



**NYE** Sønderjyske  
EGNSRETTER



[stemsønderjysk.dk](http://stemsønderjysk.dk)



## INDHOLD

Brødsuppe med citron og flødeskum	4
Solæg	5
Sønderjyske frikadeller	6
Sønderjysk hvidkål	7
Sommersnysk	8-9
Hvidkålsbudding/byddel	10-11
Surrib	12-13
Sønderjyske rollemops	14-15
Brødtorte med blåbær og chokolade	16-17
Mulvarpeskud	18-19
Kommenskringler	20-21
Gode raad	22
Kys og klap	23
Æbleskiver	24-25
Gram Slot	26
Kokken	27

## IMPRESSUM

Redaktion:  
Harro Hallmann  
Koncept Et layout:  
Atelier für Werbung, Flensburg  
Klargøring til tryk:  
Grafik Anger, Flensburg  
Opskrifter & madstyling:  
Ninna Bundgaard Christensen  
Fotos:  
Karin Riggelsen & Gram Slot  
Tryk:  
Mohrdieck Tryk  
Udgivet af Slesvigsk Parti,  
september 2013

---

## KLASSIKERE I NYE KLÆDER

For fire år siden udgav Slesvigsk Parti en pjece med titlen *Sønderjyske egnsretter*. Hæftet blev hurtigt meget populært og det var en fornøjelse at bruge det i den kommunale valgkamp, idet vi igen og igen blev bedt om, ekstra eksemplarer "til sønnen i København" og "kusinen i Århus". I alt uddelte vi 15.000 eksemplarer. Selvfølgelig var vi nødt til at følge op på successen. Resultatet er det foreliggende skrift med *Nye sønderjyske egnsretter*. Fokus er på fornyelsen.



I samarbejde med kokken *Ninna Bundgaard Christensen* og *Gram Slot* har vi prøvet at give et bud på, hvordan de klassiske sønderjyske egnsretter kan se ud i vores tid med fokus på gode råvarer og tilgængelige opskrifter. Hæftet er samtidig en opfordring til selv at eksperimentere med de klassiske retter: Gi' os dit bud på en klassiker i nye klæder! Vi ønsker god appetit med de nye sønderjyske egnsretter, der her serveres næsten uden politisk tilbehør.

*Carsten Leth Schmidt*

Formand for Slesvigsk Parti



*"det æ altså rechte got mæ en klat flø'e"*

Hans-Iver Kley  
Læge  
Mølby  
Kandidat i  
Haderslev Kommune

# Brødsuppe med citron og flødeskum

## FREM GANGSMÅDE

Rugbrødsrester koges med vand og lidt citronskal. Tilsæt 1 æggeblomme og en slat hvidtøl. Giv suppen en tur med en stavblender og kog op. Server med en klat flødeskum og evt. lidt kanel sukker.

## INGREDIENSER

rugbrødsrester  
vand, citronskal  
1 æggeblomme  
slat hvidtøl



## TIP:

Man kan evt. twiste den noget traditionelle opskrift med eksempelvis masser af friske bær og små honningstede rugbrøds croutoner.

## "det kræve simp å en fuglsang"

Uwe Jessen  
Generalsekretær  
Haderslev  
Kandidat i  
Haderslev Kommune



### FREMGANGSMÅDE

Lidt løgskaller, rødbedesaft eller andet der kan farve lidt. Kog æggene 20 min. Knus skallen og læg æggene i saltlage af 1,5 spsk salt og 0,5 l vand. Lad æggene trække 2-3 døgn i saltlagen. Æggene pilles, halveres og blommen vippes ud. Server med lidt sennep, olie og eddike.



# Solæg

### INGREDIENSER

(4 personer)

4 æg

1,5 spsk salt

0,5 l vand

løgskaller, rødbedesaft  
eller andet der kan farve

### TIP:

Server æggene som en let frokostret, som vist på billedet, med sennep, olie, eddike, lidt frisk feldsalat, løgringe og karse. Server med godt brød.



Jørgen Popp Petersen  
Landmand  
Søvang  
Kandidat i  
Tønder Kommune

*"dem ka det alle ve nok a"*



# Sønderjyske frikadeller

## FREMGANGSMÅDE

Hæld raspen op i mælken, så det kan blive blødt.  
Rør kødet sejt med salt, tilsæt løg, æg, mel, rasp,  
mælk og peber, rør farsen godt sammen. Lad farsen  
hvile en times tid inden dellerne formes og steges  
i lidt olie/smør.

Server evt. med sønderjysk hvidkål eller  
sommersnysk.

## INGREDIENSER

(4 personer)  
600 g hakket flæske- og oksekød  
1 ½ dl mælk, 1 stort æg  
¾ dl rasp  
2 spsk. mel  
1 hakket løg  
salt og peber  
olie/smør



# Sønderjysk hvidkål

## INGREDIENSER

(4 personer)

2 kg hvidkål

2 dl piskefløde

smør

salt, peber og muskat

## FREMGANGSMÅDE

Skær hvidkålen i kvarte og fjern stokken. Kog kålen i letsaltet vand i 20-25 min. Kålen afkøles og vrides for vand. Hak kålen gennem kødhakkeren. Kog den hakkede kål op med fløde og smør. Smag til med salt, peber og muskatnød. Server evt. med sønderjyske frikadeller.





Stephan Kleinschmidt  
Projektleder  
Sønderborg  
Kandidat i  
Sønderborg Kommune

*"det æ den be'st sommehest"*

# Sommersnysk



## INGREDIENSER

(4 personer)

200 g grønne asparges

200 g nye gulerødder

200 g nye kartofler

200 g ærter

50 g hvedemel

50 g smør

salt

persille

## FREMGANGSMÅDE

Når man tilbereder snysk, vil man normalt, koge alle grøntsager i så meget vand, at det dækker grøntsagerne. Jeg vil gerne slå et lille slag for at man gør sig den ulejlighed at blanchere grøntsagerne i stedet. Det holder smagen og bevarer både farve og friskhed i grøntsagerne. Skrab de små nye kartofler og sæt dem på blusset i en gryde med 2 liter vand og lidt salt. Imens kartoflerne koger, rengøres grøntsagerne og skæres i passende stykker. Når kartoflerne er møre, tages de op af vandet og resten af grøntsagerne blancheres i det kogende kartoffelvand. Når grøntsagerne er næsten møre, tages de op af gryden og afkøles i rigeligt koldt vand. Smelt smørret i en gryde og tilsæt melet. Bag godt igenem og tilsæt kartoffel/grøntsagsvand lidt ad gangen indtil saucen har den ønskede konsistens.





Grøntsagerne vendes nu op i saucen og bringes til kogepunktet. Smag til med salt og et ordentligt drys hakket persille. Server sommersnysken med eksempelvis en god pølse, flæsk eller lignende. Velbekomme!



Kurt Andresen  
Landmand  
Nolde  
Kandidat i  
Aabenraa Kommune



# Hvidkålsbudding/ byddel

## FREMGANGSMÅDE

1 portion fars som til sønderjyske frikadeller af 600 g  
hakket flæske- og oksekød.

Skær hvidkålshovedet i 4 stykker og fjern stokken. Kog kå-  
len halvmør i letsaltet vand. I en smurt buddingform eller  
dybt ildfast fad lægges skiftevis et lag kål og et lag fars,  
idet man begynder og afslutter med kål. Kål og fars skal  
presses godt ned. Sæt låg på og kog buddingen i vand-  
bad i 1 time.

Sovsen laves af væde fra formen, evt. tilsat lidt mælk eller  
fløde. Kom en klat smør i og smag til med salt og reven  
muskatnød.

Servér evt. hvidkålsbuddingen med kogte kartofler eller en  
rå salat af rosenkål, æbler og hasselnødder.

## INGREDIENSER

(4 personer)  
1,5 kg hvidkål  
letsaltet vand til kogning  
1 portion fars som til søn-  
derjyske frikadeller af 600 g  
hakket flæske- og oksekød  
evt. lidt mælk eller fløde  
klat smør  
salt  
reve muskatnød



Erwin Andresen  
Smedemester  
Tinglev  
Kandidat i  
Aabenraa Kommune

# Surrib

## FREMANGSMÅDE

Kog kødet i vandet tilsat alle krydderier til skiverne er meget møre. Tag kødet op og sigt suppen. Tag 1/2 l suppe, kog den op og smag den til med flere krydderier (friske peberkorn og laurbærblade).

Læg husblas i blød i koldt vand 5 minutter, knug den op af vandet og smelt den i den varme suppe. Læg kødet i et fad med høje kanter og hæld suppen over. Stilles i køleskab til suppen er stivnet til gelé og det hele er koldt.

Surrib serveres med et godt groft rugbrød og sennep.

## INGREDIENSER

(4 personer)

- 4 skiver magert brystflæsk
- vand
- salt
- peberkorn
- laurbærblade
- lidt eddike
- 8 blade husblas





Sven Jensen  
Repræsentant  
Tørsbøl  
Kandidat i  
Sønderborg Kommune



# Sønderjyske rollemops

## FREM GANGSMÅDE

Sildefileterne krydres med salt og peber og rulles sammen med lidt finthakket løg. Brug evt. en lille tandstik til at holde rullerne sammen. Resten af ingredienserne koges op og rullerne lægges i den kogende lage. Skru ned for varmen og lad rullerne småsnurre 10-12 min og tag dem forsigtigt op og læg dem i et dybt fad. Lagen sigtes, tilsættes den udblødte gelatine og hældes over rullerne. Afkøl og server evt. rollemopsene med godt sønderjysk rugbrød, krydderfedt, rå løg og kapers.

## INGREDIENSER

(4 personer)  
4 stk sildefileter  
2,5 dl eddike  
1 dl sukker  
1 lille løg  
5 stk peberkorn  
3 stk laurbærblade  
6 bl udblødt husblas  
salt & peber



*"den æ næsten få køn te å spis"*

Bodil Matzewska  
Familievejleder  
Alnor  
Kandidat i  
Sønderborg Kommune

# Brødtorte

## med blåbær og chokolade

### INGREDIENSER

(8 personer)  
6 æg  
225 g sukker  
1 spsk kartoffelmel  
2 spsk kakao  
150 g revet kernefritrugbrød  
75 g hakkede nødder  
2 tsk bagepulver  
300 g friske blåbær  
300 g mørk chokolade  
blåbærsyltetøj  
flødeskum

### FREM GANGSMÅDE

Sukker og æggeblommer piskes luftigt. Kartoffelmel, kakao og bagepulver vendes forsigtigt i. Revet rugbrød vendes i. Hviderne piskes helt stive og vendes forsigtigt i massen. Smør dejen ud i 16 små cirkler på bagepapir og bag dem ved 175 grader i 15–20 min. Afkøl bundene og læg dem sammen med blåbærsyltetøj og flødeskum. Pynt med friske blåbær og mørk chokolade.







Gisela Weber Mezghani  
Apoteker  
Nordborg  
Kandidat i  
Sønderborg Kommune

# Mulvarpeskud

## INGREDIENSER

- (4 personer)
- 1 pose svesker
- 2 æg
- 2 dl vand
- 50 g afskallede mandler
- 3 spsk sukker
- 1,5 spsk maizena
- 4 dl mælk
- ½ st vanillestang
- 1,5 dl piskefløde
- 100 g mørk chokolade

## FREM GANGSMÅDE

Kog sveskerne i vandet 10-15 min. til de er møre. Kom 1 mandel i hver sveske. Sveskerne stilles til afkøling og imens laves cremen. Æg, sukker, mælk, vanillekorn og maizena piskes sammen i en gryde og varmes forsigtigt op under konstant omrøring. Cremen skal lige op og ramme kogepunktet, men må endelig ikke buldre. Cremen drysses med lidt sukker, tildækkes og afkøles helt. Fløden piskes til skum og vendes sammen med cremen. Chokoladen hakkes. Anret sveskerne i små toppe, som muldvarpeskud, med cremen henover og et drys chokolade til slut.

## TIP:

Server evt. mulvarpeskudene med en god mørk chokoladecreme smagt til med appelsin.



*"æ ve'e it hva det ligne, men det smach ski'e got"*



*"en synnejsk snack, så æ det altså kommen"*



---

Carsten Leth Schmidt  
Landmand  
Sønderballe  
Kandidat i  
Haderslev Kommune



# Kommenskringler

## FREMGANGSMÅDE

Smørret smeltes i lidt af mælken, afkøles let og blandes med ægget. Gæren opløses i mælken, og alle de tørre ingredienser røres i og dejen sættes til hævning en halv time.

Ælt dejen og del den i mindre portioner, som trilles til stænger, der formes til kringler. Kringlerne efterhæver i ca. 15 min. Pensles med lidt mælk og drys- ses med kommen og lidt flagesalt.

Bag kringlerne ved 200 grader i 15-20 minutter.



## INGREDIENSER

(8-10 stk)  
600 g hvedemel  
150 g smør  
1 æg  
2 tsk salt  
2 tsk sukker  
50 g gær  
2 spsk kommen  
5 dl mælk

# Gode raad

## INGREDIENSER

(4 personer)

2 æg

1,5 dl sukker

1,5 dl smeltet smør

1,5 dl kartoffelmel

1,5 dl hvedemel

1,5 dl fløde

### TIP:

De fine gode raad kan også foldes til små kræmmerhuse eller rør, som efterfølgende kan fyldes med is, cremer, frugtkompot eller lignende.



## FREMGANGSMÅDE

Æggene piskes og tilsættes smeltet smør og sukker. Alle de tørre ingredienser tilsættes og dejen røres klumpfri. Fløden røres i lidt ad gangen, til passende konsistens.

Lad dejen hvile en times tid og bag på gode raad jern.

Marit N. B. J. Rüdiger  
Farmaceut  
Tønder  
Kandidat i  
Tønder Kommune



# Kys og klap

## FREMGANGSMÅDE

Kys: Hviderne piskes stive og sukker tilsættes lidt efter lidt. Eddiken piskes i til sidst.

Klap: Æggeblommerne røres med flormelis og hjortetakssalt.

Massen sættes på plade. Begge kager bages ca. 10 min ved 160 grader.

Kagerne serveres på samme fad og man tager en af hver.



## INGREDIENSER

Kys:

210 g sukker

3 æggehvider

1 spsk eddike

Klap:

500 g flormelis

3 æggeblommer

1 tsk hjortetakssalt



Ilse Friis  
Rektor  
Aabenraa  
Kandidat i  
Aabenraa Kommune

*"det æ hverken æfle eller skive"*

## INGREDIENSER

(30 stk.)

2½ dl mælk

15 g gær

3 æg

20 g sukker

200 g mel

½ tsk. kardemomme

175 g smør / margarine

evt. 300 g stenfri svesker

50 g flormelis

# Æbleskiver

## FREMGANGSMÅDE

Lun mælken og opløs gæren i mælken. Del æggene i blommer og hvider. Pisk æggeblommer og sukker. Mælk, mel og kardemomme tilsættes under omrøring. Smelt ca. 1/3 af smørret og kom det i dejen. Pisk æggehviderne og vend dem forsigtig i dejen. Sæt dejen til hævnig et lunt sted ca. 20 minutter. Bag æbleskiverne ved at komme lidt af fedtstoffet i hvert hul i den varme pande. Kom lidt dej i og når dejen er ved at danne skorpe i bunden, vendes æbleskiverne. Serveres drysset med flormelis. Ønskes svesker i skiverne, udblødes disse i vand og gives et opkog. Tilsættes når æbleskiverne er halv bagt.









# Gram Slot

## HISTORISKE RAMMER

Gram Slots historie går tilbage til 1231 og er præget af beliggenheden i Sønderjylland/Slesvig. I dag er Gram Slot en moderne virksomhed, hvor der bl.a. afholdes arrangementer for virksomheder og private, og hvor der afvikles store messer 3-4 gange årligt.

## ØKOLOGI ER EN SELVFØLGE

Samtidig driver Gram Slot et af Danmarks største økologiske landbrug og der produceres egne produkter som mel, gryn, kartofler, ost og pålæg mv. Endelig er Gram Slot en kulturinstitution med levende formidling i form af rundvisninger, ghostwalks, foredrag, teambuilding mv.

---

Ninna Bundgaard Christensen har udviklet de nye sønderjyske retter og stået for styling af retterne. Hun har været en del af kokkelandsholdet og blev i 2013 nr. 2 ved Danmarks-mesterskaberne "Årets kok". Hun er ansat som souschef i Comwell Kolding og har tidligere blandt andet arbejdet på Gram Slot. I 2013 blev hun mor til en datter.





Vi har  
opskriften

- 🇸 for Sønderjylland
- 🇸 for samarbejde
- 🇸 for mangfoldighed