



# VERBAND WOHN EIGENTUM SACHSEN-ANHALT e.V.



Schleiermacherstraße 15, 06114 Halle / Saale  
Tel./Fax: (0345) 52 20 114  
[www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de](http://www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de)

**Der Interessenvertreter für das selbst genutzte Wohneigentum!  
Für einen überraschend niedrigen Jahresbeitrag - es lohnt sich  
Mitglied zu werden! Informieren Sie sich!**

# Zur Erinnerung

*... einiges aus der DDR-Küche*

Hoppel-Poppel

Falscher Hase

Zigeunersteak

Gehacktesstippe

Würzfleisch

Letscho

Himmel und Erde

Strammer Max

Tote Oma - Verkehrsunfall

Soljanka

Heringssalat Fromme Helene

## “Hoppel-Poppel”

### Zutaten (4 Personen):

1 kg Kartoffeln, 100 g Räucherspeck, 1 Zwiebel, 6 Eier, 100 g Schinkenwürfel, Schnittlauch, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, den Speck und die Zwiebel würfeln. Speck in der Pfanne ohne Fett auslassen. Kartoffeln und Zwiebel zugeben, Bratkartoffeln davon bereiten und die Schinkenwürfel zugeben. Die Eier mit Salz und Pfeffer und Schnittlauchröllchen verrühren und über die Bratkartoffeln gießen. Alles vermengen - bis die Eier stocken. Mit sauren Gurken und Salat servieren.



## “Strammer Max”

### Zutaten (4 Personen):

4 Scheiben Brot, Butter, 200 g Salami oder Schinken, 4 - 8 Eier, Paprikapulver edelsüß, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Eier in der Pfanne mit wenig Butter braten, mit Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit Salami oder Schinken belegen und darauf Spiegeleier.

## “Gehacktesstippe”

### Zutaten (4 Personen):

1 kg Schweinegehacktes, 3 - 4 Tomaten, 2 Zwiebeln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, 1 TL Brühe, Ketschup

### Zubereitung:

In der Pfanne das Fett erhitzen, Hack unterrühren und anbraten, bis es sich in kleine Klümpchen zerteilt. Mit den Gewürzen bestreuen und kräftig braten.

Kurz vor Ende die kleingewürfelte Zwiebel und Paprikapulver zugeben. Geschnittene Tomaten zufügen und mit heißem Wasser bedeckt auffüllen. Gut durchrühren und mit Brühe und etwas Ketschup abschmecken.

**Als Beilage** eignen sich Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei mit eingelegtem Gemüse wie Senfgurken, Brühgurken usw.

## “Zigeunersteak”

### Zutaten (4 Personen):

4 Schweinesteaks, für die Sauce: Jagdwurst, Zwiebeln, Gewürzgurke, Paprika, Tomaten, Ketschup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Steak auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit Öl langsam beidseitig braten, warm stellen.

**Für die Sauce** etwas Jagdwurst anbraten, Zwiebeln, Gewürzgurke, Paprika und Tomaten zufügen. Zum Schluss wird noch etwas Ketschup untergerührt.

Die ganze Sauce jetzt über die Steaks geben. **Als Beilage** Bratkartoffeln.

## “Würzfleisch” oder “Ragout fin”

### Zutaten (4 Personen):

ca. 500 g Schnitzfleisch oder Geflügel, ca. 1 l Brühe, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, Piment, Salz und Pfeffer, 2 EL Butter, 4 EL Mehl, 0,1 l Weißwein, Saft 1/2 Zitrone, Worcestersauce, 150 - 200 g geriebener Käse, 4 Scheiben Toast

### Zubereitung:

Das Fleisch in der Brühe mit Zwiebel, Lorbeerblatt, Piment, Salz und Pfeffer kochen. Wenn das Fleisch gegart ist, herausnehmen, in kleine Würfel schneiden.

Helle Sauce: Butter in der Pfanne erhitzen, Mehl einstreuen (Mehlschwitze), gut verrühren, Brühe dazu gießen, die Sauce nun mit Worcestersauce, Zitronensaft, Saft der 1/2 Zitrone, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch nun hineinlegen und natürlich verrühren.

Das Würzfleisch in kleine feuerfeste Förmchen füllen, mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken. **Serviervorschlag:** mit Zitronenscheibe und Toastbrot sowie Worcestersauce.

## “Letscho”

### Zutaten (4 Personen):

1,4 kg Paprikaschoten, rote, gelbe, grüne, 600 g Tomaten, 150 g Zwiebeln, Paprikapulver edelsüß, Salz, 50 g Räucher- speck

### Zubereitung:

Paprikaschoten entkernen, in längliche Streifen schneiden, die Tomaten häuten, vierteln und in große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren. Im Topf Räucherspeckwürfel auslassen, darin Zwiebeln goldbraun rösten, mit Paprikapulver bestreuen und sofort Paprikastreifen und Tomaten zugeben, salzen, umrühren. Zunächst ohne Deckel bei starker Hitze kochen. Wenn ein Teil des Saftes verkocht ist, Deckel drauf und bei mäßiger Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hier eignet sich als **Beilage** sehr gut ein Kotelett und Kartoffeln.



## “Soljanka”

### Zutaten (4 Personen):

75 g Speck, 3 Zwiebeln, 50 g gekocht. Schinken, 50 g Salami, 50 g Tomatenmark, 30 g Paprikamark, 1/8 l Gewürzgurkenbrühe, 1/8 l Brühe, 20 g Kapern, etwas Knoblauch, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 100 g Gewürzgurke, 50 g Schinken, 50 g Salami, Jogurt oder saure Sahne, 1 Scheibe Zitrone

### Zubereitung:

Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden und goldgelb anbraten. Schinken und Salami in Streifen schneiden und mit anbraten, Tomatenmark und Paprikamark dazugeben, mit Gewürzgurkenbrühe und Brühe auffüllen. Kapern, etwas Knoblauch, Pfeffer, Lorbeerblatt beifügen und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Die Gewürzgurke, Schinken und Salami im 2. Teil als Einlage begeben. (Ohne zu braten) Vor dem Servieren wird die Soljanka mit Jogurt oder saurer Sahne und einer Scheibe Zitrone verfeinert. Dazu reicht man Toastbrot.

## “Himmel und Erde”

### Zutaten (4 Personen):

800 g Kartoffeln, 800 g Äpfel, saure, 200 g Speck, Zucker und Salz

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen, zu Brei drücken. Mit gekochten und durchgerührten sauren Äpfeln zu gleichen Teilen vermengen. Speck in der Pfanne ausbraten und untermengen. Mit Zucker und Salz abschmecken.



## “Tote Oma - Verkehrsunfall”

### Zutaten (4 Personen):

150 g Speck, 2 Zwiebeln, 500 g Grützwurst, Brühe, Semmelbrösel, Majoran, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden und ausbraten. Grützwurst in dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden, dazugeben, unterrühren und braten. Mit Brühe aufgießen bis die Masse breiig ist, einmal kurz aufkochen. Mit Semmelbrösel andicken. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. **Serviervorschlag:** Grützwurst mit Sauerkraut und Salzkartoffeln.

## “Falscher Hase”

### Zutaten (4 Personen):

2 altbackene Brötchen, Milch zum Einweichen, 2 Eier, 2 kleingehackte Zwiebeln, 750 g Hackepeter halb und halb, 2 EL Bratfett, 5 Zwiebeln (in Ringe geschält), Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Brötchen in Milch einweichen, ausdrücken und klein zupfen. Die Eier, kleingehackten Zwiebeln, Salz und Pfeffer zum Hackepeter geben - alles gut vermengen.

Die Masse mit bemehlten Händen wie einen “falschen Hasen” oder wie ein Brotlaib formen. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne von allen Seiten braun braten (mit geschlossenem Deckel - auch im Backofen möglich). Gegebenenfalls etwas Brühe auffüllen.

Dann den “falschen Hasen” entnehmen - in dem Fett die Zwiebelringe braten unter Zugabe von 2 EL Wasser - wenn nötig.

Den “falschen Hasen” in dicke Scheiben aufschneiden, **dazu Kartoffelbrei** und die Zwiebelringe reichen.

## “Heringssalat Fromme Helene”

### Zutaten (4 Personen):

8 - 10 Salzheringe, 200 g Jagdwurst, 200 g Schwartenwurst, 200 g feine Rotwurst, 650 g Gewürzgurken, 1 Röhrchen Kapern, 2 Äpfel, 1 Zwiebel, 5 hart gekochte Eier, 200 g Schmand, 200 g Mayonnaise, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Heringe 3 Tage wässern, mehrmals das Wasser austauschen! Heringe enthäuten und entgräten. Diese und alle anderen Zutaten in feine Würfel schneiden. Mayonnaise, Schmand sowie Gewürze zufügen und alles gut aber vorsichtig vermengen. Eine Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

(Es ist zwar eine Menge Arbeit - aber es lohnt sich!)