

## Westfalen



Die Familien Mackenberg und Bücken am Mittagstisch. Im Uhrzeigersinn: Jakob, Lukas und Reiner Bücken, Josef, Else und Hubert Mackenberg, Birgit Bücken

Wo das Land herb ist und die Menschen nicht gerade für ihre redselige Art bekannt sind, da ist auch das Essen deftig. Herzhafter Knochenschinken und kräftige Blutwurst kommen in Westfalen traditionellerweise auf den Tisch. Auch der Pumpernickel ist in dieser Region zu Hause. "Zu Tisch in ..." widmet sich dem dunklen Brot aus Roggen und enthüllt das Geheimnis um den "furchenden Nikolaus".

Der Pumpernickel, ein herzhaftes Roggenvollkornbrot, ist die bekannteste Spezialität aus Westfalen. Für die Herstellung des „furchenden Nikolaus“ – so lässt sich Pumpernickel etymologisch deuten – werden traditionell drei Zutaten verwendet: Roggen, Wasser und viel Geduld. Über 24 h backt das Brot, dann erst karamelisiert die Getreidestärke und gibt dem Brot seine charakteristische dunkle Farbe – und den süß-sauren Geschmack. Weil die aufwendige Zubereitung zwei Tage lang die Öfen belegt, wird der Pumpernickel fast nur noch industriell gefertigt. Und auch Reiner Bücken, in dessen Backstube noch alles von Hand zubereitet wird, backt das schwarze Westfalenbrot nur einige Male im Jahr, an einem Wochenende.



Reiner Bücken (m.) knetet mit seinen Gesellen Pumpernickellaibe.

Die Familie Bücken bewirtschaftet in dritter Generation einen kleinen Bauernhof in der Benninghauser Heide. Die Heide liegt im Herzen Westfalens, zwischen Soest und Paderborn, im Nordwesten Deutschlands. Weil das Land herb und die Böden von der Lippe ausgewaschen sind, halten die Menschen auf der Heide enger zusammen als anderswo. Beim regelmäßigen „Heide-Cafe“ treffen sich die Heidefrauen bei Kaffee und Kuchen und pflegen neben dem Zusammenhalt auch alte Rezepte wie den „Kastenpickert“, ein Kartoffelteigkuchen.



Reiner, Lukas und Jakob Bücken essen den "Bettelmann".

Reiners Ehefrau Birgit hat den Hof von ihren Eltern übernommen und umstrukturiert. Statt Vieh- und Getreidewirtschaft betreiben die Bückers heute neben der Backstube eine Pferdepension, bei der Birgits Vater trotz seiner 80 Jahre kräftig mithilft. Dem Altbauer scheint es unmöglich, sich zur Ruhe zu setzen. Und auch seine Frau Else will nichts vom Altenteil wissen. Sie ist die Köchin auf dem Hof. Zwei



**Reiner und Birgit Bückers machen Pumpnickelschnittchen.**

Klassiker der westfälischen Küche bereitet sie während des Pumpnickel-Wochenendes zu: „Himmel und Erde“, ein herzhaftes Apfel-Kartoffelmus mit „Möpkenbrot“, einer Blutwurstspezialität. Und dann gibt es noch „Pfefferpotthast“, ein Fleischtopf mit Lorbeer, Nelken und viel Pfeffer.

## Westfälisches Abendmahl

Bekannt ist das „Westfälische Abendmahl“ aus der Soester Kirche St. Maria zur Wiese. Eine Glasmalerei aus dem 16. Jahrhundert zeigt die Abendmahlszene auf westfälische Art: dunkles Brot, Schinken, Schweinskopf und Bier. In unseren ernährungsbewußten Zeiten läßt man den Schweinskopf vielleicht besser weg. Das Bier wird heute gern durch Korn ersetzt. Neueren Datums ist auch die Sitte, noch eine Scheibe helles Brot dazuzulegen, den Bauernstuten.

### Zutaten für 1 Portion:

1 Scheibe helles Brot, am besten westfälische Bauernstuten,  
Butter,  
1 Scheibe westfälischen Knochenschinken,  
1 Scheibe Pumpernickel,  
Korn bzw. Bier



Stutenscheibe dick mit Butter bestreichen und mit je einer Scheibe Schinken und Pumpernickel belegen.

### Tip:

- Den westfälischen Knochenschinken kann man zur Not auch durch einen anderen leicht geräucher-ten Schinken ersetzen. Der Schinken sollte allerdings nicht die Aromen des hellen und des dunklen Brotes übertönen.

## Himmel und Erde

Seinen poetischen Namen hat das Gericht von seinen Grundzutaten, Äpfeln und Kartoffeln. Die einen wachsen in den Himmel, die anderen kommen aus der Erde. Anstelle eingekochter Äpfel kann man auch Apfelmus verwenden.

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln,  
1 kg säuerliche Äpfel,  
Zucker,  
1 Zitrone,  
100 g durchwachsener Speck,  
2 große Zwiebeln,  
Salz,  
Pfeffer,  
Blutwurstscheiben nach Geschmack



Kartoffeln und Äpfel schälen und in Stückchen schneiden. Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Die Kartoffeln in Salzwasser, die Äpfel getrennt davon mit etwas Wasser, Zucker und Zitronensaft kochen. Nehmen Sie anfangs eher etwas weniger Zucker und Zitronensaft, Sie können später immer noch einmal abschmecken.

Währenddessen den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei starker Hitze auslassen. Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in dem Speckfett braun rösten.

Die gargekochten Kartoffeln abgießen und sofort zu einem Brei zerstampfen. Die abgeschmeckten Apfelstückchen abgießen und vorsichtig unter die Stampfkartoffeln rühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker ein weiteres Mal abschmecken.

Die Speck-Zwiebel-Mischung auf dem Kartoffel-Apfel-Brei anrichten.

„Himmel und Erde“ zusammen mit angebratenen Blutwurstscheiben servieren.

### Tip:

- Statt der traditionellen Blutwurst, die nicht jeder mag, kann man auch Bratwurst nehmen.

## Räuberschnecken

Reiner Bückler richtete einmal für eine Jagdgesellschaft einen Imbiß aus. Er wollte Hackfleischrollen anbieten, die warm wie auch kalt gleich gut schmecken. Doch wie sollte er den Snack benennen, dessen Form an süße Rosinenschnecken erinnerte? Schließlich nannte er sie „Räuberschnecken“, weil alle Gäste mit ihrer „Knarre“ kamen.

### Zutaten für 15 Schnecken:

Teig:

400 g Weizenmehl,  
100 g Roggenmehl,  
1 Tütchen Backpulver (15 g),  
2 TL Salz,  
10 g Trockenhefe

Füllung:

1 Brötchen vom Vortag,  
1 kleine Zwiebel,  
1 EL Butter,  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,  
250 g gemischtes Hackfleisch,  
1 Ei,  
Salz,  
Pfeffer,  
edelsüßer Paprika



Zum Fertigstellen:

1 Eigelb,  
nach Belieben 100 g Gouda

Das Mehl mit Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben. Die Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser (ca. 35-40 °C) verrühren, zum Mehl geben. Alle Zutaten zügig per Hand oder in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten und 1 h kühl stellen.

Inzwischen das Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter anrösten. Die Paprikaschoten putzen und klein würfeln. Alle Zutaten für die Füllung gründlich vermengen. Abschmecken.

Man rollt den Teig zu einem Rechteck von knapp 5 mm Dicke aus. Die Längsseite sollte etwa 30 cm messen. Man verteilt die Füllung gleichmäßig auf dem Rechteck. Von der Längsseite her aufrollen und mit einem sehr scharfen Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden, die man dünn mit einer Mischung aus 2 EL Wasser und Eigelb bestreicht und im vorgeheizten Ofen bei 170 °C (Umluft 160 °C) 20-25 min bäckt, bis die Schnecken eine goldgelbe Färbung angenommen haben. Nach Belieben kann man vor dem Backen geraspelten Gouda auf die Schnecken streuen.

**Tip:**

- Dieses einfache wie delikate Grundrezept erlaubt viele Abwandlungen: Sie können das Hack mit Curry würzen oder anderen orientalischen Gewürzen. Nehmen Sie kräftigen Käse wie Appenzeller oder Greyerzer zum Bestreuen. Der Phantasie sind wenig Grenzen gesetzt.



## Pfefferpotthast

**Pfefferpotthast ist ein sehr altes, westfälisches Fleischgericht. Es wird schon im 14. Jahrhundert in einer Chronik erwähnt. Früher galt das „westfälische Gulasch“ als unentbehrlich auf jeder Hochzeitstafel. Hier das Rezept von Else Mackenberg.**

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Rinderkamm,  
5 mittelgroße Zwiebeln,  
½-1 TL Salz,  
2 TL schwarze Pfefferkörner,  
5 Lorbeerblätter,  
7 Nelken,  
1-2 EL Speisestärke,  
2 EL Rübensirup,  
2 EL Essig,  
nach Belieben Zitronensaft  
und Kapern,  
Salz,  
Pfeffer



Die Zwiebeln abziehen und vier Zwiebeln vierteln.

Das Fleisch abbrausen und mit 1 l kaltem Wasser, den Zwiebelvierteln und den Gewürzen aufsetzen. Auf großer Hitze zum Kochen bringen, dann etwa 2 h bei geringer Hitze sanft kochen lassen, bis es weich ist. Das Wasser sollte gerade sieden. Man lässt das Fleisch in der Brühe abkühlen, am besten über Nacht, damit sich alle Aromen gut verbinden.

Die fünfte Zwiebel grob hacken und in etwas Butter goldbraun schwitzen. Das Fleisch aus der Brühe heben, kurz abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe durch ein Sieb geben. 500 ml abmessen und erhitzen. Zum Binden Speisestärke mit etwas kalter Brühe verquirlen, zu der heißen Brühe geben, unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Die abgebundene Soße mit Essig und Rübensirup süß-sauer abschmecken. Wer mag, kann das Gericht noch mit einem Spritzer Zitronensaft und Kapern verfeinern. Das Fleisch in der Sauce erhitzen. Noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Petersilienkartoffeln und Gewürzgurken servieren.

### Tip:

- Bereiten Sie gleich eine größere Menge Pfefferpotthast zu, er lässt sich hervorragend einfrieren.

## Kastenpickert

„Pickert“ ist die Bezeichnung für ein traditionelles ostwestfälisches Gericht, dessen Teig aus Hefe, Milch, Mehl, Eiern und geriebenen rohen Kartoffeln besteht. Aus diesen Zutaten werden dünne Pfannkuchen, der Lappenpickert oder eine süßere Variante mit Rosinen, der Dicke Pickert, gebraten. Hier wird der Teig wie ein Kuchen in der Kastenform backen; die Scheiben brät man noch einmal auf. Ist die Pfanne nicht ausreichend gefettet, backt, „pickt“, der Teig leicht an.

### Zutaten für eine Kastenform von 1,5 Liter Inhalt:

30 g Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,  
250 ml Milch,  
2 Eier,  
1 gestrichener Teelöffel Salz

Für die Form:

Butter und Semmelbrösel



Zum Servieren:

Butter und Rübenkraut

Die Kartoffeln schälen, reiben und damit der Teig nicht zu weich wird, den Saft sehr gut abtropfen lassen. Die Rosinen kurz abrausen und 20 min in handwarmem Wasser quellen lassen. Abgießen, trocken tupfen und in etwas Mehl wälzen. Zucker und Hefe mit der lauwarmen Milch (etwa 35-40 °C) verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt 15 min gehen lassen. Die Kartoffeln mit dem Hefegemisch, Salz und Eiern verrühren, das Mehl eßlöffelweise hinzufügen und zuletzt die Rosinen unterheben. Den Teig in eine gut gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute, Kastenform füllen und 45-60 min an einem warmen Ort gehen lassen, bis er um das Doppelte aufgegangen ist. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C (Umluft 150 °C) etwa 2 h backen, bis ein Holzstäbchen, das man hineinsticht, sauber wieder herauskommt.

Den abgekühlten Pickert in fingerdicke Scheiben schneiden, kurz vor dem Verzehr auf beiden Seiten in Butter anbraten und mit einer weiteren Scheibe Butter oder Rübensirup zum Kaffee servieren.

### Tip:

- Der Belag kann je nach Geschmack süß oder salzig sein. In Westfalen ißt man zum Kastenpickert auch gern Leberwurst.



## Bettelmann

**Ein Brotauflauf, bei dem schon die Pumpernickel auf die westfälische Herkunft verweisen. Das Schwarzbrot gibt der beliebten Süßspeise ihren charakteristischen Geschmack.**

### Zutaten für 4 Portionen:

75 g Korinthen (ersatzweise Rosinen),  
 5 EL Rum,  
 250 g Pumpernickel,  
 150 g Zucker,  
 75 g gehackte Mandeln,  
 75 g Butter,  
 1 unbehandelte Zitrone,  
 1 TL gemahlener Zimt,  
 500 g säuerliche Äpfel,  
 weitere Butter für das Einfetten der Form  
 und für die Butterflöckchen,  
 Zucker und Zimt zum Bestreuen,  
 nach Belieben Milch



Korinthen heiß überbrühen, abgießen, trocken tupfen, mit dem Rum beträufeln und 30 min ziehen lassen. Die Pumpernickel zerbröseln. Korinthen abgießen Pumpernickelbrösel mit den eingelegten Korinthen, 100 g Zucker, Mandeln und zerlassener Butter vermengen. Die Haut der Zitrone mit einem Zestenreißer dünn abschälen, die Zesten mit dem Zimt zu den Bröseln geben.

Die Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden, Kerngehäuse entfernen, mit dem restlichen Zucker bestreuen und gut vermengen. Damit die Apfelstücke nicht braun werden, kann man ein wenig Zitronensaft darüber träufeln.

Ein Drittel der Brotmischung in eine gebutterte, ofenfeste Form füllen und glatt streichen. Die Hälfte der Äpfel darauf verteilen, mit dem zweiten Drittel der Brotmischung abdecken. Noch einmal Äpfel und Pumpernickelmischung schichten. Kleine Butterflöckchen auf der Oberfläche verteilen und den Bettelmann für 30-40 min bei 180 °C (Umluft 170 °C) im vorgeheizten Ofen backen. Noch heiß mit einer Zucker-Zimt-Mischung bestreuen. Leicht abgekühlt in der Form servieren. Nach Belieben kann man kalte Milch dazu reichen.

### Tip:

- Anstatt Mandeln lassen sich auch gehackte Haselnüsse verwenden. Auch weitere Abwandlungen sind möglich: der Brotauflauf schmeckt ebenso gut mit Aprikosen, Birnen, Zwetschgen oder eine Mischung aus diesen verschiedenen Obstsorten.