

herzlieb & hyggelig

NORDFRIESISCHE UND DÄNISCHE LANDKÜCHE FRÜHJAHR / SOMMER



MICHAELA LÜHR

FÜR MARIANNE

INHALTSVERZEICHNIS

Suppen und Eintöpfe

Schnüsch - Norddeutscher Eintopf
Frische Suppe mit Rosinenreis
Husumer Fischsuppe
Buttermilchsuppe mit Klümp
Wiensupp un Schink

Salate

Schüttelgurken
Dänischer Nudelsalat
Kartoffelsalat

Dips

Eine „Sylter“ Salat-Soße
Dänische Remoulade
Schnittlauch-Dip mit Senf

Fischgerichte

Halligbrot
Krabbensuppe
Matjes nach Hausfrauenart
Heringssalat
Krabbenfrikadellen

Backfisch

Fleischgerichte

Sauerfleisch

Labskaus

Mehlbeutel

Lammgulasch

Gestovte Kartoffeln

Desserts und Süßspeisen

Mädchenröte

Errötende Jungfrau

Verschleiertes Bauernmädchen

Citronfromage

Æblekage

Rote Grütze - Rhabarbergrütze

Kuchen und Gebäck

Apfel-Schmandkuchen

Trümmertorte

Butterkuchen

Drømmekage

Rhabarberkuchen mit Baiserhaube

Friesentorte

Brot und Brötchen

Kieler Brötchen

Landbrot mit Dinkel
Rosinenstuten
Birkes - Dänische Brötchen

VORWORT

Laut Glücksatlas leben in Schleswig-Holstein die glücklichsten Deutschen. Und in der Region Nordfriesland, direkt an der Nordsee und kurz vor Sylt, wohne ich, die wahrscheinlich glücklichste Foodbloggerin Deutschlands! Eine anständige Portion „Vitamin See“ sorgt für die Sonne im Herzen, auch wenn oft behauptet wird, dass wir so verschwenderisch mit Sonnencreme umgehen, damit der Regen besser abperlt. Aber das macht die Menschen in unserem Landstrich aus: Aus jeder Situation das Beste machen! Wir sind uns bewusst darüber, dass eine glatte See noch nie einen guten Seemann hervorgebracht hat.

Ich liebe diesen Landstrich, der bis vor nicht einmal 100 Jahren noch zu Dänemark gehört hat! Ich liebe den trockenen Humor der Nordfriesen und ihre raue Herzlichkeit. In Nordfriesland ist für das steife „Sie“ der Städter wenig Platz und obwohl das „Du“ allgegenwärtig ist, sind die Menschen bei uns an der Küste überaus respektvoll und charmant. Nicht nur unsere Sprache und Traditionen sind bis heute geprägt durch die dänische Kultur, auch die Küche mit den traditionellen Rezepten lassen uns schwer erkennen, dass in unseren Herzen keine Grenzen existieren. Hier leben nicht nur Deutsche, Friesen (die ein eigener Volksstamm sind) und Dänen friedlich zusammen. Wer in Nordfriesland eigentlich die Minderheit ist, lässt sich gar nicht so einfach sagen.

Was mich so glücklich macht? Die Eier für meine Rezepte liefern meine Wachteln und meine Hühner, die fröhlich im Garten herumpicken und selbst entscheiden, wann sie in den Stall gehen. Spätestens wenn es dunkel wird, sitzen sie

brav auf ihren Stangen, dabei schlummern die Enten zu ihren Füßen. In meinem großen Garten ernte ich allerlei Gemüse, Früchte und frische Kräuter, die jedes Rezept zu einem Fest machen. Ich bin Imkerin und meine 20 Bienenvölker sorgen dafür, dass immer Honig im Haus ist. Nicht zuletzt bin ich seit vielen Jahren begeisterte Anglerin, die gern den frischen, selbstgefangenen Fisch bis zum Abendbrot selbst räuchert und ihn dann mit einem knusprig gebackenen Brötchen serviert.

Die Liebe zum Kochen und Backen wurde schon in Kindertagen geweckt und ist im Laufe meines Lebens zu einer großen Leidenschaft geworden. Nach dem Tod meiner geliebten Schwiegermutter fing ich an zu bloggen, um unsere alten Familienrezepte zu bewahren. Damals habe ich nicht geahnt, dass mein Blog „herzelieb“ so viele Menschen begeistern würde. Es ist für mich immer noch sehr berührend, dass mittlerweile 500.000 Leser den Blog monatlich aufrufen oder mir 75.000 treue Follower auf den Social Media Kanälen folgen. Unbeschreiblich. So ist dann auch die Idee zu diesem ersten Buch in mir gewachsen, in dem eine Auswahl der Lieblingsrezepte vom Blog zu finden ist. Ich möchte nicht nur zu einer kulinarischen Reise einladen, sondern auch ihren Ursprung näher bringen.

Was meine Rezepte gemeinsam haben? Sie enthalten immer eine Prise Liebe als Zutat und sie sind geeignet, es sich mit der Familie und mit Freunden hyggelig zu machen. Hygge wird oft übersetzt mit Gemütlichkeit, ich denke, das ist ein großes Missverständnis! Die dänische Gesellschaft basiert auf „Tillid“, dem Vertrauen, ohne die Hygge nicht möglich wäre! Hygge ist eine Lebensphilosophie. Der Begriff umfasst Geborgenheit, Sicherheit, Einfachheit und Vertrautheit, aber auch Gemeinsamkeit. Wer meine einfachen Rezepte nachkocht, bekommt eine Idee davon,

was ich meine. Glück kann man backen und kochen - eben
„herzelieb & hyggelig“!

***Herzlichst und mit einer Prise
Liebe
Michaela***

In Nordfriesland und Dänemark wurden früher die Wöchnerinnen einige Zeit nach der Geburt unter anderem mit der frischen Suppe von den Nachbarinnen versorgt. Die Hebamme teilte die Nachbarinnen für diesen Dienst ein oder die Nachbarschaft selbst erstellte einen Plan dafür. Transportiert wurde die Suppe in keramischen Wöchnerinentöpfen mit Deckel, die heute leider ganz aus der Mode gekommen sind. In einigen ländlichen Gegenden wird diese Tradition noch immer gepflegt. Das erklärt, warum die Frische Suppe bis heute ein Sinnbild für Geborgenheit, Tradition oder Hygge ist.



Suppen und Eintöpfe



SCHNÜSCH



150 g Möhren
1 Kohlrabi
1 Prise Liebe
150 g frische grüne Bohnen
200 g frische dicke Bohnen
200 g frische Erbsen
200 g ganz kleine Kartoffeln
50 g Butter
25 g Mehl
100 ml Sahne
400 ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Bund Petersilie
250 g Katenschinken

Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend die Bohnen putzen und dritteln. Dann die dicken Bohnen und die Erbsen ausspülen. Das gesamte Gemüse kurz abspülen und jedes für sich in gesalzenem Wasser garen.

Die Kartoffeln waschen und dann als Pellkartoffeln kochen. Sobald sie gar sind, abgießen, kurz abkühlen lassen und

dann pellen.

Sobald das Gemüse gegart ist, die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Die gepellten Kartoffeln zusammen mit dem Gemüse in einen Topf geben und den Deckel auflegen, damit alles warm bleibt.

Die Butter in einem Topf auslassen, Mehl einrühren und portionsweise die mit der Sahne vermischte Milch dazu geben. Nach jeder Portion den Topfinhalt unter ständigem Rühren aufkochen.



Die aufgefangene Flüssigkeit vom Gemüse langsam dazu gießen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Das

Gemüse und die Kartoffeln dazu geben und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

Nur noch den Schinken würfeln, die Petersilie hacken und beides vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

Dieses Gericht heißt in Dänemark „Snysk“ auf Sylt „Hüsk en Snüsk“ und auf Pellworm „Husch Nusch“. Es ist auch als „Quer durch den Garten“ bekannt, denn verwendet wird das Gemüse, was man dort findet. Dieser Eintopf wird als typisches Sommeressen auch lauwarm oder kalt gegessen.

Ursprünglich wurde das Gemüse in Milch gegart – wichtig ist nur, dass die Gemüsesorten getrennt voneinander zubereitet werden.

FRISCHE SUPPE MIT ROSINENREIS



1 Bund Suppengemüse mit
Petersilienwurzel
1 Kilo Rinderbrust
1 Scheibe Beinflisch
2 Lorbeerblätter
2 Liter Wasser
1 Prise Liebe
Salz und Pfeffer
250 g Rinderhack
1 altes Brötchen
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 Tasse Reis
 $\frac{1}{4}$ bis 1 Tasse Rosinen

Das Suppengemüse putzen und waschen. Den Lauch in drei Finger breite Stücke schneiden und dann zusammen mit den Möhren, der Petersilienwurzel, dem Sellerie im Stück und das Fleisch in einen großen Topf legen.

Zwei Liter Wasser aufgießen und den Topfinhalt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und alles in etwa zwei Stunden gar köcheln.

Für die Klößchen die Brötchen in Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Brot, Ei und Hackfleisch zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und kleine Klößchen daraus formen. Die Fleischbällchen in einem separaten Topf in etwa 15 Minuten gar kochen, abgießen und warm halten.



Den Reis in der dreifachen Menge gesalzenem kochendem Wasser kurz aufkochen und bei geringer Hitze 10 Minuten

ziehen lassen. Dann die abgespülten Rosinen dazu geben, 10 Minuten weiterköcheln und dann abgießen.

Das gegarte Fleisch aus dem Topf nehmen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen weiteren Topf abgießen. Nun das Wurzelgemüse aus dem Sieb suchen, würfeln und zusammen mit den Fleischwürfeln und den Fleischklößchen zurück in die Flüssigkeit geben.

Zum Servieren den Rosinenreis in einer kleinen Schüssel andrücken und in einen tiefen Teller stürzen. Drumherum wird die frische Suppe angegossen.