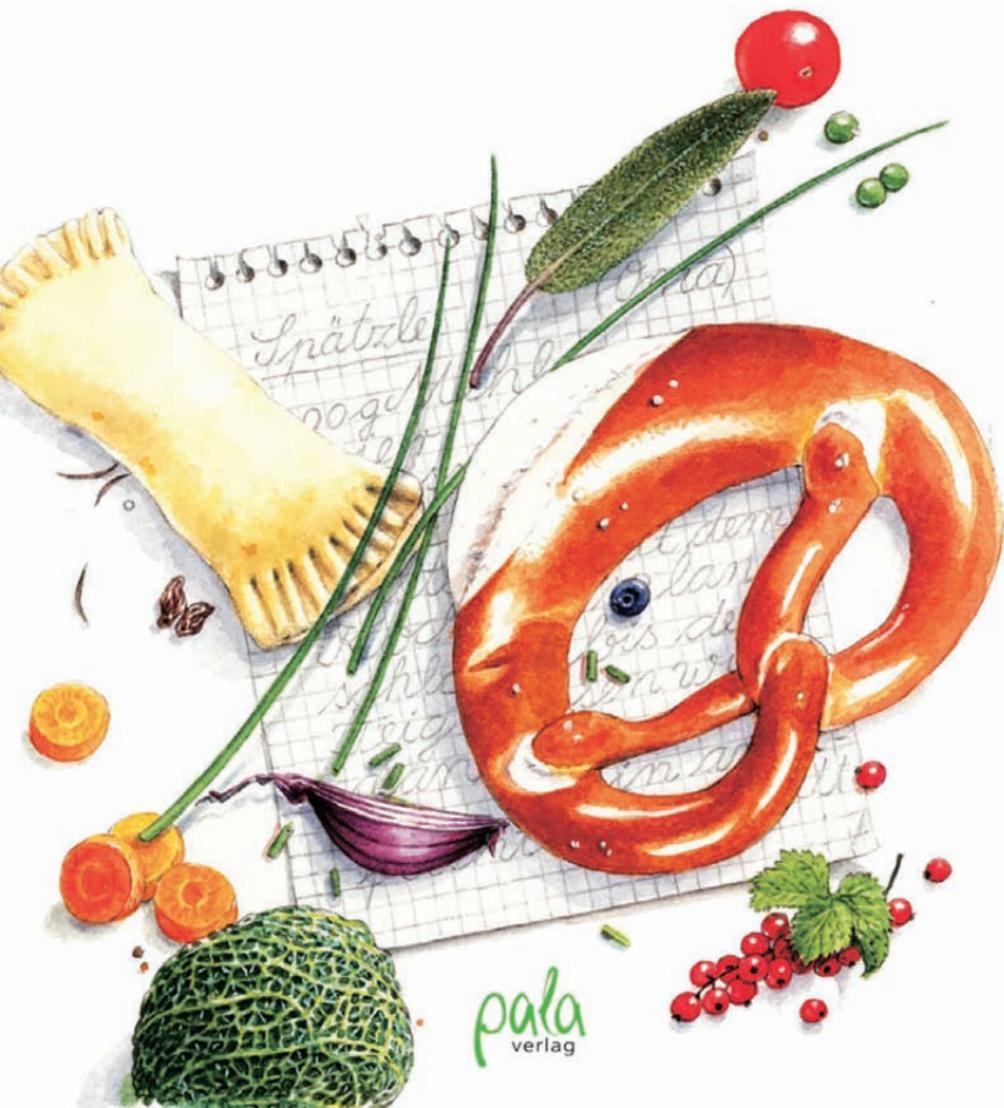


Herbert Walker

Schwäbisch kochen – vollwertig mit Pfiff



pala
verlag

Herbert Walker

Schwäbisch kochen –
vollwertig mit Pfiff

Herbert Walker

Schwäbisch kochen – vollwertig mit Pfiff

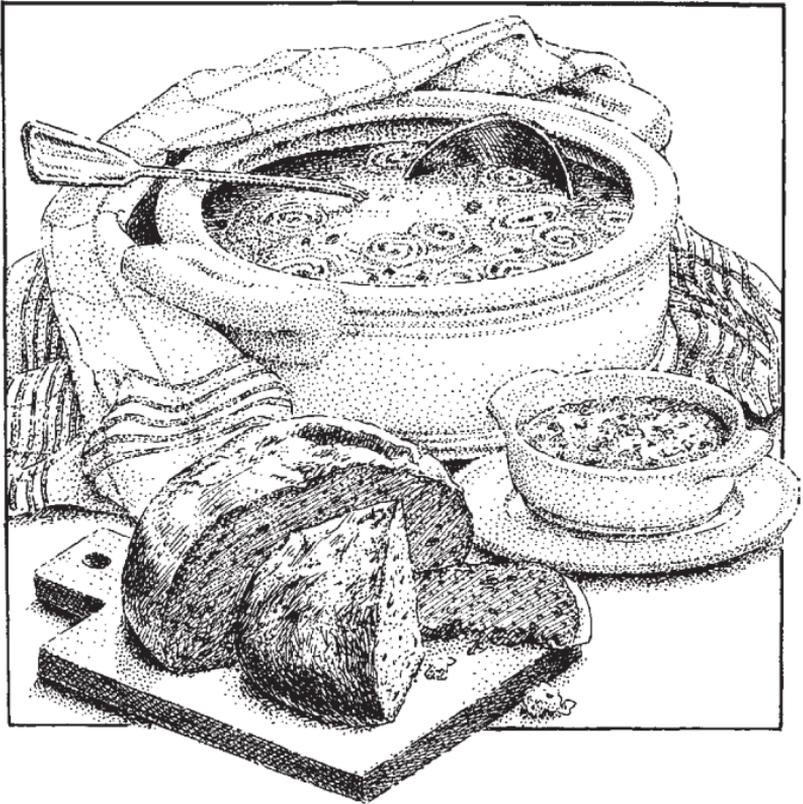
pala
verlag

Inhalt

Liebe Freundinnen und Freunde der Vollwertküche	7
Allgemeine Hinweise	9
Übersetzungen ins Hochdeutsche für Nichtschwaben ..	11
Suppen und Eintöpfe	13
Salate	24
Spätzle & Co	35
Variationen über Maultaschen	45
Aufläufe und Gratins	57
Hauptgerichte	64
Pikante Küchle und anderes	85
Knöpfele und Knödel	93
Süßes	101
Kuchen	116
Kleingebäck	126
Aufstriche	133
Über den Autor	140
Rezeptindex	141

Suppen und Eintöpfe

Schwaben sind echte Suppenesser, man spricht auch gern vom *Suppenschwob*, für die meisten ist ein Mittagessen ohne Suppe kein Mittagessen. Ich selbst kann mich nicht so sehr für Suppen begeistern, wenn ich mal von den folgenden Rezepten absehe.



Im Vorwort habe ich schon auf die sinnvolle und schmackhafte »Resteverwertung« in der schwäbischen Küche hingewiesen, was liegt also näher, als mit einem entsprechenden Rezept zu beginnen.

Am Vortag gab es Pfannkuchen und das geplante oder ungeplante Überbleibsel wird bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahrt und dann zur Suppe verarbeitet.

Flädlesuppe

100 g Lauch	in feine Streifen schneiden, in
1 – 2 EL Öl	oder
Butter	kurz anbraten,
100 g gelbe Rüben	grob raspeln, kurz mitbraten und dann
750 ml Gemüsebrühe	zugießen, alles gut 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die
Pfannkuchen	in ½ cm breite und 6 – 8 cm lange Streifen schneiden und für 1 – 2 Minuten in die Gemüsebrühe geben.
etwas Petersilie	fein hacken. Die Suppe in die Teller geben und mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Sie können auch anderes Gemüse wie Erbsen, Sellerie, Kohlrabi, Frühlingszwiebel oder Kürbis zugeben.

Die schwäbische Küche hat ihre besonderen Schätze, die Kässpätzle sind einer davon. Allerdings sind Kässpätzle nicht gleich Kässpätzle, denn von Region zu Region werden sie etwas anders zubereitet und daher stelle ich Ihnen zwei Varianten vor. Für das erste Rezept wähle ich die herzhafteren Roggenspätzle.

Roggen-Kässpätzle

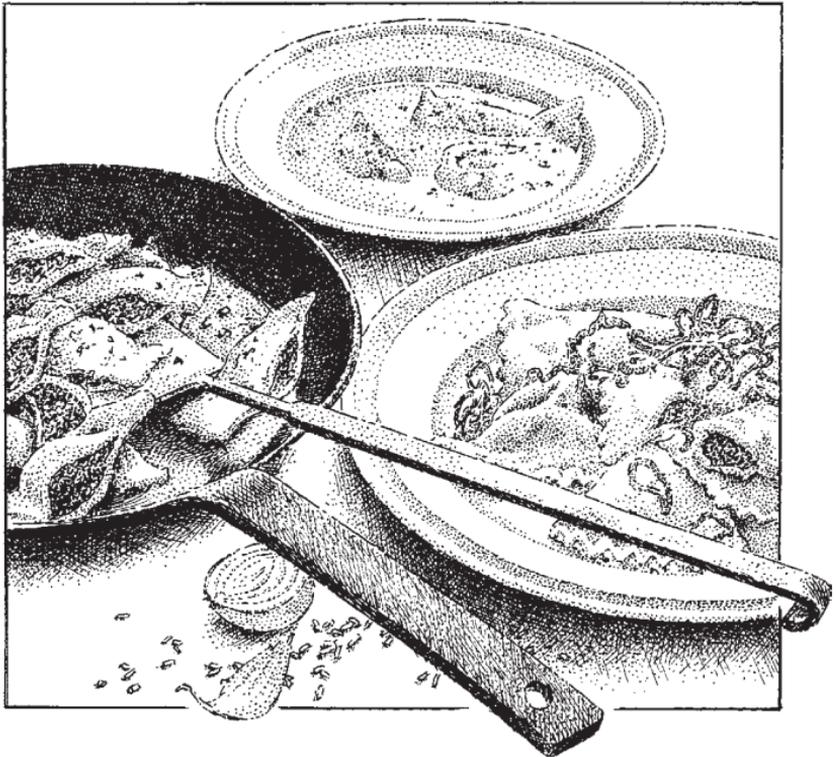
Spätzle	nach Grundrezept (siehe voriges Rezept) zubereiten, allerdings verwenden wir statt Weizen Roggen.
1 kleine Zwiebel	fein würfeln und in
Butter	leicht anbraten und mit ganz wenig
Wasser	einige Minuten dünsten.
150 g Emmentalerkäse	grob reiben. In einer Pfanne
1 – 2 EL Butter	erhitzen, die Spätzle zugeben, und unter zeitweiligem Rühren erhitzen, dann den Käse darüber streuen und die Pfanne abdecken, damit der Käse schneller verläuft. Nach Bedarf mit
Salz, Pfeffer	und
Paprika	würzen.
	Leicht durchrühren und mit den Zwiebeln bestreut servieren. Wer will, kann auch noch Schnittlauch zufügen.

Tipp: Nicht ganz so klassisch, aber sehr interessant ist es, wenn man einen würzigen anderen Käse verwendet, vielleicht einen Appenzeller oder auch Ziegenkäse.

Serviervorschlag: Dazu schmeckt eigentlich jeder Salat, so zum Beispiel Kopfsalat oder auch geriebener Kartoffelsalat, den ziehe ich eigentlich vor.

Variationen über Maultaschen

Maultaschen sind neben den Spätzle die herausragende schwäbische Nationalspeise. Entstanden sein soll das Gericht in früheren Zeiten, als der Freitag von Katholiken noch als fleischloser Wochentag ernst genommen wurde, doch Schwaben sind keine Fischesser und so überlegten sie, wie man den Klerus überlisten könnte. So wurde die Maultaschen geboren, da hier das Fleisch im Teig versteckt war. Das sind längst vergangene Zeiten, und auch vegetarisch bieten die Maultaschen fast unendliche Variationsmöglichkeiten, die ein eigenes Kapital erfordern.



Maultaschen schmecken immer – ganz gleich ob in der Brühe, geschmälzt oder mit Ei gebraten –, nur vor den »kalten Maultaschen« sollten Sie sich hüten, denn das bedeutet auf hochdeutsch »Ohrfeigen«. Die Füllung und die Größe können kreativ verändert werden, Ähnliches gilt für den Teig. Und wenn ich noch die Verwandten aus der italienischen und russischen Küche betrachte, ist die Vielfalt groß, doch beschränken wir uns zunächst auf das Wesentliche.

Vegetarische Maultaschen ...

... in der Brühe

250 g Weizen	fein mahlen, mit
2 Eiern,	
Salz	und
4 EL Wasser	zu einem geschmeidigen, nicht klebenden Teig kneten, eventuell noch etwas Wasser zugeben.
200 g Grünkern	mittelgrob schroten, in
600 ml brauner Gemüsebrühe	einrühren, kurz aufkochen und auf der ausgeschalteten Platte 20 – 30 Minuten quellen lassen.
1 Zwiebel	sehr fein schneiden, in
1 EL Butter	anbraten,
50 g Haselnüsse	fein reiben, kurz mit der Zwiebel braten.
1 Vollkornbrötchen	in Wasser etwa 10 – 15 Minuten einweichen und dann ausdrücken und alles mit

30 g Parmesan
Kräutersalz,
Pfeffer
Muskat

zum Grünkernschrot geben, mit
und
pikant würzen. Teig dünn ausrollen,
Quadrate etwa 10 × 10 cm
schneiden, Füllung in die Mitte
setzen und von einer Seite her
zusammenklappen. Die offenen
Seiten mit einer Gabel fest
zusammendrücken. Maultaschen in
10 – 15 Minuten ziehen lassen und
dann in der Gemüsebrühe servieren.

köchelnder Gemüsebrühe

... geschmälzt

Maultaschen

wie im vorigen Rezept beschrieben
zubereiten.

½ Zwiebel
2 – 3 EL Vollkornbrösel
1 EL Butter
2 EL Butter

sehr fein schneiden, mit
in
anbraten, dann noch
zugeben. Wenn die Butter auch
flüssig ist, über die noch heißen
Maultaschen gießen und mit Salat
servieren.

Und nun zu meinem absoluten Lieblingsmaultaschenrezept, das eigentlich zur Resteverwertung gedacht ist. Doch ich warte damit meist nicht einen Tag.

... in Ei gebraten

Maultaschen	wie beschrieben (siehe Seite 46) zubereiten und gegebenenfalls abkühlen lassen, vielleicht auch erst am nächsten Tag die weitere Zubereitung in Angriff nehmen. Maultaschen in 1 cm breite Streifen schneiden,
1 – 2 EL Öl	in der Pfanne erhitzen, Maultaschenstreifen in die Pfanne geben und unter Wenden allseitig anbraten,
2 Eier	mit
Salz,	
Pfeffer	und
Paprika	gut verrühren, über die Maultaschenstreifen gießen und stocken lassen, eventuell in der Pfanne noch auf der anderen Seite anbraten, mit
klein geschnittenem Schnittlauch	servieren.

Serviervorschlag: Dazu passt am besten Kartoffelsalat.

... mit Spinatfüllung:

200 g Spinat ohne Stiele in wenig Wasser andünsten, bis er zusammenfällt, dann zu Grünkern, eingeweichem Brötchen und Zwiebeln geben.

... mit bunter Gemüsefüllung:

100 g Gemüse wie gelbe Rüben, Brokkoli, Kohlrabi usw. sehr klein schneiden, in Öl kurz anbraten und in Gemüsebrühe einige Minuten dünsten und zu der Masse – mit oder ohne Nüsse – geben.

... mit Käsefüllung:

100 g geriebenen Käse zufügen, passt zu jeder der vorgenannten Füllungen.

... mit Roggenfüllung:

Nehmen Sie statt Grünkern mal Roggen oder eine Getreidemischung.

Flädle werden auch Pfannkuchen genannt, im Gegensatz zum Norden ist damit aber kein Kleingebäck gemeint, sondern dünn in der Pfanne ausgebackene Eierpfannkuchen.

Vollkornflädle

250 g Weizen	fein mahlen, mit
2 Eiern, 350 ml Milch, 200 ml Mineralwasser (mit wenig Kohlensäure), Salz, Muskat Vanille	und gut verrühren, 10 – 15 Minuten quellen lassen, gegebenenfalls noch zugeben. In einer Pfanne erhitzen und dünne Pfannkuchen ausbacken. Im Backofen warm stellen, bis alle fertig sind.
etwas Milch Erdnussöl	

Tipp 1: Sie können auch vier Eier nehmen und dafür auf das Mineralwasser verzichten.

Tipp 2: Sie können auch einen Teil der Flüssigkeit durch etwas Saft ersetzen, am besten eignet sich hierfür Apfel- oder weißer Traubensaft.

Tipp 3: Sollten ein oder zwei Pfannkuchen übrig bleiben, machen Sie doch am anderen Tag eine pikante Flädlesuppe (siehe Seite 14).

Serviervorschlag: Pikant schmecken sie mit Kräuterquark oder zu Blattsalaten, man kann sie auch kurz vor dem Servieren mit gehobeltem Käse bestreuen und dann einrollen.

Süß schmecken sie mit Apfelmus, Früchtequark oder einem eingekochten oder frischen Gsälz.

Pikante Küchle und anderes

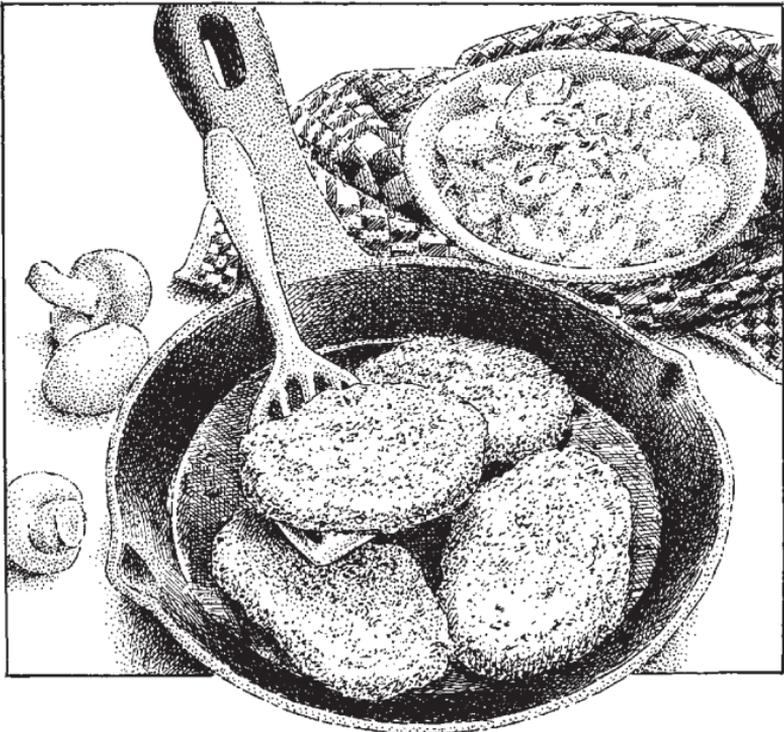
Schwaben haben ihre ganz eigene Logik und manchmal ist sie nicht sofort eingängig, aber immer stimmig, wie der folgende Spruch deutlich macht:

*Wemmr wissa dääd, was mr ned woiß,
no dääd mr meh wissen,
wie wemmr ned woiß, was mr ned woiß*

Alles klar oder soll ich übersetzen?

Bitte:

Wenn man wissen würde, was man nicht weiß,
dann würde man mehr wissen,
wie wenn man nicht weiß, was man nicht weiß



Wenn man als Schwabe seine Liebesspeise auf dem Teller hat, nämlich Spätzle und Kartoffelsalat, dann fehlt neben der Soße noch etwas, nämlich Kühle oder Bratlinge.

Überbackene Vollkornküchle

250 g Getreide (Weizen, Gerste, Roggen)	grob schroten, in
500 ml Gemüsebrühe	5 – 10 Minuten köcheln und nochmals einige Minuten quellen lassen. Dann
2 Eier	unterrühren und mit
Kräutersalz, Pfeffer, scharfem Paprika, Oregano	und
Basilikum	kräftig würzen. Acht Küchle formen, in
Weckmehl	wenden und in
Erdnussöl	in der Pfanne ausbacken, nach einigen Minuten wenden.
2 säuerliche Äpfel	in 8 Scheiben schneiden, Kerngehäuse dabei entfernen und in
etwas Butter	auf beiden Seiten kurz anbraten. Die Küchle auf ein leicht gefettetes Backblech legen, darauf die Apfelscheiben und mit
8 Scheiben Emmentaler	abdecken, dann kurz überbacken.

Tipp: Sie können auch nur Grünkern nehmen oder auch Buchweizen zufügen, statt Emmentaler eignen sich auch Edamer, Gouda oder ein italienischer Hartkäse.

Serviervorschlag: Schmeckt auch zu allen Salaten oder kurz gebratenem Gemüse oder nur auf Toast- oder Vollkornbrot.

Ein Rezept, zwei Zubereitungsarten und ein ganz unterschiedlicher Geschmack. Meiner Frau Ingrid war sofort klar, die gebackenen Nudeln sind ihr lieber, doch dann hat sie die im Dampf gegarten probiert und war genauso begeistert. Aber am besten urteilen Sie selbst.

Nackerte Dampfnudeln

500 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben, mit
40 g Hefe, etwas lauwarmer Milch, 1 TL Honig	und etwas Mehl einen Vorteig zubereiten, mit Mehl bedeckt 15 Minuten ruhen lassen, dann den Rest der
knapp $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Eier 100 g Butter 3 TL Honig Salz	und zugeben und mit sowie den Hefeteig mehrere Minuten kräftig kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst, an einem warmen Ort zugedeckt etwa 30 Minuten lang gehen lassen. Dann gut 1 cm dick auswellen, mit einem Glas runde Formen ausstechen, nochmals einige Minuten zugedeckt stehen lassen. In einer Kasserolle mit
gut $\frac{1}{8}$ l Milch 50 g Butter	aufkochen, die ausgestochenen Nudeln dicht an dicht in die Milchbutter setzen. Kasserolle gut

verschließen und die Nudeln im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 30 Minuten garen lassen. Dampfnudeln herausnehmen und sofort servieren.

Tipp: Sie können die Nudeln auch auf ein gefettetes Blech setzen und dann bei 200 °C backen, eventuell die letzten Minuten abdecken, damit die Nudeln nicht zu braun werden.

Schwierig wird es, wenn Sie wie ich beides gleichzeitig im Ofen machen, da müssen Sie etwas mit der Hitze variieren. Bei mir ist das notwendig, weil die einzige für den Backofen geeignete Kasserolle doch zu klein ist.

Serviervorschlag: Dazu passen Vanille- oder Zimtsoße, Apfel- oder Zwetschgenmus, aber auch ein Früchtequark.