

# Westfälischer Pumpernickel g. g. A.



## Bekömmlich und haltbar

Um die Entstehung des Namens Pumpernickel ranken sich viele Legenden. So sah Kaiser Napoleon das dunkle Brot angeblich als gerade mal gut genug für sein Pferd, als „bon pour Nickel“ an. Pumpernickel, das schwarze Brot der Westfalen, gehört in ganz Deutschland zu den beliebten Brotsorten und wird auch im Ausland geschätzt. Zum Einen aufgrund seiner Bekömmlichkeit, zum Anderen wegen der langen Haltbarkeit: eingeschweißt mehrere Monate, in Dosen sogar bis zu zwei Jahre.



## Nur echt aus Westfalen-Lippe

Die vermutlich erste, heute immer noch existierende Pumpernickel-Bäckerei wurde 1570 in Soest gegründet. Seit 2014 trägt der Westfälische Pumpernickel das EU-Siegel „geschützte geografische Angabe (g. g. A.)“. Der Westfälische Pumpernickel g. g. A. wird ausschließlich im Gebiet des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (aber ohne den Kreis Lippe) und immer aus Roggenmehl hergestellt.

## Herbe Süße aus Roggen

Im Vergleich zum gängigeren Weizenmehl hat Roggen völlig andere Backeigenschaften, die zur Entstehung der seit Jahrhunderten überlieferten Produktionsweise führten: Mindestens 16 Stunden wird der Pumpernickel bei Temperaturen um 100 °C im geschlossenen Backkasten gedämpft. Dadurch karamellisiert die im Schrot enthaltene Stärke, was dem Brot seinen typisch herb-süßen, zugleich herzhaften Geschmack und die dunkle Farbe verleiht.

# Westfälischer Wok

## Zutaten

Für 4 Portionen:

400 g Schweinefleisch  
oder Putenbrust  
2 Scheiben Westfälischer  
Pumpernickel g. g. A.  
60 g Möhren  
60 g rote Paprika  
60 g gelbe Paprika  
60 g Spitzkohl  
5 mittelgroße Champignons

2 EL Rapskernöl oder  
Sonnenblumenkernöl  
(sollte hoch erhitzbar sein)  
1 Schuss Landbier  
aus Westfalen  
1 EL Rheinischer Zucker-  
rübensirup g. g. A.  
1 EL Balsamico Apfelessig  
weißer Pfeffer  
ggf. Salz

## Zubereitung

Fleisch in dünne Scheiben  
bzw. Streifen schneiden.  
Den Pumpernickel in 4 mm  
dünne Längsstreifen schneiden  
und die Streifen mit dem Messer  
dritteln. Möhren, Paprika, Spitzkohl  
und Champignons in Stifte, Streifen oder Scheiben  
schneiden. Das Öl in den heißen Wok geben und das Fleisch  
unter ständigem Rühren anbraten. Unter weiterem Rühren  
zuerst die Möhren und nach und nach das restliche Gemüse  
zugeben. Mit Landbier, Zuckerrübensirup, Essig und Pfeffer  
abschmecken. Zum Schluss die Pumpernickelstreifen unter-  
heben und kurz erhitzen.

Tipp:

Geröstete Sonnenblumenkerne bilden eine wunderbare  
Ergänzung. Das Wokgericht kann nach Belieben mit Salz  
abgeschmeckt werden.

