



**Ingeborg Lauwaßer**

*Gänsewein & Löwenzahn*

**Havel-Künstler**

Impressum:

2. Auflage E-Book

© Havel-Künstler 2017

Idee, Konzept, Layout und Bearbeitung: Ingeborg Lauwaßer

Illustrationen: Karsten Brätz

Textkorrektur: Evelyn Liebig-Lingnau

Alle Rechte vorbehalten:

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne die schriftliche Genehmigung durch Havel-Künstler reproduziert, in elektronischen Systemen verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

[www.havel-kuenstler.de](http://www.havel-kuenstler.de)

# Gänsewein & Löwenzahn

## Eine kulinarische Reise

Wenn alles in Butter ist,  
muss man nicht noch seinen Senf dazugeben

Butter als Geschmacksträger, das heißt doch für viele, alles, was mit Butter gekocht wird, ist gut und schmeckt aromatisch.

Der eigentliche Ursprung dieser Bemerkung soll seine Wurzeln am Hofe von August dem Starken haben. Hier wurde Feinstes Meissner Porzellan nicht nur hergestellt, sondern auch verschickt.

Um die fragilen Kostbarkeiten unbeschadet in die Residenzstädte zu transportieren, bediente man sich hier einer besonderen Verpackung. Die Geschirrteile wurden in Holzkisten verstaut und mit geschmolzener Butter ausgegossen. Der Empfänger brauchte nur die Butter schmelzen, um an seiner kostbaren Ware Freude zu haben.“

## **Guten Appetit!**

Das gute Rezept „nach Omas Art“ kennt keinen Schnickschnack. Das gute Rezept ist einfach und wird zu einer gesunden und geschmacklichen Sensation, wenn die Zutaten stimmen: Die müssen die besten sein, die die Natur zu bieten hat. Was liegt da näher als im heimischen Garten sich das Gemüse anzubauen oder auf dem Markt alles frisch einzukaufen. Nicht das Obst und Gemüse aus fernen Ländern, das was unseren heimischen Gärten und Obstplantagen hergeben soll unseren Speisezettel bestimmen.

Hier finden Sie Kochanleitungen, die in der Zubereitung einfach und doch etwas Besonderes sind und deren Obst und Gemüse Sie größtenteils im heimischen Garten und auf Werders Obstmärkten oder Obsthöfen finden.

Es gibt Rezepte, die nur in dieser Region ihre Entstehung feiern konnten, aus Gründen der Arbeits- und Lebenssituation der Menschen, aus dem, was sie regional angebaut, geerntet und vermarktet haben.

Werder, die Obstkammer Berlins, der Anbau von Obstkulturen, der Fischfang und der Weinanbau bestimmen seit jeher das Leben der Menschen.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Probieren unserer kulinarischen Köstlichkeiten aus vergangenen Zeiten.

**Ingeborg Lauwaßer**

## **Erntekalender**

### **April – Mai**

Rhabarber, Spinat

### **Juni - Juli**

Blumenkohl, grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Radieschen, Salat, Spinat, Tomaten, grüne Walnüsse, Wachsbohnen

Aprikosen, Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

### **August**

Blumenkohl, grüne Bohnen, Gurken, Lauch, Möhren, Paprikaschoten, Tomaten, Sellerie, Wirsing, Äpfel, Blaubeeren, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeeren

### **September**

Blumenkohl, grüne Bohnen, Gurken, Kartoffeln, Lauch, Mais, Möhren, Paprikaschoten, Pflaumen, Rotkohl, Tomaten, Sellerie, Weißkohl, Wirsing, Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Pflaumen, Quitten

### **Oktober**

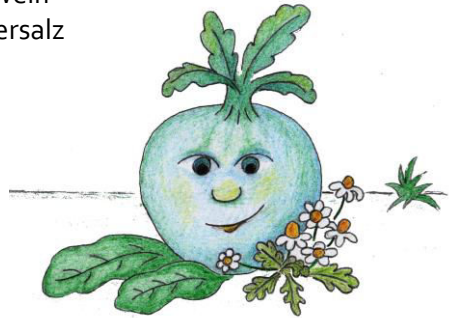
Mais, Kartoffeln, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Wirsing, Weißkohl, Äpfel, Birnen, Pflaumen

### **November – Dezember**

Grünkohl, Rosenkohl, Rote Bete, Schwarzwurzeln

## Kamillenblütensalat

2		kleine Kohlrabi
1		mittelgroße Karotte
1		mittelgroßer Apfel
1	El	Zitronensaft
1	Ta	saure Sahne
2	El	fein gehackte Kamillenblüten
50	g	geputzte Spinatblätter
50	g	Korinthen
		Weißwein
		Kräutersalz



Den gewaschenen Kohlrabi schälen, die Blätter klein hacken und beiseite stellen. Den Kohlrabi, die geputzte Karotte und den geschälten Apfel grob reiben, mit dem Zitronensaft vermengen. Die saure Sahne mit den gehackten Kamillenblüten und den Kohlrabi-Blättern vermischen, zur Gemüsemasse geben und mit Kräutersalz abschmecken.

Die Korinthen werden in Weißwein eingelegt, bis sie voll und rund sind, nach dem Abtropfen unter die Masse heben, das Ganze auf Spinatblättern anrichten und mit Kamillenblüten garnieren.

## Krebssalat

12	Suppenkrebse
3	Eier
	ÖL, Mayonnaise, Weinessig
	Salz, frischer Pfeffer
	Schlagsahne
	Brühe
	Salatherzen

Man kocht die Krebse, lässt sie abkühlen, bricht die Schwänze aus, ebenso die Scheren und mariniert das Krebsfleisch in einem Dressing aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz.

Die Eier werden hart gekocht, abgekühlt und mit einem Eierschneider in Scheiben geschnitten.

Die Salatherzen in einer Schüssel oder in langstieligen Gläsern anrichten.

Die Mayonnaise mit der steif geschlagenen Sahne und etwas Brühe zu einer festen Soße verrühren, anschließend die Krebschwänze mit der Soße mischen, das Ganze auf dem Salat anrichten und mit den in Scheiben geschnittenen Eiern dekorieren.



## Apfelsuppe mit Korinthen

4-5		saure Äpfel
2-3		alte Brötchen
2	El	geriebenes Schwarzbrot
		Butter
3	El	Korinthen
		Sahne
		Salz
		Zucker, Zimt
		Weißwein

Auf vielen Obsthöfen in Werder und Umgebung gehört es zur guten Tradition, dass Sie sich ihre Äpfel selbst pflücken dürfen. Vor Ort ein Erlebnis für die ganze Familie.

Die Korinthen werden in Weißwein eingelegt, bis sie voll und rund sind. Die gewaschenen, ungeschälten und klein geschnittenen Äpfel werden mit den Brötchen weich gekocht. Die Apfel-Brötchenmasse wird durch ein Sieb gestrichen. Das in etwas Butter geröstete Schwarzbrot wird in die Apfel-Brötchenmasse zusammen mit den abgetropften Korinthen gegeben. Nun wird alles mit der Sahne glatt gerührt, mit Salz, Zucker und Zimt abgeschmeckt.





## Fischsuppe mit Fischknödel

1		Zwiebel
1		gelbe Rübe
1		Porree Stange
1		Petersilienwurzel
1	Stck.	Sellerie
500 g		Fisch
		Lorbeerblatt, Nelken, Pfeffer und Salz
		Petersilie

Das Gemüse putzen, schneiden, waschen. Den Fisch in Streifen schneiden, alles in der Butter dünsten und mit Wasser auffüllen. Gewürze dazugeben und alles kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Suppe durch ein Sieb filtern.

### Fischknödel

25 g		Butter
1		Ei
		saure Sahne
		Salz, Pfeffer, Muskat
3-4	El	Semmelbrösel
1	El	Mehl

Die Butter wird schaumig gerührt. Das Eigelb, ein Löffel saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, das Gemüse mit dem Fisch aus der Suppe, das zu festem Eischnee geschlagene Eiweiß, Semmelbrösel und Mehl werden gut zusammen verrührt. Die Farce als Klößchen formen und zur Suppe geben, 10 Minuten köcheln und durchziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren!

## Frühlingskräutersuppe

60 g	Butter
80 g	Mehl
1	Eigelb
2 El	süße Sahne
	Fleischbrühe

je 2 Hände voll **Kräuter**:

Junger Spinat, Schnittlauch, Sauerampfer, Kerbel, Petersilien-, Erdbeer-, Brennnessel-, Schafgarbe- und Gänseblümchenblätter, Löwenzahn und Estragon

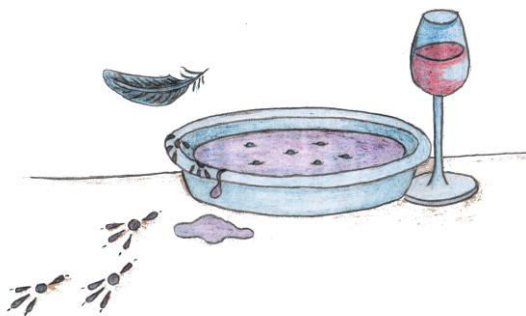
Die Kräuter werden gewaschen, fein gewiegt und in der Butter kurz angedünstet, das Mehl wird dazugegeben, mitgedämpft und mit der Fleischbrühe abgelöscht. Man kocht die Suppe 30 Minuten, legiert sie mit dem Ei und der Sahne, schmeckt das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und serviert mit gerösteten Weißbrotwürfeln.



## Holunderbeerensuppe

½ l	Wasser
1 Glas	Rotwein
500 g	Holunderbeeren
	Zucker
	Mehl
¼ l	Milch
	Zimt

Wasser, Rotwein, Holunderbeeren, etwas Zimt und Zucker nach Geschmack werden eine halbe Stunde langsam gekocht. Dann rührt man das Mehl mit etwas Milch an und gibt das zur Suppe, füllt die restliche Milch auf und lässt das Ganze noch 15 Minuten köcheln. Schmeckt hervorragend warm oder kalt!



## Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse

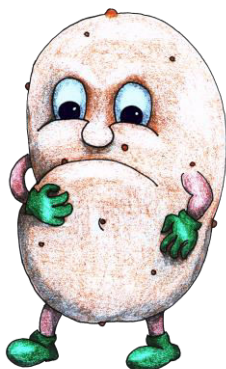
500 g		Kartoffeln
1		Zwiebel
1	El	Butter
$\frac{3}{4}$ l		Fleischbrühe
300 g		Brunnenkresse
100 g		süße Sahne
		Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Kartoffeln zugeben und die Brühe angießen. Salzen, zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen.

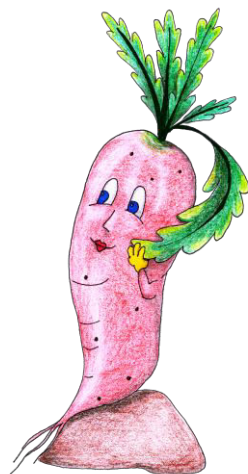
Die Brunnenkresse verlesen, grobe Stiele entfernen, Brunnenkresse waschen, abtropfen lassen und hacken. In die Suppe rühren und kurz darin ziehen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe schaumig aufrühren und auf gewärmte Teller anrichten.



## Möhrensuppe mit Honig und Ingwer

500 g	Möhren
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Stck.	Ingwer (ca. 3cm)
125 g	Stangensellerie
30 g	Butter
1 l	Gemüsebrühe
1-2 El	Honig
5 El	Sahne
3 El	Limettensaft
4 El	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer



Die Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls klein schneiden.

Die Butter in einen Topf erhitzen, das Gemüse hinein geben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Dann die Brühe angießen und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und pürieren. Gegebenenfalls durch ein Sieb streichen, wieder erwärmen, Honig, Sahne und Limettensaft zugeben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhrensuppe mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu passt hervorragend ein hausgemachtes Walnussbrot.

## Schmandsuppe

375 g	geräucherten Speck
1 ½ l	Wasser
375 g	Backpflaumen
2 El	Ahornsirup
250 g	Mehl
2	Eier
¼ l	saure Sahne
	Salz, Pfeffer

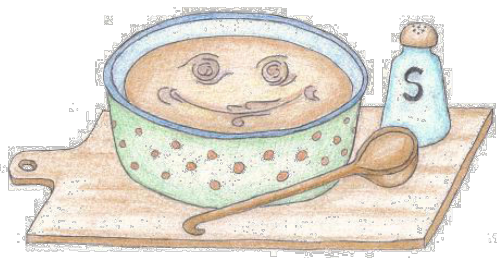
Den Speck im Wasser gar kochen und herausnehmen. In dieser Brühe die Backpflaumen über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Pflaumen mit dem Sirup etwa 10 Minuten kochen lassen.

Aus gesiebttem Mehl, Eiern, Salz, Wein und etwas Wasser einen Teig bereiten. Daraus Klöße mit einem Teelöffel abstechen, in die Brühe geben und langsam gar ziehen lassen.

Etwas Mehl mit der sauren Sahne verquirlen, die Suppe damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck in Scheiben schneiden und zur Suppe reichen.



## Weinsuppe

100 g	Reis
1	Zitrone
150 g	Rosinen
4	Eigelb
1	Apfelsine
1 El	Mehl
	Butter
	Zucker
	Wein

Den Reis mit etwas Wein und Wasser weich dünsten.

Die Rosinen in etwas Wein mit Zucker weich köcheln.

In einem Topf einen Esslöffel Mehl in Butter anschwitzen, eine Flasche Wein und  $\frac{1}{2}$  Flasche Wasser, die abgeriebene Schale und den Saft der Zitrone dazugeben und alles gut verquirlen.

Reis, Rosinen und etwas Zucker dazu geben die Suppe noch in paar Minuten köcheln lassen. Dann mit den 4 Eigelb abziehen.

Die sauber filetierten Apfelsinenscheiben in die angerichtete Suppe geben.