

NADINE SORGENFREI

# SCHLESWIG-HOLSTEIN



Mehr

## Gerichte unserer Kindheit

Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

## Bildnachweis

Umschlag vorne: picture alliance/Oscar Poss, Umschlag hinten: Foto Autorin,  
S. 4 + 5: Catrin Feistkorn privat, S. 9: Veronika Hinz-Gugliuzza privat, S. 11: Marina  
Harders privat, S. 13: Christiane Detlefsen privat, S. 14 + 15: Irina Hoffmann privat, S.  
17: Stephanie Dankwardt privat, S. 18 links: R.SH, rechts und S. 19: Matze Schmak  
privat, S. 21: Anja Gust privat, S. 31: Sylvia Bonacker privat, S. 33: Anne-Kristin  
Bergan, S. 34 + 35: Bettina Ahlrichs-Bölck privat, S. 36 + 37: Michael Hildebrandt  
privat, S. 38 + 39: Bettina Ahlrichs-Bölck privat, S. 41: Tim-Ole Porten privat, S. 43:  
Staatskanzlei Schleswig-Holstein, Daniel Günther/Vivien Albers, S. 45: Monika Stolte-  
fuß privat, S. 47: Alban Dieckmann (I.), Eva Sorgenfrei privat, S. 49: Stefanie Schuldt  
privat, S. 51: Maike Münch privat, S. 53: Meike Piechotta privat, S. 55 + 57: Ingrid  
Studt privat, S. 59: Kornelia Töbelmann privat, S. 61: Margrit Petersen privat, S. 63:  
Birgit Bitruff-Sorgenfrei privat, S. 65: Dinah-Ann Lenzian privat, S. 67: Eileen Dank-  
wardt privat, S. 69: svklimkin/Pixabay, S. 71: Elsche Carstensen privat, S. 73: Nicole  
Greve privat, S. 75: Lena Schäfer/wolf-brands.de, S. 77: (links) svklimkin/Pixabay,  
Iris Gerboth privat, S. 78 + 79: Carsta Escher privat, S. 81: Janina Westphal privat,  
S. 82 + 83: Jannick Schütt privat, S. 85: Sabine Madsen privat, S. 87: Jasper Sorgen-  
frei privat, S. 89: Adobe Stock, S. 90: Dagmar Ulrichs privat, S. 93: Heinke Carstens  
privat, S. 94: Adobe Stock, S. 96: Daniel Bauer privat, S. 98: Ute Volquardsen privat,  
S. 101: Angela Abraham privat, S. 103: Sven Lachmann/Pixabay, S. 105: Melanie  
Eekhof privat, S. 107: Thomas/Pixabay, S. 109: Birgit Bitruff-Sorgenfrei privat, S. 111:  
Angelika Stützer privat, S. 113: Rixa Gräfin von Baudissin privat, S. 115: Sharon Heyn  
privat, S. 117: Hella Andreas privat, S. 119: Kirsten Möllgaard privat, S. 121: Nele  
Holst-Oldenburg privat, S. 122: Gerald Schlumbohm privat. Alle übrigen Fotos: Nadine  
Sorgenfrei privat

## Danksagung

Ein besonderer Dank geht an meine Mutter Birgit Bitruff-Sorgenfrei, die mich bei der  
Recherche alter Rezepte unterstützt hat. Außerdem kocht sie jeden Donnerstag für  
meine Familie und mich ein leckeres Mittagessen. Danke Mama, ich hab' dich lieb!

## 1. Auflage 2025

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks  
und der fotomechanischen Wiedergabe.

Layout und Satz: Christiane Zay, Passau

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen, Im Wiesental 1

Telefon: 0 56 03-9 30 50

[www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

ISBN 978-3-8313-3705-7



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

es gibt so ganz bestimmte Gerüche und Geschmäcker, die uns sofort in unsere Kindheit zurückversetzen: Ein dampfender Teller Fliederbeersuppe mit Grießklößchen, der Duft von frisch gebackenen Förtchen oder der würzige Geschmack von kräftigem Gulasch – all das sind nicht nur sättigende Nahrungsmittel, sie schicken uns oft auf kleine Zeitreisen in unsere Vergangenheit.

In diesem Buch erzählen Menschen aus Schleswig-Holstein von ihren Lieblingsgerichten aus der Kindheit. Ihre Geschichten sind so unterschiedlich wie die Generationen, aus denen sie stammen – vom 93-jährigen Urgroßvater, der sich heimlich in der Kriegszeit aus streng rationierten Zutaten ein paar „Bonschis“ kochte, bis zum jungen Mann, der weit weg von Zuhause den Zwetschkenkuchen nach dem Rezept seiner Oma backt. Rezepte sind nicht nur Tradition, sondern auch ein Stück Heimat.

Essen ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme: Es ist ein Moment des Zusammenseins, ein Ritual, das Wärme und Geborgenheit schenkt. Man isst mit der Familie am Tisch, während draußen der Wind über die Felder fegt oder der Regen ans Fenster prasselt. Die Küche ist das Herz des Hauses – hier wird nicht nur gekocht, sondern auch gelacht, erzählt und sich erinnert. Viele der Gerichte in diesem Buch stammen aus einer Zeit, in der man mit einfachen Zutaten auskommen musste. Es sind Rezepte, die von Generation zu Generation weitergegeben werden und damit zeigen, dass Essen nicht nur satt macht, sondern auch verbindet.

In diesem Buch verraten nicht nur Genießer, Hausfrauen und Hobbyköche Gerichte aus ihrer Kindheit. Auch bekannte Persönlichkeiten aus Schleswig-Holstein sind dabei: Radiomoderatoren, die Sie mit ihren Stimmen durch den Morgen begleiten, die Präsidentin der Landwirtschaftskammer und unser Ministerpräsident. Denn eine leckere Mahlzeit in Omas warmer Stube – das ist eine Erinnerung, die jeder von uns wertschätzt.

Bestimmt finden auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, beim Blättern in diesem Buch ein Gericht, das Sie an Ihre eigene Kindheit erinnert. Oder Sie entdecken eine neue oder alte Köstlichkeit, die Sie gern mal (wieder) nachkochen möchten. Eines ist sicher: Jedes dieser Gerichte erzählt eine Geschichte. Und jedes Mal, wenn wir es genießen, leben diese Erinnerungen weiter.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls ganz viel Freude beim Lesen, Kochen, Genießen und Erinnern.

*Nadine Sorgenfrei*

# FRÜHSTÜCK MIT ZUCKEREI UND KIELER BRÖTCHEN

## Zutaten

(pro Person)

1 Ei

1-2 EL Zucker

1 Kieler Brötchen

2 Scheiben Vollkornbrot

2 EL Butter

1 Prise Salz

1-2 EL Zucker

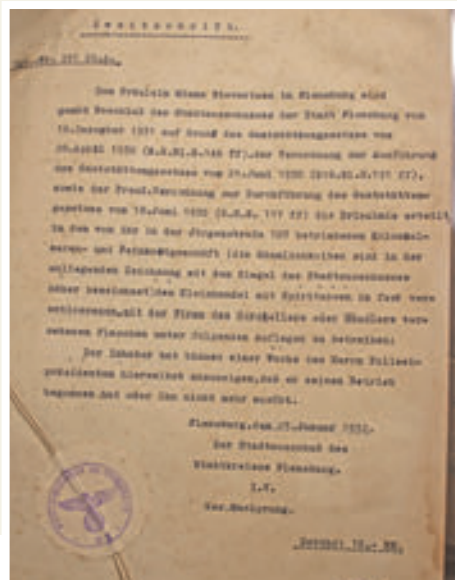
*Tipp: Da das Ei roh verzehrt wird, sollte es frisch und gut gekühlt sein. Außerdem eignet sich Zuckerei auch als schneller Nachtisch. Die Erwachsenen dürfen noch einen Schuss Eierlikör dazu tun.*

## So wird's gemacht

Für das Zuckerei einfach ein rohes Ei mit Zucker kräftig aufschlagen und in ein Glas geben. Das Kieler Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Butter bestreichen und mit einer Prise Salz würzen. Anschließend jeweils mit einer Scheibe Vollkornbrot belegen.

Die süße Variante wäre statt Salz und Vollkornbrot das gebutterte Brötchen mit Zucker zu bestreuen, so dick, dass es beim Abbeißen schön zwischen den Zähnen knirscht.

*Catrin Feistkorn, Neumünster*





Mit diesem Frühstück fing unser Sonntag immer gut an!



Oma Minna in jungen Jahren in der Ladentür, im Hintergrund ist die Waage zu sehen.

## Zum Frühstück zu Oma Minna

Meine Oma Minna Christophersen (geborene Siewertsen) lebte früher, in den 1970er Jahren, direkt in einem Doppelhaus nebenan. Wir haben unzählige Stunden zusammen in der Küche verbracht, gemeinsam gebacken und gekocht. Sie war gelernte Hutmacherin, doch nach dem Krieg führte sie einen kleinen, gemütlichen Krämerladen in Flensburg (Jürgensstraße 107). Dort verkaufte sie Lebensmittel und viele Dinge des täglichen Bedarfs. Dadurch war ihr der Bezug zu frischen Zutaten und deren sorgfältiger Verarbeitung immer sehr wichtig und das hat sie auch an mich weitergegeben. Oft erinnere ich mich an die Gerichte, die sie mit einfachen, wenigen Zutaten zauberte – sie schmeckten immer köstlich! Zum Frühstück gab es häufig Zuckerei mit Kieler Brötchen. Diese Erinnerungen an das einfache, aber liebevoll zubereitete Essen meiner Oma sind für mich bis heute kostbar.

Meine Mutter Rita Christophersen (Jahrgang 1939) erzählte mir folgende Geschichte dazu: In der Nachkriegszeit herrschte Lebensmittelknappheit und es musste in ihrem Elternhaus sehr stark gehaushaltet werden. Sie lebte zusammen mit ihrer Oma und Mutter bei ihrem Onkel in Flensburg. Als sie abends in ihrem Bett lag, hörte sie in der Küche, wie ihre Mutter und ihre Oma zusammen zu später Stunde in der Küche noch werkten. Verwundert lauschte sie und von den Geräuschen abgeleitet rief sie, „Oma, Mama, macht ihr etwa Zuckerei?“ So misslang der Versuch der Erwachsenen eine Portion Zuckerei einzusparen, da meine Mutter leider noch nicht schlief. Der Appetit auf Süßes war damals groß und die Vorräte waren klein!

# CURRY-DIP

## Zutaten

(für 4-6 Personen)

200 g Schmand

200 g Mayonnaise

1/2 TL Zucker

eine Prise Salz

1 TL Curry

## So wird's gemacht

Einfach alle Zutaten zusammenfügen und glatt rühren. Ein absoluter Hochgenuss zu neuen Kartoffeln und Spargel und dabei so einfach und schnell gemacht.

*Patricia Sommer de Haardt, Büdelsdorf*





Ist sehr schnell gemacht und schmeckt zu so vielem köstlich: Oma Ellis Curry-Dip.

## *Danke, Oma Elli*

Ich bin 1964 geboren und bei meiner Oma in Büdelsdorf aufgewachsen. Sie wurde von allen immer nur Oma Elli genannt. Oma Elli ist 1914 geboren, in Hamburg aufgewachsen und dann der Liebe wegen nach Büdelsdorf gezogen, wo sie dann meinen Opa geheiratet und mit ihm bis zu ihrem Tod gelebt hat. Sie ist 96 Jahre alt geworden.

Auf ihrem Herd oder im Backofen war immer etwas am Brutzeln und ein fertig gebackener Kuchen duftete verführerisch. Eines ihrer Gerichte, das ich besonders gern mochte, ist ein ganz leckerer Dip, den nur Oma so hinkam, dass wir alle ganz verrückt danach waren. Zur Spargelzeit, wenn es die neuen Kartoffeln gab, hat Oma immer diesen Curry-Dip gemacht. Seit frühester Kindheit war ich mit meiner Oma im Garten, wo viele Sorten Obst und Gemüse angebaut waren. Ich habe bei der Verarbeitung, beim Einwecken und der Zubereitung helfen dürfen. Das hat mir als Kind sehr viel Spaß gemacht und ich habe eine Menge gelernt. Mein Mann sagt heute noch, wenn dieser tolle Dip auf dem Tisch steht: „Danke, Oma Elli!“

# MILCHREIS MIT VERSTECKTER MANDEL

## Zutaten

(für 4 Personen)

1 l Vollmilch, zimmerwarm

250 g Milchreis

4 EL Zucker

1 EL Butter

1 Päckchen Vanillezucker

1 weiße Mandel

nach Belieben Zimt und Zucker  
zum Bestreuen

*Tipp: Wer es besonders weihnachtlich mag, kann einen Hauch  
Spekulatiusgewürz hinzugeben.*

## So wird's gemacht

In einem großen Topf die Butter schmelzen und den Reis kurz darin anschwitzen. Mit der Milch ablöschen, 4 EL Zucker und den Vanillezucker einrühren. Alles unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen, aber Vorsicht: Es brennt schnell an! Jetzt auf niedriger Temperatur im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten weiterköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren die Mandel im Topf „verstecken“ und nach Geschmack mit Zimt und Zucker servieren. Wer die Mandel erwischt, bekommt ein kleines Geschenk.

*Veronika Hinz-Gugliuzza, früher  
Brammerhörn, heute Palermo*





Den Katthult Hof haben wir mal in Schweden besucht. Allerdings im Sommer, da gab es keinen Milchreis. Dafür aber Zimtschnecken im nahegelegenen Café.

## *Vaters List zu Weihnachten*

Als einfaches Mittagessen hat meine Mutter uns drei Schwestern am 24. Dezember traditionell Milchreis serviert (bevor es abends Würstchen mit Kartoffelsalat gab). Als 1973 die Michel-Bücher von Astrid Lindgren auf Deutsch erschienen, haben wir Kinder die Abenteuer regelrecht verschlungen. In einer Geschichte wird zu Weihnachten im Milchreis eine Mandel versteckt – wer die findet, so heißt es, wird im nächsten Jahr heiraten. Darauf hofft im Buch die Magd Lina. Wir Mädchen haben es abgewandelt und zu unserer eigenen Familientradition gemacht: Wer die Mandel findet, bekommt ein kleines Geschenk, zum Beispiel einen schönen Kugelschreiber. Einmal hatte unser Vater die Mandel im Mund. Doch anstatt direkt zu triumphieren, schob er sie in seine Wange und blieb still und stumm, bis wir die gesamte Schüssel leer gegessen hatten. Erst dann zog er sie langsam und genüsslich hervor und lachte sich ins Fäustchen.

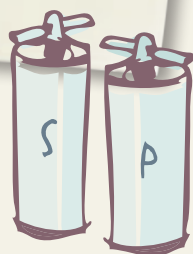
# FALSCHER HASE MIT KARTOFFELN, ROTKOHLM, GRÜNEN BOHNEN MIT SCHINKEN UND SOÛSE

## Zutaten

(für 5 Personen)

750 g gemischter Hack  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Handvoll Paniermehl  
1 TL Senf  
2 Eier  
Salz und Pfeffer oder  
Hackfleischgewürz  
1 Glas Rotkohl  
2 Dosen Prinzessbohnen  
100 g Schinkenwürfel  
1 kg Kartoffeln  
etwas Zucker, Butter,  
Soßenbinder, Zuckerkulör

*Tipp: Die Bohnen dürfen  
auch mal getauscht werden,  
z. B. gegen Schwarzwurzeln  
oder Brokkoli mit Sauce  
Hollandaise.*



## So wird's gemacht

Die Hackmasse mit den fein gehackten Zwiebeln, dem Paniermehl, 2 Eiern, dem Senf und Salz und Pfeffer (alternativ: Hackfleischgewürz) mischen und zu einem großen Kloß (der Falsche Hase) formen. Die Hackmasse in einem Topf von beiden Seiten anbraten und dann Wasser aufgießen, bis die Hackmasse bedeckt ist. Etwa eine Stunde auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Kartoffeln garen. Rotkohl in einen Topf füllen, mit Wasser auffüllen, bis er bedeckt ist, und etwa 40 Minuten kochen lassen, dann mit Zucker, Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Butter abschmecken. Die Schinkenwürfel in einem Topf mit etwas Butter anbraten, dann die grünen Bohnen dazu und etwa 10 Minuten heiß werden lassen.

Wenn der Hackkloß fertig ist, aus dem Topf nehmen. Die Flüssigkeit im Topf mit Soßenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Tropfen Zuckerkulör für die Farbe hinzufügen. Kartoffeln abgießen und alles anrichten.

*Marina Harders, Brokstedt*



Falscher Hase mit Rotkohl nur zu Weihnachten? Das wäre mir viel zu selten! Ich koche es ungefähr einmal im Monat.

## Jeden Monat ein bisschen Weihnachten

Der Falsche Hase ist noch heute mein Lieblingsgericht, dabei ist Rotkohl für mich ein Muss. Es war zu Weihnachten in den 1980ern bei uns immer Tradition, nachmittags in die Kirche zu gehen. Wir wohnten in Lütjenwestedt, einem kleinen Dorf mit 750 Einwohnern im Kreis Rendsburg-Eckernförde. Mein Vater war im ortseigenen Gesangsverein, der an Weihnachten in der Kirche sang. Danach bereitete meine Mutter das Essen zu, während der Rest Gesellschaftsspiele spielte, um sich die Zeit bis zum Essen zu vertreiben. Der Weihnachtsmann kam erst nach dem Festmahl zur Bescherung.

Dieses Gericht gibt es nun bei mir das ganze Jahr über. Wenn ich Besuch bekomme und Falschen Hase plane, dann antworte ich auf die Frage, was es zu essen geben wird: „Weihnachtssessen!“ Denn Rotkohl verbinden wir alle mit Weihnachten. Zwar gibt jetzt bei uns zu den Festtagen auch mal Ente – aber ich bekomme immer ein extra Portion Falschen Hase. Früher habe ich es geliebt, alles miteinander zu vermischen: den Rotkohl, die Kartoffeln, die Soße und das Fleisch. Heute esse ich alles lieber getrennt. Und ich koche es regelmäßig das ganze Jahr über, damit ist bei uns jeden Monat Weihnachten!

# QUARKAUFLAUF MIT ÄPFELN

## Zutaten

(für 4 Personen)

3 Eier

125 g Zucker

500 g Quark

etwas Abrieb von einer Biozitrone

1 Prise Salz

75 g Grieß

1/2 Päckchen Backpulver

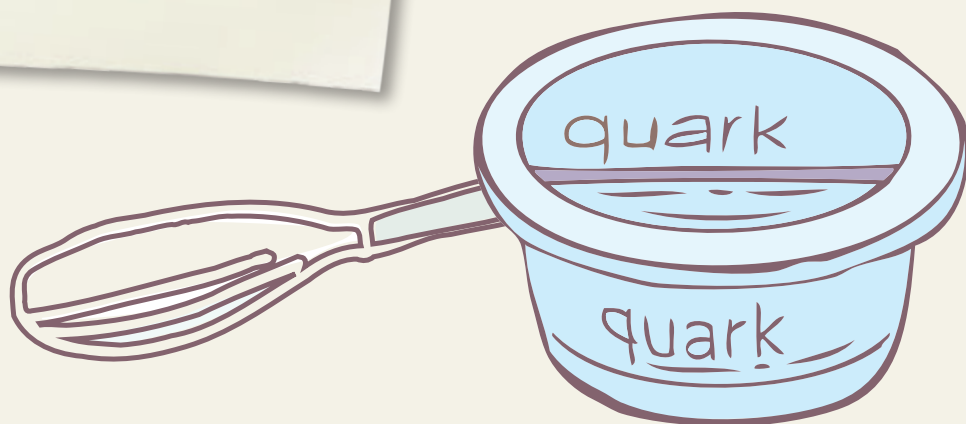
500 g Äpfel

*Tipp: Dazu schmeckt Vanillesoße.*

## So wird's gemacht

Eier und Zucker schaumig rühren. Quark, Salz, Zitronenabrieb, Grieß und Backpulver vermischen und zu der Zucker-Ei-Masse geben. Äpfel waschen, schälen, entkernen und raspeln oder in feine Scheiben schneiden und zu der Quarkmasse geben. In eine gebutterte Auflaufform gießen und 30–45 Minuten bei 200 °C auf einem Rost auf der unteren Einschubleiste backen.

*Christiane Detlefsen,  
Großenwiehe*





Das Buch „Das elektrische Kochen“ von Elisabeth Meyer-Haagen wurde am 1. Januar 1979 veröffentlicht. Ein Klassiker, aus dem ich immer noch gern koche.

## *Helau und Alaaf in Norddeutschland*

Karneval wird hier oben im Norden, genauer in Neustadt in Holstein, bekanntlich ja nicht so ausschweifend gefeiert. Aber der Rosenmontagsumzug im Fernsehen auf dem zweiten Programm (ZDF) war für meine Schwester Stephanie und mich in den 1970er Jahren immer sehr wichtig zu sehen. Als besondere Leckerei zum Karneval gab es jedes Jahr immer den traditionellen Rosenmontags-Quarkapfel-Auflauf von meiner Mutti Monika. Den durften wir dann sogar mittags vor dem Fernseher essen. Für uns ein absolutes Highlight!

# Weitere Bücher aus der Region



## **Dunkle Geschichten aus Kiel**

Kurt Geisler

80 Seiten, zahlr. S.-w.-Fotos

ISBN 978-3-8313-3626-5



## **Flensburg:**

### **Geschichten und Anekdoten**

Heinz-Werner Jezewski

80 Seiten, zahlr. s./w.-Fotos

ISBN: 978-3-8313-3569-5



## **Schleswig-Holstein,**

### **Hofläden und Manufakturen**

Nadine Sorgenfrei, Heike Klein

128 Seiten, 200 Abbildungen

ISBN: 978-3-8313-3559-6



## **Schleswig-Holstein:**

### **Gerichte meiner Kindheit**

Annerose Sieck

128 Seiten, zahlr. farb.

und s./w.- Fotos

ISBN: 978-3-8313-2197-1

**Wartberg-Verlag GmbH**

Im Wiesental 1 | 34281 Gudensberg

[www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

Bücher für Deutschlands Städte und Regionen

Tel. 0 56 03-93 05 0

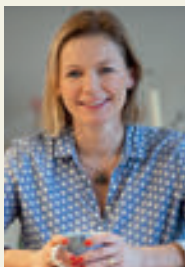
Fax 0 56 03-93 05 28

# SCHLESWIG-HOLSTEIN

## *Gerichte unserer Kindheit*

Wie schmeckt Kindheit? Nach Großem Hans mit Kirschsoße, nach dampfendem Wildgulasch an kalten Herbsttagen oder nach knusprigen Förtchen, die frisch aus der Pfanne in Zucker gewälzt werden. In diesem Buch erzählen Menschen aus Schleswig-Holstein von ihren Lieblingsgerichten aus der Kindheit – von Generation zu Generation weitergegebene Rezepte, die nach Heimat schmecken und Erinnerungen, Nostalgie und auch den Appetit wecken.

Vom 93-jährigen Naschi-Liebhaber bis zum 13-jährigen Nachwuchskoch, von Radiomoderatoren bis zum Ministerpräsidenten – sie alle teilen nicht nur ihre liebsten Familienrezepte, sondern auch persönliche Geschichten rund um den heimischen Esstisch.



**Nadine Sorgenfrei** ist eine waschechte Holsteiner Deern, die den Norden liebt und lebt. Ihr Herz schlägt nicht nur für die bodenständige, herzhaft-küchliche Küche Norddeutschlands, sondern vor allem für die Menschen, die am Küchentisch sitzen und erzählen: Von Gerichten, die seit Generationen Familien zusammenbringen, Kindheitserinnerungen wecken und alte Traditionen bewahren.

