



## Rode Heernsalaat

### Rin dormit

- 600g Filets vun Heern (ahn Huut)
- 1 Appel
- 3–4 Eier
- 1 Glas Rode Beden
- 1 sure Gurk
- 300g Majonees (geiht ok mit 1 Beker Schmand, 1 Beker Joghurt, 1 Beker Suren Rahm)
- Solt, Peper, Zucker

för 4–6 Lüüd

### So geiht dat

- Snied de Filets vun Heern in Stücken. Schell de Appeln un snied jüm in lütte Stücken. Kaak de Eier hatt, schell jüm un snied jüm in Stücken. Laat de Rode Beden un de sure Gurk afdrüppeln un snied de ok in Stücken.
- Vermengeleer Majonees, Solt, Peper un Zucker un geev en beten Water dorto. Röhr nu eerst suutje de Rode Beden un denn den Rest ünner. Laat dat tominnst 3 Stünnen lang dörchtrecken.

*Sollte sich ein Norddeutscher mehr oder weniger zufällig in den rheinischen Karneval verirren, so fühlt er sich spätestens nach dem Katerfrühstück am Aschermittwoch wieder wohl: Als Speise mit heilender Wirkung wird ihm dann nämlich sein heiß geliebter heimischer Hering empfohlen. Traditionell ist er als **Fastenmahlzeit** bekannt. Bibeltreue Christen sollen während der Fastenzeit kein Fleisch warmblütiger Tiere essen.*





*Die Hochzeitssuppe hat einen großen Symbolwert:  
Traditionell teilen sich die Brautleute einen Teller als Zeichen  
dafür, dass man von nun an alles zusammen bewältigt,  
sozusagen **die Suppe des Lebens** gemeinsam auslöffelt.*

## Hochtietsupp

### Rin dormit

- 1 kg Rindfleisch (goot is en Schiev vun 't Been oder vun den Rüch)
- 2 Zibbeln
- 1 TL Peperköörn
- 2 Lorbeerblööd
- 1 Bund Suppengröön
- 2 Stück Höhnerbost mit Knaken
- 2 Eier
- 125 ml Melk
- Muschaat
- 200g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Paneermehl
- 4 Wuddeln
- 500g witten Spargel
- 500g Arfen
- 1 Bund Petersill
- Solt
- Peper

för 8 Lüüd

### So geht dat

- Wasch dat Rindfleisch un schell de Zibbeln. Geef beides tohoop mit Solt, Peperköörn un Lorbeer in en Putt mit 3 bet 4 l Water. Laat dat 2 ½ Stünnen suutje kaken. Haal den Schuum bavenop hen un wenn weg. Maak dat Suppengröön trecht un snied dat in Stücken. Wasch de Höhnerböst. Geef beides in de Bröh un laat dat 1 ½ Stünnen mitkaken.
- Röhr Eier, Melk, Solt un Muschaat tohoop un geef dat in en Form in 't Waterbad rin. Laat dat Water opkaken un den Eistich denn bi siede Hitten 30 Minuten fast warrn. Snied em in Stücken.
- Arbeit dat Hackfleisch mit Solt un Peper, Ei un Paneermehl mit de Fingern goot dörch, maak dor lütte Klüten vun un goor de 15 Minuten in hitt Soltwater.
- Geet de Bröh dörch en Seef dörch un laat ehr wedder opkaken. Smeck ehr mit Solt un Peper af. Maak Huut, Fett un Knaken vun dat Fleisch af un snied dat lütt. Schell de Wuddeln un den Spargel, snied jüm in Schieven un Stücken und geef beides in de Bröh. Laat dat 10 Minuten goor warrn. Geef de Arfen dorto un laat allens noch mal 5 Minuten lang goor warrn. Geef nu Eistich, Fleisch un Klüten dorto un kaak allens noch mal wedder op. Wasch de Petersill, snied ehr lütt un geef ehr dorto.

Die Tischmanieren von Seefahrern waren mitunter rau wie die See. Angeblich zeigt sich das auch im Namen ihres Leibgerichts: Der Ursprung des Wortes ist unklar, gemunkelt wird aber, dass es sich vom englischen »lout's course« ableitet – eine »Speise für Flegel«.

# »Speise für Flegel«



## labskaus

### Rin dormit

- 800 g Rindfleisch, in Solt inleggt (bi'n Slachter vöbestellen)
- 2 kg Kantüffeln
- 2 Zibbeln
- 1 Bund Suppengröön
- 1 ½ l Fleischbröh
- 200 g Smolt
- 1 Glas Rode Beden
- 1 sure Gurk
- Solt, Peper, Muschaat

för 4–6 Lüüd

### So geht dat

- Snied dat Rindfleisch in grote Stücken, schell Kantüffeln un Zibbeln un snied jüm in grote Stücken. Maak dat Suppengröön trecht un snied dat lütt. Kaak de Bröh op, geev dat Fleisch, dat Grööntüch un dat Smolt dorto un laat allens 1 Stünn lang kaken.
- Laat de Rode Beden un de Gurk afdrüppeln un geev de dorto. Nu dreih allens dörch den Fleischwulf oder stamp dat blots en beten – so as du dat magst. Denn smeck dat mit Solt, Peper un Muschaat af.
- Jeedeen kann dat dorto eten, wat em goot smecken deit: Rullmops, Spegelei oder sure Gurk.

*Das heute bei nordischen Landratten und Seebären gleichermaßen beliebte Gericht wurde 1706 erstmals schriftlich vom englischen Autor Ned Ward erwähnt. Jahrhundertlang gehörte es zum **Speiseplan von Seefahrern und Matrosen** und bestand wohl ursprünglich vor allem aus Pökelfleisch. Verwertet wurden lange haltbare Lebensmittel, die angeblich püriert wurden, weil die Seeleute mit ihren vom Skorbut schmerzenden Zähnen oft keine feste Nahrung zu sich nehmen konnten. Praktisch und lecker zugleich.*



Hanseaten sind nicht (nur) aus Zucker!  
Besondere Qualitäten:

Weltläufigkeit  
Kaufmännischer Wagemut  
Gediegenheit  
Verlässlichkeit  
Zurückhaltung (auch beim Gebäck)  
Fähigkeit zur Selbstironie



# Hanseaten

## Rin dormit

- 450g Mehl
- 300g Botter
- 150g Zucker
- afreven Schell vun de Zitroon
- 1 Spier Solt
- 1 Ei
- Himbeermarmelaad
- 375g Stoffzucker
- 3–4 EL Saft vun de Zitroon
- rode Spiesfarv

för 70 Stück

## So geht dat

- > Maak en Deeg ut Mehl, Botter, Zucker, Schell vun de Zitroon, Solt un Ei. Stell em en Tietlang koolt. Strei dor, wo du arbeiden deist, en beten Mehl ut un rull dor den Deeg op ut; he schall üm un bi 2 cm dick ween. Steek 6 cm grote Kreisen ut un sett de op en Backblick, dat du vörher mit Botter insmeert hest. Back de Plätten bi 200 Graad 5 Minuten lang schön bruun un laat jüm op en Backrost afköhlen.
- > Smeer op een Plätt Himbeermarmelaad op un sett dor en twete Plätt op.
- > Vermengeleer Stoffzucker mit Saft vun de Zitroon (dat gifft ok Lüüd, de maakt dat mit Rum). Nimm dor dat Halve vun af un do dor de Spiesfarv to.
- > Smeer de Plätten half mit roden Guss in, laat jüm dröög wann un smeer den anner Halfpart mit witten Guss in.

*Als Hanseat wird seit Mitte des 17. Jahrhunderts traditionell ein Mitglied der Oberschicht der drei Hansestädte **Bremen, Hamburg und Lübeck** bezeichnet. In Gebäckform stammt der Hanseat nur aus Lübeck, wo ihn der Bäckermeister Heinrich Schabbel erfand. In seiner unaufdringlichen Art wird das Gebäck nicht nur von Hanseaten geschätzt.*



groggy

Rum  
mutt,  
Zucker  
kann,  
Water  
bruukt  
nich.

Klassisches  
Mischverhältnis  
Rum:Wasser  
für Landratten  
1:5  
auf See  
1:0

## Grog & Eiergrog

### Rin dormit

- 200 ml Water
- 3 TL (brunen) Zucker
- 4 cl Rum
- för Eiergrog: 1 Eigeel,  
mehr Zucker

### So geiht dat

- > Geet kaken hitt Water in den Beker. Geev dor Zucker to un röhr ornlich um, dat sik de Zucker oplööst. Denn geet dor den Rum to. De een mag geern en beten mehr Zucker, de anner en beten mehr Rum.
- > För Eiergrog vermengeleer eerst mal en Eigeel mit en Eetlepel Zucker in en Glas un röhr solang, bet dat Schuum giff. Denn geet dor brunen Rum un kaken hitt Water to.

*Über Jahrhunderte wurde auf den Schiffen der Royal Navy Rum als **tägliche Schiffsration** an die Mannschaft ausgegeben («rum ration», auch »tot« genannt – vielleicht in Memoriam der toten Tante aus Föhr, siehe Seite 75). Da das mitgeführte Trinkwasser auf langen Reisen schnell verdarb, sollte es, mit der Rumration vermischt, wieder genießbar gemacht werden. Verboten wurde diese Art der Versorgung 1970. Der letzte Tag der Ausgabe, der 31. Juli 1970, ist unter Seemännern auch als »Black Tot Day« bekannt.*



## Glossar

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| aftrecken           | häuten          |
| Appel               | Apfel           |
| Arfen               | Erbsen          |
| Aven                | Ofen            |
| Backblick           | Backblech       |
| Beren               | Birnen          |
| Blööd               | Blätter         |
| Bröh vun Grööntüüch | Gemüsebrühe     |
| bruddeln            | kochen          |
| Dook                | Tuch            |
| dröögt              | getrocknet      |
| Eigeel              | Eigelb          |
| Etig                | Essig           |
| Gest                | Hefe            |
| goor                | gar             |
| Gruben              | Graupen         |
| Hahnpoot            | Hagebutte       |
| hatt                | hart            |
| Heern               | Hering          |
| Hitten              | Hitze           |
| Höhnerbost          | Hühnerbrust     |
| Holtspleet          | Holzspieß       |
| Huut                | Haut            |
| in Solt inleggt     | gepökelt        |
| in Stücken snieden  | würfeln         |
| Jehannsberen        | Johannisbeeren  |
| kaken               | kochen          |
| Kaneel              | Zimt            |
| Kantüffel           | Kartoffel       |
| Karnhuus            | Kerngehäuse     |
| Karvel              | Kerbel          |
| Klüten              | Klöße           |
| Knaken              | Knochen         |
| Köst                | Kruste          |
| Krinthen            | Korinthen       |
| Machandelberen      | Wacholderbeeren |
| Maieraan            | Majoran         |
| Mannel              | Mandel          |

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Marrik                          | Meerrettich          |
| mit de Fingern<br>dörcharbeiden | durchkneten          |
| Moos                            | Mus/Fruchtrückstand  |
| Muschaat                        | Muskat               |
| musen                           | pürieren             |
| na blieven                      | übrig bleiben        |
| Potteten                        | Eintopf              |
| Radies                          | Radieschen           |
| rooch                           | roh                  |
| Rullfleesch                     | Roulade              |
| Rundstück                       | Brötchen             |
| schellen                        | schälen              |
| Schull                          | Scholle              |
| Seef                            | Sieb                 |
| Semp                            | Senf                 |
| sied                            | niedrig              |
| Slackermaschü                   | geschlagene Sahne    |
| Slagroh                         | Schlagsahne          |
| Sleef                           | Rührlöffel           |
| smoren                          | dünsten              |
| Specktstippels                  | Speckwürfel          |
| Spier                           | Prise                |
| Steekrööv                       | Steckrübe            |
| Stoffzucker                     | Puderzucker          |
| stoven                          | schmoren             |
| striepeln                       | vom Stiel entfernen  |
| suutje kaken                    | köcheln              |
| Swiensback                      | Schweinebacke        |
| Swiensmolt                      | Schweineschmalz      |
| Swoort                          | Schwarte             |
| trecht maken                    | putzen               |
| üm un bi                        | etwa/ungefähr        |
| vermengeleren                   | vermischen/vermengen |
| Wuddel                          | Karotte              |
| Wüst                            | Würste               |
| Zibbel                          | Zwiebel              |

