

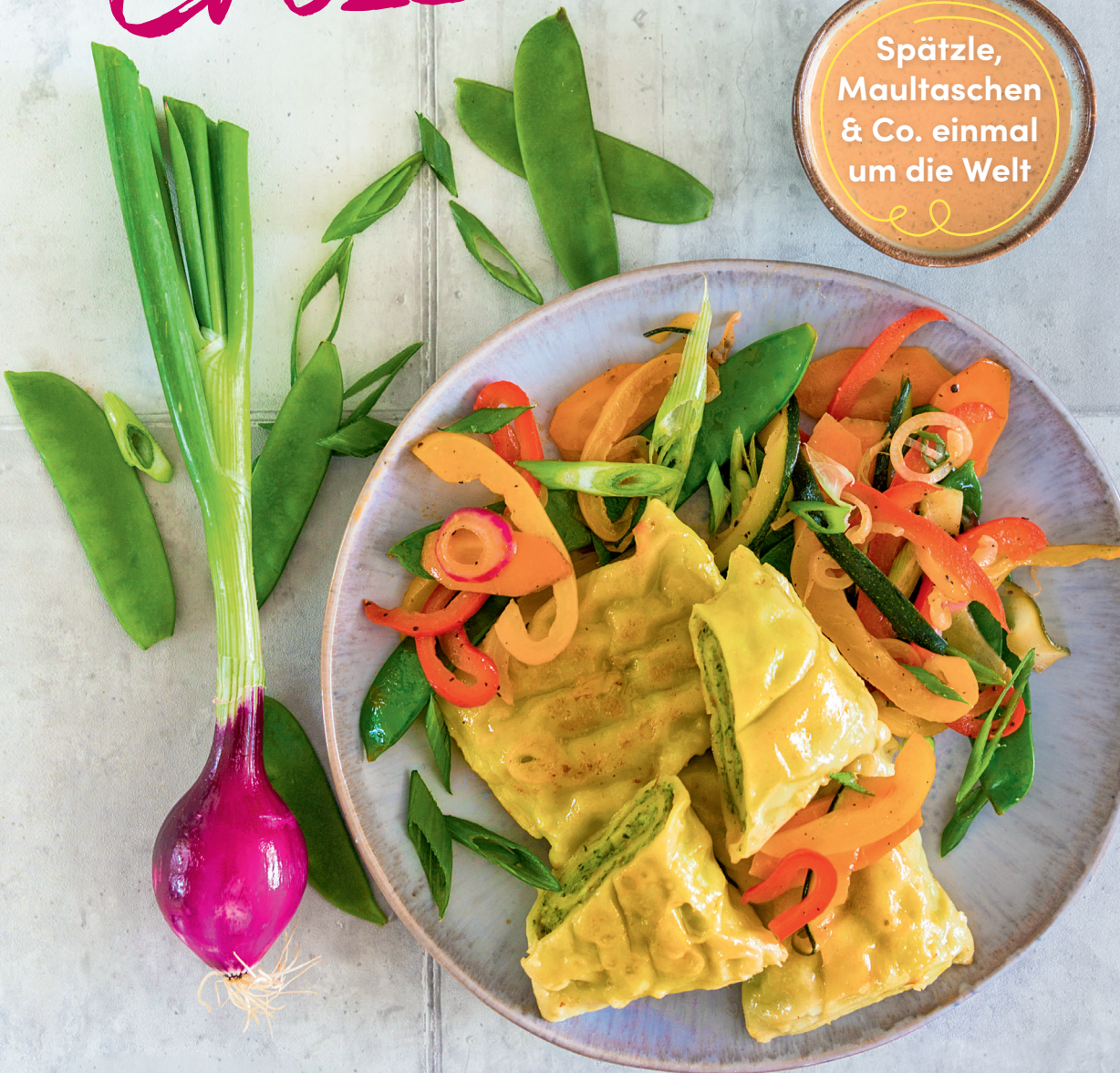
Nileen Marie Schaldach



SCHWÄBISCH

Crossover


Spätzle,
Maultaschen
& Co. einmal
um die Welt



Nileen Marie Schaldach



SCHWÄBISCH *Crossover*



Spätzle,
Maultaschen
& Co. einmal
um die Welt

el





Das steckt im Buch



Traditionell schwäbische Küche mit internationalen Einflüssen – Schwäbisch Crossover	4
 MAULTASCHEN EINMAL UM DIE WELT	6
Die Maultasche reist einmal um die Welt und wird mit sechs verschiedenen Füllungen zubereitet. Dazu gibt es ein Grundrezept für einen klassischen schwäbischen Maultaschenteig.	
 FINGERFOOD	22
Für Partys, Hochzeiten und zum Snacken finden Sie hier zehn abwechslungsreiche Fingerfood-Rezepte mit Einflüssen aus Vietnam, Schweden, Spanien und Italien.	
 SUPPEN & SALATE	44
Ein schwäbischer Kartoffelsalat mit Thunfisch oder Spargel, eine schwäbische Rinderbrühe mit Kaspressknödel. In diesem Kapitel finden Sie acht köstliche Rezepte für leckere Suppen und Salate.	
 HAUPTGERICHTE	62
Schwäbische Maultaschen, Schupfnudeln, Fleischküchle und Zwiebelrostbraten kommen mit Einflüssen aus Asien, Österreich, Italien und Schweden ganz neu kreiert auf den Teller.	
 SÜSSES & DESSERTS	104
Natürlich dürfen Gebäck, Kuchen und Desserts nicht fehlen. Im Abschlusskapitel finden Sie klassische schwäbische Rezepte mit Einflüssen aus Österreich, Russland und den USA.	
Schwäbische Bezugsquellen	124
Liebingslocations in der Schwabenmetropole	125
Rezepte schnell nachgeschlagen	126
Danksagung	127

TRADITIONELL SCHWÄBISCHE KÜCHE MIT INTERNATIONALEN EINFLÜSSEN

Schwäbisch Crossover

DIE SCHWÄBISCHEN WURZELN IN STUTTGART

Die schwäbische Küche und ich – das hätte auch ganz anders kommen können. Denn geboren bin ich im rund 6.000 Kilometer entfernten Indien. Als Adoptivkind bin ich nach Deutschland gekommen und in einer wunderbaren Familie im Stuttgarter Westen aufgewachsen. Ich bin sehr dankbar darüber, denn ich hatte großes Glück mit all den schönen und liebevollen Momenten, die meine Kindheit geprägt haben. Und dass ich heute mit meinem Mann Stephan in Unterhaching bei München lebe, Soziale Arbeit studiere und nebenbei als selbständige Foodfotografin, Foodbloggerin und Kochbuchautorin arbeiten kann, macht mich sehr glücklich.

SCHWÄBISCHE KÜCHE CROSSOVER

Meine Heimatstadt Stuttgart hat aus kulinarischer Sicht einiges zu bieten. Die besten Tipps für meine Lieblingsrestaurants und -locations habe ich im Serviceteil zusammengestellt. Über die schwäbischen Grenzen hinaus sind Maultaschen, Spätzle und Co. bestens bekannt. Und natürlich bin ich mit den schwäbischen Gerichten meiner Mutter, Großmutter und Oma aufgewachsen. Traditionell gehörten dazu Maultaschen in der Brühe mit Kartoffelsalat, Flädlesuppe, Spätzle mit Rahmsauce und Schweinelendchen und süße Flachswickel. Um nur einige meiner schwäbischen Lieblingsgerichte zu nennen, die

auch in diesem Buch einen Platz gefunden haben. Das Besondere an meinen Rezepten ist die schwäbische Küche mit internationalem Einfluss. Nennen wir es Schwäbisch Crossover, bestehend aus traditionell schwäbischen Gerichten und Zutaten, raffiniert kombiniert mit Zutaten und Gerichten aus anderen Ländern. Aus welchen Ländern ich mir Inspiration geholt habe, schreibe ich jeweils zu Beginn eines Kapitels.

SALSICCIA TRIFFT SPÄTZLE

Wenn italienische Salsiccia mit Linsen und Spätzle serviert wird, ein Wiener Backhendl mit Alblinsengemüse auf den Teller kommt oder das vietnamesische Bành Mí mit Roter Wurst gefüllt wird, dann ist das Schwäbisch Crossover. Ich habe unzählige Ideen gehabt, wie schwäbische Traditionsgerichte mit Zutaten aus anderen Ländern kombiniert werden können.

HERZENSSACHE – MAULTASCHEN

Was habe ich sie als Kind schon geliebt: Maultaschen! Wenn wir von der Schule heimgekommen sind und der große Topf mit Brühe und Maultaschen und daneben eine Schüssel Kartoffelsalat auf dem Tisch stand, war die Freude groß. Noch heute liebe ich Maultaschen. Deshalb war es für mich eine Herzenssache, der schwäbischen Maultasche in diesem Buch ein ganz eigenes Kapitel zu widmen. Maultaschen um die Welt sozusagen. Gleich zu Beginn des Buches zeige ich Ihnen ein ganz simples Rezept für ein Maultaschenteig-Grundrezept. Und dann gibt es sechs verschiedene Füllungen mit Fisch, Gemüse und Fleisch und ich verrate Ihnen, wie Sie die Maultaschenvarianten am besten genießen. Mal passt eine fruchtige Tomatensauce gut dazu und mal eine kräftige Hühnerbrühe.

Im Buch verwendete Abkürzungen und Symbole

TL → Teelöffel

EL → Esslöffel

g → Gramm

kg → Kilogramm

ml → Milliliter

 → Zeitaufwand

 → Mengenangabe



Meine Lieblingsmaultaschen sind die **Maultaschen mit schwedischer Lachsfüllung** und die **Maultaschen mit Südtiroler Eierschwammerl-Füllung.**



Maultaschen einmal um die Welt



Der schwäbischen Maultasche widme ich in diesem Buch ein eigenes Kapitel. Ich zeige Ihnen ein Grundrezept für Maultaschenteig und sechs verschiedene Füllungen, wie Sie Ihre Maultaschen füllen können. Dabei wandert die Maultasche einmal um die Welt von Griechenland über Spanien, nach Asien, Österreich und Italien.







Grundrezept

MAULTASCHENTEIG



Es gibt wohl unzählige Grundrezepte für Maultaschen- und Nudelteig. Ich bereite meinen Teig immer aus zwei Eiern und der doppelten Menge Mehl zu und füge Öl und kaltes Wasser nach Gefühl hinzu.



5 Minuten

+ 2 Stunden Ruhezeit



Für ca. 60 Maultaschen

400 g Weizenmehl Type 405

2 Eier (M)

3–4 EL Olivenöl

50–60 ml kaltes Wasser

- ① Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas kaltes Wasser hinzufügen. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl dazugeben.
- ② Den Teig zur Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Maultaschenteig bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden ruhen lassen.
- ③ Der Teig reicht für ca. 60 Maultaschen. In den folgenden Rezepten wird jeweils $\frac{1}{4}$ des Teigs benötigt. Es bietet sich allerdings an, gleich eine größere Menge an Maultaschen zuzubereiten und diese dann nach dem Garziehen abkühlen zu lassen und einzufrieren. So haben Sie Maultaschen auf Vorrat.






Maultaschen

MIT GRIECHISCHER FETA-SPINAT-FÜLLUNG

Als vegetarische Variante kommen die Maultaschen hier mit einer feinen, mediterranen Füllung aus Blattspinat, Feta, getrockneten Tomaten und frischem Ricotta auf den Teller. Dazu schmeckt eine fruchtige Tomatensauce besonders fein.

 25 Minuten
+ 10 Minuten Garzeit

 Für ca. 12 Stück

¼ Portion Maultaschenteig
nach Grundrezept (Seite 9)
oder Nudelteil aus dem
Kühlregal

400 g Blattspinat (TK)

1 Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl

130 g Ricotta

150 g Feta

50 g getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)

2 EL frisch gehackte
Petersilie

2 Eier (M)

25 g Semmelbrösel

2 TL Oregano

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

① Den Blattspinat in einem Topf erwärmen und auftauen lassen. Anschließend gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl ca. 5 Minuten glasig dünsten. Blattspinat in eine Schüssel geben, Ricotta, grob zerkleinerten Feta und Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Die Tomaten abtropfen lassen, fein hacken und mit Petersilie, den Eiern und den Semmelbröseln in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und mit Oregano, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

② Den Nudelteil sehr dünn ausrollen und die Feta-Spinat-Masse gleichmäßig mittig darauf verteilen, dabei die Kanten am oberen und unteren Rand frei lassen. Die Unterkante vorsichtig über der Füllung zur Mitte einschlagen, anschließend mit kaltem Wasser einstreichen. Dann die Oberkante nach unten schlagen und die Maultaschen verschließen. Mit einem Kochlöffel vorsichtig die einzelnen Maultaschen markieren und leicht zusammendrücken, dann mit einem scharfen großen Messer in einzelne Maultaschen schneiden. Nun in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen lassen und die Maultaschen darin portionsweise im siedenden Wasser (nicht mehr sprudelnd kochend!) in etwa 8–10 Minuten gar ziehen.

Tipp → Die Ränder der Maultaschen müssen nicht komplett mit Teig verschlossen sein, durch die Eier in der Füllung geht beim Garziehen nichts von der Füllung verloren.

