

Lecker in Niedersachsen!

Von bodenständig bis Sterneküche – in Niedersachsen schlagen Genießerherzen höher

Hannover, im März 2026. In Niedersachsens Küche spiegeln die Spezialitäten des Landes die charakterstarken Regionen wider: Von deftigem Grünkohl über feinen Spargel und fangfrischen Fisch bis zu handfester Bergmannskost. Tradition trifft auf Moderne, wenn ausgezeichnete Sterneküche mit regionalen und internationalen Spezialitäten den Gaumen kitzelt.

Schräg und ungewöhnlich: Schoosollen und Wurstpralinen

Niedersachsens Traditionen sind manchmal ein bisschen skurril: In der Grafschaft Bentheim backt man rund um Neujahr Schoosollen, eine Art Waffel, traditionell in alten Familien-Eisen. Berühmt für seine Wurstpralinen, mit Blutwurst oder Leberparfait gefüllte Schokolade, ist Hann. Münden. Futtern wie die Bergleute lässt es sich im Oberharzer Bergwerksmuseum in Clausthal-Zellerfeld: Die traditionelle Schärpermahlzeit besteht aus dunklem Brot, Mett, Wurst, Schmalz und dem ziemlich streng riechenden Sauermilchkäse Harzer Roller. Und die gastronomische Vereinigung „Die Seesterne“ aus dem Jeverland bietet im Sommer ein ganz besonderes Erlebnis: Frische Schollen bei Ebbe direkt im Watt gebraten. Einfach lecker. Röhrkohl – schmeckt wie Grünkohl, der Krabbenkutter gefahren ist: salzig, typisch nach Watt und ein bisschen nach Koriander. Der Kohl, der auch „Strand-Dreizack“ genannt wird, wächst nur an der niedersächsischen Nordseeküste. Wer nicht an der Wurster Nordseeküste heimisch ist, benötigt eine besondere Erlaubnis zum Pflücken. Zudem darf der Röhrkohl nur für den Eigenbedarf und auch nur im Mai und Juni gepflückt werden. Zum einen gehört das Salzwiesengewächs zu den gefährdeten Farn- und Blütenpflanzen Deutschlands und zum anderen wächst es in den Schutzzonen des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer.

Regionale Spezialitäten: Heidschnucken, Äpfel, Garnelen & Co.

Im niedersächsischen Gronau findet sich die erste Kreislaufanlage für eine nachhaltige Salzwasser-Aquakultur für Krebstiere. „Neue Meere“ möchte mit seiner nachhaltigen Garnelenzucht wertvolle Ressourcen der Erde schonen und der Überfischung der Meere entgegenwirken. Mit ihrer eigenen Garnele – der Garnele 1 – hat das Unternehmen ein nachhaltiges Lebensmittel erzeugt – mit milder Süße, mineralischer Note und Salz auf der Zunge. Viel länger als Garnelen gibt es in Niedersachsen Krabben. An der Nordseeküste bekommt man sie direkt vom Kutter und so schmecken sie auch am besten – frisch und selbst gepult. In der Lüneburger Heide steht das Fleisch der Heidschnucken im Fokus. Die Schafrasse ist das Wappentier der Region; die Tiere sind das ganze Jahr über draußen unterwegs und

fressen neben der Heidepflanze auch andere Kräuter wie wilden Thymian oder Majoran, wodurch das Fleisch einen einzigartigen Geschmack erhält. Anders als Lamm schmeckt das Fleisch der Heidschnucke weniger streng, ist besonders zart, fettarm und von der Farbgebung eher dunkel. Aber in der Lüneburger Heide gibt's noch weitere Genüsse: Beispielsweise den Heide-Honig. Zudem stammen gut 40 Prozent der deutschen Kartoffeln von hier; mehr als hundert Sorten werden noch immer angebaut und so kürt man regelmäßig Sorte und Kartoffelgericht des Monats. Wiederum 18 Millionen Obstbäume, vor allem Äpfel und Kirschen, aber auch Pfirsiche, stehen im größtem geschlossenem Obstanbaugebiet Europas, dem Alten Land in der Elbmarsch bei Hamburg. Und auf Bickbeeren-Plantagen in der Region Mittelweser kultiviert man die vitaminreichen Heidelbeeren, während die Zitrone des Nordens, der Sanddorn, wild an der Küste der Nordsee wächst. Von Hannover aus hat der Leibniz-Keks seinen Siegeszug in die Welt angetreten, und der herbe Geschmack des Buchweizens, einst anspruchsloses Getreide der armen Moorsiedler und Heidebauern, erfreut sich heute in vielen Restaurants wieder wachsender Beliebtheit.

Frischer Fisch

Scholle, Makrele, Hering oder Aal? Gebraten, gedünstet oder eingelegt? Niedersachsen ist das Land des Fisches. Das beweist auch das größte Labskausessen der Welt in Wilhelmshaven. Hier können Genießer in großer Runde das typische Gericht für Seefahrer kennen und lieben lernen. Fisch gibt es in Niedersachsen überall: an der Nordseeküste, in den Aalrevieren an Zwischenahner und Steinhuder Meer sowie in großen Flüssen wie Elbe, Weser und Ems. Aber auch in unzähligen kleinen Gewässern, etwa den sauerstoffreichen, kalten Quellsbächen im Harz, fühlen sich beispielsweise Forellen wohl. Typische Beilage: Brat-, Pell- oder Dillkartoffeln.

Frühlingszeit, Spargelzeit

Niedersachsen ist Spargelanbaugebiet Nummer Eins. Jede fünfte deutsche Spargelstange kommt von hier, viele Regionen haben sich einen Namen mit dem Edelgemüse gemacht. Nienburger, Burgdorfer oder Braunschweiger Spargel – die Niedersächsische Spargelstraße verbindet auf 750 Kilometern die wichtigsten Anbaugebiete der weißen und grünen Stangen.

Grünkohl satt

Wenn im November der erste Raureif die Felder weiß überzieht, beginnt die Grünkohlsaison in Niedersachsen. Auf Kohlfahrten zelebriert man den deftigen Grünkohleintopf mit Bregenwurst oder Pinkel, einer typisch nordwestdeutschen Grützwurst, nach einem Spaziergang oder einer Boßeltour an der frischen Winterluft. Bollerwagen, Musik und Schnaps dürfen da nicht fehlen. Besonders beliebt sind die Fahrten im Oldenburger Land, der Hochburg der „Oldenburger Palme“, wie der Grünkohl hier auch heißt. Rund um die Kohlhauptstadt Oldenburg findet man Grünkohl auch in Form von Pralinen, Gin und Tee. Im Braunschweiger Land wiederum kommt

eine Unterart des Grünkohls auf den Tisch, die beim Kochen eine bräunliche Farbe annimmt und entsprechend Braunkohl genannt wird.

Weltmeister im Teetrinken

Sie ist ostfriesisches Kulturgut: Bei der „Teetied“ geht es nicht in erster Linie darum, den Durst zu löschen. Die Teezeremonie ist vor allem zelebrierte Gastfreundschaft, denn nach einer alten Weisheit hält „ostfriesische Gemütlichkeit stets ein Tässchen Tee bereit“. Und da kommt einiges zusammen: 300 Liter Tee trinkt jeder Ostfrieser durchschnittlich im Jahr, weit mehr als die Japaner und Chinesen und rund zwölfmal so viel wie der Rest der Deutschen – Weltrekord! Das beeindruckt auch die UNESCO, welche den klassischen Ostfriesentee mit Kluntje und Wulkje als immaterielles Kulturerbe ausgezeichnet hat.

Süß und süffig

Niedersachsen mag es deftig. Aber auch Leckermäuler kommen nicht zu kurz. Die Welfenspeise, eine sündige Vanille-Weincreme, verdankt ihren Namen dem bekannten Hannoverschen Adelshaus. Frischer, saftiger Butterkuchen fehlt auf keiner Kuchentafel, ebenso wenig wie die Ostfriesentorte mit viel Sahne und Brantweinrosinen an der Küste. Und gegen den Durst? Trinken die Niedersachsen herbes Pils, etwa aus Jever, oder süffiges Bockbier. Das haben nämlich vor 600 Jahren die Einbecker erfunden. Außerdem genehmigt man sich in Niedersachsen gern einen Korn – oder kombiniert ihn gleich wie die Hannoveraner mit einem Bier als „Lüttje Lage“. Ein wenig Übung ist allerdings schon nötig, um den Schnaps gekonnt ins Bier laufen zu lassen und beides gleichzeitig zu trinken, ohne zu viel zu verkleckern. Ob ein Glas Heilwasser aus einem der zahlreichen Kurbäder Niedersachsens gegen den anschließenden Kater hilft, ist nicht bewiesen, doch dank gesunder Mineralstoffe und Spurenelemente ist es sicher einen Versuch wert!

Ausgezeichnete Sterneküche

Rund 34 niedersächsische Restaurants sind im aktuellen Restaurantführer Gault-Millau gelistet. Mit einem oder zwei Sternen verführen zehn weitere Restaurants den Feinschmeckergaumen. Vier davon allein in der Landeshauptstadt, die nun wieder einen Platz auf der kulinarischen Landkarte Deutschlands hat.

Weitere Informationen: www.reiseland-niedersachsen.de/erleben-entdecken/kultur-erlebnis/kulinarik

Bildmaterial: www.niedersachsen-bilder.de

Anmeldung zum englischsprachigen Newsletter für die Reisebranche: www.niedersachsen-tourism.com/travel-insights

WEITERE INFORMATIONEN

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Annett Knechtel

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T +49 (0)511 | 270 488 62

trade@tourismusniedersachsen.de

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001. Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Maßnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzekten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund.