De typisk regionaale Köken ut de Palz: Look-Koken mit Speck

Dampnudels, Muttmaag, Burenpotten, Mehlspiesen – düt sünd traditschonell Kökenklassiker, de smeckt, wo se klingt – recht deftig. Man no dat Wark in’n Wald, in de Wienbargen, in de Fabriken of in de Buurkeree sünd dat nau düsse Gerichten, de an Besten smeckt; deftig un krüdig. Schmoor- un Pottetens sünd praktisk Gerichten, de na dat Wark in de Wienbargen of op dat Feld op den Disk komen. Mörgens vörbereidt, prötteln se in de Tied vun den Vörmiddag un sünd to’n Middageten paraat. Ut den Westen un den Noorden vun de Pfalz, waar minnerer Obst un Gemüüs anbaut werden, stammen traditschonell Mehlspiesen as *Knepp, Hooriche* of *Ausgschebbde*. In dat Rhienland mit Gemüüs in Övermaat, Wild ut den Bienwald un Fisken ut’n Rhien un den Tegenwaters was de Spieskaart all kreativer un mehr ofwesselnsriek. Seker sünd un weren ok de franzöösk Nabers vun Belang wat de pälzsche Köken angeiht un düt markt een in de Naberskupp vun de Grenz.

Ussen Rezept is een deftig Spies, de ju geern maal utproberen köönt!

Look-Koken mit Speck

Worüm immer blots Ziepelkoken as bi de lothringer of elsässschen Quiche? Düt hier is de pfälzsche Antwoord op de Quiche – mit Look
un Ziepels.

Bigaven för den Deeg:

250g Mehl

125g Botter

1 Pries Solt

1 EL Water

Bigaven för den Belag:

2-3 Pund Look

300g dörwassen, rökert Speck (man Schink geiht ok)

100g Botter

2 EL Mehl

¼ Liter sööt Rohm

4 Eier

Solt, Pepper, Muskaat

Dat Tobereiten:

1. De Bigaven för den Deeg vermengeleeren un to en Möördeeg verkneden. Daarna 30 Minüten kolt stellen.

2. Nu den Speck fien dobeln un in Botter andünsten. Den Look schüren, ördentlik wasken un in fien Ringen snieden. Alls to den Speck togeven un 10 Minüten dünsten. Mit Mehl bestübben un vermengeleeren.
3. Den Deeg utrollen un in een fett Springförm leggen. Dorbi en Rand na boven trecken. De Lookmass rinfüllen un in den vörheizt Backovend bi 200°C sowat 10 Minüten vörbacken.
4. In de Tüskentied den Rohm mit de Eier un Gewürzen vermengeleeren un ofsmecken. Den Koken noch eenmal ut den Backovend ruthalen, de Rohm-Eier-Mass över den Look geten un den Koken un wiedere 30-40 Minüten backen. Heet serveren.

Eet smakelk!

Düssen Bidrag is schrieven in ostfreesk Platt.