







Helga Buß-Saathoff

Lieblingsrezepte *aus Omas Küche*

*Fotos:
Andreas Ketterer & Evelyn Layher*



Inhalt



9 Kochen mit Oma

10 Wie es früher war...

15 Rezepte für den Alltag

16 Bohnensuppe mit Schweinepfötchen ☞ **18** Steckrübeneintopf ☞

20 Deftige Erbsensuppe ☞ **21** Graupensuppe ☞ **22** Kartoffelsuppe ☞

24 Eintopf mit getrockneten Bohnen ☞ **26** Schnippelbohnen ☞

28 Schweinshaxe mit Sauerkraut ☞ **30** Pellkartoffeln mit Omas weißer Specksoße

33 Rezepte für den Sonntag

34 Wirsingtopf mit dicken Rippchen ☞ **36** Weißkohlaufauf ☞

38 Rinderrouladen mit Rosenkohl und Salzkartoffeln ☞

40 Lambraten ☞ **42** Schweinebraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen ☞ **44** Mehlkloß mit heißen Birnen ☞

46 Omas Hähnchentopf ☞ **48** Zuckerschoten mit Hefeklößen

51 Rezepte für den Feiertag

52 Hochzeitssuppe ☞ **54** Pflaumensuppe ☞ **56** Maischolle mit Kartoffel-

salat ☞ **58** Gebratener Aal ☞ **60** Kohlpudding ☞ **62** Gänsebraten mit

Backpflaumen und Äpfeln ☞ **64** Kaninchenbraten ☞ **66** Wildschwein-

keule mit Johannisbeersöße ☞ **68** Pökelfleisch (Salzfleisch)



71 Rezepte für den Abend

72 Matjes in Omas Sahnesoße ∞ 74 Rührei mit Räucherfisch ∞
76 Gebratene und marinierte Heringe ∞ 77 Bratkartoffeln ∞ 78 Verlorene
Eier ∞ 80 Gebackene Makkaroni ∞ 82 Mehlpüfferchen ∞ 84 Apfel-
pfannkuchen ∞ 86 Milchreis mit Rosinen ∞ 86 Roggenmehlbrei mit
Sahne ∞

88 Verbotene Früchte, Pfannkuchentest und Eierwährung

91 Rezepte für das Leckermäulchen

92 Rote Grütze mit Vanillesoße ∞ 94 Holundergrütze ∞ 96 Buchweizen-
pfannkuchen ∞ 98 Grießflammeri mit Rhabarbersoße ∞ 100 Süß-
kirschenbecher ∞ 102 Schokoladenspeise ∞ 104 Hagebuttentorte ∞
106 Buttercremetorte ∞ 108 Omas Stollen ∞ 110 Süßer Eierkranz

113 Rezepte für den Vorrat

114 Vorratshaltung ∞ 116 Dreierlei Fruchtmarmelade ∞ 118 Löwen-
zahnblütengelee ∞ 118 Quittenbrot ∞ 120 Rumtopf ∞ 122 Süßsaure
Früchte einlegen ∞ 124 Kürbis ∞ 126 Bohnen und Gurken einsalzen ∞
128 Selbst gemachtes Sauerkraut ∞ 130 Schälgurken ∞ 132 Rote Bete
∞ 133 Soleier

134 Omas beste Tipps

136 Rezeptregister

138 Über die Autorin

140 Impressum





SAFRAN

Koch = Rezeptur

Kochen mit Oma

Wenn Omas berühmter Hähnchentopf sonntags seinen köstlichen Duft im Haus verbreitete, waren meine Schwester und ich nicht mehr zu halten. Ebenso wenig, wenn es ihre rote Grütze aus den Beeren des Gartens gab – einfach unvergleichlich! Noch heute schwärmen wir von den Gerichten unserer Kindheit, die Oma uns damals vorgesetzt hat. Vielleicht geht es Ihnen damit ähnlich.

Meine Oma war eine resolute Frau, die acht Kindern das Leben schenkte. Während des Zweiten Weltkriegs hatte sie es nicht leicht, die Kinder mussten satt werden. Ich durfte alles bei ihr, auch kochen. Wenn wir zusammen am Kochtopf standen, erzählte sie mir immer etwas von sich. Auch, dass sie so gerne Köchin geworden wäre. Das konnte man bei jeder Mahlzeit spüren. Es war alles mit Liebe zubereitet.

Oft habe ich morgens gefragt: „Oma, was kochst du heute?“ Sie lächelte dann und meistens antwortete sie: „Hol du schon mal die Kartoffeln aus dem Keller.“ So gewann sie Zeit, um zu überlegen, was sie kochen wollte, und ich hatte etwas zu tun. Wenn ich in die Küche zurückkam, hatte sie dann die Antwort parat. Vor einiger Zeit drückte mir meine Schwester einen Karton in die Hand mit den Worten: „Das ist sicher was für dich!“ Es waren meine alten Aufzeichnungen von Rezepten aus der Zeit, als ich noch zur Schule ging. Immer wenn ich meine Oma in den Ferien besucht hatte, brachte ich ein Rezept mit. Beim näheren Hinsehen entdeckte ich, dass auch Rezepte von Oma dabei waren. Diese musste meine Mutter an sich genommen haben, als Oma verstorben war. So eine Freude!

Gern möchte ich Sie mit diesem Buch an Omas Küchenschatz teilhaben lassen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei der Umsetzung der Rezepte!

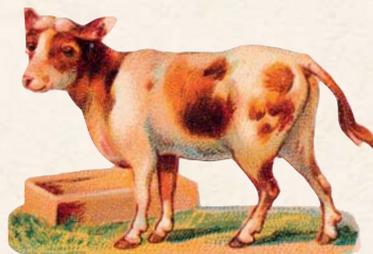
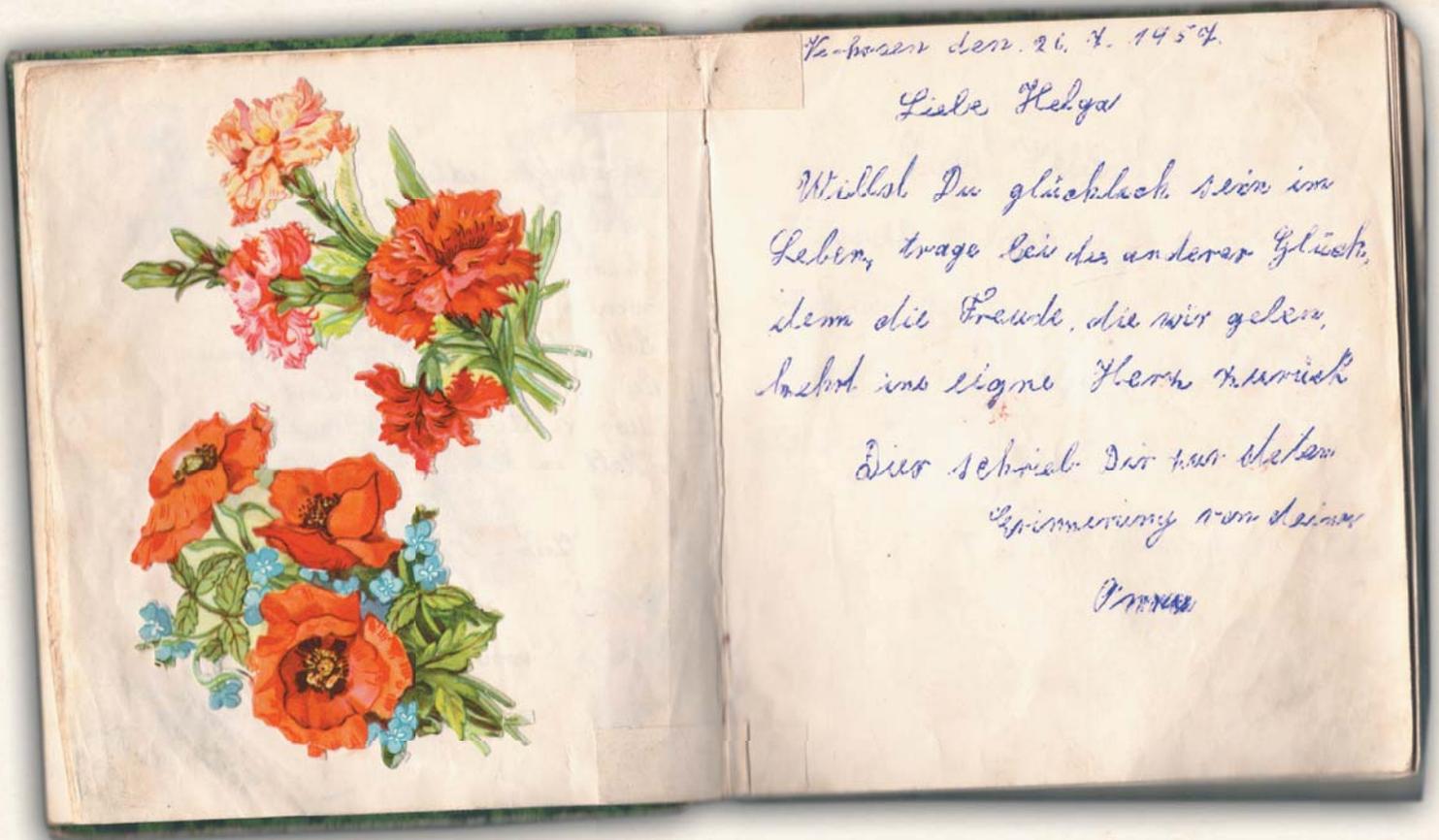
Ihre Helga Buß-Saathoff



Bei Oma schmeckte es immer am besten.



Wie es früher war...





Meine Oma, 1901 geboren, stammte aus einem Fehnort in Ostfriesland. Ihre Vorfahren waren von der Insel Borkum auf das Festland übersiedelt. Sie hatten Teile des großen Moores, des Fehns, entwässert und eine Fehnkolonie gegründet. Typisch für die Region, in der sie lebte, waren die langgezogenen Dörfer am Fehnkanaal entlang, auf dem auch zu meiner Kindheit noch Torfschiffe fuhren. Man musste gut zu Fuß sein, wenn man den nächsten Kaufmann erreichen wollte. Um diese Strapazen zu umgehen und vor allem um Zeit zu sparen, wurde jeder Flecken Boden ausgenutzt, damit die Eigenversorgung sichergestellt war.

Man aß, was die Jahreszeit zu bieten hatte. Oft musste man auch improvisieren, weil es dieses und jenes heute selbstverständliche Hilfsmittel nicht gab. Deshalb ist das Buch nach den damals vorkommenden Umständen gegliedert, angefangen bei der Alltagsküche.

Der *Alltag* nahm die meiste Zeit der Woche in Anspruch und er war zu Omas Zeiten harte Knochenarbeit. Für viele Menschen auf dem Land bedeutete das überwiegend die Arbeit auf dem Feld. Die Bewohner der Städte hatten andere Arbeit, aber diese war auch nicht in acht Stunden erledigt. Für das Essenkochen blieb wenig Zeit übrig. Eigentlich lief die Küchenarbeit so nebenher. Meine Oma verstand es dennoch, auch an solchen arbeitsreichen Tagen leckere Gerichte zuzubereiten. Sie werden denken, warum gibt es in dieser Rubrik so viele Gerichte mit viel Fett und vielen Kalorien? Damals brauchte man diese, denn vieles musste noch per Hand erledigt werden. Ob nun Gräben ausgehoben wurden oder Wege instand gesetzt – die Männer brauchten kalorienreiche Kost, um ihre Arbeitskraft zu erhalten. Auch heute kann man solche Gerichte durchaus auftischen; sie sind lecker, erinnern an Oma und man hat den besten Ansporn, sich anschließend bewegen zu müssen.

Sonntag war Ruhetag. Nur das Vieh wurde versorgt, ansonsten erholte man sich von der schweren Arbeitswoche. Vormittags gingen alle zur Kirche. Mittags kochte man etwas Besonderes für die Familie, den klassischen

Sonntagsbraten oder der Jahreszeit entsprechende Gerichte. Am Nachmittag bekam man Besuch oder schaute bei der Verwandtschaft vorbei.

Dem **Feiertag** habe ich ein besonderes Kapitel gewidmet, denn feiertags wurde das Beste vom Besten aufgetischt: sei es zu Ostern der Lamnbraten oder Omas berühmte Hochzeitssuppe, wenn im Dorf Hochzeit gefeiert wurde. Weihnachten wurde eine der Gänse geschlachtet, die den ganzen Sommer über ums Haus herum geschnattert hatten. Die anderen Gänse verkaufte man und besorgte für das Geld schöne Weihnachtsgeschenke für die Familie. An Silvester gab es Pökelfleisch mit sauren Beilagen. So hatte man eine gute Grundlage, um ordentlich ins neue Jahr hineinfieren zu können.

Und was aß man am **Abend**? Da meine Oma immer viele hungrige Mäuler um sich hatte, gab es auch dann meist warmes Essen. Eine Schnittbrot war nach ihrer Meinung zu wenig. Sie tischte in der Pfanne Gebratenes und manchmal auch eine Suppe auf. Am Wochenende gab es Brot nicht nur mit Mettwurst, sondern mit speziellen Aufstrichen und speziellem Belag. Dann holte Oma den luftgetrockneten Schinken oder die eingemachte Leberwurst hervor. Diese Mahlzeiten waren nicht üppig gestaltet, aber sie waren meist sättigend. Und der Teller musste leer gegessen werden, sonst durfte man nicht aufstehen.



Das Beste für uns Kinder kam natürlich am Schluss. Oma nannte uns immer ihre **Leckermäulchen**, wenn sie uns eine rote Grütze servierte. Dafür haben wir aber auch etwas getan: Wir haben ihr die Früchte für die Grütze geliefert. In diesem Kapitel finden Sie Rezepte zu Nachspeisen, die mir als besonders lecker in Erinnerung geblieben sind und bei denen ich meine ersten Kochversuche machen konnte.

Das Thema **Vorrat** war ebenfalls sehr wichtig und begegnete uns schon früh. Denn zu Omas Zeiten gab es weder Gefriertruhen noch Kühlschränke. Rechtzeitiges Einmachen war also das A und O, wenn man den Winter über versorgt sein wollte. Deshalb habe ich diesem Thema auf den Seiten 114 und 115 noch einen Extraabschnitt aus Omas Rezeptschatzkästlein gewidmet.



Helga Buß-Saathoff

Lieblingsrezepte aus Omas Küche

Gebundenes Buch, Halbleinen, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08164-6

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: November 2014

Klassiker aus alter Zeit

Dieses liebevoll gestaltete Kochbuch ist ein Schatzkästchen mit vielen alten, überlieferten Familienrezepten. Es gibt traditionelle Hausmannskost für jeden Tag und jeden Anlass: Festtagsbraten und Sonntagsessen, Eintopfgerichte und Alltagsküche, Kuchen, Desserts und Eingelegtes. Lassen Sie sich berühren durch Großmutter's regionale Spezialitäten, Geschichten und Familienfotos und freuen Sie sich auf die dadurch ausgelösten Erinnerungen an die eigene Familiengeschichte und -gerichte.