



Đại sứ quán  
Cộng hoà Liên bang Đức  
Hà Nội



Deutschland - Vietnam  
1975 - 2015  
Đức - Việt Nam

*Lãng du*  
**qua các miền**  
**ẩm thực nước Đức**





*Thân gửi các bạn yêu thích ẩm thực,*

Năm nay, Đức và Việt Nam cùng kỉ niệm 40 năm thiết lập quan hệ ngoại giao. Nhân dịp này, chúng tôi xin giới thiệu tới các bạn một nước Đức theo cách hoàn toàn mới: dưới dạng một cuốn sách nấu ăn.

Con đường ngắn nhất đến trái tim là đi qua dạ dày. Hiểu biết về các dân tộc trên thế giới và giao lưu văn hóa cũng vậy. Vì thế, trong cuốn sách này, chúng tôi muốn đem tới cho các bạn cơ hội có thể thực hành nấu 16 món ăn khác nhau và học cách yêu ẩm thực Đức.

Người Đức chúng tôi có điểm đặc biệt là thường nhận ra nhau dựa trên đặc điểm của từng bang. 16 bang có rất nhiều điểm chung, nhưng lại có một số lĩnh vực rất khác biệt, nhất là nền văn hóa và ẩm thực. Từ những loại cá vùng biển Bắc đến những loại phô mai vùng núi Bavaria, từ những ngọn măng tây cho tới những quả dưa chuột vùng Spreewald, bạn sẽ tìm thấy trên nước Đức vô vàn những nguyên liệu nấu ăn khác nhau. Những món ăn này có một điểm chung, đó là nguyên liệu nấu ăn số một của Đức: khoai tây.

Để có thể truyền tải tới các bạn ấn tượng về sự phong phú của nền ẩm thực Đức cũng như sự tinh tế trong từng món ăn, đối với mỗi bang, chúng tôi đã chọn ra một món đặc trưng nhất điển hình cho từng vùng và đồng thời có thể dễ dàng nấu theo ở tất cả các nước trên thế giới.

*Chúc các bạn vui vẻ khi nấu nướng và chúc ngon miệng!*

**Hans-Jörg Brunner**

Đại biện lâm thời

*Lãng du*  
*qua các miền*  
**ẨM THỰC NƯỚC ĐỨC**

## NỘI DUNG

Tên bang	Món ăn	Trang
Baden-Württemberg	Súp hã cảo	7
Bayern	Gà nướng và khoai tây viên	9
Berlin	Bánh mì Döner	11
Brandenburg	Thịt bò cuộn vùng Spreewald	13
Bremen	Bánh mì kẹp chả cá thành Bremen	15
Hamburg	Cá chim rán vùng Finkenwerder với sa lát khoai tây	17
Hessen	Khoai tây muối với sốt rau thơm	19
Mecklenburg-Vorpommern	Ngỗng nướng kiểu Mecklenburg	21
Niedersachsen	Măng tây và khoai nấu nguyên vỏ	23
Nordrhein-Westfalen	Thịt hầm sốt chua	25
Rheinland-Pfalz	Khoai tây và táo nghiền với dôi tiết rán	27
Saarland	Bánh nướng hành tây vùng Saarland	29
Sachsen	Thịt hầm bia vùng Saxony	31
Sachsen-Anhalt	Trứng sốt mù tạt và khoai tây muối	33
Schleswig-Holstein	Thịt nghiền Labskaus	35
Thüringen	Thịt nướng cháy cạnh vùng Thüringen	37

# Baden-Württemberg

Thủ phủ: Stuttgart

Dân số: 10.631.278

Nổi tiếng về: Món mì Spätzle, xe Mercedes, Porsche



# Súp hã cảo

Thời gian: 60 phút

Độ khó: Khó

## NGUYÊN LIỆU

**Vỏ bánh:** 2 quả trứng, 280 g bột mì, muối, nước

**Nhân bánh:** 1 cái bánh mì nhỏ, 50g tỏi tây, 100g rau chân vịt, 1 củ hành tây nhỏ, 20g thịt xông khói, 200g thịt xay (lăn bò, lợn), 180g thịt bê xay nhuyễn, 2 quả trứng, muối, tiêu, nhục đậu khấu, lá marjoram, 1 lít nước dùng (hầm từ các loại rau củ như cà rốt, cần tây, hành).

## CÁCH CHẾ BIẾN

Trứng đánh bông rồi thêm bột mì và muối vào. Nhào thật kỹ, thỉnh thoảng thêm một chút nước. Thành phẩm sẽ là một khối bột đặc quánh có thể cán mỏng. Phần vỏ bánh cần phải được cán mịn và cắt ra thành từng miếng chữ nhật (5 hoặc 10cm).

Nhúng bánh mì vào nước cho mềm. Tỏi tây, hành tây và rau chân vịt cắt thật nhỏ. Chiên qua thịt xông khói, sau đó nghiền nhuyễn cùng thịt xay, 1 quả trứng và 1 lòng trắng trứng. Ướp đều muối, tiêu, bột nhục đậu khấu và lá marjoram.

Quết lòng đỏ trứng lên phần vỏ bánh. Cắt hình chữ nhật dài 10cm, rộng 5cm. Cho một thìa nhân bánh vào cạnh bên phải của vỏ bánh. Gập vỏ bánh lại như gấp cuốn sách và ấn viền bánh cho dính vào nhau. Cho bánh vào nước dùng nấu trong 15 phút. Cho phần bánh đã chín cùng nước dùng ra bát và thưởng thức món súp.

# Bayern

Thủ phủ: Munich

Dân số: 12.604.244

Nổi tiếng về: Lễ hội Oktoberfest, xe BMW,  
Lâu đài Neuschwanstein



# Gà nướng và khoai tây viên

Thời gian: 90 phút

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

1 con gà, muối, tiêu, bột ớt, 1 củ hành tây, 3 nhánh tỏi, nước, 800g khoai tây, 1 quả trứng, 150g bột khoai tây, 20g bơ.

## CÁCH CHẾ BIẾN

**Gà nướng:** Rửa sạch gà và thấm cho khô. Ướp với muối, tiêu và bột ớt. Cắt nhỏ hành và tỏi. Cho gà vào khay nướng và rắc hành tỏi lên trên. Đổ một cốc nước vào dưới khay. Nướng vàng ở nhiệt độ 180°C từ 75 đến 90 phút. Thường xuyên đổ thêm nước vào dưới khay nướng trong lò.

**Khoai tây viên:** Khoai tây gọt vỏ, bổ đôi và luộc trong nước muối 20 phút. Ép khoai đã chín bằng dụng cụ ép (có thể dùng dụng cụ rây mì) hoặc nghiền khoai thật mịn. Cho trứng, một chút muối và bột khoai tây vào nhào. Từ số bột này có thể nặn thành 6-8 viên khoai. Lăn những viên khoai qua lớp bột áo và cuối cùng ngâm vào nước muối nóng trong 20 phút. (Chú ý: nước không đun trên bếp).

**Nước sốt:** Đổ nước cốt chảy ra từ phần thịt nướng vào nồi qua một cái rây. Cho một chút bơ vào đun lên, cho thêm chút bột để nước sốt được sánh.

# Berlin

Thủ phủ: Berlin

Dân số: 3.421.829

Nổi tiếng về: Nhà Quốc hội, người đèn  
Ampelmännchen, cổng Brandenburg



# Bánh mì Döner

Thời gian: 20 phút

Độ khó: Đơn giản

## NGUYÊN LIỆU

2 nhánh tỏi, 100g sữa chua, muối, tiêu, rau thì là, nước cốt chanh, xà lách, cà chua, 1 quả dưa chuột, 100g phô mai cừu, 1 củ hành tây, 400g thịt cừu/bê/gà (filet), dầu ăn, bột ớt chuông, bột curry, ớt bột, bánh mì Thổ Nhĩ Kỳ.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Băm nhỏ hoặc nghiền nhuyễn tỏi để làm nước sốt. Sau đó trộn với sữa chua, rồi nêm muối, tiêu, thì là và nước cốt chanh.

Cắt lát mỏng xà lách, cà chua, dưa chuột, phô mai và hành tây.

Thái thịt thành lát mỏng và rán với dầu ăn. Sau đó nêm muối, tiêu, bột ớt chuông, bột curry và nước cốt chanh.

Nướng qua bánh mì bằng lò nướng thông thường hoặc lò nướng bánh mì toaster. Sau đó kẹp với thịt, phô mai và rau sống tùy theo sở thích. Cuối cùng, rưới nước sốt tỏi và rắc một chút ớt bột lên trên.

# Brandenburg

Thủ phủ: Potsdam

Dân số: 2.449.193

Nổi tiếng về: Món dưa chuột bao tử Spreewald, phim trường Babelsberg và đảo Pfaueninsel



# Thịt bò cuộn vùng Spreewald

Thời gian: 90 phút

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

4 lát thịt bò, muối, tiêu, 80g thịt ba chỉ, dầu ăn, 4 quả dưa chuột muối, 2 củ hành tây nhỏ, 1 thìa mù tạt vàng cay vừa, bơ, cà chua xay nhuyễn, nước dùng, bột mì.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Đập nhẹ 4 lát thịt và nêm muối, tiêu. Rán qua thịt ba chỉ (cho thêm dầu ăn nếu thịt ít mỡ) và thái hạt lựu dưa chuột và hành tây. Phết mù tạt lên các lát thịt, sau đó cho thịt ba chỉ, hành tây và dưa chuột lên trên. Cuộn kín lại và cố định bằng xiên thịt hoặc tăm.

Đun nóng 50g bơ và dầu ăn bằng chảo sâu lòng, sau đó rán vàng hai mặt cuộn thịt. Cho một thìa ăn cà chua xay nhuyễn vào, đun nóng, sau đó thêm nước dùng hoặc nước. Đun nhỏ lửa và bổ sung thêm nước khi cạn. Sau 50-60 phút (tùy vào độ dày của thịt), gấp cuộn thịt ra khỏi chảo. Cho thêm bơ và bột mì vào nước sốt cho đặc lại rồi nêm muối, tiêu.

Ăn kèm với bánh bao Knödel hoặc khoai tây và bắp cải đỏ.

# Bremen

Thủ phủ: Bremen

Dân số: 657.391

Nổi tiếng về: Những nhạc sỹ thành Bremen, cá, nghị viện bang



# Bánh mì kẹp chả cá thành Bremen

Thời gian: 90 phút

Độ khó: Đơn giản

## NGUYÊN LIỆU

**Cho cá:** 1 bánh mì cũ, nước, 250g filet cá, 50g hành tây, 1/4 mỡ cần tây, 1 quả trứng, muối, tiêu, bột tỏi, 1 thìa bơ, 2 thìa bột mì, 2 thìa bột chiên, 1 quả trứng.

**Cho nước sốt remoulade:** 2 lòng đỏ trứng (tươi!), 1 thìa đường, 1 thìa giấm, 1 thìa mù tạt vàng, 1 thìa nước cốt chanh, 300 ml dầu ăn (dầu hoa hướng dương), 1 thìa muối, 4 quả dưa chuột bao tử muối, 1/2 củ hành tây, cần tây, ngải thom, thì là, 2 thìa kem sữa béo Crème fraîche, 50g sữa chua.

**Cho bánh mì:** 2 bánh mì tròn, xà lách, 1 củ hành tây, 1 quả cà chua, 1 quả trứng luộc kỹ.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Làm mềm bánh mì cũ với nước lạnh để làm chả cá. Gỡ bỏ xương cá nếu còn sót. Băm nhuyễn hành tây và cần tây rồi ướp với cá. Thêm trứng và nêm muối, tiêu, bột tỏi. Nặn thành viên tròn, ấn dẹt và cho vào chảo rán kỹ với bơ hoặc chiên, tùy theo sở thích. Để chiên, bạn cần để bột mì, bột chiên và trứng vào 3 đĩa khác nhau. Trước tiên lăn chả qua bột mì, rồi sau đó qua trứng (đánh) và cuối cùng là bột chiên rồi cho vào chảo chiên một lần nữa.

Để làm nước sốt remoulade, trộn đều lòng đỏ trứng, đường, giấm, mù tạt và nước cốt chanh. Cho dần dầu ăn vào rồi nêm muối.

Băm nhỏ bạch hoa, dưa chuột, hành tây và trộn với nước sốt, sau đó nêm gia vị rồi đánh đều với kem sữa béo Crème fraîche và sữa chua.

Đặt một lá xà lách lên trên nửa bánh mì tròn. Xếp chả cá lên và phết nước sốt remoulade. Thái hành tây, cà chua và trứng thành lát mỏng rồi xếp lên bánh mì. Cuối cùng đặt thêm một lá xà lách lên trên và đập nửa bánh mì còn lại lên.

# Hamburg

Thủ phủ: Hamburg

Dân số: 1.746.342

Nổi tiếng về: Liên minh thương gia Hanse, phố đèn đỏ Reeperbahn, xưởng sản xuất máy bay Airbus



# Cá chim rán vùng Finkenwerder với sa lát khoai tây

Thời gian: 60 phút

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

800g khoai tây, muối, 4 miếng filet cá chim, 1 quả chanh, 2 củ hành tây, 1 mớ thì là, 150g thịt ba chỉ, 30g bơ, 50g bột mì, 1 quả dưa chuột, 1 củ hành tây, dầu ăn, giấm rượu vang, 1 thìa mù tạt vàng, 50g sữa chua, hạt tiêu, bột tỏi, hành lá.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Gọt vỏ khoai tây và luộc với nước muối.

Ướp cá với nước cốt chanh khoảng 10 phút. Trong thời gian đó, thái nhỏ hành tây, thì là và thịt ba chỉ. Rán qua thịt và hành tây. Bỏ ra đĩa và cho thêm một chút bơ vào. Lăn cá qua bột, nêm gia vị rồi rán mỗi mặt khoảng 4 phút trong chiếc chảo vừa dùng. Cho thịt và hành tây vào rồi hâm nóng.

Cắt khoai tây thành lát hoặc miếng nhỏ để làm salad. Gọt dưa chuột và thái thành lát mỏng. Băm nhỏ hành tây. Trộn dầu ăn, giấm, mù tạt và sữa chua trong một bát riêng để làm nước sốt salad. Nêm muối, tiêu, bột tỏi và hành lá. Nếu cần có thể làm loãng bằng nước luộc khoai tây. Sau đó, trộn đều nước sốt salad và dưa chuột với khoai tây.

Xếp cá và salad ra đĩa.

# Hessen

Thủ phủ: Wiesbaden

Dân số: 6.045.425

Nổi tiếng về: Thị trường chứng khoán Frankfurt, rượu táo, xe Opel



# Khoai tây muối với sốt rau thơm vùng Frankfurt

Thời gian: 40 phút

Độ khó: Dễ

## NGUYÊN LIỆU

2 quả trứng, 1 bó rau gia vị gồm: rau chút chít, rau hồi cần, hành lá, mùi tây, burnet salat, rau mầm cải xoong và lưu ly, 1 củ hành tây nhỏ, 3 thìa giấm (giấm rượu), 6 thìa dầu, 1 thìa mù tạt cay, 3 thìa phô mai tươi, muối, tiêu, đường, 500g khoai tây.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Trước tiên luộc trứng chín. Sau đó, các loại rau ra vị nhặt lá, thái hoặc băm nhỏ. Hành tây thái nhỏ. Lấy lòng đỏ trứng đã luộc chín nghiền qua rây, cho thêm giấm, dầu ăn và mù tạt vào đánh đều. Phần lòng trắng trứng cắt nhỏ, cho vào đảo đều. Cho tiếp các loại rau gia vị và phô mai tươi vào, nêm nếm cùng với muối, tiêu và chút đường.

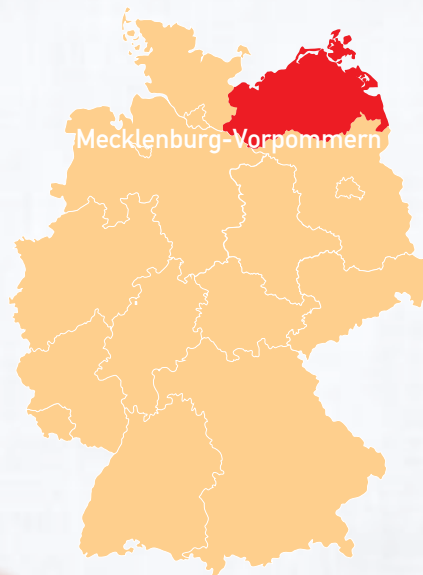
Khoai tây nấu chín nhừ trong nước muối, rưới sốt rau thơm lên và thưởng thức.

# Mecklenburg-Vorpommern

Thủ phủ: Schwerin

Dân số: 1.596.505

Nổi tiếng về: Đảo Rügen, thành phố Karstadt, tiếng Đức thổ ngữ



# Ngỗng nướng kiểu Mecklenburg

Thời gian: 3 tiếng

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

1 con ngỗng (khoảng 3kg), 1 củ hành tây, 2 củ cà rốt, 100g củ cần tây, ngải cứu, muối, tiêu, 100ml nước cam.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Cà rốt, cần tây và hành tây gọt vỏ và cắt con chì. Bật lò trước ở nhiệt độ 200°C. Ngỗng rửa sạch và để ráo. Trộn muối, tiêu và một canh ngải cứu đã được tuốt lá (có thể thay bằng lá nguyệt quế), ướp ngỗng cả bên trong và bên ngoài. Dùng tăm châm đều lên da ngỗng. Buộc chân và cánh ngỗng lại với nhau. Đặt con ngỗng và các loại rau củ đã thái vào khay bọc giấy bạc cũng khoảng nửa lít nước. Nướng trong vòng 60 phút. Lật lại và nướng tiếp 60 phút nữa. Trong khi nướng thường xuyên tưới nước hoặc nước dùng lên thịt ngỗng. Sau cùng lấy ngỗng ra khỏi giấy bạc và nướng vàng giòn trong 20 phút. Trong khi đó hút bỏ văng mỡ khỏi nước cốt, cho nước cam vào và đun lên. Lấy ngỗng ra khỏi lò và chặt nhỏ.

Thịt ngỗng sẽ rất ngon nếu dùng kèm với khoai tây và cải đỏ.

# Niedersachsen

Thủ phủ: Hannover

Dân số: 7.790.559

Nổi tiếng về: Nhà khung gỗ truyền thống, xe Volkswagen, biển Bắc



# Măng tây với sốt bơ và khoai nấu nguyên vỏ

Thời gian: 45 phút

Độ khó: Dễ

## NGUYÊN LIỆU

500g măng tây, muối, đường, 800g khoai tây, 2 thìa bơ.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Măng tây trắng phải gọt vỏ đến tận ngọn. Phần gốc cắt bỏ 3cm (nếu măng quá khô thì có thể cắt bỏ nhiều hơn). Măng tây xanh thì chỉ cần cắt bỏ 1cm phần gốc và rửa sạch. Tùy khẩu vị mỗi người mà phần gốc có thể để vỏ hoặc gọt vỏ khoảng 5cm.

Đun sôi nước, cho chút muối và chút đường cùng măng vào nấu chín. Măng trắng nấu khoảng 20 phút để chín mềm (măng xanh chỉ cần 10 phút).

Khoai tây nấu chín rồi bóc vỏ. Đun bơ cho nóng chảy. Cho măng tây và khoai ra đĩa, rưới bơ lên trên và thưởng thức.

# Nordrhein-Westfalen

Thủ phủ: Düsseldorf

Dân số: 17.571.856

Nổi tiếng về: Lễ hội hóa trang Carnival, Đội bóng đá Borussia Dortmund (BVB), Nhà thờ Kölner Dom



# Thịt hầm sốt chua

Thời gian: 2 tiếng (Ướp thịt từ 3 ngày trước)

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

1,5kg thịt bò hầm, 2 củ hành tây, 1 củ cà rốt, 100g củ cải tây, 1 bó mùi tây, 4 nhánh đinh hương, 300ml rượu vang đỏ, 150ml rượu vang trắng hoặc giấm vang đỏ, 1 thìa tiêu hạt, 1 thìa quả bách xù, 1 lá nguyệt quế tây, 40g bơ đặc, 250ml nước hầm thịt, 4 thìa nho khô, muối, tiêu, đường, 1 thìa bột mì.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Đầu tiên, rửa sạch thịt và để khô. Cho vào một cái tô có nắp đậy. Các loại rau rửa sạch và thái nhỏ. Hành tây gọt vỏ và ghim các nhánh đinh hương vào. Cho tất cả nguyên liệu trên cùng 1,5 lít nước, rượu vang đỏ, giấm và các gia vị vào nồi và đun sơ qua. Khi nước dùng nguội, đổ nước vào tô thịt. Đậy nắp và ướp thịt trong ngăn mát tủ lạnh 3 ngày.

Sau đó lấy miếng thịt đã ướp ra, để ráo nước, ướp muối và chiên qua trong dầu nóng. Sau đó cho vào nồi nước thịt hầm trong 2 tiếng. Cuối cùng lấy thịt ra và bọc trong giấy bạc khoảng 10 phút. Phần nước sốt lấy 1/8 lít nước ướp thịt, lọc qua rây, đổ vào cùng với nước cốt chà ra khi rán thịt. Thêm nho khô, muối và tiêu, nêm nếm vừa miệng. Có thể thêm bột tùy khẩu vị. Cắt thịt thành từng miếng dày 1-2cm.

Theo truyền thống, thịt hầm sốt chua thường được ăn kèm với khoai tây viên hấp.

# Rheinland-Pfalz

Thủ phủ: Mainz

Dân số: 3.994.366

Nổi tiếng về: Rượu vang, in sách, Loreley



# Khoai tây và táo nghiền với dôi tiết răn

Thời gian: 45 phút

Độ khó: Đơn giản

## NGUYÊN LIỆU

1kg khoai tây, 1kg táo, muối, đường, nước cốt chanh, dầu ăn, 2 củ hành tây, dôi tiết (hoặc có thể thay bằng xúc xích răn), 1 thìa bột mì, hạt tiêu.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Gọt vỏ khoai tây và táo. Bỏ đôi khoai tây, luộc chín, thêm muối và nghiền nhỏ. Nấu chín táo, thêm đường và nước cốt chanh. 15 phút sau đổ táo vào hỗn hợp khoai tây nghiền và trộn đều. Giữ ấm trong lò nướng. Cắt hành thành lát tròn, răn qua bằng dầu ăn. Tùy theo khẩu vị có thể tẩm bột mì để chiên.

Theo truyền thống món này thường dùng kèm với dôi tiết răn. Có thể thay dôi tiết bằng xúc xích răn, cắt thành khoanh nhỏ răn lửa to với dầu ăn. Bày hỗn hợp khoai tây, táo ra đĩa, rắc hạt tiêu lên trên và trang trí thêm với các khoanh hành tây răn.

# Saarland

Thủ phủ: Saarbrücken

Dân số: 990.718

Nổi tiếng về: Thung lũng Saarschleife,  
đồ nướng, xúc xích Lyoner



# Bánh nướng hành tây vùng Saarland

Thời gian: 45 phút

Độ khó: Đơn giản

## NGUYÊN LIỆU

Làm đế bánh: 150g bột mỳ, 1/2 gói nhỏ bột nở, 1 thìa dầu thực vật, 1 nhúm muối, 25ml nước.

Làm mặt bánh: 750g hành tây, 1 nhánh tỏi, 2 thìa dầu ăn, 1 thìa ăn bơ, 60g thịt lợn xông khói, 2 quả trứng, 200g kem chua (làm từ váng sữa), muối, hạt tiêu, hạt nhục đậu khấu.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Trộn đều nguyên liệu làm đế bánh với nhau thành hỗn hợp bột. Dài hỗn hợp mịn đều ra và đặt lên khay có lót giấy nướng bánh.

Cắt hành tây thành sợi và thái thịt hạt lựu để làm mặt bánh. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho nhánh tỏi vào và đâm ra. Cho thêm hành tây vào và xào lên. Cho tiếp thịt và bơ vào. Đổ hỗn hợp này lên hỗn hợp bột đã dài đều. Trộn đều trứng với kem chua, cho thêm muối, hạt tiêu, bột hạt nhục đậu khấu và nếm thử. Cuối cùng đổ hỗn hợp này lên trên bánh và cho bánh vào lò nướng đã được làm nóng trước đó. Nướng bánh khoảng 45-50 phút ở nhiệt độ 180°C.

Ăn kèm salat và uống rượu vang trắng.



# Sachsen

Thủ phủ: Dresden

Dân số: 4.046.385

Nổi tiếng về: Công nghệ Thông tin, dân hợp xướng Thomas, vùng núi Erzgebirge



# Thịt hầm bia vùng Saxony

Thời gian: 90 phút

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

1kg thịt lợn, dầu ăn, 2 củ hành tây, muối, hạt tiêu, 250ml nước dùng, 0,5 lít bia, 100ml kem chua (làm từ váng sữa) hoặc kem Crème fraîche, 4 thìa vụn bánh mì đen đã cũ, 1 nhánh tỏi, hạt cây carum.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Thái thịt hạt lựu, cho vào dầu rán vàng, để to lửa. Cho thêm hành tây thái thật nhỏ. Nêm muối và hạt tiêu. Cho nước dùng vào và hầm khoảng 40-60 phút. Thỉnh thoảng cho thêm một chút bia. Sau đó bắc ra khỏi bếp, cho vụn bánh mì đen, nhánh tỏi đã giã nhỏ, hạt cây carum và kem chua vào trộn đều.

Món này thích hợp ăn kèm với khoai tây hoặc mì trứng.

# Sachsen-Anhalt

Thủ phủ: Magdeburg

Dân số: 2.244.577

Nổi tiếng về: Nhà Thần học Martin Luther, núi Brocken, vùng đô thị công nghiệp miền Trung nước Đức



# Trứng sốt mù tạt và khoai tây muối

Thời gian: 40 phút

Độ khó: Dễ làm

## NGUYÊN LIỆU

8 quả trứng, 2 củ hành tây, 60g bơ, 3 thìa bột mì, 250ml nước dùng, 200g kem tươi, 2 thìa mù tạt loại có độ cay vừa, muối, hạt tiêu, 600g khoai tây, rau mùi tây.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Luộc kỹ trứng và cho vào nước lạnh. Hành tây thái nhỏ và xào với bơ. Cho bột mì vào và đảo đều. Đổ kem tươi và nước dùng lên, cho mù tạt vào. Nêm muối, hạt tiêu và tiếp tục đảo đều.

Cho trứng đã luộc kỹ vào nước sốt và để 10 phút cho trứng ngấm. Gọt khoai tây và luộc với nước có pha một chút muối.

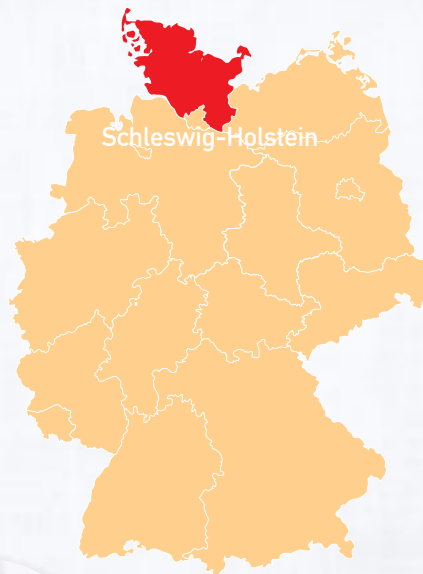
Xếp khoai tây lên đĩa và trang trí món ăn bằng rau mùi tây.

# Schleswig-Holstein

Thủ phủ: Kiel

Dân số: 2.815.955

**Nổi tiếng về:** Bờ biển phía Bắc nước Đức, trung tâm lưu trữ dữ liệu về vi phạm luật giao thông Flensburg, tiểu thuyết "Đồng họ Buddenbrook"



# Thịt nghiền Labskaus

Thời gian: 45 phút

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

400g khoai tây luộc bỏ, 400g củ dền (luộc và gọt vỏ), 200g dưa chuột muối, 1 hộp thịt bò muối (khoảng 340g), muối, hạt tiêu, một thìa bơ, 2 quả trứng, 2 con cá trích tẩm ướp (Bismarckheringe).

## CÁCH CHẾ BIẾN

Khoai tây gọt vỏ và luộc. Trong lúc luộc khoai, cắt miếng 300g củ dền và xay nhuyễn cùng dưa chuột, một chút nước trong hộp dưa và thịt bò muối. Phần củ dền còn lại cắt thành lát mỏng.

Dầm khoai tây, trộn hỗn hợp củ cải đỏ đã nghiền. Lăn ấm hỗn hợp trên lửa nhỏ, nêm muối và hạt tiêu.

Ăn kèm trứng ốp và cá trích đã để ráo với Labskaus. Có thể trang trí món ăn bằng củ cải đỏ và dưa chuột muối.

# Thüringen

Thủ phủ: Erfurt

Dân số: 2.160.840

Nổi tiếng về: Xúc xích nướng, trường phái kiến trúc Bauhaus, nhà soạn nhạc Johann Sebastian Bach



# Thịt nướng chấy cạnh vùng Thüringen

Thời gian: 1 tiếng

Thời gian ướp thịt: 24 tiếng

Độ khó: Trung bình

## NGUYÊN LIỆU

4 lát thịt lợn, 2 củ hành tây, 0,1 lít bia, 5 thìa mù tạt, muối, hạt tiêu, 1 nhánh tỏi, bơ.

## CÁCH CHẾ BIẾN

Trộn mù tạt, muối, hạt tiêu và bia thành hỗn hợp. Thái hành tây và tỏi. Cho một phần hỗn hợp đã trộn vào bát, thêm hành, tỏi và đặt miếng thịt lên trên. Lăn thành các lớp xen kẽ như vậy cho đến khi hết hỗn hợp và thịt. Đậy bát lại và để thịt vào tủ lạnh 1 ngày cho ngấm. Sau đó bỏ hành tây và tỏi ra khỏi thịt (Lưu ý: không rửa) và cho vào chảo bơ đảo đều. Thịt cho lên vỉ nướng kỹ.

Thịt nướng ăn kèm với hành tây. Salat khoai tây cũng rất thích hợp làm món ăn kèm.



2015 là năm hai nước Đức và Việt Nam kỷ niệm 40 năm thiết lập quan hệ ngoại giao. Nhân dịp này, Đại sứ quán Đức Hà Nội đã tổng hợp các món ăn đặc trưng của 16 bang của Đức để giới thiệu tới các quý vị độc giả. Với quyển sách này, các bạn có thể tự nấu các món ăn của Đức như súp há cảo, thịt hầm sốt chua và các món truyền thống khác.

Chúc các bạn ngon miệng!

**Đại sứ quán CHLB Đức tại Hà Nội**

29 Trần Phú, Ba Đình, Hà Nội

Tel: (84 4) 3845 3836-7/ 3843 0245-6

Fax: (84 4) 3845 3838

Email: [info@hanoi.diplo.de](mailto:info@hanoi.diplo.de)

Facebook: [www.facebook.com/GermanyinVietnam](https://www.facebook.com/GermanyinVietnam)