

Das  
*Ruhrpott*  
Kochbuch



**REGIONALIA**  
VERLAG

**Das Ruhrpott Kochbuch***2., verbesserte Auflage 2019*

Copyright © 2015 Regionalia Verlag,  
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH,  
Lindenstraße 14, 54550 Daun

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung, Satz und Layout: Björn Pollmeyer  
Illustrationen: iStock/© la\_puma

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-177-1

www.regionalia-verlag.de

**Bildnachweis**

iStock

Titel © Christian-Fischer, Seite 20 © fermate,  
41 © Santje09, 69 © phbcz, 92 © Yommy8008,  
101 © antoniotruzzi, 112 © Tuned\_In

Wikimedia Commons, CC-BY-3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/legalcode>)

Seite 8 Sonja Ludwig, 10 Thomas Robbin,  
11 Tuxyso, 12 Raimond Spekking, 13 Michielverbeek,  
14 NearEMPTiness, 15 Tuxyso, 27 Tuxyso,  
28 Kateer, 44 Tuxyso, 47 Thomas Robbin, 71 Frank  
Vincentz, 95 Nordenfan, 97 Carsten Plein,  
104 yeowatzup, 107 smial, 116 Dirk Vorderstraße,  
119 Michielverbeek

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung .....	9
Duisburg .....	12
Oberhausen .....	14
<b>Kleinigkeiten für jede Gelegenheit .....</b>	<b>17</b>
Soleier .....	18
Milchsuppe mit Reis .....	19
Strammer Max .....	20
Mehlpfannkuchen .....	21
Eierpfannkuchen .....	22
Warmer Kartoffelsalat .....	23
Ruhrpott-Knifte .....	24
Eier in Senfsoße .....	25
Mülheim an der Ruhr .....	26
Essen .....	28

## Gemüse- und Kartoffelgerichte ..... 31

Gemüse- und Kartoffelgerichte .....	31
Dicke Bohnen mit Speck .....	32
Reibplätzchen .....	33
Pellkartoffeln mit Quarkdipp und Speckzwiebeln .....	34
Essener Kartoffelgulasch .....	35
Ärpel mit Schlaat .....	36
Spargel nach Art des Ruhrgebiets .....	37
Möhreneintopf .....	38
Stemmelkort .....	39
Grünkohl mit Mettendchen .....	40
Steckrübengemüse mit Kohlwurstchen .....	42
Stielmus mit Mettwurstchen .....	43
Bottrop .....	44
Gelsenkirchen .....	46

## Suppen und Eintöpfe ..... 49

Steckrübeneintopf .....	50
Zwiebelsuppe »Gelsenkirchen« .....	51
Schlabberkappes .....	52
Blauer Heinrich .....	53
Blindhuhn .....	54
Erbsensuppe mit Speck .....	55
Graupeneintopf mit Pökelrippchen .....	56
Krautsuppe »Oberhausen« .....	57
Hühnerbrühe .....	58
Duisburger Kartoffeleintopf .....	60

Grünkohl mit Mettwurstchen .....	61
Rosenkohlsuppe .....	62
Schnibbelbohnsuppe .....	63
Kohlrouladen .....	64
Kartoffelsuppe .....	66
Linsensuppe .....	67
Erbsenpüree .....	68

Bochum .....	70
Herne .....	72

## Fleisch ..... 75

Rouladen aus dem Ruhrpott .....	76
Pfefferpotthast .....	78
Gepökelttes Eisbein .....	79
Panhas mit Möpkenbrot .....	80
Geschmorte Nierchen .....	82
Kaninchenbraten .....	83
Himmel und Erde .....	84
Geschmorte Tauben .....	86
Hühnerfrikassee .....	87
Gänsebraten .....	88
Kröstchenbraten .....	90
Falscher Hase .....	92

Recklinghausen .....	94
Castrop-Rauxel .....	96

Fisch .....	99
Kuschelmusch .....	100
Miesmuscheln .....	102
Heringsstipp .....	103
Dortmund .....	104
Unna .....	106
Backwaren .....	109
Butterkuchen .....	110
Zwiebelkuchen .....	111
Pflaumenkuchen .....	113
Pumpernickel .....	114
Bergkamen .....	116
Witten .....	118
Nachtisch .....	121
Apfel im Schlafrock .....	122
Pumpernickel mit Schattenmorellen .....	123
Kirschenmichel .....	124
Apfeltörtchen .....	125
Register .....	126

## Vorwort

Die geläufigsten Bezeichnungen der Region sind neben Ruhrgebiet auch Revier, Kohlepott, Ruhrpott oder auch einfach Pott. Früher bekannt für seine Steinkohlezechen, rauchenden Schloten und Fördertürme ist das Ruhrgebiet heute der größte industrielle Ballungsraum Deutschlands und seit 2010 unter der Bezeichnung RUHR.2010 Kulturhauptstadt Europas.

Im Ruhrpott begann bereits Anfang des 18. Jahrhunderts durch Kohleabbau, Eisen- und Stahlindustrie die Industrialisierung, was für viele Menschen Arbeit und somit ein gesichertes Einkommen bedeutete.

Die Arbeit unter Tage war hart und gefährlich. Das Leben der Hausfrau war nicht weniger schwer, denn sie musste den damals noch techniklosen Haushalt und die oftmals zahlreiche Kinderschar führen.

Deshalb beinhaltet die klassische Ruhrpottküche auch heute vor allem Gerichte, für die der schwer malochende Bergmann die Zutaten wie Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Salat etc. in seinem manchmal nur winzigen Schrebergarten selbst anbaute. Der Fleischvorrat kam aus dem Taubenschlag auf dem Dachboden oder hinter dem Haus aus dem Kaninchenstall. Auch die Ziege, die sogenannte »Bergmannskuh«, hielt man hinter dem Haus.

In diesem Buch lernen Sie die besondere Küche aus dem Revier kennen. Die Gerichte wie Ärpel mit Schlaat, Schlabberkappes, Blindhuhn oder Himmel und Erde sind einfach nachzukochen und überaus schmackhaft.



## Einführung

Das Ruhrgebiet liegt zentral in Nordrhein-Westfalen und namensgebend für diese Region ist die Ruhr.

Der Begriff Ruhrgebiet ist zwar keine offizielle Verwaltungsbezeichnung, trotzdem kennt jeder in Deutschland diese Region. Nicht zuletzt durch heute überaus bekannte Ruhrpott-Prominente wie Herbert Grönemeyer, Helge Schneider, Ingo Appelt, Hape Kerkeling und Jürgen von Manger, sowie Tatort-Legende Horst Schimanski alias Götz George.

Der Ruhrpott hat eine wechselvolle Geschichte und eine vielfältige Entwicklung erlebt. Vom Neandertaler zum römischen Legionär, über den mittelalterlichen Hansebund zu den Industriearistokraten, von der Zerstörungswut des Zweiten Weltkriegs bis zur Kohle- und Stahlkrise befindet sich das Ruhrgebiet bis heute in einer anhaltenden Phase des Strukturwandels.

Mit dem Strukturwandel verlor die Montanindustrie (ein Sammelbegriff für die Industriezweige, die sich mit der Gewinnung, Aufbereitung und direkten Weiterverarbeitung von Bodenschätzen befassen) im Revier erheblich an Bedeutung. Allerdings ist das Ruhrgebiet auch heute noch Sitz und Produktionsstandort von Montanunternehmen wie die RAG Aktiengesellschaft, Degussa oder ThyssenKrupp.

Bereits im 13. Jahrhundert wurde hier Kohle abgebaut, was ein wichtiges Zuwanderungsziel bildete. Innerhalb weniger Jahrzehnte entstanden im 18. und 19. Jahrhundert zahlreiche Zechen, welche Arbeitsplätze und geregelte Einkommen sicherten. Die Erschließung des Ruhrgebiets als Kohle- und Stahllieferant förderte zahlreiche Eisenbahngesellschaften, wodurch erneut genügend Arbeit vorhanden war und die Anwerbung neuer Arbeitskräfte erforderlich wurde, weshalb die Bevölkerungszahlen exorbitant anstiegen. Allerdings konnten die zugewanderten Bevölkerungsgruppen (Polen, Masuren, Schlesier) ihre Kultur und ihren Lebensstil im Pott nicht durchsetzen. Anfang des 19. Jahrhunderts fanden Bergwerksarbeiter bzw. verheiratete Vorarbeiter und Meister in den Arbeitersiedlungen, den

Für 2 Personen

## Möhreneintopf



**Zubereitungszeit**  
35 Minuten

**Kochzeit**  
20 Minuten



### Zutaten

750 g Kartoffeln

750 g Möhren

1 große Zwiebel

2 EL Butter

Salz

½ TL Zucker

Pfeffer

125 ml Milch

125 ml Sahne

Muskat

½ TL Schalenabrieb von

1 Zitrone

1 EL gehackte

Petersilie

1. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken.

2. Die Butter in einem großen Topf auslassen und die Zwiebeln darin sanft andünsten, aber nicht bräunen, dann salzen und mit Zucker bestreuen. Kartoffeln und Möhren kurz mitdünsten. Etwa 500 ml Wasser angießen, mit Pfeffer würzen und noch einmal salzen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel in etwa 20 Minuten gar kochen.

3. Das Kochwasser abgießen, etwas Kochsud auffangen und die Milch mit der Sahne zu den Kartoffeln und Möhren geben. Das Ganze kurz aufkochen, dann von der Herdplatte ziehen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zu einer breiigen Masse zerstampfen. Falls nötig noch etwas von dem Kochsud zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abschließend erneut mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskat und geriebener Zitronenschale kräftig abschmecken. Zum Schluss die Petersilie untermischen. Den Möhreintopf mit frischer Bratwurst servieren.

### Info

Im Ruhrgebiet wurde schon immer preisgünstig gekocht. So ist es nicht verwunderlich, dass die Hausfrau im Pott kein Essen verschwendet. Aus übrig gebliebenem Möhreintopf entstand ein eigenes Gericht – der Stammelkort.

## Stammelkort

Für 4 Personen



**Zubereitungszeit**  
5 Minuten

**Kochzeit**  
einige Minuten



### Zutaten

Von dem Möhreintopf die  
Hälfte abnehmen

2 Eier

2 ½ EL Mehl

Salz

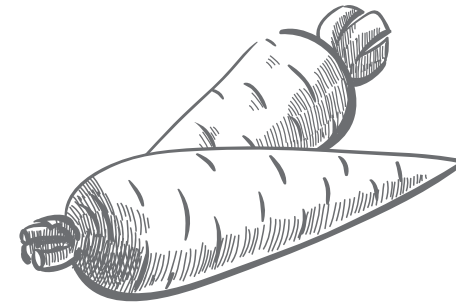
Pfeffer

80 g Speck

1 EL Butterschmalz

1. Die Möhrenmasse in eine Schüssel geben und mit den Eiern und dem Mehl zu einem weichen Teig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck in feine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin auslassen. Die Speckwürfel aus der Pfanne nehmen, dabei das flüssige Fett in der Pfanne lassen.

2. Die gerösteten Speckwürfel unter den Möhrenteig rühren. Das Speckfett erhitzen und die Möhrenmasse esslöffelweise als handtellergroße Küchlein flach hineindrücken und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.



### Info

Stammelkort wird aus den Resten vom Möhreintopf zubereitet.

# Grünkohl mit Mettendchen

Für 4 Personen



**Zubereitungszeit**

25 Minuten

**Kochzeit**

2–2 ½ Stunden



**Zutaten**

1,5 kg Grünkohl

2 Zwiebeln

2–3 EL Butterschmalz

3 EL Hafergrütze

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

450–500 ml Fleischbrühe

4 Scheiben Kasseler

250 g geräucherter Speck

4–6 Mettendchen

1. Die Blätter des Grünkohls von den Rippen ablösen und waschen. Die Kohlblätter mit kochendem Wasser begießen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit einem Messer in grobe Stücke hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Grünkohl und Hafergrütze dazugeben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit der Fleischbrühe ablöschen. Das Ganze 10 Minuten bei mäßiger Hitze kochen lassen.

3. Kasseler und Speck zum Kohl geben und alles gut abgedeckt 2–2 ½ Stunden sanft schmoren lassen. Die Mettendchen etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben, ggf. noch etwas Fleischbrühe dazugießen. Wenn der Grünkohl gar ist, das Fleisch, den Speck und die Würste aus dem Topf nehmen, den Grünkohl noch einmal abschmecken und in eine Servierschüssel füllen.

Das Fleisch mit Speck und Würsten auf den Kohl legen und mit Salzkartoffeln zu Tisch bringen.

*Tip*

Am besten schmeckt der Grünkohl, wenn er schon Frost bekommen hat.

