

INGRID SCHICK

*Hessen*  
Tapas

### Bildnachweis

- Titelseite Trauben: by-studio – stock.adobe.com  
Titelseite Fisch: bonchan/Shutterstock.com  
Titelseite Brot: Pictures news – stock.adobe.com  
S. 10/11: Krasula/Shutterstock.com  
S. 15, Titelseite: baibaz/Shutterstock.com  
S. 16, Rückseite: Fotolia/Joachim Opelka  
S. 21: Valery Evlakhov/Shutterstock.com  
S. 27, Rückseite: AmyLv/Shutterstock.com  
S. 28/29: Scisetti Alfio/Shutterstock.com  
S. 31: Natalia Lisovskaya/Shutterstock.com  
S. 36/37: Mironov Vladimir/Shutterstock.com  
S. 41, 72/73, 95, Rückseite: Pixel-Shot/Shutterstock.com  
S. 45: Tim UR/Shutterstock.com  
S. 46/47, Titelseite: photocrew – stock.adobe.com  
S. 56/57: Ermak Oksana/Shutterstock.com  
S. 59, Rückseite: Scisetti Alfio/Shutterstock.com  
S. 61: istockphoto.com/Manfred Ruckszio  
S. 63: picturepixx/Shutterstock.com  
S. 66/67: stockcreations/Shutterstock.com  
S. 74: Freepik  
S. 76, Titelseite: New Africa/Shutterstock.com  
S. 79, Rückseite: ArtZuka/Shutterstock.com  
S. 82: akepong srichaichana/Shutterstock.com  
S. 87: Agave Studio/Shutterstock.com  
S. 88/89: Nitr/Shutterstock.com  
S. 91, Rückseite: MO MED DOM/Shutterstock.com  
S. 93, Titelseite: A. Kiro/Shutterstock.com  
S. 97: virtu studio/Shutterstock.com  
S. 99: Superheang168/Shutterstock.com  
S. 100/101: Bart Ia/Shutterstock.com  
S. 102/103: Tanya Sid/Shutterstock.com  
S. 108/109: bear\_productions/Shutterstock.com  
S. 111: stockphoto-graf/Shutterstock.com  
S. 112: luca pbl/Shutterstock.com  
S. 117: grey\_and/Shutterstock.com  
S. 120/121: geogif/Shutterstock.com  
S. 123: Valentyn Volkov/Shutterstock.com  
S. 124/125: masa44/Shutterstock.com  
S. 127: Picture Partners/Shutterstock.com  
S. 129: TYSB/Shutterstock.com

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

1. Auflage · Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag

© 2024 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag

Umschlagabbildung: siehe Bildnachweis

Druck und Verarbeitung: Florjancic Tisk d.o.o

Printed in EU 2024 · ISBN 978-3-95542-467-1

Besuchen Sie uns im Internet: [www.societaets-verlag.de](http://www.societaets-verlag.de)



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

ClimatePartner.com/17357-2401-1002



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C106954

INGRID SCHICK

# Hessen Tapas



Die besten Rezepte

societäts|verlag

# Inhalt

<b>EDITORIAL</b>	<b>7</b>
------------------	----------

<b>TAPAS – IN SPANIEN ERFUNDEN, IN HESSEN ZU HAUSE</b>	<b>8</b>
--	----------

<b>FISCH &amp; MEER</b>	<b>11</b>
-------------------------	-----------

<i>Spessartmatjes auf Pumpernickel</i>	<b>12</b>
--	-----------

<i>Bachsaibling-Tatar</i>	<b>16</b>
---------------------------	-----------

<i>Odenwälder Kartoffel-Sushi</i>	<b>18</b>
-----------------------------------	-----------

<i>Heringsbouletten</i>	<b>20</b>
-------------------------	-----------

<i>Sardellenbrötchen</i>	<b>22</b>
--------------------------	-----------

<i>Blini mit Rhön-Kaviar</i>	<b>24</b>
------------------------------	-----------

<i>Forelle unter der Haube</i>	<b>26</b>
--------------------------------	-----------

<i>Tatar vom geräucherten Stör mit seinem Kaviar</i>	<b>28</b>
--	-----------

<i>Fischdip von der Wisperforelle</i>	<b>32</b>
---------------------------------------	-----------

<i>Blauer Kartoffelsalat mit Vogelsberger Edelkrebse</i>	<b>34</b>
--	-----------

<b>WILD</b>	<b>37</b>
-------------	-----------

<i>Wildfrikadellen mit Rote Zwiebel-Chutney</i>	<b>38</b>
---	-----------

<i>Empanadas mit Wildschweinhack und Joghurt-Dip</i>	<b>40</b>
--	-----------

<i>Apfel-Selleriesalat im wilden Schinkenmantel</i>	<b>44</b>
---	-----------

<b>KÄSE</b>	<b>47</b>
-------------	-----------

<i>Handkäs-Terrine mit Radieschen-Vinaigrette</i>	<b>48</b>
---	-----------

<i>Odenwälder Kochkäsevariationen</i>	<b>50</b>
---------------------------------------	-----------

<i>Hungener Käseschaumsuppe</i>	<b>52</b>
---------------------------------	-----------

<i>Hungener Handkäs-Tatar</i>	<b>53</b>
-------------------------------	-----------

<i>Handkäs Tortellini</i>	<b>54</b>
---------------------------	-----------

<i>Variationen von Tramezzini-Brotten</i>	<b>58</b>
---	-----------

<i>Mozzarella in Carozza</i>	<b>62</b>
------------------------------	-----------

<i>Feta mit Kruste von Wetterauer Quinoa</i>	
--	--

<i>mit Kerbel-Remoulade</i>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------

<b>VEGETARISCH &amp; VEGAN</b>	<b>67</b>
--------------------------------	-----------

<i>Kräuter-Frischkäse-Dip mit »Kräutern der Provinz«</i>	<b>68</b>
--	-----------

<i>Kräuter-Käse-Waffeln mit »Kräutern der Provinz«</i>	<b>69</b>
--	-----------

<i>Westerwälder Eierkäs</i>	<b>70</b>
-----------------------------	-----------

<i>Dinkelbratlinge mit Kichererbsen-Dip</i>	<b>72</b>
---	-----------

<i>Runkelrüben-Reibeküchlein</i>	<b>74</b>
----------------------------------	-----------

<i>Brennnessel-Pesto &amp; Chips</i>	<b>76</b>
--------------------------------------	-----------

<i>Wilde grüne Kräuterröllchen</i>	<b>78</b>
------------------------------------	-----------

<i>Afterhour Eierbagge-Burger 2.0 mit Tomatenkompott</i>	<b>80</b>
--	-----------

<i>Papas Arrugadas mit Grüner Soße</i>	<b>84</b>
--	-----------

<i>Gebackene Kürbisspalten</i>	<b>86</b>
--------------------------------	-----------

<b>FLEISCH &amp; WURST</b>	<b>89</b>
----------------------------	-----------

<i>Bacongriller-Nachos</i>	<b>90</b>
----------------------------	-----------

<i>Ahle Wurst-Kräbbel</i>	<b>92</b>
---------------------------	-----------

<i>Mini-Ahle-Wurst-Quiche</i>	<b>94</b>
-------------------------------	-----------

<i>Hessen-Tortilla</i>	<b>96</b>
------------------------	-----------

<i>Äppelpuffer mit Bacon &amp; Rosmarin</i>	<b>98</b>
---	-----------

<i>Hessisches Bocado »Chic und schnell«</i>	
---	--

<i>(Baguette mit Spargel, Schinken &amp; Rucola)</i>	<b>100</b>
--	------------

<i>»Besoffene« Kartoffelwurst</i>	<b>102</b>
-----------------------------------	------------

<i>Handkäs-Bratwurst, Kartoffelbrot &amp;</i>	
---	--

<i>Grüne Soße-Kräutersenf</i>	<b>104</b>
-------------------------------	------------

<b>WEIN &amp; APFELWEIN</b>	<b>109</b>
-----------------------------	------------

<i>Shot vom Apfelweinsüppchen mit Eischnee-Nocken</i>	<b>110</b>
---	------------

<i>Hessischer Apfeltraum (Apfel-Tiramisu)</i>	<b>112</b>
---	------------

<i>Rheingauer Riesling-Süppchen mit Handkäsestangen</i>	<b>114</b>
---	------------

<i>Umstädter Bauernhandkäse-Wraps mit Riesling</i>	<b>116</b>
--	------------

<i>Hessische Sate-Spieße mit Apfelwein-Jus &amp; Walnuss-Dip</i>	<b>118</b>
--	------------

<b>SPIRITUOSEN</b>	<b>121</b>
<i>Reichs-Post Bitter-Eis (by Florian Hölscher)</i>	<b>122</b>
<i>Geräucherte Forelle mit Frischkäse-Gin-Creme</i>	<b>124</b>
<i>Rheingauer Himmel &amp; Erd (Kartoffelpüree mit Blutwurst und Apfelragout)</i>	<b>126</b>
<b>DIE HESSEN-TAPAS-SPEZIALISTINNEN UND SPEZIALISTEN VON A-Z</b>	<b>130</b>
<b>DIE AUTORIN</b>	<b>144</b>

## Liebe Genießerinnen & Genießer!

**T**apa bedeutet im Spanischen »Deckelchen«. Tapas waren einst eine kostenlose Beigabe zum Abdecken eines Sherry- oder Weinglases. Zunächst nicht viel mehr als eine Brotscheibe, beschwert mit Oliven, Käse oder Schinken, entwickelten sich die immer kunstvoller belegten Brotscheiben zu eigenständigen Gerichten, ja, zu einer Ausgeh- und Esskultur in Spanien. Man geht abends mit einer Gruppe von Freunden von Bar zu Bar, trinkt im Stehen einen Schluck Wein oder Bier und isst dazu eine Tapa. Tapas werden entweder auf einem Tellerchen serviert oder direkt aus der Hand gegessen. In der anderen hält man ja das Glas.

Apropos: Auch die Hessen haben ihr »Deckelsche«, allerdings aus Holz, mit dem sie den Apfelwein im Glas vor herabfallenden Blättern und Mücken schützen. So sind sie halt, die Hessen: Lieber einen Zahn ausbeißen, als etwas verschenken. Deshalb gilt auch für dieses Buch (und nicht nur für den Fußball): Von den Spaniern lernen!

Ambitionierte Köche ebenso wie Küchenanfänger finden in den Hessen-Tapas die passenden Rezepte für ihre Zwecke. Grundvoraussetzung war: Für jedes Rezept gibt es Paten, es muss mindestens eine Zutat für die Tapa aus Hessen stammen und möglichst ein regionaltypisches Produkt sein.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Appetit machen auf die Vielfalt Hessens, die Facetten seiner Natur, Kultur und seiner Küche. Lassen Sie sich die originellen Tapas, die ich mit vielen Prominenten, Spitzenköchen und Produzenten für Sie zusammengestellt habe, auf der Zunge zergehen!

Buen provecho oder einfach »Guude« wünscht Ihnen

*Ingrid Schick*

## Tapas - in Spanien erfunden, in Hessen zu Hause


**T**raditionen, Klima und Landschaft prägen nicht nur die kulinarischen Produkte einer Region, sondern auch die Art ihres Konsums. In den mediterranen Ländern ist Essen ein Teil der sozialen Geselligkeit und das »Tapeo« eine liebenswerte Kultur, die jeden Spanienbesucher fasziniert. Traditionell verzehrt werden: Oliven, iberischer Schinken, russischer Salat, auf eine Baguettescheibe gespießte Chorizoscheiben, in Knoblauch und Petersilie eingelegte Sardinenfilets, eine Croquetta oder zwei kleine Fischfilets – es soll eben nur eine Kleinigkeit sein.

Die Regionen Spaniens unterscheiden sich nicht nur in ihrer Landschaft, Geschichte, Kultur und Mentalität, sondern auch in der Vorliebe für bestimmte Speisen. Zwar reicht die kulinarische Klammer von kostbarem Olivenöl bis Spitzenrotwein, von köstlichem Landweizenbrot bis zum hohen Anteil an Fisch und Gemüse auf der Speisekarte, aber die Wirte bieten überwiegend die Spezereien an, die es bei ihnen in der Nähe gibt. Deswegen fällt das spanische Tapa-Angebot von Region zu Region recht unterschiedlich aus. In Galizien zum Beispiel sind es die gekochten Pulposcheiben, in Andalusien der Pata-Negra-Schinken oder in den baskischen Sidrerias die in unzähligen Variationen bestrichenen und beladenen Bocaditos (Canapees), die von den unermüdlichen Kellnern auf großen Platten im Fünf-Minuten-Takt durch den Barraum getragen und in Sekundenschnelle von den Gästen abgeräumt werden.

Ab Madrid Richtung Norden ist die Tapa eine kleine Racion, zu der man Pincho (Pintxo auf Baskisch) statt Tapa sagt. Der Pincho (Spieß) erfüllt jedoch nicht nur den Zweck, die Kreationen der Speisen zusammenzuhalten. Vielmehr wird

wie in einer Sushi-Bar nach den Farben der Tellerchen, nach der Anzahl der Pinchos, die man gesammelt hat, abgerechnet.

Von der Costa de la Luz an den Main, von der Sierra Grazalema auf die Höhen der Rhön, von Gijon nach Gießen – in Zeiten der Globalisierung lösen sich kulinarische Grenzen auf und die Esskulturen wachsen zusammen. Wie in der spanischen gibt es in der hessischen Küche ein umfangreiches Repertoire bodenständiger, kleiner Gerichte. Der Kreativität im Umgang mit regionalen Produkten sind kaum Grenzen gesetzt. In Hessen wird Traditionelles wie Handkäs zu einer köstlichen Terrine verarbeitet, die hessische Forelle kitzelt mit einer Frischkäse-Gin-Creme den Gaumen und Wildschweinschinken aus dem Odenwald macht dem spanischen Jamón Konkurrenz. Die Hessen-Tortilla wird ganz experimentell mit nordhessischer Ahler Wurst kombiniert, die Vogelsberger Kartoffelwurst kommt »besoffen« daher und Sardellenbrötchen feiern kulinarisches Revival. Kurz: Hessen-Tapas sind wie ihre spanischen Varianten eine Einladung zum Genuss.

A close-up photograph of a fishing net filled with several fish, including trout and salmon, being lifted from a stream. The water is splashing around the net, and the background is a blurred stream with sunlight filtering through the trees.

FISCH & MEER

## Fischlein deck' dich!

**K**aviar aus der Rhön? Stör aus dem Taunus? Garnelen aus dem Vogelsberg? Forellen aus dem Wispertal? In hessischen Flüssen, Bächen, Teichen und Weihern sind zahlreiche Arten zu Hause und innovative Fischer, Angler und Züchter veredeln die heimischen Fische und deren Produkte zu abwechslungsreichen Gaumenfreuden.

STEPHEN DIETZ, FLÖRSBACHER HOF

## Spessartmatjes auf Pumpernickel

Schon lange überlegte Stephen Dietz, wie man den Matjes in der Region adaptieren könnte. Die Idee: die Spessartforelle! »Was die Holländer können, muss auch im Spessart gehen«, dachte er und machte sich ans Werk. Der Matjes ist original ein gekehlter, junger, noch nicht geschlechtsreifer, mild gesalzener, enzymatisch gereifter Hering. Nach einigen Versuchen ist es dem experimentierfreudigen Küchen- und Hotelchef gelungen, eine Forelle auf Matjesart herzustellen. Das Rezept dazu verrät er hier.

### ZUTATEN

Ca. 5 kg frische Forellen  
rund (nicht ausgenommen!)

250 g grobes Meersalz

1 Rolle Pumpernickel

### ZUBEREITUNG

- 1/ Die Forellen an der Kehle einschneiden und den Großteil der Eingeweide herausziehen. Der Rest muss im Fisch verbleiben, denn die Enzyme in der Bauchhöhle sind für die Reifung unerlässlich.
- 2/ Nun werden die Forellen mit Salz bestreut in einer passenden Wanne eingeschichtet. Mit einer Folie abgedeckt und einem zweiten Behälter beschwert kühl gelagert. Die Fische sollten dicht abschlie-

ßen, sodass sie nach etwa zwei Tagen in ihrem eigenen Saft reifen können.

- 3/ Nach ca. vier Wochen sollte der Reifezustand hin und wieder getestet werden. Die »Forellen-Matjes« sind fertig, wenn sich die Bauchlappen bei leichtem Druck zwischen den Fingern zerdrücken lassen.
- 4/ Die Fische nun abwaschen, den Kopf und die Bauchlappen mit einer Fischschere abschneiden.
- 5/ Mit einem Teigschaber oder Löffel die verbliebenen Innereien ausschaben. Dabei werden sich die Bauchgräten aus dem Fischfilet herausbiegen.
- 6/ Diese vorsichtig mit den Fingern am Kopfende ablösen und komplett abziehen.
- 7/ Nun muss noch die Mittelgräte entfernt werden. Diese sollte leicht, mit den Fingern entlang dem Rückgrat freigelegt und sich vor dem Schwanzende abtrennen lassen.
- 8/ Nach dem Filetieren sollte der Fisch nochmals gründlich gewaschen werden. Da bei einer solchen enzymatischen Reifung die geringe Salzmenge den Fisch nicht konserviert, sollte dieser innerhalb

von drei Tagen verzehrt werden. Alternativ lässt er sich auch gut frosten.

- 9/ Als Soßen eignen sich der altbekannte »Hausfrauen-Schmand« mit Apfel-, Gurken- und Zwiebelstreifen-Einlage. Natürlich auch der Preiselbeeren-Senf aus der Manufaktur des Flörsbacher Hofes mit Schmand verrührt, der mit etwas Essiggurkensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt wurde oder die Grüne Soße.
- 10/ Beim »Spessart-Matjes« sollten auch die Zwiebelringe nicht fehlen!

## MATJES-DIP NACH HAUSFRAUENART

- 1/ Zwiebel und Apfel in kleine Stifte schneiden.
- 2/ Eingelegte Gurken in Scheiben schneiden.
- 3/ Dill und Schnittlauch fein hacken, etwas Dill für die Deko aufheben.
- 4/ Alle Zutaten mit dem Schmand gut mischen und würzen.
- 5/ Eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

## ZUTATEN

1 kleine Zwiebel  
 1 Apfel  
 2–3 eingelegte Gurken,  
 je nach Größe  
 Etwas Dill und  
 Schnittlauch  
 200 g Schmand  
 1 Prise Zucker

### SERVIERVORSCHLAG ALS TAPA:

Jeweils einen Spessart-Matjes auf ein Tellerchen geben, einen EL Hausfrauen-Schmand dazugeben und mit Dill und einem Zwiebelring garnieren. Wer möchte, legt 2–3 runde Pumpernickel-Scheibchen dazu.





KARSTEN KLEINSCHMIDT, LANDGASTHOF ZIEGELHÜTTE

## Bachsaibling-Tatar

**F**eine hessische Küche, Produkte aus der Region und alte NSU-Motorräder – das sind die großen Leidenschaften von Karsten Kleinschmidt. Auf allen Weltmeeren ist er als Schiffskoch gefahren, hat sein Können in Schweizer Gourmet-Küchen verfeinert und schließlich vor mehr als 20 Jahren im elterlichen Betrieb im Weital Anker geworfen.

### ZUBEREITUNG

- 1/ Bachsaibling vom Züchter am besten küchenfertig zurichten lassen. Beim Züchter oder Fischfachhändler bitte erwähnen, dass der Fisch als Tatar zum rohen/marinierten Verzehr gedacht ist. Bei der Abholung unbedingt an die Kühlkette denken!
- 2/ Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.



- 3/ Kräuter sehr fein schneiden oder hacken.
- 4/ Bachsaibling-Filets ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden.
- 5/ Fisch mit den Zwiebelwürfeln, Kräutern und den weiteren Zutaten vermischen und nach eigenem Geschmack mit Fleur de Sel abschmecken.

### SERVIERVORSCHLAG ALS TAPA:

Einen EL Tatar in ein kleines Glas oder auf ein Tellerchen geben. Mit einem Zweig Dill und einem Zwiebelring garnieren.

### ZUTATEN

400 g küchenfertiges Bachsaiblingfilet, filetiert und enthäutet (ca. 800–900 g Lebendgewicht)  
 1 kleine rote Zwiebel, ca. 50–80 g  
 Je ein kleiner Bund frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)  
 2–3 Spritzer Agrest/Verjus  
 2 EL sehr gutes Sonnenblumenöl  
 Fleur de Sel  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

**TIPP: WICHTIG** – sehr, sehr frisch sollte der Fisch sein – am besten direkt vom Züchter!