

# 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](mailto: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](http://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



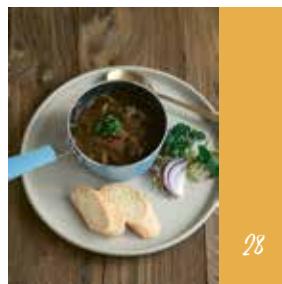
24

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  
- Gemüseeeintopf



46

Gefüllte Kartoffelklöße mit  
»Schinken«-Sahne-Soße



48

Klassische Grüne Soße



50

Spessart-Geröstel

DESSERTS



52

Äpfelwoi-Crumble mit  
Vanillesoße



54

Frankfurter Kranz  
im Weckglas



56

Bethmännchen-Parfait



58

Apfelküchlein mit  
Quetschenkompott



60

Kinzigtaler Schokoladen-  
mousse-Küchlein



62

Äppelwoi-Pannacotta



64

Vanille-Schmand-Creme  
mit Roter Grütze



66

Gries-Käsekuchen mit  
Äppelwoi-Nuance



68

Landfrauen-Äppelwoi-  
Tiramisu



70

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.

## Die vegetarische Küche

Schon sehr lange ernähren sich manche Menschen vegetarisch. Und in den letzten Jahrzehnten nimmt die Zahl der reinen Vegetarier, Veganer und Flexitarier beständig zu. Hierbei spielen viele Gründe eine Rolle: die Gesundheit, das Tierwohl und die Nachhaltigkeit. Mittlerweile ernähren sich in Deutschland etwa acht Millionen Menschen vegetarisch und 40 Prozent der Bevölkerung flexitarisch, sie essen also bewusst weniger Fleisch.

Bei Christof Klages fand genau das Widerhall, denn er ist selbst in einer Familie aufgewachsen, in der offen über die Gründe für eine vegetarische Ernährung gesprochen und in der auch teils vegetarisch gekocht wurde. Er war also vertraut mit den Bedürfnissen seiner Kundinnen und Kunden und kannte und erkannte die großen Möglichkeiten der vegetarischen Küche. Er recherchierte, las Kochbücher und entwickelte schließlich eigene Rezepte.

All das setzte er als Koch bei seinen Restaurant-Stationen um und das bereits zu einem Zeitpunkt, als es in Gelnhausen und Umgebung noch fast keine Restaurants gab, die vegetarische Gerichte auf ihre Speisekarten setzten.

## Die vegane Küche

Der Trend zu veganer Küche ist noch neuer als der zu »nur« fleischloser Ernährung, er schließt alle tierischen Produkte aus. Vegane Küche zwingt zum Umdenken beim Kochen und Backen: keine Produkte aus Milch, keine mit Eiern, keine mit Honig. Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland, darunter viele sehr junge Menschen, leben derzeit vegan.

Durch einen glücklichen Zufall wurde Christof Klages angeregt, sich mit der veganen Ernährung zu beschäftigen. Denn 2012 erhielt sein damaliges Restaurant »Mühlrad«, das einen Schwerpunkt auf traditionelle hessische Küche legte, eine Anfrage, ob es einen veganen Stammtisch anbieten könne. Die Herausforderung nahm Christof Klages gerne an.

Zusammen mit den Gästen erarbeitete seine Geschäftspartnerin Nadine Ghafari, welche hessischen Gerichte in veganer Variante gewünscht wurden. Christof Klages, ausgebildet als ayurvedischer Ernährungsberater, wusste, welche Zutaten ersetzt werden konnten, sodass Geschmack und Nährstoffe erhalten blieben, und tüftelte so die Rezepte dazu aus. Viele der befragten Gäste waren von den Gerichten auf Anhieb so begeistert und durch die »Mitarbeit« auf eine Art involviert, dass sie anschließend nicht nur zum monatlichen Termin erschienen, sondern zu regelmäßigen Restaurantbesuchern wurden. Und bis heute kann fast jedes Gericht im Café auch in veganer Variante bestellt werden.

## Zutaten

½ Zitrone  
2 Äpfel  
1 Sellerieknolle, klein  
100 g Schmand  
1 TL Senf  
¼ TL Salz  
Pfeffer, frisch  
gemahlen

## Zum Anrichten


50 g Walnüsse (nach  
Belieben auch  
gehackt)

## Material

Weckgläser (Größe  
nach Wunsch)

## Beilage

Frisches Bauernbrot

 Zubereitungszeit: 15 Min.

**1** Zunächst die Zitrone aus-  
pressen.

**2** Die Äpfel in feine Stifte  
schneiden und mit 1 EL  
Zitronensaft verrühren. Den  
Sellerie raspeln.

**3** Schmand, Senf, Salz und  
Pfeffer nach Belieben ver-  
rühren.

**4** Die gestiftelten Äpfel und den  
geraspelten Sellerie mit dem  
gewürzten Schmand mischen.

## Zum Anrichten

Salat auf die Weckgläser ver-  
teilen und die Walnüsse darüber-  
geben

## Dazu passt

Ein schönes, frisches Bauernbrot.

### Gut zu wissen:

Früher schälte man  
die Äpfel. Aber die  
Schale sieht nicht nur  
ansprechend aus,  
sondern ist auch  
noch gesund.

## Varianten

### Vegan

Veganer Schmand

### Glutenfrei

Glutenfreies Brot

# Vogelsberger Apfelsalat



mit  
Sellerie & Walnüssen

## Zutaten

800 g Kartoffeln,  
festkochend  
4 Eier  
1 Bund Radieschen  
1 Päckchen frische  
Grüne-Soße-  
Kräuter  
(= Petersilie, Schnitt-  
lauch, Borretsch,  
Sauerampfer,  
Pimpinelle, Kerbel,  
Kresse)  
½ Zitrone  
200 g Joghurt  
100 g Schmand  
1 TL Senf  
¾ TL Salz  
Pfeffer, frisch  
gemahlen  
1 TL Zucker

## Varianten

**Vegan**  
Veganer Joghurt  
Veganer Schmand  
Ohne Eier zubereiten

 Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

**1** Die Kartoffeln gar kochen (je nach Größe ca. 30 bis 50 Minuten). Anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

**2** Die Eier hart kochen (ca. 8 Minuten), schälen und vierteln.

**3** Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

**4** Die Kräuter waschen, putzen und klein hacken.

**5** Die Zitrone auspressen. Joghurt und Schmand vermengen, mit dem Zitronensaft und dem Senf zu einer Soße verrühren. Die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**6** Zum Schluss Kartoffel- und Radieschenscheiben vorsichtig unterheben.

## Zum Anrichten

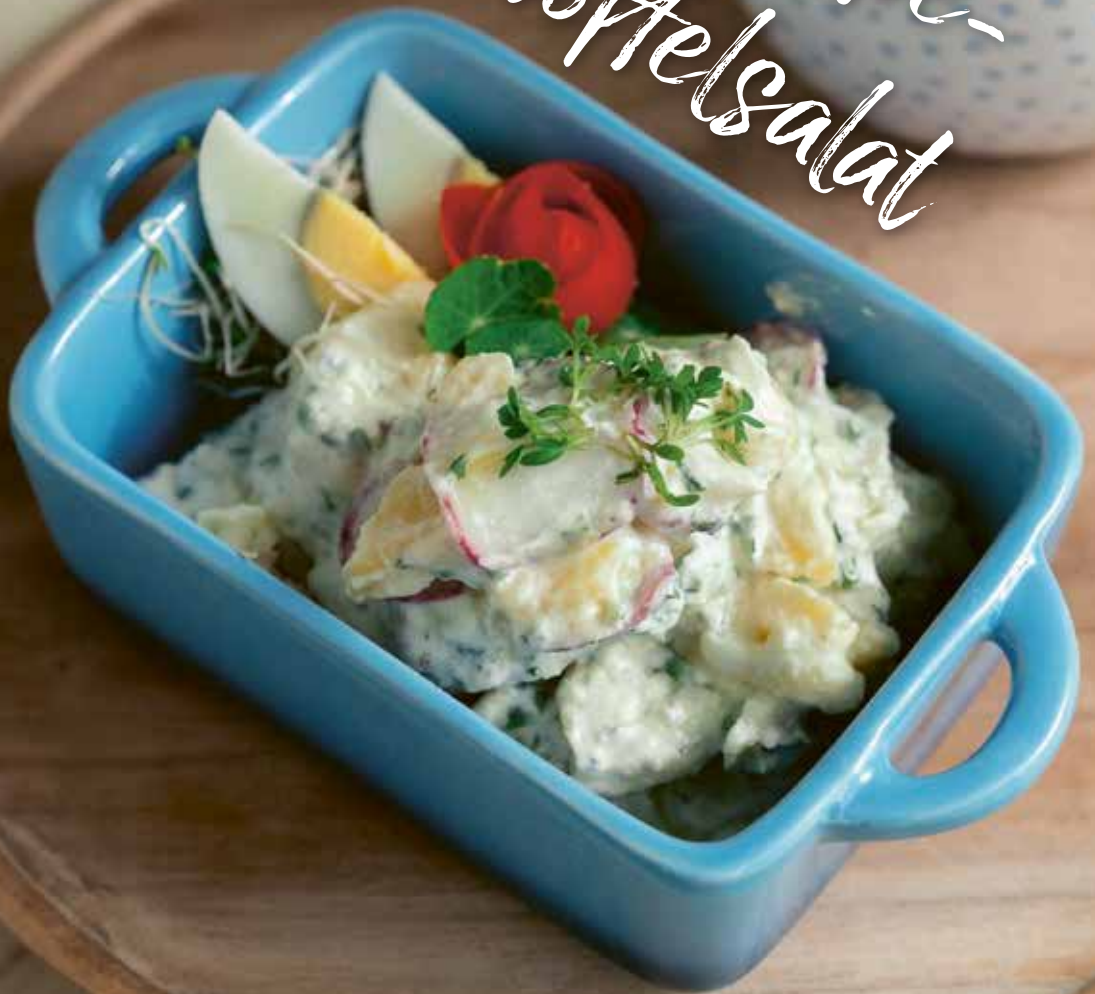
Kartoffelsalat entweder in eine große Schüssel oder auf Teller verteilen. Mit den Eiervierteln dekorieren.

### Tipp:

Wer es etwas deftiger mag, kann den Joghurt durch Saure Sahne ersetzen.

» glutenfrei

Lauwarmer  
Grüne-Soße-  
Kartoffelsalat





## Zutaten

2 Stück Handkäse  
(je reifer, desto kräftiger)  
1 Apfel, klein  
1 kleine Zwiebel, rot  
1 TL Senf, grobkörnig  
1 TL Apfelessig  
1 – 2 EL Apfelwein  
1 EL Walnussöl, mild  
(alternativ Sonnenblumen-/Rapsöl)  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
1 TL Kümmel, nach Belieben

## Zum Anrichten

8 Scheiben frisches Bauernbrot  
Butter  
Kapuzinerkresse oder Schnittlauch, klein geschnitten

## Varianten

### Vegan

Fermentierter  
Cashew-Käse  
Margarine

### Glutenfrei

Glutenfreies Brot



Zubereitungszeit: 20 Min. | Ziehzeit: mind. 1–2 Std.

**1** Zunächst den Handkäse sehr fein würfeln oder grob raspeln. Danach in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Löffel leicht zerdrücken, bis eine streichfähige, aber noch strukturierte Masse entsteht.

**2** Den Apfel und die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Beides zum Käse geben.

**3** Senf, Apfelessig, Apfelwein, Öl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer gründlich zu einer Marinade verrühren. Nach Belieben Kümmel hinzufügen.

**4** Alles zusammen gründlich vermischen und mindestens ein bis zwei Stunden an einer warmen Stelle in der Küche ziehen lassen.

## Zum Anrichten

Die Bauernbrotscheiben mit Butter beschmieren und in Schnittchen zerteilen. Das Tatar auf große Löffel – oder direkt auf den Schnittchen – verteilen und mit Kapuzinerkresse oder Schnittlauch garnieren.

### Tipp:

Wer keinen Kümmel mag: Versuchsweise ein wenig sehr fein gemahlene Kümmel verwenden, denn er unterstützt das Aroma des Gerichts, schmeckt aber nicht so sehr heraus.

# Hanckästatar



## Zutaten

### Spundekäs

1 Zwiebel, sehr klein  
200 g Frischkäse  
100 g Quark  
1 EL Paprikapulver,  
edelsüß  
¼ TL Salz  
Pfeffer, frisch  
gemahlen  
1 Prise Zucker

### Zum Anrichten

1 Päckchen Laugen-  
stangen, zum Auf-  
backen  
Salz  
¼ TL Kümmel, nach  
Belieben

### Material

Mini-Weckgläser  
Eisportionierer  
Spieße

## Varianten

### Vegan

Veganer Frischkäse

### Glutenfrei

Glutenfreie Ciabatta-  
Brötchen



Zubereitungszeit: 20 Min. | Backzeit: 8–10 Minuten

**1** Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

**2** Frischkäse, Quark, Paprikapulver, 1 TL gehackte Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einer glatten Masse verrühren.

**3** Kleine Nocken oder Kugeln formen (am besten mit einem Eisportionierer) und in Mini-Weckgläser füllen.

**4** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Laugenstangen im ungebackenem Zustand in kleine Teile vierteln, vorsichtig salzen. Mit Kümmel bestreuen, falls gewünscht. 8 bis 10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, danach die Stücke auf je einen Spieß aufspießen.

### Zum Anrichten

Spundekäs im Weckglas mit ein wenig Rosenpaprika bestäuben. Spieß mit Laugenkonfekt hineinstecken.

### Tipp:

Beim Laugengebäck darf man erfinderisch sein: Es schmeckt zum Beispiel auch mit Sesamkörnern, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, aber auch mit Käse.

# Hessisch geht auch fleischlos



Mit  
veganen  
Variationen

Es gibt sie: großartige hessische Gerichte ganz ohne Fleisch. Sie sind traditionell und ihre Rezepte sind über Generationen weitergegeben worden.

In »Hessisch vegetarisch« versammelt der vielfach ausgezeichnete Koch Christof Klages viele dieser Traditionsgerichte. Von der Grünen Soße über Handkästatar, Frankfurter Kartoffelsuppe zu Spessart-Krautwickel, gefüllten Kartoffelklößen und Apfelwein-Crumble. Hier gibt es für jeden Geschmack etwas.

Mit Bildern des Fotografen  
Lucas Körner

societäts\verlag

