

# Rhöner Rezepte

## Inhaltsverzeichnis

Grundrezept für Sauerteig .....	2
Nasser Pfluhme- odder Quoatschekoche.....	3
Schmandkoche odder „nasser Koche“ (Obst- oder Rahmkuchen).....	4
Zwibbelsplotz (Zwiebelkuchen) .....	5
Hirschhuornskoche .....	5
Kartoffelsuppe .....	6
Arme Ritter .....	6
Reiche Ritter .....	6
Thüringer Klöße .....	7
Zammete .....	7

**Zusammengestellt von Helmut Hehl**

Potsdam, 11.01.2007

Websites

<http://gehaus.de.vu>

<http://hehl-rhoen.de>

<http://ecce-homo.net>

# Grundrezept für Sauerteig

Um Bauernbrot zu backen, wird Sauerteig benötigt, damit das Brot durch das aus dem Sauerteig beim Backen freiwerdende Gas auch locker wird. Die Herstellung des Sauerteiges benötigt einiges an Zeit und glückt nicht immer. Deshalb holte man ihn lieber vom Bäcker.

## Zutaten:

**1.**

$\frac{1}{8}$  l lauwarmes Wasser  
125 g Roggenmehl  
1 Prise gem. Kümmel  
3-4 EL Buttermilch

**2.**

$\frac{1}{8}$  l lauwarmes Wasser  
200 - 250 g Roggenmehl

## Zubereitung:

Die Zutaten aus 1. in einem Steingut-, Glas oder Plastiktopf gut miteinander verrühren und zugedeckt zum Säuern an einen warmen Ort stellen. Jeden Tag einmal umrühren. Am dritten Tag, wenn sich kleine Gärbläschen gebildet haben, mit den Zutaten aus 2. einen zähflüssigen Teig rühren und zugedeckt nochmals über Nacht an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann ist der Sauerteig zur Verarbeitung bereit.

# Nasser Pfluhme- oder Quatschekeche

## Zutaten:

### Hefeteig:

250 g Mehl,  
20 g Hefe,  
6 EL Milch,  
60 g Butter,  
60 g Zucker,  
1 Prise Salz,  
2 Eier

### Belag:

Quatsche (Zwetschgen)

### Guss:

1/2 l Milch,  
1 Vanillestange,  
40 g Kartoffelmehl,  
1 bis 2 EL Zucker,  
1 TL Butter,  
1 Becher Schmand,  
2 Eier

## Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung machen. Hefe mit 1 EL Milch auflösen. In die Vertiefung geben, etwas Mehl dazurühren und 15 Minuten gehen lassen. Butter schmelzen, nicht heiß werden lassen, mit 5 EL Milch, Zucker, Salz und Eiern vermengen und unter den Teig mischen. Es soll ein geschmeidiger Teig entstehen. Je nach Eimenge noch etwas Mehl oder Milch begeben.

Den Teig 1 cm dick auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort  $\frac{1}{2}$  Stunde gehen lassen. Den Boden mit Semmelbrösel oder gemahlene Nüssen bestreuen und dicht mit Zwetschgen belegen.

Für den Guss die Milch mit der Vanillestange aufkochen. Kartoffelmehl in kaltem Wasser auflösen und in die kochende Milch rühren. Ebenso den Zucker und die Butter. Den so entstandenen Pudding etwas abkühlen lassen. Den Schmand und die Eigelb unterrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unterziehen. Den fertigen Guss auf dem belegten Kuchen verteilen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

# Schmandkoche oder „nasser Koche“ (Obst- oder Rahmkuchen)

Folgendes Rezept ist für beliebigen Obstkuchen geeignet.

## **Zutaten zum Hefeteig:**

30 g Hefe  
500 g Mehl  
125 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
125 g Margarine  
 $\frac{1}{8}$  l Milch

## **Zubereitung des Hefeteiges**

Hefe in der Milch auflösen, Mehl in die Schüssel geben, Margarineflöckchen an den Rand verteilen und Zucker hinzufügen. In die Mitte der Schüssel eine Mulde drücken, die angerührte Hefe hineingeben und einen Vorteig bereiten.  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt an einen warmen Platz stellen und gehen lassen.

Anschließend durchkneten und noch mal ca. 1 Stunde auf ein gefettetes Blech geben. Mit der Gabel kurz einstechen und nochmals gehen lassen.

## **Belegen und Backen:**

- 1 Päckchen Pudding aus 1 Milch kochen und erkalten lassen
- 2-3 Becher Schmand (24%) darunter rühren
- 2 Eier
- 250 g Margarine
- $\frac{1}{3}$  der Masse auf den Teig geben, Obst darauf verteilen und die restlichen  $\frac{2}{3}$  der Rohmasse auf das Obst verteilen
- im vorgeheizten Backofen etwa  $\frac{3}{4}$  Stunde backen lassen
- auf den gebackenen Kuchen Zucker streuen (evtl. kann man vor dem Backen Zimt auf die Rohmasse geben)

Beim Brotbacken hatte man auch immer Sauerteig zur Verfügung, was lag also näher, als den heißen Backofen auch gleich zum Backen eines Zwibbelsploatz zu nutzen:

## Zwibbelsploatz (Zwiebelkuchen)

1 kg Sauerteig (alternativ Hefeteig)  
1 kg Zwiebeln  
200 g durchwachsener Speck  
 $\frac{1}{8}$  l saure Sahne  
1 Ei  
Salz, Kümmel

Den Sauerteig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Die geschälten und in Ringe geschnittenen Zwiebeln mit dem klein geschnittenen Speck glasig dünsten, salzen und mit der sauren Sahne und dem Eigelb vermischen. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß unterheben. Die Zwiebelmasse auf dem Teig verstreichen und nach belieben mit Kümmel bestreuen. Bei 225 ° C etwa 45 Min. goldgelb backen. Warm servieren.

---

Ein (von mir, neben Streuselkuchen) gerne gegessener einfacher trockener Kuchen war der:

## Hirschhuornskoche

### Zutaten:

200g Zucker  
3 Eier  
200 g weiche Butter  
350 g Mehl  
1 flacher Teelöffel Hirschhornsalz  
 $\frac{1}{2}$  Tasse Milch  
1 Prise Salz  
abgeriebene Schale einer Zitrone

### Zubereitung:

Eier und Zucker verrühren, die Butter hinzugeben, das Ganze wieder verrühren. Das gesiebte Mehl wird nun untergerührt, das in der kalten(!) Milch aufgelöste Hirschhornsalz, sowie Salz und Zitronenschale zugegeben, alles gut verknetet und der so entstandene Teig auf ein gut gefettetes Backblech gestrichen. Er wird ca. sieben Minuten bei 250°C gebacken, es soll nach dem Backen noch hell aussehen und noch heiß mit Zucker bestreut. Mann kann ihn aber auch für festliche Gelegenheiten mit einem üblichen Schokoladenguss überziehen.

**Hirschhornsalz** ist ein Backtriebmittel (Lebensmittelzusatzstoff E 503) und besteht hauptsächlich aus Ammoniumhydrogencarbonat (E 503ii)  $\text{NH}_4\text{HCO}_3$  (2 Teile) neben Ammoniumcarbonat (E 503i)  $(\text{NH}_4)_2\text{CO}_3$  (1 Teil) und etwas Ammoniumcarbammat  $\text{NH}_4\text{CO}_2\text{NH}_2$ .

---

Nicht meine reine Gaumenfreude, aber immer samstags fast Standard, war

## **Kartoffelsuppe**

### **Zutaten:**

ca. 1,5 l Wasser (schmeckt natürlich besser mit Fleischbrühe!)  
500 g Kartoffeln  
100 g geräucherter Bauchspeck  
1 Stange Lauch (Porree)  
1 Bund Petersilie  
½ Knolle Sellerie  
Salz, Pfeffer, Majoran

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, ebenso den Sellerie und das Lauch putzen und klein schneiden. Die Kartoffeln und das Gemüse mit etwas Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und ca. 30 Minuten kochen lassen. Die gare Kartoffelsuppe wird gestampft, damit sie dickflüssiger wird. Je mehr man stampft, desto breiiger wird sie werden! Den Bauchspeck in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten, evtl. etwas Mehl darin anschwitzen und mit Brühe ablöschen und dann in die Suppe gießen und verrühren. Vor dem Servieren gibt man die klein gehackte frische Petersilie in die Suppe.

---

Dafür mochte ich folgende Rezepte schon sehr viel lieber:

## **Arme Ritter**

Älteres Brot in Pfannkuchenteig wenden und in heißem Fett backen.

## **Reiche Ritter**

Ältere Brötchen in Pfannkuchenteig wenden und dann in heißem Fett backen.

---

Und weil sie sonntags so Standard waren, wie am Sonnabend die Kartoffelsuppe, sollen sie auch hier nicht fehlen, die

## Thüringer Klöße

### Zutaten:

1,5 kg - Sorte "mehlig kochend"  
3 EL Butter  
2 Scheiben Weißbrot  
Essig  
Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen.  $\frac{2}{3}$  fein reiben, (man kann einige Tropfen Essig zugeben, um die helle Farbe zu sichern). In einem Leinentuch (Kartoffelpresssack) möglichst trocken auspressen. Presswasser auffangen, die Stärke darin absetzen lassen und zu der trockenen Kartoffelmasse geben. Restliche Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und pürieren. Heiß zur Kartoffelmasse geben, kräftig unterrühren, damit die Stärke verkleistert. Test: An der vorher in kaltes Wasser getauchten Hand sollte die Masse nicht mehr kleben.

Weißbrot entrinden, klein würfeln, in Butter goldgelb braten. Mit feuchten Händen Klöße formen und jeweils einige Brotwürfel hinein drücken.

Salzwasser zum Kochen bringen und Klöße darin garen. Sind die Klöße im Wasser, darf dieses nicht mehr kochen. Die Klöße sind gar, wenn sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit Schaumlöffel heraus nehmen, abtropfen lassen. Sofort servieren.

---

Eine ganz besondere Rhöner Spezialität, die mir noch nirgends anders begegnet ist, sind die

## Zammete

Eine der Esserzahl entsprechende Menge Salzkartoffeln kochen und abgießen. Mit einem Stampfer zu Brei zerstampfen. Kartoffelmehl dazugeben und solange stampfen, bis sich die Kartoffelmasse zu 2 cm großen Kugeln (Zammete) rollen lässt. In der Zwischenzeit Schinkenspeck ausgehen lassen und die Zammete darin schwenken - fertig. Bei uns kam dazu rohes Sauerkraut auf den Tisch.