

Kulinarische Empfehlungen

...unserer Küchenchefin in der Landesvertretung Baden-Württemberg in Berlin.

- Filderkraut-Schupfnudel-Pfanne mit Kümmelschaum
- Filderkrautwickel
- Filderkrautwickel vegetarisch
- Linseneintopf
- Weißer Spargel mit neuen Kartoffeln, Sauce Hollandaise und wahlweise mit Schwarzwälder Schinken
- Wildschweinbraten
- Wildschweingulasch
- Weihnachtlicher Festtagsbraten vom Hinterwälder Weiderind mit Aalener Großknöpfe und Blaukraut

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 mehlig
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, sobald 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 |
FILDESPITZKRAUT** 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 | · 1 Ei | · 100 g Speck |
| · 500 ml Gemüsebrühe | · ½ TL Kümmel | (durchwachsen) |
| · 4 EL Öl | gemahlen | · 1 EL Speisestärke |
| · 500 g gemischtes Hackfleisch | · 1 TL Paprikapulver edelsüß | · 40 g Butter |
| · 5 EL Semmelbrösel | · 1 Zwiebel | · Salz |
| · 2 TL Senf | · 40 g Petersilie glatt | · Pfeffer |

Zubereitung:

Filderkraut waschen, den Strunk keilförmig herauschneiden. 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 Stiel 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 auslegen, 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 |
FILDESPITZKRAUT 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:	· Knollensellerie ca. 100 g	· 2 TL Salz
· 500 ml Gemüsebrühe und 500 ml zum Nachgießen	· Karotte ca. 100g	· Prise Nelke gemahlen
· 300 g Alblinsen (braune Linsen als Ersatz möglich)	· Kartoffel ca. 100 g	· Prise Kümmel
· Zwiebel ca. 100 g	· 2 EL Tomatenmark	· Prise Muskat
· Knoblauchzehe 1 Stk.	· 2 - 3 EL Pflanzenöl	· Prise Piment gemahlen
· Pastinake ca. 100 g	· Apfelessig nach Bedarf (Tafelessig oder Weiß- weinessig als Ersatz)	· Pfeffer schwarz
	· 1 EL Sojasauce*	· Lorbeerblatt
		· Zucker nach Belieben
		· Petersilie glatt

**(weggelassen 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.

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.



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.

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 Cayennepeffer würzen.

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

Lassen Sie es sich schmecken.

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.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Rezept der „Wilden Wochen“

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

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

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.

Unsere Küchenchefin empfiehlt...

Weihnachtsmenü 2020

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

<i>· 1,5 kg Schaufelbraten oder auch Schulterspitz genannt</i>	Zum Schmoren: <ul style="list-style-type: none">· 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: <ul style="list-style-type: none">· 375 ml Milch· 200 g Grieß· 40 g Butterschmalz· 3 Brötchen vom Tage zuvor· 1 Zwiebel fein klein gewürfelt· 2 EL glatte Petersilie fein gebackt· 2 Eier· 100 g durchwachsenen Speck klein gewürfelt· Salz· Muskat	Blaukraut: <ul style="list-style-type: none">· 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 die Marinade: <ul style="list-style-type: none">· 2 Lorbeerblätter· 2 Zimtstangen· 3 Gewürznelken· 5 St. Stern Anis· 12 Pfefferkörner· 1 Bio Orange· 3 Schalotten· $\frac{3}{4}$ l kräftigen Rotwein		Für den Gewürzbeutel: <ul style="list-style-type: none">· 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.

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 Johannesbeere, 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 dunkelgelbrotten 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 beweidet 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“