



**Ein Sauerland-Kochbuch für
Friedrich Merz [von Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)**

(mit schönen Grüßen von einem
Mitglied der Partei Mensch, Umwelt,
Tierschutz - www.tierschutzpartei.de)



Bild: Sauerland

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Inhalt:

Salat: Seite 4-5
Suppe: Seite 6-7
Hauptspeise: Seite 8-24
Soßen: Seite 25-26
Dessert: Seite 27-28
Kuchen: Seite 29-30
Sonstiges / Gewürzmischung Seite 31
Kreuzwörterrätsel Seite 32-40
Index: Seite 41



Unsere ehrenamtlichen Verlinkungen in diesem Buch (für die Marcus Petersen-Clausen keinen Cent bekommt -unbezahlte Werbung-):

Gnadenhof Friedland

<https://www.gnadenhof-friedland-ev.de>

Veganstart.de

<https://www.veganstart.de>

Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V

<http://www.vkm-menden.de/index.php/spenden>

Tierschutzpartei Grundsatzprogramm

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm>

Loveveg.de

<https://www.loveveg.de>

SOS-Kinderdorf Sauerland

<https://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-sauerland/spenden>

Tierschutzverein Pfothenhilfe Sauerland

<https://www.pfothenhilfe-sauerland.de/31.html>

Stiftung Hirschberg Sauerland

<https://www.hirschberg-sauerland.de/de/buergerstiftung/spenden-foerdern>

Lichtblicke

<https://lichtblicke.de/>

Außerdem:

<https://cutt.ly/restaurants-sauerland>

<https://cutt.ly/hotels-sauerland>

Vorwort:

Sehr geehrter Leser, sehr geehrte Leserin!

Marcus Petersen-Clausen (der Autor dieses Buches und Webmaster von Köche-Nord.de) ernährt sich zwar eigentlich fast vegan (ich arbeite gelegentlich auch noch daran), maßt es sich aber (trotz Mitgliedschaft in der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz – der Tierschutzpartei.de) nicht an, Ihnen seine bevorzugte Ernährungsweise vorzubeten! Ich möchte allerdings mit diesem Kochbuch Werbung für das schöne Sauerland machen (aus dem bekanntlich Herr Friedrich Merz kommt). Vielleicht haben wir ja Glück und der eine oder andere CDU-Wähler erbarmt sich und schenkt der Tierschutzpartei auch mal ein, zwei Stimmen bei der Bundestagswahl/der Landtagswahl (wir streben wenigstens die Opposition an).

Außerdem möchte der Autor mit diesem Buch die Gastronomen unterstützen die wir von Köche-Nord.de in diesem Kochbuch verlinkt haben. Das ist übrigens keine bezahlte Werbung, Marcus Petersen-Clausen bekommt und verlangt für dieses Werk keinen Cent!

Was sollen Sie im Sauerland? Solche Fragen höre ich oft, deshalb sind auch die Sehenswürdigkeiten dieses Landkreises in mehreren Kreuzworträtseln erwähnt! Natürlich finden Sie auch wieder viele tolle Rezepte aus der Region und ich hoffe das Sie eventuell einen schönen Urlaub im Sauerland haben und die Region in und nach den Coronazeiten unterstützen!

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
marcuspc1981@gmail.com
www.koeche-nord.de

PS: Alle kostenlosen Kochbücher von Köche-Nord.de finden Sie wie immer unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>

unbezahlte Werbung:

Musiktip1:
<https://cutt.ly/musiktip1>



Salat:

Sauerländer Kartoffelsalat mit Bockwurst

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)
1/2 Esslöffel Kümmel
125 Gramm Salatmayonnaise
3 Gewürzgurken
1 Esslöffel Vollmilch
1 Esslöffel Gurkenwasser
1/2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
150 Gramm Schinkenfleischwurst
2 Eier (Größe M)
1 Zwiebel
1 Teelöffel gehackte Petersilie
etwas Tafelsalz
etwas schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Bockwürste

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Setzen Sie die Kartoffeln mit dem Kümmel als Pellkartoffeln in kaltem Salzwasser auf, kochen Sie sie auf und lassen Sie sie dann bei kleiner Hitzezufuhr etwa 15-18 Minuten köcheln. Danach gießen Sie die Pellkartoffeln ab, lassen sie kurz abdämpfen, pellen die Pellkartoffeln und lassen sie dann gut auskühlen. Währenddessen verrühren Sie die Mayonnaise, die Milch, das Gurkenwasser, den Senf und die Petersilie in einer Schüssel und würzen die Sauce mit Tafelsalz sowie schwarzem Pfeffer frisch aus der Mühle. Danach kochen Sie die Eier in einem kleinen Topf und schneiden die gepellten Eier sowie die Kartoffeln in Scheiben.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. 2 Gewürzgurken schneiden Sie bitte ebenfalls in Würfel, die letzte schneiden Sie bitte in Scheiben. Dann schneiden Sie die Fleischwurst in dünne Streifen, mischen alle Zutaten, bis auf die Eier, mit der Mayonnaise und lassen das Ganze mit der Folie abgedeckt gut im Kühlschrank durchziehen.

Anschließend richten Sie den Salat auf Tellern an, garnieren sie mit den in Scheiben geschnittenen Eiern und den Gurkenscheiben.

Als Beilage empfehlen wir:

Bockwurst mit Senf, aber auch alles an gegrilltem Fleisch

Salat:

Sauerländer Rustikalsalat

Menge: 5 Portionen

1/2 Kopf Blattsalat, 1/2 Kopf Eisbergsalat
250 Gramm Rucola, 250 Gramm Lollo rosso
1 Paprika gelb, 1 Paprika rot, 2 Möhren
1 Gurke, 500 Gramm Champignons braun
2 Esslöffel Speiseöl, 1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
300 Gramm Schweinefilet

Dressing

1 Zwiebel, 100 Milliliter Balsamico, 200 Milliliter Wasser, 80 Milliliter Olivenöl
1 Teelöffel Senf (mittelscharf), 1 Prise Tafelsalz, 1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft

Salat:

Zupfen Sie die Salate, spülen Sie sie vorsichtig kalt ab (damit keine Druckstellen entstehen) und lassen Sie die Salate in einem Sieb abtropfen. Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich und kalt aus. Dann schälen Sie die Gurke, vierteln sie und schneiden die Gurke klein. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz kalt ab und raspeln sie. Jetzt putzen Sie die Champignons (siehe Tipp), schneiden sie in Scheiben, erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Pilzscheiben darin an. Zum Schluss salzen und pfeffern Sie die Champignonscheiben bitte.

Danach schneiden Sie das Schweinefilet in etwa 1 Zentimeter dünne Scheiben und braten sie in der gleichen Pfanne, in der Sie die Champignons gebraten haben, aus. Zum Schluss salzen und pfeffern Sie das Schweinefilet bitte. Dann geben Sie die Champignons wieder dazu und braten alles nochmal kurz zusammen an.

Dressing:

Für das Dressing schneiden Sie nun die abgezogene Zwiebel fein in Würfel. Danach vermengen Sie den Balsamico in einer Schüssel mit Wasser, dem Senf, den Zwiebelwürfeln, etwas Tafelsalz, Zucker und Zitronensaft mit einem Stabmixer. Anschließend geben Sie langsam das Olivenöl unter ständigem Mixen dazu, gießend das fertige Dressing über den Salat und richten die Champignons und das Schweinefilet darauf.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Suppe:

Sauerländer Zwiebelsuppe

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Speiseöl
500 Gramm Zwiebeln
2 Stangen Lauch/Porree
2 Esslöffel Tomatenmark
0,5 Liter Gemüsebrühe
0,5 Liter helles Bier (Pils)
1 Teelöffel Majoran
1 Teelöffel gemahlene Kümmel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zucker
1 Brötchen vom Vortag
8 Esslöffel geriebenen Emmentaler

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn ebenfalls in Scheiben. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und rösten die Zwiebeln darin goldgelb. Nun geben Sie die Lauchscheiben dazu und schwitzen sie kurz mit. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark unter und füllen die Zutaten mit der Gemüsebrühe und dem Bier auf. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Majoran, Kümmel, Tafelsalz, Pfeffer und Zucker, danach lassen Sie die Suppe bitte etwa 20 Minuten köcheln.

Das Brötchen schneiden Sie währenddessen bitte in Scheiben und bedecken es mit dem Käse. Dann füllen Sie die Suppe in hitzefeste Tassen und belegen das Gericht mit den Brötchen. Zum Schluss überbacken Sie das Ganze bitte im Backofen (bei 150 Grad Celsius Oberhitze) oder unter dem Grill und servieren die Sauerländer Zwiebelsuppe.

Unbezahlte Werbung:

Musiktipps 2
<https://cutt.ly/musiktipps2>

Suppe:

Sauerländische Schnippelbohnsuppe

Menge: 6 Portionen

1 Glas Bohnen (Schneidebohnen)
1 Esslöffel Bohnenkraut, gerebelt
2 große Zwiebeln
2 große Möhren
1 Liter Fleischbrühe
1 Stange Lauch/Porree
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
4 Mettwurstchen
1 Scheibe Bauchspeck, geräuchert, etwa 1 Zentimeter dick
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln, die geschälten und kalt abgespülten Möhren sowie die geschälten und ebenfalls abgespülten Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Zutaten mit der Fleischbrühe, den Mettwurstchen, der Scheibe Bauchspeck und dem Bohnenkraut in einen großen Suppentopf und lassen sie etwa 30 Minuten kochen.

Währenddessen halbieren Sie bitte den Porree, spülen ihn gründlich kalt aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn in dünne Ringe. Dann geben Sie die Lauchringe etwa 10 Minuten vor Ende der 30 minütigen Kochzeit zur Suppe. Zum Schluss fügen Sie das Glas Schneidebohnen mit Flüssigkeit zur Suppe, erwärmen es kurz mit und schmecken die Suppe mit Pfeffer ab.

(unbezahlte Werbung)

Musiktip1:
<https://cutt.ly/musiktip3>

Hauptspeise:

Vegane Sauerländer Potthucke für Friedrich Merz

Menge: 5 Portionen

800 Gramm rohe Kartoffeln
400 Gramm gekochte Kartoffeln
1/4 Liter vegane Sahne (Hafer/Soja)
4 Esslöffel Kichererbsenmehl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
etwas Muskat zum abschmecken
1 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:

eventuell 1/2-1 Kopf Blumenkohl
1 große, rote Zwiebel

Reiben Sie zunächst die rohen Kartoffeln und stampfen Sie die gekochten mit einem Kartoffelstampfer zu Brei. Danach vermengen Sie alle Zutaten und schmecken sie mit Pfeffer, Tafelsalz sowie Muskat ab. Dann füllen Sie die Zutaten in eine leicht gefettete Auflaufform, streichen die Potthucke leicht glatt, schieben sie in den vorgeheizten Backofen und backen das Gericht etwa 45 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Ganz wichtig: nach dem Backen müssen Sie das Gericht in der Form auskühlen lassen! Dann stürzen Sie das Ganze und schneiden die Potthucke in Scheiben. Zum Schluss braten Sie die Scheiben bitte in einer heißen Pfanne mit Speiseöl goldgelb.

Unser Tipp:

Noch schmackhafter wird die vegane Potthucke wenn Sie sie mit gekochtem Blumenkohl ergänzen. Diesen schneiden Sie bitte fein und braten ihn zusammen mit einer großen roten und gewürfelten Zwiebel kurz in Speiseöl an. Dann geben Sie den Blumenkohl und die Zwiebelwürfel zu dem Kartoffelteig

Nebenbei:

Weil Friedrich Merz aus dem Sauerland kommt, sich Marcus Petersen-Clausen fast vegan ernährt und die Tierschutzpartei (Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz - www.tierschutzpartei.de) eine pflanzliche Ernährung empfiehlt hat der Autor dieses Buches dieses Rezept einmal veganisiert. Wir wünschen Herrn Merz und Ihnen guten Appetit!

PS: zu diesem Rezept angeregt wurde Köche-Nord.de von Lena Hartmann!

Hauptspeise:

Sauerländer Jägertopf

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Schweinegeschnetztes
80 Gramm Speckwürfel
2 Esslöffel Speiseöl
1 Glas Champignons
2 Paprika (rot und gelb) nach elieben
2 Zwiebeln
1 Paket Fix für Gulasch
500 Milliliter Gemüsesaft
200 Gramm Schmelzkäse

Erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten Sie das Geschnetzelte mit den Speckwürfeln darin an. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp). Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich aus. Nun schneiden Sie die Schoten in kleine Würfel, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden die Zwiebeln in Ringe. Danach geben Sie die Zwiebelscheiben mit den Champignons und den Paprikawürfel zu dem Geschnetzten und braten die Zutaten mit an. Während das Ganze etwas Farbe annimmt verrühren Sie das Fix für Gulasch mit dem Gemüsesaft und etwa 30 Milliliter Wasser. Dann fügen Sie das Gemisch hinzu, kochen alles auf und lassen es abgedeckt etwa 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend rühren Sie den Schmelzkäse unter und servieren das Gericht wenn der Käse geschmolzen ist. Als Beilage können Sie den Jägertopf übrigens auf Reis anrichten.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hauptspeise:

Sauerländer Sauerbraten

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm Rind Bratenfleisch (fertig) gepökelt, ungeräuchert

1 Bund Möhren

4 Stücke Zwiebeln

1 Paket Gewürz-Mischungen

1 Paket Rosinen, gewaschen

etwas Speiseöl

Verwenden Sie bitte Sauerbraten vom Metzger des Vertrauens, schon fertig in der Beize eingelegt. Dann schütten Sie die Beize ab (fangen die Beize aber bitte auf), trocknen das Sauerfleisch etwas und braten es scharf an. Danach reduzieren Sie die Hitzezufuhr etwas und braten das Fleisch weiter bis es gar ist. Nebenbei schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie einmal kalt ab und schneiden sie in Scheiben. Dann geben Sie die Möhrenscheiben mit den Zwiebelstücken in eine heiße Pfanne mit erhitztem Speiseöl und garen das Gemüse und geben den von dem Einlegesud dazu. Anschließend sieben Sie das Gemüse ab, pürieren es und geben es mit den Rosinen zum Braten in die Pfanne.

Einen Teil des Bratens haben wir übrigens eingefroren den Rest mit dem Gemüse und den Rosinen in der Pfanne kurz gebraten.

Unser Tipp:

Wir servieren das Gericht mit Rotkohl und Klößen.

Hauptspeise:

Sauerländer Schwalbennester

Menge: 4 Portionen

1 Brötchen
500 Gramm Hackfleisch, gemischtes (halb und halb)
1 Ei (Größe M)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer frisch aus der Mühle
4 Eier (Größe M), hart gekocht
1 Liter Fett zum Frittieren

Weichen Sie das Brötchen in Wasser ein und drücken Sie es danach gut aus. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten sehr fein. Danach verarbeiten Sie das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, dem Ei, den Gewürze, dem Senf und der Zwiebelwürfel zu einem pikanten Teig. Nun schrecken Sie die gekochten Eier kalt ab, schälen sie und umhüllen sie mit dem Fleischteig.

Danach backen Sie die Eier im Hackfleischnest in 160 Grad Celsius heißem Fett etwa 4 Minuten.

Anschließend halbieren Sie die Nester längs. Man serviert sie mit Pommes Frites oder auf einem kalten Buffet mit etwas Mayonnaise.

Variation:

Heben Sie die Eigelbe mit einem kleinen Teelöffel vorsichtig aus den Eiweißen und mischen sie die Eigelbe mit etwas Tafelsalz, Pfeffer sowie einem Spritzer Balsamico und 1-2 Esslöffel Olivenöl zu einer geschmeidigen Paste. Dann füllen Sie diese wieder in die Nester.

Hauptspeise:

Filetsteak vom Sauerländer Bioochsen auf frischen Steinpilzen

Menge: 4 Portionen

4 Filetsteaks (vom Ochsen)
1 Kilogramm Kartoffeln (festkochend)
600 Gramm Steinpilze
1 Schuss Olivenöl
1 Schuss Kräuteröl
2 Dosen Crème fraîche
4 Gramm Knoblauchzehen gehackt

Kochen Sie die Bratlinge in Salzwasser und lassen Sie sie abkühlen. Währenddessen putzen Sie die Steinpilze (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Danach heizen Sie den Backofen bitte auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und hacken sie in kleine Würfel.

Danach mischen Sie die Crème fraîche in einer Schüssel mit den gehackten Knoblauchzehen und würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, braten dann die Steaks auf beiden Seiten scharf an und legen sie auf ein Backblech. Anschließend geben Sie die Steaks für 8 Minuten in den vorgeheizten Backofen, salzen die Bratlinge und lassen sie etwa 10 Minuten in Olivenöl leicht braun werden.

Die geputzten Steinpilze würzen Sie jetzt bitte mit Pfeffer und Tafelsalz und braten sie in heißem Olivenöl an. Danach geben Sie das Kräuteröl dazu, geben die Steinpilze auf die Mitte eines vorgewärmten Tellers, legen das Steak darauf und schneiden die Bratlinge in der Mitte ein. Um die Bratlingscheiben legen Sie danach bitte die Steinpilze herum und garnieren das Gericht mit Crème fraîche. Zum Schluss garnieren Sie das Filetsteak vom Sauerländer Bioochsen mit Pimpernelle und dem Rosmarin und reichen eventuell einen trockenen Rotwein dazu.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hauptspeise:

Sauerländer Lendchen

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Schweinemedallions oder Lendchen
125 Gramm Räucherbauch, gewürfelt
2 Zwiebeln
1 Glas Pilze oder frische Pilze
200 Gramm Crème fraîche mit Kräutern
50 Gramm Käse, zum Beispiel Gouda oder Emmentaler, gerieben
etwas Petersilie (getrocknet oder frisch)
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne aus, schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln klein und lassen Sie die Pilze aus dem Glas abtropfen. Frische Pilze säubern Sie bitte (siehe Tipp) und schneiden sie klein. Dann geben Sie beide Zutaten zu den Schinkenwürfeln in die Pfanne.

Die Medallions braten Sie nun in einer zweiten Pfanne in etwas heißem Speiseöl kurz an und pfeffern und salzen sie danach. Dann mischen Sie die Crème fraîche, den Käse und die Petersilie unter die Pilze.

Jetzt fetten Sie eine Auflaufform ein, legen die Medallions hinein und verteilen abschließend die Pilzmischung darauf. Das Ganze schieben Sie bitte für etwa 25 Minuten bei 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) in den Backofen. Zunächst mit einem Deckel geschlossen, erst die letzten 10 Minuten ohne Deckel.

Als Beilage zu diesem Gericht empfehlen wir Rösti oder Kroketten mit einem gemischten grünen Salat.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Hauptspeise:

Sauerländer Krüstchen

Menge: 4 Portionen

5 Schweineschnitzel
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
5 Eier (Größe M)
etwas Weißmehl (Typ 405)
etwas Paniermehl oder Pankomehl
2 Eier (Größe M)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver (edelsüß)

Außerdem:

etwas Speiseöl

Klopfen Sie die Schnitzel flach. Dann verquirlen Sie die Eier, würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver. Danach wenden Sie die Schnitzel von beiden Seiten zuerst in dem Weißmehl, danach im Ei und anschließend im Paniermehl (oder Pankomehl).

Nun braten Sie die panierten Schnitzel von beiden Seiten in erhitztem Speiseöl in der Pfanne knusprig goldbraun. Parallel dazu backen Sie bitte 4 Spiegeleier in einer Pfanne aus.

Pro Teller legen Sie jetzt bitte ein geröstetes Toastbrot, ein Schnitzel und ein Spiegelei (gewürzt mit Tafelsalz und Pfeffer) darauf.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir Pommes frites und einen kleinen gemischten Salatteller.'

Hauptspeise:

Sauerländer Schnitzel

Menge: 4 Portionen

4 Steaks, Schmetterlingssteaks vom Schweinerücken
4 Scheiben Schinken, gekochter
160 Gramm Zwiebeln, in Scheiben
3 Eier (Größe M)
100 Gramm Paniermehl oder Pankomehl
60 Gramm Weißmehl (Typ 405)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Speiseöl

Würzen Sie die Schmetterlingssteaks mit Tafelsalz und Pfeffer und füllen Sie sie mit einer Scheibe gekochten Schinken und Zwiebelscheiben. Dann klappen Sie die Steaks bitte zusammen und wenden sie in dem Weißmehl. Danach verquirlen Sie die Eier, ziehen das Fleisch durch die Eimasse und wenden es in Paniermehl (oder Pankomehl).

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten die Schnitzel zum Schluss bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 7 Minuten von jeder Seite.

Hauptspeise:

Sauerländer Hackstrudel

Menge: 4 Portionen

Für den Strudelteig:

300 Gramm Weißmehl

1 Ei (Größe M)

etwas Tafelsalz

10 Esslöffel lauwarmes Wasser

Wenn Sie mögen: etwas etwas Kümmel

Für die Hackfleischteig:

500 Gramm gemischtes Hackfleisch

1 altbackenes Brötchen, in Milch eingeweicht und ausgedrückt

1 Ei (Größe M)

1/2 Teelöffel Tabasco

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Kräuter nach Geschmack

Für das Dünstgemüse:

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

2 Möhren

1 Zwiebel

1 Stange Lauch/Porree

150 Gramm Champignons

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

1/2 Esslöffel Butter

Außerdem:

300 Gramm Käse, gerieben

1 Eigelb (Größe M)

2 Esslöffel Vollmilch

etwas Backpapier

Stellen Sie aus den Zutaten für den Strudelteig einen selbigen her. Dann bestreichen Sie den Strudelteig mit etwas Speiseöl und lassen ihn mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt ruhen.

Währenddessen stellen Sie aus den Zutaten für den Hackfleischteig einen selbigen her.

Fortsetzung: Sauerländer Hackstrudel

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidenwände, spülen die Schoten gründlich aus und schneiden sie in feine Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in Scheiben. Anschließend halbieren Sie bitte den Lauch, spülen ihn gründlich und kalt aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde) und schneiden ihn in dünne Ringe. Die Möhre schälen Sie jetzt mit dem Sparschäler, spülen sie auch kurz kalt ab und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach zerlassen Sie die Butter in einer Pfanne und dünsten das ganze Gemüse darin an.

Jetzt rollen Sie den Strudelteig auf einer Dauerbackfolie dünn aus, verteilen die Hackfleischmasse darauf, streuen den Käse darüber und verteilen das Dünstgemüse darauf.

Danach rollen Sie das Ganze von einer Seite her zu einem Strudel auf und setzen es mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Anschließend verquirlen Sie das Ei und die Milch und pinseln den Strudel damit ein.

Zum Schluss backen Sie den Sauerländer Hackstrudel bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 30-40 Minuten.

Unsere Tipps:

Vor dem anschneiden lassen Sie den Strudel bitte noch etwas ruhen.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Als Beilage empfehlen wir einen frischen Blattsalat

Hauptspeise:

Falscher Flammkuchen Sauerländer Art

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Weißmehl (Typ 405)

50 Gramm Butter

20 Gramm Hefe

150 Milliliter Vollmilch

etwa Tafelsalz

1 Kilogramm Zwiebeln

200 Gramm Speck, geräuchert

2 Esslöffel Schmalz

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Kümmel

250 Milliliter Saure Sahne

2 Eier (Größe M)

Zerbröseln Sie die Hefe, mischen Sie sie mit lauwarmer Milch und lassen sie die Hefe einige Minuten gehen. Währenddessen sieben Sie bitte das Weißmehl durch ein Sieb. Dann geben Sie die Butter in Flöckchen zu dem Mehl, fügen die Hefe-Milch-Mischung hinzu und kneten alles zu einem geschmeidigen Teig. Den Teig lassen Sie danach bitte mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort zum doppelten Volumen aufgehen.

Während der Ruhezeit des Teiges schneiden Sie den Speck und die abgezogenen Zwiebeln in Streifen und schwitzen beide Zutaten in einer Pfanne in Schmalz glasig. Dann lassen Sie sie abkühlen lassen und mischen das Tafelsalz, den Pfeffer und den Kümmel unter. Anschließend verrühren Sie die Sahne mit den Eiern.

Nun drücken Sie den Teig in eine Springform und geben die abgekühlte Speck-Zwiebelmasse auf den Teig, das Sahne-Eier-Gemisch gießen Sie bitte darüber.

Zum Schluss backen Sie den falschen Flammkuchen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) etwa 35-40 Minuten im Backofen.

Eine Anmerkung:

Dies ist ein "falscher" Flammkuchen weil in einem richtigem Flammkuchen niemals Hefe verwendet wird.

Hauptspeise:

Sauerländer Fleischröllchen

Menge: 4 Portionen

1,2 Kilogramm Schweinefleisch (Schweinerücken)
3 Zwiebeln
1 Teelöffel Senf (mittelscharf, eventuell nach Geschmack mehr)
35 Scheiben Schinkenspeck, geräuchert, mager
2 Becher Sahne
1 Paket Frischkäse mit Kräutern
1 Paket Käse, gerieben
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Spritzer Tabasco
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie

Außerdem:

etwas Speiseöl für die Form

Enthäuten Sie den mageren Schweinerücken, lassen Sie ihn leicht anfrieren und schneiden Sie ihn dann in dünne Minutensteaks. Danach schneiden Sie von den abgezogenen Zwiebeln dünne Ringe und legen diese in eine gefettete Auflaufform.

Danach bestreichen Sie die Steaks von einer Seite mit Senf, legen eine Scheibe Schinken darauf und rollen das Ganze zusammen. Die Röllchen legen Sie nun nebeneinander auf die Zwiebeln.

Jetzt spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie kalt ab, schütteln die beiden Zutaten kurz trocken und zupfen die Petersilie. Dann schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen und hacken die Petersilienblätter fein.

Anschließend rühren Sie aus der Sahne, dem Frischkäse, dem Schnittlauch und die Petersilie eine Sauce an. Diese geben Sie bitte über das Fleisch und streuen den geriebenen Käse darüber. Zum Schluss überbacken Sie die Fleischröllchen etwa 40 Minuten bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze).

Hauptspeise:

Sauerländer Wurzelgemüse aus dem Ofen

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel, rot
1 Knollensellerie
4 Möhren
4 Pastinaken
3 Kugeln Rote Bete, frisch
3 Mettwürste
4 Esslöffel Olivenöl
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Thymian
1 Tasse Reis

Schneiden Sie die Zutaten in kleine Streifen oder Scheiben und schneiden Sie die abgezogene Zwiebel in Achtel.

Dann geben Sie alles in eine Auflaufform, würzen es mit Thymian und Pfeffer und übergießend es mit Olivenöl. Danach vermengen Sie die Masse und würzen sie erneut. Nun übergießen Sie die Masse bitte nochmals mit Olivenöl.

Anschließend heizen Sie den Backofen vor und backen das Wurzelgemüse bei 180 Grad Celsius für 40 Minuten. Während der Backzeit rühren sie die gesamte Masse bitte 2-3 mal um.

Außerdem kochen Sie den Reis nach Vorgabe und reichen diesen zu dem gebackenem Wurzelgemüse.

Hauptspeise:

Sauerländer Mettblech

Menge: 5 Portionen

750 Gramm Mett, fertig gewürzt

½ Dose Pilze

½ Dose Mais

½ Dose Erbsen

2 Paprikaschoten, rot und gelb, gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

½ Glas Sauce (Paprikasauce Ungarische Art)

½ Flasche Tomatenketchup

1 Handvoll Käse (zum Beispiel Gouda oder Emmentaler), gerieben

Drücken Sie das Mett gleichmäßig in ein eingefettetes tiefes Backblech. Dann verteilen Sie darauf die klein geschnittenen Zwiebeln und Paprikastückchen. Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipp), lassen den Mais und die Erbsen abtropfen und verteilen die Zutaten ebenfalls auf dem Blech. Anschließend mischen Sie die Paprikasauce mit dem Ketchup und streichen die Sauce obendrauf.

Das Ganze kommt zum Schluss bei 190 Grad (Heißluft) für 45-50 Minuten in den Backofen. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit können Sie nach Belieben noch den Käse drauf streuen.

Unser Tipp:

Dieses Gericht lässt sich sehr gut vorbereiten.

Hauptspeise:

Sauerländer Wurstpfannkuchen

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Blutwürste
6 Eier (Größe M)
3 Esslöffel Sahne (süß)
8 Zwiebeln
2 Esslöffel Petersilie
150 Gramm Butter
etwas Weißmehl (Typ 405)
etwas Speiseöl zum Ausbacken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Befreien Sie die Blutwurst als erstes von der Haut, geben Sie die Wurstmasse dann in eine Schüssel und zerkleinern Sie sie. Dann trennen Sie die Eier und geben das Eigelb und die Sahne zur Wurstmasse. Daraus stellen Sie nun einen glatten Teig her und würzen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach spülen Sie die Petersilie kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie fein. Dann schlagen Sie das Eiweiß zu Eischnee und heben beides mit der gehackten Petersilie vorsichtig unter die Masse.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und backen aus der Masse kleine Pfannkuchen (mit etwa 10 Zentimeter Durchmesser). Nach dem Backen stellen Sie die Pfannkuchen bitte im 50 Grad Celsius heißem Backofen warm. In der Zwischenzeit können Sie die Zwiebeln und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe wenden Sie dann in dem Weißmehl und braten sie in einer zweiten Pfanne in der heißen Butter knusprig aus.

Zum Schluss werden die Pfannkuchen mit den Zwiebelringen belegt und traditionell mit Kartoffelpüree serviert. Wenn Sie mögen, können Sie noch Apfelmus dazu servieren.

Unser Tipp:

Ein Glas Bier dazu sollte auch nicht fehlen.

Hauptspeise:

Möhreneintopf nach Sauerländer Art

Menge: 4 Portion

1 Kilogramm Möhren
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Zwiebel
1 Paket Schinken, gewürfelte
4 Würstchen (Mettwürstchen)
1 gehäufter Esslöffel Gemüsebrühe oder Fleischbrühe, klare
1 Esslöffel Speiseöl
3 Liter Wasser
etwas Maggi
1 Esslöffel Senf, mittelscharfer
1 Teelöffel Zucker

Als erstes putzen Sie bitte die Möhren, spülen sie kalt ab und schneiden sie in großzügige Stücke. Dann machen Sie dasselbe mit den Kartoffeln. Danach schälen Sie die Zwiebel und schneiden sie in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einen großen Topf und geben die Schinkenwürfel sowie die Zwiebel hinein. Das ganze lassen Sie bei starker Hitzezufuhr etwa 2-3 Minuten braten. Anschließend fügen Sie die Möhren und die Kartoffeln hinzu und füllen die Zutaten mit dem Wasser auf, so dass sowohl Möhren als auch die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind. Danach geben Sie die Mettenden im Ganzen hinzu, stechen jedoch vorher noch jede Mettwurst an (dadurch entfaltet sich das Aroma besser). Das Ganze lassen Sie jetzt etwa 35 Minuten kochen. Nach der Kochzeit schmecken Sie den Möhrentopf mit Maggi, Senf und Zucker ab. Danach pürieren Sie das Gericht mit einem Pürierstab alles schön cremig und servieren es zum Schluss in einem tiefen und vorgewärmten Teller mit jeweils einer Mettwurst und etwas Petersilie.

Hauptspeise:

Schlemmerfilet

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Kabeljaufilet, Alaska-Seelachsfilet oder Lachsfilet (Tiefkühlprodukt)

100 Gramm Kräuterbutter oder Knoblauchbutter

40 Gramm Parmesan (gerieben)

50 Gramm Paniermehl oder Pankomehl

etwas Zitronensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie



Für die Kruste:

Geben Sie die Butter und das Paniermehl (oder das Pankomehl) mit dem Parmesan in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten. Dann geben Sie die Masse auf etwas Folie, bedecken die Masse mit einer zweiten Folie und plattieren alles mit einer Küchenrolle (oder einer Flasche oder einem schweren Brett). Das Ganze sollte möglichst schön gleich dick sein. Danach würzen Sie die Kruste mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer. Nun schneiden Sie die Kruste an den Seiten grade und teilen sie in kleinere Stücke.

Danach würzen Sie den Fisch mit etwas Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer.

Den Fisch geben Sie dann in eine Auflaufform und legen die Kruste danach mit einer Kelle auf den Fisch (wir haben ihn vorher auftauen lassen, so müssen wir den Fisch nicht so lange backen). Anschließend geben Sie das Schlemmerfilet für 20-25 Minuten in den 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) heißen Backofen und servieren ihn nach dem Garen.

Unsere Tipps:

Sie können auch gerne einige festkochende Kartoffeln in Scheiben in die Backform legen und mit backen. Damit Ihnen nicht die Kruste zu braun wird können Sie das Schlemmerfilet auch gerne nach 15 Minuten mit Alufolie abdecken (so gart der Fisch weiter und die Kruste verbrennt nicht).

Wir verwenden übrigens immer noch jeweils 1 Teelöffel Petersilie, Dill, Thymian und Oregano in der Kruste. Und wenn Sie Ihr Paniermehl selbst machen möchten (schmeckt noch besser als Paniermehl oder Pankomehl) dann kaufen Sie Brötchen ihrer Wahl beim Bäcker, schneiden sie in Scheiben, rösten sie 20 Minuten im 100 Grad Celsius heißen Backofen und zerkleinern die Brötchen anschließend in einem Gefrierbeutel mit einer Kücherolle (oder einer Flasche).

Zu diesem Rezept hat uns Marco von "ehrlichesessen" bei Youtube angeregt.

Das Video finden Sie hier: <https://youtu.be/6vy1LQuxB68>

Sauce:

Sauerländer Zwiebelsauce

Menge: 1 Portion

6 Zwiebeln
3 Becher Schmand
1 Becher Crème fraîche
1 Becher Sahne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Schuss Essig
etwas Zucker

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel in eine Schüssel und fügen den Schmand sowie die Crème fraîche hinzu. Dabei müssen Sie bitte immer wieder etwas Sahne hinzugießen. Zwischendurch sollten Sie immer wieder umrühren. Sie haben genug Schmand, Sahne und Creme Fraîche hinzugefügt, wenn eine schön dickflüssige Creme entstanden ist.

Nun würzen Sie die Creme bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und ein bisschen Zucker. Dazu kommt noch ein Spritzer Essig. Anschließend sollten Sie die Zwiebelsauce mit der Folie zugedeckt im Kühlschrank noch etwas ziehen lassen.

Danach können Sie sie zu Kartoffeln aus dem Buchenholzfeuer und Schinkenwürfel servieren.

Sauce:

Sauce Allemande (Deutsche Sauce) (ein Rezept von Marcus P.-C.)

Menge: 6 Portionen

60 Gramm Schalotten, fein gehackt
100 Milliliter Weisswein trocken (oder hellen Traubensaft)
10 Pfefferkörner zerdrückt
1 Bouquet garni
1 Zweig Bohnenkraut
500 Milliliter Geflügelfond
100 Gramm kleine Champignons, in Scheiben geschnitten
200 Milliliter Doppelrahm
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Für die Bindung

100 Milliliter Schlagsahne, leicht geschlagen
3 Eigelb (Größe M)
Saft einer Zitrone

Diese leichte, seidig zarte Sauce hat ein volles Aroma. Sie können sie sehr gut zu pochiertem Geflügel und Innereien wie Hirn oder Bries servieren.

Schneiden Sie die abgezogenen Schalotten in Würfel und geben Sie sie mit dem Weisswein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft), den Pfefferkörnern und dem Bouquet garni in einen Topf. Dann kochen Sie die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze um zwei Drittel ein.

Danach geben Sie bitte den Geflügelfond und die geputzten Pilze (siehe Tipp) dazu und kochen die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte ein.

Dann gießen Sie die Sahne dazu und lassen die Sauce leicht köcheln, bis sie dicklich wird (das dauert etwa 5 Minuten).

Währenddessen verquirlen Sie die leicht geschlagene Sahne mit dem Eigelb und dem Zitronensaft und rühren das Gemisch kräftig unter. Anschließend schalten Sie die Hitzezufuhr aus, schmecken die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer ab, passieren sie durch ein feinmaschiges Sieb und servieren die Sauce sofort.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dessert:

Sauerländer Kartoffelwaffeln

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Kartoffeln (festkochend, gekocht)

1 große Zwiebel, fein gehackt

125 Gramm Weißmehl (Typ 405)

250 Milliliter Vollmilch

2 Teelöffel Backpulver

2 Eier (Größe M)

75 Gramm Butter, geschmolzen

etwas Tafelsalz

etwas Muskat

Geben Sie die gekochten Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse und vermengen Sie sie gut mit den restlichen Zutaten. Von dem Kartoffelteig werden dann Waffeln in einem beschichteten Waffeleisen abgebacken. Eventuell können Sie das Waffeleisen vorher etwas einfetten.

Unser Tipp:

Zu den fertigen Kartoffelwaffeln würden wir Kräuterquark oder einen Lachsdip empfehlen.

Dessert:

Sauerländer Dickmilchcreme

Menge: 4 Portionen

4 Scheiben Pumpernickel
5 Esslöffel Zucker
1 Esslöffel Speisestärke
500 Gramm Dickmilch
1 Paket Vanillezucker
200 Gramm Schmand
100 Gramm Brombeeren
100 Gramm Kirschen
100 Gramm Johannisbeeren
1 Teelöffel Zimt

Zuerst geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren dann abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen). Dann kochen Sie die Beeren bitte mit 150 Milliliter Wasser, 3 Esslöffel Zucker und dem Zimt auf. Nebenbei rühren Sie die Speisestärke mit 3 Esslöffel Wasser glatt und geben sie anschließend zu den Beeren.

Jetzt bröseln Sie das Pumpernickel klein, mischen es mit 1 Esslöffel Zucker in einer Pfanne und rösten es danach ohne Fett oder Speiseöl an.

In der Zeit, in der das Brot und die Grütze abkühlt, verrühren Sie die Dickmilch mit dem Schmand, dem Vanillezucker und 1 Esslöffel Zucker.

Zum Schluss schichten Sie immer je 1 Schicht Brot, Grütze und Crème in einem großen Glas übereinander.

Unser Tipp:

Wenn Sie kein Pumpernickel mögen, können Sie es auch durch Kekse ersetzen, die allerdings dann nicht geröstet werden müssen.

Kuchen:

Sauerländer Streuobstwiesenkuchen

Menge: 1 Portion

4 Eier (Größe M)
280 Gramm Zucker
120 Gramm Butter, weiche
3 Tropfen Butter-Vanille-Aroma
120 Milliliter Vollmilch
300 Gramm Weißmehl (Typ 405)
2 Teelöffel Backpulver
1 kleines Glas Sauerkirschen, etwa 350 Gramm
1 kleine Dose Aprikosen, etwa 400 Gramm oder frische
2 Äpfel (Boskoop)
250 Gramm Heidelbeeren

Außerdem:

2 Esslöffel Puderzucker
4 Zentiliter Schnaps (Streuobstwiesenschnaps)
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann schlagen Sie die Eier und den Zucker in einer Rührschüssel schaumig. Die weiche Butter rühren Sie bitte mit dem Aroma und der Milch unter. Danach sieben Sie das Weißmehl mit dem Backpulver zu den flüssigen Zutaten und verrühren alles gut.

Nun schneiden Sie das kalt abgespülte Obst in kleine Stückchen.

Dann legen Sie den Boden einer 28er Springform mit Backpapier aus und fetten die Seiten ein. Den Teig füllen Sie danach in die Springform und verteilen das Obst bunt oben auf dem Teig. Das Obst sinkt beim Backen automatisch in den Teig.

Den Kuchen backen Sie jetzt im unteren Drittel des heißen Backofen etwa 55-60 Minuten, nehmen ihn danach heraus und lassen ihn kurz abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

Den noch warmen Kuchen beträufeln Sie nach dem abkühlen mit dem Streuobstwiesenschnaps und lassen ihn am besten über Nacht durchziehen.

Vor dem Servieren können Sie den Kuchen noch mit gesiebttem Puderzucker bestäuben.

Kuchen:

Sauerländer Käsetorte

Menge: 1 Portion

2 Eier (Größe M)
80 Gramm Zucker
1 Paket Vanillezucker
50 Gramm Weißmehl (Typ 405, gesiebt)
1 Teelöffel Backpulver
50 Gramm Speisestärke
375 Gramm Quark
180 Gramm Zucker
2 Pakete Gelatine
600 Gramm Sahne (süß)
1 Paket Sahnesteif (8 Gramm)
½ Tafel Schokolade (herbe Sahne)
2 Esslöffel Speiseöl

Stellen Sie aus den Eiern, dem Zucker, dem Vanillezucker, dem gesiebten Weißmehl, dem Backpulver und der Speisestärke einen Biskuit her. Dann backen Sie den Teig in der Springform bei 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten. Währenddessen schlagen Sie bitte die Sahne mit dem Sahnesteif steif.

Danach verrühren Sie den Quark mit dem Zucker und rühren die in kaltem Wasser aufgelöste Gelatine unter. Die Sahne fügen Sie nun bitte zu dem Quark und verteilen die Masse auf dem Boden. Wenn die Masse fest geworden ist, lösen Sie die Schokolade im Wasserbad mit etwas Speiseöl auf, verteilen sie auf den Kuchen verteilen und in schneiden ihn in 16 Stücke.

Sonstiges / Gewürzmischung

BBQ Rub Old Sauerland

Menge: 1 Portion

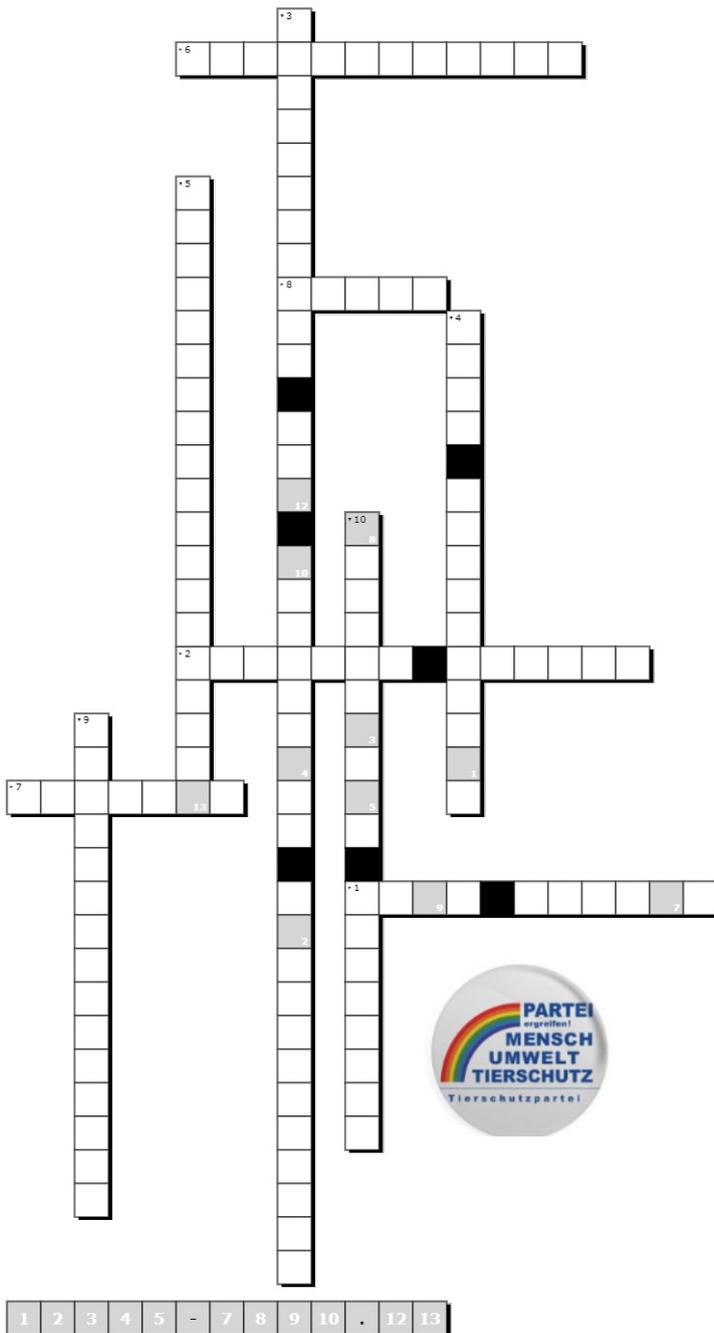
140 Gramm Meersalz, grobes
40 Gramm Paprikapulver, edelsüß
40 Gramm Paprikaflocken, süß
2 Teelöffel Ingwerpulver
20 Gramm Zitronenpfeffer
20 Gramm Orangepfeffer
2 Teelöffel, gehäuft Majoran
1 Handvoll Pfefferkörner, schwarze oder bunt
25 Gramm Pinienkerne
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Prise Pfefferminze
4 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
4 Teelöffel Zucker, braun
4 Teelöffel Oregano
1 Glas Tomatenmark
1 Glas Honig
3 Esslöffel Senf, mittelscharfer
3 Esslöffel Zucker, braun
2 Teelöffel Senfpulver
4 Zentiliter Whisky nach Geschmack

Meistens machen wir meine Gewürzmischungen nach Gutdünken, heute haben wir mal mitgeschrieben, um auch für Sie eine Doku zu haben.

Wir geben alle trockenen Gewürze in den Thermomix und lassen sie 8 Sekunden auf Stufe 8 mischen und zerkleinern. Dann reiben wir mit dem so entstandenen Rub unsere Ribs ein. Diesmal waren es 6 Loinribs. Das verbleibende Rub wird anschließend zur Glasur für die Ribs.

Also das Tomatenmark, Honig, der restliche Zucker, Senf und Whiskey rühren, bis eine schöne zähe Masse entsteht, die sich später gut auf die Ribs pinseln lässt.

Kreuzwörterrätsel Iserlohn:



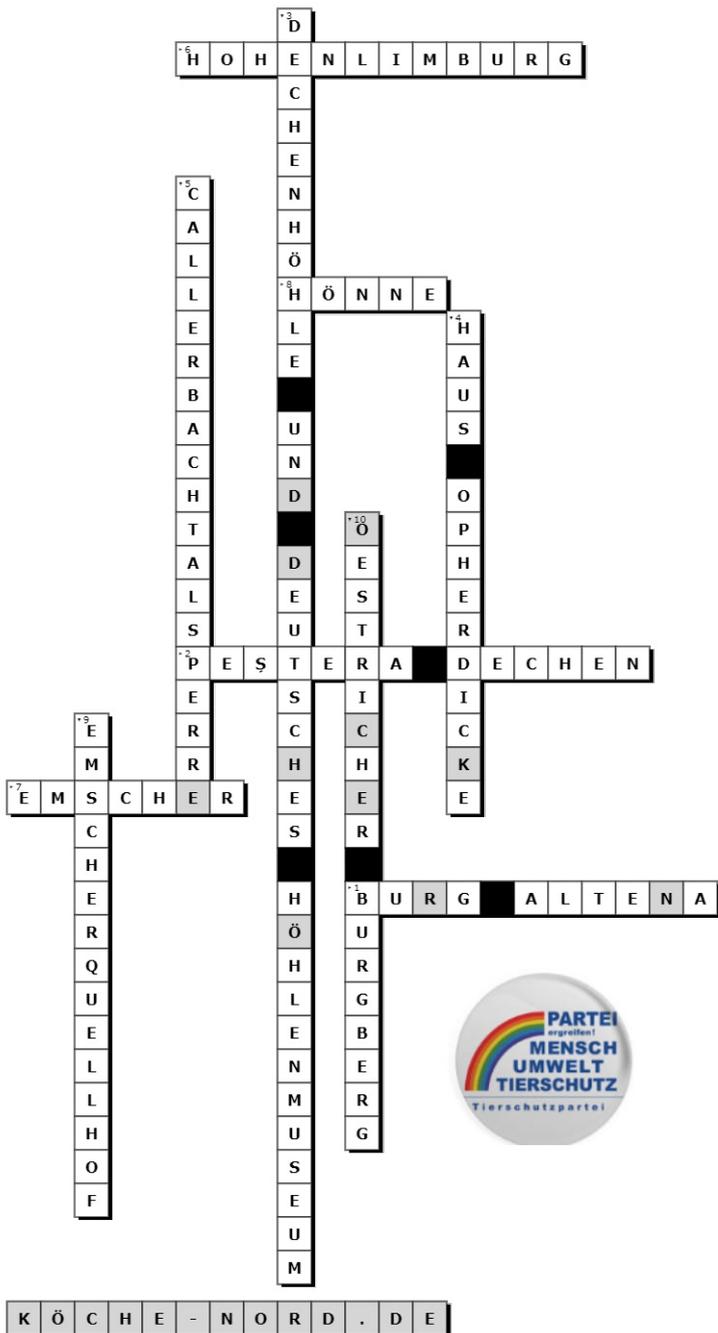
1. Welche Burg befindet sich auf einem Bergsporn des Klusenbergs in der Stadt Altena an der Lenne im Märkischen Kreis in Nordrhein-Westfalen ?
2. Welche Dechenhöhle Iserlohn ist eine Schauhöhle im nördlichen Sauerland in Iserlohn in Nordrhein-Westfalen.
3. Welches Museum in Iserlohn im Stadtteil Grüne ist das größte deutsche Museum für Höhlenkunde ? Es ist in einem ehemaligen Bahnhof der Bahnstrecke Letmathe-Fröndenberg untergebracht.
4. Welches Haus ist ein Wasserschloss und ehemaliges Rittergut im Holzwickeder Ortsteil Opherdicke ?
5. Andere Bezeichnung für Sellerie in Iserlohn ?
6. Welches Schloss Hohenlimburg ist die einzige weitgehend im mittelalterlichen Originalzustand erhaltene Höhenburg in Westfalen ?
7. Welcher Fluss ist ein 83,1 Kilometer langer, rechter Nebenfluss des Rheins im Ruhrgebiet ? Der Nebenfluss war mit Ihrem Einzugsgebiet Flusslandschaft des Jahres in den Jahren 2010 und 2011.
8. Welcher Fluss ist ein linker Nebenfluss der Ruhr in Nordrhein-Westfalen ? Sie durchfließt den nordöstlichen Teil des Märkischen Kreises.
9. Welcher Hof ist eine Fachwerk-Hofanlage im westlichen Hixterwald genannten Bereich von Holzwickede östlich von Dortmund
10. Welcher Berg ist eine Anhöhe an der Lenne bei Oestrich, einem Stadtteil von Iserlohn ?

IserlohnKreuzwörterrätsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzwörterrätsel unterstützen.



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzwörterrätsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Kreuzworträtsel Iserlohn:



1. Welche Burg befindet sich auf einem Bergsporn des Klusenbergs in der Stadt Altena an der Lenne im Märkischen Kreis in Nordrhein-Westfalen ?
2. Welche Dechenhöhle Iserlohn ist eine Schauhöhle im nördlichen Sauerland in Iserlohn in Nordrhein-Westfalen.
3. Welches Museum in Iserlohn im Stadtteil Grüne ist das größte deutsche Museum für Höhlenkunde ? Es ist in einem ehemaligen Bahnhof der Bahnstrecke Letmathe-Fröndenberg untergebracht.
4. Welches Haus ist ein Wasserschloss und ehemaliges Rittergut im Holzwickeder Ortsteil Oplader ?
5. Andere Bezeichnung für Sellerie in Iserlohn ?
6. Welches Schloss Hohenlimburg ist die einzige weitgehend im mittelalterlichen Originalzustand erhaltene Höhenburg in Westfalen ?
7. Welcher Fluss ist ein 83,1 Kilometer langer, rechter Nebenfluss des Rheins im Ruhrgebiet ? Der Nebenfluss war mit Ihrem Einzugsgebiet Flusslandschaft des Jahres in den Jahren 2010 und 2011.
8. Welcher Fluss ist ein linker Nebenfluss der Ruhr in Nordrhein-Westfalen ? Sie durchfließt den nordöstlichen Teil des Märkischen Kreises.
9. Welcher Hof ist eine Fachwerk-Hofanlage im westlichen Hixterwald genannten Bereich von Holzwickede östlich von Dortmund
10. Welcher Berg ist eine Anhöhe an der Lenne bei Oestrich, einem Stadtteil von Iserlohn ?

IserlohnKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Kreuzworträtsel Arnsberg:



1. Wie heißt der Wildwald von Arnsber ? Er ist eine Naturerlebnislenrichtung
2. Wie heißt ein ist ein historisches Regionalmuseum in Arnsberg ?
3. Welcher Berg ist eine 256 Meter ü. NN hohe Anhöhe in Arnsberg, Nordrhein-Westfalen ? Der Berg fällt vor allem nach Westen, Osten und Süden steil ab. Daher eignete er sich ideal zur Verteidigung.
4. Nennen Sie ein Erlebnisbad & Wellnessanlage In Arnsberg !
5. Wie heißt Zufluss der Ruhr ? Er ist ein 65,1 Kilometer langer, östlicher und orographisch rechter Zufluss im Hochsauerlandkreis und Kreis Soest in Nordrhein-Westfalen.
6. Wie heißt Arnsburgs Naturschutzgebiet ?
7. Was gehört zu dem Naturschutzgebiet Hevearm ?
8. Nennen Sie ein Wasserschloss im Arnsberger Stadttell Voßwinkel.
9. Welcher Berg ist ein unter Radrennfahrern bekannter Berg in Fröndenberg/Ruhr ? Seine 1.200 Meter Anstieg sind im Mittel 7,7 % steil, die maximale Steigung beträgt 13 %. 1999, 2005 und 2008 war der Berg Bergwertung der Deutschland Tour, bei der Austragung 2005 konnte Erik Zabel dort im Alleingang einen für einen Sprinter untypischen Bergwertungspunkt gewann.
10. Nennen Sie ein Turm der eine historische Sehenswürdigkeit in Arnsberg, Nordrhein-Westfalen ist !

ArnsbergKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

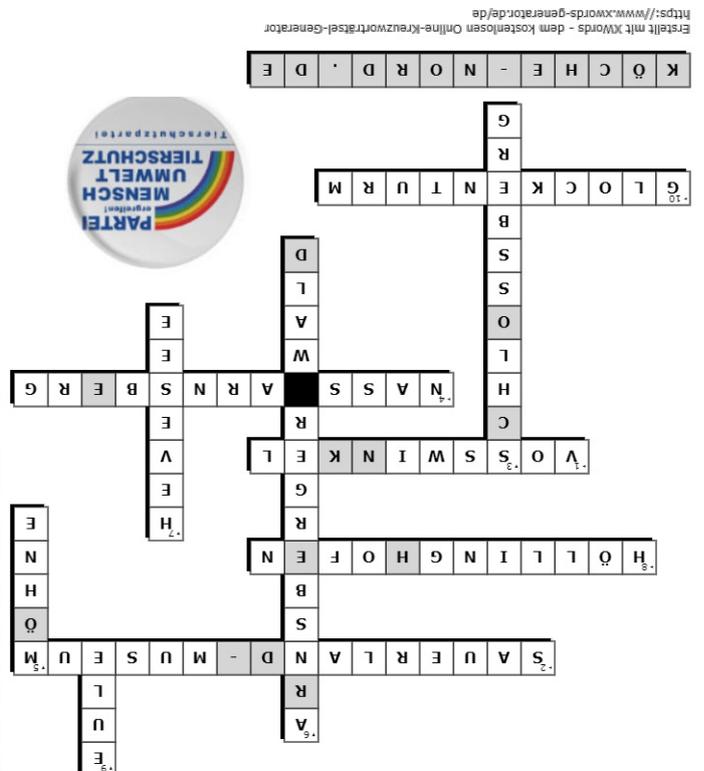


Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
[https://www.xwords-generator.de/da](https://www.xwords-generator.de/)



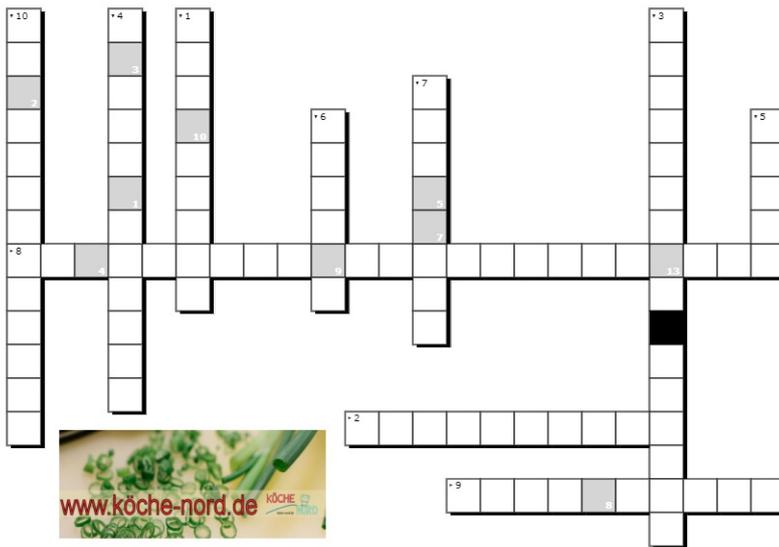
ArnsbergKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

1. Wie heißt der Wildwald von Arnsber ? Er ist eine Naturerlebnislenrichtung
2. Wie heißt ein ist ein historisches Regionalmuseum in Arnsberg ?
3. Welcher Berg ist eine 256 Meter ü. NN hohe Anhöhe in Arnsberg, Nordrhein-Westfalen ? Der Berg fällt vor allem nach Westen, Osten und Süden steil ab. Daher eignete er sich ideal zur Verteidigung.
4. Nennen Sie ein Erlebnisbad & Wellnessanlage In Arnsberg !
5. Wie heißt Zufluss der Ruhr ? Er ist ein 65,1 Kilometer langer, östlicher und orographisch rechter Zufluss im Hochsauerlandkreis und Kreis Soest in Nordrhein-Westfalen.
6. Wie heißt Arnsburgs Naturschutzgebiet ?
7. Was gehört zu dem Naturschutzgebiet Hevearm ?
8. Nennen Sie ein Wasserschloss im Arnsberger Stadttell Voßwinkel.
9. Welcher Berg ist ein unter Radrennfahrern bekannter Berg in Fröndenberg/Ruhr ? Seine 1.200 Meter Anstieg sind im Mittel 7,7 % steil, die maximale Steigung beträgt 13 %. 1999, 2005 und 2008 war der Berg Bergwertung der Deutschland Tour, bei der Austragung 2005 konnte Erik Zabel dort im Alleingang einen für einen Sprinter untypischen Bergwertungspunkt gewann.
10. Nennen Sie ein Turm der eine historische Sehenswürdigkeit in Arnsberg, Nordrhein-Westfalen ist !



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
[https://www.xwords-generator.de/da](https://www.xwords-generator.de/)

Kreuzworträtsel Lüdenscheid:



1 2 3 4 5 - 7 8 9 10 . D 13

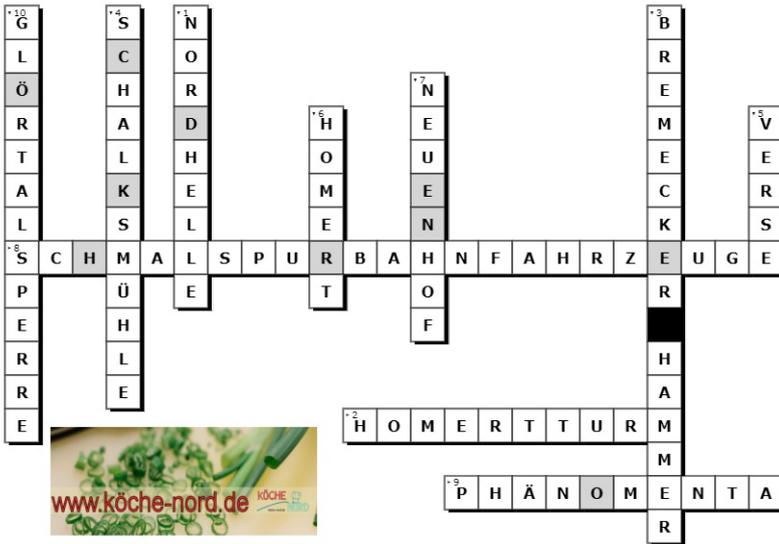
Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/>

1. Nennen Sie den höchste Berg des Ebbegebirges zwischen Reblin und Valbert im Märkischen Kreis In Nordrhein-Westfalen.
2. Welcher Turm ist ein 22 Meter hoher Aussichtsturm auf dem 538,3 Meterü. NHN hohen Berg Homert ? Er befindet sich im Süden des Lüdenscheider Stadtgebiets im Naturpark Ebbegebirge.
3. Welches Museum ist ein denkmalgeschütztes Hammerwerk in Lüdenscheid, Nordrhein-Westfalen, das heute ein Museum zur Geschichte des Schmiedehandwerks beherbergt ?
4. In welcher Gemeinde liegt das Jagdmuseum im Ortsteil Asenbach, im Märkischen Kreis ?
5. Wie nennt man die Versetalsperre auch ?
6. Welcher Berggipfel ist ein 538,3 m ü. NHN hoher Berg des Ebbegebirges im Westteil des Sauerlands im Märkischen Kreis, Nordrhein-Westfalen.
7. Welches Schloss gehört zu den kunsthistorisch und stadsgeschichtlich herausragenden Baudenkmälern Lüdenscheids ?
8. Was betreibt der Verein Märkische Museums-Eisenbahn e. V. unter dem Namen Sauerländer Kleinbahn ?
9. Wie heißt ist ein Science Center in Lüdenscheid in Nordrhein-Westfalen. Die Exponate stehen unter dem Motto „Forschen x Neugier = Spass“ ?
10. Wie heißt eine kleine Talsperre auf der Grenze des Ennepe-Ruhr-Kreises und des Märkischen Kreises in Nordrhein-Westfale ?



LüdenscheidKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

Kreuzworträtsel Lüdenschaid:



1. Nennen Sie den höchste Berg des Ebbegebirges zwischen Reblin und Valbert im Märkischen Kreis in Nordrhein-Westfalen.
2. Welcher Turm ist ein 22 Meter hoher Aussichtsturm auf dem 538,3 Meter ü. NHN hohen Berg Homert ? Er befindet sich im Süden des Lüdenschaid-Stadtgebiets im Naturpark Ebbegebirge.
3. Welches Museum ist ein denkmalgeschütztes Hammerwerk in Lüdenschaid, Nordrhein-Westfalen, das heute ein Museum zur Geschichte des Schmiedehandwerks beherbergt ?
4. In welcher Gemeinde liegt das Jagdmuseum im Ortsteil Asenbach, im Märkischen Kreis ?
5. Wie nennt man die Versetalsperre auch ?
6. Welcher Berggipfel ist ein 538,3 m ü. NHN hoher Berg des Ebbegebirges im Westteil des Sauerlands im Märkischen Kreis, Nordrhein-Westfalen.
7. Welches Schloss gehört zu den kunsthistorisch und stadthistorisch herausragenden Baudenkmälern Lüdenschaid ?
8. Was betreibt der Verein Märkische Museums-Eisenbahn e. V. unter dem Namen Sauerländer Kleinbahn ?
9. Wie heißt ein Science Center in Lüdenschaid in Nordrhein-Westfalen. Die Exponate stehen unter dem Motto „Forschen x Neugier = Spass“ ?
10. Wie heißt eine kleine Talsperre auf der Grenze des Ennepe-Ruhr-Kreises und des Märkischen Kreises in Nordrhein-Westfalen ?

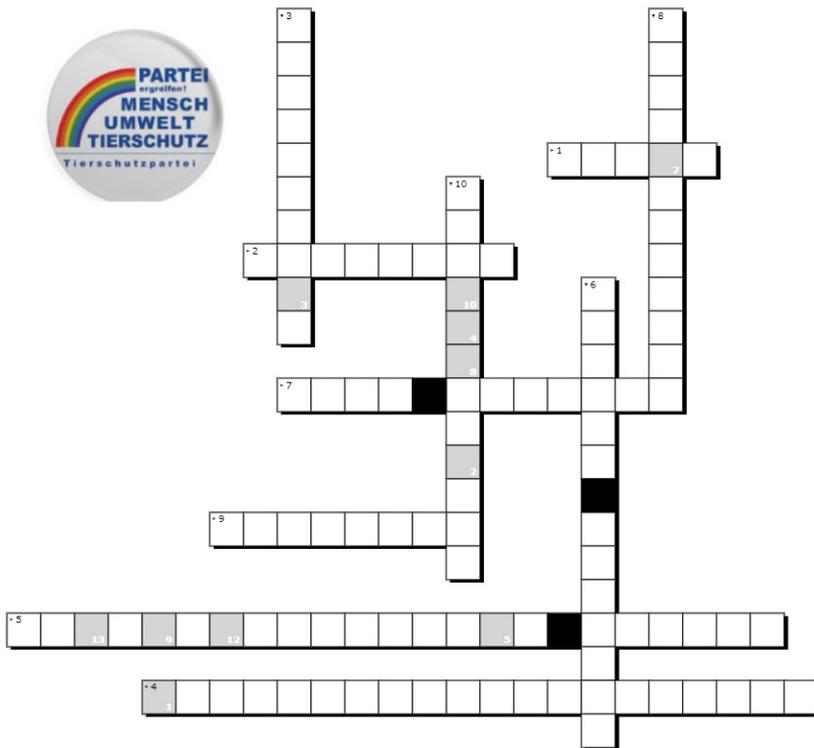


K Ö C H E - N O R D . D E

LüdenschaidKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Kreuzworträtsel Menden:



1 2 3 4 5 - 7 8 9 10 . 12 13

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

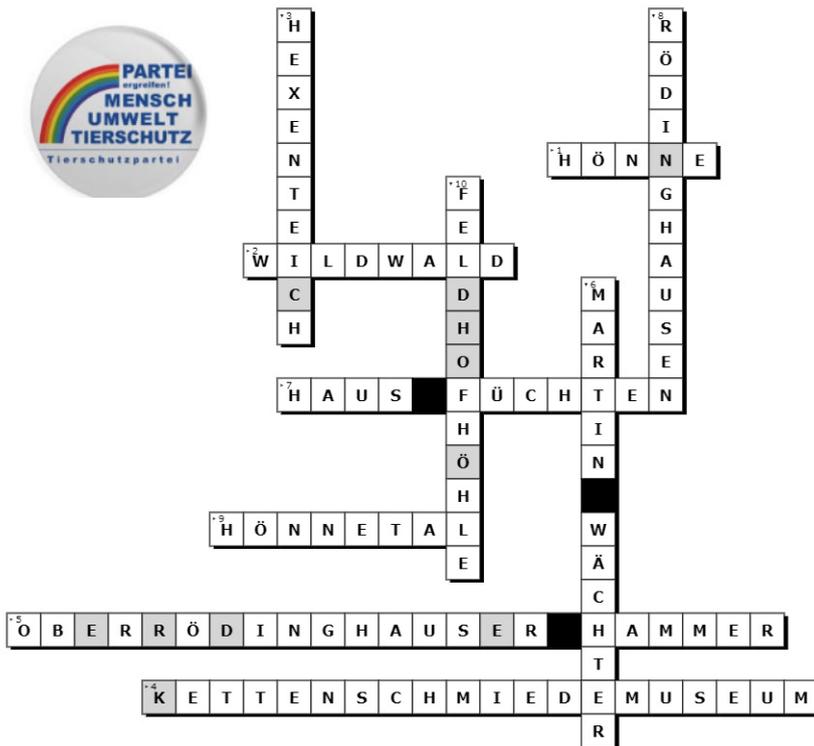
1. Nennen Sie einen linken Nebenfluss der Ruhr in Nordrhein-Westfalen. Sie durchfließt den nordöstlichen Teil des Märkischen Kreises.
2. Was für ein Wald ist im Voßwinkel eine Naturerlebnisrichtung im Stadtteil Voßwinkel von Arnsberg ?
3. Wie heißt ein Teich/See in Menden (Sauerland) ?
4. Welches Westfälische Museum in Fröndenberg/Ruhr entstand in dem ehemaligen Magazingebäude der Papierfabrik Himmelmann ?
5. Wie heißt ein technisches Kulturdenkmal im Ortsteil Oberrödinghausen der Stadt Menden ?
6. Wie war von 2015 bis Oktober 2020 hauptamtlicher Bürgermeister der Stadt Menden im Märkischen Kreis ? (CDU)
7. Welches Haus ist ein Herrenhaus in Ense im Sauerland.
8. Wie heißt ein Gut liegt im Ortsteil Lendringen der Stadt Menden und war Stammsitz der Freiherren von Dücker, einem westfälischen Adelsgeschlecht ?
9. Welches Tal wird von der Hönne durchflossen und ist einem Nebenfluss der Ruhr ?
10. Welche Höhe ist eine Kulturhöhe im Hönnetal zwischen dem Balver Ortsteil Binolen und der Hemeraner Burg Klusenstein ?



MendenKreuzworträtsel !

Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

Kreuzworträtsel Menden:



K Ö C H E - N O R D . D E

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/>

MendenKreuzworträtsel !

Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

1. Nennen Sie einen linken Nebenfluss der Ruhr in Nordrhein-Westfalen. Sie durchfließt den nordöstlichen Teil des Märkischen Kreises.
2. Was für ein Wald ist im Voßwinkel eine Naturerlebnisrichtung im Stadtteil Voßwinkel von Arnsberg ?
3. Wie heißt ein Teich/See in Menden (Sauerland) ?
4. Welches Westfälische Museum in Fröndenberg/Ruhr entstand in dem ehemaligen Magazingebäude der Papierfabrik Himmelmann ?
5. Wie heißt ein technisches Kulturdenkmal im Ortsteil Oberrödinghausen der Stadt Menden ?
6. Wie war von 2015 bis Oktober 2020 hauptamtlicher Bürgermeister der Stadt Menden im Märkischen Kreis ? (CDU)
7. Welches Haus ist ein Herrenhaus in Ense im Sauerland.
8. Wie heißt ein Gut liegt im Ortsteil Lendringens der Stadt Menden und war Stammsitz der Freiherren von Dücker, einem westfälischen Adelsgeschlecht ?
9. Welches Tal wird von der Höhne durchflossen und ist einem Nebenfluss der Ruhr ?
10. Welche Höhle ist eine Kulturhöhle im Höhnetal zwischen dem Balver Ortsteil Binolen und der Hemeraner Burg Klusenstein ?



Kreuzworträtsel Hemer:



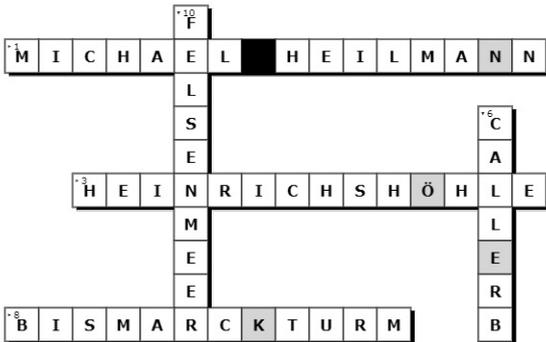
1. Wer war von 2016 bis 2020 hauptamtlicher Bürgermeister der Stadt Hemer im Märkischen Kreis (partellos)?
2. Welcher Park ist ein etwa 27 Hektar großer Freizeitpark in Hemer, der auf dem ehemaligen Gelände der Landesgartenschau 2010 liegt?
3. Wie heißt eine Tropfsteinhöhle bei Sundwig, einem Stadtteil von Hemer im Märkischen Kreis im Norden des Sauerlands in Nordrhein-Westfalen?
4. Wie heißt ein Wald der mit 546,2 Meter ü. NN die höchste Erhebung der Iserlohner Höhe wie auch des kompletten Märkischen Oberlandes im märkischen Sauerland liegt?
5. Als was wurde Hemer im Jahr 1072 erstmals urkundlich erwähnt?
6. Wie heißt der Seilersee in Iserlohn amtlich?
7. Nennen Sie eine historische Sehenswürdigkeit und Kulturhöhle im Hönnetal zwischen dem Balver Ortsteil Binolen und der Hemeraner Burg Klusenstein.
8. Welcher Turm in Iserlohn ist ein zu Ehren des ehemaligen deutschen Reichskanzlers errichtet?
9. Welche Sehenswürdigkeit ist ein technisches Kulturdenkmal im Ortsteil Oberridinghausen der Stadt Menden?
10. Welches Meer im sauerländischen Hemer ist ein bewaldetes Geotop mit stark zerklüftetem Untergrund und zahlreichen sichtbaren Felsformationen, welches erdgeschichtlich aus dem Tertiär stammt?



HemerKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei) und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator <https://www.xwords-generator.de/de>

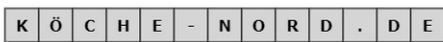
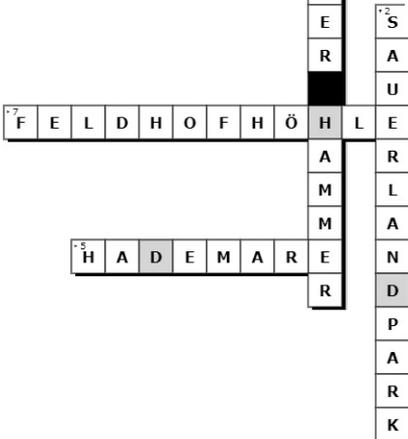
Kreuzworträtsel Hemer:



1. Wer war von 2016 bis 2020 hauptamtlicher Bürgermeister der Stadt Hemer im Märkischen Krets (partellos)?
2. Welcher Park ist ein etwa 27 Hektar großer Freizeitpark in Hemer, der auf dem ehemaligen Gelände der Landesgartenschau 2010 liegt ?
3. Wie heißt eine Tropfsteinhöhle bei Sundwig, einem Stadtteil von Hemer im Märkischen Kreis im Norden des Sauerlands in Nordrhein-Westfalen ?
4. Wie heißt ein Wald der mit 546,2 Meter ü. NNH die höchste Erhebung der Iserlohner Höhe wie auch des kompletten Märkischen Oberlandes im märkischen Sauerland liegt ?
5. Als was wurde Hemer im Jahr 1072 erstmals urkundlich erwähnt ?
6. Wie heißt der Seilersee in Iserlohn amtlich ?
7. Nennen Sie eine historische Sehenswürdigkeit und Kulturhöhle im Hönnetal zwischen dem Balver Ortsteil Binolen und der Hemeraner Burg Klusenstein.
8. Welcher Turm in Iserlohn ist ein zu Ehren des ehemaligen deutschen Reichskanzlers errichtet ?
9. Welche Sehenswürdigkeit ist ein technisches Kulturdenkmal im Ortsteil Oberridinghausen der Stadt Menden ?
10. Welches Meer im sauerländischen Hemer ist ein bewaldetes Geotop mit stark zerklüftetem Untergrund und zahlreichen sichtbaren Felsformationen, welches erdgeschichtlich aus dem Tertiär stammt ?



HemerKreuzworträtsel !
 Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de) ist Mitglied
 in der Partei Mensch, Umwelt Tierschutz (Tierschutzpartei.de)
 und möchte seine Partei mit diesem Kreuzworträtsel unterstützen.



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Index:

- Sauerländer Kartoffelsalat mit Bockwurst **Seite 4**
Sauerländer Rustikalsalat **Seite 5**
Sauerländer Zwiebelsuppe **Seite 6**
Sauerländische Schnippelbohnsuppe **Seite 7**
Vegane Sauerländer Potthucke für Friedrich Merz **Seite 8**
- Sauerländer Jägertopf **Seite 9**
Sauerländer Sauerbraten **Seite 10**
Sauerländer Schwalbennester **Seite 11**
Filetsteak vom Sauerländer Bioochsen auf frischen Steinpilzen **Seite 12**
Sauerländer Lendchen **Seite 13**
- Sauerländer Krüstchen **Seite 14**
Sauerländer Schnitzel **Seite 15**
Sauerländer Hackstrudel **Seite 16-17**
Falscher Flammkuchen Sauerländer Art **Seite 18**
Sauerländer Fleischröllchen **Seite 19**
- Sauerländer Wurzelgemüse aus dem Ofen **Seite 20**
Sauerländer Mettblech **Seite 21**
Sauerländer Wurstpfannkuchen **Seite 22**
Möhreneintopf nach Sauerländer Art **Seite 23**
Schlemmerfilet **Seite 24**
- Sauerländer Zwiebelsoße **Seite 25**
Sauce Allemande (Deutsche Sauce) (ein Rezept von Marcus P.-C.) **Seite 26**
Sauerländer Kartoffelwaffeln **Seite 27**
Sauerländer Dickmilchcreme **Seite 28**
Sauerländer Streuobstwiesenkuchen **Seite 29**
- Sauerländer Käsetorte **Seite 30**
BBQ Rub Old Sauerland **Seite 31**
Kreuzwortsrätsel Iserlohn **Seite 32-33**
Kreuzwortsrätsel Arnsberg **Seite 34**
Kreuzwortsrätsel Lüdenscheid **Seite 35-36**
- Kreuzwortsrätsel Menden **Seite 36-37**
Kreuzwortsrätsel Hemer **Seite 39-40**

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://www.koeche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum
Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

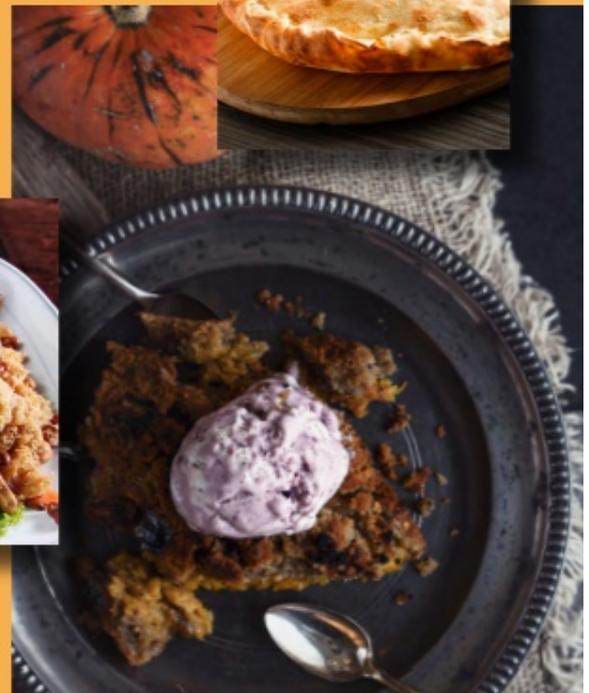
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)