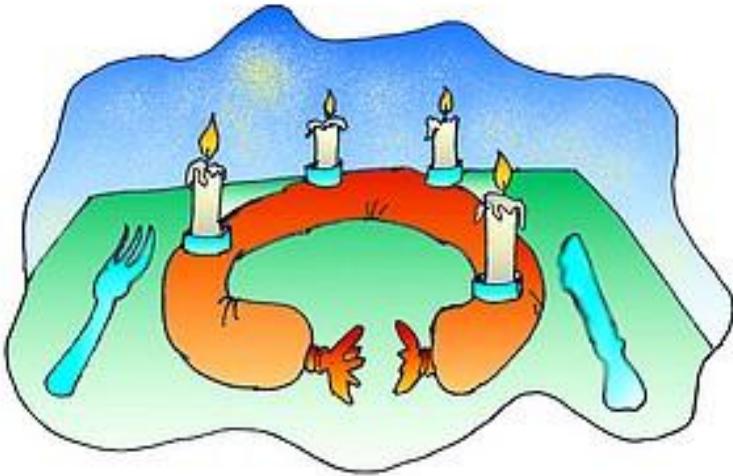


# Heilig Abend

---



© Hartmut Gelsaar

# *Alle Jahre wieder ... ein badisches Schüfefe*

Die junge Frau vom linken Niederrhein hatte jede Menge zu lernen. Ihre neue Heimat lag nicht einmal zwei Kilometer entfernt von der Grenze zwischen Baden und dem Schwabenland, nahe einer kulinarischen Trennlinie. Aber bei dem Weihnachtsessen gab es keine Animositäten zwischen Badenern und Schwaben, denn das badische Schüfefe gab's zusammen mit schwäbischem Kartoffelsalat. Nach niederrheinischem Erpelschlot (mit Mayonnaise) und Würstchen liebte sie das hier typische *Heilig Abend Essen*.

Selbst heute – nach 40 Jahren – ist es durch nichts zu ersetzen, vor allem deshalb, weil es in der badischen Familie üblich ist, dass der Mann, später der Sohn, das Kochen dieser Delikatesse übernimmt und dazu alle Jahre wieder die gesamte Sippe einlädt.

Auf die Bitte der nunmehr älteren Dame nach einem Kochrezept für das Weihnachtsessen erhielt sie per E-Mail folgende Antwort:

*... dann will ich mal versuchen, ein Rezept zu schreiben, das es so gar nicht gibt ....*

*Inga Kess*

## *Badisches Schäufile*

### Zutaten:

200–250 g pro Pers. mild geräucherte Schweineschulter  
ohne Knochen  
2 Lorbeerblätter

### Zubereitung:

Die mild geräucherte Schweineschulter, in kochendes Wasser geben, danach nicht mehr kochen lassen, sondern nur sanft simmern. Dem Kochwasser 2 Lorbeerblätter hinzufügen.

Nach ca. zwei Stunden ist das Schäufile gar.

## *Schwäbischer Kartoffelsalat*

### Zutaten für 4 Personen:

10–12 mittelgroße, festkochende Kartoffeln  
ca. 350 ml heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe  
½ Zwiebel  
½ EL Senf  
Salz und Pfeffer  
Maggi  
Essig (Branntweinessig)  
Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Solange sie warm sind, pellen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

Heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe zu den Kartoffeln geben, dazu eine halbe feingeschnittene Zwiebel. Mit Senf, Salz, Pfeffer und, nach Belieben, Maggi würzen, dann mit Essig (Branntweinessig) und Sonnenblumenöl abschmecken.

Nicht mit Öl sparen, der Salat soll *glänzen*.

Zugedeckt ca. zwei Stunden ziehen lassen. Danach abschmecken. Sollte der Kartoffelsalat zu trocken sein, noch einmal Flüssigkeit zugeben. Dazu eignet sich die Schäufelesbrühe hervorragend.

Mit frischem Schnittlauch und nach Wunsch mit Scheiben von hartgekochten Eiern dekorieren.

Guten Appetit!

*Inga Kess*

# *Niedersächsischer Fleischtopf mit frischem Spargel*

## Zutaten für 6 Personen:

1,5 kg Schweinelendchen (Filetköpfe)  
1 kg frischer Spargel (ohne Schalen) oder tiefgekühlt  
1 kg Champignons in Scheiben (entspricht 6 Gläsern à  
ca. 170 g Abtropfgewicht)

## Zubereitung:

Den frischen Spargel schälen, in Stücke schneiden und halb gar kochen.

Die Schweinelendchen zu Medaillons schneiden, pfeffern und salzen. In der Pfanne, in heißem Fett von beiden Seiten anbraten. Den Bratensud aufheben.

Die angebratenen Medaillons in eine große Auflaufform schichten. Darauf die Champignons verteilen und mit dem Bratensud übergießen.

Eine Mehlschwitze mit Spargelwasser und Milch zubereiten.

Mit Salz und Worcester-Sauce abschmecken und über die Pilze geben. Darauf den Spargel schichten und mit Butterflocken belegen.

Abgedeckt ca. 1 Std. im Backofen garen, bei etwa 170° C Heißluft.

*Hier ist anzumerken, dass nicht alle Heißluftherde gleich sind, daher kann die Backtemperatur von Herd zu Herd abweichen.*

*Das Schöne an diesem Rezept ist, dass man es einen Tag vor Heilig Abend vorbereiten kann. Niemand ist mit Arbeit in der Küche überhäuft, wenn die Familie am glänzenden Weihnachtsbaum sitzt.*

Dazu wird frisches Baguette oder Schnittchenbrot gereicht.

*Petra Pohlmann*



© Petra Pohlmann

# *Warum es keinen Weihnachtskarpfen mehr gibt*

Vor vielen Jahren ergab es sich, dass der traditionelle Weihnachtskarpfen ausfiel.

Es war drei Tage vor Heilig Abend und Mama schrieb sorgfältig die Einkaufsliste.

„Wird das eine wissenschaftliche Arbeit?“, fragte Papa neckend.

Doch Mama war nicht zu Scherzen aufgelegt.

„Du wolltest unbedingt, dass alle Großeltern kommen.“

Mama dekorierte das Haus, sumnte Weihnachtslieder.

Doch plötzlich hielt sie inne.

„Es geht los, das Baby kommt“, rief sie aufgeregt.

Papa war sichtlich überfordert.

„Aber es sollte doch erst in zwei Wochen kommen!“

Die Tasche wurde geschnappt, ich bei Oma abgegeben und wenige Stunden später hatte ich einen kleinen Bruder.

Erschöpft kam Papa nach Hause und blickte mich ernst an.

„Wir zwei müssen Weihnachten retten“, sagte er.

Wir hetzten zum Supermarkt, doch Karpfen waren ausverkauft.

„Was würdest du gerne essen?“ fragte Papa mich, während er die Schultern hängen ließ.

„Geselchtes mit Kartoffelsalat“ strahlte ich.

Er legte den Kopf schief, steuerte die Kühlvitrine an, schnappte ein großes Stück Fleisch und war sichtlich zufrieden.

„So machen wir es.“

Oma erklärte sich bereit den Kartoffelsalat vorzubereiten und beharrte darauf, frisches Brot zu backen.

„In meiner Studienzeit war ich ein begnadeter Selchfleischkoch“, erklärte Papa stolz. „Das Wasser muss kochen, bevor wir das Geselchte einlegen.“

Ohne Deckel köchelte es nun 60 Minuten bei rund 95°C.

„Präzisionsthermometer sind neumodischer Schnickschnack“, er-

klärte er, „aber bei Geselchtem finde ich es praktisch.“ Der Zeiger zeigte auf Schweinfleisch. „Fertig, nun noch abkühlen und dann können wir essen.“

Nur kurz legte er das Fleisch ins kalte Wasserbad, zog es heraus und schnitt es auf.

Frischer Kren (Meerrettich) wurde gehobelt, das Brot geschnitten.

„Der Kartoffelsalat schmeckt kalt am besten“, sagte Papa und holte ihn aus dem Kühlschrank.

Die Gäste und auch Mama mit dem Baby trafen ein und Papa servierte das Essen.

Überrascht beäugten Papas Eltern das Mahl.

Mama war schockiert.

„Gibt es auch Bier dazu?“, fragte Opa

*S.M. Syrch*

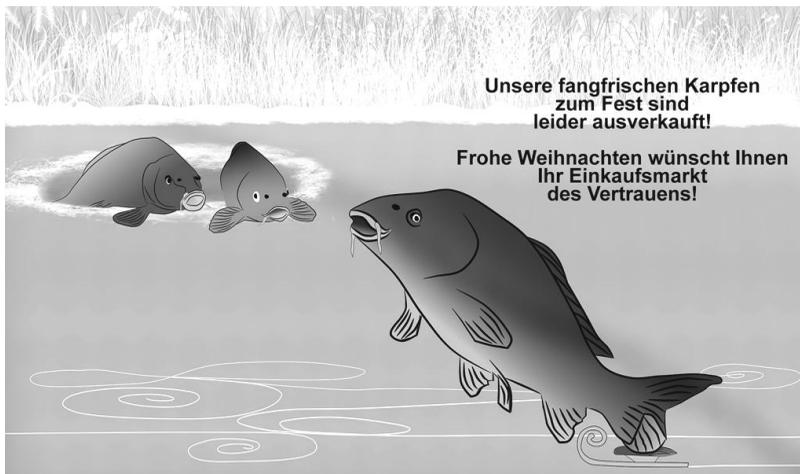


Illustration: © sharkdark auf Pixabay

Text: © Petra Pohlmann

# Fisch

---



© Astrid Ledderhose

# *Fisch in Orangensoße*

## Zutaten für 2 Personen:

500 g	Rotbarsch- oder Seelachsfilet
1	Zitrone
	Salz und Pfeffer
	Butter
125 ml	süße Sahne
125 ml	trockener Weißwein
1	Orange
1 TL	Mehl
100 g	Gouda

## Zubereitung:

Backofen (Umluft) auf 200°C vorheizen.

Rotbarsch- oder Seelachsfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit Butter eingefettete feuerfeste Form legen.

Süße Sahne, trockener Weißwein, Saft von 1 Orange, 1 TL Mehl, je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen und über den Fisch geben.

100 g Gouda darüber reiben/streuen, mit Butterflöckchen belegen.

Im Backofen auf mittlerer Schiene 45 Minuten goldgelb backen.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln oder Reis. Guten Appetit!

# *Sonstiges*

---



© *Jill Wellington auf Pixabay*

# *Die allerbeste Weihnachtsleckerei*

Meine Kindheit ist in Sibirien in einem plattdeutschen Dorf verlaufen. Am Heiligabend, dem 24. Dezember versammelten sich die meisten Dorfeinwohner heimlich bei irgendeiner Familie zum Weihnachtsgottesdienst.

Nach der Weihnachtsgeschichte sang man deutsche Weihnachtslieder, dann kam endlich die Bescherung: die Kinder sagten Gedichte auf und bekamen dafür kleine Tüten mit Süßigkeiten.

Im Dorfladen war das Assortiment der Süßigkeiten meistens sehr bescheiden. Für die Vielfalt in der Weihnachtstüte sorgte Tante Suse Dirksen mit allerlei Karamellbonbons.

Beim Bonbonkochen ging ihr meistens die Enkelin Marie zur Hand. Ihre Aufgabe war immer die gleiche – Nüsse und Sonnenblumenkerne vorzubereiten.

Die reifen Sonnenblumenkerne aus dem eigenen Garten wurden nach dem Brotbacken im Backofen geröstet.

Beim Bonbonkochen schüttete Marie eine dünne Schicht der Sonnenblumenfrüchte auf den Tisch und rollte vorsichtig mit dem Nudelholz darüber. Dann pustete sie die Schalen zur Seite und sammelte die Kerne ein. Dabei durfte sie von den Kernen so viel naschen, wie sie wollte.

Die Nüsse dagegen waren alle abgezählt, denn sie kosteten Geld.

Wenn es im Handel doch mal genug Auswahl gab, musste Tante Suse, zur Enttäuschung vieler Kinder, keine Karamellbonbons kochen.

Obwohl das Rezept für die Karamellbonbons sehr einfach ist, konnte nur Tante Suse sie so gut herstellen.

# *Für Vegetarier und Veganer*

---



© *Monfocus auf Pixabay*



Da

Thront

Der Stern

Hoch auf dem Baume

Und versetzt die Menschen

Mit Schmuck und Glanz

In allerbeste Weihnachtslaune

Kommt reht Euch ein! Singt, tanzt und lacht

Und freut Euch der Botschaft, die das Christkind Euch

Bracht