

Zucchini Zitrone und Artischocke - So schmeckt das Herzogtum Lauenburg



Eher nach Rote Beete und Quitten? Oder doch Rosenkohl und Zander? Definitiv nach Nachhaltigkeit und Regionalität. Das neue Kochbuch „So schmeckt die Region“ vereint 55 regionale Rezepte von 44 Beteiligten aus dem Herzogtum Lauenburg.

Schaalsee-Region. Buttrig-röstig, mild und vollmundig schmeckt das Knäckebrot, das bei Sabine Egelhaaf auf dem Tisch in der Veranda stehen. Dazu bietet die Künstlerin selbstgemachten süßsauren Mistelsaft an. Hier in Mustin lebt sie mit ihrem Mann Christian Egelhaaf. Das Knäckebrot-Rezept stammt aus dem Kochbuch „So schmeckt die Region“.

Gemeinsam mit der Seedorferin Babette Doneck initiierten, konzipierten und gestalteten sie das regionale Rezeptbuch. Knapp ein Jahr arbeiteten sie daran.



Die Rezepte für das Knäckebröt, den Ratzeburger Löwenpudding, die Springerle und den Quitten-Mispelsef sind alle im neuen Kochbuch zu finden.

Brücke zwischen Kultur und Umwelt

Doch es ist mehr als ein Kochbuch. Zusätzlich stellen sich Initiativen und Personen vor, die sich im Herzogtum Lauenburg und dem Schaalseeraum für eine nachhaltige Entwicklung engagieren. Jeder Akteur steuert ein Rezept bei. Kriterium: regional, originell, fotogen, unkompliziert, bezahlbar.

Die Idee zum Kochbuch trugen Egelhaafs, die seit Jahren im Forum für Kultur und Umwelt Herzogtum Lauenburg ehrenamtlich aktiv sind, schon lange mit sich herum. Eine Bekannte aus Berlin hatte sie darauf gebracht.

Das Forum Kultur und Umwelt möchte einen Beitrag dazu leisten, gegenwärtigen Herausforderungen mit Lösungen „von unten“ zu begegnen. Das Kochbuch ist eine davon. „Essen verbindet – das Kochbuch ist unser Werkzeug, um Menschen und Initiativen zu vernetzen“, sagt Sabine Egelhaaf.



„So schmeckt die Region“

Konzept: Babette Doneck, Sabine Egelhaaf, Christian Egelhaaf

104 Seiten, Subskriptionspreis 5 Euro, ab Januar 2026 10 Euro. In der Buchhandlung Weber in Ratzeburg und Mölln oder direkt bei Sabine Egelhaaf (sabine@foto-e.de).

Nachdem das Forum für Kultur und Umwelt 2022 in Ratzeburg den Markt „So schmeckt die Region“ und 2023 das „KochKunstFest“ organisiert hatte, stand für die Egelhaafs der Entschluss endgültig fest, ein Kochbuch zu veröffentlichen. Beim „KochKunstFest“ hatten sie die Grafikerin Babette Doneck kennengelernt, die als Mitglied der Solawi (Solidarische Landwirtschaft) Jord dabei war. Zwei Künstler und eine Grafikdesignerin – ein gutes Team für ein zu gestaltendes Kochbuch.

Sie fragten bei den Initiativen und Personen des Markts und des Festes an, ob sie Lust hätten, einen Beitrag beizusteuern. Alle hatten. Und so kamen 55 regionale Rezepte von 44 Beteiligten zusammen. Die Rezepte reichen von Eierpfanne bis Zander en papillote.



Fast ein Jahr arbeiteten Sabine Egelhaaf, Christian Egelhaaf und Babette Doneck an ihrem Buch.

Lauenburgische Kulinarik

Und was ist kulinarisch nun besonders an der Schaalsee-Region? „Ehrlich gesagt eher das Gegenteil von ‚besonders‘: Vieles ist verarmt, viele Betriebe haben aufgehört“, antwortet Sabine Egelhaaf und verweist auf die weniger werdende Gastronomie um den Schaalsee.

20 Jahre „Kultur und Umwelt“: Forum startet Jubiläumsprogramm im September

Mit dem Buch will das Trio zeigen, wie vielfältig lauenburgische Küche sein kann: „Es konzentriert sich eben nicht auf Rote Beete“, betont Christian Egelhaaf. Deshalb wählten sie für das Titelbild auch neben Zucchini, dicken Bohnen, Lauchzwiebeln und Kohlrabi eine Artischocke. „Selbst die Zitronen für unsere Zitronenbutter stammen vom eigenen Baum im Keller, mit Pflanzenlampe überwintert“, erzählt Babette Doneck. Für die drei ist die Herausgabe des Buches ein politischer Akt: „Ernährung ist ein riesiger Hebel für Veränderung. Ohne Nachfrage ändert sich nichts“, sagt die 69-jährige Sabine Egelhaaf. Sie beobachtet einen Graben zwischen konventioneller und ökologischer Landwirtschaft: „Es geht darum, ins Gespräch zu kommen.“



[Juana Zimmermann](#)

Text und Fotos

25.09.2025, 16:00 Uhr

Ein Rezeptbeispiel aus dem Buch:

Linsen Curry



Linsen Curry aus heimischen Gemüse: Hülsenfrüchte sind eine pflanzliche Eiweißquelle.

Zutaten für 2 Personen

- **1 Tasse Hülsenfrüchte (hier Belugalinsen)**
- **2 Tassen Wasser**
- **1 kleiner Kürbis**
- **2 rote Zwiebeln**
- **4-5 Möhren**
- **Chiliflocken, Kardamom (alternativ schwarze Senfkörner oder Kreuzkümmel) als ganze Gewürze oder gemahlen**

Eine Tasse Linsen und 2 Tassen Wasser kurz aufkochen und dann nicht sprudelnd 20–30 Minuten weiterköcheln lassen. Alternativ Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen, die Kichererbsen abspülen und mit frischem Wasser ca. 1 Stunde kochen (im Schnellkochtopf ca. 20 Minuten). (Von den Kichererbsen gerne die doppelte Menge nehmen und die Hälfte auf Vorrat einfrieren.)

Einen Topf mit 3 EL Öl auf den Herd stellen, Kreuzkümmel, Schwarze Senfkörner, Fenchelsamen, Chiliflocken, Kardamom als ganze Gewürze hineingeben Deckel auflegen und warten bis die Gewürze aufpoppen. Hitze reduzieren, die kleingeschnitten Zwiebeln, Kürbis und Möhren dazugeben und mit Chiliflocken und einer Tasse Kokosmilch (oder Wasser) gar kochen.

Wenn du gemahlene Gewürze oder Gewürzmischungen (Currys, Masalas) benutzt, diese erst mit dem Gemüse hineingeben. Mit den

Linsen mischen und anrichten – im Winter mit etwas Ziegenfrischkäse, im Sommer gerne mit Joghurt und Minze. Es lassen sich auch gut andere Gemüse variieren. Statt Kürbis sorgen Süßkartoffel, Zucchini, Brokkoli, Fenchel oder auch Spinat und Tomaten für Abwechslung – und natürlich spricht auch nichts gegen eine Fisch- oder Fleischbeilage.



Das Rezept ist von Almuth Grätsch, der Vorsitzenden des Lauenburgischen Kunstverein. Seit über 40 Jahren ist der Lauenburgische Kunstverein im Kreis Herzogtum Lauenburg aktiv. Lesungen, Vorträge, politische Aktionen, Exkursionen, Workshops, Filmvorführungen, philosophische Kunstgespräche, Atelierbesuche und Ausstellungen mit regionalen und überregionalen Künstlerinnen und Künstlern gehören zum Repertoire des Vereins.

LN