

## Lüneburger Heide

Die Lüneburger Heide liegt im Norden Deutschlands und für Heidschnucken ist sie ein Eldorado. Carl und Ute Kuhlmann haben dort einen Hof und züchten die wilden Schafe. Die Kuhlmanns schätzen die deftige Küche der Region, wozu auch der Buchweizen gehört. Zum Picknick gibt es Buchweizenfladen, doch wenn sich Gäste anmelden, kommt schon mal eine Heidschnucke auf den Teller. Serviert wird die Schnuckenkeule nach Art des Hauses - mit einer leckeren pikanten Kruste aus Senf und natürlich Heidehonig.



**Carl Wilhelm Kuhlmann inmitten seiner Heidschnuckenherde**

„Heidschnucken sind Optimisten. Wenn wir auf ein neues Stück Heide kommen, dann laufen sie, ohne viel zu fressen, bis ans Ende. Sie glauben, daß dort das beste Futter ist. Andere Schafe sind eher Pessimisten. Sobald das Futter auftaucht, bleiben sie stehen und beginnen zu fressen. Sie glauben, besser wird es nicht mehr.“ Carl Kuhlmann kennt den Charakter der Heidschnucken genau. Er ist einer der letzten Schäfer im Norden Deutschlands, in der Lüneburger Heide, die noch selber züchten. Mit

seinen etwa neunhundert Schnucken zieht er sommers wie winters und bei jedem Wetter über die Heide.

Als Schafzüchtern kommt es Carl und Ute Kuhlmann in erster Linie darauf an, daß ihre Schnucken gut im Futter stehen, daß sie gesund sind und sie das Fleisch teuer verkaufen können. Sie sorgen sich zwar um ihre Tiere so gut es geht, eine tiefere emotionale Beziehung zu ihnen verbietet ihnen aber schon das Geschäft. Mindestens einmal in der Woche kommt ihnen denn auch Heidschnucke auf den Tisch. Ute und Carl Kuhlmann mögen das



**Bock "Otto" und die Schnuckenkönigin**

dunkle, fettarme Fleisch. Dafür sorgen die abwechslungsreiche Ernährung der Tiere und die viele Bewegung. Als Diätkost eignen sich Schnucken besonders, da das Fleisch so gut wie kein Fett enthält.

Es ist kaum verständlich, daß die Heidschnucken weniger werden, ist das weniger nach Schaf als nach Wild schmeckende Fleisch doch köstlich.



**Wahl des schönsten Heidschnuckenbocks**

Heidschnuckenbraten mit Pfifferlingen und Preiselbeeren ist eine Spezialität der Region. Gewürzt mit Beeren des Wacholder, der der Heidelandschaft ihr typisches Aussehen verleiht. Das Fleisch der Lüneburger Heidschnucke ist so unverwechselbar, daß es in der Europäischen Union eine eigene geschützte Ursprungsbezeichnung erhalten hat.

## Niedersächsische Hochzeitssuppe

Für diese aufwendige Hochzeitssuppe nimmt man traditionell das edle Heidschnuckenfleisch. Leider kann man es nicht überall kaufen. Verwenden Sie dann Rind und bereiten Sie die Klößchen mit gemischtem Hack zu.

### Zutaten für 8 Portionen:

#### Brühe:

500 g gut durchwachsendes Heidschnuckenfleisch,  
1 Stange Lauch,  
½ Knolle Sellerie,  
3 Möhren,  
1 Petersilienwurzel,  
2 Zwiebeln,  
2 Lorbeerblätter,  
schwarze Pfefferkörner,  
Salz



#### Eierstich:

5 Eier,  
375 ml Milch,  
Salz,  
Muskatnuß,  
1 Bund Schnittlauch oder das Grün des Knollenselleries

#### Klößchen:

300 g Schnuckenhack,  
1-2 EL Paniermehl,  
1 Ei,  
Salz,  
Pfeffer



#### Suppeneinlage:

½ Bund krause Petersilie,  
3 mittelgroße Möhren,  
1 Stange Lauch



Bereiten Sie die Brühe am besten am Vortag zu: Von dem Lauch das Grüne abschneiden, die Stange vierteln, unter fließendem Wasser waschen. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen. Zwiebeln abziehen. Das Fleisch, Knochen, Lauch-, Sellerie- und Möhrenstücke, Petersilienwurzel, Zwiebel sowie Lorbeerblätter und ganze Pfefferkörner in 3 l kaltem Wasser

aufsetzen und langsam zum Kochen bringen. Den sich bildenden gräulichen Schaum wiederholt abschöpfen, damit sich die Brühe später nicht trübt. Leicht salzen und 3-4 h bei milder Hitze kochen lassen, den Schaum, der sich bildet, abschöpfen. Nicht rühren. Die Brühe durch ein doppelt gelegtes Käseleinen abseihen. Gemüse und Fleisch werden für die Suppe nicht mehr benötigt. Die Brühe ganz erkalten lassen und das Fett abschöpfen. Es sollten etwa 2 l Brühe sein.

5 Eier, Milch, Salz und Muskat verquirlen und den gewaschenen und fein geschnittenen Schnittlauch oder das fein gehackte Selleriegrün untermischen. In einen hitzeresistenten Gefrierbeutel geben und im heißen Wasserbad bei 70-80 °C etwa 30 min stocken lassen. In kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

Die Brühe wieder zum Kochen bringen. Für die Klößchen währenddessen das Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Salz und Pfeffer verkneten, kleine Fleischklößchen formen und in der heißen Brühe gar ziehen lassen.



Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch, wie oben beschrieben, putzen, in Streifen schneiden. Erst die Möhren, dann den Lauch in die leicht siedende Brühe geben. Das Gemüse sollte beim Servieren noch bissfest sein.

Die Suppe vom Herd nehmen, den Eierstich dazugeben, 5 min erwärmen, Suppe erst abschmecken, danach in einen Teller geben, Petersilie darüber streuen und sofort noch heiß servieren.

**Tip:**

- Eierstich bei milder Temperatur garen und ganz am Schluß in die vom Herd genommene Suppe geben. So wird der Stich nicht zäh und gummiartig.
- Bei der Zubereitung von klarer Brühe ist das restlose Abschöpfen des sich bildenden gräulichen Schaums die Voraussetzung dafür, daß die Brühe klar wird. Während die Brühe kocht, sollte nicht umgerührt werden. Das setzt trübende Partikel frei.

## Buchweizenfladen



Wenn Carl Kuhlmann und seine Familie gemeinsam die Heideblüte begehren, dann darf eine weitere Leckerei nicht fehlen. Buchweizenpfannkuchen mit Speck und Heidehonig oder eine Buchweizentorte. In den vergangenen Jahren hat der Buchweizen eine Renaissance erfahren. Trotz seines Namens – der Buchweizen ist keine Getreideart, er gehört wie Sauerampfer und Rhabarber zu den Knöterichgewächsen. Seine Früchte haben viel Stärke und ähneln Getreidekörnern. Sein angenehm nussiges Aroma und vor allem seine wertvollen Inhaltsstoffe haben zu seiner zunehmenden Beliebtheit beigetragen und ihn vor allem für Pfannkuchen und Fladen so beliebt gemacht – die osteuropäischen Blini und die bretonischen Galette sind hier zu nennen. Die Fladen vom Schnuckenhof schmecken durch die Fleischbrühe besonders intensiv.

### Zutaten für 4-6 Portionen:

200 g Buchweizenkörner,  
250 ml Fleischbrühe (vorzugsweise aus Schnuckenfleisch und -knochen gekocht),  
4 Eier,  
150 g Vollkornweizenmehl,  
250 ml Milch,  
1 Bund Schnittlauch,  
100 g Schafskäse,  
Salz,  
Pfeffer,  
Öl zum Ausbacken



Den Buchweizen zu einem ersten Quellen für etwa 30 sec in kochendes Wasser schütten. Den Topfinhalt durch ein Sieb geben. Man bringt jetzt den Buchweizen zusammen mit der Fleischbrühe



zum Kochen. Bei kleiner Flamme 15 min ziehen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die Eier mit dem gesiebten Mehl verrühren, nach und nach die Milch dazugeben, bis man einen geschmeidigen Teig erhält. Den Buchweizen, fein gehackten Schnittlauch und Käsewürfel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In heißem Öl goldgelbe Fladen backen.

## Heidschnuckenragout

Durch Olivenöl, Rotwein und Sherry bekommt dieses Heidegericht eine leicht südländische Note. Ute und Carl Kuhlmann servieren dazu Bauernbrot oder Heidekartoffeln. Eine klassische Beilage für ein solches Ragout können aber auch hausgemachte breite Bandnudeln sein.

### Zutaten für 6 Portionen:

2 kg Heidschnuckenfleisch aus der Vorderkeule mit Knochen,  
1 Bund Suppengemüse,  
3 große Zwiebeln,  
2 große Tomaten,  
4 mittelgroße Möhren,  
4 Stangen Staudensellerie,  
4-5 EL Olivenöl,  
1-2 EL Mehl zum Bestäuben,  
1 Schuß Sherry,  
125 ml Rotwein,  
Salz,  
Pfeffer,  
5 Wacholderbeeren,  
1 Lorbeerblatt,  
3 Zitronenscheiben (Bio-Zitrone),  
100-150 ml süße Sahne,  
1 EL Preiselbeeren



Das Fleisch aus den Knochen lösen und in Würfel schneiden. Die Knochen zerkleinern und mit dem Suppengemüse in etwa 1 l kaltem Wasser aufsetzen, langsam zum Kochen bringen. Den gräulichen

Schaum abschöpfen, der sich dabei bildet. 2 h im offenen Topf langsam köcheln lassen.

Durch ein Käseleinen abgießen, Fond beiseite stellen. Sie benötigen etwa 500 ml.



Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Die Tomaten achteln, die Möhren schälen und grob hacken, von dem Stangensellerie die Fäden abziehen und in kleine Stücke schneiden.

Das Fleisch in einem Bräter in dem Olivenöl von allen Seiten auf großer Hitze kurz scharf anbraten. Die Hitze zurückschalten, die Zwiebeln dazu geben und zusammen mit dem Fleisch schmoren lassen. Mit etwas Mehl bestäuben, Fleisch und Zwiebeln noch einmal gründlich wenden, mit einem Schuß Sherry und etwas Rotwein ablöschen, Tomaten, Möh-



ren, Sellerie, Salz und eine Prise Pfeffer hinzu geben und einige Minuten einkochen lassen. Mit dem restlichen Rotwein und dem Fond auffüllen, Gewürze und Zitronenscheiben zugeben und auf kleiner Hitze etwa 1½ h kochen. Evtl. etwas Fond nachgießen.

Das Ragout mit Sahne binden und mit Salz, Pfeffer und Preiselbeeren abschmecken.

Mit einem kräftigen Bauernbrot oder Kartoffeln servieren.

## Heidschnuckenkeule

Für die Heidschnuckenkeule sollten Sie nicht den ansonsten so beliebten Knoblauch verwenden. Er würde den delikaten Geschmack des Heidschnuckenfleisches überdecken. Die Kruste wird noch würziger, wenn man einige Wacholderbeeren im Mörser zerreibt und unter die Senf-Honig-Mischung rührt.

### Zutaten für 6 Portionen:

150 g Senf,  
4-5 EL Heidehonig,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Heidschnuckenkeule von etwa 2 kg,  
3 Zwiebeln,  
4 Möhren,  
¼-½ Knollensellerie (etwa die gleiche Menge wie Möhren),  
Olivenöl,  
500 ml Rotwein,  
1 l Fond, vorzugsweise von der Schnucke,  
2 Lorbeerblätter,  
10 Wacholderbeeren,  
1 Becher Schmant



Senf, Heidehonig, Pfeffer und Salz in einer Schüssel verrühren. Die Keule mit dieser Würze großzügig bestreichen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Sellerie und die Möhren schälen und würfeln. Das Olivenöl in einen Bräter geben. Das aromatische Gemüse vermischen, gleichmäßig auf dem Boden des Bräters verteilen, die Keule darauf betten. Im

vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 240 °C) 10 min leicht Farbe annehmen lassen. Mit Rotwein und Fond ablöschen, Lorbeer und Wacholderbeeren in den Bräter geben, Deckel auflegen und bei 130 °C (Umluft 120 °C) 4-5 h sanft im Ofen schmoren lassen. Nach 3 h stündlich prüfen, ob noch ausreichend Flüssigkeit im Bräter ist. Evtl. mit kochendem Wasser auffüllen. Zum Überprüfen des Gargrades empfiehlt sich hier unbedingt ein Bratenthermometer. Eine solche Keule schmeckt am besten, wenn sie in ihrem Inneren noch leicht rosig ist. Ein Bratenthermometer, dessen Spitze beim Messen nie den Knochen berühren sollte, zeigt dann eine Innentemperatur von 70-75 °C. Durchgegart ist eine Keule bei etwa 80 °C, rosa bei 63 °C.



Man hebt die fertige Keule aus dem Bräter und stellt sie vor dem Anschneiden 15-20 min warm. Die Garflüssigkeit mit dem Gemüse durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren, evtl. auf großer Hitze etwas reduzieren, mit dem Schmant glatt rühren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kartoffeln und grünen Bohnen servieren.

**Tip:**

- Durch das Garen bei niedriger Temperatur bleibt vor allem Fleisch besonders zart und saftig. Das Niedrig-Temperatur-Garen erfordert allerdings auch Erfahrung und Zeitmanagement, wenn alles pünktlich auf den Tisch soll. Mittlerweile gibt es Literatur zu diesem Thema.

