

Hessisch vegetarisch



Christof Klages · Bettina Mähler

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: Finindr Printing House

Printed in EU 2026

ISBN 978-3-95542-540-1

Besuchen Sie uns im Internet:

www.societaets-verlag.de



Inhalt

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-Zucchinipuffer an
Zitronen-Kräuter-Dip



24

Veggie »Leberwurst«-
Muffin



26

Kinzigtaler Wald &
Wiesen-Pilzcreme-
Süppchen



28

Hessische Zwiebelsuppe
mit Äppelwoi



HAUPTGERICHTE

30

Frankfurter
Kartoffelsuppe

Rote-Bete-Bratlinge an
Meerrettichsoße



34

Zwiebelkuchen mit
Räuchertofu



DESSERTS

36

Spessart-Krautwickel an
Grüne-Soße-Schaum

Hefeklöße mit
Vanillesoße



40

Linsenbratlinge mit
Schmorzwiebeln &
Kartoffelstampf



DESSERTS

42

Kinzigtaler
Schichtnudelaufbau

Quer-durch-den-Gadde
- Gemüseeintopf



46

Gefüllte Kartoffelklöße mit
»Schinken«-Sahne-Soße



DESSERTS

48

Klassische Grüne Soße

Spessart-Geröstel



52

Äppelwoi-Crumble mit
Vanillesoße



54

Frankfurter Kranz
im Weckglas



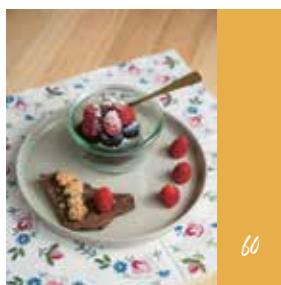
56

Bethmännchen-Parfait



58

Apfelküchlein mit
Quetschenkompott



60

Kinzigtaler Schokoladen-
mousse-Küchlein



62

Äppelwoi-Pannacotta



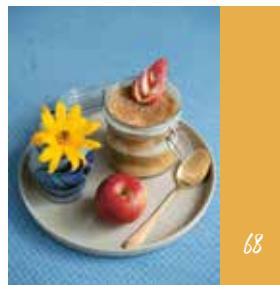
64

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 Selleriekopf, 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

Varianten

Vegan

Veganer Schmand

Glutenfrei

Glutenfreies Brot

⌚ Zubereitungszeit: 15 Min.

1 Zunächst die Zitrone auspressen.

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

3 Schmand, Senf, Salz und Pfeffer nach Belieben verrühren.

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

Zum Anrichten

Salat auf die Weckgläser verteilen und die Walnüsse darübergeben

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.

Dogelsberger Apfelsalat



mit
Sellerie & Walnüssen

Bulaten

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

Darianten

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

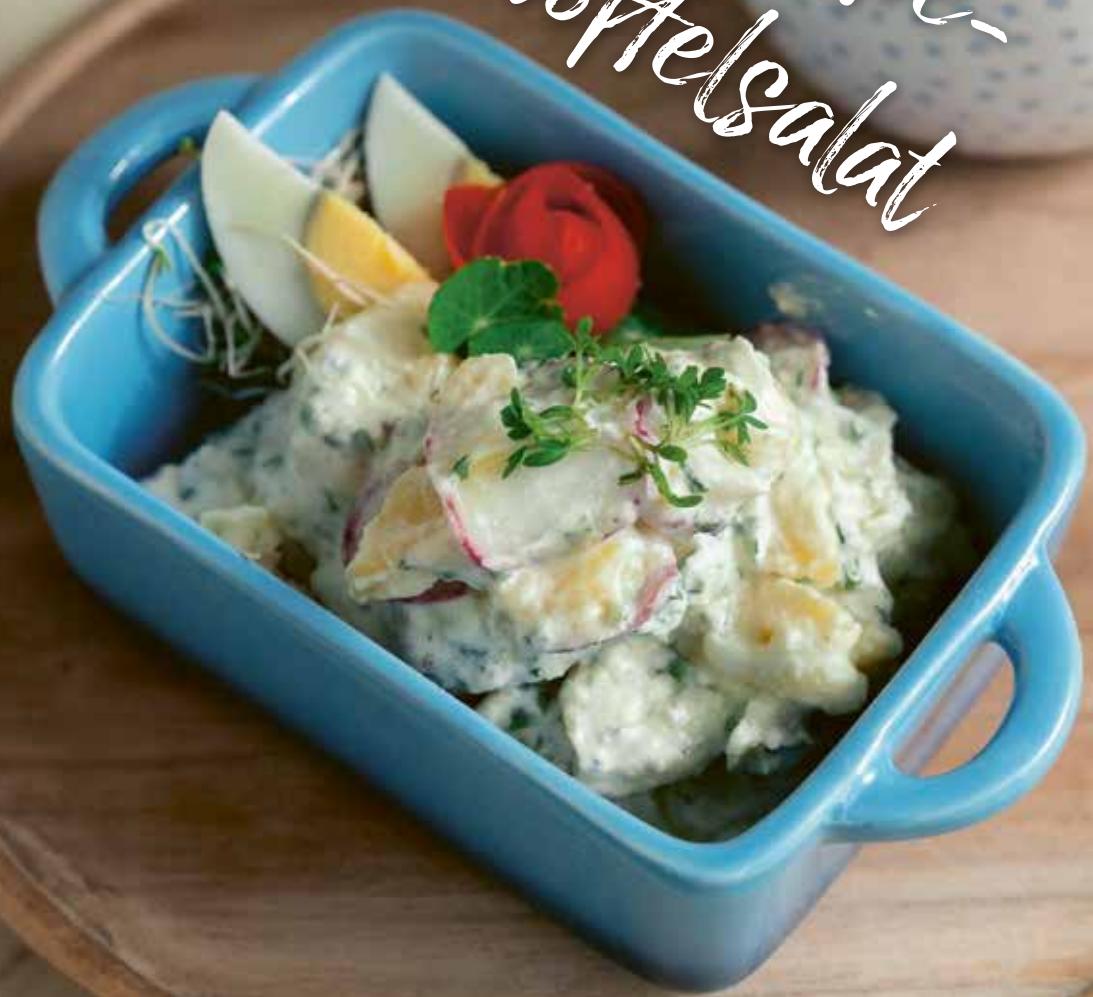
Kartoffelsalat entweder in eine große Schüssel oder auf Teller verteilen. Mit den Eiervierteln dekorieren.

Tipp:

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

» glutenfrei

Lauwarmer
Grüne-Söpe-
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 gemahlenen Kümmel verwenden, denn er unterstützt das Aroma des Gerichts, schmeckt aber nicht so sehr heraus.

Handkästatar



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 Laugenstangen, zum Aufbacken
- 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, Paprika-pulver, 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 Traditionsgesichte. 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

ISBN 978-3-95542-540-1



18,00 Euro

9 783955 142540

Klimaneutral produziert