

rbb

# DER TAG

REZEPT-TIPP



# LUNOWER EIERKUCHEN MIT FLIEDERMUS-SOÙE

ORIGINAL-REZEPT VON FAMILIE KÖPPEN

## FÜR 2-4 PERSONEN

100 g	gewürfelten Schinken
150 g	fetter Speck
4	mehlige Kartoffeln
130 g	Mehl
3 EL	Zucker
2 EL	Butter
	Margarine
	Backpulver
4-6	Eier
1 EL	Fliedermus (eingekochter Holundersaft)
200 ml	Vollmilch
	Wasser
	Essigessenz
1 Prise	Muskatnuss



### Tipp!

alles sind ca.-  
Angaben, da vieles  
nach Gefühl  
funktioniert

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Anschließend stampfen und 75 ml Milch hinzufügen. Mit einem Esslöffel Butter, etwas Muskat und Salz abschmecken.

Die Eier mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker sowie etwas Wasser schaumig schlagen.

Nach und nach 100 g Mehl, Backpulver und Milch hinzufügen. Mit einem Handrührer zu einer Masse aufschlagen (steckt man den Finger in die Masse, muss etwas davon am Finger haften bleiben.) Teig mindestens 15 min quellen lassen.

Anschließend die Schinkenwürfel mit Fett in einer Pfanne anbraten, die Teigmasse hinzufügen und die Eierkuchen langsam auf kleiner Flamme mit Deckel ausbacken. Ist der Teig gestockt, den

Eierkuchen über einem Teller wenden und ohne Deckel ein paar Minuten von der anderen Seite fertigbacken.

.....

Den Speck in einer Pfanne auslassen. Den restlichen Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Das restliche Mehl dazugeben und mit 500 ml Wasser aufgießen. Anschließend mit dem Fliedermus, Salz, Zucker und Essig abschmecken.

#### **ANRICHTEN**

Den Kartoffelstampf mit Sauce und Eierkuchen anrichten. In Lunow sichten sich die Männer das Kartoffelpüree in Form eines Damms in die Mitte des Tellers, daneben die Sauce und gegenüber ein Stück Eierkuchen.

.....

Die Frauen formen das Kartoffelpüree wie einen Brunnen, geben die Sauce hinein, daneben ein Stück Eierkuchen.

.....

Das Kartoffelpüree wird von außen nach innen gegessen, ohne den Damm/Brunnen zu beschädigen. Der Eierkuchen wird mit der Hand gegessen und in die Sauce getunkt.