



Heimatverein Jerxen-Orbke
empfiehlt :



typische lippische Rezepte



...gefunden bei chefkoch.de

**Viel Spaß beim Nachkochen
und guten Appetit !**



Lippische Ananas - Lippischer Steckrübeneintopf

Soulfood aus dem Fürstentum Lippe

Den Speck in einem großen Topf bei kleiner Hitze im Ganzen sanft anbraten.

Währenddessen die Steckrübe, Möhren und Kartoffeln schälen und in gleich große, nicht zu kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Die Zwiebeln häuten und sehr fein würfeln.

Den Speck aus dem Topf nehmen und das Gemüse in dem ausgetretenen Fett kurz anschwitzen. Mit 2 - 2,5 Liter Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz (eher sparsam - Brühe und später die Mettenden enthalten schon eine gute Portion Salz) und ordentlich Pfeffer würzen. Den Bauchspeck wieder hinzugeben. Den Thymian zur Suppe geben. Alles ca. 20 Minuten sanft köcheln. Nun das Kasseler im Ganzen hinzugeben und mitgaren. Nach weiteren 10 Minuten die Mettendchenen hinzugeben und alles noch mal 10 Minuten köcheln lassen.

Am Ende der Garzeit das Fleisch herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und anschließend würfeln. Die Mettendchen in Scheiben und den Bauchspeck in Würfel schneiden.

Die Thymianzweige aus der Suppe entfernen. Nun entweder mit einem Kartoffelstampfer ein paarmal durch den Eintopf stampfen oder mit dem Mixstab nur ganz kurz und im Intervall die Suppe ganz leicht anpürieren, sodass sie etwas sämiger wird. Der allergrößte Teil der Gemüswürfel soll erhalten bleiben. Wurst, Speck und Fleisch zurück in den Topf geben.

Den Eintopf mit Senf würzen und nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Wie bei allen guten Eintöpfen: Mit jedem Aufwärmen wird der Eintopf besser!

TIPP: Wer den kohligen Geruch und Geschmack der Steckrübe vermeiden will, schneidet zunächst die Steckrübe in Würfel und wässert diese eine Stunde lang vor dem Kochen.

Stückrüben, dieses klassische Wintergemüse (geschmacklich eine Mischung aus Kohlrabi und Rüben), deftig gekocht mit Möhren, Kartoffeln und nicht zu magerem Fleisch, wurde von uns sehr geliebt und wird heute noch an kalten Wintertagen gern von mir gekocht.

Lippische Ananas, was ist denn das? Es handelt sich hierbei um eine regionale Bezeichnung für die Steckrübe aus dem ehemaligen Freistaat Lippe (Hauptstadt Detmold), der 1946 ein Landesteil von Nordrhein-Westfalen geworden ist. In der Zeit des Ersten Weltkriegs, als wegen schlechter Kartoffelernte und britischer Seeblockade, die Hungersnot in Deutschland durch Steckrüben gemildert wurde (Steckrübenwinter 1916/17) wurde die beschönigende Bezeichnung "Lippische Ananas" erfunden. Einst hauptsächlich als Schweinefutter angebaut, wurden



Zutaten für 8 Portionen:

1	Steckrübe(n), ca. 1 kg
5 dicke	Möhre(n)
500 g	Kartoffeln, mehligkochende
2	Gemüsezwiebel(n)
2 ½ Liter	Gemüsebrühe
5	Thymianzweig(e)
200 g	Bauchspeck, geräuchert
5	Mettenden, geräuchert (Rauchendchen)
500 g	Kasseler ohne Knochen
1 EL	Senf, mittelscharfer
1 Bund	Petersilie, glatte
	Salz und Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

Rezept von: Lotte3864

Steckrüben aber aufgrund der Hungersnot nun zum täglichen Nahrungsmittel. Aus Steckrüben konnte man allerlei Nahrhaftes machen, allerdings blieb immer dieser leicht kohlige Geruch unangenehm hängen. Also hatte man sich schnell daran leid gegessen. Die Steckrübe wurde unbeliebt. Der wohlklingende, ein klein wenig exotische Name "Lippische Ananas" sollte die Notzeiten ein bisschen erträglicher machen.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Lippischer Pickert

Geest-Pickert

Die Hefe lässt man mit etwas von dem viertel Liter Milch vorgehen (etwas Zucker drüberstreuen). Die Milch bitte vorher anwärmen!

Die rohen und geschälten Kartoffeln werden gerieben und über einem Sieb abtropfen gelassen. Die Kartoffelflüssigkeit abgießen und das am Boden gesammelte Kartoffelmehl wieder zu den geriebenen Kartoffeln dazugeben. Alles in eine große Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verrühren. Der Teig muss cremig sein. Dann 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, danach noch mal kurz durchrühren und etwa 1 1/2 bis 2 cm dick in eine Pfanne mit heißem Fett geben. Entweder so groß wie der Pfannenboden ist oder wie Kartoffelpuffer. Dann langsam braten lassen, wenn die untere Seite gebräunt ist, wird der Pickert gewendet und die andere Seite langsam gebräunt. Am besten geht das mit 2 Pfannen.

Wir essen dazu Butter, Rübenkraut, Pflaumenmus oder Leberwurst. Und Kaffee oder Muckefuck als Getränk dazu.

Arbeitszeit	ca. 1 Stunde
Ruhezeit	ca. 1 Stunde
Gesamtzeit	ca. 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 685



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kartoffel(n)
500 g	Mehl
¼ Liter	Milch
5	Ei(er)
1 TL	Salz
40 g	Hefe
	Rosinen

Rezept von: ellebelle01



Lippischer Pickert

Nach einem Rezept von ca. 1920

Rohe Kartoffeln schälen und möglichst fein reiben. Im Sieb auf einer Schüssel abtropfen lassen, evtl. den Kartoffelbrei vorsichtig etwas ausdrücken. Kartoffelwasser und -stärke in der Schüssel auffangen. Abtropfwasser 10 min. stehen lassen, damit sich die Stärke absetzt. Das Wasser vorsichtig von der Stärke abgießen.

Beide Mehlsorten gut vermischen. Kartoffelstärke, Eier, Zucker, Rübennkraut in einer Schüssel vermengen und in den Kartoffelbrei rühren. Rosinen hinzufügen. Weiterrühren und nach und nach das gemischte Mehl hinzugeben. Dabei immer gut rühren, damit keine Klümpchen entstehen.

Hefe in die lauwarme Milch einbröckeln, vorsichtig auflösen und einige Minuten stehen lassen. Hefemilch zusammen mit dem Salz der Kartoffelmasse hinzufügen und gut vermengen. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt an einem warmen, zugfreien Ort 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Teigvolumen in etwa verdoppelt hat.

Eine Pfanne (am besten mit rund 28 cm Durchmesser) mit der Speckschwarte gut ausreiben und einfetten. Die Pfanne erhitzen und den Teig ca. 3 – 4 cm hoch in die heiße Pfanne geben. Auf mittlerer Flamme bei eher milder Hitze langsam zuerst von der unteren Seite backen. Danach wenden, auch wenn die Oberseite noch relativ flüssig ist.

Das Wenden ist eine Kunst für sich:

Wenn der Pickert an seinen Rändern eine hellbraune Kruste bekommt, sollte er gewendet werden (evtl. vorher mit einem Messer vorsichtig vom Rand lösen). Zum Wenden nimmt man einen flachen Teller, den man von vorne her möglichst weit unter den Pickert schiebt. In der Vergangenheit nahm man große dünne Frühstücksbretter (in manchen Gegenden auch Milchbretter genannt) und verwendet sie auf dem Lande zum Teil immer noch. Mittels eines solchen Brettes (ersatzweise natürlich des Tellers) wird der Pickert mit einem Schläge umgeworfen. Wenn dieser Wurf misslingt, ist der Pickert verpfuscht - sagt der Volksmund im Lippischen. (Eine grosse Pizzaschaufel oder etwas Ähnliches tut es zur Not aber auch - ist allerdings nicht wirklich klassisch.)

Traditionell wird der Pickert mit einer frischen Salatgarnitur und etwas Rübennkraut serviert, wobei das Rübennkraut in einer Schüssel mitten auf den Tisch gestellt wird und sich jeder nach Belieben bedient. Dazu passen ein kühles Bier und ein westfälischer Korn.

Zu hohen Festtagen wurden früher (ebenso wie heute!) die Rosinen vor der Verwendung im Pickert einige Stunden in Schnaps, vorzugsweise Rum eingeweicht.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Kartoffel(n), mehlig kochend, wenn es geht, neue Ernte
5	Ei(er)
300 g	Weizenmehl
200 g	Buchweizen, gemahlen
½ Würfel	Hefe, frisch
1 EL	Zucker
1 TL, gehäuft	Rübennkraut, zur Not geht auch Honig
100 g	Rosinen
1 TL	Salz
etwas	Speckschwarte, zum Einreiben der Pfanne

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Ruhezeit ca. 2 Stunden

Gesamtzeit ca. 2 Stunden 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal



Kartoffelsuppe

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Suppengrün abbrausen, putzen und schneiden. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in heißem Öl goldgelb braten. Majoran abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Mit den Kartoffeln und dem Suppengrün zu den Zwiebeln geben und andünsten. Die Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. garen. Gelegentlich umrühren.

Würstchen in Scheiben schneiden, und in der Suppe erhitzen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen. Zum Schluss noch die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken und über die Suppe geben.



Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kartoffel(n)

1 Bund Suppengrün

2 Zwiebel(n)

2 EL Öl

8 Stiele Majoran

1 Liter Fleischbrühe, klare

4 Würstchen (Wiener)

Salz und Pfeffer

1 Bund Petersilie

Rezept von: uevers

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kcal p. P.	ca. 433



Knusprige Bratkartoffeln

Dieser leckere Klassiker ist in wenigen Minuten zubereitet und überzeugt geschmacklich doch immer wieder.

Als erstes werden die Kartoffeln gepellt und in nicht allzu dünne Scheiben geschnitten. Dadurch, dass die Kartoffeln in der Schale gekocht werden, bleibt die Stärke in der Kartoffel und bindet beim Abkühlen ab. Dadurch zerfällt sie beim Schneiden und Braten nicht so leicht. Außerdem bleiben so alle Mineralstoffe und Vitamine in der Kartoffel und werden nicht so stark ans Kochwasser abgegeben. Die Kartoffelscheiben sollten anschließend erstmal zur Seite gestellt werden.

Im nächsten Schritt wird der Speck in etwas Butterschmalz gebraten, bis er kross wird. Dazu kommen dann die Zwiebelstückchen und werden mitgebraten, bis sie glasig geworden sind. Wenn es soweit ist, wird diese Masse auf einen Teller gegeben und die Pfanne zurück auf den Herd gestellt.

In die heiße Pfanne wird dann das restliche Butterschmalz gegeben und zerlassen. Bei mittlerer Hitze werden im Anschluss die Kartoffelscheiben knusprig gebraten. Ganz zum Schluss kommen die Speck-Zwiebelmasse, Pfeffer, Salz und die Kräuter dazu.

Die Bratkartoffeln sollten direkt serviert werden.

Anmerkung: Eine festkochende Kartoffelsorte mit Schale bereits am Vortag kochen und auskühlen lassen.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	einfach
Kcal p. P.	ca. 584



Zutaten für 3 Portionen:

600 g	Pellkartoffel(n) vom Vortag, festkochend (s. Anmerkung)
2 EL	Butterschmalz
	Salz und Pfeffer
1 EL	Schnittlauch, frisch, fein gehackt
1 EL	Petersilie, frisch, fein gehackt
120 g	Speckwürfel
1	Zwiebel(n), gewürfelt

Rezept von: koch-kinoDE