

KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER



KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER  
KULINARISCHER KALENDER

# KULINARISCHER KALENDER

KULINARISCHER KALENDER

# Festlich, aber machbar soll es sein

– die Geburtsstunde des kulinarischen Kalenders –

Mit Rezepten von Luka Lübke, Sprecherin der Chef Alliance

Jeden Monat bringt die Natur neue Schätze hervor. Und mit denen wissen die Köch\*innen der Chef Alliance umzugehen. Luka Lübke, Sprecherin des Netzwerks aus Bremen, stellt für jeden Monat einen besonderen Teller mit der Ernte der Saison vor. Festlich und machbar soll es sein. Was ist überhaupt ein festliches Essen? Etwas Teures oder Seltenes? Ein großes Stück Fleisch? Etwas, das besonders viel Arbeit gemacht hat? Oder darf es auch schnell und einfach gehen? Vielleicht ist es der Biss in die erste reife Tomate? Wo liegt das Glück beim Essen? Wie schmeckt Versöhnung, Freundschaft oder die gute alte Zeit? Für jede\*n von uns kann das etwas anderes sein. Wir wünschen Ihnen viel Freude, Ruhe und Genuss, das „Festliche“ für sich herauszufinden.

J  
A  
N  
U  
A  
R



GRÜSSE AUS BREMEN MIT ROH  
MARINIERTEM GRÜNKOHL, APFEL  
UND FRISCHEM MEERRETTICH

Grünkohl hat eine lange Tradition mit Volksfestcharakter. Er lässt sich aber auch wunderbar anders zubereiten. Roh, scharf und frisch! In der Region Bremen

ist der Januar der Monat des Grünkohls, der in Bremen Braunkohl genannt wird. Er ist, neben dem Spargel im Frühling, das Gemüse, das wir am meisten von allen mit einer Jahreszeit und unserer Region verbinden. Er wird erst nach dem ersten Frost geerntet und zu Hause oder in Restaurants gegessen. Das Wichtigste aber sind hier die sogenannten Kohlfahrten. Gruppen von Menschen, ob Freundes- oder Kollegenkreise, gehen gemeinsam stundenlang in der Kälte spazieren, spielen traditionelle Kohl-Spiele auf dem Weg und trinken auch den einen oder anderen Schnaps, um am Ende in ein warmes Gasthaus einzukehren, in dem ausgiebig geschmorter Kohl, traditionell mit Kartoffeln, verschiedenen deftigen Wurstspezialitäten wie der „Bremer Pinkel“ – einer Grützwurst – Koch-



würsten, Schweinebauch und manchmal Kasseler gegessen wird. Fast noch wichtiger als das Essen und Trinken ist das Beisammensein. Es wird gespielt, gelacht und getanzt und am Ende ein Kohlkönig oder eine Kohlkönigin bestimmt – er oder sie darf dann das Fest im nächsten Jahr ausrichten.

Für 2 Personen als Vorspeise, Beilage oder Snack

Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 Handvoll geputzte Grünkohlblätter ohne Strünke, sehr fein geschnitten

1 Schalotte, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Genauso viel frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL Salz und eine Prise Zucker

Je 1 Prise Kümmel und Chipotle

2 EL Säure, Limettensaft oder Apfelessig

4 EL frisches Grün zum Bestreuen wie Lauchzwiebeln, Minze, Koriander oder

Petersilie

1 Apfel, in feinen Spalten

Frischer Meerrettich

## Zubereitung:

Alle Zutaten so lange kräftig durchkneten, bis etwas Flüssigkeit austritt, also alle Strukturen aufgebrochen sind. Mit Kümmel, Chipotle und etwas Säure (z.B. hausgemachtem Apfelessig) abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreuen. Anrichten mit Apfelstückchen (z.B. Wellant) und frisch geriebenem Meerrettich.

## VARIANTEN

Außerhalb der Grünkohlzeit eignen sich auch Spitzkohl, Chinakohl oder Weißkohl.

F  
E  
B  
R  
U  
A  
R



HARZER RAVIOLI MIT  
GESCHMORTER FENCHELMUSIK

Er polarisiert, der Harzer Käse. Stinke-Käse sagen manche. Doch nicht nur sein Duft, sondern auch seine Flummi-Konsistenz lässt viele zurückschrecken.

Erwärmt, wie in diesem Rezept, zeigt er sich von einer ganz anderen Seite: samtweich, intensiv und elegant. Die Musik bleibt außen vor und erfrischt erst zum Finishing mit fein gehobeltem Fenchel, Zitrone und Topinambur – Zwiebel und Kümmel dürfen natürlich trotzdem nicht fehlen!



Für 2 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Für die Füllung:

2 Pkg. Harzer Käse à 4 Laibchen, jeweils horizontal halbiert

Für den Teig:

500 g Mehl, 5 g Salz, 1,5 dl Wasser, 1 EL Öl, 1 Ei

## Zubereitung:

**RAVIOLI:** Wasser und Ei verschlagen, Mehl, Salz und Öl einarbeiten, mindestens zehn Minuten intensiv kneten und in Klarsichtfolie mindestens 45 Minuten oder über Nacht ruhen lassen. Sehr dünn auswalzen, mit den Käsescheiben belegen, eine weitere Lage Teig darüberlegen und mit dem Ravioli-Stempel ausstechen. Alternativ ein Glas benutzen und die Ränder sorgfältig mit den Fingern oder einer Gabel zusammendrücken. In kochendes Wasser geben und nach dem erneuten Aufkochen noch drei bis vier Minuten heiß ziehen lassen. Achtung: sie sollen schwimmen und genügend Platz im Wasser haben – nicht zu viele auf einmal reingeben.

**TIPP:** Die Ravioli lassen sich einzeln auf Backpapier einfrieren (roh oder gekocht) und ergeben einen schnellen Snack für andere Tage. Einfach gefroren ins kochende Wasser werfen.



### Für die Musik:

2 Zitronen, Saft und Abrieb

150 g frischen Topinambur, gewaschen und sehr dünn gehobelt

4 Zwiebeln, in dünne Streifen

2 Fenchelknollen, in dünne Streifen

½ Stück Butter oder mehr nach Geschmack

1 TL Kümmelsaat

2 cl Sake, Weißwein oder Orangensaft zum Ablöschen

### Zur Information:

Traditionell wird diese Art Sauermilchkäse roh gegessen, meist bezeichnet als Handkäs mit Musik. Das fantasievolle Wort Musik steht für die Zwiebeln, vielmehr noch die Töne, die nach dem Verzehr roher Zwiebeln entstehen können. Darum ist zur Lautstärke-Regulierung immer auch Kümmel an der Musik, der das gesunde Gemüse leichter verdaulich macht. In dieser gegarten Variante müssen Sie schon selbst Musik anmachen – so verträglich ist sie.

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Pfanne in Butter glasig werden lassen, nur kleine Hitze, aber dafür mehr Zeit einsetzen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, die fertigen Ravioli darin schwenken und mit frischem Grün anrichten, im Bild ist Petersilie und Fenchelgrün.

### VARIANTEN

Mit Grieben oder gerösteten Pinienkernen bestreuen, Schnittlauch, Kerbel, Lauchzwiebeln oder Minze statt Petersilie. Topinambur weglassen und durch Lauchstreifen ersetzen. Mit einem Klecks saurer Sahne servieren oder mit frisch geriebenem Meerrettich vollenden.

Zu trinken: Dazu passt ein sauer gespritzter Apfelwein aus Hessen, aber auch ein Riesling mit Restsüße oder ein helles Bier. Ungewöhnlich, aber auch spannend: ein Tässchen heißer Sake.

M  
Ä  
R  
Z



PANSEN-SUPPE MIT MIT  
KLASSISCHEM  
GEMÜSEDREIERLEI, ZITRONE  
UND KNOBLAUCH

Nichts polarisiert mehr als die Pansen- oder Kuttelsuppe – egal ob wir von der polnischen, der süddeutschen, der griechischen, der türkischen oder der steirischen Version

reden. Luka Lübke verbindet für die Cuvée verschiedene traditionelle Landesküchen und verleiht den heute oft verschmähten "Kutteln" neuen Glanz.



Für 4 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: 90 Minuten

200 g Kutteln, gereinigt (auch Pansen, Kaldaunen oder Kuttelfleck genannt)

200 g Gemüse als Einlage, klassisch ist die Kombination aus Möhre, Sellerie und Lauch, in feine Streifen geschnitten

1 Knoblauchzehe

1 l heiße Fleischbrühe\*

50 g Butter

50 g Mehl

100 ml Sahne

Saft und Abrieb von 2 Zitronen

½ Bund Petersilie, fein gehackt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

Kutteln in der Brühe 30 Minuten weichkochen, herausnehmen und in millimeterfeine Streifen schneiden, bei Seite stellen.

Gemüestreifen in 30 g Butter blond anschwitzen, zur Brühe geben. In separater Pfanne die restliche Butter aufschäumen und mit dem Mehl eine helle Einbrenne (Mehlschwitze) anrühren. Diese in die heiße Suppe geben, alles 5 Minuten unter Rühren köcheln und dann die Sahne einrühren. Pansen zugeben und scharfsauer abschmecken, servieren mit frischer Petersilie.

### Zur Information:

Pansen am besten beim Fleischer des Vertrauens vorbestellen. Es ist heute weniger üblich ihn direkt in den Auslagen zu finden, Fragen lohnt sich aber!

\*FLEISCHBRÜHE: für dieses Rezept eignet sich jegliche Fleischbrühe. Ich habe meine Standardbrühe genommen, die ich aus 2 Markknochen, 2 Fleischknochen und einem Schweinsfuß kalt ansetze. Zusammen mit Lorbeer, Nelke, Wachholder und getrockneten Pilzen, Zwiebel und Suppengrün aufsetzen, eine Stunde simmern lassen und über Nacht warm ziehen lassen. Mit dieser Variante entsteht eine leicht bräunliche Suppe durch die Pilze. In einigen traditionellen Rezepten wird nur das Kochwasser der Kutteln verwendet. Die Farbe ist dann schön hell, aber der Geschmack ist nichts für Anfänger\*innen. Als Kutteln werden geläufig die Mägen von Wiederkäuern, also Kalb, Rind oder Schaf bezeichnet. In einigen Ländern werden auch Därme verwendet.

### VARIANTEN

Winterlich sind Schalotten und Fenchel. Asiatisch wird es mit Chili, Ingwer und Koriandergrün, mit Balkan-Touch durch Paprika, Schwarzkümmel, Minze und fettem Joghurt (nicht mitkochen), Nose to tail extreme mit Zunge und Knochenmark für Fortgeschrittene, glutenfrei als klare Brühe mit etwas Sauerkraut als Einlage. Vegetarisch: leider nein.

A  
P  
R  
I  
L



GEKRÄUTERTER SPARGEL MIT  
ROH GEBRATENEN BELANA,  
GERÖSTETER HANFSAAT UND  
FRISCHEM KREN

Der April steht im Zeichen des Spargels. Die meisten mögen ihn klassisch mit guter Butter oder Hollandaise, mit gekochtem oder geräuchertem Schinken. Für die, die von Spargel nicht genug kriegen können und sich Abwechslung wünschen, hat sich dieses rein pflanzliche Rezept dem Hanf verschrieben.



Für 2 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 große neue Kartoffeln (fk), mit Schale geschrubbt

1 Lauchzwiebel, in feine Ringe

500 g Spargel

2 EL Hanfsaat, trocken geröstet

Olivenöl und ggf. Leindotter-Öl

1 große Handvoll Kräuter von der Wiese oder vom Balkon

1 EL frisch geriebener Kren (Meerrettich)

ÜBER HANF: Hanf ist reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E, B-Vitaminen und essenziellen Aminosäuren. Durch seinen hohen Proteinanteil ist er für Veganer\*innen und Vegetarier\*innen besonders interessant. Der Anbau von Nutzhanf ist in Deutschland nur bedingt legal und steckt noch in den Kinderschuhen, aus Österreich sind aber schon länger gute Qualitäten erhältlich.

## Zubereitung:

Den Spargel schälen und die Schale in einem großen Topf mit Salz, etwas Zucker und einem Stückchen Zitrone kalt ansetzen und zum Kochen bringen. Die sauberen Kartoffeln längs halbieren, gleichmäßig in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl hell anbraten. Mit etwas Weißwein oder Fond ablöschen und gar schwenken. Abschmecken mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss.

Die Spargelstangen in den kochenden Sud geben und bissfest garen, noch warm in Olivenöl oder Leindotter-Öl mit den Kräutern zusammen schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN: Den gekräuterten Spargel auf den Kartoffeln anrichten, mit Hanf bestreuen und frischem Kren darüber reiben.

## VARIANTEN

Dieses Rezept funktioniert auch gut mit einem selbstgemachten Pesto.

Und das Kochwasser vom Spargel? Suppe kochen, gekühlt trinken oder für den nächsten Risotto verwenden.



M  
A  
I



GEKRÄUTERTE KNÖDEL VOM  
KLEINEN JÄGERRECHT

Im Mai gibt es eine der österreichischen Küche entlehnte Spezialität: Leberknödel. Sie schmecken traditionell in dampfender, klarer Brühe mit ein wenig Schnittlauch, aber auch in weißer Sauce à la Königsberger Klops oder sogar zur Pasta in Salbeibutter geschwenkt. Geeignet auch für Innereien-Anfänger\*innen.

Das „Kleine Jägerrecht“ bezeichnete früher die Teile des Wildbrets, die der Jäger nicht dem Jagdherrn aushändigen musste, sondern selbst behalten durfte. Es handelt sich um Leber und Herz eines Tieres, ursprünglich je nach Region auch Zunge, Milz oder Lunge. Heute bevorzugen die meisten Menschen nur die sogenannten Edelteile vom wilden Tier, also Rücken und Keule. Die kostbaren Innereien bekommt oft eher der stolze Jagdhund – daher wäre heute die richtigere Bezeichnung eher „Kleines Hunderecht“!

Das Mai Rezept hat verschiedene Vorteile. Einer davon: Es eignet sich auch für Innereien-Anfänger\*innen. Denn das Innereien-Trauma der meisten Menschen hat mit der Konsistenz der Speise zu tun. Hier haben sie nur den reinen Geschmack in Form eines fluffigen Knödels, der erfrischend nach Kräutern duftet.



Einer davon: Es eignet sich auch für Innereien-Anfänger\*innen. Denn das Innereien-Trauma der meisten Menschen hat mit der Konsistenz der Speise zu tun. Hier haben sie nur den reinen Geschmack in Form eines fluffigen Knödels, der erfrischend nach Kräutern duftet.

Für 10 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Knödel: 1 frische Leber vom Überläufer, 1 frisches Herz vom Überläufer  
2 Semmeln von gestern, gewürfelt (alternativ Knödelbrot)  
2 Eier, verquirlt  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Zitronen, nur den Abrieb  
300 ml lauwarme Milch; 1 Bund Petersilie, gehackt  
Je ¼ Bund Minze, Dill und Majoran, fein gehackt  
½ TL Muskatblüte gemahlen,  
½ TL Chipotle, gemahlen (oder Piment d'Espelettes), 50 g Butter  
Semmelbrösel bis zur richtigen Formbarkeit, etwa eine Tasse  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 l Fleischbrühe\*

## Zubereitung:

Einen großen Topf mit heißem Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen. Die Milch erwärmen, über die Brotwürfel geben und erkalten lassen, Brot herausnehmen und leicht ausdrücken. Herz und Leber von allem was weiß ist befreien, grob würfeln und faschieren. Zwiebeln und Knoblauch in Butter hell anschwenden und zum Brot geben. Die verquirlten Eier, Gewürze und Kräuter zugeben und gut durchmischen. Semmelbrösel nach und nach einarbeiten, bis sich weiche Klößchen formen oder Nockerln abstechen lassen. Die Masse anhand eines Mini-Knödels abschmecken (Achtung - wegen der Gefahr durch Trichineninfektion darf Wildschweinleber nicht roh probiert werden – auch nicht vom Hund!) und die Masse im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen, dann mit nassen Händen golfballgroße Knödel formen. Die Knödel werden ins siedende Wasser gegeben, behutsam mit der Schaumkelle vom Topfboden gelöst und bei unter 100 Grad gargezogen. Sobald sie oben schwimmen, eine Probe machen – sie dürfen innen nicht mehr glasig sein – besser noch ein paar Minuten schwimmen lassen. Zum Servieren in der Fleischbrühe erwärmen.

## Fleischbrühe

Zubereitungszeit: ~ 10 Stunden

2 Markknochen, 2 Fleischknochen, 1 Schweinsfuß  
Lorbeer, Nelke, Wachholder, getrockneten Pilzen  
Zwiebel, Suppengrün

### Zum Anrichten

1 Bund Schnittlauch, fein gehackt

## Zubereitung:

Brühe aus 2 Markknochen, 2 Fleischknochen und einem Schweinsfuß kalt ansetzen. Zusammen mit Lorbeer, Nelke, Wachholder und getrockneten Pilzen, Zwiebel und Suppengrün aufsetzen, eine Stunde simmern und über Nacht warm ziehen lassen.

## TIPP

Sie können sich auch einen Vorrat dieser Knödel einfrieren. Zunächst flach auf Backpapier hart frieren lassen, dann erst in Beutel geben, sodass sie jederzeit einzeln entnehmbar sind. Sie brauchen nicht lange zum Auftauen und ergeben so eine spontane, feine Vorsuppeneinlage, ein wärmendes Abendessen oder ein deftiges Hangover-Frühstück nach einer rasanten Nacht.

## VARIANTEN

Im Rezept nutzt Luka Lübke Überläufer, also ein junges Wildschwein. Es kann aber ebenso Reh, Hirsch oder Gams sein! Wissen wo es herkommt: Am besten kennen Sie jemanden, der selber zur Jagd geht oder wiederum jemanden, der jemanden kennt... damit es auch wirklich frisch ist! Sie können auch bei Wildhändler\*innen auf dem Wochenmarkt Glück haben oder vorbestellen, aber Achtung: Diese Erzeugnisse sind weder Verkaufsschlager noch tagelang haltbar, verlassen Sie sich also nicht drauf, dass Sie sie zu Ihrem Wunschtermin auch bekommen. Das ist zwar unpraktisch für die Menüplanung, aber irgendwie auch beruhigend natürlich, oder? Eine Alternative wäre noch die Halal-Fleischerei: Hier gibt es meistens Leber und manchmal auch Herzen von Rind, Geflügel oder Lamm. Es funktioniert übrigens auch ohne Herz - wichtig ist nur, dass Sie selbst mit Herz dabei sind!

## FACHJARGON

‘Faschieren’ bedeutet etwas durch den Fleischwolf zu drehen. Das Ergebnis ist eine fein, zerkleinerte Masse. Ein klassisches Beispiel ist Hackfleisch.

J  
U  
N  
I



BRENNNESSEL-BYREK MIT ROH  
MARINIERTEN PILZEN UND  
ZUCCHINI

Im Juni setzen wir uns mit der Brennsessel in die Nesseln. Sie ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt, hilft beim Entschlacken, unterstützt das Immunsystem,

Nieren, Harnwege und Prostata, hemmt Krämpfe und Entzündungen, lindert Gicht und Rheuma und ist voller Mineralstoffe. Jetzt ist die Zeit, um sie zu ernten. Solange die Blätter noch jung sind, enthalten sie wenig Bitterstoffe, schmecken grün und nussig. Sie können frisch für einen Tee gebrüht, in der Pfanne wie Spinat gedünstet oder als Füllung für gekochte oder gebackene Teigtaschen genutzt werden.

Erntetipp: einen linken Handschuh mitnehmen und eine Schere für die rechte Hand. Man kann die ganze Pflanze ernten und später die Stiele separieren, ich ernte lieber gleich nur den oberen Pflanzenteil, also die zarten Spitzen mit dem darunterliegenden Blattpaar. Wo? Auf dem Land am Wegrand aber auch in den Parks der Städte – aber es gilt wie bei allen Wildkräutern: Nicht so dicht am Baum und nicht so dicht an der Straße ernten. Und waschen!



Für 4 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

#### Yufka-Rollen:

12 oder mehr Yufka-Blätter

200 g Brennnesselblätter

2 EL Sesam, geröstet und gemörsert

100 g Feta

1 EL frische Minzblätter, gehackt

Salz, Pfeffer, Sumach und Schwarzkümmel zum Abschmecken

50 g geschmolzene Butter

### Zubereitung:

Einen großen Topf mit ganz wenig Olivenöl benetzen und die Brennnesselblätter darin unter Rühren bei Mittelhitze wie Spinat zusammenfallen lassen. Etwas auskühlen lassen und mit Feta und Minze mischen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Auf der Arbeitsfläche die Yufkablätter ausbreiten und mit Butter bepinseln. Ein Häufchen der Füllung auf den Teig geben und wie bei einer Frühlingsrolle zuerst die Seiten einschlagen und dann vorsichtig einrollen und auf ein Backblech geben. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.



## Mariniertes Gemüse

200 g Champignons, gehobelt

200 g Zucchini, gehobelt

1 Knoblauchzehe, gehobelt

1 rote Zwiebel, gehobelt

Leinöl

Abrieb und Saft einer Zitrone oder hellen Essig

1 TL Honig

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Frisches Grün, zum Beispiel Lauchzwiebeln zum Bestreuen am Schluss

## Zubereitung:

Gemüse und Pilze hobeln und mit den übrigen Zutaten mischen und einige Minuten stehen lassen.

## FACHJARGON

Yufka oder Filoteig kann man selbst herstellen, es erfordert aber nicht nur viel Übung, sondern ist auch sehr aufwändig. Gute Tutorials dazu gibt es im Internet. Yufka-Teig gibt es im orientalischen Supermarkt, alternativ eignet sich Filoteig, Hauptsache er ist schön dünn. Auch eine Alternative: der tiefgefrorene Frühlingsrollenteig aus dem Asiashop. Blätterteig eignet sich für diese feinen Röllchen nicht, was aber nicht heißt, dass man nicht auch Blätterteig mit Brennesseln füllen kann. Beim Blätterteig-Kauf bitte darauf achten, dass er kein Palmöl enthält!

## VARIANTEN

Versuchen Sie anderes Wildgemüse wie Giersch oder einfach Spinat, Walnuss statt Sesam, zusätzlich Chili und Ingwer oder gekochten Bulgur statt Käse. Die Byrek passen zu jedem anderen Salat, schmecken einfach so als Snack und sind roh einfrierbar für die nächste Party: dann (nur kurz!) antauen lassen und in den heißen Ofen schieben.

J  
U  
L  
I



LUKAS GRÜNE FEST-SAUCE MIT  
KARTOFFELN UND EI

Der Juli-Teller ist an ein einfaches Traditionsgericht aus Hessen angelehnt, für das eigentlich genau festgelegt ist, was rein darf und was nicht. Zum Beispiel die typischen sieben Kräuter.



„Auch wenn gutes Essen beim Lebensmittel beginnt, sind für mich auf diesem Teller noch ganz andere Sachen. Reichtum an Vielfalt und an Zeit zum Beispiel, weil ich mir zum Kochen einfach nehme, was mich umgibt. Leichtigkeit, weil die Enttäuschung, als Nicht-Hessin keinen guten Borretsch bekommen zu haben, garantiert ausbleibt. Sauberkeit, weil ich weiß, womit ich meine Balkonkräuter dünge und Michi kenne, dessen Hühner die Eier legen. Geborgenheit, weil die zerdrückte Kartoffel für mich das schönste Kinderessen war. Ein herrliches Ungezogenheitsgefühl, etwas wegzulassen oder meinen Launen zu folgen, statt am Rezept festzukleben wie an der Schulbank. Und Bestätigung, wenn es richtig gut geworden ist, obwohl ich alles falsch gemacht habe.“

Luka Lübke

Für 2-3 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: 30 Minuten

400 g Leyla, als Salzkartoffel mit Kümmel und Lorbeer gekocht

2 Handvoll frische Kräuter, je nachdem, was bei Ihnen wächst oder regional erhältlich ist

250 g Quark, 100 g Joghurt

3 Eier, weichgekocht

1 EL Salzkapern

1 Sardelle

½ TL Muskatblüte

Frisch gemahlene schwarze Pfeffer

½ Chilischote

2 Knoblauchzehen

3 EL Leinöl

2 EL Keimlinge von Belugalinsen

## Zubereitung:

2 Handvoll gemischte Kräuter nach Saison, z.B.: Borretsch, Vogelmilch, Meerrettich- und Radieschengrün, ein paar Sorten Minze, Blutampfer, Sauerampfer, Mizuna, Brunnenkresse, Senfblätter, Dill, Löwenzahn, Pimpinelle, Rote-Bete-Blätter und Zitronenthymian.

Chili, Sardelle, Salzkapern und Knoblauch mit dem Leinöl pürieren, die Milchprodukte dazugeben und kräftig abschmecken. 20 Minuten rasten lassen, in der Zeit Kartoffeln und Eier kochen. Zum Servieren mit den Linsenkeimlingen bestreuen.

ALTERNATIVEN: Veganer\*innen können statt der Milchprodukte mehr Öl und ein paar Walnüsse nehmen, um ein Pesto zu haben, das auch anderweitig zum Einsatz kommen kann. Bei den Eiern wird es schon schwieriger, aber bestimmt schmeckt ein wenig frisch gehobelter Rettich, Kohlrabi oder Radieschen gut dazu – und mehr Linsenkeimlinge als Protein. Für alle anderen: Ein paar feine Räucherschinkenwürfel darüberstreuen.

A  
U  
G  
U  
S  
T



LACKIERTE KALBSLEBER MIT ROH  
GEBRATENEN BELANA,  
PFIFFERLINGEN UND  
BLAUBEEREN

Was die Natur zur gleichen Zeit hervorbringt, das schmeckt auch gut zusammen. Selbst wenn es erstmal ungewöhnlich klingt, wie diese Liaison von Blaubeeren und Pilzen. Kombiniert mit zarter, rosa gebratener Kalbsleber und behutsam geschwenkten, frischen Kartoffelscheibchen ist sie eine festliche Hommage an den August.



Für 2 Personen als Hauptgang  
Zubereitungszeit: 40 Minuten

2 Handvoll Pfifferlinge  
1 Zwiebel in feinen Streifen  
1 Handvoll Blaubeeren  
300 g Kalbsleber, in 2 dicke Stücke geschnitten  
2 EL gute Butter (ich habe Ziegenbutter genommen)  
Etwas Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer  
1 Zweig Rosmarin, fein gehackt  
300 g Belana, sauber geschrubbt und fein gehobelt  
Pflanzenöl zum Braten  
Dunklen Balsamico  
Kochwein, Farbe egal  
Frische Kräuter zum Bestreuen

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, darin Zwiebel und Kartoffelscheibchen vorsichtig garschwenken, salzen, pfeffern und den Rosmarin zugeben. Sollten die Kartoffeln zu stark an der Pfanne kleben, kann ein Schuss Weißwein, Orangensaft oder einfach Wasser zugegeben werden. Kurz vor Ende der Garzeit die Pfifferlinge mitbraten, sodass sie noch bissfest sind.

In einer anderen Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, die in Mehl gewendeten Leberstücke darin scharf von allen Seiten abraten.  $\frac{1}{2}$  bis TL Zucker in den Pfannenboden streuen und sofort mit Balsamico ablöschen, einen Schuss Wein zugeben und sirupartig einkochen, ggf. mehr Wein zugeben. Währenddessen die Leber immer wieder wenden, so wird sie schwarz lackiert, bleibt aber innen schön rosa. Die Leber zum Ruhen lassen aus der Pfanne nehmen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Blaubeeren durch den verbleibenden Lack ziehen.



## ANRICHTEN

Leberstücke aufschneiden und erst jetzt salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Kartoffel-Pilzgemüse anrichten und den Blaubeerlack darum herum verteilen, mit frischen Kräutern bestreuen.

### VARIANTEN, ERGÄNZUNGEN UND ALTERNATIVEN

- Leber oder auch Herz von anderen Tieren oder auch ein kleines Steak
- Anderes Fett für die Kartoffeln (Schmalz, Hühnerfett, Olivenöl)
- Vegetarisch: warmen Camembert statt Leber
- Fein gehobelten Fenchel an die Kartoffeln
- Rauke, Schnittlauch oder Salbei unterheben
- Alkoholfrei: Orangensaft statt Wein

S  
E  
P  
T  
E  
M  
B  
E  
R



BÜFFEL-BURRATA MIT  
APRIKOSEN-TOMATENSALAT,  
PILZEN UND THYMIAN

Im September geht es um den weichen Kern und zwar den der Burrata – kombiniert mit Pfifferlingen, Tomaten und Kräutern. Wer aus dem Starter lieber einen Sattmacher oder etwas Veganes kreieren möchte, für den hält das Rezept passende Varianten bereit.



Für 2 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

2 Handvoll Pfifferlinge  
1 Zwiebel oder Lauchzwiebel in feinen Streifen  
2 Aprikosen, entkernt und in Spalten  
2 Flaschentomaten, entkernt und in Spalten  
2 Burrati vom Wasserbüffel  
Frischen Thymian und frische Blattpetersilie, fein gehackt  
Gutes Olivenöl  
1 EL Butter  
Optional Honig

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne Zwiebelstreifen und Pilze anbraten. Sobald sie fast gar sind die Butter zugeben und die Aprikosenspalten mitbraten, bis sie glasig sind. Wenn sie noch nicht sehr süß sind, mit einem Spritzer Honig nachsüßen. Zum Schluss Tomaten und Kräuter unterziehen, gut salzen und pfeffern.

## ANRICHTEN

Einen Ring aus dem warmen Salat legen, die Burrata in die Mitte legen und mit Öl, grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### VARIANTEN, ERGÄNZUNGEN UND ALTERNATIVEN

- Mozzarella geht natürlich auch – aber hinschauen, wo er herkommt!
- Basilikum oder Estragon passen auch perfekt
- Andere Pilzsorten, auch gemischt, je nach Ernte
- Vegane Variante: mit Keimlingen und Nüssen
- mit Wachtel oder anderem Geflügel
- zum Sattmachen: kurze Nudeln zum Salat

### FACHJARGON

Burrata ist eine aus Italien kommende Käsespezialität, ähnlich dem Mozzarella, aber mit noch weichem, sahnigem Kern. Dieser ist von Annas Hof, bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe Wasserbüffelzüchterinnen oder zumindest gute Käse-Stände auf dem Markt.

O  
K  
T  
O  
B  
E  
R



TRAUBEN-LINSENGEMÜSE UND  
GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

Auch in norddeutschen Stadtgärten sind jetzt die Trauben reif, die Blätter sind kurz vorm bunt werden. Die Trauben sind innen süß, aber dickschaliger und insgesamt kleiner und saurer als die gekauften vom Mittelmeer. Dieses Gericht vereint drei Teile vom Wein: das Blatt, die Traube und die Rosine. Der Aufwand wird belohnt!



Für 4 Personen als Zwischengang oder kleiner Hauptgang

Zubereitungszeit: 60 - 90 Minuten

Linsen-Trauben-Gemüse:

2 Tassen rote Linsen

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

Flüssigkeit zum Ablöschen (Weißwein, ungesalzener Gemüsefond  
oder einfach Wasser)

1 Handvoll halbierte Trauben

Blattpetersilie, grob gehackt

Olivenöl

Salz, Pfeffer, hellen Essig und etwas Honig zum Abschmecken

## Zubereitung:

Im Prinzip wird das Gemüse wie ein Risotto zubereitet. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl hell anbraten, Linsen mitschwenken und unter Rühren immer wieder ablöschen, bis sie gar, aber bissfest sind. Am Ende die Traubenhälften und die Petersilie unterziehen und abschmecken.

### VARIANTEN, ERGÄNZUNGEN UND ALTERNATIVEN

- Andere Linsensorten, wie Alb- oder Belugalinse
- Andere Kräuter, wie Minze oder Koriandergrün
- Gewürzexperimente mit Tandoori Masala, Ingwer oder Kreuzkümmel



## Gefüllte Weinblätter:

250g gekochten Vollkornreis (Rundkorn)  
200g Lammhackfleisch  
50 g helle Rosinen  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 Handvoll frisch gehackte Petersilie und Minze  
8 Walnushälften, grob gehackt  
16 große frische Weinblätter aus dem Garten, entstielt  
½ TL Schwarzkümmel  
1 TL Kreuzkümmel  
Je eine Prise Zimt, Koriander und Chili gemahlen  
Erhitzbares Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Abrieb einer Zitrone oder Orange (optional)

## Zubereitung:

Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch hell anbraten, erkalten lassen, mit den übrigen Zutaten außer den Weinblättern zu einer homogenen Masse verkneten und kräftig abschmecken. Die Weinblätter mit der Oberseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen, auf das untere Drittel etwa 2 EL Masse geben und wie eine Frühlingsrolle (Seiten einklappen, vom Körper weg einrollen) einwickeln. Bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und (zimmer-)warm servieren.

### VARIANTEN, ERGÄNZUNGEN UND ALTERNATIVEN

- Das Fleisch weglassen und durch krümeligen Feta ersetzen
- Gehackte Datteln statt Rosinen
- Anderes Getreide statt Reis, wie Hirse, Frikah oder Gerste
- Andere Nüsse oder Saaten: Pinienkerne oder Pistazien

TIPP: Dazu passt gut ein scharfer Käse-Dipp, der sich auch zur Ofenkartoffel oder auf dem Brot gut macht: einfach einen Teil zerkrümelten Feta, einen Teil fetten Joghurt und Ajvar nach Geschmack zugeben.

N  
O  
V  
E  
M  
B  
E  
R



RÜBCHENRISOTTO MIT ROSA  
RINDERHERZ

Im November betreten verschiedene Rübchen die kulinarische Bühne. Ob Petersilienwurzeln, gelbe Rüben, Navetten, Kerbelwurzeln, Sellerie, Kohlrabi, Pastinake oder Teltower Rübchen – sie alle eignen sich als Zutaten für dieses Risotto. Das begleitet rosa Rinderherz. Vegetarisch schmeckt es mit Pilzen oder einem ausgebackenem Käse.



Für 6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: 45 Minuten

500g Arborioreis oder anderer Rundkornreis

100 g kleine Zwiebeln, in kleine Würfel; 3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Die gleiche Menge Ingwer, fein gehackt

800 g Rüben (nach Verfügbarkeit)

60 g Parmesan oder Pecorino, fein gerieben

Sekt oder Weißwein zum Ablöschen

2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 2 Wacholderbeeren

4 EL Olivenöl oder Butter; 1 Schuss Sahne (optional)

Kräuter zum Bestreuen

200 g Rinderherz, geputzt und möglichst gleich dick zugeschnitten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Saft und Abrieb einer halben Zitrone oder ein Schuss Apfelessig

## Zubereitung:

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Das Herz rundherum kurz und scharf anbraten, salzen, pfeffern und in den Ofen geben, die Hitze auf 60 Grad reduzieren. Alle Gemüse schälen und in 0,4 cm Würfel schneiden. Die Schalen mit kaltem Wasser aufsetzen, kurz mit den Gewürzen aufkochen und 20 – 30 Minuten heiß ziehen lassen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch zusammen mit dem trockenen Reis glasig anschmelzen. Mit einem Schuss Sekt/Wein ablöschen und unter Rühren nach und nach den heißen Gemüsefond einarbeiten. Kurz vor Ende der Reisgarzeit die Gemüsegewürfel dazugeben und bis zur Bissfestigkeit mitrühren. Sämig vollenden mit Parmesan und Sahne, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. Leicht säuern mit Zitrone oder Essig.

ALTERNATIVEN: Rind weglassen, durch Pilze ersetzen für eine vegetarische Variante. Statt Herz schmeckt auch fein aufgeschnittener Räucherschinken dazu oder ein ausgebackener Käse.

D  
E  
Z  
E  
M  
B  
E  
R



WEIHNACHTSMENÜ MIT  
REHWILDKEULE

Der Dezember wartet mit drei festlichen Gängen, gekocht aus einer Rehwildkeule. Ein Menü aus Kindheits-

erinnerungen, kulinarischer Heimat und weihnachtlichen Spezereien, raffiniert und ganz ohne Preiselbeer-Pfirsich und braune Sauce. Goldfritattensuppe, Plumen un Klütschen und ein geschmortes Sri Lanka Curry könnten auch bei Ihnen Weihnachten auf dem Tisch stehen!

Nebenbei erklärt Luka Lübke, wie eine Rehkeule sinnvoll zerlegt wird, was in den einzelnen Teilen steckt und wie sie ganz verwertet wird. Wenn schon Fleisch, dann so!

Die Anleitung zum zerlegen gibt es hier:





GOLDFRITATTENSUPPE - INGWER-  
ZIMT CONSOMMÉ MIT PILZEN  
UND KURKUMAFÄDLÉ

Für 6 Personen als Vorspeise  
Zubereitungszeit: 180 Minuten

### Suppe:

Knochen (auch die mit Haxenfleisch) und Parüren von einer Rehwildkeule

2 Zwiebeln, ungeschält grob zerkleinert

2 Chili, grob zerkleinert

2 Knoblauchzehen, ungeschält halbiert

Genausoviel Ingwer, ungeschält halbiert

1 Bund Suppengrün

Gewürze: 3 EL getrocknete Pilze, 2 Zimtstangen, 4 Lorbeerblätter, je ½ TL Fenchel und Koriandersaat, 5 Wacholderbeeren, 3 Nelken, eine Prise Kümmel und ein paar Pfefferkörner.

Eine Handvoll frische Pilze als Einlage, in Scheiben  
Grün zum Bestreuen, Petersilie oder Lachzwiebelgrün

### Zubereitung:

Knochen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer und Gewürze in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser aufsetzen und ganz kurz aufkochen, dann auf kleiner Hitze (ohne Blubbern) ziehen lassen wie einen Tee. Wenn die Zeit es erlaubt, kann der Ansatz am Vorabend gemacht werden, über Nacht stehen bleiben und am nächsten Tag weiterbearbeitet werden. Es wird aber auch in einem Tag lecker, keine Sorge! Das Suppengemüse schälen und alle Schalen und Abschnitte in die kalte Fleischbrühe geben und wieder erhitzen und 20 – 30 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. In der Zeit das Gemüse in sehr feine Würfel oder Streifen schneiden – sie werden erst kurz vor dem Anrichten dazugegeben. Die Brühe wird nun durch ein Tuch passiert und kräftig abgeschmeckt. Das Haxenfleisch vom Knochen lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Verfeinert werden kann mit einem Spritzer Balsamico, Sojasauce oder auch einem Schlückchen gutem Wein. Die Haxenwürfel und das Gemüse zugeben und kurz fertig ziehen lassen – es darf noch Biss haben!



## Frittaten:

2 Eier

30g Mehl

½ TL Kurkumapulver

125ml Milch oder Sprudelwasser

Salz und frisch gemahlene Pfeffer, eine Prise Muskatblüte

## Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem dünnflüssigen Pfannkuchenteig verrühren, ggf. die Wasser/Mehl-Menge etwas verändern. Es soll ein sehr dünner Pfannkuchen sein und beim Backen geht er noch auf, also vorsichtshalber einen kleinen Test machen. In einer mittelheißen Pfanne wird der Teig zu dünnen Pfannkuchen gebacken, die goldgelb, aber nicht braun werden sollen. Die fertigen Pfannkuchen werden aufgerollt und in feine Streifen, wie Lametta, geschnitten. Für noch mehr Weihnachtslaune können Sie alternativ mit dem Plätzchenausstecher Herzchen oder Sternchen ausstechen.



PLUMEN & KLÜTSCHEN MIT ROSA  
REH

Für 6 Personen als Zwischengang  
Zubereitungszeit: 60 - 90 Minuten

### Plumen und Klütschen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln, gewaschen, mit Schale im Ofen gebacken

2 Eigelb

½ Stck Butter, flüssig, aber nicht heiß

100g Mehl

100g Hartweizengrieß

3 EL fein geriebener Parmesan oder Pecorino

Salz, Pfeffer, Muskat

Butter zum Anschwenken

### Zubereitung:

Die Kartoffeln pellen und durchpressen, mit Ei und Butter, dann mit Mehl, Grieß und Hartkäse schnell mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Kräftig salzen, mit Pfeffer und Muskat verfeinern. Mit zwei Teelöffeln (für große Klütschen oder bei wenig Zeit Esslöffel nehmen) Nocken formen und in einen großen Topf mit kochendem Wasser fallen lassen. Immer nur so viel gleichzeitig machen, dass sie nebeneinander Platz haben. Den Topf vom Herd ziehen (bei Gas auf kleinste Hitze drehen) und warten, bis sie oben schwimmen – dann sollten sie fertig sein. Entweder sofort servieren oder auf einem geölten Blech abkühlen lassen und vor dem Servieren kurz in Butter warmschwanken.

## Rosa Reh:

600g Kurzbratfleisch von der Rehkeule,  
möglichst gleich dick zugeschnitten, wie eine Stange  
Speiseöl zum anbraten  
Salz,Pfeffer

### Zubereitung:

Das Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und den Ofen auf 180 Grad einstellen. Das Fleisch in etwas Speiseöl rundum anbraten, salzen und pfeffern. Dann im Ofen bei 180 Grad pro Zentimeter Durchmesser nicht länger als eine Minute garen, sofort herausnehmen und an einem warmen Ort abgedeckt ziehen lassen.



# SRI LANKA CURRY VON DER REHKEULE

Für 6 Personen als Zwischengang

Zubereitungszeit: 90 Minuten

600g Schmorfleisch vom Reh, 1 - 1,5cm Würfel

3 rote Zwiebeln in Streifen

30 frische Curryblätter

4 Knoblauchzehen, genauso viel Ingwer und 3 kleine Chili, gehackt und grob gemörsert

Gewürze: je 1 EL schwarze Senfsaat, Kumin, Koriander, Fenchel, schwarzer Pfeffer, je 3 Nelken, Zimt, Kardamom

3 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt

500 ml Kokosmilch, gut geschüttelt

1 Schuss hellen Essig

300 ml Orangensaft, alternativ Gemüsefond oder Fleischbrühe

1 TL Kurkumapulver; 3 frische Limetten

400 g Naturreis, nach Anleitung gekocht

## Zubereitung:

Die Fleischwürfel salzen, pfeffern und mit etwas Essig mariniert 20 Minuten ziehen lassen. Einen großen Topf, zu dem es einen Deckel gibt, aufstellen und in etwas Pflanzenöl zuerst die Senfsaat anbraten, dann alle Gewürze außer Zimt und Nelke einrühren und leicht bräunen, bis es duftet. Nun kommen die Curryblätter, die Zwiebelstreifen und die Knoblauch-Ingwer-Chilipaste dazu. Sie sollen nur glasig werden, aber nicht dunkel. Jetzt das Fleisch zugeben und unter Rühren etwas Farbe nehmen lassen, dann mit Orangensaft ablöschen, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zusammen mit Nelken, Zimt und Kardamom zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren lassen. Wenn das Fleisch fast gar ist (testen Sie mehrere Stücke), kommen die Kartoffeln, Kurkuma und Kokosmilch dazu und garen in weiteren 15 Minuten fertig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auch ein Spritzer Honig ist möglich, gegebenenfalls nachschärfen. Serviert wird mit Reis und frischen Limettenstückchen, Koriandergrün oder Lauchzwiebelgrün passen gut dazu. Wichtig zu wissen: es heißt RICE & CURRY, nicht CURRY & RICE. Reis ist die Mahlzeit, Curry gibt den Geschmack daran.

# Über die Chef Alliance

Die Slow Food Chef Alliance Deutschland ist ein wachsendes, dynamisches Netzwerk aus Köch\*innen und deren Partner\*innen: den Erzeuger\*innen guter, sauberer und fairer Produkte. Das Slow Food Bündnis der Köch\*innen ist ein Netzwerk, das Gastronom\*innen aus der ganzen Welt verbindet.

# Über Luka Lübke

Luka Lübke ist auch unter dem Pseudonym APOKALUEBKE zu finden. Sie ist Köchin und Autorin. Luka's Küche gegen den Weltuntergang (KgW) inspiriert auf ihrem Blog. Neueste Geschichten gibt es zu entdecken via INSTAGRAM @lukaluebke.

## IMPRESSUM

Herausgeber  
Slow Food Deutschland e. V.  
Marienstraße 30, 10117 Berlin  
(030) 2 00 04 75 – 0  
[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

Slow Food – weil Ernährung uns alle angeht!  
[www.slowfood.de/mitgliedwerden](http://www.slowfood.de/mitgliedwerden)

V. i. S. d. P.: Dr. Nina Wolff, Vorsitzende Slow Food Deutschland e. V.

Rezepte: Luka Lübke  
Redaktion: Luka Lübke, Sarah Niehaus, Claudia Nathansohn  
Bildrechte: Luka Lübke  
Gestaltung: Sebastian Strehlau, Slow Food Deutschland e.V.