



ORIGINELLE MÜHLENGESCHICHTEN

und dazu passende Rezepte

VON SONJA HEINZ

Ein Buch zu schreiben, ist schon seit einigen Jahren eine Idee meinerseits, doch wie das so oft im Leben ist, es fehlt die Zeit. Gut, hab' ich mir gedacht, fang ich mal „klein“ an mit einem E-book! Hier kann ich witzige Anekdoten aus unserem Alltag erzählen, verschiedene Rezeptideen veröffentlichen oder auch einige Kräuter vorstellen, die nicht jedem geläufig sind, die aber in unserer Mühlenküche im Einsatz sind.

Doch zuerst möchte ich, für alle diejenigen, die uns noch nicht kennen, erstmal kurz vorstellen sowie unseren Lebens- und Wirkungskreis, die Mühle Vogelsang.

Wir, das sind Christian, Mia, Ida und Sonja Heinz, eine mittlerweile vollkommen rheinland-pfälzische 4-köpfige Familie, mit einem Familienbetrieb. Christian als gelernter Hotelfachmann stammt ursprünglich aus München. Ja, ich weiß, was Ihr jetzt denkt, wie kommt man aus München an die Mosel? Gut, mit Bahn oder Auto logischerweise, aber er hat sich ganz gut eingelebt und spricht schon fast so gut mosellanisches Platt wie Boarisch! Nach diversen Stationen in der Hotellerie

und dem Einzelhandel seiner Familie hat er seit einigen Jahren unsere Küche in der Mühle übernommen.

Vom Hobbykoch zum mittlerweile gut routinierten Autodidakt. Sein Motto: „Mise en Place ist alles, auch wenn es letzte Woche erstellt wurde!“ Er hat die Weiterbildungsmöglichkeiten genutzt und besitzt ein ganz gutes Rezept-Repertoire, von dem ich hier einiges für Euch preisgeben darf.

So, zu meiner Person ist nicht viel zu sagen, Gastrokind durch und durch, Pferdemädchen und Weltenbummlerin. Durch die vielen Stationen in der Hotellerie und Gastronomie habe ich nicht nur den Durchblick, oft einen guten Überblick und vor allem Weitblick. Mein Kräuterexperten-Lehrgang hat mir gezeigt, genau auf dem richtigen Weg zu sein. Kräuter, Wildblumen, essbare Pflanzen umgeben uns – warum sollten wir diese Natur nicht in unserer Speisekarte einbinden? Viele Experimente später, bekommt ihr hier unsere exklusiven, neuesten und vor allem von Gästen als „lecker“ empfundene Rezepte präsentiert.

Unsere beiden Kinder wachsen hier auf, sie wissen, welche Pflanzen giftig oder essbar sind. Sie haben den Raum zur freien Entfaltung – im Wald oder auf der Wiese. Wir li(e)ben was wir tun! Darum – und für unsere zwei Mädchen lohnt es sich, das ein oder andere festzuhalten. Auf Papier, für die Ewigkeit. Zu guter Letzt noch ein kleiner Auszug von unserer Mühle – unserem zu Hause – auch für die Gäste!

Die Mühle Vogelsang nun in 3. Generation als vollwertiges Restaurant geführt, genau genommen sind wir die 9. Generation die hier in der Mühle ein Zuhause gefunden hat.

So war die Mühle Vogelsang ursprünglich eine Getreidemühle, ein Wohnhaus, eine Pension bis hin zur Straußwirtschaft mit eigenem Weinbau. Heute ist sie ein vollständiges Restaurant mit Hotel- und Campingbetrieb.

Übrigens, wir wissen nicht genau wie alt unsere Mühle ist, erstmals erwähnt wurde sie im Jahr 1563 und zählt somit zu den ältesten Mühlen im Ehrbachtal.

So, nun aber genug zu uns! Viel Spaß beim Lesen, nachkochen, schmuzzeln oder auch lachen! Viel Freude mit dem kleinen Buch wünscht, Sonja Heinz



Ich gebe zu, die Geschichte ist schon einige Zeit her, aber dadurch nicht weniger lustig! Versprochen!

Es war ein warmer Oktobertag und zwei durstige Wanderer haben auf unserer Terrasse Platz genommen. Die Dame bestellt eine Apfelschorle und der Herr ein Radler. Es war vor unseren Kindern und somit war ich selbst zu dieser Zeit noch im Service aktiv. Ich bediente die zwei Gäste, bereitete an der Theke die Bestellung zu und brachte sie auch an den Tisch. Mit einem freundlichen „zum Wohl“ ging ich wieder zurück zum Tresen. Wenige Minuten später kam die Dame zu mir an die Theke und meinte, „Entschuldigung, aber die Apfelschorle ist ungenießbar.“ Ein wenig fragend nahm ich das Glas entgegen. Ich entschuldigte mich natürlich und sagte ihr, daß sie sofort eine neue erhält. Dann öffnete ich das Thekenfach und griff nach dem Apfelsaft. Als ich das Etikett sah, musste ich einfach nur noch lachen. Denn ich habe ausversehen zur Asbach Uralt Flasche gegriffen! Die Frau Wanderin hatte also einen Asbach Uralt mit Wasser gestreckt! Das konnte ja nicht schmecken! Daher: in der Ruhe liegt die Kraft! Mit richtiger Apfelschorle konnte letztendlich die Wandertour fortgeführt werden!

Dazu passt der Wild-Apfel. Der Wildapfel ist ein Sommergrüner Baum, seine Äste haben Dornen und er blüht im Mai und Juni. Die Äpfel sind deutlich kleiner als normale Äpfel. Durch die Größe können sie gut zu Marmelade, Gelee, Saft oder Mus verarbeitet werden. Der Geschmack ist sehr sauer. Aus den Blüten kann man ein wunderbares Eis herstellen. Hier kommt unser Rezept:

APFELBLÜTEN-EIS

Zutaten:

Man nimmt im Mai/Juni ca. 1 Hand voll Blütenblätter vom Wildapfel. 2 EL Grand Marnier, 250 ml Sahne, 40 g Puderzucker, 2 Eiweiß

1. Grand Marnier in einem Topf leicht erwärmen, Blütenblätter hinzugeben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Schlagsahne mit dem Puderzucker steif schlagen.
3. Den durchgezogenen Grand Marnier mit den Blüten in die Schlagsahne einrühren.
4. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
5. Anschließend in der Eismaschine durchfrieren lassen.

Schmeckt wunderbar zum Apfelkuchen, zur Waffel oder zu einer Fruchtsauce wie Erdbeer oder Brombeer.



VOGELGEZWITSCHER



Zwei Wanderer kommen um die Ecke und setzen sich auf unsere Mühltenterrasse. Unsere Bedienung Laura begrüßt die beiden freundlich und nimmt die Bestellung auf. Nachdem Laura die Getränke hingebracht hat, sagt der Wandersmann: „Entschuldigung, könnten Sie mal das Vogelgezwitscher abstellen? Es ist uns zu laut, wir möchten uns unterhalten!“ Laura sichtlich verdutzt, „Daran kann ich definitiv nichts ändern.“ Der Wandersmann: „Achso, das ist nicht vom Band?“ „Nein“, erwidert Laura. Was dem einen zu viel Natur ist, ist dem anderen zu wenig! Ein Ornithologe war es offensichtlich nicht! Dazu fällt mir die Vogelmiere ein, die zwitschert zwar nicht, aber die Vögel bedienen sich gerne an dieser.

Die Vogelmiere wächst das ganze Jahr in einem dichten Rasen oder überall dort, wo die Erde brach liegt. Die Stängel sind zwischen 5 – 40 cm mit weißen Härchen. Die Blätter sind breit eiförmig und spitz zulaufend. Der Blütenkopf ist klein und sternförmig. Sie gehört zu der Familie der Nelkengewächse. Verwechslung besteht mit dem schwach giftigen Ackergauchheil, also am besten sammelt man nur die blühende Vogelmiere, denn der Ackergauchheil blüht ziegelrot oder blau. Die Vogelmiere ist reich an Vitamin C, Vitamin A, Vitamin B, Magnesium, Eisen und Kalzium – sie ist ein starkes Heilkraut. Die Vogelmiere weist sogar mehr Inhaltsstoffe auf als ein Kopfsalat. Essbar sind Stängel, Blätter und Blüte. Bitte nur in Maßen essen!

WALD- UND WIESENQUARTZ

oder wie wir ihn nennen: Mühlenquark:
(variiert je nach Jahreszeit)

Zutaten:

500 g Quark,
etwas süße Sahne,
1 klein gehackte Schalotte,
1 EL gehackte Vogelmiereblätter,
1 EL fein gehackte Löwenzahnblätter,
1 EL fein gehackte Petersilie,
1 EL fein gehackter Liebstöckel,
Salz und Pfeffer,
ein Spritzer Zitrone,
wenige Gänseblümchen

1. Quark und Sahne mit dem Schneebesen glatt rühren
2. Schalotte und gehackte Kräuter untermischen
3. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken
4. Im Kühlschrank ziehen lassen, ca. 1 Stunde
5. Mit Gänseblümchen dekorieren und servieren

Schmeckt gut zu Brot als Dip oder auch zu Pellkartoffeln.





CORONA UND DER BRAND

Nach der Corona-Schließzeit hatten wir soviel zu tun, dass wir von überall Personal aquiriert haben. (Die Story ist also noch nicht so lange her...) So kam es, dass Laura, die inzwischen in Köln ihren Lebensmittelpunkt hat, bereit war uns zu helfen. Eines Nachmittags unterhielt sie sich mit zwei Gästen, die sie wohl aus ihrem früheren Einsatz bei uns kannten, sie aber lange Zeit nicht mehr bei uns gesehen hatten. Wie auch immer, Laura erzählte, sie lebt jetzt in Köln, ihrer derzeitigen Kurzarbeit und unserem Engpass. Wortwörtlich sagte Laura zu den Gästen: „Hier hat’s gebrannt und dann bin ich zu Hilfe gekommen“. Die Gäste rissen auf einmal die Augen weit auf und die Kinnlade klappte nach unten, dann schließlich sagte eine der beiden Damen: „Ohje, hier hat’s auch noch gebrannt... die Armen...“ Laura, „nein, nein, so hab ich das nicht gemeint, hier war soviel los, deshalb bin ich als Aushilfe wieder eingesprungen.“ Die zwei ließen einen tiefen Atemzug mit purer Erleichterung heraus! Hier unser brandheißes Rezept für Euch:

ROTES ZANDERCURRY AUF PETERSILIEN-REIS

Zutaten:

1 Zwiebeln,
350 g Tomaten,
2 EL Öl,
1 EL Tomatenmark,
¼ l Fischfond,
1 Msp. Kurkuma,
brauner Zucker,
½ TL Paprikapulver (edelsüß),
mildes Chilisalز,
je 1 TL gehackter Ingwer und Knoblauch,
1 TL Chilipulver,
1 EL mildes Currypulver,
4 EL kalte Butter,
300 g Reis,
1 EL frisch gehackte Petersilie,
120 g Cocktailtomaten,

1 EL braune Butter,
1 Lorbeerblatt,
2 Gewürznelken,
Salz,
600 g Zander ohne Gräten

1. Die ganze Zwiebel schälen und fein würfeln. Die gewaschenen Tomaten halbieren und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei geringer Hitze einige Minuten glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz anrösten. Die Tomatenwürfel hinzugeben, den Fischfond dazu geben und alles 30 Minuten sieden lassen. Die Sauce kurz vor Ende der Garzeit mit Kurkuma, 1 Prise braunem Zucker, Paprika, Chilisalز, Ingwer, Knoblauch, Chilipulver und Currypulver würzen, 3 EL kalte Butter einrühren. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren und fein sieben.
3. Den Reis in einen Topf mit heißem Wasser garen. Später die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalز würzen. Die frische Petersilie zugeben.
4. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die braune Butter wird in einer Pfanne erhitzt, die Cocktailtomaten andünsten und mit Chilisalز würzen.
5. Den Zander auf der Hautseite fein einschneiden und mit Meersalz würzen. Auf der Hautseite scharf anbraten in einer Pfanne mit Öl. Den Fisch wenden und anschließend nochmals auf der Hautseite im vorgeheizten Backofen 8 Minuten ziehen lassen bei 180°C.
6. Den Reis in einen tiefen Teller geben und die Sauce darüber geben. Die Zanderstücke darauf verteilen. Das Curry mit den Cocktailtomaten garniert servieren.





DIE VORWAHL

Das Telefon klingelt und Laura hatte mal wieder Dienst und nahm den Anruf entgegen. Eine Dame am anderen Ende der Leitung sucht eine Unterkunft. Laura: „Tut mir leid, wir sind leider zum gewünschten Termin ausgebucht.“ Ein paar „ja“, „ja“ und „ähm... moment...“ Laura sucht die Telefonnummer unserer Kollegen im Ort heraus und diktiert die Nummern der Dame am anderen Ende der Leitung. Da sagt die Dame plötzlich: „Ähm, entschuldigung, Sie wiederholen jetzt schon zum dritten Mal die selbe Nummer?“ Laura entgegnet und muss sich das Lachen verkneifen: „Ja, das ist ja auch die Vorwahl...“

HIER KOMMT EIN REZEPT, DAS SCHREIT NACH WIEDERHOLUNG!

Wir kennen Sie alle, die einen lieben sie, die anderen hassen sie. Die Brennnessel. Ich allerdings liebe sie, denn dieses „Unkraut“ ist unser heimisches Superfood, was die wenigsten wissen oder leider, wie so vieles in Vergessenheit geraten ist. Die Brennnessel kann wie Spinat verarbeitet werden und ist daher auch eine gute Alternative. Hier kommt unser Brennnessel – Rezept, zu jeder Jahreszeit kochbar, da die Brennnessel auch das ganze Jahr geerntet werden kann. Doch nur die oberen Triebspitzen sollte man verwenden, denn die „älteren“ unteren Blätter können einen unangenehmen Geruch beim Kochen abgeben.

BRENNNESSEL-SÜPPCHEN

Zutaten:

1 Zwiebel,
1 EL Butter,
250 g Brennnesseln,
1 l Gemüsebrühe,
1 EL Tomatenmark,
Gewürze wie z. B. Liebstöckel, Oregano,
süße Sahne,
Salz,
Pfeffer,
geröstete Weißbrotwürfel

1. Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten, die Brennnesseln grob gehackt hinzugeben. Unter ständigem Rühren dünsten.
2. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Tomatenmark und Gewürze einrühren und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit süßer Sahne, Salz, Pfeffer abschmecken und die gerösteten Weißbrotwürfeln bestreut servieren.





Ein KANARIENVOGEL AUF REISEN



Ein Pärchen reist an.
Zwei Personen, Zelt, ein
Auto und... ein Kanarienvogel. Ja, Tweetie war auch dabei! Christian zeigte dem Paar ihren Zeltplatz. Daraufhin fragte die Dame: „Scheint hier eigentlich den ganzen Tag die Sonne?“ Christian antwortete: „Ja, warum?“ „Meinem Vogel könnte es zu heiß werden.“ Christian meinte: „Sie stehen hier in Bachnähe, von da kommt immer eine kühle Brise.“ „Ah“, meinte die Frau etwas ungläubig, „und was kostet so ein Hauptquartier?“ „Was meinen Sie?“ fragte Christian leicht verdutzt. „Na, so'n Hauptquartier!“ sagte Sie wieder und deutete mit dem Finger zum Ferienhaus. „Sie meinen eine Ferienwohnung?“ fragte Christian. „Ja“ antwortete die Mama von Tweetie. „Tut mir leid,“ sagt Christian, „wir sind leider ausgebucht.“ Kurzes Überlegen bei der Dame und dann kam nach kurzem Warten die nächste Frage: „Na, können wir den Vogel nicht zu Ihnen bringen, wenn's zu heiß wird?“ Christian leicht perplex antwortete: „Äh, nein, stellen Sie ihn doch in die Waschräume, dann können sich die anderen Gäste daran erfreuen!“ Wenn es dem einen zu heiß ist, ist es dem anderen zu kalt!
Hier kommt passend dazu ein Zeltrezept. Ideal für eine Pfanne auf einem Gaskocher.

AUSTERNSEITLINGE A LA SCHNITZEL

Zutaten:

500 g Austernseitlinge,
Salz,
Pfeffer,
Mehl,
1 Ei,
Paniermehl,
etwas Butter und
Öl zum Braten

1. Austernseitlinge mit einer weichen Bürste von Gras und Erdkrümeln befreien, möglichst nicht waschen. Stiele abschneiden.
2. Pilzhüte salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
3. Ei verquirlen, die Pilze darin wenden und anschließend im Paniermehl wälzen.
4. In heißem Öl-Butter-Gemisch auf beiden Seiten knusprig braten.
5. Dazu passt ein frischer Salat.





Zwei Gäste saßen an unserem Stammtisch. Sie waren viele Jahre Dauercamper bei uns auf dem Campingplatz. Fast täglich saßen Sie am Stammtisch und haben etwas getrunken. Wir nennen sie mal Familie Novo. Frau Novo sagte zu ihrem Mann, „mmmhhh, was trinke ich denn jetzt?“ Herr Novo: „Vielleicht bestellst Du Dir einen Saft?“ Frau Novo schaut ihren Mann leicht genervt an und sagt: „Nein, ich kann jetzt keinen Saft mehr trinken, wegen dem Koffein. Ich trinke einen Cappuccino.“ Leichtes irritiertes Schauen von Christian, der an dem Tag die Bestellung aufgenommen hat. Frau Novo meinte dann zu ihrem Mann: „Wenn Du kein Bier mehr trinken kannst, dann trink‘ Du doch einen Kaffee!“ Herr Novo daraufhin: „Ne, einen Kaffee kann ich jetzt nicht mehr trinken, ist viel zu spät.“ Dann fügte er noch hinzu: „Dann trink‘ doch einen Cappuccino.“ Nur am Rande bemerkt, es war am Nachmittag so zwischen 15/16 Uhr. Darauf etwas zum Kaffee:

1. Die Milch leicht erwärmen. Honig und die Hefe darin auflösen. Butter und den gemahlene Dinkel und die Eigelbe zur Hefemilch hinzugeben und mit dem Knethaken verkneten.
2. Ein Backblech fetten. Die Zwetschgen einschneiden und entkernen – nicht durchschneiden! Den Teig auf das Backblech geben, dünn ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Zwetschgen dachziegelartig verteilen und dann für 10 Minuten ruhen lassen.
3. Den Backofen vorheizen auf 200°C, dann 20 – 30 Minuten backen. Beim Herausnehmen mit Vollrohrzucker bestreuen. Am besten warm servieren. Gerne auch zum Kaffee!

ZWETSCHGEN- DATSCHI

Zutaten:

¼ l Milch,
60 g Akazienhonig,
30 g Hefe,
200 g warme Butter,
500 g fein gemahlener Dinkel,
3 Eigelbe,
1 – 2 EL Kleehonig,
500 g Zwetschgen,
20 g Vollrohrzucker,
Butter für das Blech





ZU GUTER LETZT - MISSVERSTÄNDNISSE

Jahrelange Gäste aus Belgien und Niederlanden trafen sich an Pfingsten auf unserem Campingplatz wieder. Wir nennen Sie mal, Frau Belgien und Frau Niederlande. Sie hatten sich einiges zu erzählen. Als der Bauer mit seinem Gemüse-Auto vorfuhr und die saisonalen Lebensmittel anbot. Frau Belgien fragte Frau Niederlande ob sie auch „patatas“ haben möchte. Denn der Bauer ist gerade vorgefahren und sie würde gerade ans Auto gehen und etwas einkaufen. Frau Niederlande sagte: „oh, ja, gute Idee – wir haben noch nichts gegessen, dann tu mal zwei!“ Frau Belgien fragte nochmal: „Zwei? Dat is een kleene Sackje.“ „Ja, ist auch gut!“ sagte Frau Niederlande. Frau Belgien ging also zum Verkaufsauto vom Bauern um Patatas zu kaufen. Nach wenigen Minuten kam Frau Belgien zum Wohnwagen von Frau Niederlande und hielt zwei Säcke Kartoffeln in der einen Hand und in der anderen noch einen. Dann gab sie freudestrahlend Frau Niederlande die zwei Säcke. Frau Niederlande guckt Frau Belgien ganz erstaunt und verwundert an. „oh,“ sagte Frau Niederlande schließlich. „Ich dachte patatas sind Pommes Frites! Und wir haben so einen Hunger.“ Beide fingen an zu lachen. Jetzt konnte Sie sich ja aus den zwei Säcken Kartoffeln selbst patatas oder Pommes Frites herstellen! Dazu kommt unser Patatas – Rezept:

KARTOFFEL-SAUERKRAUT-KUCHEN

Zutaten:

350 g mehlig kochende Kartoffeln,
½ Bund glatte Petersilie,
1 Zwiebel, 2 Frühlingzwiebeln,
150 g Sauerkraut,
70 g Taleggio-Käse,

Ich hoffe, ihr hattet genauso viel Freude beim Lesen oder Nachkochen so wie ich beim Schreiben. Schickt mir doch eine Email, ob Euch unser kleines Ebook gefällt oder auch, wie die Rezepte geschmeckt haben, hat es mit dem Nachkochen geklappt? Wir würden uns freuen, wenn ihr Eure Meinungen mit uns teilt.

70 g Quark,
1 Ei,
Kristallsalz, Pfeffer, Muskatnuss,
3 EL Olivenöl,
1 EL Kümmel,
1 Lorbeerblatt,
150 ml Gemüsebrühe,
Butter für das Backblech

1. Kartoffeln schälen und über Dampf 20 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Frühlingzwiebel waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Sauerkraut klein schneiden. Den Käse in Würfel schneiden. Die Kartoffeln herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Backblech mit Butter fetten. Die Kartoffeln mit der Gemüsereibe grob reiben. Die Kartoffelraspel mit Quark, Ei und Petersilie verrühren. Anschließend mit Kristallsalz, Pfeffer, Muskat würzen. Die Kartoffelmasse auf ein Backblech streichen und im Backofen 10 Minuten vorbacken.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Frühlingzwiebelringe dazugeben und dünsten. Sauerkraut, Lorbeerblatt und Kümmel hinzugeben und mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Die Sauerkraut-Zwiebel Mischung auf die Kartoffelmasse geben und verteilen. Den Käse darüberstreuen. Im Backofen weitere 6 – 8 Minuten backen. Den Kuchen in Stücke schneiden und warm mit einem Salat servieren. Wer mag, kann auch Speckwürfel in die Kartoffelraspel – Masse geben.

Natürlich freuen wir uns auch, wenn ihr unser E-book Freunden, Bekannten und Verwandten weiterempfiehlt. Vielen lieben Dank und von Herzen viel Freude beim Lachen, Kochen, Campen, essen gehen oder was auch immer!

HERZLICHST, SONJA HEINZ