

www.kulturland-regional.de



Lieblingsrezepte

aus den Küchen im Kulturland



18 Rezeptideen von Landfrauen & Landköchen
Hausgemacht und frisch mit regionalen Produkten

Lebensmittel Vektor designed by Planolia - Freepik.com



Echte Originale

Genießen auf Ostwestfälisch

Der typische Ostwestfale gilt als wortkarg. Böse Zungen mögen ihn gar als leidenschaftslos bezeichnen. Der Ostwestfale selbst zuckt bei solchen Charakterisierungen gelassen mit den Schultern, denn er kennt seine stillen Qualitäten: bodenständig und heimatverliebt, traditionell und neugierig, patent und einfallreich. Er ist engagiert für seine Region und stolz darauf, was in ihr steckt. In ihren Feldern und Weiden, Wäldern und Ställen – und in ihren kreativen und geschickten Menschen, die das Beste aus der regionalen Vielfalt herauskitzeln.

Mit typischen Produkten und Zutaten aus dem Kulturland Kreis Höxter – den „Echten Originalen“ – entsteht so eine frische, regionale Küche, bei der man die ostwestfälischen Qualitäten förmlich herauschmecken kann. Lassen Sie es sich mit diesem Rezeptheft auf die ostwestfälische Art schmecken und Sie werden feststellen: Für echten Genuss braucht man nicht viele Worte.

Eine Vielzahl der benötigten Produkte erhalten Sie auf den Wochenmärkten, in Metzgereien und Hofläden im Kreis Höxter oder in den KULTURLAND-Regalen der lokalen REWE Märkte. Noch mehr Regionalität, Adressen, Produkte und Geschichten unserer Produzenten finden Sie unter:

www.kulturland-regional.de



Unser Land, unsere Landfrauen

Mit frischen Ideen für ein zeitgemäßes Landleben

„Schmeckt wie bei unser Omma!“ – Das mag für manche vielleicht nicht nach Hochgenuss klingen, tatsächlich ist es aber aus ostwestfälischem Munde eins der größten Komplimente. Denn an Ommas Grünkohl oder Kartoffelauflauf heranzukommen, ist im Grunde unmöglich. Zur guten Küche gehört im Kreis Höxter eben auch eine ordentliche Prise Familientradition.

Dieses wohlige Gefühl von Heimat und regionaler Verwurzelung zu pflegen und gleichzeitig einen frischen Wind durch die Höfe und Dorfstraßen wehen zu lassen: Das ist das Anliegen unserer Landfrauen, die sich über den Westfälisch-Lippischen LandFrauenverband (WLLV e.V.) in politischen Gremien und im sozialen Leben für die Region engagieren.

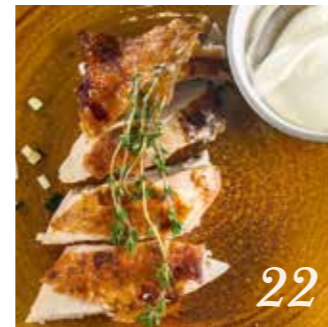
Unsere Landfrauen stehen mit beiden Beinen im Landleben; mal in Gummistiefeln, mal in Pumps. Scheinbare Gegensätze verbinden sie mit Leichtigkeit und Kreativität, und das zeigt sich nicht zuletzt in ihrer ideenreichen Art zu Kochen. Was sie aus den goldenen Kartoffeln vom Marktstand, den nestwarmen Hühnereiern aus dem Hofladen, den sonnengereiften Äpfeln von der Streuobstwiese und vielen weiteren „Echten Originalen“ zaubern – das verraten Ihnen die nächsten Seiten mit Rezepten aus dem Kreis Höxter. Mahlzeit!

www.wllv.de



REZEPTÜBERSICHT SEITE

- Käsefüße nach Landfrauen-Art 6
- Salat mit Forelle und Hanfsamen 8
- Bunter Salatstrauß an Wildschweinrücken 10
- Westfälisches Blindhuhn 12
- Steckrübensüppchen mit gebratenen Mettendchen 14
- Grüner Kohlrabi-Erbesen-Eintopf 16
- Parforcekohl 18
- Kaninchen in Riesling mit buntem Gemüse 20
- Kräuter-Poularde mit Kartoffel-Chips 22
- Fisch-Quiche 24
- Schmechtener Lamm-Gulasch 26
- Schweinebraten in Rheder Bier 28
- Kulturland-Gemüsetopf mit Mettbällchen 30
- Rumpsteak mit Blutwurstkruste, Apfel-Zwiebelchutney und Gerstenrisotto 32
- Warburger Apfelkühle 34
- Rhabarberknusperdessert 36
- Erdbeer-Charlotte 38
- Honig-Parfait 40





Tipp aus der Küche ○

Statt Füßen können natürlich auch alle anderen Ausstechformen zum Einsatz kommen, die nicht zu filigrane Einzelheiten besitzen.

Dreikäsehoch ○

In Nieheim gibt es nicht nur den kleinen kümmeligen Handkäse, sondern auch verschiedene Brünsterhof-Käsesorten der Schaukäserei Menne, die hier für Geschmack sorgen!



Gabriele Beckmann
Landfrauen Kreisvorsitzende, Eversen

» Ideal für Geburtstage und als kleine Knabberei für Radtouren und Wanderungen.

Käsefüße nach „Landfrauen-Art“

Portionen: 10 / Zeit: 30 Min.

Zutaten

Teig:

- 1 Ei
- 60 g Crème fraîche
- 150 g Käse gerieben
- 60 g Butter
- 220 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle, weiß
- ½ TL Paprikapulver edelsüß

Dekor:

- 1 Eigelb
- 1 El Sahne
- Ger. Käse
- Kümmel, Mohn, Sesam

1. Die Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten und eingewickelt ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Eigelb mit Sahne verrühren und die Plätzchen damit bepinseln. Einen Teil mit Kümmel, Mohn oder Sesam bestreuen und den anderen Teil dünn mit geriebenem Käse bestreuen.
3. Die Plätzchen bei 180 Grad ca. 15-18 Min. backen.

Für das richtige Aroma an den Füßen

In Mennes Schaukäserei in Nieheim wird die Milch der 130 eigenen Kühe zu regionalen Käsespezialitäten wie dem „Brünsterhofkäse“ kultiviert. In der angegliederten Schaukäserei kann im Rahmen einer Führung der Produktionsprozess der Käseherstellung nachverfolgt werden. Alle selbsthergestellten Käsesorten werden im Hofladen zur Verkostung und zum Verkauf angeboten. www.dieschaukaeserei.de

Frisches Grünzeug

Anstatt Spinat kann man natürlich auch saisonale Salate oder Mischungen mit Wildkräutern verwenden.

Forellenfilets

Die geräucherte Variante besitzt ein intensiveres Aroma, einen würzigen Geschmack und eine schöne Farbe.

Geschälter Hanfsamen

Hanfsamen sind besonders reich an den ungesättigten Omega-3, -6 und -9 Fettsäuren. Der nussige Geschmack kommt leicht angeröstet noch besser zur Geltung.

Maria Kösters
Landfrau, Borgentreich

» Ein schmackhafter Salat, der schnell zuzubereiten ist. Die Hanfsamen sind eine abwechslungsreiche Überraschung.

Salat mit Forelle & Hanfsamen

Portionen: 4 / Zeit: ca. 30 Min.

Zutaten Salat:

750 g frischer Spinat
(alternativ: gemischte Wildsalate)
3 El geschälte Hanfsamen
200 g geräucherte Forellenfilets
eingelegte Pfefferkörner

Vinaigrette:

1 ½ El Obstessig nach Wahl
1 ½ EL Weißweinessig
Etwas Zucker, Salz und Pfeffer
6 El Hanföl

1. Für den Salat den Spinat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Hanfsamen ohne Fett rösten.
2. Für die Vinaigrette den Essig mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Dann das Öl unterschlagen. Die Hanfsamen und Pfefferkörner unterheben.
3. Das Forellenfilet in Stücke schneiden und mit dem Spinat anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

Hanf – Superfood aus der Region

Hanf ist ein grünes Multitalent und wird seit einigen Jahren wieder im Kulturland Kreis Höxter angebaut. Ganz legal und unbedenklich, denn die hier verwendeten Sorten haben keinen berauschenden Effekt. Die Produkte wie Hanfsamen in verschiedenen Varianten, Öl und Mehl sind reich an ungesättigten Fettsäuren und bereichern die regionale Küche. www.hanf-zeit.com

Kraftprotz

Das Fleisch hat viel Eiweiß, kaum Fett und wenig Kalorien, ist zart und ohne fette Soße leicht verdaulich, so dass es auch für Diäten und Schonkost geeignet ist.

Tipp aus der Küche

Der Salatstrauß kann ganz individuell und saisonal kombiniert werden. Scheuen Sie sich auch nicht davor, ihn mit Wildkräutern wie Löwenzahn, Bärlauch, Giersch oder Rauke anzurichten.

Wild aus der Region

Sie kennen keinen Jäger? Natürlich bieten auch Fleischereifachgeschäfte im Kreis Höxter regelmäßig oder auf Bestellung Wildspezialitäten aus der Region an.



Franz Josef Ikenmeyer
Landgasthaus Ikenmeyer, Neuenheerse

» Wild ist in seiner Variationsbreite das ganze Jahr über ein ideales Gericht. Es muss nicht immer der Festtagsbraten sein.

Bunter Salatstrauß an Wildschweinrücken

Portionen: 4 / Zeit: ca. 30 Min.

Zutaten

Salat:

- 200 g verschiedene Frühlingsalate geputzt
- 4 ausgestochene Apfelringe
- etwas Olivenöl
- etwas Butter
- Karotten, Schnittlauch
- Ca. 200 g Wildschweinrücken

Rotweinschaum:

- 1 Eigelb
- 3 El weißen Balsamico
- 30 ml Sherry
- 30 ml Rotwein
- etwas Salz, Pfeffer, Puderzucker, Curry, Kresse, Sprossen

1. Salatblätter waschen und trocken schütteln. Apfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und Kerngehäuse ausstechen. Karotten zu dünnen Stiften schneiden. Den Salat zu einem kleinen Strauß arrangieren, mit Schnittlauch zusammenbinden und durch den Apfeling stecken.
2. Eigelb, weißen Balsamico, einen Hauch Curry, Sherry, Salz, Pfeffer, Zucker und einen Schuss Rotwein im Mixer verschlagen. Öl langsam einschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Wildschweinrücken salzen, pfeffern und rosa braten. In Folie ruhen lassen. Anschließend in dünne Filets aufschneiden. Mit Rotweinschaum beträufeln und anrichten.

Keine Lust zu kochen?

Das Landgasthaus Ikenmeyer in Bad Driburg-Neuenheerse ist bekannt für seine Wildspezialitäten aus dem örtlichen Jagdrevier. Küchenchef Franz Josef Ikenmeyer und seine Frau Petra legen besonderen Wert auf Frische und setzen mit der monatlich wechselnden Speisekarte saisonale Akzente.
www.ikenmeyer.de



○ Sprichwörtlich:

„Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn“ – soll heißen: In diesem Eintopf findet jeder etwas, das ihm schmeckt.

○ Tipp aus der Küche

Der geräucherte Speck sollte gut durchwachsen sein, um der süßlichen Note des Obstes das richtige Aroma entgegenzusetzen.



Annette Multhaupt
Landfrau, Vörden

» Dieser Eintopf mit den Äpfeln und Birnen ist ein wunderbares Gericht zur Herbstzeit, wenn es draußen langsam kühler wird.

Westfälisches Blindhuhn

Portionen: 4 / Zeit: ca. 60 Min.

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 300 g geräucherter, durchwachsener Speck
- 400 g grüne Bohnen
- 300 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 2 kleine Äpfel
- 2 kleine Birnen
- 2 Stängel Bohnenkraut
- ½ Bund Oregano
- 1 Dose weiße Bohnenkerne
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2–3 El heller Apfelessig

1. Zwiebeln schälen, würfeln, glasig dünsten. Speck in Scheiben schneiden, mit den Zwiebelwürfeln auslassen. Anschließend Brühe zugießen und aufkochen.
2. Bohnen putzen und waschen. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Äpfel und Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Bohnenkraut und Oregano waschen, trocken schütteln, etwas Oregano zum Garnieren beiseitelegen. Weiße Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Grüne und weiße Bohnen, übrige Kräuter, Kartoffeln, Möhren, Äpfel und Birnen zum Speck geben, Brühe angießen und alles ca. 30 Min. köcheln lassen. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Schweine vom Land

Empfehlenswert ist Speck von langsam wachsenden, alten Haustierrassen wie dem bunten Bentheimer, dem Duroc oder dem Schwäbisch-Hällischen Landschwein. Das gibt's z.B. bei Bauer Peine in Bad Driburg. www.bauer-peine.de

○ Einkaufstipp

Beim Kauf sollte man kleinere, pralle Knollen mit einer möglichst glatten Haut bevorzugen. Sie sind zarter und nicht so holzig wie große Exemplare.

○ Fitmacher im Winter

Steckrüben enthalten Vitamin C, Beta Carotin und Calcium. Zum größten Teil besteht die Knolle jedoch aus Wasser und gilt daher als kalorienarm.



Adelheid Fromme
Landfrau, Bredenborn

» Die Steckrübe ist ein vielseitiges, gesundes Gemüse. Durch ihren süßlichen Geschmack harmonisiert sie auch gut mit geräuchertem Fleisch.

Steckrübensüppchen mit gebratenen Mettendchen

Portionen: 4-6 / Zeit: ca. 60 Min.

Zutaten

750 g Steckrüben
1 El Butterschmalz
1 Zwiebel
100 g durchwachsener Speck
1 Möhre
2 kleine Kartoffeln
1 L Gemüsebrühe
100 ml Sahne
2 Mettendchen
Salz und Pfeffer
Meerrettichschaum
100 g Schmand oder Crème Fraîche
½ Tl Meerrettich
2 El Mineralwasser

1. Steckrüben, Möhre, Kartoffeln waschen, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Speck und Zwiebeln fein würfeln und in Butterschmalz kurz anbraten. Die Gemüsestücke dazu geben und mit anbraten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Min. garen. Suppe mit dem Mixstab pürieren, Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen.
2. Mettendchen in dünne Scheiben schneiden und anbraten. Schmand mit Meerrettich und Mineralwasser verrühren. In einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer kräftig aufschlagen, bis ein Schaum entsteht. Zum Anrichten eine Nocke vom Meerrettichschaum und die Mettendchenscheiben auf die Suppe geben.

Nix für Suppenkasper!

Was wären ostwestfälische Suppen und Eintöpfe ohne Fleischeinlage? Richtig, eigentlich gar nicht vorstellbar! Vom durchwachsenen Speck über Kohlwurst und Eisbein bis zum Mettendchen: für einen herzhaften Eintopf gehört der Gang zum regionalen Fleischerfachgeschäft unbedingt dazu. Adressen unter www.kulturland-regional.de



○ **Dazu Pumpernickel**

Das typische westfälische Schwarzbrot wird mit Quark und Käseraspeln zum Eintopf gereicht.

○ **Frisches Grün**

Da die Blätter des Kohlrabi sogar höhere Vitamin-, Eisen- und Calciumwerte als die Knolle haben, könnte man sie auch mitkochen und pürieren.



Katja Hübner
Geschäftsführerin KreislandFrauenverband Höxter-Warburg

» Dieser Eintopf ist bei uns daheim ein Klassiker, auf den sich die ganze Familie freut!

Grüner Erbsen-Kohlrabi-Eintopf

Portionen: 6 / Zeit: 60 Min.

Zutaten

- 3 Schalotten
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 El Rapsöl
- 1,2 l Gemüsefond
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 400 g Kohlrabi
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g (tiefgekühlte) Erbsen
- 200 g Sahne

1. Schalotten abziehen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Rapsöl in einem Suppentopf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zugedeckt 15 Min. dünsten.
2. Kohlrabi waschen, schälen und in Stücke schneiden. Kerbel und Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.
3. Topfinhalt pürieren, Kohlrabi zufügen und 10 Min. mitgaren. Erbsen zufügen und 3 bis 4 Min. mitgaren.
4. Sahne anschlagen und mit den Kräutern unter den Eintopf mischen.

Knackiges Gemüse

Das Gemüse für diesen Eintopf ist saisonabhängig im Kreis Höxter zu ernten. Kartoffeln und Zwiebeln werden z.B. vom Kartoffelhof Rose-Dunschen in der Warburger Börde angebaut und ganzjährig angeboten. www.kulturland-regional.de

○ **Kein Schmachtlappen**

Als Schweinebauch werden die gut mit Fett durchwachsenen und mit Rippen durchzogenen Stücke des hinteren, unteren Brustkorbs des Hausschweins bezeichnet.



Katharina Schröder
Landfrau, Lüchtringen

» *Schmackhafte Gerichte müssen nicht kompliziert sein, sondern brauchen gute Zutaten. Dieses Rezept gehört bei uns in Lüchtringen zu den Nationalgerichten.*

Parforcekohl

Portionen: 8 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

1 kg Schweinebauch
1 Weißkohl
1 l Fleischbrühe
3-4 saure Äpfel
1 El Mehl
1 El Essig
1 Tl Zucker
1 Tl Salz

1. Den Schweinebauch zerteilen und etwas vorkochen.
2. Den Weißkohl fein schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann den Kohl abgießen und in die Fleischbrühe geben. Eine Stunde mit dem Fleisch kochen.
3. Die Äpfel in Spalten schneiden, auf den Kohl geben und mitkochen lassen.
4. Das Fleisch herausnehmen, wenn es gar ist. Ein wenig Mehl mit etwas Essig anrühren, den Kohl damit andicken und mit Zucker, Salz und Essig süßsauer abschmecken.

Dazu werden Salzkartoffeln gereicht.

Ein guter Geist

Nach einem guten Essen empfiehlt sich ein Digestif aus der Edelobstbrennerei Bellersen. Unter den vielen, zum Teil sehr raren Bränden ist der Apfelbrand eine Besonderheit. Dieser wurde von den strengen Prüfern der Deutschen Lebensmittel Gesellschaft (DLG) bereits mehrfach mit dem DLG-Preis in Gold ausgezeichnet. Auch andere Produkte der Bellenser Edelobstbrennerei sind mehrfach prämiert. www.edelobstbrennerei-bellersen.de

Tipp aus der Küche ○

Da das Fleisch von sich aus wenig Fett hat, kann es schnell trocken werden.

Daher nur kurz bei mittlerer Hitze anbraten und dann in Gemüse und Bratenfond zugeeckt schmoren lassen.

Meister Lampe ○

Kaninchenfleisch enthält wenig Cholesterin, ist fettarm und reich an ungesättigten Fettsäuren. Geschmacklich ähnelt es Hühnchen.



Petra Schlüter
Landfrau, Amelunxen

» Keine Angst vor der Zubereitung von Kaninchen. Es ist einfacher als gedacht und frische Kräuter geben dem Gericht den richtigen Pfiff.

Kaninchen in Riesling mit buntem Gemüse

Portionen: 6 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

Kaninchen:

1 Kaninchen (ca. 1,5 kg)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Selleriestangen

3 ½ El Butter

1 El Öl

3 Thymianzweige

je 1 Zweig Rosmarin und Salbei

2 Lorbeerblätter

1 Bund glatte Petersilie

1 Stück unbehandelte Zitronenschale

250 ml Riesling und ca. 250 ml Gemüsebrühe

Gemüse:

6 Möhren

300 g kleine Schalotten

300 g Champignons

1 Prise Zucker, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel

etwas Brühe

200 ml Sahne

1. Das Kaninchen in etwa 6 Stücke zerteilen. Salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Sellerie putzen, entfädeln und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. In einem Bräter 2 Esslöffel Butter und Öl erhitzen. Fleisch rundum schön goldbraun anrösten. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie zufügen und mitrösten. Anschließend die geputzten Kräuter und die Zitronenschale zugeben. Mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad etwa 45 Min. garen.
3. Für das Gemüse die Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Die Schalotten schälen, längs halbieren oder vierteln. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin andünsten. Mit Zucker, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze in etwas Brühe etwa 25 Min. gar ziehen lassen. Den Bratenfond mit der Sahne offen etwa 10 Min. durchköcheln. Lorbeerblätter und Kräuterzweige entfernen, auf Tellern anrichten.



Monika Aufenanger
Landfrau, Nutzungen

» Diese Pouarde ist eine sommerlich-würzige Variante, zu der ein frischer Weißwein oder ein helles regionales Bier passen.

Kräuter-Pouarde mit Kartoffel-Chips

Portionen: 4-5 / Zeit: ca. 1,5 Std.

Zutaten

1 Pouarde (ca. 1,5 kg)
1 El weiche Kräuterbutter
4 Zweige Thymian
1 Tl gehackte Rosmarinnadeln
2 Zweige Petersilie
½ Tl gehackte Zitronenmelisse
200 ml trockener Weißwein
oder Geflügelbrühe
200 g Kartoffeln
Rapsöl

Füllung:

100 g gewürfelter Kochschinken
125 g Speisequark (20 % Fettgehalt)
1 Eigelb
1 El gehackte Petersilie

1. Thymianblätter vom Stiel abstreifen, separat stellen. Gehackte Kräuter mit Salz und Pfeffer unter die sehr weiche Butter rühren.
2. Für die Füllung die Schinkenwürfel mit Quark, Eigelb, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Pouarde vorbereiten. Zwischen Haut und Fleisch mit einem Löffel eine Öffnung schieben. Thymianblätter auf der Brust und unter der Haut der Schenkel verteilen. Kräuterbutter auf das Fleisch streichen. Haut wieder auflegen. Die Pouarde füllen und mit Holzspießchen zustecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Pouarde rundherum anbraten. Flüssigkeit angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 60 Min. braten. 30 Min. vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen, damit die Kruste bräunt.
5. Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in feine Scheiben schneiden. Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffel-Chips darin frittieren. Auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps aus der Küche

Die Kartoffelscheiben in lockeren Portionen frittieren, damit eine möglichst goldgelbe Oberfläche entsteht. Nur Raps- oder Sonnenblumenöl dafür verwenden.

Regionales Federvieh

Besonders bei Geflügel und Eiern sind kurze Wege und frische Produkte das A und O bei Geschmack und Qualität. Hier empfehlen sich die regionalen Geflügelhöfe, die zusätzlich mit artgerechter Haltung punkten.



Frische Fische ○

Frisch geräucherte Forellen aus hiesigen Teichen werden im Kreis Höxter von mehreren Züchtern küchenfertig angeboten.



Brigitte Kloidt-Lüke
Landfrau, Willebadessen

» Die Fisch-Quiche ist eine schmackhafte Alternative zum Klassiker mit Speck und Käse. Natürlich kann man sie auch mit zusätzlichem saisonalen Gemüse belegen.

Fisch-Quiche

Portionen: 4-6 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

Teig:

- 200 g Mehl
- 1 Messerspitze Salz
- 100 g kalte Butter
- 1 Ei

Belag:

- 250 g geräuchertes Fischfilet
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 2 El Butter
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Guss:

- 2 Eier
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Sahne

1. Für den Teig das Mehl mit Salz und kalten Butterstücken zwischen den Fingern krümelig reiben. Das Ei und 1 bis 2 Esslöffel kaltes Wasser zugeben. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt mindestens 30 Min. kalt stellen.
2. Für den Belag den Porree putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und fein würfeln. Gemüse in Butter andünsten. Die Brühe zugießen und einige Minuten durchköcheln. Salzen und pfeffern. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen.
3. Für den Guss die Eier mit Wein verquirlen, salzen und pfeffern. Den Teig auf etwas Mehl ausrollen. In eine gebutterte Form legen. Fischfilets in Streifen schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Mit dem Gemüse bedecken und den Guss gleichmäßig übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad etwa 30 Min. backen.

Fischers Fritze

In den Teichanlagen der Fischzüchter im Kreis Höxter wachsen Forellen, Saiblinge und Karpfen artgerecht und mit frischem Bachwasser. Traditionell werden die Forellen über Buchenholz geräuchert. Adressen unter www.kulturland-regional.de

Einkaufstipp

Lammfleisch gibt es bei den Schäfern der Region und an der Frischetheke der Metzger auf Bestellung.

Kräuterreich

Es muss nicht immer die italienische Würzmischung sein. Auch viele Wildkräuter aus der Region passen sehr gut zum Gulasch.



Theresia Maria Hausmann
Landfrau, Schmechten

» Durch die Weidehaltung in der Landschaft ist das Lammfleisch besonders aromatisch.

Schmechtener Lamm-Gulasch

Portionen: 8 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

800 g Lammfleisch (aus der Region)
4 große Zwiebeln
4 Fleischtomaten
10 große braune Champignons
2 Knoblauchzehen
grüne Bohnen
Kartoffeln
200 g Schinkenwürfel
1 Flasche Rheder St. Annen Dunkel (oder Rheder Malz)
1 L Brühe oder Lammfond
1 Becher Crème fraîche
Rapsöl, frische gehackte Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie und Oregano)
Pfeffer, Salz

1. Zunächst das Lammfleisch in Gulaschgröße zurechtschneiden. Zwiebeln in Ringe, Fleischtomaten und braune Champignons in Viertel schneiden, Knoblauchzehen würfeln, Kräuter hacken.
2. Schinkenwürfel in einem großen Topf mit Rapsöl anbraten. Das Fleisch zufügen und rundum mitanbraten, dann Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch zufügen. Alles gut vermengen. Schließlich noch die Champignons und zwei Esslöffel gehackte Kräuter zugeben. Salz und Pfeffer zugeben.
3. Sobald sich etwas Flüssigkeit gebildet hat, wird mit ca. 200 ml Annen Dunkel abgelöscht. Anschließend mit Lammfond oder Brühe auffüllen. Etwa 1 Stunde auf mittlerer Flamme köcheln lassen.
4. Kartoffeln schälen und kurz vor Ende der Garzeit des Gulasch aufsetzen. Bohnen putzen und ebenfalls kochen.
5. Crème fraîche zum Gulaschtopf geben und nochmals abschmecken. Das ganze etwas ziehen lassen und dann gemeinsam mit Bohnen und Kartoffeln heiß servieren.



Malzaromatisch ○

Das milde, malzaromatische St. Annen Dunkel der Schlossbrauerei Rheder wurde ursprünglich für das größte Volksfest unserer Region, den "Annentag" in Brakel, eingebracht.



Christa Duske
Landfrau, Amelunxen

» Die Biersorten der Schlossbrauerei Rheder schmecken nicht nur im Glas, sondern eignen sich auch prima zum Verfeinern der Bratensoße.

Schweinebraten in Rheder Bier

Portionen: 8 / Zeit: 150 Min. (davon Garzeit: 120 Min.)

Zutaten

2 kg Schweinenackenbraten
1,5 kg Kartoffeln
3 El scharfer Senf
3 Möhren
3 Zwiebeln
2 Bund frische Petersilie
2 Flaschen Rheder Malzbier
oder St. Annen Dunkel

1. Schweinebraten mit Senf einreiben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Möhren und Zwiebeln schälen, Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Einen Teil Petersilie zurückstellen.
2. Butterschmalz im Bräter zerlassen. Fleisch von allen Seiten anbraten. Gemüse zum Braten geben, mit Bier ablöschen. Zugedeckt bei leichter Hitze 2 Std. schmoren. Bei Bedarf Bier angießen.
3. Kartoffeln schälen. Zum Ende der Garzeit die Kartoffeln aufstellen. Den Braten aus dem Bräter nehmen und 10 Min. auf dem Deckel ruhen lassen. Soße reduzieren, durch ein Sieb passieren.
5. Braten in Scheiben schneiden, Kartoffeln mit Petersilie anrichten und die Biersoße dazu reichen.

Über 300 Jahre Brautradition

Auf Schloss Rheder wird seit 1686 handwerklich Bier gebraut. Die hochwertige Braugerste wächst auf schlosseigenem Grund, das Wasser stammt aus dem angrenzenden Naturschutzgebiet Sieseberg und zusammen mit ausgesuchtem, bayrischem Hopfen verkörpert das Bier den regionalen Geschmack. www.schlossbrauerei-rheder.de



Bunte Vielfalt ○

Die Gemüsezusammenstellung kann je nach Ernte im Garten variiert werden, z.B. mit Spargel, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Auberginen usw.



Marita Tegethoff
Landfrau, Drenke

» Für dieses Rezept hat man im Sommer fast alles im Gemüsebeet. Es ist auch ideal, um Kartoffeln vom Vortag zu verwerten.

Kulturland-Gemüsetopf mit Mettbällchen

Portionen: 4-6 / Zeit: 60 Min.

Zutaten

- 1 Kohlrabi
 - 400 g Blumenkohl
 - 400 g Brokkoli
 - 4 Möhren
 - 400 g gekochte Pellkartoffeln
 - 200 g Stangenbohnen
 - 500 g Mett
 - 250 g Schmand
 - 250 g Sahne geriebener Käse
 - Salz und Pfeffer
- Kräutermischung aus dem Garten

1. Das Gemüse vorbereiten, Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen aufteilen, Möhren und Bohnen kleinschneiden. Gemüse in kochendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren. Gemüse gut abgießen und in eine Auflaufform geben.
2. Pellkartoffeln schälen und in Stücke schneiden, mit dem Gemüse mischen.
3. Mett würzen und mit frischen Kräutern vermengen. Zu kleinen Klößchen formen und auf dem Gemüse verteilen.
4. Schmand und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben. Geriebenen Käse locker darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 25 Min. garen.

Kräutermischungen sind bei einem Gang durch den Garten schnell gepflückt. Oregano, Thymian, Lavendel, Schnittlauch und Basilikum einfach abzupfen und klein hacken. Die Kräuter lassen sich auch hervorragend in Töpfen kultivieren. Auswahl und Beratung gibt es bei ihrem Kulturland-Gartenbaubetrieb. Adressen unter www.kulturland-regional.de



○ **Westfälisches Graupenrisotto**

Zwiebel würfeln und anschwitzen, die Graupen hinzufügen und mit Brühe ablöschen. Eine Knoblauchzehe und ein Lorbeerblatt dazugeben und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz abschmecken und ein Stückchen Butter unterziehen.

○ **Fruchtige Würze**

Chutneys sind eine würzige, teils süß-saure, mitunter auch scharf-pikante Saucen Variation mit Frucht- oder Gemüsestücken.



Dominique Kirchoff
Landgasthaus Kirchoff, Amelunxen

» Die regionale Küche hat viele gute Zutaten, durch die unterschiedlichen Kombinationen entsteht eine zeitgemäße Küche.

Rumpsteak mit Blutwurstkruste

mit Apfel-Zwiebelchutney

Portionen: 4 / Zeit: 30 Min.

Zutaten

Blutwurstkruste:

- 200 g Blutwurst
- 75 g Butter
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Apfel-Zwiebelchutney

- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Apfelsaft
- 1 TL Senf
- 25 g Butter
- 25 g Zucker
- Salz, Pfeffer
- Essig, Thymian

1. Blutwurstkruste: Die weiche Butter zusammen mit dem Eigelb schaumig schlagen. Blutwurst in kleine Stücke schneiden und mit Butter und Eigelb verrühren. Semmelbrösel und gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgeschlagene Form geben und kaltstellen.
2. Rumpsteaks würzen, und von beiden Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Garpunkt eine ca. 0,5 cm dicke Scheibe von der Blutwurstkruste schneiden und auf das Steak legen. Bei Oberhitze im Ofen gratinieren.
3. Apfel-Zwiebelchutney: Die Zwiebeln würfeln und in etwas Öl anschwitzen, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Äpfel und Senf hinzufügen, mit Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen. Butter und Thymian in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Keine Lust zu kochen?

Bei Kirchoffs „Heimatliebe“ in Amelunxen ist der Name Programm: Regionale Zutaten bestimmen die Karte. Sogar das Rindfleisch stammt aus der familieneigenen Zucht. www.gasthaus-kirchoff.de



○ **Biervielfalt**

Die Warburger Brauerei hat unterschiedliche Sorten im Angebot. Wer einen herberen Biergeschmack bevorzugt, greift zum Warburger Urtyp.

Tipp aus der Küche ○

Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn sich am Holzlöffel Bläschen bilden!



Renate Graute
Landfrau, Warburg

» Bei diesem Teig sorgt das Bier für die nötige Konsistenz um gut an den Früchten haften zu bleiben.

Warburger Apfelküchle

Portionen: 4-6 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

- 5-6 Äpfel
- 2 cl Rum
- Butter- oder Schweineschmalz
- Zucker und Zimt

Für den Teig:

- 100 g Weizenmehl
- 3 Eier
- 1 El Zucker
- 1 Prise Salz
- unbeh. geriebene Zitronenschale
- 1/8 l Warburger Bier

1. Die Eier trennen, Eigelb beiseite stellen und das Eiweiß aufschlagen.
2. Die Zutaten für den Teig der Reihe nach in eine Schüssel geben, Bier mit einem Schneebesen gut unterrühren und Eischnee unterheben. Ca. eine Stunde ruhen lassen.
3. Die Äpfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Mit Rum beträufeln.
4. Apfelscheiben im Teig wenden. Von beiden Seiten im Fett ausbacken, anschließend in Zimt-Zuckermischung wenden oder mit Puderzucker bestreuen. Warm servieren.

Purer Geschmack aus der Warburger Börde

Die Familie Kohlschein besitzt in der Stadt Warburg seit 1721 das Braurecht. Bier ist auch heute noch ein "handgemachtes" Lebensmittel, dessen Individualität in den Produkten der Brauerei zum Ausdruck kommt: frisch, süffig, ehrlich, handwerklich gebraut in überlieferter Weise von Familie Kohlschein. www.warburger-brauerei.de

○ **Tipp aus der Küche**

Anstatt Wasser und Zucker eignet sich auch Frucht-sirup zum Süßen. Dieser bringt noch mehr Aroma in das Dessert.

○ **Saisonale Varianten**

Zum Grundrezept schmecken auch andere saisonale Früchte oder Fruchtmischungen.



Ruth Konerding
Landfrau, Daseburg

» Ein schnell gemachtes Dessert, dass sich mit vielen Früchten der Saison kombinieren lässt.

Rhabarberknusperdessert

Portionen: 4-6 / Zeit: ca. 30 Min.

Zutaten

80 g Haferflocken
4 El Zucker
ca. 100 g Löffelbiskuit
400 g Rhabarber
150 ml Rhabarbersirup
Saft einer Zitrone
200 g Sahne
3 El Vanillezucker
250 g Joghurt
100 g Quark
50 g Zucker
etwas Zitronen-schalenabrieb

1. Die Haferflocken mit dem Zucker in einer Pfanne goldbraun rösten und zum Abkühlen sofort herausnehmen.
2. Den Rhabarber in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden und mit dem Sirup ungefähr 5 Min. weichdünsten; in ein Sieb geben, Saft auffangen. Der Rhabarber sollte noch etwas Biss haben.
3. Die Löffelbiskuits in eine flache Schale/ Auflaufform legen und mit dem noch warmen Rhabarbersud tränken.
4. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, Joghurt, Quark, Zucker und Zitronenschalenabrieb verühren. Nun die Sahne unterheben und die Masse auf den Löffelbiskuits verteilen. Den abgekühlten Rhabarber über die Sahne geben und mit den Haferflocken bestreuen.

Süßes aus dem Garten

Im Hofladen Futterkrippe im Steinheimer Ortsteil Hagedorn entstehen fruchtige Spezialitäten. Neben geschmackvollen Fruchtaufstrichen stellt Birte Brand auch Sirup und Liköre selbst her, die mit diesem Rezept hervorragend durchprobiert werden können!

www.facebook.com/FUTTERKRIPPE.Hagedorn

Frische Früchtchen

Erdbeeren können auch durch andere Beeren ersetzt werden. Rosenblütensirup gegen 2 cl Kirschwasser tauschen.



Antje und Werner Lange
Wirtshaus am Brunnen, Vörden

» Mit einem guten Grundrezept und frischen regionalen Zutaten lassen sich viele schmackhafte Variationen zaubern.

Erdbeer-Charlotte

(Creme mit Rosenblütensirup)

Portionen: 4-6 / Zeit: ca. 90 Min.

Zutaten

250 ml Milch
½ Vanillestange
3 Eigelb
30 g Zucker
60 ml Rosenblütensirup
(von der Futterkrippe in Hagedorn)
4 Blatt Gelatine
250 ml geschlagene Sahne

1. Förmchen mit etwas Speiseöl auspinseln und mit Frischhaltefolie ganz auslegen. Erdbeeren einlegen.
2. Eigelbe mit Zucker und Rosenblütensirup schaumig schlagen, Milch mit Mark und Schote der Vanillestange kurz aufkochen; Vanilleschote entfernen und die heiße Milch langsam zu der Eimasse geben. Diese Masse auf dem heißen Wasserbad zur „Rose“ abziehen. (Die Creme ist genügend erhitzt, wenn sie leicht angedickt auf dem Kochlöffel liegen bleibt und beim Daraufblasen sich leichte Kringle bilden, die an die Form einer Rose erinnern.)
3. Die Creme durch ein Sieb geben und die eingeweichte Gelatine unterrühren. Masse am besten auf Eis herunterkühlen. Wenn die Creme anfängt zu gelieren, die geschlagene Sahne unterheben und in die vorbereiteten Formen abfüllen. Mindestens 3 Std. kaltstellen. Die Förmchen stürzen und mit Fruchtsauce oder Früchten anrichten.

Keine Lust zu kochen?

Im Wirtshaus am Brunnen servieren Ihnen Antje und Werner Lange eine feine westfälische Küche, die auf Produkten der Saison und der Region basiert. Das Haus gehört dem Verbund „Westfälisch genießen“ an. www.wirtshaus-am-brunnen.de

○ Walnusskrokant

Die karamellisierten Walnüsse auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

Tipp aus der Küche ○

Das Parfait kann in beliebigen Behältnissen eingefroren werden, z.B. in kleinen Kuchenformen.

○ Honig im Topf

Kristallisierte Honig lässt sich im Wasserbad (max. 40°C) verflüssigen, um ihn besser zu verarbeiten.



Heike Gogrewe
Landfrau, Amelunxen

» Je nach Honig und Früchten lassen sich mit dem Parfait unterschiedliche Akzente im Geschmack setzen.

Honig-Parfait

Portionen: 8 / Zeit: ca. 30 Min. (plus Gefrierzeit)

Zutaten

3 Eigelb, (Kl. M)
2 Eier, (Kl. M)
270 g Waldhonig
150 ml Milch
250 ml Schlagsahne
1 El Öl
100 g Walnüsse
50 ml Wasser

1. 3 Eigelb (Kl. M), 2 Eier (Kl. M), 120 g Waldhonig und 150 ml Milch in eine Metallschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers über dem heißen Wasserbad ca. 10 Min. dick-cremig aufschlagen.
2. Die Schüssel anschließend in eiskaltes Wasser stellen und die Creme unter gelegentlichem Rühren vollständig abkühlen lassen. Inzwischen 250 ml Schlagsahne steif schlagen. Eine Kasten Kuchenform (20 cm lang) mit 1 El Öl fetten und mit Klarsichtfolie auslegen.
3. Die Sahne unter die kalte Creme heben und die Masse anschließend in die Kastenform gießen. Mind. 3 Std. einfrieren.
4. Das Parfait 15 Min. vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen. 100 g Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. 150 g Waldhonig und 50 ml Wasser zugeben und aufkochen. Parfait in Scheiben schneiden und mit dem Walnusskrokant sofort servieren.

Von fleißigen Bienen

Die Imkereien im Kulturland bieten verschiedene Sorten der Bienenspezialität: Von Obst- oder Rapsblüten, Sommerblüten, Wald- und Lindenblütenhonig bis hin zu ideenreichen Mischungen. Adressen unter www.kulturland-regional.de



Für mehr frisches Kochvergnügen!

Regionale Produkte direkt ab Hofladen - Die praktische Faltkarte listet übersichtlich alle Adressen und Verkaufsstellen regionaler Produzenten im Kulturland Kreis Höxter auf.

Kostenlos bestellen unter www.kulturland-regional.de

Herausgeber:
Gesellschaft für Wirtschaftsförderung im Kreis Höxter mbH
Regionalmarke Kulturland Kreis Höxter
Corveyer Allee 7 | 37671 Höxter
Tel. 05271 9743-25 | www.kulturland-regional.de

Redaktion: Heiko Böddeker
Grafik: Irina Jansen
Bildnachweis: Irina Jansen, Uwe Tölle: Schinken (S. 2. o.r.), Frank Grawe: Landschaft (S. 3 o.r.),
WLLV: Portraits (S. 27, S. 9, S. 25)
Text: Carolin Schnüchel (S. 2 und S. 3), Rezepte: KreislandFrauenverband Höxter-Warburg
Illustrationen Lebensmittel: Vektor designed by Planolla - Freepik.com (S. 2, S. 43)

Die Broschüre „Lieblingsrezepte“ wurde im Projekt „Regional verpackt“ gefördert durch das Modellvorhaben Land(auf)Schwung.

1. Auflage Stand 6/2018

Hinweis: Die Rezepte in diesem Heft wurden von Landfrauen und Köchen aus dem Kreis Höxter eingereicht und durch die Redaktion der Regionalmarke Kulturland ausgewählt. Etwaige Fehler bei der Zusammenstellung der Zutaten oder nicht eindeutige Anweisungen zur Zubereitung begründen keine Ansprüche gegenüber dem Herausgeber.

Wir wünschen einen guten Appetit.

Making of...

Wir bedanken uns bei den Landfrauen des KreislandFrauenverband Höxter-Warburg für die vielen Rezeptvorschläge. Großer Dank gilt auch den Küchen und Köchen der Gasthäuser Ikenmeyer, Kirchhoff und dem Wirtshaus am Brunnen für die professionelle Unterstützung. Alle Rezepte wurden für dieses Heft nachgekocht und ohne künstliche Zusätze fotografiert. Das Produktionsteam hat keine vollen Bäuche gescheut und alle Rezepte einem harten Qualitätscheck unterzogen. Wir freuen uns schon auf die nächste Auflage;)

Echte Originale

*Regionale Produkte für mehr Geschmack und
eine nachhaltige Landwirtschaft. Von hier für uns!*

www.kulturland-regional.de

Gefördert durch:

LAND
AUF
SCHWUNG

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages