

# Das Auswanderer Kochbuch



Bettina Meister



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	14
<b>Grundrezepte</b> .....	20
<b>Haltbarmachung von Lebensmitteln</b> .....	20
• Pökelfleisch.....	20
• Trockenpökeln .....	21
• Nasspökeln.....	22
• Trockenfleisch .....	24
• Dörrobst/Dörrgemüse .....	25
• Getrocknete Apfelringe.....	26
• Pflaumenfruchtleder .....	27
• Stockfisch .....	29
<b>Speisepläne deutscher Schiffe</b> .....	31
<b>Grütze</b> .....	33
• Herzhafte Buchweizengrütze .....	34
• Süße Buchweizengrütze .....	35
• Dicke Grütze .....	35
• Weizenbrei mit Pökelfleisch und Gemüse .....	37
<b>Kochen auf Segelschiffen</b> .....	38
<b>Gemüse</b> .....	41
• Erbsensuppe mit gerösteten Brotwürfeln .....	42
• Saure Linsen .....	44
• Runkelrübe .....	45

- Teltower Rübchen ..... 46
- Weißkohl mit Speck ..... 46

## **Vom Land aufs Meer ..... 50**

### **- Wie die Auswanderer auf die Schiffe kamen**

#### **Andre Länder, andre Küche ..... 53**

- Oatmeal Porridge / Brose ..... 54
- Irish Stew ..... 56
- Roast Beef ..... 58
- Roastbeefschnitten in Sauce ..... 60
- Scottish Shortbread ..... 61

#### **Und immer wieder Kartoffeln ..... 64**

- Süddeutsche Kartoffelsuppe ..... 64
- Ostpreußischer Kartoffelsalat ..... 65
- Matzenklöße (Knaidlach) ..... 66

#### **Auswanderungsgeschichte ..... 68**

- Matrosenpudding ..... 72
- „Ersatzkaffee“ ..... 72

#### **Vorratshaltung auf Schiffen ..... 74**

- Tricks, um faules Wasser zu reinigen ..... 77
- Fisch ..... 78
- Roter Heringssalat ..... 78
- Saure Heringe ..... 79
- Matjessalat ..... 80
- Eingelegte Bratheringe ..... 82

## Die Auswanderungshäfen..... 84

### Was tun gegen Skorbut..... 87

- Sauer eingelegtes Weißkraut ..... 89
- Bierbrei ..... 90
- Kasseler Grüne Sauce ..... 91
- Honigkuchen..... 94
- Schusterkotelett ..... 94
- Bouillonkuchen ..... 96
- Rezepte für Gemüsebrühe, -pulver oder -masse ..... 97
- Schiffszwieback..... 98
- Holländischer (feiner) Zwieback..... 99

### Auswanderung unter Dampf..... 100

- Consommé Printanière - Frühlingssuppe ..... 103
- Blanquette de poulet aux champignons..... 104  
(Hähnchen mit Champignons - Hühnerfrikassee)
- Potage à la cardinale ..... 106
- Marlborough Pudding Pie Recipe ..... 108
- Orange Butter Scotch Cheesecake..... 110
- Spanish Cream..... 112
- Feigenpudding - Fig Pudding..... 113
- New York Dark Chocolate Cheesecake  
mit kalt gerührten Blaubeeren ..... 114

### Literaturangaben ..... 116



# Kasseler Grüne Sauce

*Diese nordhessische Spezialität ist eine wahre Kräuterbombe. Sie lässt sich hervorragend vorbereiten, eignet sich gut zum Mitnehmen für Picknicks und zum Grillen, am nächsten Morgen kann man sie wie Quark aufs Brot geben oder dippen. Klassisch besteht sie aus 7 Kräutern, die man in Hessen abgepackt oder sogar bereits gehackt und gefroren kaufen kann. Da frische Kräuter allerdings unvergleichlich viel mehr Aroma mitbringen und die Vorbereitung einfach dazugehört, gilt unsere Empfehlung klar der frischen Alternative.*

## \* Zutaten \*

- ca. 150 g frische Kräuter

*(traditionell bis zu 7 Kräutern)*



*(bevorzugt dt. Frühkartoffeln) • 8 Eier*

*(Zubereitung: Seite 90)*



# Irish Stew

*Klassisch wurde für Irish Stew, ein herzhafter Eintopf, der satt macht, Kalorien liefert und einfach zu kochen ist, Hammelfleisch verwendet. Es hat einen vergleichsweise strengen Geschmack und wird aus diesem Grund nicht gerne benutzt. Statt Hammelfleisch kann man entsprechend Lamm verwenden oder aber das Hammelfleisch nach dem Schneiden über Nacht in Buttermilch oder Milch einlegen.*

- 750 g Hammelfleisch
- 600 g Kartoffeln
- Pfeffer • Salz • Kümmel

## Zubereitung:

- Das Fleisch sorgfältig von Fett befreien und in Würfel von ca. 3 cm Größe schneiden.
- Den Kohl vom Strunk befreien und in etwa bleistiftdicke Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln grob würfeln, den Speck in dünne (!) Scheiben schneiden, bzw. bereits in Scheiben geschnitten kaufen, z.B. Frühstücksbacon.



- 600 g Weißkohl
- 3 Zwiebeln
- 150 g durchwachsener Speck

- Die Kartoffeln roh schälen und in Scheiben schneiden, Karotten und Pastinake schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Um eine gleichmäßige Garzeit zu erreichen, wird das Fleisch vorab ca. 15 Min. gekocht. Je nach Alter des Tieres (bei Hammelfleisch) kann eine längere Vorkochzeit notwendig sein.

