



Rezepte für die Region

DRANSMANN
KÜCHENWELT

www.dransmann.com

präsentiert:



WAS MAG DIE REGION?

Ihre Waffeln schmecken echt am Besten? Großmutter hat Sie in typisch regionale Kochkünste eingeweiht? Ihr selbst aufgesetzter Schnaps begeistert schon lange den Freundeskreis? Für die Rubrik „Essen & Trinken“ sucht unsere Redaktion weitere lokale Rezepturen und kulinarische Geheimtipps aus dem Osnabrücker Land. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein oder Preis, der exzellent zu Ihrem Rezept passt. Schreiben Sie uns:

Medienagentur KreativKompass
Redaktion „Osnabrücker Wissen“
Natrupestraße 23, 49076 Osnabrück

oder noch einfacher per Mail:
redaktion@osnabruecker-wissen.de

Bilder: Wurzelgemüse © Erna Berg

Deftig oder vegetarisch?

Diesmal kommt unser Rezept aus dem Emsland der 1960er Jahre, wo die Menschen, vor allem in der Landwirtschaft, schwere körperliche Arbeit verrichten mussten.

Die Anstrengung an der frischen Luft machte hungrig, und in den Bauernfamilien wurde deftig gekocht, um die meist drei Generationen in einem Haushalt satt zu kriegen. Oft war es die Oma, die kochte, denn die junge Frau musste mit auf die Felder oder im Stall arbeiten.

Vegetarisch, das Wort kannte niemand. Um alle satt zu kriegen, gab es eine kräftige Rindersuppe vorab, dann die Hauptmahlzeit und schließlich den Nachtsch, der meist aus leckerem Eingemachtem bestand. Gab es Gemüse, so kam Fleisch und geräucherte Mettwurst mit in den großen Topf. Wem das zu deftig ist, sollte diese Zutaten weglassen, und schon isst er gesünder und auch vegetarisch. | EB

Frisches Wurzelgemüse

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg dicke Schweinerippe
- 4 Wiener Würstchen
- 2 Stangen Porree
- 1 Bund Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 kg Kartoffeln
- Margarine
- Salz und Pfeffer
- 1-2 Tl Gemüsebouillon

Zubereitung:

Rippchen in Margarine anbraten, salzen, pfeffern, mit 750 ml Wasser ablöschen und gar kochen. 1 Porreestange und Zwiebeln in Ringe schneiden und mitkochen. Gekochtes Fleisch rausnehmen. Möhren, Kartoffeln und Porreeringe in Brühe – mit Gemüsebouillon – garkochen und stampfen (mit Stampfer, nicht mit Füßen), etwa 400 ml Wasser zugeben, je nach Kartoffelstärkegehalt mit Salz und Pfeffer schmackhaft machen. Petersilie klein schneiden, drauf streuen. Am besten schmeckt dazu stückiges, selbstgemachtes, warmes Apfelmus mit Zimt.

