Rezepte aus unserer Hausküche

Vertretung des Landes Baden-Württemberg in Berlin

Inhaltsverzeichnis (Bitte nutzen Sie die Lesezeichen-Funktion im PDF)

- Filderkraut-Schupfnudel-Pfanne mit Kümmelschaum 01
- Filderkrautwickel 02
- Filderkrautwickel vegetarisch 03
- Linseneintopf 04
- Weißer Spargel mit neuen Kartoffeln, Sauce Hollandaise und wahlweise mit Schwarzwälder Schinken 05
- Wildschweinbraten 06
- Wildschweingulasch 07
- Weihnachtlicher Festtagsbraten vom Hinterwälder Weiderind mit Aalener Großknöpfe und Blaukraut 08
- Lavendeleiscreme mit karamellisierten Haferflocken und Kompott vom Bodenseeapfel 09
- Maultaschen („Herrgottsbscheißerle“) 10
- „Der Leichte...leichte“ - Weihnachtskuchen 2021 10

Stand: 11/2021

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezepte der Filderkraut-Wochen

Filderkraut-Schupfnudel-Pfanne mit Kümmelschaum (4 Personen | Zubereitung ca. 1,5 Std.)

Filderkraut:
- *1,2 kg Filderkraut*
- *1 Zwiebel*
- *2 EL Öl*
- *100 ml Weißwein*
- *100 ml Gemüsebrühe*
- *3 Wacholderbeeren*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 Nelke*

Schupfnudeln:
- *400 g mehlige Kartoffeln*
- *2 Eigelb*
- *1 Msp. geriebene Muskatnuss*
- *120 g Mehl*
- *Salz*
- *50 g Butterschmalz*

Kümmelschaum:
- *1 Schalotte*
- *100 ml Weißwein*
- *200 ml Gemüsebrühe*
- *200 ml Sahne*
- *2 TL Speisestärke*
- *1 TL Kümmel*
- *1 Prise Salz*
- *1 Prise Pfeffer*

Filderkraut:
Das Filderkraut waschen, die Zwiebeln schälen und beides in Streifen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Filderkraut hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen. Die Gewürze (ein Teefilter eignet sich sehr gut als Beutelchen) dazu geben und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeiten reduziert sind. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Schupfnudeln:
Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weichkochen, abgießen und nachdämpfen lassen. Die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse passieren. Mit Eigelb, Muskatnuss und Salz vermengen und erkalten lassen. Mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig mit beiden Handflächen (oder auf einem Nudelbrett) ca. 5 cm lange fingerdicke Rollen formen (schupfen), die an den Enden spitz zulaufen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Schupfnudeln hineingeben, soabld diese an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Nudeln darin goldbraun anbraten. Das Filderkraut hinzugeben (es sollte nicht zu feucht sein) und alles durch mehrmaliges Schwenken zusammenmengen.

Kümmelschaum:
Schalotten schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Öl glasig dünsten, Kümmel hinzugeben. Mit Wein ablöschen, Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und aufkochen. In der Zwischenzeit die Speisestärke mit etwas Wasser verquirlen und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell einer Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab kräftig aufschäumen.

FILDERKRAUT | FILDERSPITZKRAUT g.g.A

Das Filderspitzkraut ist eine seltene und geschmackvolle Kohlsorte mit charakteristischer „Spitze“. Die namensgebende Filderebene, auch „Filder“ genannt, breitet sich südlich von Stuttgart auf der Hochebene aus. Die dort vorherrschende einzigartige Bodenstruktur sowie das spezielle Mikroklima bieten ausgezeichnete Wachstumsbedingungen. Die Geschichte des Krautanbaus auf den Fildern reicht lange zurück. Schon vor 500 Jahren beschäftigten sich Mönche des Klosters Denkendorf mit der Züchtung. Viele landwirtschaftliche Betriebe auf den Fildern bauen seit Generationen ihre eigene Spitzkrautsorte an und gewinnen selbst das Saatgut der Landsorte.

Das Traditionsgewächs ist mild im Geschmack und besonders feinrippig. Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut. Wegen seines feinen Geschmacks gilt es als Delikatesse.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben dem Filderkraut /Filderspitzkraut sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und der Schwarzwälder Schinken.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezepte der Filderkraut-Wochen

Filderkrautwickel (4 Personen | Zubereitung ca. 50 Min.)

- *2 Kopf Filderkraut*
- *500 ml Gemüsebrühe*
- *4 EL Öl*
- *500 g gemischtes Hackfleisch*
- *5 EL Semmelbrösel*
- *2 TL Senf*
- *1 Ei*
- *½ TL Kümmel gemahlen*
- *1 TL Paprikapulver edelsüß*
- *1 Zwiebel*
- *40 g Petersilie glatt*
- *100 g Speck (durchwachsen)*
- *1 EL Speisestärke*
- *40 g Butter*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Zubereitung:

Filderkraut waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohl darin tauchen. Nun werden sich nach und nach einzelne Blätter lösen, man benötigt möglichst 12 Blätter unversehrt. Die Blätter trocken tupfen.

Für die Hackfleischfüllung die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken, Semmelbrösel, Ei, Senf, Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und das Hackfleisch miteinander vermengen. Die Hackmasse in 4 gleich große Teile portionieren.

Jeweils 3 Blätter zu einem dreiblättrigen Kleeblatt übereinander legen, die portionierte Hackfleischfüllung auflegen, die Blätter seitlich einschlagen und fest aufrollen. Den Wickel mit Zahnstocher feststecken.

Öl in einem Bräter (Topf) erhitzen, die Krautwickel rundherum goldbraun anbraten, anschließend herausnehmen. Fein gewürfelten Speck ebenfalls kurz anbraten, die Wickel wieder zurück in den Bräter setzen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren, gelegentlich den Wickel wenden.

Die fertig gegarten Wickel herausnehmen, warm halten und die Zahnstocher entfernen. Die verbliebene Flüssigkeit im Bräter aufkochen. Stärke mit etwas Wasser vermischen und anschließend mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Zum Abschluss die kalte Butter hinzufügen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Als Beilage empfehlen sich Salzkartoffeln.

FILDERKRAUT | FILDERSPITZKRAUT g.g.A

Das Filderspitzkraut ist eine seltene und geschmackvolle Kohlsorte mit charakteristischer „Spitze“. Die namensgebende Filderebene, auch „Filder“ genannt, breitet sich südlich von Stuttgart auf der Hochebene aus. Die dort vorherrschende einzigartige Bodenstruktur sowie das spezielle Mikroklima bieten ausgezeichnete Wachstumsbedingungen. Die Geschichte des Krautanbaus auf den Fildern reicht lange zurück. Schon vor 500 Jahren beschäftigten sich Mönche des Klosters Denkendorf mit der Züchtung. Viele landwirtschaftliche Betriebe auf den Fildern bauen seit Generationen ihre eigene Spitzkrautsorte an und gewinnen selbst das Saatgut der Landsorte.

Das Traditionsgewächs ist mild im Geschmack und besonders feinrippig. Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut. Wegen seines feinen Geschmacks gilt es als Delikatesse.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben dem Filderkraut /Filderspitzkraut sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und der Schwarzwälder Schinken.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezepte der Filderkraut-Wochen

Filderkrautwickel veg. (4 Personen | Zubereitung ca. 50 Min.)

- *2 Kopf Filderkraut*
- *800 ml Gemüsebrühe*
- *10 EL Öl*
- *150 g Karotten*
- *150 g Sellerie*
- *100 g Pastinaken*
- *100 g Kartoffeln*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *100 g Buchweizen geschrotet*
- *5 EL Semmelbrösel*
- *2 TL Senf*
- *2 EL Tomatenmark*
- *1 Ei*
- *1 TL Paprikapulver edelsüß*
- *40 g frische Petersilie glatt*
- *1 EL Speisestärke*
- *40 g Butter*
- *Salz*
- *Pfeffer*

Zubereitung:

Filderkraut waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Kohl darin tauchen, nun werden sich nach und nach einzelne Blätter lösen, man benötigt möglichst 12 Blätter unversehrt. Die Blätter trocken tupfen.

Für die Füllung, Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und Sellerie waschen, verputzen und schälen. Zwiebel und Knoblauch pellen. Alles in kleine feine Würfel schneiden. 6 EL Olivenöl in einen Topf erhitzen. Zuerst Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und Sellerie bei mittlerer Hitze ca. 4 - 5 Min. anschwitzen, anschließend Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und weitere 2 - 3 Min. anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und unterrühren und ebenfalls anschwitzen. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen, Buchweizen unterrühren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie mit Stil fein hacken. Petersilie, Semmelbrösel, Ei, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und das tomatisierte Gemüse miteinander vermengen.

Die Hackmasse in 4 gleichgroße Teile portionieren. Jeweils 3 Blätter zu einem dreiblättrigen Kleeblatt übereinander legen, die portionierte Masse auflegen, die Blätter seitlich einschlagen und fest aufrollen. Den Wickel mit Zahnstocher feststecken.

Das restliche Öl in einem Bräter (Topf) erhitzen, die Krautwickel rundherum goldbraun anbraten und mit Gemüsebrühe angießen bei schwacher Hitze ca. 30 - 40 Min. schmoren, dabei Wickel gelegentlich wenden. Die fertig gegarten Wickel herausnehmen, warm halten und die Zahnstocher entfernen.

Die verbliebene Flüssigkeit im Bräter aufkochen. Stärke mit etwas Wasser vermischen und anschließend mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Zum Abschluss die kalte Butter hinzufügen, eventuell mit Salz und Pfeffer etwas nachwürzen.

FILDERKRAUT | FILDERSPITZKRAUT g.g.A

Das Filderspitzkraut ist eine seltene und geschmackvolle Kohlsorte mit charakteristischer „Spitze“. Die namensgebende Filderebene, auch „Filder“ genannt, breitet sich südlich von Stuttgart auf der Hochebene aus. Die dort vorherrschende einzigartige Bodenstruktur sowie das spezielle Mikroklima bieten ausgezeichnete Wachstumsbedingungen. Die Geschichte des Krautanbaus auf den Fildern reicht lange zurück. Schon vor 500 Jahren beschäftigten sich Mönche des Klosters Denkendorf mit der Züchtung. Viele landwirtschaftliche Betriebe auf den Fildern bauen seit Generationen ihre eigene Spitzkrautsorte an und gewinnen selbst das Saatgut der Landsorte.

Das Traditionsgewächs ist mild im Geschmack und besonders feinrippig. Es eignet sich hervorragend zur Herstellung von Sauerkraut. Wegen seines feinen Geschmacks gilt es als Delikatesse.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben dem Filderkraut /Filderspitzkraut sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und der Schwarzwälder Schinken.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezepte aus unserer Hausküche

Linseneintopf (4 Personen | Zubereitung ca. 1,5 Std.)

Zutaten:

· 500 ml Gemüsebrühe und 500 ml zum Nachgießen
· 300 g Alblinsen (braune Linsen als Ersatz möglich)
· Zwiebel ca. 100 g
· Knoblauchzehe 1 Stk.
· Pastinake ca. 100 g
· Knollensellerie ca. 100 g
· Karotte ca. 100g
· Kartoffel ca. 100 g
· 2 EL Tomatenmark
· 2 - 3 EL Pflanzenöl
· Apfelessig nach Bedarf (Tafelessig oder Weißweinessig als Ersatz)
*· 1 EL Sojasauce**
· 2 TL Salz
· Prise Nelke gemahlen
· Prise Kümmel
· Prise Muskat
· Prise Piment gemahlen
· Pfeffer schwarz
· Lorbeerblatt
· Zucker nach Belieben
· Petersilie glatt

**(weglassen bei Unverträglichkeit)*

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Pastinaken, Sellerie, Karotte und Kartoffel putzen und fein würfeln. Alles in Öl leicht anschwitzen (Dauer ca. 3 - 4 Minuten), Tomatenmark hinzufügen, kurz anschwitzen die gewaschenen Linsen dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Kurz aufkochen lassen und Lorbeerblatt hinzufügen, dann bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar sind (Dauer ca. 30 Minuten). Sollte die Flüssigkeit schnell aufgesogen sein, immer wieder etwas Gemüsebrühe nachgießen. Bitte nur wenig, denn es soll ja ein Eintopf und keine Suppe werden.

Sind die Linsen gar? Dann schmecken Sie den Eintopf ab: mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Nelke, Kümmel, Muskat, Piment und dem Essig. Der Säure- und Süßegrad ist dabei immer individuell.

Ganz zum Schluss noch etwas gehackte Petersilie darüber streuen. Wenn der Eintopf nicht unbedingt vegan sein muss auch gerne einen großen Esslöffel frische Butter hinzufügen. Das gibt alles zusammen immer noch mal so einen Geschmackskick. Und wer es noch etwas säuerlicher mag, kann noch ein klein wenig Essig darüber träufeln.

Viel Vergnügen beim Nachkochen.

ALBLINSEN | ALB-LEISA g.g.A

Lange Zeit galt diese Linsensorte als verloren, bis die, von Fritz Späth aus Haigerloch gezüchtete, Alblinse 2006 im St. Petersburger Wawilow-Institut wiederentdeckt wurde.

In Schwaben befand sich im 19. Jahrhundert das Hauptanbaugebiet der feinen Hülsenfrüchte im deutschen Sprachraum. Der Anbau war jedoch mühsam und arbeitsintensiv und wurde schließlich von Exporten aus der Türkei, Indien und Kanada vom Markt verdrängt.

Seit 2011 sind die Feinschmeckerlinsen wieder auf dem Markt und sind unter der Bezeichnung „Alb-Leisa“ der Erzeugergemeinschaft geschützt. Seit 2012 ist die Alb-Leisa zudem ein Slow Food Presidio-Projekt.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A.

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben der Alblinse sind dies zum Beispiel die Schwäbische Maultasche und das Filderkraut.

Foto: Tourismusmarketing BW

Foto: Tourismusmarketing Baden-Württemberg

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezepte aus unserer Hausküche

Weißer Spargel mit neuen Kartoffeln, Sauce Hollandaise und wahlweise mit Schwarzwälder Schinken

(4 Personen | Zubereitung ca. 1,5 Std.)

Zutaten:

- *500 g Spargel*
- *250 g festkochende Kartoffel (Linda)*
- *3 rohe Eigelb*
- *250 g Butter (Zimmertemperatur)*
- *10 EL Spargelfond*
- *Salz und Zucker*
- *Zitronensaft*
- *Cayennepfeffer nach Geschmack*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 TL Kümmelkörner*

Zubereitung:

Spargel: Spargelstangen abspülen (die Schalen werden für den Kochfond benötigt). Mit einem Spargelschäler die Spargelstange schälen. Die Spargelstange beim Schälen mit den Fingerspitzen halten. Damit sie nicht zerbricht ruht sie auf dem Unterarm. Den Schäler unterhalb des Spargelkopfes ansetzen und dünne Streifen von oben nach unten rundum abschälen, dabei drehen die Fingerspitzen die Spargelstange. Anschließend werden die Stangenenden ca. 1,5 cm abgeschnitten (fachgerecht würde man die Enden brechen). Spargelstange mit einem feuchten Tuch abdecken und bei Seite stellen.

Jetzt die Spargelabschnitte mit kaltem Wasser ansetzen, Salz und Zucker (bei 500 ml je einen gestrichenen TL) hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Spargelabschnitte herausnehmen, nun die Spargelstangen in den Fond vorsichtig einsetzen, kurz aufwallen und weitere 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die fertigen Spargelstangen vorsichtig herausnehmen. Den Fond abkühlen lassen (dieser kann für weiteres Spargelgaren oder auch zur Suppenverarbeitung verwendet werden).

Kartoffeln: Kartoffeln waschen und in einen Kochtopf legen, mit warmen Wasser auffüllen bis sie bedeckt sind, kräftig salzen, 1 Lorbeerblatt und 1 TL Kümmelkörner hinzugeben und ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen (bei Früh-Kartoffeln sortenabhängig kann sich die Kochzeit etwas verlängern).

Zur Garkontrolle die Kartoffeln anpicken, Wasser abgießen die Kartoffeln einen Moment abdampfen lassen und anschließend pellen.

Rezept **Weißer Spargel** >> *Seite 2*

Seit Jahrhunderten wird in Baden-Württemberg das „weiße Gold“ angebaut und spielt heute eine herausragende Rolle in der heimischen Landwirtschaft durch seine hohe Wertschöpfung. Urkundlich wurden die ersten Spargelbeete 1565 erwähnt. Die weißen Stangen sollen im Stuttgarter Lustgarten angebaut worden sein und so stammt aus dieser Zeit wohl auch der Zusatzname „königliches“ Gemüse. Innerhalb Deutschlands liegt Baden-Württemberg an 5. Stelle was den Spargelanbau anbelangt (Stand: 2019).

Weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist die „Badische Spargelstraße“, die sich von Schwetzingen bis Bruchsal erstreckt. Die 136 km lange Touristikstraße führt durch das nordbadische Spargelanbaugebiet. Parallel dazu verläuft ein Radwanderweg. Das Ende der Spargelsaison markiert nach wie vor in der Regel der Johannistag am 24. Juni.

Foto: Matthias Bäckel

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezepte aus unserer Hausküche

Weißer Spargel Seite 2

Sauce Hollandaise (ohne Reduktion): Die Butter in einen Topf zerlassen und bei mäßiger Hitze erwärmen, bis die Molke auf den Topfboden sinkt. Die Butter passieren und warm halten bei ca. 60 - 70°C. Den Spargelfond und die Eigelbe in einer Edelstahl-Schüssel vermengen und in einem Wasserbad (Temperatur 70 - 80°C) aufschlagen. Das Eigelb muss sich verdicken und eine cremige Masse bilden.

Die Schüssel und das Wasserbad von der Wärmequelle nehmen. Die warme Butter löffelweise mit dem Schneebesen in eine Richtung einrühren. Sollte sich die Masse zu sehr verdicken, etwas Spargelfond einträufeln und unterrühren. Anschließend mit Salz, Zitronensaft und ein wenig Cayennepfeffer würzen.

Den Schwarzwälder Schinken ca. 2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur servieren.

Lassen Sie es sich schmecken.

Foto: Matthias Bäckel

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezept der „Wilden Wochen“

Wildschweinbraten (4 Personen | Zubereitung ca. 3 - 3,5 Std.)

Zutaten:

· 1 - 1,2 kg Wildschweinbraten (empfehlenswert aus der Keule ohne Knochen)
· 3 mittlere Zwiebeln
· Möhre
· ½ Porree
· ¼ Sellerie
· 3 Wacholderbeeren
· 2 Pimentkörner
· 1 Zweig Rosmarin frisch, oder EL getrocknet
· 1 Nelke
· 2 Lorbeerblätter
· 3 EL Butterschmalz
· 3 El Tomatenmark
· 500 ml Rotwein
· 500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
· Salz, Pfeffer, Senf
· 50 g kalte Butter

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, Möhre, Porree und Sellerie waschen und grob würfeln. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Senf dünn einreiben, anschließend in einem Bräter in Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Den Braten herausnehmen, das Gemüse und die Zwiebeln in den Bratenansatz geben und gold-braun anrösten, Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls mitanrösten. Das Ganze mit dem Wein ablöschen und einreduzieren lassen.

Schließlich das Fleischstück zurück in den Bräter geben, mit der Brühe auffüllen und die Gewürze: Lorbeerblätter, Nelke, Piment und Wacholderbeeren (empfehlenswert Teefilter oder Teeei) ebenfalls dazu geben, kurz aufwallen lassen und nun mit geschlossenem Deckel im Ofen für ca. 1 Stunde schmoren lassen. Deckel entfernen, das Fleischstück wenden und weitere 1 - 1 ½ Stunde weiterschmoren. Gerne den Braten alle ½ Stunde wenden, dann kommt es zu keiner Austrocknung des Fleisches.

Die Garzeit kann durchaus variieren, am besten mit einer Fleischgabel in den Braten stechen, rutscht er von selbst von der Gabel ist der Braten weich und zart.

Zubereitung der Sauce: Den Braten aus dem Bräter nehmen, den Fleischsud mit dem geschmorten Gemüse mittels eines Stabmixers pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter in kleinen Stückchen in die Sauce montieren.

Den Braten aufschneiden, ansaucieren und servieren.
Als Beilage empfehlen sich hausgemachte Spätzle.

Guten Appetit.

Mehrmals im Jahr finden in der Landesvertretung unsere **Spezialitätenwochen** statt. Im Rahmen unseres Nachhaltigkeitskonzepts wollen wir dann unseren Besucherinnen und Besuchern mit saisonalen Angeboten eine gesunde, hochwertige und unbelastete Spezialität anbieten und gleichzeitig aber auch baden-württembergische Betriebe und Landwirtschaft unterstützen.

Das Wildbret für dieses Rezept während der „Wilden Wochen“ 2018 und 2019 wurde aus dem Naturpark Schönbuch, südlich von Stuttgart, bezogen.

Foto: Erich Tomschi

Unsere Küchenchefin empfiehlt...
Rezept der „Wilden Wochen“

Wildschweingulasch (4 Personen | Zubereitung ca. 3 Std.)

Zutaten:
- *1kg Wildgulasch (z. B. Nacken, Haxe oder Schulter)*
- *500 g Zwiebeln*
- *4 EL Butterschmalz*
- *2 EL Tomatenmark*
- *300 ml Rotwein*
- *500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe*
- *2 - 3 EL Wild-Preiselbeeren*
- *2 Lorbeerblätter*
- *2 Pimentkorn*
- *3 Wacholderbeeren*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 EL Stärke*

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch fein schneiden.

Butterschmalz in einem Topf bzw. Bräter erhitzen, Fleischwürfel darin scharf bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Es sollen kräftige Röstaromen entstehen, anschließend aus dem Bräter entnehmen. Nun im Bratenansatz die gewürfelten Zwiebeln anbraten, Tomatenmark hinzugeben und anschwitzen. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und fast vollständig einköcheln lassen.

Das angebratene Fleisch wieder hinzugeben, den restlichen Rotwein dazu gießen. Das Ganze wieder fast vollständig einreduzieren lassen. Im Anschluß salzen und pfeffern und die Gewürze (dafür eignet sich sehr gut ein Teefilter oder Tee-Ei) Lorbeer, Wacholder, Piment hinzugeben und mit der Brühe auffüllen.

Das Ganze einmal kurz kräftig aufkochen und dann etwa 1 - 2 Stunden bei mäßiger Hitze abgedeckt schmoren lassen. Zum Schluß nochmal abschmecken, eventuell nachsalzen und pfeffern und die Preiselbeeren hinzugeben.

Sollte das Gulasch nicht sämig genug sein, gegebenenfalls die Stärke in kaltes Wasser einrühren und das Gulasch noch etwas binden. Wer möchte und je nach Bedarf eine Butterflocke zum Abrunden einrühren.

Guten Appetit!

Mehrmals im Jahr finden in der Landesvertretung unsere **Spezialitätenwochen** statt. Im Rahmen unseres Nachhaltigkeitskonzepts wollen wir dann unseren Besucherinnen und Besuchern mit saisonalen Angeboten eine gesunde, hochwertige und unbelastete Spezialität anbieten und gleichzeitig aber auch baden-württembergische Betriebe und Landwirtschaft unterstützen.

Das Wildbret für dieses Rezept während der „Wilden Wochen“ 2018 und 2019 wurde aus dem Naturpark Schönbuch, südlich von Stuttgart, bezogen.

Foto: Erich Tomschi

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Weihnachtsmenü 2020

Weihnachtlicher Festtagsbraten vom Hinterwälder Weiderind mit Aalener Großknöpfe und Blaukraut (4 Personen | Zubereitung ca. 3 Std. plus marinieren)

· 1,5 kg Schaufelbraten oder auch Schulterspitz genannt

Für die Marinade:
· 2 Lorbeerblätter
· 2 Zimtstangen
· 3 Gewürznelken
· 5 St. Stern Anis
· 12 Pfefferkörner
· 1 Bio Orange
· 3 Schalotten
· ¾ l kräftigen Rotwein

Zum Schmoren:
· 40 g Butterschmalz
· 100 g Karotten grob gewürfelt
· 100 g Staudensellerie oder Knollensellerie grob gewürfelt
· 200 g Zwiebeln grob gewürfelt
· 2 EL Tomatenmark
· 750 ml Rinderfond
· 4 Wacholderbeeren
· 2 Thymianzweige
· 1 Rosmarinzweig
· 50 g Butter kalt in Würfel geschnitten
· Salz, Pfeffer

Aalener Großknöpfe:
· 375 ml Milch
· 200 g Grieß
· 40 g Butterschmalz
· 3 Brötchen vom Tage zuvor
· 1 Zwiebel fein klein gewürfelt
· 2 EL glatte Petersilie fein gehackt
· 2 Eier
· 100 g durchwachsenen Speck klein gewürfelt
· Salz
· Muskat

Blaukraut:
· 500 g Blaukraut
· 100 g Zwiebeln in Streifen geschnitten
· 100 g Apfel gerieben
· 100 g Schmalz oder Öl
· 100 ml Gemüsebrühe und etwas Brühe zum nachgießen
· 20 g Zucker
· 50 ml Essig

Für den Gewürzbeutel:
· 1 Lorbeerblatt
· 2 Nelken
· 6 Pfefferkörner
· 1 Zimtstange

Fleisch marinieren (2 - 3 Tage):

Die Orangenschale (mit einem Spar-Schäler schälen) und alle anderen Zutaten zusammen mit dem Fleisch in einen Siegelrandbeutel (oder Gefrierbeutel) geben und gute 2 - 3 Tage im Kühlschrank marinieren. Kein Salz dazu geben, da es dem Fleisch sonst Wasser entzieht.

Zubereitung Hinterwälder Weiderind:

Fleisch aus der Marinade holen und gut trocken tupfen, die Einlage der Marinade mittels eines Passiersiebes trennen und alles griffbereit halten. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten kross anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Gemüse in den Bräter geben und anrösten. Tomatenmark zum Gemüsegeben verrühren, ebenfalls kurz anrösten (Tomatenmark kann bei zu langen und zu starken Rösten bitter werden). Die Einlage der Marinade hinzufügen und noch mal mit rösten, es sollte sich ein leicht dunkler Bratensatz am Topfboden bilden, anschließend mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Restlichen Wein, Fond sowie Wacholderbeeren und die Kräuter zufügen. Das Fleisch zugeben, einmal aufkochen lassen, anschließend mit geschlossenem Deckel ca. 2- 2,5 Stunden leise im Ofen bei 150 °C köcheln lassen. Dabei gelegentlich das Fleisch wenden. Es ist weich, wenn es leicht von der Fleischgabel gleitet. Das weich geschmorte Fleisch aus der Soße herausheben und warm stellen. Die Soße durch ein feines Sieb passieren, in den Topf zurückgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Möglicherweise mit Salz, Pfeffer nachschmecken, die kalte Butter hinzufügen und in die Soße montieren (die Soße sollte jetzt auf keinen Fall mehr kochen). Fleisch quer zur Faser aufschneiden und mit der Soße anrichten.

Rezept **Weihnachtlicher Festtagsbraten vom Hinterwälder Weiderind** >> *Seite 2*

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Weihnachtsmenü 2020

Weihnachtlicher Festtagsbraten Seite 2

Zubereitung Aalener Großknöpfe*:

Die Milch zum Kochen bringen und über den Grieß gießen, durchrühren und für ca. 30 Minuten stehen lassen. Die Brötchen in 5 x 5 mm kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in dem Butterschmalz hell rösten, anschließen, etwas abkühlen lassen und mit den Eiern, der Petersilie und den Gewürzen unter den nun mehr lauwarmen Grieß gut mischen. Mit nassen Händen gleichmäßig große Klöße formen, in kochendes Salzwasser legen und langsam bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln. Den gewürfelten Speck mit frischer Butter in der Pfanne auslassen. Die fertigen Klöße aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und durch die Pfanne mit Speck ziehen. Den in der Pfanne verbleibenden Speck auf die Klöße geben.

Zubereitung Blaukraut:

Den Blaukrautkopf von der Strunkseite aus vierteln und die Strunkanteile heraus schneiden unbrauchbare Außenblätter entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder auch hobeln.

Das Schmalz oder Öl in einem geeigneten Topf auslassen, die Zwiebeln und den geriebenen Apfel darin farblos anschwitzen. Das Blaukraut dazu fügen, durchrühren und kurze Zeit erhitzen. Zucker, Salz, Essig sowie die Brühe hinzufügen und alles gut vermengen. Den vorbereiteten Gewürzbeutel (ein Teefilter eignet sich auch sehr gut) dem Kraut zufügen und mit geschlossenem Deckel bei mäßiger Hitze gar dünsten. Während des Garen öfter durchrühren. Stets darauf achten, dass immer etwas Flüssigkeit vorhanden ist, damit das Kraut nicht anbrennt. Die am Ende sichtbare Flüssigkeit kann durch Beigabe fein geriebener Kartoffel gebunden werden. Wer mag, kann sein Blaukraut noch zusätzlich mit Johannesbeerengelee, Preiselbeeren, Zitronensaft oder auch Mandelmus verfeinern.

HINTERWÄLDER WEIDERIND

Das Hinterwälder Weiderind ist ein echter Schwarzwälder. Die kleinste Rinderrasse Europas erkennt man an seiner hellgelben bis dunkelgelbroten gescheckten Zeichnung mit weißem Kopf und seinem feinen Knochenbau. Durch seine geringe Größe eignet sich das Hinterwälder Weiderind besonders gut für die Beweidung von Steilhängen. Sie beweiden die Steilhänge des Schwarzwaldes und sind damit wichtig für die Landschaftspflege.

Guten Appetit und ein frohes Weihnachtsfest 2020 wünscht die Landesvertretung Baden-Württemberg in Berlin.

** Aalener Großknöpfe - Rezept von Ursula Grüninger „Das schwäbische Kochbuch“*

Unsere Küchenchefin empfiehlt zum...
Eat Ice Cream for Breakfast Day

Lavendeleiscreme mit karamellisierten Haferflocken und Kompott vom Bodenseeapfel (Zubereitung ca. 45 Min. plus Gefrierzeit)

Zutaten Lavendeleiscreme:
- *0,5 l Sahne*
- *100 g Zucker*
- *4 Eigelbe*
- *½ Vanillestange (das Mark)*
- *½ TL Bio-Zitronenabrieb*
- *2 TL Bio Lavendel (verzehrtauglich)*
- *2 EL Mascarpone*

Zutaten Apfelkompott:
- *600 g Äpfel (z.B. vom Bodensee)*
- *100 ml Apfelsaft oder Wasser*
- *25 g braunen Rohrzucker*
- *½ Stange Zimt*
- *¼ Vanillestange*
- *Spritzer Zitronensaft*

Zutaten Haferflocken:
- *EL kernige Haferflocken*
- *1 TL Puderzucker*
- *Backpapier*

Zubereitung Lavendeleis:
Sahne mit Lavendel und Zitronenabrieb aufkochen und gut abkühlen (bis auf „kühlschrankkalt"). Die Sahne durch ein Haarsieb passieren und mittels eines Handrührgeräts steif schlagen. Die Eigelbe mit 50 g Zucker verrühren und über ein Wasserbad bei ca. 80 °C so lange aufschlagen bis die Masse eine cremige Konsistenz erlangt, die Mascarpone unter die Masse rühren, vom Wasserbad nehmen und wieder kaltschlagen. 2 Eiweiß mit den restlichen 50 g Zucker zu einem steifen Schnee schlagen. In die Eigelbmasse mit einem Schneebesen als erstes das aufgeschlagene Eiweiß und im Anschluss die geschlagene Sahne unterheben.
Die Masse in eine geeignete Form abfüllen und im Tiefkühler gut durchfrieren. (Ergibt ca. 10 Kugeln)

Zubereitung Apfelkompott:
Äpfel schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden (ohne Kerngehäuse), alle Zutaten in einen Topf geben und bei geringer Hitze köcheln bis die Apfelwürfel glasig werden, abschließend mit Zitronensaft abrunden.

Zubereitung karamellisierte Haferflocken (Topping):
3 Esslöffel kernige Haferflocken (diese eignen sich am besten) auf einer für den Ofen geeigneten Unterlage streuen (Blech mit Backpapier), anschließend mit einem gut gehäuften Teelöffel Puderzucker, mittels eines kleinen feinen Siebs die Haferflocken bestäuben und unter dem vorgeheizten Backofengrill karamellisieren. Bei 200 °C ca. 2 Minuten (bitte stets im Auge behalten) abkühlen lassen.

Die Obstregion Bodensee zeichnet sich durch eine weit überdurchschnittliche Sortenvielfalt an Äpfeln aus. Ca. 20 verschiedene Sorten werden in dieser Region kultiviert. Die circa 2.000 Obstbäuer*innen rund um den Bodensee, liebevoll auch das „schwäbische Meer" genannt, ernten jährlich rund 250.000 Tonnen Obst.

Die Erntezeit beginnt Anfang August mit den Frühäpfeln, wie beispielsweise der Sorte „Discovery" und endet Ende Oktober mit Lageräpfeln wie Braeburn oder Boskop. Durch die Sortenvielfalt und die meist gute Haltbarkeit der Lagersorten kann man das ganze Jahr über Äpfel vom Bodensee genießen.
(Siehe auch unter: www.schmeck-den-sueden.de)

Jährlich am 18. Februar, dem „EAT ICE CREAM FOR BREAKFAST TAG" soll an Kinder, die an Krebs erkrankt sind, erinnert werden. Für viele krebskranke Kinder ist jeder weitere Tag ein Segen und folglich sollte jede Möglichkeit genutzt werden, das Kinderleben bestmöglich zu versüßen.

Foto: Wolfgang Claussen, pixabay

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezepte aus unserer Hausküche

Maultaschen („Herrgottsbscheißerle“)

(Zubereitung ca. 2 Std. für 4 Personen)

Zutaten Teig:
- *375 g Mehl*
- *125 g Grieß*
- *3 - 4 Eier*
- *30 - 40 ml Wasser*
- *Salz*
- *2 Eigelb (zum Bestreichen und Verkleben des Nudelteiges)*

Zutaten Füllung:
- *250 g Mischgehacktes (grobe Wolfung)*
- *500 g Blattspinat*
- *2 Eier*
- *2 Zwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *¼ Bd. frischer Majoran*
- *1 Bd. Petersilie glatt*
- *1 Brötchen altgebacken*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Muskat*

Der Teig:

Alle Zutaten mittels einer Küchenmaschine durchkneten, anschließend 1 Std. kühl ruhen lassen. Zum weiteren Verarbeiten den Teig wieder auf Zimmertemperatur bringen.

Die Füllung:

Die Zwiebel klein würfeln, den Knoblauch fein hacken, den geputzten Spinat, Petersilie und Majoran in Streifen schneiden, das Brötchen in Milch einweichen.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz kurz glasig anschwitzen, Petersilie, Majoran und Spinat hinzugeben, das aufgeweichte Brötchen mit der Milch ebenfalls zugeben, alles kräftig würzen. In die abgekühlte Spinatmasse das Mischgehackte und die Eier unterarbeiten. Nochmals abschmecken.

Den Teig sehr dünn zu einem Rechteck ausrollen ca. 40 x 30 cm, danach diesen in 10 x 15 cm breite Rechtecke schneiden. Anschließend mit der Füllung bestreichen, dabei darauf achten, dass ein dünner Rand frei bleibt, um diesen mit Eigelb zu bestreichen. Die Teigbahn dreimal überlappend strudelförmig aufrollen und den Rand andrücken.

Die vorbereiteten Maultaschen in Salzwasser oder Brühe auf kleiner Flamme simmernd garziehen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Die Maultasche (g.g.A.), auch gerne „Herrgottsbscheißerle“ genannt, ist eine seit 2009 EU-weit geschützte Spezialität. Eine Legende besagt, dass ein gewiefter Laienmönch des Zisterzienser Klosters Maulbronn die Teigtaschen erfunden hat, weil er ein wertvolles Stück Fleisch in der Fastenzeit nicht verderben lassen wollte. Dieses versteckte der Findige einfach klein gehackt im Nudelteig und wollte den Herrgott so „bescheißen“.

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE g.g.A.

Lebensmittel mit diesem Siegel sind mit einer Region durch Qualität oder Renommee eng verknüpft. Mindestens eine der Wertschöpfungsstufen – Erzeugung, Verarbeitung oder Herstellung – muss in der Region erfolgen. Das EU-weit einheitliche Siegel bedeutet „geschützte geografische Angabe“ und stellt sicher, dass das Lebensmittel eine bestimmte Qualität aufweist und aus der genannten Region stammt. Derzeit sind knapp 80 Bezeichnungen aus Deutschland auf diese Weise geschützt. Neben der Maultasche sind dies zum Beispiel die Alblinse und das Filderkraut.

Foto: Claudia Maier

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Weihnachtskuchen 2021

„Der Leichte… leichte!“ – für die Festtage (8 - 12 Personen)

Zutaten für den Pudding:
- *1 Ei*
- *50 g Zucker*
- *15 g Mais- oder Kartoffelstärke*
- *250 ml Milch*
- *1 TL Vanilleextrakt oder auch 1 PK Vanillezucker*

Zutaten für den Teig:
- *2 - 3 Äpfel*
- *2 Eier*
- *100 g Zucker*
- *1 Prise Salz*
- *100 ml Milch*
- *200 g Mehl*
- *1 PK Backpulver*

Die weihnachtlichen Aromen:
- *20 g Orangeat*
- *20 g Zitronat*
- *35 g Korinthen*
- *35 g gehackte Mandeln*

- *Puderzucker*

- *Spritzbeutel*
- *Backpapier*
- *Tarte- oder Springform*

Die Puddingmasse:

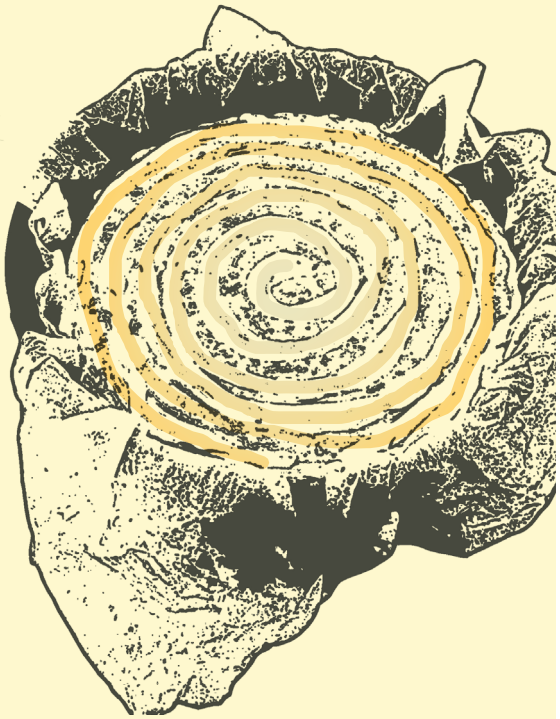
Alle Zutaten in einem Topf verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen, bis es eine Puddingmasse ergibt, zur Seite stellen und nach dem Abkühlen in einen Spritzbeutel umfüllen. Für eine noch schnellere Handhabung kann auch gut und gerne auf einen handelsüblichen Vanillepudding zum Kochen zurückgegriffen werden.

Der Teig:

Die Äpfel schälen und beliebig in kleine Spalten oder Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Die Eier mit dem Zucker und Salz mittels eines Handrührgerätes schaumig schlagen. Die Milch vorsichtig nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver vermengen und gesiebt ebenfalls der Masse hinzufügen. Noch mal alles kurz und gut verrühren (nicht zu lange). Jetzt die Äpfel und die Aromen in die Masse unterheben. Ein Blatt Backpapier gut mit Wasser befeuchten und eine Tarte- oder Springform damit auslegen. Die Teigmasse einfüllen und gleichmäßig verteilen.*

Im Anschluß die Puddingmasse in den Spritzbeutel füllen. Jetzt den Spritzbeutel von der Mitte an ca. 1 cm. in den Teig stecken und spiralförmig in einen dünnen Strahl nach außen laufen lassen. Das Ganze von der Mitte ausgehend wiederholen – jedoch jetzt oberhalb des Teiges (siehe Illustration), bis die Puddingmasse verbraucht ist. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.

Nach dem Auskühlen mit Puderzucker bestäuben.



**Wem die weihnachtlichen Aromen nicht behagen, kann dem Teig 2 EL Zimt zusetzen und dem Pudding 2 EL Mohn und erhält ebenfalls ein wunderbares Ergebnis zum Schlemmen.*