



MATTHIAS F. MANGOLD

# DEUTSCHE KÜCHE

NEU ENTDECKT!

**G|U**

*Seite 4*

**MODERN, TRADITIONELL, DEUTSCH**

Ein Plädoyer unseres Autors Matthias F. Mangold für eine kreative Rückschau auf den deutschen Küchenschatz, verbunden mit den Bedürfnissen von heute

*Seite 8*

**17 AROMEN MIT CHARAKTER**

Ob Meerrettich, Petersilie, Walnuss, Senf oder Essig, Rhabarber, Holunder, Kümmel, Muskatnuss oder Rote Bete – diese und noch sieben weitere gehören schon immer und heute erst recht zu den urigsten Zutaten der deutschen Küche. Einzigartig, unverzichtbar!

*Imbiss, Brotzeit und  
andere kleine*

*Seite 12*

**SNACKS**

Rezepte von Brotaufstrich über Brathering bis Flammkuchen vegetarisch

**SELBERMACHEN:**

*Seite 14* SAUERTEIGBROT

*Seite 26* RÄUCHERFISCH

*Seite 38* GEWÜRZGURKEN

*Seite 16*

**STORY: VON WEGEN VERSEMMELT!  
DER DEUTSCHEN TRAUM: GUTES BROT**

*Seite 28*

**STORY: STREET FOOD  
VON DER HAND IN DEN MUND**

*Es geht nicht ohne*

*Seite 40*

**SUPPE  
& SALAT**

Rezepte von Spargelsuppe über Roten Heringssalat bis Feldsalat mit Dörripflaumen

*Seite 42*

**SELBERMACHEN: RINDERFOND**

*Seite 56*

**STORY: WATT WUNDERBAR SALZIG!  
KRÄUTER UND LÄMMER VON WATT  
UND DEICH**

*Kraut & Rüben und  
noch viel mehr*

*Seite 68*

**GEMÜSE**

Rezepte von Gebratenem Rosenkohl über Pfifferlinggratin bis Tomaten-Lauch-Tarte

*Seite 78*

**SELBERMACHEN: SAUERKRAUT**

*Seite 70*

**STORY: DIE SCHREBERGÄRTNER 2.0  
WERDE DEIN EIGENER BAUER!**



*Kartoffeln, Nudeln  
& Co, immer leckere*

*Seite 92*

## SATT- MACHER

Rezepte von Himmel und Erde über Kürbis-  
spätzle bis Pilzmaultaschen

*Seite 106*

SELBERMACHEN: NUDELTEIG

*Geflügel, Wild und  
richtig Gutes mit*

*Seite 114*

## FLEISCH

Rezepte von Zwiebelrostbraten über  
Hühnerfrikassee bis Hasenpfeffer

*Seite 116*

SELBERMACHEN: BRATWURST

*Seite 118*

STORY: BIER HER! BIER HER!  
DIE NEUE LUST AN BLOND UND DUNKEL

*Seite 134*

STORY: DEUTSCHER WEIN RELOADED  
AUF DER ÜBERHOLSPUR

*Aus Fluss und  
Bach, See und Meer*

*Seite 148*

## FISCH & MEHR

Rezepte von Pannfisch mit Senfsauce über  
Grillforelle bis Muscheltopf-Variationen

*Seite 150*

STORY: ENTERTAINMENT FISCH  
VIELFALT AUS DEUTSCHEN GEWÄSSERN

*Jetzt gibt's Kuchen und  
noch viel mehr*

*Seite 168*

## SÜSSES

Rezepte von Rote Grütze über Käsekuchen  
und Erdbeerschnitten bis Franzbrötchen

*Seite 170*

SELBERMACHEN: MARMELADE

*Seite 188*

STORY: SCHWIPP-SCHWAPP FÜR QUALITÄT  
WAS SCHOKOLADE WIRKLICH AUSMACHT

*Seite 192* REGISTER

*Seite 200* IMPRESSUM

*» Wer des Öfteren fern von Deutschland ist, merkt sehr genau,  
was er vermisst: Brot, Wurst, Riesling. Und warum? Weil 's kaum  
einer besser kann als die Deutschen.«*

MATTHIAS F. MANGOLD



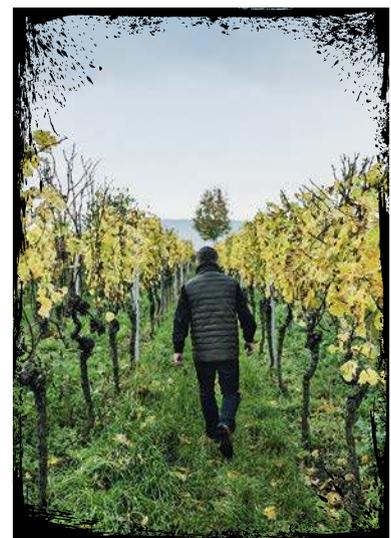
# MODERN, TRADITIONELL, DEUTSCH

---

## RÜCKBESINNUNG NACH VORNE

Ich wage einmal die gar nicht so steile These, dass fast jeder von uns ein zumindest kleines Buch über deutsche Küche zusammenstellen könnte. Haben wir nicht alle unsere Lieblingsrezepte von der Mutter oder der Oma, die uns geprägt haben? Die besten Spätzle? Der beste Sonntagsbraten? Oder, ganz banal, die wunderbarste Salatsauce?

Genau das möchte dieses Buch hier aufnehmen. Deutsche Küche, verstanden als ein kulinarischer Grundstock, der unbedingt erhalten werden sollte und nicht zwangsläufig aufgehen muss in einem globalisierten »anything goes«. Der Schatz, den wir vor der Haustür haben und der leider nur allzu oft glattgebügelt wird, ist zu wertvoll, um ihn einfach in der Versenkung verschwinden zu lassen. Es gibt viel zu entdecken in den einzelnen Regionen, Bewahrenswertes, dessen Geschmack die Jungen gar nicht mehr kennen.







*Kraut & Rüben und  
noch viel mehr*

# GEMÜSE

.....

ALLES SO SCHÖN BUNT HIER! UND DAS NICHT NUR FARBlich, SONDERN AUCH INHALTLICH: KOCHEN SIE SICH ABWECHSLUNGSREICH, BODENSTÄNDIG UND DOCH RAFFINIERT QUER DURCH DIE VIER JAHRESZEITEN. AUS VERTRAUTEN GEMÜSEN WERDEN NEUE REZEPTE, DIE SO MANCHE FRUCHT AUS IHRER ZUWEILEN ETWAS ANGESTAUBTEN ECKE HERAUSHOLEN.





1

## SELLERIESTICKS MIT SESAM

DAS WICHTIGSTE UTENSIL  
HIER: DER APFELAUSSTECHER -  
MACHT TOLLE STICKS!



2

## KOHLRABIWÜRFEL IN KRÄUTERSAHNE

GEWUSST WIE - NICHT NUR  
ROH, AUCH GEGART SCHMECKT  
KOHLRABI SAFTIG-FRISCH



3

## GEGRILLTER MANGOLD

ÜBERRASCHEND NEU UND  
LEICHT GEMACHT - DIESES  
GEMÜSE MAL VOM GRILL



4

## ERBSENPÜREE MIT MINZE

DA KANN KEINER MEHR SAGEN,  
ERBSEN SEIEN LANGWEILIG ...

FÜR 4 PERSONEN

**ZUTATEN:** 1 kleine Knolle Sellerie (ca. 400 g), 2 EL Öl, 4 EL Sesamsamen

① Den Sellerie waschen und ungeschält im Ganzen in einem großen Topf mit ausreichend Wasser und 1 EL Öl offen gar kochen, was 35–45 Min. dauert. Sellerie herausheben, unter kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen. ② Nun den Sellerie schälen. Mit einem Kerngehäuseausstecher vorsichtig möglichst viele lange, runde Stäbe ausstechen (ersatzweise den Sellerie in Scheiben und danach in Stifte schneiden). ③ Auf einem Teller die Sesamsamen ausstreuen und die Selleriesticks darin wälzen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Selleriesticks darin rundherum goldbraun braten.

**Zeitbedarf:** 15 Min., *Kochzeit:* 45 Min. | **Das schmeckt dazu:** *Sonntagsbraten* | **Pro Portion:** 115 kcal

FÜR 4 PERSONEN

**ZUTATEN:** 3 kleine Kohlrabi (ca. 600 g), 200 g Sahne, 100 ml Weißwein, 3–4 Stängel Dill, 1 kleines Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1–2 Prisen Zucker, 1 EL Essig

① Das Kohlrabigrün abschneiden und beiseitelegen. Die Kohlrabi schälen und in 1½–2 cm große Würfel schneiden. Sahne und Wein in einem Topf aufkochen. Bei geschlossenem Deckel so lange kochen, bis die Würfel bissfest sind, was ca. 15 Min. dauern dürfte. ② Mit einem Schaumlöffel das Gemüse aus dem Sud holen und warm stellen. Die Sauce etwas einkochen lassen. ③ Die Kräuter mit einigen Kohlrabi-Blättern abbrausen, trocken schütteln, hacken und am Ende zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. ④ Die Kohlrabiwürfel in die Sauce geben, wieder heiß werden lassen und servieren.

**Zeitbedarf:** 25 Min. | **Das schmeckt dazu:** *Rehmedaillons, begleitet von einem Chardonnay aus dem Barrique* | **Pro Portion:** 200 kcal

FÜR 4 PERSONEN

**ZUTATEN:** 1 Staude Mangold (ca. 700 g), 1 Bio-Orange, grobes Salz, Pfeffer, 2–3 EL Olivenöl

① Den Mangold waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften mit den Schnittflächen nach oben auf eine Platte legen. Orange waschen, von der Schale mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen und grob hacken. Saft auspressen. ② Die Schnittflächen des Mangolds mit Orangensaft einpinseln, die Orangenschale darüberstreuen, salzen und pfeffern, 15–30 Min. marinieren lassen. ③ Die Mangoldhälften mit den Schnittflächen nach oben bei indirekter Hitze (also nicht direkt über der Glut und mit Deckel) und ca. 200° auf den Grill legen und angrillen. Nach ca. 3 Min. wenden und die andere Seite grillen. Nach insgesamt 7–8 Min. ist der Mangold gar. Die Hälften vorm Servieren nochmals längs halbieren.

**Zeitbedarf:** 20 Min., *Marinierzeit:* 30 Min. | **Das schmeckt dazu:** *Rumpsteak vom Grill* | **Pro Portion:** 85 kcal

FÜR 4 PERSONEN

**ZUTATEN:** 1 Knoblauchzehe, 1 großer Stängel Minze, 1 TL Butter, 450 g TK-Erbesen, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Schmand, Salz, Pfeffer, 1–2 TL Zitronensaft

① Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. In einem Topf die Butter schmelzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. ② Dann die noch gefrorenen Erbsen hinzufügen. Die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. ③ Die Erbsen mit dem Stabmixer nicht zu fein pürieren, den Schmand und die Minze unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Zeitbedarf:** 15 Min. | **Das schmeckt dazu:** *Lammlachse, Ofenkartoffeln und ein Lemberger aus dem Holzfass* | **Pro Portion:** 125 kcal

# PILZMAULTASCHEN MIT KANINCHENRAGOUT

*für besondere Anlässe*

Die Herstellung von Maultaschen ist kein Hexenwerk, nur ein wenig Zeit muss man investieren: Wir nehmen als Basis einfach den selbst gemachten Nudelteig von Seite 106 und kombinieren ihn mit einer feinen Füllung. Das war's auch schon. Und dazu gibt es ein nicht zu deftiges Kaninchenragout, das perfekt zu den Maultaschen passt.



*Gut pinseln für besseres Kleben*

## FÜR 6 PERSONEN FÜR DAS KANINCHENRAGOUT

1 Kaninchen (ca. 1½ kg)  
150 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
500 g Tomaten  
1 kleines Bund Petersilie  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
100 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer

## FÜR DIE MAULTASCHEN

500 g saisonale Pilze (Pfifferlinge, Braunkappen, Kräuterseitlinge, ...)  
150 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter, Salz, Pfeffer  
1 altbackenes Brötchen  
3 Eier, 100 g saure Sahne  
600 g Nudelteig (S. 106; zu dünnen, langen Platten ausgewalzt)

1 Fürs Ragout vom Kaninchen mit einem scharfen Messer das Fleisch auslösen, es dürften ca. 750 g herauskommen. Das Fleisch nach gewünschter Größe würfeln. (Die Knochen für einen anderen Zweck verwenden.)

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten vom Stielansatz befreien, kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, grob würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schüttern, Blättchen abzupfen, Stängel fein hacken.

3 In einem Topf Öl und Butter erhitzen. Darin die Zwiebeln andünsten, dann kurz den Knoblauch mitdünsten. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten Farbe nehmen lassen. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern, Tomaten und Petersilienstängel untermischen. Alles bei geringer Hitze in ca. 1 Std. gar schmoren. Zum Schluss Petersilienblättchen fein hacken und die Hälfte davon übers Ragout streuen.

4 Inzwischen für die Maultaschen Pilze putzen, klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze dazugeben, 4–5 Min. mitdünsten, salzen, pfeffern. Pilze in einem Sieb ausdrücken (ablaufende Flüssigkeit auffangen und ins Ragout geben). Pilze kurz abkühlen lassen. Dann das Brötchen klein würfeln und zu den Pilzen geben, ebenso 1 Ei, übrige Petersilie vom Ragout und die Sahne. Alles zu einer festen Masse verarbeiten, die nicht wässert.

5 Teigplatten nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Alle 8–10 cm 1 Klecks Füllung entlang einer Längsseite platzieren, dabei im unteren Drittel bleiben. Teigländer und -zwischenräume mit den übrigen verquirlten Eiern bestreichen. Den freien Teil der Teigplatten längs so über die Füllung klappen, dass die Teigkanten aufeinanderliegen. Teigplatten zu Maultaschen schneiden, Teigländer mit einer Gabel gut zusammendrücken.

6 Maultaschen auf bemehltem Untergrund ein paar Min. trocknen lassen, dann in reichlich siedendem Salzwasser 8–10 Min. garen. Herausheben und mit dem Ragout servieren.

**Zeitbedarf:** 1 Std. 40 Min.

**Das schmeckt dazu:** etwas frisch geriebener Parmesan über den Maultaschen

**Pro Portion:** 725 kcal

TEIGTASCHEN SIND NUR  
BEIM ERSTEN MAL SCHWER  
ZU MACHEN





# TRADITION TRIFFT MODERNE

*und damit voll ins Schwarze*

Was immer schon gut war, wird jetzt noch besser: Matthias F. Mangold präsentiert die besten Klassiker vom Krustenschweinsbraten bis zum Kirschenmichel und verlockende Neuinterpretationen für Linsen, Kraut und Rüben, Festtagsgans und Currywurst. Wen das Hand-anlegen-Fieber packt, der findet jede Menge Step-Anleitungen, die zeigen, wie man eingelegtes Sauerkraut oder frische Bratwürste selber macht. Und für den Blick über den Tellerrand liefern spannende Reportagen überraschende Entdeckungen und Erkenntnisse.

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-4473-7



9 783833 844737



PEFC

PEFC-COC 02-0028

€ 24,99 [D]  
€ 25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**