

Hessisch vegetarisch



Christof Klages • Bettina Mähler

societäts\verlag

Christof Klages, Bettina Mähler

Hessisch vegetarisch



Christof Klages, Bettina Mähler

Mit Fotos von Lucas Körner

Hessisch vegetarisch

societäts\verlag

Bildnachweis

Alle Bilder von Lucas Körner mit Ausnahme von:

Seite 31: Nadine Ghafari

Seite 74: privat

Widmung

Das Buch ist den wichtigsten Kochvorbildern und Rezeptüberliefernden von Christof Klages und Nadine Ghafari gewidmet: Oma Helga, Oma Ida, Vati und Mutti.

Alle Rechte vorbehalten • Societäts-Verlag

© 2026 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main · vertrieb@societaets-verlag.de

Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Layout & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlagabbildung Titel: Lucas Körner

Druck und Verarbeitung: Finidr Printing House

Printed in EU 2026

ISBN 978-3-95542-540-1

Besuchen Sie uns im Internet:

www.societaets-verlag.de



Inhalt

Die hessische Küche.....	8
Das Standard-Kochregal.....	10

VORSPEISEN



12

Vogelsberger Apfelsalat
mit Sellerie & Walnüssen



14

Lauwarmer Grüne-Soße-
Kartoffelsalat



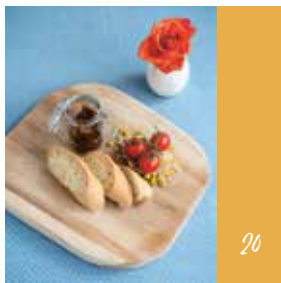
16

Handkästatar



18

Mini-Spundekäs
mit Laugengebäck



20

Äppelwoi-Zwiebel-
Marmelade mit Crostini



22

Gadde-Zucchini-puffer an
Zitronen-Kräuter-Dip



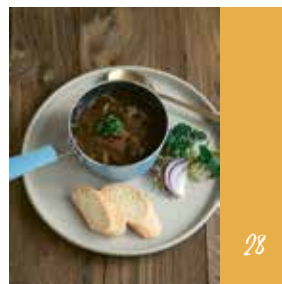
24

Veggie »Leberwurst«-
Muffin



26

Kinzigtaler Wald &
Wiesen-Pilzcreme-
Süppchen



28

Hessische Zwiebelsuppe
mit Äppelwoi



30

Frankfurter
Kartoffelsuppe

HAUPTGERICHTE



32

Rote-Bete-Bratlinge an
Meerrettichsoße



34

Zwiebelkuchen mit
Räuchertofu



36

Spessart-Krautwickel an
Grüne-Soße-Schaum



38

Hefeklöße mit
Vanillesoße



40

Linzenbratlinge mit
Schmorzwiebeln &
Kartoffelstampf



42

Kinzigtaler
Schichtnudelaufbau



44

Quer-durch-den-Gadde
- Gemüse Eintopf



46

Gefüllte Kartoffelklöße mit
»Schinken«-Sahne-Soße



48

Klassische Grüne Soße



50

Spessart-Geröstel

DESSERTS



52

Äpfelwoi-Crumble mit
Vanillesoße



Frankfurter Kranz
im Weckglas



Bethmännchen-Parfait



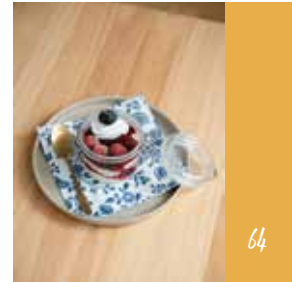
Apfelküchlein mit
Quetschenkompott



Kinzigtaler Schokoladen-
mousse-Küchlein



Äppelwoi-Pannacotta



Vanille-Schmand-Creme
mit Roter Grütze



Gries-Käsekuchen mit
Äppelwoi-Nuance



Landfrauen-Äppelwoi-
Tiramisu



Spessart-
Schneegestöber

Die Kochbuchidee	72
Der Weg zum Koch-Sein.....	73
Die Autoren.....	76
Der Fotograf.....	77

Die hessische Küche

Die hessische Küche ist eine regionale Küche, das bedeutet Bodenständigkeit. Diese Art des Kochens entstand in einer Bevölkerung, die bis ins 20. Jahrhundert hinein von der Landwirtschaft geprägt war. Menschen, die so kochten, waren Bauern, Arbeiter und Handwerker. Es wurde verarbeitet, was auf den Feldern und in den Gärten wuchs.

Wie in jeder Region gibt es Spezifika. In Hessen gehören hierzu der Apfelwein, der Handkäs und die Grüne Soße, die in anderen Bundesländern oder Ländern oft unbekannt sind.

Der Apfelwein entstand zufällig, denn in welchem Haus auch immer, irgendjemand vergaß, den Apfelsaft zu trinken. Und dieser stehengelassene Saft begann, Hefebakterien auszubilden, also zu gären. Daraus entstand der hessische Apfelwein, eine Besonderheit – nicht einmal der Cidre in Frankreich lässt sich wirklich vergleichen. »Apfelwein ist allerdings gewöhnungsbedürftig«, meint Christof Klages – der Koch hinter den Rezepten dieses Buchs. Die Konsequenz: Für Nicht-Hessen mischt er den Apfelwein in seinem Café »LaFee« mit Bekanntem.

Ebenfalls für Landesneulinge fremdartig schmeckt der »Handkäs mit Musik«. Er entwickelte sich fast zwangsläufig, weil die Zutaten früher jederzeit vorrätig waren – Käse, Zwiebeln, Essig, Öl. Die Zubereitung war einfach und das Gericht durch die Marinade lange haltbar. Der Name, so vermutet man, kommt durch die blähungstreibenden Zwiebeln, die im Bauch »Musik« erzeugen. Übrigens mit der typisch hessischen Betonung auf der ersten Silbe.

Das dritte Hessen-Gericht stellt die »Grüne Soße« dar. Auch sie kam ins Leben, weil der Garten etwas im Übermaß bot, nämlich Kräuter, fast gleichgültig, welche. Heute müssen es zwingend folgende sieben sein: Schnittlauch, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch, Kresse und Kerbel. Jede Kräuterart fügt einen typischen Geschmack hinzu, erfahrene Grüne-Soße-Esser erkennen sofort, wenn eine Kräuterart fehlt. Erhältlich sind die Kräuterbündel in großen Papierpaketen, aber meist nur in Hessen. Mischen kann man sie mit Sauerrahm, Mayonnaise oder Joghurt.

Bei Christof Klages werden diese »alten Gerichte« verlangt, weil sie gut schmecken. Vieles mit Apfelwein, Handkäse und Grüner Soße gehört dazu, in traditioneller und manchmal auch in modernisierter Form.