

## Schwalm

Im Norden Hessens liegt die Schwalm. Ihren Namen verdankt die Region dem gleichnamigen Flüsschen. Die Schwalm ist eine von Landwirtschaft geprägte Region. Uralte und liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser prägen die Dörfer. Zu früheren Zeiten lebten die Menschen hier von Ackerbau und Viehzucht. So entstand eine bodenständige und deftige Küche. Das einfache Leben zog Anfang des 19. Jahrhunderts Künstler in ihren Bann. In Willingshausen gründeten sie eine Malerkolonie. Sie gilt als eine der ältesten Künstlervereinigungen Europas und brachte dem Dorf den Beinamen Malerdorf ein. Hier betreibt Familie Erbe eine Töpferei. Mutter Gudrun und Tochter Petra fertigen traditionelle Schwälmer Keramik, deren Muster sich in der Schwälmer Tracht und in der Weißstickerei wiederfinden. Ihre großen Brennöfen nutzen sie auch, um darin Schwälmer Brot zu backen. Für Petras Töchter Emely, Lisa und Lea ist das immer ein Ereignis. Die Familie kocht gerne traditionelle Gerichte wie Schwälmer Klöße oder das Hochzeitsessen: Steifer Reis mit Rindfleisch und Meerrettich. Kartoffeln, Speck und Schmand sind die Hauptzutaten der Schwälmer Küche. Einmal im Jahr veranstaltet die Familie ein großes Hoffest, was immer wieder eine Herausforderung ist. Alle packen mit an. Lisa und Emely ziehen dazu die Schwälmer Tracht an. Auf dem Kopf tragen sie die sogenannte Betzel – eine rote Kappe. Vielen Schwälmern gilt diese als Beleg dafür, dass die Schwälmer Tracht den Gebrüdern Grimm als Vorlage für das Rotkäppchen diente. Auch in der Schwalm sammelten die Brüder Erzählungen der Dorfbevölkerung, um daraus später ihre berühmt gewordenen Märchen zu verfassen.

(Text: arte)

## Schwälmer Köße

### Zutaten für 4 Personen:

#### Klöße:

1,25 kg geschälte Kartoffeln

¼ Stange Lauch

2 Eier

1 EL Majoran

Salz

#### Füllung:

75 g Toastbrot

300 g Schwälmer Wurst (alternativ: Salami)

#### Beilage:

50 g Speck

2 Zwiebeln

### Zubereitung:

800 g rohe Kartoffeln reiben, in einem Tuch auspressen. Die abgesetzte Kartoffelstärke wieder dazugeben. 450 g Kartoffeln abkochen, stampfen und mit der rohen Kartoffelmasse mischen. Den geschnittenen Lauch, Eier, Majoran und Salz unterrühren, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Wurst und Toastbrot in Würfel schneiden, das Brot anrösten. Anschließend Kartoffelklöße um die Wurst- und Brotstücke formen. In kochendes Salzwasser geben und 20 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Speck und Zwiebeln schneiden und goldbraun anbraten. Über die Klöße verteilen und servieren.

Guten Appetit!

**Quelle: Arte-Magazin 10/2014**

## Rindfleisch mit steifem Reis und Meerrettich

Das Gericht galt einst als „Hochzeitsessen“. Fleisch gab es nur zu besonderen Anlässen.

### Zutaten für 4 Portionen:

Fleisch:

1000 ml Wasser  
1000 g Rindfleisch  
300 g Suppengrün  
Salz

Reis:

50 g Butter  
250 g Langkornreis  
400 ml Fleischbrühe  
Safran

Soße:

500 ml Fleischbrühe  
120 g Meerrettich (2 Stangen)  
3 Kartoffeln (mittelgroß)  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Fleisch:

Das Rindfleisch waschen. Das Suppengrün putzen, kleinschneiden und mit dem Fleisch in das Wasser legen. Mit etwas Salz würzen, aufkochen und ca. 2 h köcheln lassen. Die dabei entstehende Fleischbrühe wird für den Reis und die Soße benötigt.

Reis:

Die Butter in einem Topf zerlassen und den Reis hinzugeben und verrühren. Dann 400 ml heiße Fleischbrühe dazugeben und den Reis darin garen. Eine Messerspitze Safran in etwas Brühe auflösen und unter den Reis rühren.

**Soße:**

Den Meerrettich und die Kartoffeln schälen und fein reiben. Die restliche Fleischbrühe (500 ml) in einem Topf erhitzen und Meerrettich, Kartoffeln und Butter dazu geben. 20-30 min kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tip:**

- Mit frisch geriebenem Meerrettich schmeckt das Essen am besten. Wenn es schnell gehen soll, kann man auch fertigen Meerrettich aus dem Glas nehmen.

**Zubereitungszeit:**

180 min

## Pellkartoffeln mit Duckefett

Der Name „Duckefett“ leitet sich her vom Begriff des Tunkens. Duckefett (eine Mischung aus ausgelassenem Speck, Zwiebeln und Schmand) wurde früher in einer großen Schüssel auf den Tisch gestellt und jeder konnte seine Pellkartoffeln darin eintunken. Das Duckefett ist sehr kalorienreich. Wenn man die Kartoffeln jedoch nur kurz in das Duckefett eintaucht, bleibt nicht sehr viel daran hängen – so kann man ohne schlechtes Gewissen mehrmals „tunken“.

### Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln  
200 g Speck (fett)  
1 große Zwiebel  
125 ml Wasser  
200 g saure Sahne (oder Schmand)

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und kochen. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel würfeln und dazugeben. Kurz anrösten, dann Wasser und etwas Salz dazu geben.

Wenn die Zwiebel glasig ist, die saure Sahne hinzugeben. Unter ständigem Rühren köcheln lassen.

### Tip:

- Für die Zubereitung des Duckefetts kann man Schmand oder saure Sahne verwenden. Mit saurer Sahne ist das Essen nicht ganz so gehaltvoll.

### Zubereitungszeit

30 min