

DDR KOCHBUCH

AUTHENTISCHE REZEPTE
AUS DEM ALTEN OSTEN

*101 traditionelle deutsche Rezepte für die
Küche aus der alten Heimat*



ANJA MARIA WALTER

AMBROSIA
VERLAG

DDR KOCHBUCH

AUTHENTISCHE REZEPTE
AUS DEM ALTEN OSTEN

*101 traditionelle deutsche Rezepte für die
Küche aus der alten Heimat*



ANJA MARIA WALTER

DDR KOCHBUCH

Authentische Rezepte aus dem alten Osten

101 traditionelle deutsche Rezepte
für die Küche aus der alten Heimat – wie bei Oma

ANJA MARIA WALTER



— VERLAG —

© Anja Maria Walter

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN Softcover: 978-3-69033-065-7

ISBN E-Book: 978-3-69033-066-4

Originale Erstausgabe 2025

© by Elysion Commerce GmbH

Elysion Commerce GmbH

Sodener Weg 16

65760 Eschborn

Lektorat: Daniel Walter

Satz und Layout: Tomasz Dębowski

Umschlaggestaltung: Aleksandar Petrović

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Bei der Erstellung dieses Buches wurden unterstützend KI-Modelle eingesetzt. Zur Überarbeitung von Texten wurde Claude Sonnet 4.6 (Anthropic) verwendet, sowie für alle Bilder im Inhalt ChatGPT 4.6 (OpenAI).

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Grundlagen der DDR Küche

Soljanka

Jägerschnitzel mit Spirelli

Goldbroiler

Königsberger Klopse

Eier in Senfsoße

Letscho

Kesselgulasch

Setzeier

Kartoffelpuffer

Gefüllte Paprikaschoten

Kohlrouladen

Buletten

Kasseler mit Sauerkraut

Grüne Klöße

Hackbraten

Rote Grütze

Eierschecke

Kalter Hund

Hefeklöße mit Vanillesoße

Streuselkuchen

Würzfleisch

Kartoffelsalat mit Mayonnaise

Thüringer Rostbratwurst

Klöße halb und halb

Sauerfleisch

Quarkkeulchen

Sauerbraten

Rührei mit Spinat

Pichelsteiner Eintopf

Schmorgurken

Grießbrei

[Kartoffelsuppe](#)
[Gefüllte Eier](#)
[Linsensuppe mit Bockwurst](#)
[Möhreneintopf](#)
[Pellkartoffeln mit Quark](#)
[Milchreis](#)
[Erbspüree mit Kasseler](#)
[Apfelkuchen mit Streusel](#)
[Zwiebelkuchen](#)
[Rinderrouladen](#)
[Schweinebraten](#)
[Gemüseintopf](#)
[Bienenstich](#)
[Gulasch](#)
[Pfannkuchen](#)
[Arme Ritter](#)
[Bratwurst im Schlafrock](#)
[Buttermilchsuppe](#)
[Fischfrikadellen](#)
[Leberkäse](#)
[Himmel und Erde](#)
[Schmalzgebäck](#)
[Heringssalat](#)
[Möhrengemüse](#)
[Brotauflauf](#)
[Sauerkraut](#)
[Zuckerkuchen](#)
[Rotkohl](#)
[Vanillepudding](#)
[Schwarzer Pudding](#)
[Senfeier](#)
[Grünkohl mit Kasseler](#)
[Mohnkuchen](#)
[Russische Eier](#)
[Grießschnitten](#)
[Hefeknödel](#)

[Kartoffelbrei](#)
[Kirschsuppe](#)
[Topfkuchen](#)
[Apfelkompott](#)
[Reisbrei](#)
[Bratkartoffeln](#)
[Kompott aus Trockenfrüchten](#)
[Sandkuchen](#)
[Eierpfannkuchen herzhaft](#)
[Fruchtjoghurt selbstgemacht](#)
[Heißer Kakao](#)
[Grüne Bohnen mit Speck](#)
[Quarkauflauf](#)
[Krautsalat](#)
[Karottensalat](#)
[Kräuterquark](#)
[Senf selbstgemacht](#)
[Tomatensalat](#)
[Gurkensalat](#)
[Räucherfisch mit Meerrettich](#)
[Schmalzbrote](#)
[Gemüsebrühe selbstgemacht](#)
[Kaffee und Kuchen Tradition](#)
[Brotsuppe](#)
[Nudeln mit Butter](#)
[Zwiebelfleisch](#)
[Rote Bete Salat](#)
[Backobst](#)
[Butterkuchen](#)
[Gemischter Salat](#)
[Wackelpudding](#)
[Apfelstrudel](#)
[Falscher Hase](#)
[DDR Erinnerungen als Zusammenfassung der kulinarischen Tradition](#)

Einleitung

Grundlagen der DDR Küche

Grundtechniken

Die DDR Küche basierte auf bewährten, einfachen Kochtechniken, die mit den verfügbaren Geräten und Zutaten optimal funktionierten. Schmoren, Braten und Kochen waren die Hauptmethoden, mit denen nahrhafte und schmackhafte Gerichte zubereitet wurden. Besonders wichtig war das sparsame Umgehen mit Ressourcen und die vollständige Verwertung aller Lebensmittel.

Basisrezepte

Zu den wichtigsten Basisrezepten der DDR Küche gehörten Kartoffelbrei, einfache Mehlsößen, Gemüsebrühe und selbstgemachte Nudeln. Diese Grundlagen bildeten die Basis für unzählige Variationen und waren in fast jedem Haushalt bekannt.

Zutatenkunde

Die Zutatenverfügbarkeit in der DDR war oft eingeschränkt, weshalb Improvisation gefragt war. Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Kohl, Möhren, Zwiebeln und Eier waren meist verfügbar. Fleisch war beliebter Bestandteil vieler Gerichte.

Küchenausrüstung

Die typische DDR Küche war mit soliden, langlebigen Geräten ausgestattet. Ein Elektroherd bildete das Herzstück. Dazu kamen robuste Töpfe und Pfannen, ein Fleischwolf, ein Kartoffelstampfer und verschiedene Schneidebretter.

Ernährungsinformationen

Die DDR Küche war traditionell deftig und reichhaltig, ausgerichtet auf die Versorgung von Menschen, die körperlich arbeiteten.

Kohlenhydrate bildeten die Basis vieler Mahlzeiten und lieferten die nötige Energie für den Alltag.

Soljanka

Eine kräftige, säuerliche Suppe mit Fleisch und Gemüse, die zu den beliebtesten DDR Gerichten zählte und in fast jeder Gaststätte serviert wurde.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten • **Kochzeit:** 45 Minuten • **Portionen:** 6

ZUTATEN:

300 g Jagdwurst oder gekochter Schinken, in Streifen
200 g Wiener Würstchen, in Scheiben
2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Gewürzgurken, in Würfel geschnitten
3 EL Tomatenmark
1,5 l kräftige Fleischbrühe
100 ml Gurkenwasser
2 EL Öl
1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz und Pfeffer
1 Zitrone, in Scheiben
Saure Sahne
Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Zwiebeln in Öl glasig dünsten, dann das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
- 2 Mit der Fleischbrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
- 3 Jagdwurst, Würstchen und Gewürzgurken in die Suppe geben.
- 4 Das Gurkenwasser hinzufügen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

⑥ Mit Zitronenscheiben, saurer Sahne und Petersilie servieren.

Servievorschlag:

Die Soljanka wird traditionell mit einer Scheibe dunklem Brot oder Brötchen serviert. Ein kühles Bier passt hervorragend dazu.

Jägerschnitzel mit Spirelli

Ein paniertes Schnitzel aus Jagdwurst mit Tomatensoße und Spiralnudeln, ein absoluter DDR Klassiker, der besonders bei Kindern beliebt war.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten • **Kochzeit:** 25 Minuten • **Portionen:** 4

ZUTATEN:

4 dicke Scheiben Jagdwurst, ca. 150 g
2 Eier
100 g Paniermehl
50 g Mehl
Öl zum Braten
400 g Spirelli
500 ml Tomatensoße
1 Zwiebel, gewürfelt
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
Oregano oder Majoran

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Jagdwurst zunächst in Mehl wenden, durch Ei ziehen und in Paniermehl wälzen.
- 2 In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- 3 Für die Soße Zwiebel dünsten, Tomatenmark rösten.
- 4 Tomaten, Zucker und Gewürze hinzufügen, 15 Min köcheln.
- 5 Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- 6 Nudeln auf Tellern verteilen, Schnitzel darauf und mit Soße übergießen.

Serviertvorschlag:

Das Jägerschnitzel schmeckt besonders gut mit einem einfachen grünen Salat oder eingelegten Gurken als Beilage.

Goldbroiler

Das knusprig gegrillte Hähnchen war in der DDR unter dem Namen Goldbroiler bekannt und ein beliebtes Festtagsessen.

Vorbereitungszeit: 15 Min plus Marinierzeit • **Kochzeit:** 60 Minuten • **Portionen:** 4

ZUTATEN:

1 ganzes Hähnchen, 1,2 kg
3 EL Öl
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Majoran
Salz und Pfeffer
1 Zitrone, halbiert
Bier zum Bestreichen

ZUBEREITUNG:

- 1 Hähnchen waschen, trocken tupfen und innen sowie außen würzen.
- 2 Marinade aus Öl, Paprika, Knoblauch und Majoran herstellen.
- 3 Hähnchen einreiben und mindestens 2 Std marinieren.
- 4 Zitrone in die Bauchhöhle legen.
- 5 Grill oder Ofen auf 180°C vorheizen.
- 6 Hähnchen 60 Min garen, regelmäßig wenden und mit Bier bestreichen.
- 7 Fertig wenn Haut goldbraun und Saft klar austritt.

Serviovorschlag:

Der Goldbroiler wird klassisch mit Kartoffelsalat, Brötchen und

scharfer Soße serviert.