

Michaela Lühr
von
 *herzelieb*

NORDISCHE WEIHNACHT

Mit festlichen Rezepten,
alten Bräuchen und Traditionen
durch die schönste Zeit des Jahres

CHRISTIAN





ÜBER DIE AUTORIN

Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin Michaela, die Bloggerin, die hinter herzelieb steckt. Meine kleine Küche befindet sich im hohen Norden, nicht weit von der dänischen Grenze an der Nordsee. Hier backe und koche ich mich durch viele traditionelle, aber auch moderne Gerichte. Klassische Hausmannskost inspiriert mich zu Interpretationen.

Ich bin 47 Jahre alt, werde von Freunden »mihø« genannt und seit Mitte der 90er-Jahre im Internet aktiv. Die erste eigene Homepage launchte 1997, der Vorläufer meines ersten Blogs ging im Jahr 2001 online. Als gelernte Industriekauffrau habe ich unter anderem als leitende Angestellte in einem IT-Unternehmen gearbeitet. Nach meiner mehrjährigen Ausbildung zur Heilpraktikerin, führte ich dann viele Jahre meine Naturheilpraxis mit dem Schwerpunkt Kinder und Frauen.

Die Liebe zum Kochen wurde mir wahrscheinlich in die Wiege gelegt, in unserer Familie wurde immer gern gekocht und gegessen. Mein Blog herzelieb vereint meine Leidenschaften: Kommunikation, Ernährung, Kreativität, Technik und seit neuestem auch die Fotografie.

Meine Bilder mache ich mit einer uralten Nikon D200. Eine (digitale) Spiegelreflexkamera hielt ich das erste Mal im Frühjahr 2013 in den Händen. Seit dem fasziniert mich die Fotografie. Ich bin kein Profi, aber mit vollem Herzen dabei!

Was mir wichtig ist?

Am liebsten kaufe ich meine Lebensmittel regional und saisonal. Der örtliche Fleischer ist für mich eine wichtige Anlaufstelle, hier wird nicht nur gekauft, sondern auch geklönt. Auf dem Wochenmarkt bin ich bekannt als die Frau, die »hübsche und fotogene Gemüsesorten« kauft. Mein Blog ist den Händlern mittlerweile bekannt und besonders »ästhetische Lebensmittel« werden da auch schon mal am Stand in die Höhe gehalten, wenn ich über den Markt schlendere. Ich halte meine eigenen Hühner und esse mit gutem Gewissen deren Eier. Viele Gemüsesorten und nahezu alle Kräuter baue ich in meinem Garten an. Kartoffeln werden jeden Dienstag inklusive Klönschnack von meinem sympathischen und urigem Bauern in die Küche geliefert. Fisch und Krabben werden frisch im Husumer Hafen direkt vom Kutter gekauft oder selbst gefangen – ich bin Anglerin.

Die norddeutsche Küstenregion in der ich lebe, ist sehr skandinavisch geprägt und nach Dänemark ist es ein Katzensprung. Meine Verbundenheit zu Skandinavien spiegelt sich auch in meinen Rezepten wieder.

In diesem Buch widme ich mich der Weihnachtszeit – ich wünsche euch ein frohes nordisches Fest!



GRÜNKOHL HOLSTEINER ART

Die Adventszeit ist die traditionelle Grünkohlzeit. In fast jedem Lokal wird er angeboten und auf Weihnachtsfeiern der Vereine und Firmen gibt es häufig das traditionelle Grünkohllessen. Überall im Norden werden Grünkohlfahrten und Grünkohl Touren angeboten. Je nach Region gibt die unterschiedlichsten Rezepte mit Kasseler, geräucherter Schweinbacke oder Bauch, Pinkel, Kochwurst oder Brägenwurst. Häufig wird der mit Getreidegrütze oder Haferflocken gekocht. Im äußersten Norden wird der Grünkohl mit karamellisierten Kartoffeln serviert. In vielen Familien wird der Grünkohl auch an Heiligabend gegessen.

ZUTATEN

Für den Grünkohl

1,2 kg frischer Grünkohl
2 Zwiebel
2 EL Schweineschmalz
1 EL mittelscharfer Senf
1/2 TL Pfeffer
2 Prisen Liebe
500 ml Gemüsebrühe
1 kg ausgelöster Kasseler Nacken
4 Kochwürste
Salz zum Abschmecken
1,2 kg Kartoffeln

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl gründlich waschen, die harte Mittelrippe weg-schneiden und in grobe Stücke zerteilen. Anschließend 3 Minuten in Salzwasser kochen. Danach abgießen, kurz in kaltes Wasser geben, herausnehmen und abtropfen lassen. Den Grünkohl ausdrücken und grob hacken.

Dann die Zwiebeln abziehen, klein würfeln und in einem großen Topf im Schweineschmalz anschwitzen

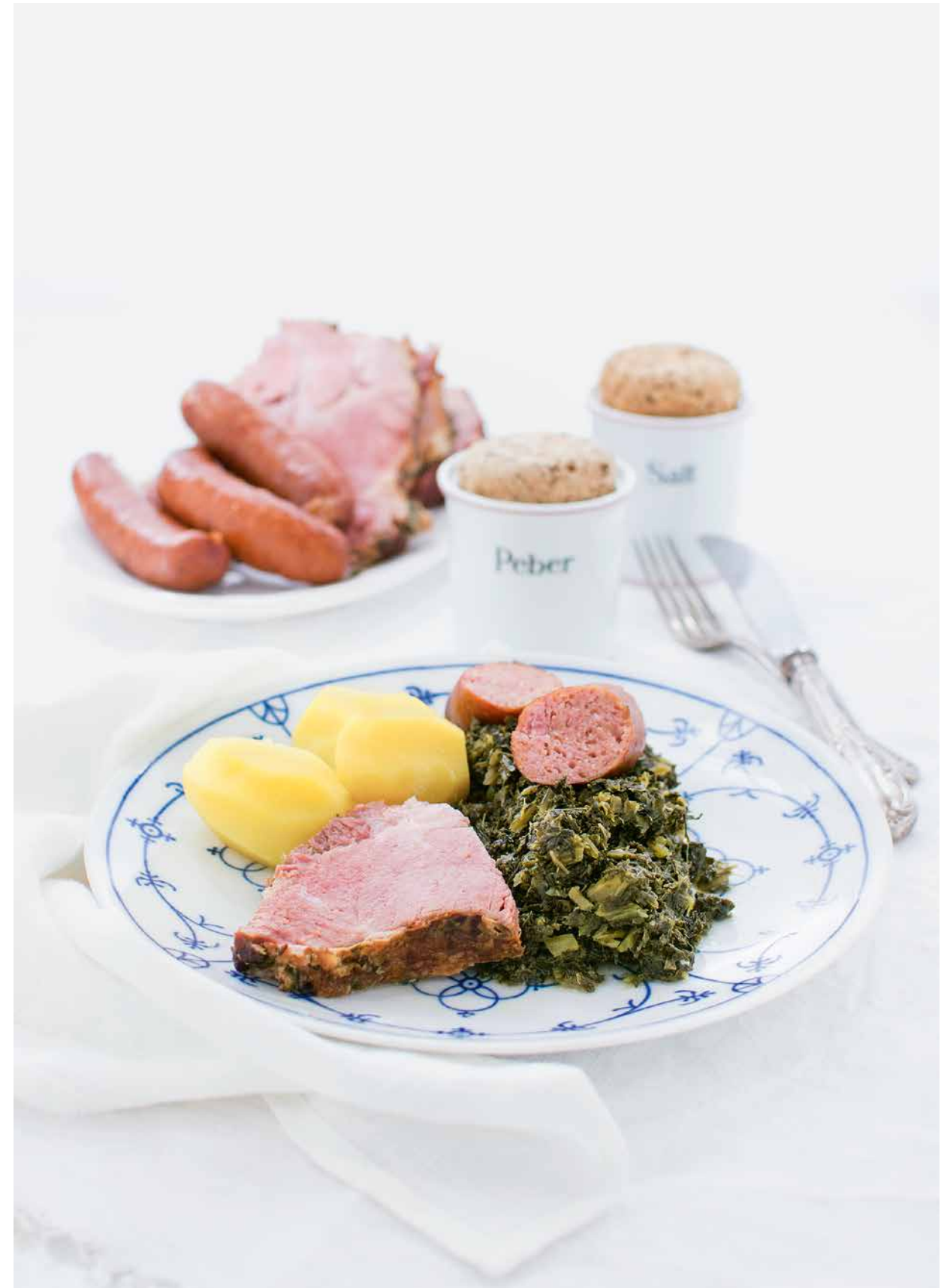
Nach und nach den Grünkohl dazugeben und immer wieder um-rühren. Senf und Pfeffer unterrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und den Topfinhalt aufkochen.

Im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur eine Stunde ko-chen. Dann den Kasseler Nacken und nach weiteren 30 Minuten die Kohlwürste zum Grünkohl geben und eine halbe Stunde mit-garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und etwa 20 Minuten in Salzwasser garen.

Den Kasseler Nacken und die Würste aus dem Topf nehmen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Zum Schluss den Grünkohl noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkohl und Kartoffeln auf dem Teller anrichten, eine Scheibe des geräucherten Fleisches und eine halbierte Kohlwurst dazu legen.



FESTLICHE RINDERROULADEN

Sei ehrlich, du magst gefüllte Rinderrouladen doch sicherlich genauso gern wie ich! Ich kenne das Rezept schon aus meiner Kindheit, denn bei festlichen Anlässen waren Rouladen schon fast Pflicht. Es war das spezielle Weihnachts-Wunschessen meines Bruders und ich kenne kaum jemanden, der diesen Küchenklassiker nicht liebt. The simple things are the best – die einfachsten Sachen sind doch die Besten. Frei nach dieser Devise entstehen am Abend vor einem festlichen Anlass, aber auch für ein ganz normales Standard-Familienwochenende sehr häufig Rinderrouladen.

ZUTATEN

Für die Rouladen

4–5 Scheiben Rinderrouladen
Senf
10 Scheiben durchwachsener Speck
Pfeffer und Salz
2 Zwiebeln
1 Prise Liebe
2 Knoblauchzehen
3 saure Gurken

Für das Gewürzsäckchen

10 Wacholderbeeren
3 Nelken
8 Kügelchen Piment
1 Lorbeerblatt
ein paar Pfefferkörner

Zum Braten

reichlich Butterschmalz

Für die Sauce

3–4 fein gehackte Zwiebeln
(evtl. 1 Möhre, 1 Stück Sellerie, fein gehackt)
1–2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
2 EL Schmand

ZUBEREITUNG

Rouladen

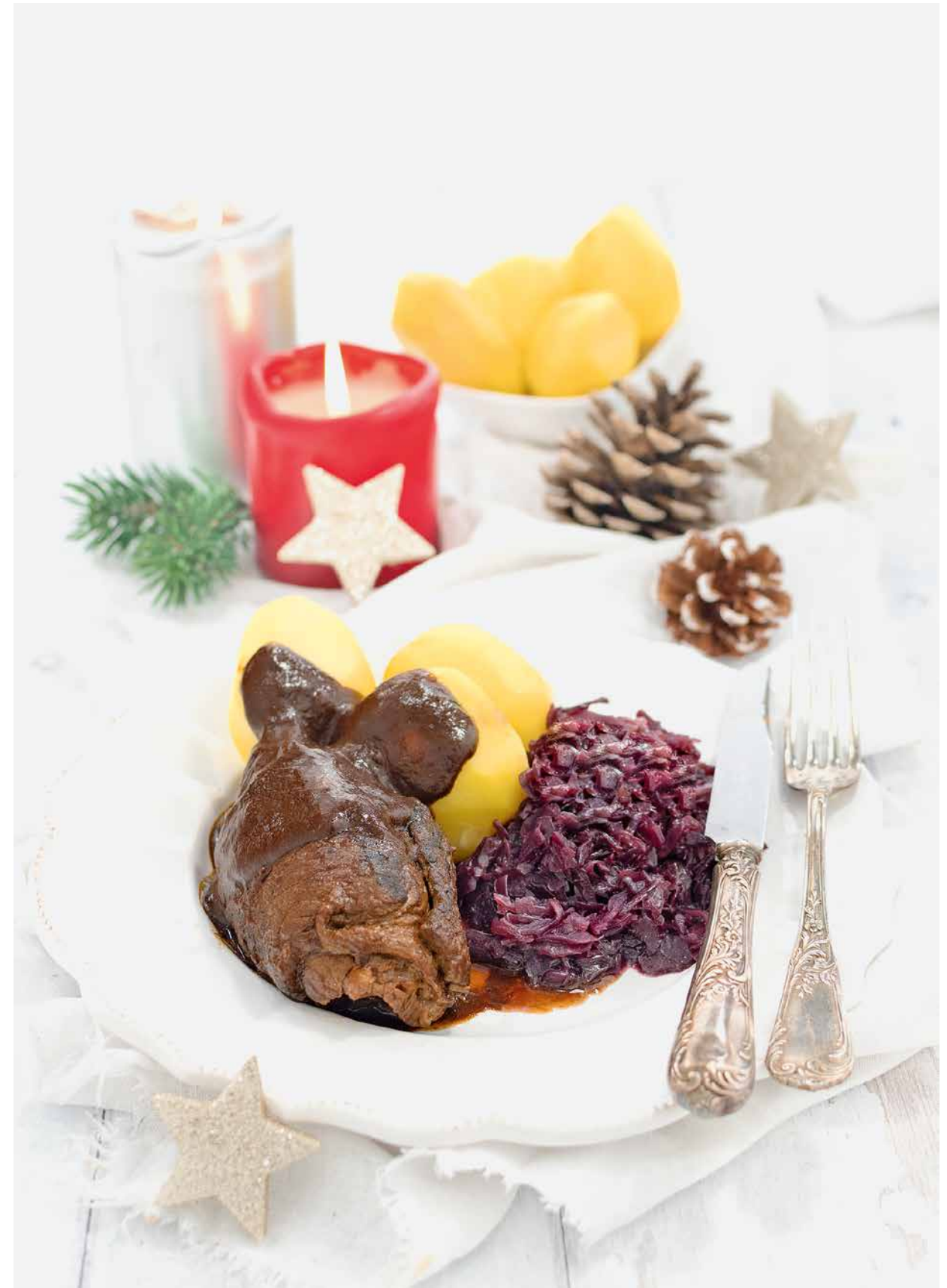
Die Fleischscheiben glatt auf der Arbeitsfläche auslegen und mit einer gleichmäßigen Schicht Senf bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Speckscheiben der Länge nach auf die Roulade legen. Die Zwiebeln vierteln, die Gurken der Länge nach halbieren und die Knoblauchzehe grob hacken. Diese Zutaten auf das obere Drittel des Fleisches legen. Ich mache das so, weil es Zeit spart und ich die Roulade dann gut aufrollen kann.

Nun die Roulade aufrollen. Dabei die Zutaten vorsichtig einwickeln, die überstehenden Kanten vorsichtig nach innen umlegen. Eine gleichmäßige Roulade wickeln, die an den Seiten geschlossen ist. Ich fixiere das ganze Paket dann mit Zahnstochern, damit sich die Wicklung nicht auflösen kann, wenn ich die Roulade anbräte.

Zunächst die Rouladen scharf anbraten, sie sollen dabei rund herum braun werden. Bitte nicht zu früh wenden, es kann nicht viel schief gehen, wenn man dabei geduldig ist. Die Bräunung braucht man für eine schöne dunkle Sauce. Die angebratenen Rouladen mit einem Glas Rotwein ablöschen. Dann den Rotwein ganz verdampfen lassen und noch einmal mit 125 ml Wasser übergießen. Jetzt alles kurz aufkochen lassen und dann die Rouladen mit der Flüssigkeit in einen großen Topf geben.

Erneut Butterschmalz schmelzen und die feingehackten Zwiebeln (bei Bedarf die Möhre und den Sellerie) darin sehr braun anbraten. Das Gemüse darf nicht verbrennen, es würde dann bitter werden! Auch die Zwiebeln (mit dem Gemüse) werden mit Rotwein abgelöscht, die Flüssigkeit lässt man komplett einkochen.

(Fortsetzung folgt im fertigen Buch)



KRUMME JUNGS

Bei uns in der Familie hier in Nordfriesland sind Krumem Jungs, neben den Futtjes, ganz besonders zu Silvester beliebt. Fettgebackenes bietet sich ja zu Feiern im Winter ganz besonders an und statt der Berliner gibt es bei uns auch gerne mal oder Krumme Jungs, die wir auch Verdrehte nennen. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept und ich weiß, dass sie in vielen Ländern bekannt sind. So heißen sie überall anders und meine Krummen Jungs sind durch die skandinavischen Wurzeln meiner Familie von den dänischen Kleijner inspiriert.

ZUTATEN

Für den Teig

50 ml lauwarme Milch
1 Würfel frische Hefe
100 g Zucker
1000 g Mehl
1 Prise Salz
1 TL Kardamon (siehe unten)
2 Teelöffel Vanillezucker
1 Prise Liebe
1 Bio-Zitrone
200 g weiche Butter
1 Ei

Zum Ausbacken

1–2 kg Pflanzenfett

ZUBEREITUNG

Teig

Zuerst die lauwarme Milch in eine Schüssel geben und die Hefe hineinbröckeln. Dann den Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich alles aufgelöst hat. 300 g Mehl einrühren und den Vorteil etwa 5–10 Minuten stehen lassen.

Das restliche Mehl mit dem Salz, dem Kardamom und dem Vanillemark vermischen. Anschließend die Zitrone mit einer feinen Reibe (siehe unten) abreiben und den Abrieb unter das Mehl mischen.

Im nächsten Schritt das Ei in die Schüssel und die Butter dazu geben und das restliche Mehl darauf schütten. Jetzt alle Zutaten zu einem glatten Hefeteig verarbeiten. Jetzt muss der Teig etwa eine Stunde gehen! Dazu öle ich eine Schüssel leicht ein, lege den Teig hinein und decke ihn mit einem Küchentuch ab.

Nach der ersten Gehzeit den Teig nochmal ordentlich zusammen drücken und nochmals eine halbe Stunde gehen lassen. Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und sollte er noch zu weich sein, ruhig etwas Mehl einarbeiten!

Den Teig danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und etwa vier Zentimeter und ungefähr 15 cm lange Rechtecke ausschneiden. In jeden Streifen einen ca. 5 cm langen Schlitz schneiden und ein Ende einfach hindurch ziehen.

Ausbacken

Das Fett in einem großen Topf schmelzen und erhitzen. Temperatur leicht zurücknehmen, damit nichts anbrennt und jeweils zwei der Krummen Jungs darin goldgelb ausbacken. Sie sollten gut auf einigen Lagen Küchenpapier abtropfen





Michaela Lühr
von
Herzlieb

I'm dreaming of a Nordic Christmas!

Michaela Lühr vom Erfolgsblog »Herzlieb« versammelt in diesem wunderbar stimmungsvollen Buch die besten Rezepte für ein perfekt nordisches Weihnachtsfest: In ihrer kleinen Küche im hohen Norden, nicht weit von der dänischen Grenze, bereitet sie alle Gerichte mit 1 Prise Liebe zu. Von »Grünkohl Holsteiner Art« über »Festliche Kartoffel-Lauch-Suppe« bis zu »Krummen Jungs« – diese 50 Rezepte wecken Weihnachtsstimmung und Sehnsucht nach dem Norden!

- Das Buch zum Erfolgsblog Herzlieb: 400 000 Seitenaufrufe/Monat, 16 400 Follower bei Instagram, 17 900 Follower bei Facebook
- Viel nordische Stimmung und Emotion für die besinnliche Jahreszeit
- Der Norden feiert Weihnachten – wir feiern mit!



Michaela Lühr
Nordische Weihnacht
Mit festlichen Rezepten,
alten Bräuchen und Traditionen durch
die schönste Zeit des Jahres
224 Seiten | ca. 100 Abb. | 19,3 x 26,1 cm
Hardcover
€ 29,99 [D] | € 30,90 [A] | sFr. 41,50
978-3-95961-573-0
ET: September 2022

 **CHRISTIAN**



NORDISCHE WEIHNACHT

CHRISTIAN

