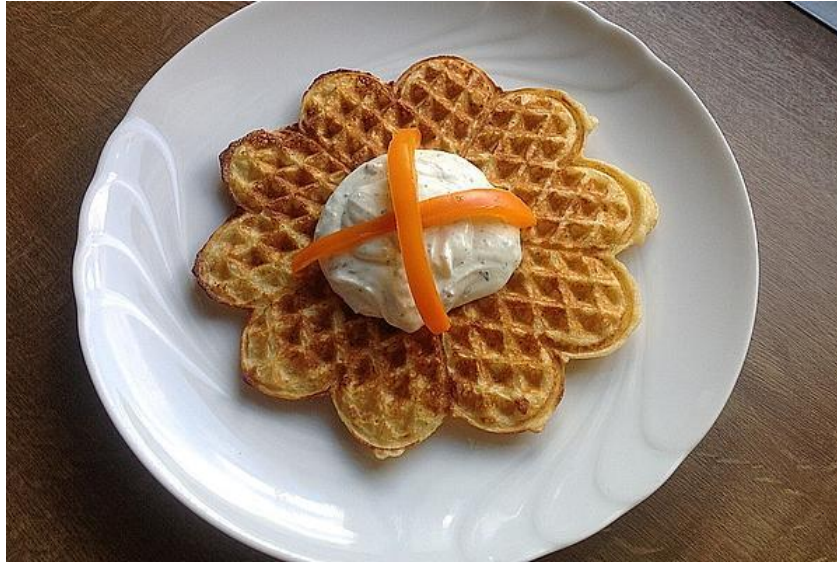


SAUERLÄNDER KARTOFFEL-WAFFELN

Zutaten

- 250 g Kartoffel(n), gekocht
- 2 mittelgroße Zwiebel(n), fein gewürfelt
- 125 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Ei(e)
- 75 g Butter, geschmolzen
- Salz
- Muskatnuss

Vorbereitungszeit	15 mins
Gesamtzeit	15 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 3)	3



Anleitung

- Die gekochten Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. Aus dem Kartoffelteig werden nun in einem beschichteten Waffeleisen Waffeln gebacken. Eventuell das Waffeleisen vorher ein wenig einfetten.
- Zu den fertigen Kartoffelwaffeln passt sehr gut ein Kräuterquark oder ein Lachsdip.

SAUERLÄNDER LENDE

Zutaten

- 750 g Schweinemedallions oder Schweinelende
- 125 g geräucherte Bäuche, gewürfelt
- 2 Zwiebeln)
- 1 Glas Champignons oder frische Pilze
- 200 g Crème fraîche mit Kräutern
- 50 g Käse, z. B. Gouda oder Emmentaler, gewürfelt
- Petersilie
- 2 Esslöffel Öl
- Salz und Pfeffer

Vorbereitungszeit	30 mins
Gesamtzeit	30 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 4)	4



Anweisungen

- Die Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne auslassen, die Zwiebeln hacken, die Champignons abtropfen lassen (die frischen putzen und zerkleinern). Beides zu den Schinkenwürfeln geben.
- Die Medaillons in einer zweiten Pfanne in etwas Öl kurz anbraten. Salzen und pfeffern. Dann Crème fraîche, Käse und Petersilie unter die Pilze mischen.
- Eine Auflaufform einfetten, Medaillons hineinlegen und zum Schluss die Pilzmischung darauf verteilen. Das Ganze für etwa 25 Minuten bei 200 Grad in den Ofen schieben. Zuerst geschlossen, erst die letzten 10 Minuten ohne Deckel braten. Rösti oder Kroketten passen gut zu einem gemischten grünen Salat.

SAUERLÄNDER BOHNENSUPPE NACH OMAS ART

Zutaten

- 1 Glas Bohnen (Bohnen schneiden)
- 2 große Zwiebeln
- 2 große Karotte(n)
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1 Lauch
- 800 g Kartoffel(n)
- 4 Würste
- 1 Scheibe / n Schweinebauch, geräuchert, ca. cm dick
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Bohnenkraut, gerieben

Vorbereitungszeit	20 mins
Gesamtzeit	30 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Würste, den Schweinebauch und das Bohnenkraut in einen großen Suppentopf mit der Fleischbrühe geben. Etwa 30 Minuten kochen lassen.

-
- In der Zwischenzeit den Lauch in dünne Ringe schneiden, gut abwaschen und etwa 10 Minuten vor Ende der 30-minütigen Kochzeit in die Suppe geben. Zum Schluss das Glas Schnittbohnen mit der Flüssigkeit in die Suppe geben, kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.

ERBSENSUPPE NACH SAUERLÄNDER ART

Zutaten

- 750 g Erbsen (gefroren) ODER:
- 1 ½ Dosen Erbsen
- 1 Teelöffel Schmalz, (Griebenschmalz)
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Päckchen Schinken, gewürfelt
- 2 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Paprikapulver, mild
- 2 Esslöffel Brühe, gekörnt
- 1 Zwiebel(n)
- 500 g Kartoffel(n), festkochend
- 150 g Karotte(n)
- 0,5 Teelöffel ½ Paprikapulver, scharf rosa
- 0,5 Teelöffel ½ Pfeffer, weiß
- 1 Prise (s) Salz
- 5 Würstchen, (Mettwürstchen) oder Kassler-Scheiben
- eventuell Soßenbinder

Vorbereitungszeit	30 mins
Gesamtzeit	30 mins
Kurs	Beilage
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Als erstes die Kartoffeln, Karotten, das gesamte Suppengemüse und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Dann das Schmalz in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Dann die Schinkenwürfel für etwa 3-4 Minuten dazugeben und anschließend das Suppengemüse. Noch 2 Minuten ziehen lassen und dann die Gewürze und den Zucker dazugeben und ständig rühren, damit nichts anbackt.

- Nun die Kartoffeln, Möhren und Erbsen dazugeben und alles mit ca. 2,5 Liter Wasser aufgießen und die zwei Esslöffel gekörnte Brühe dazugeben und die Würstchen obenauf legen (aber bitte anstechen, damit sie einen guten Geschmack abgeben).
- Nach etwa 30 Minuten so viel Brühe abschöpfen, wie Sie möchten, und mit einer kleinen Mehlschwitze etwas andicken. Wenn Sie möchten, können Sie auch auf die Mehlschwitze verzichten und den Eintopf pürieren - das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

SAUERLAND SCHWALBENNESTER

Zutaten

- 1 Rolle
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 Ei (s)
- 1 Zwiebel (s)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Senf
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 4 Ei(e), hartgekocht
- 1 Liter Fett zum Frittieren

Vorbereitungszeit	30 mins
Gesamtzeit	30 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 4)	4



Anleitung

- Das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Hackfleisch, die Brötchen, das Ei, die Gewürze, den Senf und die Zwiebel zu einem würzigen Teig verarbeiten. Die gekochten Eier schälen und mit dem Fleischteig bedecken.
- Die Eier im Hackfleischnest in 160 ° C heißem Fett etwa 4 Minuten backen.
- Sie können sie der Länge nach halbiert mit Pommes frites oder auf dem kalten Buffet mit einem Klecks Mayonnaise genießen.
- Variante: Heben Sie das Eigelb mit einem kleinen Löffel vorsichtig aus dem Eiweiß und verrühren Sie das Eigelb mit etwas Salz, Pfeffer und einem Schuss Balsamico-Essig und 1-2 Esslöffeln Olivenöl zu einer glatten Paste. Diese wieder in die Nester füllen.

SAUERLÄNDER ZWIEBELSOßE

Zutaten

- 6 Zwiebel(n)
- 3 Becher saure Sahne
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Becher Sahne
- Salz und Pfeffer
- Essig
- Zucker

Vorbereitungszeit	5 mins
Gesamtzeit	25 mins
Kurs	Sauce
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 1)	1



Anleitung

- Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben. Die saure Sahne und die Crème fraîche hinzufügen. Immer wieder etwas Sahne dazugießen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Sie haben so viel saure Sahne, Sahne und Crème fraîche hinzugefügt, dass eine dicke Creme entsteht.
- Zum Schluss würzen Sie die Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker. Fügen Sie einen Spritzer Essig hinzu. Dann sollten Sie die Zwiebelsoße abdecken und im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen. Dann können Sie sie mit Kartoffeln aus dem Buchenholzfeuer und Schinkenwürfeln verzehren.

TARTE FLAMBÉE SAUERLAND STYLE

Zutaten

- 250 g Mehl
- 50 g Butter
- 20 g Hefe
- 150 ml Milch
- 1 Prise(n) Salz
- 1 kg Zwiebel(n)
- 200 g Speck, geräuchert
- 2 Esslöffel Schmalz
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 Prise Kümmel
- 250 ml saure Sahne
- 2 Ei(e)

Vorbereitungszeit	20 mins
Kochzeit	40 mins
Gesamtzeit	2 Stunden
Kurs	Backen
Europäische	Küche
Portionen (Standard: 4)	4



Anleitung

- Die Hefe zerbröckeln, mit lauwarmer Milch verrühren und einige Minuten gehen lassen. Das Mehl sieben. Dann die Butter in Flöckchen dazugeben. Die Hefe-Milch-Mischung dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. An einem warmen Ort auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.
- Den Speck und die Zwiebeln in Streifen schneiden und in Schmalz glasig schwitzen. Auskühlen lassen. Salz, Pfeffer und Kümmel untermischen. Die Sahne mit den Eiern verrühren.
- Den Teig in eine Springform drücken und die abgekühlte Speck-Zwiebel-Mischung auf den Teig geben, die Sahne-Ei-Mischung darüber gießen.
- Bei 200 ° C 35 - 40 Minuten backen.

SAUERLAND POT HUCK

Zutaten

- g 1.000 Kartoffel(n), roh
- 250 g Kartoffel(n), gekocht
- 250 ml süße Sahne
- 4 Ei(e)
- 100 g Speck, mager, geräuchert
- 5 Würstchen (Würstchen)
- Salz und Pfeffer

Vorbereitungszeit	25 mins
Gesamtzeit	25 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 4)	4



Anleitung

- Rohe Kartoffeln reiben, gekochte Kartoffeln pürieren, geräucherten Speck in kleine Stücke schneiden und auslassen. Den Speck und die in Stücke geschnittenen Würste in eine Auflaufform geben. Die Kartoffelmasse mit der Sahne, den Eiern, Salz und Pfeffer vermischen. Mit Gewürzen abschmecken und alles zu Speck und Würstchen geben. Bei 220 Grad auf der mittleren Schiene etwa 60 Minuten backen.

ZANDER NACH SAUERLÄNDER ART

Zutaten

- Für 4 Personen
- Rezept für 3 Portionen anzeigen
- Rezept für 5 Portionen anzeigen

Menge Zutaten

- 1 Auflaufform mit einer Länge von 35 cm
- Butter für die Form
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 700 g Zanderfilets
- 1 TL Salz
- Füllung:
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 4 Sardellen, fein gehackt
- 1 EL Kapern, fein gehackt
- 50 g Sbrinz AOP, gerieben
- 1 EL Paniermehl
- 150 g Crème fraîche
- 1 - 2 Zitrone, Schale in feine Streifen geschnitten.
- Salz, Pfeffer
- Zitronenscheiben und Majoran zum Garnieren

Vorbereitungszeit	15 mins
Gesamtzeit	20 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 4)	4



Anleitung

- Spread the shallots on the bottom of the buttered mold. Salt the fillets and lay them flat in the mold so that they are slightly on top of each other.
- Garnish: Mix all the ingredients together, season and spread over the fish.
- Bake in the lower half of the oven preheated to 200 °C for 20 to 25 minutes, garnish.

This dish can also be served as an appetizer and is easy to prepare in advance.

SAUERLAND-TOPF

Zutaten

- 2 kg Schweinefilet(e) oder Schinkenfleisch
- 1 kg Zwiebel(n)
- 2 kl. Dose(n) Erbsen
- 2 kl. Dose(n) Bohnen, grün
- 2 kl. Dose(n) Champignons
- 2 kl. Dose(n) Paprika(n), rot, in Streifen
- 4 cl. Flasche(n) Paprikasauce ungarische Art

Vorbereitungszeit	30 mins
Gesamtzeit	3 Stunden
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Fleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Alles der Reihe nach in einen Bräter geben, bis auf die Soße, die zum Schluss obenauf kommt. Dann den Deckel aufsetzen und bei 200°C in den Ofen schieben.
- Nach 1,5 Stunden umrühren, den Deckel wieder aufsetzen und für eine weitere Stunde in den Ofen stellen. Nach dieser 1 Stunde den Deckel abnehmen und erneut 30 Minuten im offenen Ofen braten. Die gesamte Bratzeit beträgt 3 Stunden.

Für Schweinefilet wird die Bratzeit verkürzt

Dazu passt Baguette oder gebackene Kartoffeln.

ZANDER SAUERLAND STIL

Zutaten:

- 4 Schalotten
- 700 g Zanderfilets
- 1 Esslöffel Salz (15 ml)
- 4 Anchovis
- 1 Esslöffel Kapern (15 ml)
- 50 g geriebener Sbrinz (Käse)
- 1 Esslöffel Semmelbrösel (15 ml)
- 2/3 Becher frische Sahne (170 ml)
- 1/2 Zitrone (Schale in dünne Streifen geschnitten)
- Salz und Pfeffer
- Zitronenscheiben (zum Verziern)
- Majoran (für die Dekoration)

Vorbereitungszeit	10 mins
Gesamtzeit	25 mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Die Schalotten sowie die Sardellen und Kapern fein hacken.
- Die Hälfte der Schalotten auf dem Boden der gebutterten Form verteilen.
Die Zanderfilets salzen und flach in die Form legen, wobei sie sich leicht überlappen (35 cm lange Form).
- Die restlichen Schalotten, die Sardellen, den Sbrinz, die Kapern, die Semmelbrösel, die frische Sahne und die Schale mischen, würzen und diese Mischung auf dem Fisch verteilen.
- Den Ofen auf 400 F/200 C (T/7) vorheizen. 20 bis 25 Minuten in der unteren Hälfte des Ofens backen.
- Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und Majoran garnieren.

WAGYU SAUERLAND BURGER

Zutaten

- 6 x 180g Wagyu Sauerland Patties
- 6 Burgerbrötchen
- Stonewall Bratapfel-Grill-Sauce
- Zwiebelchutney im Glas

Außerdem

- 1 Schaufel Büffelmozzarella
- etwas Salat (Rucola oder Feldsalat)

Vorbereitungszeit	1-2 hours
Gesamtzeit	25 Stunden
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anweisungen

- Die Burger-Patties 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, sie lassen sich am besten bei Zimmertemperatur zubereiten. Heizen Sie den Grill oder die Pfanne auf die höchstmögliche Temperatur vor. Wenn die Temperatur erreicht ist, können die Patties 90-120 Sekunden lang gegrillt werden.
- Die Patties umdrehen und den Mozzarella auf der gegrillten Seite verteilen. Nach weiteren 90 Sekunden sind die Patties fertig. Tipp! Die Schnittseiten der Burgerbrötchen in Wagyu-Fett auf dem Grill rösten lassen.
- Jetzt kann der Wagyu-Burger zusammengesetzt werden! Geben Sie die Roasted Apple Grill Sauce und etwas Salat auf die untere Scheibe des Burger Buns, wir empfehlen Rucola oder Feldsalat. Nun kommt der Burger Pattie mit dem geschmolzenen Mozzarella und dem Zwiebelchutney.
- Zum Schluss die obere Hälfte des Burgerbrötchens auflegen (optional mit etwas Salat) und fertig!

SAUDERLAND PERFEKTES ROSA SCHNITTCHEN

Zutaten

- 150 g Butter,
- 215 g Streuzucker
- 2 Eigelb
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt 300 g glattes Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver 160 g Himbeerkonfitüre
- 230 g Puderzuckermischung
- 25 g Butter
- 1 1/2 Esslöffel kochendes Wasser Rosa Lebensmittelfarbe

Vorbereitungszeit	20 Mins
Gesamtzeit	25 Mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Den Ofen auf 170C/150C vorheizen und die Kuchenform mit Öl auslegen. Das Blech großzügig mit Backpapier auslegen.
- Butter und Zucker zu einer cremigen Masse verrühren. Eigelb und Vanilleextrakt zugeben und verrühren. Mehl und Backpulver in die Mischung geben und verrühren. Mit einem Messer mit flacher Klinge verrühren.

- Den Teig in zwei gleiche Portionen teilen und in die vorbereitete Form geben. Himbeermarmelade auf den Teig streichen und den restlichen Teil darauf legen.
- 25 Minuten lang goldgelb backen. 20 Minuten abkühlen lassen, bevor sie auf ein Gitterrost gestellt werden.
- Puderzucker in eine Schüssel sieben. Butter auf eine Seite der Schüssel geben und einen Esslöffel heißes Wasser über die Butter gießen. Rühren, bis die Butter geschmolzen ist und der Zuckerguss glatt ist. 1 Teelöffel heißes Wasser hinzugeben, bis die Masse eine streichfähige Konsistenz hat. 1 Tropfen Lebensmittelfarbe hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die noch feuchte Glasur auf dem Spritzgebäck verteilen.
- 1 Stunde lang beiseite stellen, bis die Glasur fest geworden ist, und zum Servieren in Quadrate schneiden. Guten Appetit!

ZANDER NACH SCHWEDISCHER ART

Zutaten für 6 Personen

- 1 schöner Zander von 1,7 kg
- 1 C. an süßem Estragonsenf (ich habe den von Clovis verwendet)
- den Saft einer halben Zitrone
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Zitronenthymian
- 2 Zweige Estragon
- 5 Zweige Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Vorbereitungszeit	1 Stunden
Gesamtzeit	40 Mins
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Den Zander auf beiden Seiten einschneiden. Alle Kräuter waschen und hacken, mit den restlichen Zutaten mischen und den Fisch damit bestreichen, dabei die Einschnitte hervorheben. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Fisch 40 Minuten lang im Ofen backen, wobei die Garzeit vom Gewicht des Fisches abhängt.

DEFTIGER KAROTTENSALAT AUS DEM SAUERLAND

Zutaten

- 1 kg Möhre(n)
- Knoblauch (so viel wie Sie mögen)
- Schlagsahne
- 1 Packung Salatdressing (Pulver)
- 1 Zwiebel(n)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Senf
- Zucker

Vorbereitungszeit	30 Mins
Gesamtzeit	5 Stunden
Kurs	Hauptgericht
Küche	Europäische
Portionen (Standard: 6)	6



Anleitung

- Die Möhren schälen und fein raspeln. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in die Karotten pressen. In einem großen Becher oder einer Schüssel das Dressing mischen, die Gewürze, den Zitronensaft (Spritzer) und den Senf hinzufügen. Gut abschmecken. Dann das Ganze unter die Karotten rühren und einen Becher Schlagsahne dazugeben. Etwa 4-5 Stunden ziehen lassen. Am besten aber über Nacht!
- Dann noch einmal abschmecken, ggf. nachwürzen oder etwas mehr Salatsoße dazugeben (nur nicht das Pulver vorher mit Wasser vermischen).
- Je nach Ihrem Geschmack mit dem Knoblauch!