

SCHÖNES & GUTES AUS DER REGION

Wir kennen nicht nur das Rezept für ordentliche Holzpellets. Auch in der Küche wird bei der EC Bioenergie gerne Heimatliches gezaubert.

Ein Fest für den Herbst: Hunsrücker gefüllte Klees

Nach dem Rezept von Anja Fett und Frank Brusius
Standort Morbach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Pakete frischer Kloß-Teig (alternativ: 2 kg rohe und 500 g gekochte Kartoffeln reiben)
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Brötchen
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Petersilie
- 150 g Rauchfleisch, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Sahne
- 1 EL Mehl

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Lauch klein hacken und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Danach abkühlen lassen. Dann mit den eingeweichten und wieder gut ausgedrückten Brötchen (es sollte so wenig Wasser wie möglich drinnen bleiben), den Eiern, Pfeffer, Salz, Muskat und Petersilie vermischen. Aus dem Kloßteig faustdicke Klöße formen, in der Mitte öffnen und füllen. Jeden Kloß mit nassen Händen wieder schließen, das erfordert etwas Übung. Dann in siedendes Salzwasser geben und ca. 20-30 Minuten ziehen lassen. Für die Soße: Das gewürfelte Rauchfleisch in einem Topf auslassen, bis es schön knusprig ist. Die Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Das Mehl darüber streuen und etwas anschwitzen. Mit dem Kloßwasser ablöschen, bis eine sämige Soße entstanden ist. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Je nach Fingerfertigkeit werden die Klöße bis zu 15 cm im Durchmesser groß. Üblicherweise wird selbstgemachtes Apfelkompott dazu gereicht.

„Die „gefüllte Klees“ (gefüllte Klöße) gelten im Hunsrück auch heute noch als Festessen: Entstanden sind sie, weil man keine Essensreste wegwerfen wollte. Alles, was vom Vortag übrig war, mixte man zusammen, formte Kartoffel-Kloßteig drum herum – und fertig war ein neues, leckeres Gericht!“

Badischer Eintopf: „Verheiratete“

Nach dem Rezept von Jasmin Pfeiffer
Marketing und Kommunikation, Zentrale Heidelberg

Zutaten für 4 Portionen:

- 3-4 festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 3 Eier

Gekörnte Gemüsebrühe (ohne Glutamat)

Zudem benötigen Sie:
Ca. 150 g Dürrfleisch bzw. Speck und 1 Ring Fleischwurst

Für den Spätzleteig:

Prise Steinsalz/Ursalz
natürliches Mineralwasser
mit Kohlensäure

Frisch vom Metzger
schmeckt es am besten!

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln 10 Minuten darin kochen und aus der Brühe nehmen. In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen. Die in dünne Ringe geschnittenen Zwiebeln mit dem Speck darin abschmelzen.

Für den Spätzleteig: Eier, Wasser, Mehl und Salz mischen und zu einem Teig verarbeiten. Mit einem Löffel den Teig in die siedende Brühe schaben. Wenn die Spätzle nach oben kommen sind sie gar.

Fleischwurst in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe erneut aufkochen lassen, die Kartoffeln und die Zwiebeln mit dem Schinken in die Brühe geben. Den Suppenteller mit Spätzle und Fleischwurst füllen und mit der Brühe übergießen.

TIPP: Zu diesem Gericht passt ein Gläschen Weißherbst oder wer es lieber deftig mag: ein Pils.

Der sagenumwobene Name des Gerichts ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass dieses Gericht häufig auf den Tisch kam, weil nach einer Heirat das Geld knapp war. Andere behaupten, dass die Kombination Kartoffeln und Spätzle in einem Topf nicht zusammenpasst und durch das Kochen miteinander „verheiratet“ werden.

Couscous-Salat: Heimatgrüße aus dem Orient

Nach dem Rezept von Gizem Celik
Buchhaltung, Zentrale Heidelberg

Zutaten für 6 Portionen:

- 200 g Couscous
- 600 ml abgekochtes, heißes Wasser
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- 1 Paprika, rot
- 1 Zitrone
- 1,5 TL Salz
- Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Couscous mit dem abgekochten Wasser übergießen und ca. 10 Minuten abgedeckt quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel oder einem Löffel lockern. Gurke, Tomaten und Paprika in 5 mm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie und Minze fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen und alle Zutaten mit dem Couscous vermischen.

Den Salat etwa 10 Minuten durchziehen lassen und anschließend servieren. In kleine Schraubgläser abgefüllt kann er auch ideal als Pausen- oder Partysnack mitgenommen werden.

Couscous besteht aus Hartweizengrieß und hat in vielen orientalischen Ländern lange Tradition. Er wird meist als Beilage zu Fleisch und Fisch gereicht und im Kreise der Familie gegessen. Auch hierzulande erobert der Couscous so manches Party-Buffer, denn Couscous lässt sich nicht nur schnell und einfach zubereiten – kombiniert mit viel Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Olivenöl ist diese Beilage sehr schmackhaft und gesund.