

# Rezeptideen 75 Jahre Niedersachsen

## Vorspeisen

### „Das Weiderind“

Beef Tatar vom Weideochsen mit gebackenen Fenchel  
mit Hannoverschen Gersterbrot

### „Der Brotfisch“

Eingelegter Matjes mit Meerrettichcreme und Pumpernickel

## Suppe

### „Der Klassiker“

Niedersächsische Hochzeitssuppe

### „Aus der Lüneburger Heide“

Cremesuppe von der Heidekartoffel  
Brotknusper

## Hauptgerichte

### „Oldenburger Grünkohl“

mit Bregenwurst , Kassler und Heidekartoffeln

### „Die Grafschaft Bentheim“

Schnitzel vom buntem Bentheimer Schwein  
Einbecker Senfsauce  
Saisonales Gemüse und Sauerrahmkartoffeln

### „Himmel & Erde“

Gebratene Kalbsleber mit geschmorten Zwiebeln  
glasierten Apfelspalten und Kartoffelschnee

### „Scholle Finkenwerder Art“

Im Ofen gebackene Scholle mit Rauchspeck , Nordseekrabben  
Salzkartoffeln und Kopfsalat

## Dessert

### „Die Hausfarben der Welfen“

Welfenspeise

### „Altländer Apfelvariation“

gebacken / Eis / Creme

### „Die Zitrone des Nordens“

Sanddorncreme mit Crumble vom Hannoverschen Leibnizkeks

## Rezepte Speisen 75 Jahre Niedersachsen

(jeweils für 4 Personen)

### *„Das Weiderind“*

#### Zutaten:

Rindertatar frisch	280g
Schalotten	50g
Fenchel	1 Knolle
Gersterbrot	160g
Salz	pauschal
Pfeffer	pauschal
Senf	pauschal
Butter	60g

#### Zubereitung:

- Schalotten putzen und in feine Würfel schneiden
- Schalottenwürfel unter das Tatar heben
- mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken
- Fenchel waschen, grüne Stiele halbieren und sehr fein auf der Aufschnittmaschine (mit Strunk) aufschneiden
- Fenchelscheiben in der Fritteuse (150°C) goldbraun ausbacken
- auf einem Papier abtropfen und mit Salz bestreuen
- Gersterbrot in kleine Scheiben schneiden und buttern
- Tatar anrichten, mit Fenchelchip garnieren und mit dem Brot servieren

### *„Der Brotfisch“*

#### Zutaten:

Matjes	200g
Meerrettich	60g
Schlagsahne	150ml
Pumpernickel	72g
Salz	pauschal
Pfeffer	pauschal
Zucker	pauschal
Dill	2 Zweige
Butter	pauschal
Schnittlauch	1 Bund

#### Zubereitung:

- Matjes filetieren und in ca. 50g große Stücke portionieren
- Sahne steif schlagen und unter den Meerrettich heben und abschmecken
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden
- Pumpernickelscheiben buttern
- Matjes mit Sahnemeerrettich und Pumpernickel, Schnittlauch anrichten

## „Der Klassiker“

### Zutaten:

(für 2,5 Liter)

Rinderknochen	1500g
Parüren/Abschnitte	500g
Rindfleisch (Hesse, Bauch)	500g
Lauch	100g
Zwiebeln	80g
Knollensellerie	80g
Staudensellerie	40g
Möhren	50g
Wasser	5l
Salz	pauschal

Nelke, Lorbeer,  
Pfefferkörner weiß, Thymian,  
Petersilienstiele, Piment,  
Liebstöckel

Fleischklösschen	100g
------------------	------

### für Eierstich:

Milch	100ml
Sahne	100ml
Vollei	150ml
Salz, Muskatnuss	
Butter	10g
Fadennudeln	40g

### Zubereitung:

- Knochen blanchieren und anschließend zusammen mit dem Fleisch in kaltem Wasser ansetzen
- Nach dem Aufkochen die Brühe für 3-4 Std. vorsichtig köcheln lassen
- Fadennudeln abkochen
- aus einem Teil der Möhren, Lauch und Sellerie feine Würfel für die Einlage schneiden und kurz blanchieren
- Milch, Sahne und Gewürze für Eierstichmasse aufkochen
- Förmchen buttern
- Heiße Milch/Sahne zu den aufgeschlagenen Eiern geben und glattrühren
- Masse durch ein Haarsieb passieren und in die Förmchen füllen
- Im Wasserbad unter dem Siedepunkt pochieren
- abkühlen lassen, stürzen und schneiden
- eine Std. bevor das Fleisch weich ist, die Brühe salzen, das Gemüsebündel, Petersilienstiele und die Zwiebel zugeben.
- Kräuter, mit Ausnahme von Liebstöckel, erst gegen Ende der Zubereitung zugeben.
- Fertige Brühe durch ein Tuch passieren, in das Kräuterstiele gelegt wurde
- Tassen mit Gemüse, Eierstich, Klösschen und Nudeln befüllen
- mit der heißen Brühe aufgießen

## **„Aus der Lüneburger Heide“**

### Zutaten:

(für 2,5l)

Butter	60g
Zwiebeln	100g
Lauch (helles)	100g
Staudensellerie	40g
Kartoffeln mehlig kochend	800g
Bouillon	2,5l
Sahne	200ml
Majoren, Pfeffer weiß	pauschal
Butterfett	
Weißbrot	

### Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden
- Gemüse putzen und grob schneiden und in Butter anschwitzen
- Kartoffeln hinzugeben
- mit Bouillon auffüllen, aufkochen und köcheln lassen
- Weißbrot in Croutons schneiden und in Butterfett knusprig ausbacken
- Die Suppe pürieren, passieren und abschmecken
- geschlagene Sahne unterheben und mit Croutons anrichten

## **„Scholle Finkenwerder Art“**

### Zutaten:

frische Maischollen ca. 500 gr	4 Stück
Zitrone	2 Stück
Salz aus der Mühle	
Mehl	
Bauchspeck geräuchert und gewürfelt	150g
Zwiebelwürfel	150g
Butter	250g
Kleine Kartoffeln	400g
fein gehackte Petersilie	
Kümmel	
Nordseekrabben	240g
Kopfsalat	2 Köpfe

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen und mit Salz und etwas Kümmel kochen.
- Kopfsalat waschen und kleinschneiden
- Die Schollen waschen. Mit einem Krepp Tuch trocken reiben.
- Mit Salz und der Zitrone würzen, danach im Mehl leicht mehlieren und abklopfen.
- In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und für ca. 12 Minuten in einen vorgeheizten Backofen bei 140° C Grad schieben.
- Butter zerlassen, die Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.
- Wenn die Kartoffeln gar sind abgießen und der Länge nach halbieren, in etwas Butter durchschwenken und mit der Petersilie beträufeln.
- Kopfsalat mit Essig und Öl marinieren und in eine Schale anrichten
- Die Schollen auf einen Teller legen, die „Speckstippe“ und die Nordseekrabben auf die Scholle geben und die Kartoffel und den Kopfsaltdazu reichen.

## „Himmel & Erde“

### **Kalbsjus:**

(für 2l)

Kalbsknochen	3Kg
Pflanzenöl	40ml
Möhren	250g
Zwiebeln	450g
Knollensellerie	100g
Tomatenmark	1 EL
Mehl	2 EL
brauner Kalbsfond	2l
Nelke, Lorbeer, Knoblauch, Piment, Pfefferkörner, Thymian	

### **Zubereitung:**

- Gemüse putzen und in Würfel von ca. 1,5cm schneiden
- Gewürze zerkleinern und in einen Gewürzsack binden
- Öl im Bratgeschirr erhitzen und die Knochen im Ofen bei 180°C gleichmäßig bräunen
- haben die Knochen Farbe genommen das Fett abgießen und in die Gemüsewürfel zugeben
- anrösten und anschließend Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls rösten
- Mit Wein ablöschen, den Bodensatz lösen und völlig verkochen lassen
- mit kaltem braunen Kalbsfond auffüllen bis die Knochen knapp bedeckt sind
- die Sauce mehrmals reduzieren lassen, dann in einen Topf umfüllen und köcheln lassen
- die Sauce während des Kochvorgangs abschäumen und entfetten und circa 3 Std köcheln lassen
- eine Std. vor Ende der Kochzeit die Gewürze zugeben
- anschließend ohne Druck durch ein Passiertuch geben
- abschmecken und abbinden
-

### **Kalbsleber mit Schmorzwiebeln, Apfelspalten und Kartoffelschnee:**

Kalbsleber	640g
Kalbsjus	200ml
Mehl	pauschal
Butter	50g
Kartoffeln mehlig kochend	400g
Sahne	40ml
Muskatnuss, Salz	pauschal
Pfeffer	
Zucker	120g
Weißwein	240ml
Braeburn Apfel	800g
Gemüsezwiebel	300g

### **Zubereitung:**

- Kalbsleber putzen und in ca. 160g schwere Portionen schneiden
- Kartoffeln schälen und im kalten Wasser ansetzen
- Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden
- Äpfel schälen und in halbmondförmige Spalten tournieren
- Aus einem Teil des Zuckers ein Karamell herstellen und mit dem Weißwein ablöschen
- leicht reduzieren lassen und die Apfelspalten in dem Karamellsud leicht garen
- Sahne mit Salz und Muskat erwärmen
- Zwiebelstreifen in Butter braten und salzen
- weichgekochte Kartoffeln abgießen, in die heiße Sahne pressen und abschmecken
- die Leberscheiben mehlieren und in der Pfanne mit Butter kross braten und würzen
- Jus im Topf erhitzen
- Leber mit dem Kartoffelpüree, Schmorzwiebeln und den Apfelspalten anrichten
- Kalbsjus a part reichen

## **„Oldenburger Grünkohl“**

### Zutaten:

Kasseler Kotelett	4 Scheiben
Bregenwurst	4 Stück
Grünkohl	1 kg TK
Butterschmalz	2 EL
Zwiebeln gewürfelt	2 Stück
Senf	1 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Haferflocken	2 EL
kleine Kartoffeln	400g
Butter	1 EL
Salz, Pfeffer, Muskat	

### Zubereitung:

- Butterschmalz erhitzen
- Zwiebelwürfel darin anbraten
- Grünkohl zufügen und angehen lassen
- mit 200 ml Brühe ablöschen, Gewürze und Senf hinzufügen
- 45 Min mit Deckel garen
- Kartoffeln in Salzwasser garen
- Würste und Kasseler Koteletts hinzugeben, weitere 20 Minuten garen
- ggf. mit weiterer Brühe angießen, abschmecken
- Kasseler und Wurst aus dem Topf nehmen
- Grünkohl mit Haferflocken binden
- Kartoffeln in Butter anschwanken, würzen



## **„Die Grafschaft Bentheim“**

### **Senfsauce:**

(Rezept für 1l)

Kalbsknochen	2,000 kg
Kalbsparüren	
Pflanzenöl	0,020 kg
Butter	0,020 kg
Zwiebeln	0,500 kg
Möhren	0,300 kg
Staudensellerie/Sellerie	0,300 kg
Tomatenmark	0,080 kg
Dosentomaten	0,200 kg
Kartoffel, mehlig kochend	0,050 kg
Rotwein	1,000 l
Wasser	0,500 l
Portwein	0,500 l
Einbecker Senf	2 EL
Salz	
Gewürze/Kräuter: Pfeffer, Nelken, Lorbeer, Thymian, Rosmarin	

### **Zubereitung:**

- Knochen Walnuss groß zerkleinern
- Gemüse putzen und würfeln (ca. 2 cm)
- Dosentomaten pürieren
- Knochen und Pärüren in Öl und Butter langsam braun rösten
- Gemüse zugeben und mit rösten
- Fett abgießen
- Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten und dann die Dosentomaten zugeben
- Mit etwas Rotwein ablöschen, vom Herd ziehen und eine Hand voll Crasheis auf den Ansatz geben
- Ansatz 5 Minuten ziehen lassen und dann Wasser und Rotwein zugeben
- Wichtig den Ansatz mehrere Male einkochen lassen
- Dann restlichen Rotwein, Portwein und die Gewürze/Kräuter zugeben
- Kartoffeln fein reiben und zugeben
- Bei verminderter Hitzezufuhr ohne Deckel ca. 2,5-3 Stunden köcheln lassen.
- Durch ein feines Haarsieb/Tuch passieren, noch etwas reduzieren lassen und abschmecken
- Senf dazugeben und ggf. abbinden

### **Sauerrahmkartoffeln:**

Kartoffeln vorwiegend festkochend	900g
Vollmilch	300ml
Butter	30g
Schlagsahne	300ml
Sahne	100ml
Lorbeerblatt	1 Stück
Petersilie und Majoran	
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

### **Zubereitung:**

- Sahne und Milch mit dem Lorbeerblatt aufkochen, mit Salz, Muskat und Pfeffer aus der Mühle würzen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit einer klassischen Roux leicht abbinden, bis die Sämig ist.
- Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Eine Gratinform mit Butter ausfetten. Die Kartoffeln gleichmäßig in die Form legen und mit der Sahnemischung durch ein Sieb aufgießen.
- Den Backofen auf 160°C vorheizen und ca. 35 Minuten backen.
- Petersilie und Majoran von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit den Kräuterbröseln belegen, den Rest der Butter auf das Gratin geben und weitere 15 Minuten im Ofen bei 180 °C fertig garen.

### **Gemüse:**

Pastinake	120g
Karotte gelb	120g
Karotte orange	120g
rote Bete	120g
Süßkartoffel	120g
Salz, Pfeffer, Zucker	
Olivenöl	100ml
Thymian	3 Zweige
Rosmarin	3 Zweige

### **Zubereitung:**

- Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden (Fingerlänge)
- mit Gewürzen, Kräutern und Olivenöl vermengen
- das Gemüse gleichmäßig auf ein Blech verteilen
- bei 190°C für circa 8-10 min im vorgeheizten Ofen garen.
- das Gemüse sollte noch bissfest sein

### **Bentheimer Schweineschnitzel:**

Rücken vom Bentheimer Schwein	0,800 kg (12 Stück)
Vollei	0,150 kg
Weizenmehl Type 405	0,120 kg
Weißbrot, gerieben	0,300 kg
Sahne	0,040 kg
Salz	
Gewüze: Pfeffer weiß	
Butterfett, Butter	

### **Vorbereitung:**

- Schnitzel zwischen zwei Schichten geölter Folie vorsichtig leicht plattieren
- Danach die Schnitzel gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen
- Vollei mit Muskatnuss und Zitronenschale würzen und verschlagen
- Gesiebttes Mehl, verschlagenes Ei und geriebenes Weißbrot jedes für sich in Gefäße geben
- Die plattierten Schnitzel erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, danach in Ei und Weißbrot.
- Weißbrot leicht, aber nicht zu fest andrücken

### **Zubereitung:**

- Butterfett in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Temperatur einlegen und auf der einen Seite goldbraun braten.
- Danach das Schnitzel wenden und die andere Seite braten.
- Durch wiederholendes vorsichtiges „schwappen“ des fettes in der Pfanne das Schnitzel immer wieder mit Fett übergießen. Erst dadurch beginnt sich die Panierung wellenartig zu wölben.
- Kurz vor Ende der Garzeit die Butter zugeben und das Schnitzel mit der heißen Butter übergießen.
- Das fertige Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchkrepp legen (Überschüssiges Fett wird abgesaugt)
- Garnitur auflegen und servieren.

## „Die Hausfarben der Welfen“

### Zutaten:

#### *Cremespeise 1:*

Milch 1	500ml
Zucker	20g
Vanille, Zitronenschale	
Salz	
Milch 2	100ml
Weizenpuder	40g
Eiklar	90g
Zucker	80g

#### *Cremespeise 2:*

Weißwein 1	240ml
Zitronensaft	
Salz	
Weißwein 2	60ml
Cremepulver	30g
Gelatine	2 Blattgelatine
Eigelb	60g
Vollei	50g
Zucker	40g

### Zubereitung:

- Für Creme 1 Milch 1 zusammen mit Zucker, Salz und Gewürzen aufkochen
- Milch 2 zusammen mit Weizenpuder glattrühren und in die kochende Milch einrühren
- Masse aufkochen und das zu Schnee geschlagene Eiklar mit Zucker unterheben
- Masse in vorbereitete Schüssel füllen und kaltstellen
- Für Creme 2 Weißwein 1 zusammen mit Zitronensaft und Salz aufkochen
- Weißwein 2 mit Cremepulver, Eigelb, Vollei und Zucker glatt arbeiten und unter den Weißwein 1 geben
- Masse aufkochen, etwas abkühlen lassen und die eingeweichte Blattgelatine einrühren
- Masse 2 auf die abgekühlte erste Masse geben und wieder kalt stellen
- Ist die Creme ausgekühlt servieren

## **„Die Zitrone des Nordens“**

### Zutaten:

Eigelb, pasteurisiert	80g
Zucker	70g
Vanilleschote	
Salz	
Blattgelatine	2 Blatt
Milch	125ml
Sahne	125ml
Sanddornmark	pauschal
Leibnizkekse	60g

### Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen
- Sahne schlagen
- Milch zusammen mit der Hälfte des Zuckers, Salz und ausgeschabter Vanille aufkochen
- Eigelbe mit restlichem Zucker schaumig rühren
- kochende Milch unter kräftigem rühren zu den Eigelben geben und die Masse zur Rose abziehen (85°C)
- Die Masse durch ein feines Sieb geben
- Masse leicht abkühlen lassen (65°C) und dann die ausgedrückte Gelatine einrühren
- Die Masse nun auf Eis rühren bis sie leicht zu stocken beginnt
- Sanddornmark vorsichtig unterrühren (je nach Geschmack)
- Etwas Sahne zum Angleichen unterziehen und dann die restliche Sahne unterheben
- Die Creme in die vorbereiteten Formen füllen und zum endgültigen anziehen kalt stellen.
- Die Butterkekse kleinhacken und auf die Creme bröseln

**„Altländer Apfelvariation“  
gebacken/ Sorbet/ Creme**

**Gebackene Apfelringe:**

Zutaten:

Eier	3
Mehl	180g
Milch	200ml
Zucker	20g
Salz	1 Prise
Äpfel	4 Stck
Zucker	4 EL
Zimt	1 TL
Mehl	zum Bestäuben
Butterschmalz	500ml

Zubereitung

- Die Eier, Mehl, Zucker, Salz und Milch zu einem Backteig vermengen.
- Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 0,5 - 1 cm dicke Ringe schneiden.
- Das Fett in einer hohen Pfanne oder im Topf erhitzen. Die Apfelringe in Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und im heißen Fett goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Zucker und Zimt vermischen und die Apfelscheiben vor dem Servieren einmal darin wenden.

**Sorbet:**

Zutaten:

Apfel, säuerlich	300g
Cidre	0,500 l
Zucker	180g
Calvados	20ml
Zimt	
Salz	

Vorbereitung

- Die Äpfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien
- Danach die Äpfel gleichmäßig zerkleinern

Zubereitung:

- Cidre und Zucker aufkochen und die Apfelstücke zugeben
- Abgedeckt ca. 5. Minuten köcheln lassen
- Die Apfelmasse in den Mixer geben und dann durch ein feines Sieb streichen
- Etwas abkühlen lassen und dann den Calvados und Zimtpulver unterziehen
- In der Eismaschine cremig frieren

### Creme:

#### Zutaten:

Apfel	400 g
Weißwein	150 ml
Zucker	100 g
Eigelb	50 g
Gelatine	5 Blatt
Sahne	250 ml
Calvados	40 ml
Salz	

#### Vorbereitung:

- Birnen schälen, entkernen und würfeln (soll 0,400 kg ergeben)
- Weißwein, Teil des Zuckers und Birnen aufkochen
- Weiche Birnen pürieren und passieren
- Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen
- Sahne schlagen und kalt stellen

#### Zubereitung:

- Eigelb, Salz und restlicher Zucker warm und kalt rühren
- Gelatine ausdrücken und in der warmen Eigelbmasse auflösen
- Birnenpüree zugeben, Masse leicht abkühlen lassen und dann Calvados Sahne unterheben
- Mousse umfüllen und kalt stellen