




„Vil man danne sig et indtryk
af Danmark ud fra et kulinarisk
synspunkt, må man begynde
i Sønderjylland.“

Erik Koed Westergaard, Danske Egnsretter, 1974.

Tå parti for
Sønderjylland

-  for Sønderjylland
-  for samarbejde
-  for mangfoldighed



SØNDERJYSKE EGNSRETTER

stemsønderjysk.dk

Indhold

Madglæde og sønderjysk identitet	3	Desserter & kacher	
Krydderier og råvarer	4	Christiansfelder	
Supper & fisk		honningkage	23
Vinsuppe	6	Brødtort	24
Ølsuppe med ristet brød	7	Ingenting	26
Torsk o æ fa	8	Fedtkager	26
Hovedretter & tilbehør		Knæpkacher	27
Surrib	10	Musenødder	27
Ejrisju (Irish Stew)	11	Kage med Gråsten æbler	28
Paneret flæsk	11	Synnejysk aefelkach	29
Snysk	12	Æbleskiver med svesker	30
Sønderjysk grønlangkål	13	Bøger & www	31
Solæg	15		
Gammeldaws hvidkål	16		
Sønderjyske frikadeller	17		
Birnen, Bohnen und Speck	18		
Smagen af Nordslesvig	20		

Bøger & www

I dag finder man på nettet en lang række sider, der beskæftiger sig med egnsretter og regionale produkter:

www.stemsønderjysk.dk
flere opskrifter, kommentarer m.v.

www.vadehavsprodukter.dk
fødevarer, produkter og turisme langs den sønderjyske vestkyst.

www.madglæder.dk
netguide til sønderjyske specialiteter

www.honningkager.dk
historien, opskrifter m.v.

www.feinheimisch.de
Genuss aus Schleswig-Holstein.
En lang række personer og bøger har inspireret til udvalget i denne lille folder:

Inge Adriansen: *Sønderjysk kogebog, 1996* – ifølge forfatteren skulle en ny udgave være på vej.

Jutta Kürtz: *Die gute alte Küche Schleswig-Holsteins, 1998* – mange

af retterne minder om de sønderjyske egnsretter.

Stig L. Mortensen: *Danske egnsretter, 2005* – også her fylder Sønderjylland en stor del.

Sven-Erik Ravn: *Sønderjysk Mad, 2005* – indeholder også anekdoter m.v. af redaktøren for *æ Rummelpot*.

Erik Koed Westergaard: *Danske Egsretter, 1974* – en klassiker.

Redaktion: Harro Hallmann

Fotos: Omslag Peter Asmussens vinderfoto fra Slesvigsk Partis fotokonkurrence, Inken Petersen (side 2), Frank Laue (7), Katharina Mensing (9), Karin Riggelsen (side 28 og kandidatfotos), øvrige fotos Harro Hallmann.

Design: Atelier für Werbung, Flensburg.

Tryk: Mohrdieck Tryk, Aabenraa

Tak til: Jutta Kürtz, Andrea Kunsemüller, Bodil Matzewska, Hans Heinrich Hansen, Walter Nissen og Inge Adriansen. De sønderjyske citater er lånt fra folderen Sønderjyske specialiteter udgivet af Handelsbanken.

Udgivet af Slesvigsk Parti, 2009.

Æbleskiver med svesker

Kaldes traditionelt kukker på vestkysten, efelkach i det sydlige als og pomler på Nordals. Det specielle ved de sønderjyske æbleskiver er, at der anvendes svesker/sveskemos som fyld. Hver husmor har sin egen opskrift på en pandekage/æbleskive dej, her er én af mange.

Ingredienser:

250 g mel
1 spsk. melis
½ l mælk
4 æg
50 g smør
25 g gær
200 g svesker

Fremgangsmåde:

Gær opløses i den lunkne mælk, og det smeltede smør samt de øvrige ingredienser røres i. Hæver i ca. 1 time. Svesker uden sten skylles og sættes i blød i et par timer i meget lidt vand. Koges i så meget af udblødningsvandet, at de lige er dækket. Findeles i kødhakker eller blender og smages til med lidt melis og evt. citronsaft. I en æbleskivepande med rigeligt fedtstof fyldes hvert hul med dej, hvorefter der tilsættes 1 tsk. sveskemos. Sveskemosen skal puttes i inden dejen er stivnet og trykkes forsigtig ned, så den sidder i midten af de færdige æbleskiver.

Tip: Det kræver lidt øvelse og koster sandsynligvis en del vanskabte æbleskiver inden det perfekte resultat opnås.

Madglæde og sønderjysk identitet



Når egnsretter er kommet på mode igen hænger det sikkert også sammen med, at vi i vores rastløse tid søger tilbage til vore rødder og leder efter

faste holdepunkter. Maden er med til at præge os og omvendt definerer vi os over maden.

Et naturligt udgangspunkt er i den forbindelse det sted, hvor vi er født. Vores fødeby og hjemstavn følger os hele livet også – og måske især – hvis vi bor et andet sted.

At den sønderjyske identitet er noget særligt, er der sagt og skrevet meget om. Man kan pege på mange forskellige træk, der udgør denne identitet. Men de allerfleste vil være enige om,

at landsdelens særegne opskrifter og madtraditioner hører til denne identitet. Og bladrer man i en af de mange bøger med danske egnsretter vil man hurtigt opdage, at én landsdel altid fylder mere end de øvrige: det er Sønderjylland.

Vi har i dette hæfte samlet nogle af de mest kendte og afholdte traditionelle opskrifter. De skal først og fremmest tjene som inspiration og udfordre til selv at eksperimentere og videreudvikle.

Velbekomme!

Gerhard D. Mammen,
Formand for Slesvigsk Parti

Krydderier og råvarer

Laurbær:

Er et stedsegrønt træ med en bred, kegleformet krone der oprindeligt voksede i de blandede ege-fyrre skove langs Middelhavets kyster. De tørrede blade anvendes typisk som krydderi i kød- og fiskeretter. De koges med i retten men fiskes op inden servering.

Muskat:

Muskatnøddetræet stammer fra krydderierne (Molukkerne) og bliver op til 18 meter højt. Det bærer frugt efter ca. 8 år. Muskat er et krydderi der forhandles både hel og som pulver og kan med fordel anvendes i kål- og kartoffelretter. Da smagen er flygtig er det bedst at anvende frisk revet muskat.

Allehånde:

Er et op til 9 meter højt træ hjemmehørende i de tropiske skove i Syd- og Mellemamerika samt i Vestindien/Jamaica og kaldes derfor også for jamaicapeber. Allehånde er meget anvendeligt og optræder tit i sammenkogte retter samt i bagværk og til syltning, ofte sammen med kanel og nellike.

Ingefær:

Er en kulturplante, der har været dyrket i mange tusinde år i Indien og Kina. Det er rødderne, der spises. Tørret ingefærpulver har en meget skarp smag. I vestlig madlavning anvendes ingefær næsten udelukkende til søde sager, såsom ginger ale, småkager, slik og kager.

Synnejysk æfelkach

En alternativ opskrift fra Andrea.

Ingredienser:

1 kg æbler, helst sure
(Boskop eller lignende)
½ l piskefløde
1 glas kirsebærmarmelade eller kvåde (lidt syrlig)
300 g havregryn
150 g hakkede mandler eller valnødder
salt, sukker, smør

Fremgangsmåde:

Æblerne koges til mos med så lidt vand som muligt. Havregryn og mandler eller valnødder blandes, lidt salt tilsættes. Svides på panden indtil havregrynene begynder at dufte. Sukker tilsættes og steger med til det bliver brunt, smør tilsættes så massen karamelliserer. Et lag æblemos hældes i bunden af en skål, herefter et lag havregryn og et lag kirsebærmarmelade. Det gentages 2-3 gange. Trækker i køleskabet i et par timer.

Servering: Som afslutning kommer der kort før serveringen piskefløde på. Pyntes med en klat marmelade ovenpå og serveres kold.

Kage med Gråsten æbler

Bodils bedsteforældre drev gartneri i Gråsten og var med til at fremavle Gråsten æblet, som i dag er Danmarks nationalæble. I hendes bedstemors gemmer fandt hun følgende opskrift.

Ingredienser:

Gråsten æbler
3 æg
150 g sukker
200 g mel
2 tsk. bagepulver
2 spsk. sukker
1 tsk. vanilliesukker

Fremgangsmåde:

Æblerne skrælles og skæres i både. Æg og sukker piskes, mel og bagepulver røres i. Dejene hældes i en smurt springform og æblebådene lægges tæt oven på. Drysses med sukker og vanilliesukker. Bages ved 200° i 35-40 minutter.

Servering: Med flødeskum smagt til med sukker og vanilliesukker.

Tip: Afhængig af årstiden kan æblerne udskiftes med rabarber, stikkelsbær eller anden frugt fra haven.



Peber:

Er kendt, men husk – når der ikke skal bruges hele peberkorn – at anvende det friskkværnet.

Råvarer:

Til det sønderjyske køkken hører sønderjyske råvarer og faktisk er der næppe en landsdel i Danmark, hvor man kan få så mange kvalitetsråvarer, hvoraf en stor del er økologiske. Husk også at bruge de lokale slagte-re, der hører til landets allerbedste.



Kanel:

Er et 10 - 15 meter højt, stedsegrønt træ, der bl.a. gror på Sri Lanka. Krydderiet stammer fra træets inderste bark og anvendes i vore del af verden mest til søde sager.

Kardemomme:

Er en plante, der typisk bliver 2-3 meter høj og gror i Sydindien og på Sri Lanka, hvor den også er en hovedingrediens i krydderiblandinger, såkaldt Masala.

Vinsuppe

En festret fra Tønderegnet, på Als også kendt som bryllups natmad og mad til begravelser.

Ingredienser (4 personer):

1 l vand
½ l hvidvin (i ældre opskrifter skrives rhinskvin)
40 g hele byggryn eller sagogryn
125 g rosiner
125 g svesker
sukker, ribssaft, kanel.

Fremgangsmåde:

Byggrynene koges i vandet i ca. 1½ time, rosiner og de udblødte svesker kommes i og koges igennem. Vinen tilsættes (suppen må herefter ikke koge) og smages til med sukker, ribssaft og kanel.

Servering: Spises af dybe tallerkener, dertil røget skinke eller kogt røget flæsk og stuede kartofler eller pandekager.

Tip: Skal det være rigtig festligt tilsættes en slat rom sammen med vinen.

Knæpkacher

Ingredienser:

200 g rugmel
200 g hvedemel
200 g bygmel
300 g sukker
300 g fedt
2 dl fløde
1 æg

Fremgangsmåde:

Fedtstoffet smeltes og fløde, mel og sukker kommes i og varmes og æltes herefter grundig igennem. Når dejen er kold udrulles den tyndt og skæres i store aflange stykker, som pensles med æg. Prikkes med en gaffel og bages ved 200° i 10 minutter.

Tip: I en moderne udgave bruges udelukkende hvedemel og smør erstatter fedtet, kan evt. krydres med en reven citronskal.

Musenødder

Ingredienser:

1½ kg mel
150 g fedt
250 g margarine
2 tsk. kardemomme

Fremgangsmåde:

Dejen æltes til den er jævn og hård. Trilles til tynde pølser, og skæres i ca. 1 cm tykke skiver. Lægges direkte på en plade med bagepapir og bages øverst ved 200° i 6-7 minutter til de er let gyldne, hældes i en bradepande og får 5-6 minutter mere.

Ingenting

Alene navnet! – der stammer fra småkagernes lette konsistens og ikke kalorieindholdet.

Ingredienser:

375 g mel
2 æg
250 g smør
300 g sukker
2 spsk. fløde
hakkede mandler
1-2 tsk. eddike

Fremgangsmåde:

Æggene deles i blommer og hvider. Blommerne blandes med mel, smør og fløde. Dejen rulles ud med en kagerulle og udstikkes med et glas. Sættes på bagepapir. Æggehviderne blandes med sukker og eddike. Massen smøres på kagerne, der bages ved 150° i ca. 8 minutter.

Fedtkager

Ingredienser:

250 g svinefedt
250g sukker
500 g mel
1 tsk. hjortetaksalt
1 tsk. vanilje
4 spsk. kakao

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blandes godt sammen. Dejen deles i to portioner. I den ene blandes kakao i. Rulles til kugler i valnøddestørrelse. Kuglerne trykkes flade og bages i 10-15 minutter ved 185°. Kagerne skal revne i overfladen.

Servering: På fad med både hvide og brune kager.

Ølsuppe med ristet brød

*I Kochbuch für Haushaltungsschulen har Johanne Rehder samlet en lang række retter fra sin tid som leder af husholdningsskolen i Aabenraa. I anden udgave af bogen fra 1910 har vi fundet følgende opskrift på ølsuppe.**

Ingredienser (2 portioner):

1 Fuglsang hvidtøl
1/3 l minimælk
1 spiseske mel
100 g sukker
7 skiver franskbrød

Fremgangsmåde:

Kog øllet og tilsæt mælk-mel blandingen. Kog herefter i 10-15 minutter og smag til med sukker. Server med ristet brød: skær brødet i tern og rist det på en tør pande.

* I originalen hedder opskriften Nordische Bier-suppe.



Torsk o æ fa

En ret fra det gamle Aabenraa-køkken. Erik Koed Westergaard skriver herom, at byen indtil 1. verdenskrig havde en lang række 'skællepæle' i fjorden, hvor fiskeren hentede store, flotte blåmuslinger.

Ingredienser (4 personer):

600 g torskefilet
1 kg blåmuslinger
1 dl hvidvin
3 spsk. smør
5 spsk. mel

Fremgangsmåde:

Muslingerne koges. Smør smeltes og mel røres i, tilsæt 1½ dl muslingesuppe, 1½ dl torskesuppe (køb evt. fiskefond) samt 1 dl hvidvin. Smag til med salt og peber. Sopsen skal være tyk, idet torskens afgiver en del væde.

Torskefileter i store stykker fordeles i et smurt fad, muslinger anbringes imellem og ovenpå og sopsen hældes over. Drys evt. rasp over og fordel et par klatter smør.

Retten bages i ca. 30 min. ved 175° og serveres med kogte kartofler.

Tip: Har du i stedet en frisk torsk på ca. 1½ kg kan der med fordel koges en fond af hovedet og de ureelle stykker af fisken tilsat peberkorn, laurbærblade og løg.





Jørgen Popp Petersen
45 år
landmand
Spidskandidat
i Tønder Kommune

min
yndlingsret

Brødtort

Ingredienser:

6 æg
100 g revet rugbrød
250 g sukker
100 g hakkede nødder
1 tsk. bagepulver
fløde
solbærgele

Fremgangsmåde:

Æggene deles i hvider og blommer, hviderne piskes stive og sukkeret røres forsigtig i lidt efter lidt, hvorefter æggeblommerne røres i én ad gangen. De hakkede nødder og det revne rugbrød blandes sammen og tilsættes forsigtigt sammen med bagepulveret. Fordeles i tre velsmurte lagkageforme og bages ca. 10 min. ved 225°. De færdige lagkagebunde lægges sammen skiftevis med flødeskum og solbærgele eller marmelade og pyntes ligeledes med flødeskum og de hakkede nødder.

„Jæn ka rålle rain mæ,
te dæ væ itt jet bet æuve a æ tært.“





Marit B. Jessen
27 år
farmaceut
Spidskandidat
i Tønder Kommune

„Jæn ka saut knaue en fiye stygge,
venn di æ gått sue.“

min
yndlingsret

Surrib

Surrib, så bliver det næsten ikke mere sønderjysk og samtidig er det en ret man enten elsker eller hader.

Ingredienser (4 personer):

400 g ribbensteg i tykke skiver, vand, eddike
1 løg i tern
1½ teske salt
5 peberkorn
2 laurbærblade
3–4 blade husblas

Tip: Pil peberkorn og laurbærbladene fra efter kogningen og brug dem til at pynte retten.

Servering: Spises med et stykke groft rugbrød med fedt, sennep og syltede rødbeder.

Fremgangsmåde:

Kødet lægges i en gryde og overhældes med vand og eddike (3 dele vand til 1 del eddike), så skiverne lige er dækket. Krydderierne og løget tilsættes og kødet koges til det er mørt (ca. 1½ time). Kødet tages fra og suppen koges ind, sies og smages til med salt, peber, eddike og sukker. Skær sværen fra kødet. Husblas udblødes i koldt vand, tages op og vrides let, hvorefter den røres i den håndvarme suppe. Læg kødskiverne i en skål sammen med de gemte peberkorn og hæld suppen over. Kan spises efter ca. 2–3 timer på køl og holder sig flere dage i køleskab.

Christiansfelder honningkage

Det var Herrnhuterne (Brødremenigheden) der grundlagde Christiansfeld i 1773, og som de opkaldte efter Christian 7., der havde lokket dem til Danmark med skattefrihed og tilskud. Blandt den viden, de tog med til Danmark var opskriften på honningkager.

Ingredienser:

500 g honning
250 g sukker
500 g mel
1 dl fløde
2 æg
1 tsk. stødt ingefær
2 tsk. kanel
1 tsk. hjortetaksalt
1 reven appelsinskal (usprøjtet)
Appelsinsmørcreme:
150 g usaltet smør
125 g flormelis
2 æggeblommer
½ reven appelsinskal
1½ spsk. appelsinsaft

Fremgangsmåde:

Honning og sukker varmes i en gryde under omrøring, til sukkeret er smeltet. Afkøles til blandingen er lunken. Æggene piskes og ingefær, kanel, appelsinskal og piskefløde blandes i. Mel og hjortetaksalt blandes og sigtes i. Dejen røres til en ensartet konsistens og kommes i en lille bradepande foret med bagepapir. Bages ved 165° i 75 minutter. Afkøles i formen og flækkes 1–2 gange. Mellem skiverne smøres cremen.

Tip: Kagen vinder i smag og konsistens ved at stå indpakket i plastfolie i køleskabet i et par dage.

Servering: Drysses med flormelis og skæres i skiver.



Ejrisju (Irish Stew)

Også kaldet aresju – er sønderjysk for Irish Stew, i denne variant af den klassiske gryderet med lammekød.

Ingredienser (4 personer):

500 g lammekød

200 g bacon

1 stort hvidkålshoved

2 løg

5 store kartofler

4 gulerødder

salt og peber

Fremgangsmåde:

Kød og bacon svitses i en stor gryde. Gulerødder, løg og kartofler skæres i skiver, hvidkål i strimler og tilsættes. Smag til med salt og peber og lad småsimre i ca. 1 time.

Sønderjysk flæsk

En dansk klassiker – også i Sønderjylland.

Ingredienser (4 personer):

8 skiver letsaltet, stribet

flæsk

1 æg

rasp, smør

Fremgangsmåde:

Kødet vendes i det sammenpiskede æg og rasp og steges gylden i smør på panden. Serveres med kartofler og persillesovs.



Carsten Dinsen Andersen
62 år
økonomikonsulent
Spidskandidat
i Tønder Kommune

„Venn i tões, ka I tæie et styk skink
i æ stæi få æ flæsk.“

min
yndlingsret

Snysk

Ingredienser (4 personer):

250 g ærter
250 g bønner
250 g kartofler
250 g gulerødder
50 g mel
50 g smør
salt, peber, persille

Snysk er en alsisk sommerret, der laves på friske grøntsager – helst direkte fra haven.

Den kaldes også Ruskomsnusk og kendes i Nordfriesland som "Schnüsch".

Fremgangsmåde:

Kartofler og gulerødder skæres i skiver, bønner snittes. Koges i så meget vand, at det lige dækker. Ærterne tilsættes efter 10 min. kogning. Når alle grøntsager er møre jævnes med en bolle af smør og mel. Småkoger herefter 5 min. Smages til med salt og peber og drysses med friskhakket persille.

Servering: Spises af en dyb tallerken, dertil spises flæsk (side 11) eller frikadeller (side 17).

kulinarisk struktur – fra det bløde til hårde, fra det fede og fugtige til det tørre og magre.

Man starter med syv slags bløde



kager, først gode, mættende "stopkager" som boller, kringler, sandkage og derpå to-tre slags torter, der udgør serveringens højdepunkt og viser toppen af værtindens formåen. Når

alt dette er godt fortæret med fire-fem kopper kaffe, kan man slappe af med syv slags hårde kager, det vil sige småkagerne.

Dette store kaffebord er næsten forsvundet i private hjem, men kan opleves på nogle af landsdelens kroer. Det kan varmt anbefales at se og smage denne autentiske kulturarv, som oven i købet kan vejes og måles – i kilojoule.

Inge Adriansen
Museumsinspektør
på Museum Sønderjylland – Sønderborg Slot

Smagen af Nordslesvig

Kulturmødet mellem tysk og dansk har gennem århundreder sat et markant præg på Nordslesvig, også på det smagsmæssige område.

Her mødes holstensk, frisisk og nørrejysk madkultur og indgår i en symbiose med påvirkninger udefra. Der findes fortsat retter, kager og drikkevarer, som de fleste opfatter som "typisk nordslesvigske". De fremstilles af råvarer, der dyrkes i området, og de afspejler både traditioner og den aktuelle mode. Det er f.eks. kødsuppe med 2-3 slags boller, fiskeretter som torsk i fad, mange variationer over hvidkål og grønkål samt rødgrød med fløde, en fin dessert med de danske nationalfarver. Det regionale køkken i Nordslesvig afspejler især kontakten sydpå, da mange tyske slagtere flyttede hertil i slutningen af 1800-

tallet medbringende gode traditioner for fremstilling af pølser og røgvarer. Også andre indvandrere har sat spor i madkulturen. Herrnhuterne, der i 1772 grundlagde Brødremenigheden i Christiansfeld, medbragte opskrifter på honningkager, som fortsat er meget populære.

Indbegrebet af det nordslesvigske køkken er "det sønderjyske kaffebord", et overdådigt, men ernæringspolitisk ukorrekt opbud af herlige kager. Denne særlige servering har fået litterær berømmelse gennem Siegfried Lenz' morsomme essay *Jüt-ländische Kaffeetafel* (skrevet til tidsskriftet *Merian* i 1980 og udgivet som bog i 2006). Lenz beskriver her det overdådige kaffebord hos sine naboer på Als.

Den righoldige servering har en klar



Uwe Jessen
37 år
generalsekretær
Spidskandidat
i Haderslev Kommune

„Grøenkoel æ dejle –
de steæ bae sum klæue trææ i æ liuv.“

min
yndlingsret

Sønderjysk grønlangkål

Diskussionen om den "rigtige" grønlangkål hører til de faste ritualer. Grønlangkål tilberedes på mange forskellige måder, alt afhængig af hvor i landet man stammer fra.

De fleste køber i dag færdighakket frossent grønkål. Grundopskriften er følgende: grønkål, piskefløde og smør koges godt igennem til kålen er lind som grød. Smages til med salt og peber.

Varianter: Alt efter smag og behag tilsættes til grønkålen:

Hvidkål – i forholdet 2:1 i grønkålens favør.

Kartofler – 1-2 mosedede kartofler røres i 500 g grønkål.

Serveres traditionelt med hamburgerryg, kogt flæsk og kålpølser samt sukkerbrunede små kartofler, husk også stærk sennep.

Tip: Mængdemæssigt beregnes 150 g kål per person.





Stephan Kleinschmidt
32 år
marketingskonsulent
Spidskandidat
i Sønderborg Kommune

„En goj ræt fra Holsten,
syd for æ Ejder.“

min
yndlingsret

„Birnen, Bohnen und Speck“

Ingredienser:

800 g røget flæsk –
gerne fra slagteren
salt og peber

1 kg grønne bønner

500 g små pærer (velegnet
er eksempelvis Gråpærer og
Grev Moltke)

1 løg

hakket persille
750 g kartofler

Fremgangsmåde:

Flæsk koges ved svag varme med ½l vand og
salt i ca. 45 minutter, hvorefter bønner tilsæt-
tes. Det hele koger yderligere et kvarter, fjern
blomsten fra pærerne og tilsæt. Koges møre
men fast under låg i ca. 10 minutter. Smag til
med sennep og friskkværnet peber.
Kartoflerne koges for sig.

Servering: Anret med hakket persille og server
med pillekartofler.



Erwin Andresen
50 år
smed
Spidskandidat
i Aabenraa Kommune

„De æ gallt glant mæ soen et pa
soelech å naue smo neue te.“

min
yndlingsret

Solæg

Navnet er en fordanskning af det tyske *Soleier*, hvor *sol* betyder salt.
Det er meget hårdkogte æg, der spises for sig som tilbehør til et glas øl.

Fremgangsmåde:

Æggene koges i 20 minutter, stødes
så skallerne får revner og lægges
mindst et døgn i en meget kraftig
saltlage i et stort sylteglas. (Er lagen
så kraftig, at æggene flyder, kan de
holde sig i op til 2-3 uger, alternativt
skiftes lagen hvert 2.-3. døgn.)

Tip: Tilsæt løgskaller til kogevandet
for at give æggene en varm, gylden
farve.

Sådan spises solæg

Hver person piller sit æg, skærer det
igennem. Den halve blomme lægges
til side og fordybningen fyldes efter
smag og behag med olie, eddike, sen-
nep, tabasco, ketchup, Worchester
sauce, HP sauce, soja og andre stærke
smagsgivere.

Blommen lægges på plads (omvendt!).
Hver halvdel spises med fingrene i en
mundfuld.



Ilse Friis
56 år
rektor
Spidskandidat
i Aabenraa Kommune

„Gammeldaws hvidkål til roulade
- så blyve det it bæ.“

min
yndlingsret

Gammeldaws hvidkål

Ingredienser (12 personer):

2 kg hvidkålshoved
2 dl piskefløde
smør
hvid peber
salt
muskat

Fremgangsmåde:

Kålhovedet deles i 4 stykker og stokken skæres bort. Koges i letsaltet vand i 20 min., afkøles og trykkes af for vand. Kålen findeles med en kniv eller køres igennem en kødhakker. Koges op i en gryde med fløde og smør, så det bliver en tyk stuvning. Smages til med muskatnød.



Kurt Andresen
43 år
landmand
Spidskandidat
i Aabenraa Kommune

„Lau no itt æ frikadælle ollt få smoe!“

min
yndlingsret

Sønderjyske frikadeller

Ingredienser (4 personer):

250 g skært svinekød
250 g skært oksekød
1 løg
1 æg
1 kop rasp
salt, peber, allehånde

Fremgangsmåde:

Kød og løg hakkes sammen igennem kødhak-kemaskinen (naturligvis kan man også købe færdighakket kød hos slagteren). Ingredienserne æltes sammen til en lind fars. Formes som frikadeller og steges i olie på en varm pande 10-15 min.

Servering: Server frikadellerne med råstegte kartofler og agurkesalat.