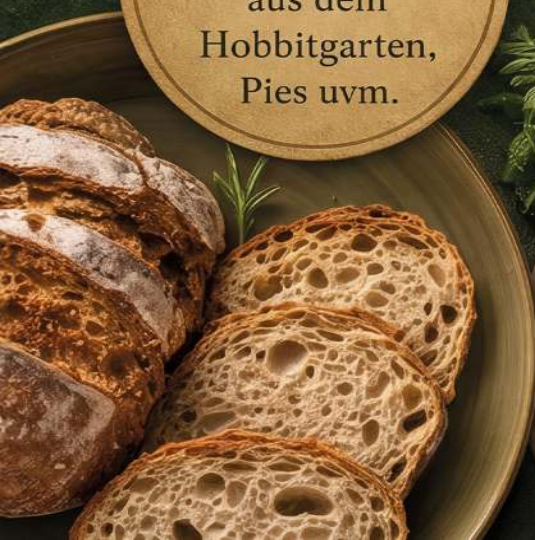




Das große Auenland Kochbuch

Die legendären Lieblingsrezepte der Hobbits
aus Mittelerde für jeden Geschmack
und Anlass

inkl.
rustikaler Brote,
knackiger Salate
aus dem
Hobbitgarten,
Pies uvm.





Das große Auenland Kochbuch

Die legendären Lieblingsrezepte der Hobbits
aus Mittelerde für jeden Geschmack
und Anlass

inkl.
rustikaler Brote,
knackiger Salate
aus dem
Hobbitgarten,
Pies uvm.

Das große Auenland Kochbuch: Die legendären Lieblingsrezepte der Hobbits aus Mittelerde für jeden Geschmack und Anlass - inkl. rustikaler Brote, knackiger Salate aus dem Hobbitgarten, Pies uvm.

1. [Willkommen im Auenland](#)
2. [Porridge & Breie](#)
 1. [Gersten-Honig-Porridge](#)
 2. [Apfel-Zimt-Haferbrei](#)
 3. [Hirse-Pflaumen-Brei](#)
 4. [Buchweizenbrei mit Nüssen](#)
 5. [Vanille-Milchreis](#)
 6. [Dinkelgrieß-Birnen-Brei](#)
 7. [Erbsen-Minz-Brei](#)
 8. [Kartoffel-Apple-Brei](#)
 9. [Herzhaftes Haferporridge](#)
 10. [Malz-Rosinen-Haferbrei](#)
 11. [Warmkorn-Beeren-Brei](#)
3. [Eiergerichte](#)
 1. [Lauch-Käse-Omelett](#)
 2. [Gebackene Rahm-Eier](#)
 3. [Bauernfrühstück](#)
 4. [Eier in Senfsoße](#)
 5. [Spiegelei auf Rahmspinat](#)
 6. [Kräuterrührei](#)
 7. [Ofen-Kartoffelomelett](#)
 8. [Brot im Ei](#)
 9. [Kresse-Eiersalat](#)
4. [Brote & Brötchen](#)
 1. [Bauernbrot](#)

2. [Haferflockenkrustenbrot](#)
3. [Rosmarin-Kartoffelbrot](#)
4. [Ale-Gerstenmalz-Brot](#)
5. [Buttermilch-Sodabrot](#)
6. [Zwiebelbrot](#)
7. [Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot](#)
8. [Honig-Haferbrötchen](#)
9. [Käse-Lauchzwiebel-Brötchen](#)
10. [Vollkorn-Kräuter-Brotstangen](#)
11. [Roggen-Kümmel-Brötchen](#)
5. [Salate](#)
 1. [Apfel-Krautsalat](#)
 2. [Gurken-Sauerrahm-Salat](#)
 3. [Rote-Beete-Meerrettich-Salat](#)
 4. [Feldsalat mit Speck](#)
 5. [Gersten-Kräuter-Salat](#)
 6. [Karotten-Salat](#)
 7. [Tomaten-Zwiebel-Salat](#)
 8. [Pilz-Zitronen-Salat](#)
 9. [Bohnen-Zwiebel-Salat](#)
6. [Suppen & Eintöpfe](#)
 1. [Kartoffel-Lauch-Suppe](#)
 2. [Gersten-Gemüse-Suppe](#)
 3. [Hühner-Kräuter-Suppe](#)
 4. [Champignonrahmsuppe](#)
 5. [Steckrübensuppe](#)
 6. [Linseneintopf](#)
 7. [Fischsuppe](#)
 8. [Kürbis-Ingwer-Suppe](#)
 9. [Zwiebelsuppe mit Käsekruste](#)
 10. [Frühlingssuppe mit Eierstich](#)
7. [Pasteten & Pies](#)
 1. [Hühnchen-Lauch-Pie](#)
 2. [Rindfleisch-Ale-Pie](#)
 3. [Rosmarin-Lammpie](#)
 4. [Spinat-Schafskäse-Pastete](#)

5. [Zwiebel-Käse-Pastete](#)
6. [Apfel-Handpies](#)
7. [Hackfleisch-Erbсен-Pasteten](#)
8. [Schweine-Salbei-Pie](#)
9. [Garten-Quiche](#)
8. [Fleisch & Geflügel](#)
 1. [Geschmortes Rind mit Zwiebeln](#)
 2. [Brathähnchen mit Kräuterbutter](#)
 3. [Lammkotelett mit Minzbutter](#)
 4. [Kaninchentopf](#)
 5. [Hackbällchen in Tomatensoße](#)
 6. [Würstchen mit Zwiebelsoße](#)
 7. [Leber mit Zwiebeln und Apfel](#)
 8. [Hähnchenkeulen in Honig-Senf](#)
 9. [Pfannensteak mit Pfefferbutter](#)
9. [Fischgerichte](#)
 1. [Flussbarsch in Butter](#)
 2. [Hecht mit Kräuterkruste](#)
 3. [Pochierter Petersilien-Lachs](#)
 4. [Aal-Lauch-Pfanne](#)
 5. [Dill-Karpfen](#)
 6. [Forellenfrikadellen mit Dip](#)
 7. [Fischfilet in Haferpanade](#)
 8. [Fischragout mit Gemüse](#)
 9. [Zitronen-Forelle](#)
10. [Kartoffeln](#)
 1. [Kartoffelgratin](#)
 2. [Stampfkartoffeln mit Erbsen](#)
 3. [Kartoffelpuffer](#)
 4. [Butterkartoffeln mit Petersilie](#)
 5. [Ofenkartoffeln mit Quark](#)
 6. [Kartoffelscones](#)
 7. [Kartoffelklößchen](#)
 8. [Warmer Kartoffelsalat](#)
11. [Pilze](#)
 1. [Gebackene Käse-Portobellos](#)

2. [Waldpilzpfanne](#)
3. [Pilz-Kartoffel-Topf](#)
4. [Pilzragout](#)
5. [Pilzfüllung](#)
6. [Pilzspieße](#)
7. [Pilze auf Toast](#)
8. [Salbei-Maronenpilze](#)

12. [Gemüse](#)

1. [Honig-Thymian-Karotten](#)
2. [Rahm-Muskat-Wirsing](#)
3. [Geschmorte Zitronen-Lauch](#)
4. [Rosenkohl mit Speck](#)
5. [Zwiebel-Mandel-Bohnen](#)
6. [Ofenkürbis mit Kräutern](#)
7. [Steckrübenpfanne](#)
8. [Kohlrabi mit Petersilie](#)
9. [Gemüsegratin](#)

13. [Soßen](#)

1. [Bratensoße mit Ale](#)
2. [Zwiebelsoße](#)
3. [Minzsoße](#)
4. [Meerrettichsahne](#)
5. [Petersiliensoße](#)
6. [Senf-Dill-Soße](#)
7. [Brotsoße mit Muskat](#)
8. [Honig-Senf-Dressing](#)

14. [Vorrat & Eingemachtes](#)

1. [Zwetschgenmus](#)
2. [Karotten-Ingwer-Chutney](#)
3. [Eingelegte Rote Beete](#)
4. [Mixed Pickles](#)
5. [Zwiebelmarmelade](#)
6. [Salbeisalz](#)
7. [Kräuterschmalz](#)
8. [Dörrobst](#)
9. [Apfelbutter](#)

15. [Kuchen & Gebäck](#)

1. [Honigkuchen](#)
2. [Kümmelkuchen](#)
3. [Apfelkuchen](#)
4. [Hafer-Rosinen-Kekse](#)
5. [Scones mit Marmelade](#)
6. [Honig-Shortbread](#)
7. [Rhabarber-Crumble](#)
8. [Beerentarte](#)
9. [Zimtschnecken](#)
10. [Nusskuchen](#)
11. [Pflaumentaschen](#)
12. [Ingwerplätzchen](#)

16. [Desserts](#)

1. [Brotpudding](#)
2. [Milchcreme mit Honig](#)
3. [Buttermilch-Apfel-Flan](#)
4. [Beerentrifle](#)
5. [Kalter Schokokuchen](#)
6. [Zitronencreme mit Baiser](#)

17. [Getränke](#)

1. [Hausgebrautes Ale](#)
2. [Kräuter-Leichtbier](#)
3. [Holunderlimonade](#)
4. [Minze-Brennnessel-Tee](#)
5. [Heißer Kräuterpunsch](#)
6. [Heißer Apfelmost](#)
7. [Gewürzmilch mit Honig](#)
8. [Ingwerbier](#)
9. [Beerenshrub](#)

18. [Register](#)

Das große
Auenland
Kochbuch

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

ISBN: 978-3-757633912

Copyright © 2026 Edition Dreiblatt
Email: info@edition-dreiblatt.de
www.edition-dreiblatt.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG
Berumer Str. 44
26844 Jemgum

Das große
**Auenland
Kochbuch**

Die legendären Lieblingsrezepte der Hobbits
aus Mittelerde für jeden Geschmack
und Anlass





Vorwort

Hinter einer runden Tür wartet mehr als nur eine Küche – hier beginnt eine kulinarische Reise in eine Welt, in der Essen nicht nur Nahrung, sondern pure Lebensfreude ist. Das Auenland verzaubert mit gemütlicher Gelassenheit und der Überzeugung, dass sieben Mahlzeiten am Tag keine Völlerei, sondern Lebenskunst sind.

Diese Sammlung ehrlicher, herzerwärmender Rezepte lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen. Ob Gersten-Porridge zum zweiten Frühstück, Hühnchen-Lauch-Pie zum Abendessen oder warme Scones zum Nachmittagstee – jedes Gericht erzählt von der Freude am Einfachen und Guten.

Die Philosophie der Auenländer ist dabei verblüffend modern: beste Zutaten aus der Region, Zeit für die Zubereitung und das Bewusstsein, dass geteiltes Essen doppelte Freude bedeutet. Von herzhaften Eintöpfen bis zu knusprigem Bauernbrot – diese Küche lebt von Tradition und Gemeinschaft.

Bereit für eine Reise, bei der jede Mahlzeit ein kleines Fest wird? Dann lass den Ofen vorheizen und entdecke, wie entspannend Kochen mit Hobbit-Gelassenheit sein kann.

Guten Appetit!



Bonus

5 kostenlose
E-Books mit über
500 Rezepten



<https://bit.ly/bonus-dreiblatt>



Edition Dreiblatt

Hallo, schön, dass du da bist!
Als junges Start-Up möchten wir mit liebevollen Kochbüchern die Freude am Kochen (wieder-)erwecken und zu einer natürlichen Ernährung abseits von Fast Food und Fertigprodukten inspirieren.

Sollte dir dieses Kochbuch gefallen, würden wir uns über eine Rezension bei Amazon riesig freuen. Solltest du Anregungen oder Verbesserungsideen haben, dann schreibe uns liebend gerne unter: feedback@edition-dreiblatt.de

Werde Mitglied unseres Newsletters!



Köstliche Rezeptideen, Neuerscheinungen, exklusive Gewinnspiele und vieles mehr.

Jetzt eintragen unter:
www.edition-dreiblatt.de

Entdecke unzählige spannende Kochbücher!





Inhalt



Willkommen im Auenland

Die Philosophie der Auenländer Küche	12
Die Jahreszeiten auf dem Teller	13
Die Kunst der einfachen Zubereitung	14
Gemeinschaft am Tisch	14
Vorratshaltung und süße Verlockungen	15

Porridge & Breie

Gersten-Honig-Porridge	18
Apfel-Zimt-Haferbrei	19
Hirse-Pflaumen-Brei	20
Buchweizenbrei mit Nüssen	21
Vanille-Milchreis	22
Dinkelgrieß-Birnen-Brei	23
Erbsen-Minz-Brei	24
Kartoffel-Apple-Brei	25
Herzhaftes Haferporridge	26
Malz-Rosinen-Haferbrei	27
Warmkorn-Beeren-Brei	28

Eiergerichte

Lauch-Käse-Omelett	30
Gebackene Rahm-Eier	31
Bauernfrühstück	32
Eier in Senfsoße	33
Spiegelei auf Rahmspinat	34
Kräuterrührei	35
Ofen-Kartoffelomelett	36
Brot im Ei	37
Kresse-Eiersalat	38

Brote & Brötchen

Bauernbrot	40
Haferflockenkrustenbrot	41
Rosmarin-Kartoffelbrot	42
Ale-Gerstenmalz-Brot	43
Buttermilch-Sodabrot	44
Zwiebelbrot	45
Dinkel-Sonnenblumenkern-Brot	46
Honig-Haferbrötchen	47
Käse-Lauchzwiebel-Brötchen	48
Vollkorn-Kräuter-Brotstangen	49
Roggen-Kümmel-Brötchen	50

Salate

Apfel-Krautsalat	52
Gurken-Sauerrahm-Salat	53
Rote-Beete-Meerrettich-Salat	54
Feldsalat mit Speck	55
Gersten-Kräuter-Salat	56
Karotten-Salat	57
Tomaten-Zwiebel-Salat	58
Pilz-Zitronen-Salat	59
Bohnen-Zwiebel-Salat	60

Suppen & Eintöpfe

Kartoffel-Lauch-Suppe	62
Gersten-Gemüse-Suppe	63
Hühner-Kräuter-Suppe	64
Champignonrahmsuppe	65
Steckrübensuppe	66
Linseneintopf	67
Fischsuppe	68
Kürbis-Ingwer-Suppe	69
Zwiebelsuppe mit Käsekruste	70
Frühlingssuppe mit Eierstich	71





Pasteten & Pies

Hühnchen-Lauch-Pie	74
Rindfleisch-Ale-Pie	76
Rosmarin-Lammpie	78
Spinat-Schafskäse-Pastete	80
Zwiebel-Käse-Pastete	82
Apfel-Handpies	83
Hackfleisch-Erbсен-Pasteten	84
Schweine-Salbei-Pie	86
Garten-Quiche	88

Fleisch & Geflügel

Geschmortes Rind mit Zwiebeln	90
Brathähnchen mit Kräuterbutter	91
Lammkotelett mit Minzbutter	92
Kaninchentopf	93
Hackbällchen in Tomatensoße	94
Würstchen mit Zwiebelsoße	95
Leber mit Zwiebeln und Apfel	96
Hähnchenkeulen in Honig-Senf	97
Pfannensteak mit Pfefferbutter	98

Fischgerichte

Flussbarsch in Butter	100
Hecht mit Kräuterkruste	101
Pochierter Petersilien-Lachs	102
Aal-Lauch-Pfanne	103
Dill-Karpfen	104
Forellenfrikadellen mit Dip	105
Fischfilet in Haferpanade	106
Fischragout mit Gemüse	107
Zitronen-Forelle	108

Kartoffeln

Kartoffelgratin	110
Stampfkartoffeln mit Erbsen	111
Kartoffelpuffer	112
Butterkartoffeln mit Petersilie	113
Ofenkartoffeln mit Quark	114
Kartoffelscones	115
Kartoffelklößchen	116
Warmer Kartoffelsalat	117

Pilze

Gebackene Käse-Portobellos	120
Waldpilzpflanne	121
Pilz-Kartoffel-Topf	122
Pilzragout	123
Pilzfüllung	124
Pilzspieße	125
Pilze auf Toast	126
Salbei-Maronenpilze	127



Gemüse

Honig-Thymian-Karotten	130
Rahm-Muskat-Wirsing	131
Geschmorter Zitronen-Lauch	132
Rosenkohl mit Speck	133
Zwiebel-Mandel-Bohnen	134
Ofenkürbis mit Kräutern	135
Steckrübenpfanne	136
Kohlrabi mit Petersilie	137
Gemüsegratin	138



Soßen

Bratensoße mit Ale	140
Zwiebelsoße	141
Minzsoße	142
Meerrettichsahne	143
Petersiliensoße	144
Senf-Dill-Soße	145
Brotsoße mit Muskat	146
Honig-Senf-Dressing	147



Vorrat & Eingemachtes

Zwetschgenmus	150
Karotten-Ingwer-Chutney	151
Eingelegte Rote Beete	152
Mixed Pickles	153
Zwiebelmarmelade	154
Salbeisalz	155
Kräuterschmalz	156
Dörrobst	157
Apfelbutter	158





Kuchen & Gebäck

Honigkuchen	160
Kümmelkuchen	161
Apfelkuchen	162
Hafer-Rosinen-Kekse	163
Scones mit Marmelade	164
Honig-Shortbread	165
Rhabarber-Crumble	166
Beerentarte	167
Zimtschnecken	168
Nusskuchen	170
Pflaumentaschen	171
Ingwerplätzchen	172

Desserts

Brotpudding	174
Milchcreme mit Honig	175
Buttermilch-Apfel-Flan	176
Beerentrifle	177
Kalter Schokokuchen	178
Zitronencreme mit Baiser	179

Getränke

Hausgebrautes Ale	182
Kräuter-Leichtbier	183
Holunderlimonade	184
Minze-Brennnessel-Tee	185
Heißer Kräuterpunsch	186
Heißer Apfelmost	187
Gewürzmilch mit Honig	188
Ingwerbier	189
Beerenshrub	190

Register

Willkommen im Auenland



Die Philosophie der Auenländer Küche

Stell dir vor, du könntest durch eine runde Tür in einen gemütlichen Hobbit-Bau treten, wo der Duft von frischgebackenem Brot durch die warmen Räume zieht und ein dampfender Kessel über dem Herdfeuer brodelt. Genau dieses Gefühl von Behaglichkeit, Gemeinschaft und der puren Freude am Essen erwartet dich in diesem Kochbuch. Hier dreht sich alles um die herzhafte, ehrliche Küche des Auenlandes – jener magischen Region, wo Zeit für ausgiebige Mahlzeiten nie ein Luxus, sondern eine Selbstverständlichkeit ist.

Das Leben im Auenland folgt einem wunderbaren Rhythmus, der sich ganz um das Essen dreht. Sieben Mahlzeiten am Tag sind keine Völlerei, sondern Lebensart: Frühstück, zweites Frühstück, Elevenzen, Mittagessen, Nachmittagstee, Abendessen und später Abend. Diese Tradition zeigt die Auenländer Philosophie: Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Ritual, Gemeinschaft und Lebensfreude.

12 | Willkommen im Auenland

Die Hobbits haben verstanden, was wir in unserer hektischen Welt oft vergessen: Eine warme Mahlzeit kann Trost spenden, ein gemeinsames Essen verbindet Menschen und die sorgfältige Zubereitung von Speisen ist eine Form der Achtsamkeit. Ihre Küche ist geprägt von Einfachheit, Qualität und Respekt vor guten Zutaten. Hier wird nicht um der Innovation willen experimentiert, sondern bewahrt und perfektioniert, was sich seit Generationen bewährt hat. Jeder Handgriff, jedes langsam gekochte Gericht und jeder gedeckte Tisch erzählt von Ruhe, Beständigkeit und echter Wertschätzung.

Die Grundlage jeder guten Auenländer Mahlzeit liegt in einer gut gefüllten Speisekammer. Getreide wie Hafer, Gerste und Dinkel bilden das Rückgrat vieler Gerichte – nicht umsonst beginnen viele Tage mit einem herzhaften Porridge. Diese Körner sind nährstoffreich, sättigend und vielseitig. Ob als cremiger Haferbrei mit Apfel und Zimt zum Frühstück, als gehaltvoller Gerstenporridge mit Honig oder als einfache Beilage zu deftigen Eintöpfen – sie schenken Wärme, Kraft und Energie für den ganzen Tag.

