

Einleitung



Der Harz, das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands, erstreckt sich über Teile der Länder Sachsen-Anhalt, Niedersachsen und Thüringen. Tief eingeschnittene Täler, Berge mit unendlichen Laub- und Nadelwäldern, schroffe Felsen und skurrile Gesteinsformationen, sanfte Hügel, bunte Bergwiesen, klare Bäche und Seen sowie sumpfige Moore wechseln einander ab und prägen die Harzlandschaft. Auf 1.142 Metern erhebt sich die Brockenkuppe und überrascht mit alpinem Klima und alpiner Pflanzenwelt.

Berühmte Persönlichkeiten wie Martin Luther, Heinrich Heine und Johann Wolfgang von Goethe wußten den Harz und seine Vielfalt ebenso zu schätzen wie vor ihnen germanische Fürsten und deutsche Kaiser und Könige.

Ebenso vielfältig wie die Landschaft oder die Menschen des Harzes ist auch die regionale Küche. Sie ist vom Ideenreichtum seiner Bewohner geprägt. So wurden über viele Generationen Rezepte weitervererbt und immer wieder verändert. Angefangen von heimischem Obst und Gemüse, über Fisch und Fleisch, Milchprodukten wie dem berühmt-berüchtigten Harzer Käse, bis hin zu zahlreichen Wildarten, wird so ziemlich alles verkocht, was die Natur zu bieten hat. Traditionsgemäß ist bei der Herstellung aber nur eines wichtig: die Gerichte müssen günstig im Einkauf, deftig und magenfüllend sein.

Gerade in der Vergangenheit spielte dies eine große Rolle. Die traditionelle Harzer Küche war beeinflusst von der Armut der Bevölkerung und der täglichen harten Arbeit der Männer und Jungen in den Bergwerken und Köhlereien, sowie der Frauen zuhause und auf den kargen kleinen Feldern und Bergwiesen. Man kannte deshalb in erster Linie ein Ziel: Mit möglichst wenig Kosten möglichst viel und gehaltvoll zu kochen, um so die Familie für den nächsten Tag satt zu machen. Hierbei stützte man sich vor allem auf wilde Beeren, Kräuter, Pilze, Gemüse, Fisch, Milch

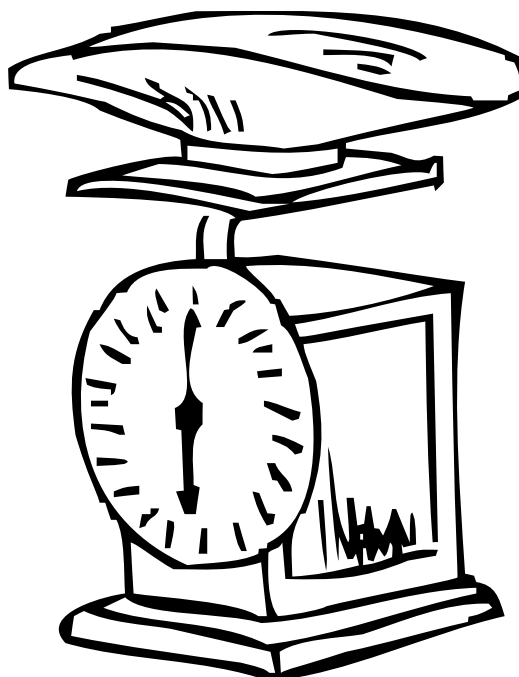
sowie Fleisch von Kühen und Schweinen. In der Vergangenheit kam auf dem Wege der illegalen Nahrungsmittelbeschaffung dann und wann auch mal Wild auf den Tisch, das man der Obrigkeit unerlaubterweise aus den Wäldern stibitzte.

Auch wenn manche Rezepturen noch so furchteinflößende Namen haben, lecker sind sie allemal. Ob traditionelle Gerichte oder Rezepte aus jüngerer Zeit, die Harzer Küche bietet Abwechslung und etwas für jeden Geschmack.

Und natürlich gibt es auch eine Vielzahl passender Getränke, die ebenso auf eine lange Tradition zurückblicken können. „Hasseröder“, „Schierker Feuerstein“ oder „Nordhäuser Doppelkorn“ sind mittlerweile nicht nur im Harz bekannt.

Hinweis

Wenn in den Rezepten keine Mengenangaben enthalten sind, richten sich diese nach der Zahl der zuzubereitenden Portionen. Die Menge der Gewürze ist vom persönlichen Geschmacksempfinden abhängig.



Hackus & Knieste

Zutaten:

(für 4 Personen)

1.500 g möglichst kleine, festkochende Kartoffeln

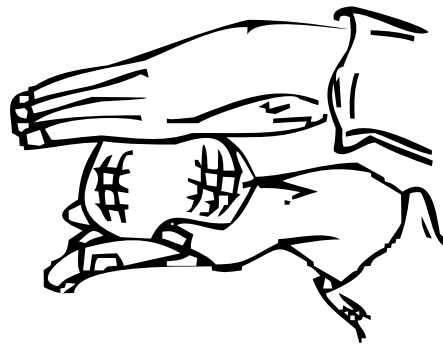
1.500 g frisches Schweinegehacktes

1 Glas Salz-Dill-Gurken

4 Zwiebeln

Kümmel

Öl, Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

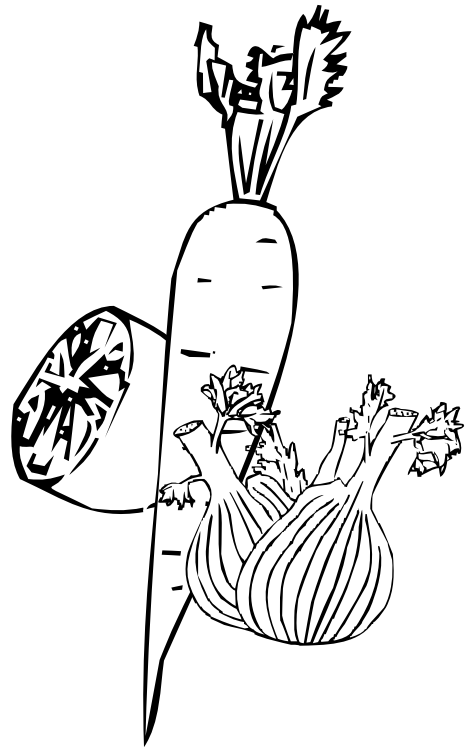
Die Kartoffeln (Knieste) vorsichtig in kaltem Wasser mit einer weichen Bürste säubern und anschließend halbieren. Ein Backblech mit Öl einstreichen, darauf Salz und reichlich ungemahlene Kümmel geben. Danach die Kartoffelhälften mit der Schnittseite auf das Blech legen. Nun die Kartoffeln mit Öl bestreichen, ebenfalls mit Kümmel bestreuen und im auf 220°C vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde backen. Zwischendurch 2x die Knieste mit Öl vom Blech erneut bestreichen. Die Kartoffeln sind gar, wenn sich die Schale goldgelb färbt und es beim Einstechen mit der Gabel knackt. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurken abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Das Gehackte (Hackus) mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und auf einem Teller anrichten, die Gurken und Zwiebeln in Schalen auf den Tisch stellen.

Harzer Fuhrmannsrolle

Zutaten:

(für 5 Personen)

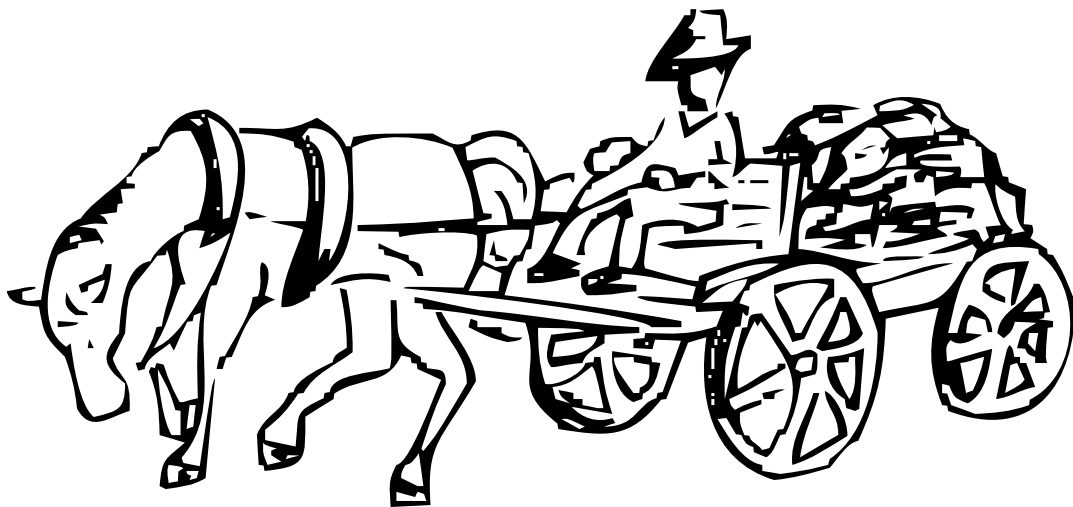
1.000 g Schweinenacken
700 g Weißkohl
200 g Zwiebel
1 Fenchelknolle
3 Karotten
½ Stange Lauch
650 g geschälte geviertelte Kartoffeln
Salz, weißer Pfeffer, Kümmel
geriebene Zitronenschale
4 Zweige Thymian
120 g Senf
125 g Schweineschmalz
80 g durchwachsener Bauchspeck
0,3 l Fleischbrühe
5 cl. trockener Rotwein
Netz zum Rollen



Zubereitung:

Weißkohl, Bauchspeck, Zwiebeln in Streifen schneiden und in Schweineschmalz leicht glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Thymian und geriebener Zitronenschale würzen. Das restliche Gemüse putzen; Zwiebeln und Fenchel in Streifen, Möhren und Lauch in Scheiben schneiden und bereitstellen. Schweinenacken auf einem Tuch zum Rollen ausbreiten und mit Salz und grob gemahlenem weißen Pfeffer würzen. Gleichmäßig mit Senf bestreichen und darauf den vorbereiteten Weißkohl verteilen. Nun eine Rolle drehen, das Netz über das Fleisch

ziehen, und kräftig in Öl anbraten. Die geviertelten Kartoffeln hinzugeben und ebenfalls mitbraten. Zuletzt das vorbereitete Gemüse beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Wenn eine goldgelbe Färbung erreicht ist, mit der Fleischbrühe ablöschen und 10 Minuten schmoren. Anschließend den Gartopf im auf 190 °C vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten fertigkochen, dabei den Braten ab und zu mit dem Fond begießen. Zum Schluß mit Rotwein abschmecken.



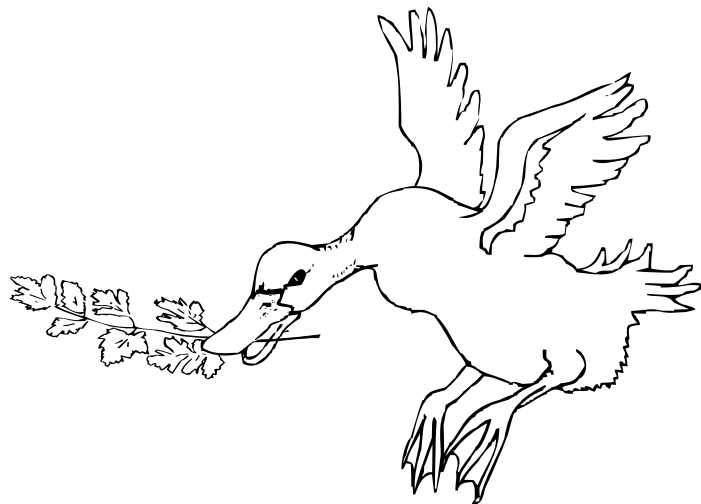
Gänseklein

Zutaten:

500 g Gänseklein
1 Bund Suppengrün
1 Gewürzgurke
1 Zwiebel
40 g Butter
40 g Mehl
Salz, Pfeffer
2-3 EL Essig
1 EL Petersilie

Zubereitung:

Gänseklein mit Suppengrün, der Gewürzgurke und der in Scheiben geschnittenen Zwiebel in kochendes Wasser geben und langsam gar kochen. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze bereiten, mit der Gänsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Petersilie abschmecken. Das Fleisch auf einer tiefen, runden Schüssel anrichten und die Sauce darüber geben.

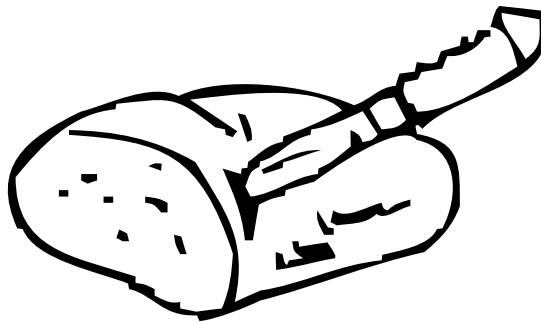


Harzer Käse-Salat

Zutaten:

(für 4 Personen)

3 Paprikaschoten
1 Salatgurke
2 Zwiebeln
4 Stangen Staudensellerie
200 g Rote Bete (gekocht und geschält)
250 g Harzer Käse
4 gehäufte EL gehackte Kräuter
50 ml trockener Rotwein
50 ml Rotweinessig
70 ml Öl
Salz
weißer Pfeffer



Zubereitung:

Paprika säubern und würfeln, Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Sellerie schälen, in kleine Scheiben und die Rote Bete wie einen Apfel in Schnitze schneiden. Harzer Käse in grobe Stücke teilen. Aus Rotwein, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und unter den Käse und das Gemüse heben. Anschließend gut durchziehen lassen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Serviervorschlag

Frisches Brot

Harzer Bärlauchsuppe

Der Bärlauch (*Allium ursinum*) auch wilder Knoblauch oder Ramsen genannt zählt zu den ersten Frühlingsboten und wächst in den Laubwäldern des Harzes. Lange bevor hier Knoblauch angebaut wurde, fand er beim Würzen Verwendung und auch als Heilmittel gegen manches Gebrechen.

Zutaten: (für 2 Personen)

100 g frischer Bärlauch
5 Zwiebeln
4 Eßlöffel Butter
¼ l süße Sahne
¾ l Geflügelfond
¼ l Wasser
2 Eigelb
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Bärlauch gut waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter erhitzen und die Zwiebeln mit der halben Menge des Bärlauchs bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Sahne, Geflügelfond und Wasser auffüllen und etwas einkochen lassen. Den restlichen Bärlauch untermischen, die Suppe im Mixer pürieren und danach durch ein Sieb wieder in den Topf gießen. Bei schwacher Hitze die beiden Eigelbe unterziehen, nochmals mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.