



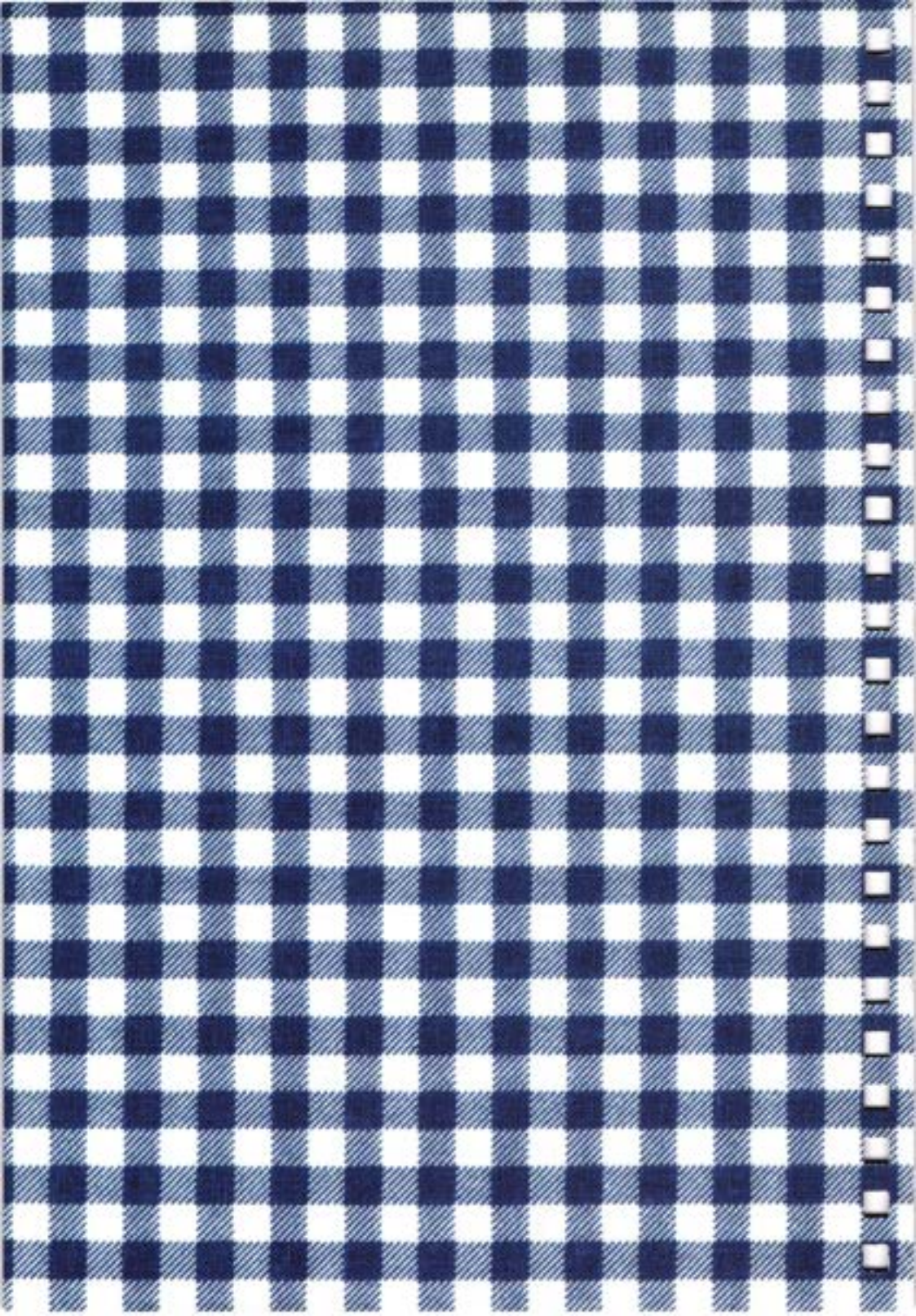
LIONS - CLUB
KREFELD NIEDERRHEIN

Krefelder Kochgeschichten

Ausgabe 2014



Kochbuch



Vorwort

Liebe Krefelder-Kochgeschichten-Leser,

schön, dass Sie diese erste Ausgabe interessiert in den Händen halten. Was Ihre Neugier geweckt hat, sind sicher die Personen, die sich in diesem Buch zusammengefunden haben, ihre kleinen Anekdoten über Krefeld, Kindheitserinnerungen und kulinarische alte bekannte und schon fast vergessene Gerichte aus den Kochtöpfen dieser Stadt. Haben Sie schon ein paar bekannte Gesichter und deren Lieblingsessen entdeckt? Der Lions-Club Krefeld-Niederrhein war als Interviewer in verschiedenen Krefelder Senioreneinrichtungen unterwegs.

Mit dem Erwerb würdigen Sie die Silver-Krefelderinnen und -Krefelder, die mit Freude, Anstrengung und Motivation ein Stück Vergangenheit zurück in die Küche holen und an die „Next Generation“ weitergeben. Alte Rezepte, die uns noch immer vertraut sind, und jene, von denen nur noch unsere Großeltern und Eltern wissen. Kennen Sie die Herzbuchensuppe, Omas Graupensuppe, Kohlpudding oder Christels Nusskuchen? Auch die Scheren-Spaghetti-Story wird Sie schmunzeln lassen und auf dem Teller nicht enttäuschen. Gerichte für Groß und Klein, überwiegend schnell zubereitet, einzige Herausforderung besteht bei der Übersetzung einiger Maßangaben die – wie schon unsere Oma sagte „eine Prise hiervon und eine Handvoll davon“ in der jungen Kochgeneration zu Hürden führen kann. Unsere Senioren finden zudem Unterstützung mit ein paar Gastrezepten bekannter Star-, Hobby- und Familienköche.

Das Beste sei am Schluss erwähnt: Der Erlös aus dem Verkauf dieses Buches kommt karitativen Krefelder-Kindereinrichtungen zu gute. Der Lions-Club Krefeld-Niederrhein dankt an dieser Stelle allen Mitwirkenden und Ihnen, lieber Kochbuch-Interessent, für den Erwerb und Ihre Unterstützung!

Bon Appétit!

Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst,
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.
Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet
aus einem Teil Arbeit
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz,
ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.
Dann wird das Ganze
sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man
mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten
und serviere es täglich mit Heiterkeit!

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

Unsere Köche

Nina Lang	Seite 06
Irmengard Becker	Seite 08
Marianne Hildmann	Seite 10
Adriane Siempelkamp*	Seite 12
Bernhardine Evertz	Seite 14
Gertrud Lenting	Seite 16
Katrin Sickert	Seite 18
Ingeborg Gaus	Seite 20
Hella Höfler	Seite 22
Burkhard Spielmann	Seite 24
Jeannette Freifrau von der Leyen*	Seite 26
Ingo Schleuter	Seite 28
Margret Fischer	Seite 30
Traute Franz	Seite 32
Nelson Müller*	Seite 34
Anneliese Schmidt	Seite 36
Irmgard Schmelzer	Seite 38
Ursula Pöcheim	Seite 40
Jutta Pilat*	Seite 42
Marlies Küsters	Seite 44
Annette Maassen	Seite 46
Elisabeth Opterweidt	Seite 48
Christine Schwierén	Seite 50
Hansheinz Hauser*	Seite 52
Beate Riether	Seite 54
Gerda Schadeck	Seite 56
Christel Grunst	Seite 58
Giuseppe Buonanno*	Seite 60



Zur Person
Nina Lang

lebt in der
Kursana Residenz Krefeld

Nina Lang, Jahrgang 1936, wurde in Bautzen/Sachsen geboren und lebt seit Juni 2013 in der Kursana Senioren-Residenz. Sie hat eine lange Zeit in Freiburg gelebt und hat damals den Beruf der Tontechnikerin gelernt – beim SWF in Baden-Baden.

Zu ihren Hobbys gehören Kochen und Gärtnern, sodass auch damals regelmäßig bei ihr selbst gekocht wurde. Am liebsten kam dann Kabeljau mit Linsen oder Portwein-Hühnchen mit Chicorée auf den Tisch.

Portwein-Hühnchen mit Chicorée

Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Brathähnchen oder Perlhühner à 800g
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss
4EL Öl
4-6 Chicorée-Kolben
100ml Portwein
100ml Madeira-Wein
200g Crème fraîche



Zubereitung:

Hähnchen abspülen, trocken tupfen und in Brust und Keule zerlegen. Die Teile mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss einreiben. Im heißen Öl in einer Pfanne braun anbraten (die Keulen zehn Minuten, die Bruststücke sechs Minuten). Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Den Chicorée halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Chicoréehälften im Bratfett anbraten und in eine ofenfeste Form legen. Portwein und Madeira in das Bratfett geben und bei großer Hitze etwa zwei Minuten einkochen lassen. Crème fraîche dazugeben. Die Soße über den Chicorée gießen und die Geflügelteile darauf legen. Dann die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und etwa 25 Minuten braten. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Dazu gab's:

Baguette oder Kartoffeln



Zur Person
Irmengard Becker

lebt in der
Kursana Residenz Krefeld

Frau Irmgard Becker, geboren 1930 in Düsseldorf, lebt seit Mai 2013 im Kursana.

Die Technisch Pharmazeutische Assistentin zog der Liebe wegen nach Krefeld, wo ihr Ehemann in der Textilindustrie gearbeitet hat. Sie lebten viele Jahre in Krefeld-Bockum.

Ihre Lieblingsspeise ist Kalbsfleisch.

Kalbshaxe „Ossobuco“

Zutaten für 4 Personen:

1 Kalbshaxe (in 5-6 Scheiben schneiden lassen)
1/8 l Öl oder Butterschmalz/Butaris
Etwas Mehl
1/8 l Weißwein
1/8 l Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
2 Nelken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 Möhren
1 Stange Porree
1 Scheibe Sellerie (grob schneiden)
Salbei, Thymian, Rosmarin
1 TL Tomtenmark

Zubereitung:

Kalbshaxen-Scheiben in Mehl wälzen, beidseitig braun anbraten, salzen und pfeffern. Das Fleisch in der Bratpfanne mit Wein und Brühe begießen und Nelken hinzugeben. Dann im Backofen schmoren lassen. In restlichem Öl das Gemüse einige Minuten anschmoren. Die Gemüsemischung in die Haxen-Brühe geben, vorsichtig unterrühren und fertig garen lassen.

Dazu gab's:

Gesalzenen Reis oder in Butter geschwenkte Nudeln



Zur Person
Marianne Hildmann

lebt in der
Kursana Residenz Krefeld

Marianne Hildmann wurde 1929 in Krefeld-Hüls geboren und lebt seit 2011 im Kursana. Die gelernte Grundschullehrerin ist ihr ganzes Leben mit Krefeld verbunden.

Der Einbau einer eigenen Küche war die Grundvoraussetzung für ihren Einzug ins Kursana, wo sie immer noch selber den Kochlöffel schwingt. Ihre Lieblingsrezepte sind Spaghetti-Omelett und Champignonpfanne.

Spaghetti-Omelett

Zutaten pro Person:

45g Spaghetti, Salz
75g Möhre
75g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Petersilie
1 TL Öl
Pfeffer
1 Ei
3-4 EL Milch
Muskat



Zubereitung:

Spaghetti in kochendem Wasser 8-10 Minuten garen, dann abtropfen lassen.

Möhren und Zucchini waschen, in feine Stifte schneiden oder hobeln. Zwiebel, Knoblauch und gewaschene Petersilie fein hacken. Öl in Pfanne erhitzen und alles darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei, Milch, die Hälfte der Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat kräftig verquirlen. Spaghetti zum Gemüse in die Pfanne geben. Eimilch angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit restlicher Petersilie bestreut servieren.





Zur Person *Adriane Siempelkamp*

Die gebürtige Krefelderin erinnert sich gerne an die guten alten Zeiten der einstig schönen Seidenstadt. Sie mochte den Charme und die Eleganz der Stadt, die Sauberkeit, die Schönheit der Parks und die prachtvollen Bauten. Als Kind der Gründergeneration ist sie noch heute mit der Kunst

und den Museen sehr verbunden und im Förderverein aktiv. Die heute 75-Jährige kennt den Kohlpudding aus ihren Kindertagen. Bevorzugt wurden von ihr und ihren vier Geschwistern damals jedoch Süßspeisen jeder Art. Zu Tisch in der großen Küche ging es mit bis zu acht Personen oder mehr stets munter her, denn neben den Kindern und den Eltern gesellte sich auch gern die gute Seele des Hauses, Frau Wagner, oder Freunde mit dazu. Die Liebe zum Kohlpudding erwachte erst mit der frühen Jugend nach dem Krieg. Man lernte Nahrungsmittel zu schätzen in Zeiten, in denen gutes, nahrhaftes Essen rar war. Es ist nicht nur die Form im Gugelhupf, die diese andere „Kohlroulade“ besser aussehen lässt, auch geschmacklich gibt es einen großen Unterschied, denn Kohlrouladen werden angebraten, das gibt ihnen eine ganz andere Note. Das Rezept übernahm sie aus dem Familienrepertoire ihrer Eltern und der Haushälterin, als sie 1962 ihre eigene Familie gründete. An die nächste Generation ist es auch schon weitergegeben und erfreut sich auch dort großer Beliebtheit. Nur ihren kleinen wilden Enkeln hat sie es bislang noch vorenthalten, was sich aber ändern lässt.

GastKoch

Kohlpudding

Zutaten für 2 Personen:

1 frischer Wirsing mittlerer Größe
150g Rinderhack
2 Eier
2 in Milch aufgeweichte Brötchen vom Vortag
Petersilie, Salz und Pfeffer
Olivenöl

Form:

Gugelhupf mit Deckel (Volumen: 3/8 l)

Zubereitung:

Rinderhack mit den Eiern, den Brötchen und den Gewürzen vermengen. Wirsing blanchieren (ca. 20 min)
Gugelhupfform mit Olivenöl ausstreichen, Wirsingblätter mit dem Stiel nach unten in der Form auslegen, Gehacktes auf den Boden im Wechsel mit Wirsing schichten, mit einer Lage Wirsing abschließen und Olivenöl von oben aufträufeln, dann den Deckel schließen und 25 min im Wasserbad sieden lassen. Aus dem Wasserbad nehmen, abtropfen lassen und auf dem Teller stürzen und heiß servieren. Passend dazu eine helle Soße reichen, etwa Weißwein- oder Bechamelsoße.

Dazu gab's:

Kartoffeln





Zur Person **Bernhardine Evertz**

lebt im Fischers-Meyser-Stift
Seniorenheim Hül's

Name:

Bernhardine Evertz (Jahrgang 1915)

Familie:

Bernhardine Evertz wurde in Hül's geboren. Ihr Vater ist im Krieg gefallen, die Familie liegt in Krefeld-Hül's auf dem Friedhof beerdigt. Sie hat eine Tochter, die sie jeden Tag besuchen kommt.

Beruf:

Sie hat 43 Jahre als Näherin in der Weberei Gepart in Krefeld gearbeitet.

Was verbindet sie mit Krefeld?

Früher fuhr sie oft mit dem Fahrrad durch das Hül'ser-Bruch und hat immer gerne bei der Gartenarbeit geholfen. Heute nimmt sie gerne und regelmäßig im Seniorenheim am Tischkegeln teil und hat schon einen Pokal gewonnen.

Kaninchenkeulen in Essig

Die Geschichte zum Rezept:

Dieses Gericht gab es immer an Weihnachten. Es wurde ein frisch geschlachtetes Kaninchen auf dem Markt gekauft. Das Rezept stammt noch von ihrer Mutter und wurde nur zu besonderen Anlässen gekocht.

Zutaten:

1 Strich Essigessenz in 1 ¼ Liter Wasser
2 Zwiebeln
Lorbeerblätter
Pfeffer, Salz
Pfefferkörner, Senfkörner
Wachholderbeeren
Zucker

Zubereitung:

Die Keulen drei bis vier Tage in der Marinade einlegen, dann abtrocknen, mit fettem Speck und frischen Zwiebeln braten. Mit der Brühe angießen und gar schmoren. Mit Mehl oder Mondamin binden.

Wenn das Kaninchen zu sauer ist, etwas Rübenkraut oder Zucker rösten.

Dazu gab's:

Neue Kartoffeln und Bohnen aus dem eigenen Garten!



Zur Person **Gertrud Lenting**

lebt im Fischers-Meyser-Stift
Seniorenheim Hülse

Name:

Gertrud Lenting, Jahrgang 1934, ist sehr quirlig und fröhlich. Wenn sie nicht gerade mit dem Rollstuhl durchs Haus flitzt, puzzelt sie sehr gerne.

Familie:

Die gebürtige Oppumerin hat einen Sohn und eine Tochter.

Beruf:

Gertrud Lenting absolvierte eine Ausbildung zur Krawattennäherin bei Fa. Kniffler. Ihr Ehemann war Krawattenmeister bei Verseidag. Von 1950 bis 1960 hat sie als Weberin gearbeitet, dann aber aufgrund der Kinder pausiert. Da der Wiedereinstieg in den alten Beruf nicht möglich war, hat sie als Putzfrau gearbeitet und sich langsam „hochgearbeitet“, bis sie später für Verwaltungsaufgaben verantwortlich war.

Lecker Knäckebrötkuchen

Die Geschichte zum Rezept:

Der Kuchen wurde zu jedem Geburtstag zubereitet. Das Rezept stammt aus ihrem handschriftlich geführten alten Rezeptbuch und wurde ihr von der Schwägerin gegeben, ausprobiert und von da an immer wieder gebacken.

Zutaten:

10-12 Scheiben Roggenknäckebröt
50 g flüssige Margarine oder Butter
2 EL und 75 g Zucker
1 TL Zimt
250 g Magerquark
2 Eier
1 Päck. Vanillezucker
1-2 Gläser Sauerkirschen
500 ml Sahne

Gas Stufe 4 - 5

Elektro. 200 - 220 Grad

Ca. 30 Minuten backen

Zubereitung:

Knäckebröt gut mit den Händen zerbröseln. Dabei sollten aber noch kleine Stückchen übrig bleiben – also nicht mit dem Nudelholz kleinrollen. Nun eine 26er Springform gut einfetten und die Knäckebrötkrümel in die Form drücken.

Margarine oder Butter mit 2 EL Zucker und Zimt verrühren.

In einer weiteren Schüssel Quark, restlichen Zucker, Eier und Vanillezucker vermengen und die Butter unterschlagen. Die Masse auf den Bröseln verteilen und glatt streichen. Die Form nun in den vorgeheizten Backofen stellen und solange drin lassen bis die Quarkmasse Blasen wirft und leicht braun wird.

Kirschen gut abtropfen lassen und auf den erkalteten Kuchen verteilen. Vorm Servieren die Sahne steif schlagen und über die Kirschen geben.



Zur Person
Katrin Sickert

lebt im Seniorenheim
Gerhard-Tersteegen-Haus

Name & Alter:

Katrin Sickert, Jahrgang 1967, geboren in Krefeld

Beruf:

Hat lange im Münsterland als Apothekerin gearbeitet

Was sie an Krefeld mag:

„Vor zehn Jahren bin ich in meine Heimat zurückgekehrt.
Ich mag den Menschenschlag, den Humor – nirgendwo
sonst fühle ich mich so zuhause.“

Agis rote Linsensuppe

Zutaten:

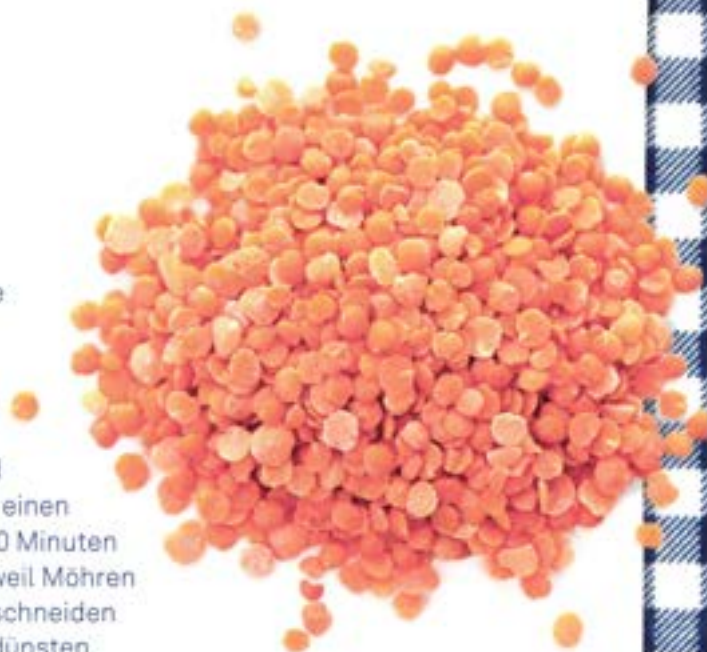
750ml Brühe
250ml Weißwein
200g rote Linsen
200g Möhren
200g Porree
20g Margarine
1 Becher süße Sahne
Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Brühe, Weißwein und Linsen zusammen in einen Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Derweil Möhren und Porree in Ringe schneiden und in Margarine andünsten.

Dann alles zusammen geben und noch einmal 10 Minuten garen. Die süße Sahne unterrühren und zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Rezept reicht für vier Genießer.





Zur Person Ingeborg Gaus

Jahrgang 1925,
lebt im Seniorenheim
Gerhard-Tersteegen-Haus

„Krefeld ist meine Heimat – hier bin ich geboren und habe hier auch mein ganzes Leben verbracht. Ich habe Buchhalterin gelernt.

Richtig wehmütig werde ich, wenn ich an den früheren Ostwall und die Königstraße denke. Es war ein Erlebnis, über diese schönen Straßen zu flanieren – die Auslagen der Geschäfte zu betrachten. Man konnte dort wirklich sehr gut einkaufen.“

Niederrheinische Endivien untereinander

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Salat (Endiviensalat)
1kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
150g mageren Schinkenspeck
etwas Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Den Endiviensalat gut waschen, in feine Streifen schneiden und noch etwas wässern wegen der Bitterstoffe im Salat.

Die Salzkartoffeln kochen, dann stampfen. Anschließend warme Milch zufügen, bis ein geschmeidiger Kartoffelbrei erreicht ist. Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen.

Den ausgelassenen Speck mit Zwiebeln einrühren und Endiviensalat unterheben.

Dazu gab's:

Herzhafte Speckpfannekuchen





Zur Person Hella Höfler

lebt in der
Seniorenresidenz Bellini

Hella Höfler wurde 1946 in Krefeld geboren, ging aber mit ihrer Ausbildung zur Hotelfachfrau für 40 Jahre weg. Frau Höfler war zweimal verheiratet und hatte einen Sohn. Leider sind beide Ehemänner und der Sohn bereits verstorben.

Frau Höfler kam gemeinsam mit ihrer Mutter zurück nach Krefeld und betrieb dort auf dem Südwall eine Gaststätte. Sie ist eine begeisterte Dienstleisterin gewesen und ist auch heute noch gerne für andere da. Sie interessiert sich für Malerei und singt im Chor.

Die Geschichte zu meinem Rezept:

Mein Lieblingssessen ist Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Rote Bete und Kartoffeln. Das Rezept dazu habe ich auch dem Koch der Seniorenresidenz zukommen lassen, und alle sind davon begeistert!

Tafelspitz mit Meerrettichsoße

Zutaten für 4 Personen:

800g Rindfleisch aus dem Hüftdeckel, 2L Wasser, 3 Karotten,
1 Stange Lauch, 150g Sellerie, 1 Petersilienwurzel, 1 Zwiebel,
30g Butter, 3 EL Mehl, 750 ml Fleischbrühe, 3 EL Sahne,
eine halbe Stange Meerrettich klein, ein halber Apfel, Salz
1kg festkochende Kartoffeln.
1kg Rote Bete, 2 gehackte Zwiebeln, 2 gehackte Knoblauchzehen,
2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker, 2 Lorbeerblätter,
1 EL Koriander, 250ml Rotwein, 1,5 EL Essig,
2 TL geriebener Meerrettich, 125g Crème fraîche

Zubereitung:

Das Wasser in einem großen Topf mit je einem Teelöffel Salz pro Liter zum Kochen bringen. Wer es etwas gehaltvoller mag, kann auch statt Wasser Rinderbrühe in gleicher Menge nehmen. Das Fleisch hineinlegen und etwa zwei Stunden bei milder Hitze köcheln lassen. Derweil das Gemüse putzen, klein schneiden und etwa 30 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Fleisch geben. Für die Meerrettichsoße die Butter zerlassen und mit Mehl und Fleischbrühe eine Mehlschwitze herstellen. Mit Salz würzen, die Sahne zugeben und etwas einkochen lassen, zum Schluss geriebenen Meerrettich und den geriebenen Apfel zugeben. Das Fleisch nach dem Garen in Scheiben schneiden und mit Meerrettichsoße servieren.

Kartoffeln schälen und 25 – 30 Minuten in Salzwasser kochen.

Rote Bete schälen und grob raffeln (Vorsicht, besser Gummihandschuhe tragen!). Die feingehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch im Öl golden dünsten. Rote Bete und alle Zutaten außer Meerrettich und Crème fraîche zu den Zwiebeln geben. 45-60 Minuten schmoren lassen. Dann den Meerrettich und Crème fraîche unterziehen.



Zur Person Burkhard Spielmann

lebt in der
Seniorenresidenz Bellini

Herr Spielmann ist 1923 in Krefeld geboren und zur Schule gegangen. 1941 wurde er eingezogen und musste in den Krieg. In Russland geriet er in Kriegsgefangenschaft, aus der erst 1949 wieder zurück nach Krefeld kam. Die Kriegsgefangenschaft hat er angabegemäß nur überlebt, weil er höflich zu den Damen war, die ihm dann schon mal etwas zu essen brachten. Nach der Kriegsgefangenschaft kam Burkhard Spielmann zurück nach Krefeld und arbeitete dort als kaufmännischer Angestellter bei der Textilmaschinenfabrik Carl Zangs AG. Er war über 40 Jahre verheiratet.

Herr Spielmann hat während der Kriegsgefangenschaft „echten Hunger“ erlebt, und dies begleitete ihn weiter unter dem Motto „Was auf den Tisch kommt, wird gegessen“. Dennoch hat er sich besonders auf den Sonntagsbraten seiner Frau gefreut, da es ja ansonsten nicht so viel Fleisch zu essen gab! Daher sein Lieblingsessen: Schweinebraten mit Kartoffeln und Rotkohl, ganz wichtig - mit viel leckerer Soße!!!

Schweinebraten mit Rotkohl

Zutaten für 4 Personen:

ca. 1 kg Schweinelumme, Salz, Pfeffer, 1 l Rinderbrühe, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, Soßenbinder, 1 Kopf Rotkohl gehobelt, 150 g Schmalz mit grieben, 2 Gläser Rotwein, 1 Schuss Essig, 4 EL Balsamico, 5 Nelken, 5 Pimentkörner, 6 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 4 EL Johannisbeergelee, abgeriebene Schale einer Orange, etwas Pfeffer, 1 EL Salz, 1 gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 3 TL Zucker.

Zubereitung:

Den Schweinebraten mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl von allen Seiten anbraten. Bei geringer Hitze die grob geschnittene Zwiebeln, die Karotten und den Knoblauch hinzufügen und anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen, bis ca. die Hälfte des Bratens bedeckt ist. Nun muss der Braten mit geschlossenem Deckel mind. 1 1/2 Stunden schmoren. Dabei den Braten mehrmals drehen. Nach 1 1/2 Std. den Braten aus dem Topf nehmen und die Soße mit einem Pürierstab pürieren. Mit Soßenbinder abbinden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf das Gänseschmalz auslassen und darin die gehackte Zwiebel kurz anschwitzen. Den gehobelten Rotkohl dazugeben und gut mit anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und alle anderen Zutaten dazugeben (Salz, Essig und Zucker aber erst in geringeren Mengen!). Gut rühren und im geschlossenen Topf ca. 30 - 40 Min. schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Gegen Ende der Garzeit erneut mit Essig, Zucker und Salz abschmecken. Schmeckt besonders gut, wenn es die Nacht durchziehen kann

Dazu gab's: Kartoffeln oder Klöße



Zur Person Jeannette Freifrau von der Leyen

Aufgewachsen in Hannover kam die gelernte Filmcutterin 1973 nach Köln zum WDR und 1982 durch ihre Heirat mit Friedrich-Heinrich Freiherr von der Leyen an den Niederrhein. Vier Töchter wurden zwischen 1983 und 1990 geboren.

Seit 2004 ist sie als Geschäftsführerin der

Obstplantagen Bloemersheim Vertriebsgesellschaft mbH für die Vermarktung der Produkte aus den Bloemersheimer Obstplantagen zuständig. Ehrenamtlich engagierte sie sich von 1998 bis 2006 als Jugendwartin in der Jugendarbeit der rheinischen Reiterei und seit 2006 mit großem persönlichen Einsatz für die Förderung von Kammermusik und Jugendmusikerziehung am Niederrhein.

Die Familie von der Leyen kam 1656 aus Radevormwald nach Krefeld, wo sie die Herstellung und den Handel von Seidenwaren fortführten. 1720 gründete Peter vdL in Krefeld die erste Nähseidenfabrik, 1724 kam eine Färberei hinzu, die die Brüder Friedrich und Johann führten. Die Firma wuchs stetig und die Chronik verzeichnet im Jahre 1763, dass mehr als die „Hälfte der Crefelder Bevölkerung (6.082)“ an über 700 Webstühlen dortselbst arbeitete. Nach der Zeit der französischen Besetzung konnte die Firma im 19. Jahrhundert nicht mehr zu alter Blüte zurückgeführt werden und wurde geschlossen. 1802 erwarb Friedrich-Heinrich von der Leyen das kriegsgeschädigte Gut und Schloß Bloemersheim bei Neukirchen-Vluyn, welches heute noch der Stammsitz der Familie ist.

Junger Rehrücken

Die Geschichte zu meinem Rezept:

Es handelt sich um ein Rezept meiner Mutter.

Zutaten für 4 Personen:

1 Rehrücken, gehäutet aber noch am Knochen
Wachholderbeeren, Thymian und Rosmarin, möglichst frisch
Butterschmalz zum anbraten

Für die Soße:

250g Crème fraîche mit mind. 30% Fett
Meersalz (frisch gemahlen), Pfeffer aus der Mühle
Cognac, ein Stückchen dunkle Schokolade

Zubereitung:

1. Backofen auf 250° vorheizen.
2. Rehrücken mit Wachholderbeeren etc. (Thymian, Rosmarin vorsichtig würzen und in sehr heißem Butterschmalz rundum kurz anbraten.
3. Danach den Rücken mit der Fleischseite nach oben unmittelbar von der Bratpfanne auf ein gefettetes, Backblech legen und auf mittlerer Schiene in den 250° heißen Ofen schieben. Je nach Größe und Alter des Rückens bleibt er dort 10 - 15 Minuten.
4. Ich schlage danach gerne den Rücken in eine Alufolie ein, stelle den Ofen aus (während des Einwickelns in die Folie lasse ich den Ofen kurz offen, dann kühlt er ein wenig ab) und lege den eingewickelten Rücken zurück in den Ofen. Dann lässt der Rücken den Saft heraus, von dem man mit Crème fraîche, einem Schuss Cognac und einem Stückchen dunkler Schokolade eine wunderbare Sauce machen kann. Wenn man den Saft lieber im Fleisch lassen möchte, kannst man den Rücken natürlich auch sofort anrichten und als Saucengrundlage fertigen Wild-Fond (zum Beispiel von Lacroix) nehmen.



Zur Person **Ingo Schleuter**

lebt im Seniorenzentrum
„Am Bismarckviertel“

Name & Alter:

Ingo Schleuter, Jahrgang 1976

Familie:

unverheiratet, keine Kinder

Beruf:

Gastronom. Er war im Service in der Gastronomie tätig und war einige Jahre mit einem Restaurant in Oppum selbstständig. Er hat sehr viel von seiner Mutter gelernt und auch selbst viel ausprobiert.

Was er in Krefeld mag und wieso:

Ingo Schleuter ist mit 37 Jahren das „Küken“ im Heim am Bismarckviertel. Er ist in Krefeld geboren und in Krefeld Oppum aufgewachsen. Zu Hause hatten sie Hühner, Gänse, Schweine und Kaninchen, die auch geschlachtet wurden. Wenn Schlachttag war, war er meist nicht zu Hause, weil er das nicht mitansehen konnte. Besonders gut gefällt ihm der Krefelder Zoo. Dort sei es wirklich schön, und der Tierliebhaber schaut sich gerne die Tiere an.

Krefelder Endivienspieß

Die Geschichte zu seinem Rezept:

Er kommt aus einer Gastronomie-Familie, in der immer selbst gekocht wurde. Alles wurde frisch zubereitet. Auch viele niederrheinische Gerichte. Ein typisches Krefelder Gericht ist der Krefelder Endivienspieß. Der Name Spieß kommt dabei nicht vom Fleisch-Spieß oder Schaschlik Spieß sondern ist der niederrheinische Ausdruck für Speis, also Mörtel. Den Namen hat das Gericht aufgrund seiner breiartigen Konsistenz.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Endiviensalat
1kg Kartoffeln
1 Zwiebel
150 g magerer schinkenspeck
Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Öl

Zubereitung:

Den Endiviensalat gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dressing für den Salat aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker anfertigen und über den Salat geben. Den Speck würfeln und auslassen. Zwiebel gewürfelt zufügen und anschmoren. Endiviensalat unter das Kartoffelpüree heben. Speck und Zwiebeln zufügen.

Dazu gab's:

Gebratene Blutwurst



Zur Person Margret Fischer

lebt im Seniorenzentrum
„Am Bismarckviertel“

Name: Margret Fischer

Jahrgang: 1931

Familie: verwitwet, drei Kinder, 5 Enkel, 3 Urenkel

Margret Fischer wollte eigentlich Schneiderin werden, konnte die Lehre aber nicht abschließen. Sie hat dann als Buchbinderin gearbeitet. Das hat ihr Spaß gemacht, weil sie auch ihre eigenen Ideen umsetzen konnte. Sie ist in Düsseldorf geboren und aufgewachsen. Nach dem Krieg gab es Wohnungsnot in Deutschland, und sie ist mit ihrem Mann und ihren Kindern nach Australien ausgewandert. Von 1950-1958 hat sie in Australien gelebt. Downunder hat es ihr sehr gut gefallen, sie haben Goldgeschürft, Fische gefangen, und es gab eine riesen große Kirmes, an die sie sich gerne erinnert. 1958 ist sie nach Deutschland zurückgekehrt. Sie liebt das Landleben, war gerne bei den Großeltern auf dem Land. Sie hat immer gerne genäht und gestrickt. Handarbeit war ihr Hobby. In Krefeld im Heim ist sie, weil ihr Sohn Thomas in der Nähe wohnt. Sonst hat sie eigentlich keinen Bezug zu Krefeld. Sie stammt aus Düsseldorf.

Rheinischer Kartoffelauflauf

Dicker Hannes

Die Geschichte zu ihrem Rezept:

Der Dicke Hannes ist ein Familiengericht mit langer Tradition. Es wurde in ihrer Familie sehr häufig und sehr gerne gegessen. Das Rezept hat sie von ihrer Großmutter gelernt. Die Familie hatte auch viele Obstbäume und hat immer sehr viel selbst eingekocht.

Zutaten:

600 g Kartoffeln
etwas Salz
1 Ei
1 Zwiebel, kleine, fein gehackt
1 Apfel
150 ml Sahne (Obers)
Butterflöckchen

*Im vorgeheizten Backofen
bei 170-180°C
für ca. 90 Minuten
ohne Deckel backen*

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, reiben und ausdrücken. Salz, Ei, Zwiebel und einen geriebenen Apfel zufügen und alles zu einem Teig verrühren. Den Teig in eine gefettete Kasserolle geben, mit etwas Sahne übergießen und mit Butterflocken belegen. Nach einigen Minuten Backzeit sollte man den Teig in der Form regelmäßig wenden ähnlich wie bei einem Rührei, damit der Teig von allen Seiten etwas Farbe annehmen kann.

Dazu gab's:

Serviert wird dieser rheinische Kartoffelauflauf mit Apfelkompott oder anderem Obst.



Zur Person **Traute Franz**

lebt im Seniorenzentrum
„Am Bismarckviertel“

Name: Traut Margot Franz

Jahrgang: 1932

Familie: verwitwet, zwei Kinder, 1 Enkel, 1 Urenkel

Beruf: Kaufmännische Angestellte

Was sie mit Krefeld verbindet?

Frau Franz wurde in Breslau in Schlesien geboren und kam mit 26 Jahren nach Krefeld. Dort hat sie ihren Mann, einen Niederrheiner, kennen gelernt und geheiratet. Sie hat sich in Krefeld sehr wohl gefühlt. Die Krefelder haben sie nett aufgenommen und waren immer sehr nett, freundlich, zuvorkommend und hilfsbereit. Als Camping-Fan hat sie sehr gerne mit ihrem Mann Camping gemacht am Rhein bei Kaiserswerth. Daran erinnert sie sich immer gern zurück.

Faßbohnen und dicke Rippe

Die Geschichte zu ihrem Rezept:

Faßbohnen und dicke Rippe ist ein niederrheinisches Gericht. Es war das Lieblingsessen ihres Mannes, der es von seiner Mutter gelernt hat. Da das Gericht Traute Franz auch sehr gut geschmeckt hat, hat ihr Mann ihr beigebracht, wie man es zubereitet.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Beutel Faßbohnen
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Schweineschmalz
- 4 Kartoffeln
- Soßenbinder
- Dicke Rippe vom Schwein
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Den kompletten Inhalt des Beutels Faßbohnen in einen Topf geben und 20 Minuten mit etwas Salz kochen. Kartoffeln schälen und ebenfalls kochen. Eine Zwiebel würfeln und in dem Schweineschmalz glasig dünsten. Bohnen durch ein Sieb gießen, dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln abgießen und klein stampfen. Von den Bohnen zwei volle Esslöffel abnehmen. Den Rest unter die Kartoffeln mischen und alles noch einmal durchstampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Bohnensud hinzugeben. Zum Schluss Schmalz und Zwiebelwürfeln unterrühren. Die dicke Rippe salzen und pfeffern mit Zwiebeln und einer Knoblauchzehe braten und weich schmoren. Bratensaft mit etwas Soßenbinder andicken und zu dem Gemüse reichen, dazu die restlichen Bohnen und das Kartoffel-Bohnen Gemüse.



Zur Person Nelson Müller

Musik liegt ihm im Blut, und Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Nelson Müller hat die besondere Gabe, die Menschen in seinem Umfeld mit beinahe allen Sinnen zu betören. „Er kocht so lecker und ist

so sympathisch“ – hört man sein

kochbegeistertes Publikum sagen, das seine TV-Shows regelmäßig verfolgt und sofort über ihn im Bilde ist. Mit seinen erst 34 Lenzen ist er gleichwohl in der Küche ein alter Hase. Seine Leidenschaft zum Kochen hat früh von ihm Besitz ergriffen, und er hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Vor über 30 Jahren hat der aus Ghana stammende Sternekoch in Deutschland seine neue Wahlheimat gefunden. In Essen ist er Inhaber des Restaurants „Schote“, in dem er im November 2011 vom Guide Michelin seinen ersten Stern verliehen bekam. Aber auch Krefeld ist für Nelson Müller keine unbekannte Stadt. Hier hat er schon einige Fans live bekocht und dazu samtigen Soul zum Besten gegeben. Aber nicht nur Food & Soul stehen bei ihm auf der To-Do-Liste. Er weiß, wie wichtig soziales Engagement und Ehrenamt ist. Seine Kindheit hat er nicht vergessen und ist dem Schicksal dankbar, von einer Pflegefamilie aufgenommen und umsorgt worden zu sein. Spontan auf unsere Anfrage kam seine Rezeptidee. Es ist ihm eine Freude, die Krefelder und alle Kochbuchliebhaber kulinarisch zu begeistern!

Matjesfilets nach Hausfrauenart

Zutaten für 4 Portionen:

4 Matjesfilets (à 60 g)
100g saure Sahne & 100g Mayonnaise
2 EL Essiggurkensud
½ TL Zucker, Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Apfel, 1 Zwiebel, 2 Essiggurken

2 Handvoll gemischte Blattsalate
Salatdressing nach Wahl

Zubereitung:

Die Matjesfilets unter fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Für die Sauce die saure Sahne mit der Mayonnaise und dem Essiggurkensud verrühren, mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Apfel vierteln, schälen und entkernen, die Zwiebel schälen. Beides mit den Essiggurken in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit dem Apfel und den Gurken zur Sauce hinzufügen. Die Fischfilets nebeneinander in eine flache Schüssel legen, mit der Sauce übergießen und mit Frischhaltefolie zudecken. Den Matjes im Kühlschrank etwa 2 Stunden durchziehen lassen. Für den Salat die Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern, große Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Den Salat mit dem Dressing mischen. Zum Servieren die Matjesfilets auf Teller verteilen, mit der Sauce überziehen und mit einem kleinen Salatbouquet garnieren.



Zur Person **Anneliese Schmidt**

Jahrgang 1928
lebt im Altenheim Wilhelmshof

Die gebürtige Krefelderin wuchs in einem Siedlungshaus in Traar auf. Der Krieg verdüsterte ihre Kindheit und Jugend. Doch den Humor hat sie nie verloren.

Die einstige aktive Karnevalistin, die das Tanzen liebt – vom Tanzmariechen bei den „Hippedörp“ in Traar bis hin zu der Bütt – bringt mit ihren freien Vorträgen noch heute die Menschen in ihrer Umgebung zum Lachen – garantiert auch in der karnevalsfreien Zeit.

Anneliese Schmidt ist seit einem Jahr Bewohnerin des Altenheims Wilhelmshof. Nach über 40 Jahren in Leverkusen ist sie ihrer Tochter wegen wieder zurück in die alte Heimat gezogen und fühlt sich hier sehr wohl.

Annelieses Limokuchen

Anmerkung zu diesem Rezept:

O-Ton: „Bohnen gegessen, zwei Stonden auf dem Häuschen gegessen; ich han jetan wat ich konnt; es hat sich nichts jetan in dere zwei Stond....“ Sie können ahnen, wie munter diese Bütt weitergeht, in der Kirche und mit den Winden, dem müssen wir hier entschwinden. Drum lassen wir Ihrer Phantasie jetzt freien Lauf und greifen ein Backrezept für Partykuchenfreunde auf.

Zutaten:

für den Teig:

- 4 Eier, 1 Tasse Vitaminsaft (ohne Kohlensäure)
- 1 Tasse Öl, 2 Tassen Zucker, 3 Tassen Mehl
- 1 Päckchen Backpulver, 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz

für den Belag:

- 4 Becher Sahne, 4 Becher Schmand
- 2 Dosen Mandarinen, Zucker und Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Teig-Zutaten mit einem Handrührgerät miteinander vermengen, dann auf ein vorgefettetes Backblech geben und bei gut 180 °C ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Sahne und Schmand mit dem Handrührgerät vermengen, die Mandarinen zugeben und dann auf den abgekühlten Boden aufstreichen. Den Kuchen dann über Nacht in den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Servieren mit Zucker und Zimt bestreuen.





Zur Person **Irmgard Schmelzer**

Jahrgang 1923
lebt im Altenheim Wilhelmshof

Mit 90 ist sie noch vital und voller Lebensgeister. Viele Hobbys erfüllten ihr Leben, wie Töpfern, Nähen, Malen oder Kochen. Irmgard Schmelzer ist seit 5 Jahren Bewohnerin des Altenheims Wilhelmshof.

Die gelernte med. technische Assistentin war viele Jahre in der Strahlentherapie tätig und nach der Geburt ihrer beiden Mädchen als Hausfrau und Mutter aktiv. Über 35 Jahre war sie im Ehrenamt der Kirche als Leiterin eines Yogakurses und einer Theatergruppe engagiert. Zudem hat sie über 15 Jahre die telefonische Seelsorge übernommen. Noch vor einem Jahr hätte sie uns ihre Rezeptvielfalt sogar auf dem PC geschrieben, doch nun wollen die Schultern und Arme nicht mehr so ganz. Aber der Appetit und die Freude am Essen und die Erinnerung an die Zubereitung sind geblieben. Es fiel uns wirklich schwer, aus der Rezeptvielfalt eine Auswahl zu treffen. Wir haben uns für die Fischsuppe entschieden, die schon ihre Familie und Freunde begeisterte.

Fischsuppe Phantasia

Zutaten für 4 Personen:

750g bis 1kg Rotbarsch oder Seelachsfilet
3 Paprika, vorzugsweise rot-gelb-grün
2 große Zwiebeln
2 mittelgroße Zucchini
1 mittlere Aubergine
500g Kartoffeln
500ml Fischfond
¼l Rotwein (trocken)
1 bis 2 Becher Schmand
50g Tomatenmark
Gewürze: Petersilie, Curry, Oregano, Muskat, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Zucchini, Paprika, Zwiebeln und die Aubergine ebenfalls waschen und in kleine Scheiben oder Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und mit dem Fischfond auffüllen, die Gewürze zugeben und das Tomatenmark und den Schmand, alles verrühren und dann ca. 15-20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dann mit Rotwein auffüllen.

Den Fisch in Würfel (ca. 3x3 cm groß) schneiden und danach in den Topf geben. Die Platte ausschalten und alles zusammen 15 Minuten garen lassen.

Dazu gab's:

frische Apfelpfannekuchen.



Zur Person *Ursula Pöcheim*

Jahrgang 1935
lebt im Altenheim Wilhelmshof

In der Arbeitswelt war Ursula Pöcheim über 45 Jahre in der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft in Krefeld auf der Eichendorfstraße tätig. Die Mutter zweier Kinder hat das Kochen vorzugsweise ihrem Mann überlassen. Einen gebürtigen Kärntner vom Wolfgangsee wollte sie kulinarisch nicht toppen.

In den Ferien ging es mit dem Wohnmobil auf Reisen. England, Frankreich, Italien und natürlich Österreich wurden viel und gern bereist. Schließlich sollten die Kinder Geographie hautnah erleben.

Ihre Liebe zu Blumen ist bis heute geblieben und wird auch im Wilhelmshof gelebt. Hier hat sie folgendes Rezept für sich entdeckt:

WiHo-Hack-Nudelauflauf mit Porree

Zutaten für 4 Personen:

Gewürzmischung für Hackfleisch
300g geriebener Gauda/Edamer-Mix
250ml Sauerrahm/Schmand
50g Knoblauch kleingehackt
Bratmargarine
300g Porree/Lauch (ca. 3-4 Stangen)
500g Schweinehack
500g Nudeln (Penne)

Zubereitung:

Fleisch mit der Gewürzmischung und dem kleingehackten Knoblauch vermengen und in der Margarine anbraten, Porree kleingeschnitten zugeben und mitschmoren lassen, Nudeln garen (noch nicht al dente) und dann mit der Hackfleischmasse mischen. Alles zusammen in eine gefettete Auflaufform geben. Sauerrahm darüber gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. In den vorgeheizten Backofen geben, bei ca. 180 °C Umluft ca. 25 min goldbraun backen.



Quarkspeise mit Mandarinen Zum Nachtsch

Zubereitung:

250g Magerquark mit 40g Zucker, den Saft von 2 Mandarinen, 250ml Milch und 250ml Sahne glatt und cremig verrühren. Danach zwei geschälte und gewürfelte Orangen mit den abgetropften Mandarinen unterheben, kurz Abschmecken und schon ist der Nachtsch servierfertig.



Zur Person Jutta Pilat

Jahrgang 1944
geboren in Krefeld
Krefelder Bürgermeisterin

Jutta Pilat wurde in Sachsen-Anhalt geboren und wuchs in Dortmund auf. Erst mit 32 Jahren verschlug es sie, der Liebe wegen, nach Krefeld. Schnell entdeckte sie auch ihre Leidenschaft für die Seidenstadt, die ihrer Meinung nach die perfekte Größe hat: „Krefeld ist so klein, dass man einander kennt, aber gleichzeitig auch wieder so groß, dass es zahlreiche Annehmlichkeiten und eine vielfältiges kulturelles Angebot gibt.“ Letzteres ist der 69-Jährigen besonders wichtig, denn sie liebt die Musik und besucht regelmäßig Sinfoniekonzerte. Nach über zehn Jahren im Amt der Bürgermeisterin ist sie bekannt wie der sprichwörtliche bunte Hund. Was jedoch die wenigsten wissen: Ihre politische Karriere begann nicht auf kommunaler, sondern auf der Landesebene der FDP. Mehr als 20 Jahre war sie stellvertretende Landesvorsitzende der „Liberalen Frauen“. Damals machte sie die Ungleichbehandlung von Mann und Frau so wütend, dass sie sich mit viel Engagement für die Gerechtigkeit einsetzte. Die Politik ließ und lässt ihr nur wenig freie Zeit, in der sie zum Ausgleich den Schläger schwingt – früher beim Tennis, heute beim Golf.

Kartoffel-Eintopf Marseiller Art

Die Geschichte zu meinem Rezept:

Nach einem sehr anstrengenden und nervenaufreibenden Tag waren mein Mann und ich abends bei lieben Freunden zum Essen eingeladen. Aus der Küche kam uns schon ein wunderbarer Duft nach vielen Kräutern und Gemüse entgegen. Als dann dieser Eintopf, dazu ein gutes Glas Wein, auf den Tisch kam, war der schlechte Tag wie weggeflogen. Er tat so gut und schmeckte fantastisch. Das Rezept habe ich mir dann sofort geben lassen, und seither hat dieser Eintopf schon manchem Gast bei uns geschmeckt.

Zutaten für 4 Personen:

2 Stangen Lauch, 1 große Zwiebel, 1 Fenchelknolle
2 große reife Tomaten (oder gewürfelt aus der Dose)
ca. 600g vorwiegend festkochende Kartoffel
2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 1 Selleriestängel
Orangenschale (oder Pulver zum Backen)
1l Gemüsebrühe
Safranfäden (Pulver), Salz und Pfeffer
ca. 400g festen Fisch hinzufügen
Frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

Lauch in kleine Ringe, Zwiebel und Fenchel in feine Streifen schneiden. Tomaten enthäuten und in kl. Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Lauch, Zwiebeln und Fenchel in Olivenöl glasig dünsten. Tomaten hinzufügen und Flüssigkeit reduzieren. Knoblauch, Lorbeer, Sellerie und Orangenpulver hinzufügen. Kartoffeln und Brühe dazugeben und 25 bis 35 Min. garen. Safran zugeben, mit Salz, Pfeffer und Fenchelgewürz abschmecken. Jetzt den Fisch in Stücke schneiden und in dem Eintopf gar ziehen lassen.



Zur Person Marlies Küsters

lebt im
Cornelius-de-Greiff-Stift

Name & Alter:

Marlies Küsters, geb. Quien, Jahrgang 1935

Familie:

verheiratet, ein Sohn

Beruf:

In Willich-Schiefbahn erlernte sie das Handwerk der Weberei und arbeitete bis zur Geburt ihres Sohnes in diesem Beruf. Anschließend widmete Sie sich mit voller Hingabe dem Haushalt und der Erziehung ihres Sohnes.

Was sie mit Krefeld verbindet:

Marlies Küsters wohnte ca. 20 Jahre mit ihrer Mutter in der Stadt Willich und lernte dort ihren späteren Ehemann kennen. Da ihr Ehemann bei den Edelstahlwerken Krefeld beschäftigt war, nahm man sich in Krefeld eine gemeinsame Wohnung und verblieb seit jeher in der Seidenstadt.

Kartoffelsalat-Erzählung

Die Geschichte zu ihrem Rezept:

Das Rezept wurde ihr damals von ihrer Schwiegermutter überliefert und später wurde sie zur Spezialistin für dieses Gericht, sodass sie es bei jedem Grillfest machen musste.

Zutaten:

Festkochende Kartoffeln
Salz
Delikatess-Mayonnaise
eingelegte Gurken
Fleischwurst mit Knoblauch
Zwiebeln
Ei



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und mit einer Prise Salz gar kochen. Parallel dazu die Mayonnaise mit den geschnittenen Gurkchen, geschnittener Fleischwurst und klein gewürfelte Zwiebeln vermengen. Eigelb vom Eiweiß trennen und unterrühren. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und ebenfalls unter die Masse heben. Die abgekühlten Kartoffeln würfeln und mit der Masse vermengen.

Auf gezielte Nachfrage gab Frau Küsters an, dass man keine Gewürze brauchte und die Mengenangaben immer aus dem Bauch heraus stammten.



Zur Person **Annette Maassen**

lebt im Krefelder
Cornelius-De-Greiff-Stift

Name & Alter:

Annette Maassen, Jahrgang 1949

Familie:

war verheiratet, drei Kinder

Beruf:

Damals arbeitete sie als Servicekraft in einer Gastronomie mit sechs Kegelbahnen,

Die Geschichte zu ihrem Rezept:

Ihre Kinder aßen immer gerne Spaghetti, nur ihr Mann nicht, da er nie satt wurde und schon nach kurzer Zeit wieder über Hunger klagte. Daher hat sie sich eine Modifizierung des Spaghetti-Gerichtes selbst ausgedacht. Außerdem aß ihr Ehemann die Spaghetti nur ungern mit Löffel und Gabel, sodass Frau Maassen die Spaghetti vorm Servieren immer mit einer Schere klein schnitt. Das Gericht wurde seit dem alle 6-8 Wochen gekocht und ihrem Mann wurde keine Gabel und mit Löffel hingelegt, sondern immer eine Gabel und eine Schere.

Die Scheren-Spaghetti-Story

Zutaten:

Spaghetti
1 mittelgroße Zwiebel
5 unpanierte Schweineschnitzel
2 Dosen geschälte Tomaten
Salz und Pfeffer
etwas Tomatenketchup
etwas Tomatenmark
1 Dose geschälte Erbsen

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen die Zwiebel in größere Stücke schneiden und in Öl anbraten. Die Schweineschnitzel in Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Wenn die Schnitzel leicht braun werden, die Tomaten hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Tomaten schön klein und matschig sind, Tomatenketchup und Tomatenmark unterrühren. Zum Schluss die Erbsen hinzugeben und das Ganze nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti zusammen mit der Soße und einer Schere servieren. ;-)





Zur Person
Elisabeth Opterweidt

Jahrgang 1920
lebt im „Senioren Zentrum
Krefeld“, Wilmendyk

„Gebürtig komme ich aus einem kleinen Dorf in Oberschlesien. Wir waren sechs Kinder zuhause, da war immer etwas los! Eigentlich wollte ich Friseurin werden, aber ich musste Geld verdienen und war dann lange Jahre in Stellung, bis ich geheiratet habe. In fremden Küchen und Wohnzimmern, sage ich euch, lernt man am meisten! Mein Mann kam aus St. Tönis, und so bin ich nun seit 60 Jahren in Krefeld.

Unser Schrebergarten im Nordbezirk war mein liebstes Fleckchen Erde. Wir haben Kartoffeln selber angebaut, und nach recht kläglichen Kartoffelchen kam die Idee mit dem Mist: und wir hatten auf einmal riesen Apparate! So sind die Männer; stolz wie Oskar, wenn sie ordentlich was in der Hand haben.

Mein Lieblingsrezept sind Rouladen mit Klößen – und einer ordentlichen Soße; nicht so ein Wassergebräu ...“

Zarte Rinderrouladen

Zutaten:

5 große Rinderrouladen
Ca. 250g durchwachsenen Speck
300g Mett
Dijon-Senf
2-3 große Zwiebeln
Pfeffer, Öl
Gemüsebrühe, Sahne/Crème fraîche

Zubereitung:

Die Rouladen mit Pfeffer bestreuen, eine Seite dick mit Dijon-Senf bestreichen und den in Würfel geschnittenen Speck darauf verteilen. Die feingeschnittenen Zwiebeln darauf verteilen und einen Mettknubbel an ein Ende platzieren. Die Roulade einrollen und binden.

Das Öl in einer Bratenform erhitzen, die Rouladen darin beidseitig scharf anbraten. Die restlichen Zwiebeln mit in den Topf geben und ebenfalls anbraten. Das Ganze mit heißer Gemüsebrühe ablöschen.

Die geschlossene Form in den Backofen schieben und bei Heißluft und 170 °C ca. 100 Minuten schmoren lassen. Mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern, eventuell binden.

Dazu gab's:

Klöße



Zur Person **Christine Schwieren**

Jahrgang 1932
lebt im „Senioren Zentrum
Krefeld“, Wilwendyk

„Geboren bin ich in einem kleinen Dorf in der Eifel. Viele Jahre habe ich in Odenkirchen verbracht; neuerdings sagt man dazu auch Mönchengladbach. Gearbeitet habe ich lange Jahre als Zwirnerin in einer Textilfabrik. 2012 bin ich nun nach Krefeld gekommen. Meine Tochter lebt hier in dieser Stadt, und so verbinden uns kurze Wege.

Ein sehr schöner Platz hier in Krefeld ist für mich der Hundetrainingsplatz in Uerdingen, den wir besuchen durften. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir das Entenrennen dieses Jahr: ich habe fleißig mitgebastelt und unseren Enten ein ganz besonderes Kleid verpasst. Mit dem Erfolg: wir haben gewonnen! Lohn der Mühe für unser Bastel-Team ist ein gemeinsames Reibekuchen-Essen im Nordbahnhof. Und das ist auch mein Lieblingsrezept.“

Reibekuchen mit Rübenkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 gestrichene Teelöffel Salz
- 3 Eier
- 50g Mehl
- Öl oder Schmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und mittelfein reiben.
Zwiebeln sehr fein schneiden und mit Salz, Eiern und Mehl unter die Kartoffeln mengen.

Das Fett in einer Bratpfanne erhitzen und für je einen Reibekuchen einen gehäuften Esslöffel Kartoffelteig in die Pfanne geben. Den Teig glattstreichen und die Reibekuchen von jeder Seite etwa zwei bis drei Minuten goldbraun braten.
Die Reibekuchen danach auf einem Rost oder Küchentrepp abtropfen lassen.

Dazu gab's:
Rübenkraut





Zur Person Hansheinz Hauser

Jahrgang 1922
geboren in Krefeld
ist ein deutscher CDU-Politiker

„Nahrung für den geistigen
und körperlichen Verfall ist
Bequemlichkeit“

Gastkoch

Hauser wurde als Sohn des Bäckermeisters und späteren Krefelder Oberbürgermeisters Johannes Hauser geboren. Er zeichnete sich insbesondere durch sein langjähriges politisches Engagement aus: Er war Mitglied im NRW Landtag und bis 1990 Mitglied des Deutschen Bundestages. In Krefeld bekleidete er über viel Jahre das Amt des Oberbürgermeisters.

Wer sich mit H. Hauser unterhält, wird schnell von seiner agilen und erfrischenden Art mitgenommen. Um sich körperlich fit zu halten, absolviert er nach dem Aufstehen eine 20minütiges Gymnastikprogramm (Musik kommt von Vinylplatten aus den 70ern!). Mehrmals die Woche findet man ihn anschließend im Schwimmbad. Schon zu Landtagszeiten ist er in jeder Mittagspause in Düsseldorf schwimmen gegangen. Seinen Geist hält er mit täglich zwei bis drei Kreuzworträtseln fit. In seiner Freizeit setzt er sich insbesondere mit aktuellen Wirtschaftsthemen und moderner Marktwirtschaft auseinander.

Hansheinz Hauser ist verheiratet und hat vier Kinder.

Lammrücken mit Knoblauchbutter

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Öl
1kg Lammrücken mit kurzen Knochen
1/2 TL Salz
Messerspitze Knoblauchpulver
50g Butter

Zubereitung:

Lammrücken mit den Rippenspitzen nach oben in die geölte Pfanne geben und in den vorgeheizten Backofen schieben. 20 Minuten ohne wenden braten.

Salz und Knoblauchpulver mit der Butter verkneten.

Den Braten nach 20 Minuten umdrehen (Knochenspitzen nach unten) und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Den entstandenen Bratensatz darübergießen und den Lammrücken noch einmal 20 Minuten braten lassen.

Dazu gab's:

Petersilienkartoffel und
Bohngengemüse

Weinempfehlung:

Badischer Spätburgunder





Zur Person Beate Riether

Jahrgang 1946
lebt im Seniorenheim
Bischofstraße

Beate Riether wurde in Grefrath-Oedt geboren und lebt seit 50 Jahren in Krefeld. Vor zweieinhalb Jahren ist sie ins Heim gezogen.

Die Geschichte zu meinem Rezept:

„Meine Urgroßmutter kochte für ihre vier Kinder, und oftmals kamen auch alle Nachbarskinder mit dazu. Deshalb hat das folgende Rezept bei uns in der Familie Tradition.“

Herzliebchensuppe

Zutaten für 8 - 10 hungrige Mäuler:

1kg Möhren
500g Erbsen
500g Kartoffeln, weich kochend
2 Stangen Porree
500g Knackwurst
Salz, Pfeffer
1 Zweig Liebstöckel
1 Bund krause Petersilie
8l Gemüsebrühe

Grießklößchen:

500g Grießbrei
100g Butter
1l Milch



Zubereitung:

Gemüsebrühe aufsetzen und zum Köcheln bringen. Das Gemüse würfeln und in den Topf geben. Das Gemüse 1 Stunde köcheln lassen. Nach 30 Minuten die Grießklößchen hinzugeben. Innerhalb der ersten 30 Minuten werden diese vorbereitet. Dazu den Grieß mit Milch und Butter langsam in einem separaten Topf aufkochen lassen, bis es eine steife Masse ergibt. Danach mit einem Teelöffel die Klößchen abstechen.

Ca 5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs werden die Gewürze hinzugegeben. Hierfür legt man den Liebstöckel-Zweig komplett hinein, entfernt ihn aber am Ende wieder. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



Zur Person
Gerda Schadeck

Jahrgang 1943
lebt im Seniorenheim
Bischofstraße



Gerda Schadeck, 70 Jahre, wurde in Kamp-Lintfort geboren. Das Rezept stammt von ihrer Oma.

Omas Graupensuppe

Zutaten für 2 - 4 Personen:

200g mittelgroße Graupen
100g Geräuchertes Fleisch/Wurst
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe
1l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Graupen 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Die Gemüsebrühe anrühren. Graupen zugeben und 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Geräucherte und die Zwiebel kleinschneiden. Nach ca. 30 Minuten der Kochzeit hinzugeben. Mit Gewürzen abschmecken.



Zur Person
Christel Grunst

Jahrgang 1935
lebt im Seniorenheim
Bischofstraße

Christel Grunst, 78 Jahre, geboren in Hagen, lebt aber seit 1991 in Krefeld. Zum Geburtstag ihrer zwei Töchter hat sie oft ihren legendären Nusskuchen gebacken.



Christels Nusskuchen

Zutaten:

250g Margarine
5 Eier
1 Tütchen Vanillezucker
500g Mehl
250g Zucker
2EL echter Kakao (kein löslicher)
250g Haselnüsse sehr fein gemahlen
1 Tütchen Backpulver,
1/2 Fläschchen Rum-Aroma
Sahne

Zutaten für die Glasur:

100g Palmin, 200g Puderzucker,
1-2EL echter Kakao
Wasser, lauwarm

Zubereitung:

Margarine schaumig rühren. Unter ständigem Rühren die Eier hineingeben, danach Zucker, Vanillezucker, Mehl, Nüsse und Kakaopulver hineingeben. Weiterrühren, bis der Teig schwer reizend vom Löffel fällt. Die Teigmasse in die gefettete Rundform geben und bei 180 Grad Celsius (160 Grad Celsius bei Umluft) für ca. 1 Stunde im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Danach gut abkühlen lassen.

Für die Glasur das Palmin in einem Topf bei geringer Hitze flüssig köcheln. Danach ganz kurz abkühlen lassen. Erst den Puderzucker, dann das Wasser langsam hinzugeben. Darauf achten, dass der Guss nicht zu flüssig wird. Danach den Kakao beigeben und gut umrühren. Den kalten Kuchen stürzen und den Guss gleichmäßig verteilen.





Zur Person Giuseppe Buonanno

Jahrgang 1949
Krefelder Gastronom
mit italienischen Wurzeln

Giuseppe Buonanno wurde in Neapel geboren. Und wie es sich für einen waschechten Italiener gehört, liebt er gutes Essen und feiert gerne. Deshalb besuchte er eine Hotelfachschule,

um dann in namhaften Häusern in Italien, der Schweiz und Frankreich zu arbeiten. Kollegen in Frankreich empfahlen ihm den Krefelder Hof, wo er 1967, damals noch am Ostwall, anheuerte. Seit 1981 ist er Inhaber des „Hotel Villa Medici“, das für seine exzellente Küche bekannt ist. Sein Engagement im Prüfungsausschuss der IHK, als Botschafter der Lehrlinge und als Mitglied im Chaine des Rôtisseurs lässt dem 64-Jährigen nur wenig Zeit für sein Hobby: das Golfspielen.

GastKoch

Die Geschichte zum Rezept:

Man saß mit der Familie, ca 15 Personen und 3 Generationen, am Tisch und wartete auf den Großvater, der zum Angeln mit dem Boot raus war. Mit Blick aufs Meer wartete man also... das Nudelwasser kochte... Als der Großvater mit dem Fang gesichtet wurde, wurden die Nudeln angesetzt. Nudeln mit der Tomatensoße gabs dann als Großvater zur Tür hinein kam – das Fleisch erst später... also wie im Film „Der Pate“. Die Frage ist, wer „Al Patino“ und wer „Mario Adorf“ war... das Kind oder der Großvater.

Rinderrouladen

Zutaten:

4 Scheiben Rindfleisch, 1 cm dick mit Fett
(von der Hüfte oder Oberschenkel)
Salz, Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Knoblauch
Pecorino-Käse, Parmesan-Käse
Pinienkerne, Rosinen
Geschälte Tomaten, Zwiebeln, Rotwein
Makkaroni (oder andere Nudeln)

Zubereitung:

Fleischscheiben etwas klopfen und mit feingeriebenem Knoblauch bestreichen. Salzen und Pfeffern und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu die Pinienkerne, Rosinen und 4-5 Stückchen Pecorino Käse ebenfalls auf den Fleischscheiben verteilen. Zum Schluss die gehackte Petersilie über das Fleisch streuen. Die Fleischscheiben vorsichtig rollen und mit einer Kordel oder einem Zahnstocher zusammenbinden. Darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt. 1 Kg geschälte Tomaten mit dem Mixer pürieren. Olivenöl in einem Römertopf (oder einem hohen Stahltopf) erhitzen, Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Wenn die Zwiebeln gold-braun abgebraten sind, die vier Rouladen hinzufügen. Die Rouladen von jeder Seite scharf anbraten und mit einem Glas Rotwein ablöschen. Nun die pürierten Tomaten hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam köcheln lassen. Nach einer Stunde 10-12 Basilikum-Blätter hinzugeben und eine weitere köcheln lassen. Zum Schluss noch mal 6-7 Basilikum-Blätter hinzugeben. In der Zwischenzeit Wasser salzen und zum Kochen bringen. Nun die Makkaroni (oder andere Nudeln) zubereiten. Diese mit der Tomatensoße anrichten. Nachdem man die Nudeln gegessen hat, gönnt man sich die Rouladen als Zwischengericht. Die Rouladen können mit Kartoffel-Püree oder Trüffel als Beilage gegessen werden.

Impressum

Herausgeber:

Hilfswerk Lions-Club Krefeld-Niederrhein e. V.
Nordwall 80
47798 Krefeld

Verlag | Konzeption, Layout & Satz:

LOHMANN AND FRIENDS GmbH
Nordwall 80
47798 Krefeld
lafonline.de

Auflage:

1.000 Exemplare
gedruckt in Deutschland, 2013

ISBN 978-3-9816300-0-8





Wer sind die Lions?

Lions Clubs International ist eine weltweite Vereinigung freier Menschen, die in freundschaftlicher Verbundenheit bereit sind, sich den gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit zu stellen und uneigennützig an ihrer Lösung mitzuwirken.

Weltweit engagieren sich fast 1,4 Millionen Menschen für soziale Projekte und Ziele, kulturelle Themen und Völkerverständigung, Toleranz, Humanität und Bildung. Gegründet 1917 in den USA sind die Lions Clubs seit 1951 auch in Deutschland vertreten. „We serve“ heißt das Motto, das überall auf dieser Welt für ein „sich kümmern“ steht – um den Nachbarn, die benachteiligten Menschen in der Heimatstadt oder die notleidenden Menschen dieser Welt. Die Lions Clubs sind das, was sie sind durch Millionen helfender Hände. Und 29 Paar davon sind wir.

Wer sind wir?

Der Lions-Club Krefeld-Niederrhein ist ein gemischter Club mit aktuell 29 Mitgliedern. Uns verbindet das Herz für Krefeld: in Krefeld geboren oder hier lebend haben wir uns auf die Fahne geschrieben, unsere Stadt ein wenig schöner zu machen. Unser Fokus liegt auf den Kindern und Jugendlichen dieser Stadt und wir alle sind mit Leib und Seele dabei ein Lächeln auf viele Gesichter zu zaubern.

Wenn Sie mehr wissen wollen, sprechen Sie uns an oder gehen Sie auf lions-krefeld-niederrhein.com

LIONS - CLUB
KREFELD NIEDERRHEIN

Infos zum Kochbuch finden Sie auch auf lions-kochbuch.de

ISBN 978-3-9816300-0-8



9

783981

630008