

## Gut gekocht.

Schneiden, Hacken, Hobeln, Rühren  
bunte Vielfalt - zum Garnieren  
und das Würzen mit Gefühl  
ist der Countdown - ja das Ziel.

Um die Gäste zu verwöhnen  
will der Koch die Speisen krönen,  
sie mit Liebe zubereiten,  
bis sie auf den Teller gleiten.

Ein Gourmet liebt noble Speisen,  
Fleischgerichte gut zum Beißen,  
das Gemüse knackig, frisch,  
am gedeckten Esstisch.

\* Ingrid Riedl

(\*1945), österreichische Philosophin, Psychologin  
und konzessionierte Lebens- und Sozialberaterin,  
gründete 1998 die Patientenhilfe und unterstützt  
kranke Menschen, die in Patientenfragen Rat und  
Hilfe suchen

<b>Was zum Löffeln</b>	<b>11</b>	Fischfilet überbacken mit Spinat	43
Apfel-Meerrettich-Suppe	12	Karpfen mit Pilzen	44
Brennnesselsuppe (vegetarisch)	13	Fischfilet überbacken „Phantasie“	46
Schälklöße nach Mutters Art	14	<b>Was Flüssiges</b>	<b>47</b>
Kartoffelsuppe (vegetarisch)	15	Schneller Rhabarberschnaps	48
Blumenkohlsuppe	16	Tannespitzlikör	49
<b>Was Dazu</b>	<b>17</b>	Kalte Ente	50
Vogtländische Bambes	18	Kräuterlimonade	51
Kartoffelklöße, ganz einfach	19	Früchte in Alkohol – Obstlikör	52
Brennnesselspätzle	20	Rosenlikör	53
<b>Was Vollwertiges</b>	<b>21</b>	Fichtennadelsirup	54
Süßer Apfel-Kürbis-Auflauf	22	<b>Was Gesundes</b>	<b>55</b>
Arme Ritter	23	Blütensalat mit Erdbeeren und Frischkäse	56
Karpfen blau	24	Fenchelsalat	57
Gänseblümchenpfanne	26	Heringsalat	58
Süßsaure Kartoffelstückchen	27	Radieschensalat	59
Falsche Pilze	28	Kartoffelsalat mit Radieschen	60
Nudeln mit Mangold	29	Kürbis-Zucchini-Salat	61
Gefüllte Tomaten	30	Kresseteller	62
Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf	33	Löwenzahnsalat mit Croûtons	63
Kohlrouladen	34	Rote-Bete-Carpaccio	64
Königsberger Klopse	36	Rote-Bete-Salat	65
Ofensuppe	38	Bunter Wildreissalat	66
Kräuter-Lachspäckchen mit Schinken	39	Wildkräutersalat	68
Hempels Sauerbraten	40	Apfelsalat mit Zwiebellauch	69
Sülze aus Rindfleisch	41	Zucchini-Feta-Päckchen zum Grillen	70
Zucchini-Omelette	42		



<b>Was zum Dippen</b>	<b>71</b>	Marmelade im Steintopf	100
Pilz-Dip	72	Grüne-Tomaten-Marmelade	102
Honig-Senf-Dip	73	Tomaten-Vanille-Marmelade	103
Spinat-Kräuter-Dip	73	Quittengelee	104
Barbecue Sauce	74	Zucchini-Apfel-Möhren-Nuss-Marmelade	105
Tomatenketchup	75	Heringspaste mit Leberwurst	106
Remoulade	76	Frischkäse-Lauch-Aufstrich	107
Remouladensoße	77	Käserolle	108
Scharfes Kürbis-Aprikosen-Chutney	78	Knoblauch-Käse	109
gerösteter Knoblauch	79	Tomaten-Knoblauch-Brot	110
Salatsauce mit Selleriesamen	80		
Chutney aus grünen Tomaten	81	<b>Was Süßes</b>	<b>111</b>
Pesto klassisch und variiert	82	Erdbeer-Sorbet	112
Wildkräuter-Pesto	84	Rhabarberauflauf mit Sahne	113
		Rhabarber-Speise	114
<b>Was Saures</b>	<b>85</b>	Kokosmakronen	115
Essiggurken	86	Nussflöckchen	116
Salzgurken	87	Oberlausitzer Kleckskuchen	117
Schnellgurken – ungarische Art	88	Buttercremetorte	118
Saure Bohnen im Steintopf	89	Banoffee-Kuchen	120
Saure Pilze	90	Pflaumenkuchen mit Streuseln	122
Schüttelgurken	91	Griebenplätzchen	124
Rote Essigbirnen	92	Quark-Blätterteig-Kringel	126
		Quittenbrot	127
<b>Was zum Drauf tun</b>	<b>93</b>	Rhabarberkuchen	128
Apfel-Zucchini-Marmelade	94		
Kürbis-Ananas-Marmelade	95	<b>Was mit den Resten machen</b>	<b>129</b>
Kaltgerührte Konfitüre	96	<b>Brot &amp; Semmeln</b>	<b>130</b>
Pflaumenmarmelade	97	Semmelbrösel	131
Hagebuttenfruchtaufstrich	98	Croûtons	131
Löwenzahnhonig	99		

Semmelknödel I	132	Salatsauce	163
Semmelknödel II	133	<b>Sonstiges</b>	<b>164</b>
Baudenschnitten	134	Gewürze und ihre Verwendung	164
Brotchips	135	Unkraut oder Heilkräuterlein?	166
Süße Leckerei	136	Begriffe aus der Kochwelt	170
Heißes Brot	137	Kleine Mengenlehre	174
Schwarzbrötchen	138	Löffelmaße	176
Vogtländische Brotsuppe - Vugtländische Bruetsupp	139	Obst und Gemüse verarbeiten	178
Hund	140	Vitamine und Mineralstoffe schützen	180
<b>Gemüse</b>	<b>142</b>		
Gemüse mal anders	143		
Gemüse-Omelette	144		
Schnelle Quiche mit Blätterteig	145		
<b>Kartoffeln</b>	<b>146</b>		
Gefüllte Kartoffeln	147		
Bauernfrühstück	148		
Gebratene Kartoffelbällchen	149		
Vogtländischer Kartoffelkuchen – Erdepfelkug	150		
Sächsischer Kartoffelkuchen	151		
<b>Nudeln und Reis</b>	<b>152</b>		
Auflauf zur Resteverwertung	153		
Nudelfrittata	154		
Nudelpfanne mit Rucola	155		
Chinesische Reispfanne	156		
Reis-Puffer	158		
Reissalat mit Thunfisch	159		
<b>Wurst und Fleisch</b>	<b>160</b>		
Gemoschtes	161		
Bunter Wurstsalat	162		

**Grußwort**

**Dr. Monika Michael**



**Liebe Leserinnen und Leser,  
unser 2. Kochbuch ist da!**

Hier haben wir für Sie notiert, was wir selbst gern auf den Tisch bringen. Probieren Sie ruhig mal was Neues und haben Sie Mut, die Zutaten nach eigenem Gusto zu variieren. Denn Ihnen muss es schmecken und Kochen soll schließlich Lust auf Genuss machen.

Zwei Besonderheiten gibt es: Erstens achten wir Landfrauen darauf, dass Essbares nicht weggeworfen wird. Dazu passen unsere Tipps, wie man aus dem übriggebliebenem tolle kleine Gerichte zaubern kann. Und zweitens:

Sie finden hier auch viele Lieblingsrezepte der Landfrauen, x-mal gekocht und bewährt, weil es eben schmeckt.

Mein spezieller Dank gilt Herrn Thomas Schmidt, Sächsischer Staatsminister für Umwelt und Landwirtschaft, der uns ebenfalls sein Lieblingsrezept überlassen hat (Seite 24).

Allen Landfrauen, die Rezepte geschickt haben, ein herzliches Dankeschön. Auch wenn nicht alle namentlich benannt sind – es sind authentische Landfrauenrezepte!

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

**Präsidentin des  
Sächsischen Landfrauenverband e.V.**



**Grußwort**

**Torsten Krawczyk**

**Liebe Landfrauen,**

die Zusammenarbeit unseres Regionalbauernverbandes Döbeln-Oschatz e.V. mit Ihnen ist seit einigen Jahren auf dem richtigen Weg. Gern unterstützen wir Sie auch weiterhin. Ein Beispiel der Zusammenarbeit ist dieses Buch. Für mich ist es eine sehr schöne Idee, ein Kochbuch, wie dieses zu schreiben, welches neben Lieblingsrezepten auch die Verwendung von Speiseresten berücksichtigt. Ich habe bei meinen Großeltern gelernt, nichts Essbares wegzuworfen, es kann alles in etwas Leckeres verwandelt werden.

Der gesamte bäuerliche Berufsstand ist über die maßlose Verschwendung sehr verärgert. Bedenken wir den Aufwand, der in der Produktion von unseren qualitativ hochwertigen Erzeugnissen steckt. Egal, ob konventionelle oder ökologische Produkte, ob Fleisch, Obst oder Gemüse, in allen steckt viel Arbeitszeit, Innovation und Liebe. Unsere Lebensmittel sind es nicht wert, auf dem Müll zu landen. Die Kombination, Lieblingsrezepte aus den Regionen mit aufzuschreiben, ist klasse. Mein Lieblingsrezept finden Sie in diesem Buch auf der Seite 36, auch hier können Reste verwendet werden!

Auf ein leckeres Kochen!

**Vorsitzender des  
Regionalbauernverbandes Döbeln-Oschatz e.V.**