

## Informationen zur Sendung vom 08.09.2023

### Westfälisches Schinkenbegräbnis

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 – 5 Portionen)

250 g Kochschinken am Stück  
250 g Nudeln (Fusilli oder andere  
ähnliche Sorte)  
150 g TK-Erbesen  
200 g Schmand  
150 g Reibekäse  
2 Eier  
Muskat  
Pfeffer  
Salz

**Außerdem**  
Frische Petersilie  
5 EL Semmelbrösel  
50 g Butter

#### Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen, abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Schinken in kleine Würfel teilen. Beides in eine Auflaufform geben, dann mit Erbsen und der Hälfte der Käsemenge vermischen. Die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse über den Nudeln verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad Umluft – circa 30 Minuten – gratinieren.

Währenddessen die Petersilie hacken. Kurz bevor der Auflauf fertig ist, werden Semmelbrösel und Butterflöckchen auf der Oberfläche verteilt. Noch einmal in den Ofen geben und kurz bräunen.

#### Anrichten

Den Auflauf mit Petersilie bestreuen und im Ganzen servieren. Jeder bedient sich selbst. Dazu würde auch ein Blattsalat oder eine Tomatensauce passen.

#### Ullas Küchentipps

##### Der Einkauf

Für 250 g Schinken habe ich 4,00 Euro ausgegeben. Das halbe Paket Bio-Nudeln zu 250 g kostet 0,43 Euro.

Ein Drittel Paket-Bio-Tiefkühlererbese (450 g) der Supermarkteigenmarke kostet 0,60 Euro. Den Becher Schmand à 200 g gibt es für 0,89 Euro. Für 150 g Bio-Gouda-Reibekäse als Supermarkteigenmarke habe ich 1,79 Euro bezahlt. Zwei Eier kommen mit 0,64 Euro und 50 g Butter mit 0,27 Euro dazu. Ein halber Bund Petersilie fließt mit 0,50 Euro in die Berechnung ein. Gewürze werden pauschal mit 0,20 Euro angesetzt.

##### Pro Portion circa 2,48 Euro

## Informationen zur Sendung vom 08.09.2023

### Westfälisches Schinkenbegräbnis

Von Ulla Scholz

#### So wird es noch preiswerter

Sparen lässt sich, wenn wir Schinken und Speckreste verarbeiten, die ohnehin verbraucht werden müssen. Gleiches gilt für den Käse. Petersilie im Garten oder auf der Fensterbank verhindert den Griff zu teuren Schnittkräutern. Um die Stromkosten zu senken, kann der Ofen zeitgleich mehrfach genutzt werden. Zum einen, um einen Kuchen zu backen, zum anderen, um für eine nächste Mahlzeit einen Braten oder Gemüse zu schmoren.

#### Schinkenbegräbnis oder Schinkentot

Dieses Rezept habe ich in einem alten Kochbuch entdeckt, das der Mutter eines Freundes gehörte. Es zeigt, wie einfach und wie einfallsreich die Menschen früher mit wenig Zutaten lecker gekocht haben. Westfälisch nennt sich das Gericht, weil dort die Heimat des Schinkens ist. Aber auch in anderen Regionen – wie dem Rheinland – ist der Schinkentot bekannt. So gibt es viele Zubereitungsarten, die deshalb so unterschiedlich sind, weil in diesem Gericht immer die Lebensmittel zum Einsatz kamen, die gerade im Überfluss vorhanden waren oder verbraucht werden mussten.

Von daher gibt es etwa eine Variation mit Bauchspeck, der vorher gekocht wird. Die Brühe, die entsteht, verarbeitet man zu einer Mehlschwitze und bindet den Auflauf. Andere Rezepte berichten davon, dass der Kochschinken zu einer Fleischmasse gewolft wird und man ihn mit Pellkartoffeln zusammen zu einem Auflauf schichtet. Nach Beschreibungen in anderen alten Familienrezepten sind auch Tomatenstücke oder eine Tomatensauce, die extra gereicht werden, möglich.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**