

# Zu Tisch in Hessen: Wetterau

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-hessen-wetterau](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-hessen-wetterau)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Hessischer Schmandkuchen

---

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten / 4 Tage Ruhezeit für den Sauerteig

12 Portionen

Schmandkuchen ist in Mittelhessen sehr beliebt. Es gibt von Dorf zu Dorf unterschiedliche Bezeichnungen für dieses herzhaftes Gericht: Schmier-, Kartoffel-, Schmiergels- oder Schmierchelskuchen.

**Tipp:** Die Kartoffeln können grob gestampft werden, damit einige Stücke in der Masse bleiben. Sie geben dem Kuchen „Biss“. Zudem lässt sich durch die feste Konsistenz die Kartoffel-Schmand-Füllung leichter handhaben.

Den Teig nicht zu dünn ausrollen, da sonst die Kartoffelmasse durchweichen kann.

### Zutaten

---

Brotteig:

- ca. 350 ml Buttermilch
- 65 g Sauerteig
- 200 g Roggenmehl
- 300 g Dinkelmehl
- 15 g Salz
- 3 g Kümmel, gemahlen

Kartoffel-Schmand-Masse:

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- ca. 125 ml Milch
- 30 g Butter
- Salz
- 500 g Quark
- 500 g Schmand
- 2 Eier
- 400 g Speck
- 3 Zwiebeln
- Öl zum Braten

### Zubereitung

---

---

Für den Brotteig Roggenmehl, Buttermilch, Salz, Kümmel und Sauerteig in eine große Schüssel geben und alles per Hand oder mit dem Knethaken durcharbeiten. Anschließend nach und nach das Dinkelmehl zugeben, bis der Teig sich leicht vom Schüsselboden lösen lässt. Den Teig abgedeckt 45 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Wasser in einem Topf erhitzen, Salz dazugeben und die Kartoffeln darin ca. 20 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und in eine große Schüssel geben. Milch erwärmen und mit der Butter zu den Kartoffeln geben. Anschließend zu einem Brei stampfen und mit Quark, Schmand und Eiern kräftig verrühren. Zum Schluss die Kartoffel-Schmand-Masse mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Brotteig noch einmal kräftig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe eines Backblechs ausrollen. Anschließend auf ein gefettetes Backblech legen und bis an den Rand hoch drücken.

Die Kartoffel-Schmand-Masse gleichmäßig auf den Brotteig streichen.

Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Speck in Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel-Speck-Mischung kurz anbraten. Anschließend auf dem Kuchen verteilen.

Den Kuchen bei 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 30 - 40 min backen, bis der Speck knusprig ist.



Hessischer Schmandkuchen mit Rote-Beete-Salat

---

## Hessische Grüne Soße

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

8 Portionen

Die kalte Soße aus sieben verschiedenen Kräutern ist ein Klassiker der hessischen Küche. Die Kräutersaison geht von April bis in den Spätherbst hinein. Traditionell wird dieses Gericht gerne am Gründonnerstag gegessen. Aber auch im Sommer lässt sich die „Grie Soß“, wie die Hessen sagen, hervorragend genießen.

**Tipp:** Klassisch wird die Grüne Soße mit Kartoffeln gereicht. Mann kann aber auch wunderbar Fisch dazu essen.

## Zutaten

---

- 300 g frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)
- 1000g Naturjoghurt 3,5 % Fett
- 200 g Schmand
- 6 Eier
- 15 g scharfen Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

---

Die Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und klein schneiden. Schmand und Senf miteinander verrühren, die Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss den Joghurt dazugeben und alles miteinander verrühren.

Eier ca. 8 bis 10 Minuten in siedendem Wasser kochen, kalt abschrecken, pellen und vierteln. Eier auf der Grünen Soße verteilen und mit den Kartoffeln servieren.





Grüne Soße

## Rote-Beete-Salat mit Äpfeln

---

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

4 Portionen

Die blutrote Rübe ist eine wahre Vitamin- und Mineralstoffbombe. Zu dem leicht erdigen Geschmack passen sehr gut Äpfel.

**Tipp:** Die Rote-Beete-Blätter sollte man nicht einfach wegwerfen. Sie übertreffen sogar noch den Vitamingehalt der Rübe und schmecken intensiver als die meisten grünen Blätter. Sie lassen sich angebraten, gedünstet oder einfach roh im Salat genießen.

### Zutaten

- 500 g frische Rote Beete
- 2 säuerliche Äpfel ungeschält
- 60 g Walnüsse
- 50 g frische Petersilie
- Ca. 15 g weißen Balsamessig
- 40 g Olivenöl
- Salz
- Zucker

### Zubereitung

---

Die Rote Beete schälen, halbieren und in dünne Stifte schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stifte schneiden. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Walnüsse ebenfalls grob hacken. Rote Beete, Äpfel und Walnüsse in eine Schüssel geben. Für das Dressing weißen Balsamico-Essig, Öl, Salz und Zucker vermengen, über den Salat gießen und gut vermischen. Mit Petersilie bestreuen.



Rote-Beete-Salat mit Äpfeln

## Lammkeule gespickt mit Schafskäse

---

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

6 Portionen

Die Kräuter und Pflanzen der Magerrasenflächen der Wetterau geben dem Fleisch der Schafe, die dort weiden, ein besonders würziges Aroma.

**Tip:** Gute Lammfleisch-Qualität erkennt man an einer hell- bis ziegelroten Farbe und fast weißem Fett. Je jünger das Lamm, desto zarter, heller und fein-faseriger das Fleisch.

### Zutaten

---

Für das Fleisch:

- 2 kg Lammfleisch aus der Schulter mit Knochen
- 200 g Pecorino
- 30 g Rohrzucker
- 30 g Paprika

- 30 g Kreuzkümmel
- 4 Knoblauchzehen
- 15 g schwarzen Pfeffer
- 15 g Meersalz

Für die Soße:

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 50 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Stärke
- Speisestärke zum Binden der Soße

## Zubereitung

---

Kreuzkümmel, Paprika, Rohrzucker, Salz und Pfeffer zu einer Gewürzmischung vermengen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Lammkeule kräftig mit dem Knoblauch und der Gewürzmischung einreiben. Das Fleisch in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Pecorino in fingerdicke Stifte schneiden. Mit einem kleinen spitzen Messer das Lammfleisch einschneiden und mit den Pecorinstiften spicken.

Für die Soße Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Suppengrün und Selleriestangen gründlich waschen, evtl. schälen und klein schneiden.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Öl in einem Bräter erhitzen und das Lamm von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch zur Seite legen und mit Alufolie abdecken. Zwiebeln im Bratensatz kurz andünsten und Tomatenmark einrühren. Anschließend das Gemüse dazugeben. Mit Rotwein und Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Lammfleisch auf das Gemüse betten und im geschlossenen Bräter für ca. 2 bis 2,5 Stunden bei 200 °C im Ofen garen. Das Fleisch ist fertig, wennes sich leicht vom Knochen lösen lässt.

Das Lammfleisch aus dem Bräter nehmen. Für die Soße das Gemüse pürieren und abschmecken. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden. Als Beilage eignen sich knusprige Röstkartoffeln.





Lammkeule gespickt mit Schafskäse