



Mir Schwoba send hald ao bloss Menscha

Diese Seite steht unter dem Motto

" It is nice to be a Preiss, it is higher to be a Bayer, but
it is top to be a Schwob"

Wie bereits erwähnt, bin ich Schwabe durch Geburt, nicht aus Überzeugung. Trotzdem will ich euch einige Rezepte aus dem Schwabenlindle nicht vorenthalten. Aber zuvor gibt es ein schwäbisches Gedicht von Winfried Wagner aus seinem Mundartbuch "Mir Schwoba send hald ao bloss Menscha" erschienen im Verlag Karl Knoedler, Reutlingen, ISBN-3-87421-097-9

Wichtiger Hinweis für alle Jungschwaben :

Bschr, sei lais, noh les dr ebbas vor iber ons Schwoba. Du kaschs jo noo gar ed voll begreifa, was du fir a Glick ghed hoschr, dass de als Schwob uffd Weld komma bischr.

**A Schwob wird erschd mit vierzig gescheid,
an andrer ed en Ewigkeit.**

**A jeder hoffd, des Versle schdemmd,
dass oims no do des Brett weg nemmd,
mo manche vor de Auga hend,
ond vorem Hirn, s ischd grad so mend.**

**Ma moind, dass no an Schnaggler duad,
an Schuggalar daets grad so guad,
ma horchd ganz gschbannd so en sich nai,
ond iberlegt sich bei ma Wai,
wie schee des waer, wenn ma ganz gscheid,
no gscheider wiea de andre Leid,
em Schwaetza, Denka, Handla waer,
no daet ma sich hald ed so schwer.**

**Mit aellem, was mer macha miessd,
mer aewwl aellas besser wiessd.
No daet merns zeiga, daene Boss,
ond saess no selber auf em Ross,
daet schampfa, schreia, delegiera,
koin Fenger daet mer no mai riehra.**

**Mr hedd fuer aellas saine Leid,
obs des fuer ons wohl ao mol geid?
Aber was solls, s ischd bloss an Traum,
weil endra duad sich des wohl kaum.
Dr oinzich Goischd, mo en oin fehrd,
der kommt vom Wai, ond en sich herd
mr a Schdemm, i ischd ed zom Juchzga:
Menschenskind, du gohschd uff Fuffzga!**

Die Gedichte stammen von Winfried Wagner, die Zeichnungen von Bernd Dieter Reusch und sind allesamt dem Buch "Mir Schwoba send hald ao bloss Menscha" von Winfried Wagner, erschienen im Karl Knödler Verlag Reutlingen, ISBN 3-87421-097-9. entnommen.

Und das Essen die Schwaben gerne :



Mir Schwoba send hald ao bloss Menscha 1

BAUERNHOCHZEITSBRUEHE 5

GAISBURGER MARSCH 6

SCHWAEBISCHE BIERBREZELN 7

SCHWAEBISCHE BIRNENTORTE 8

SCHWAEBISCHE LAUCH-APFEL-WAEHE 9

SCHWAEBISCHE SPINAT-ROELLCHEN 10

SCHWAEBISCHE TRAUBENTORTE 11

SCHWAEBISCHER HEFETEIG (FUER KARTOFFEL, GEMUESE, ZWIEBELKUCHEN 12

SCHWAEBISCHER KARTOFFELKUCHEN 13

SCHWAEBISCHER TRAEUBLEKUCHEN MIT BAISER 14

SCHWAEBISCHER WIRSINGKUCHEN 15

SCHWAEBISCHER ZWETSCHGENKUCHEN 16

WENGERTER ROULADE 17

Schwäbische Spätzle 18

Schwäbische Maultaschen 19

ENTE, FEIN GEFUELLT 20

Schwäbische Schupfnudeln 21

KOHLRABIGEMUESE 22

Schwäbische Käsespatzen 23

GAISBURGER MARSCH 24

SCHWAEBISCHER EIERSALAT 25

LINSENEINTOPF MIT SCHINKEN, SPAETZLE UND WUERSTCHEN 26

SCHWAEBISCHES SAHNESTEAK 27

SCHWÄBISCHER TOPF 28

SCHWAEBISCHE LEBERKNOEDEL 29

ALLGAEUER SUPPENKNOEDEL 30

ALLGAEUER KAESESALAT 31

ÜBERBACKENE MAULTASCHEN 32

BAUERNHOCHZEITSBRUEHE

500 g Rindfleisch ; 2 1/2 l Wasser ; 1 Zwiebel ; 1 Karotte ; 1 Lauchstange, klein ; etwas Sellerie ; 2 Pfefferkörner ; 2 Lorbeerblätter ; 3 Nelken ; 2 Pimentkörner ; 40 g Butter ; 2 EL Mehl ; 150 g Sultaninen ; Zitronensaft ; Zucker ; Nelken, gemahlen

- 1. Das Rindfleisch mit kaltem Wasser, den Gemüsen und den Gewürzen zum Kochen bringen, bis das Fleisch gar ist.**
 - 2. Aus der Butter und dem Mehl eine dunkle Mehlschwitze herstellen. Mit der abgeseihten Fleischbrühe ablöschen, die Sultaninen zugeben, mit Zitronensaft, Zucker und Nelken abschmecken.**
 - 3. Das Fleisch wird dann im zweiten Gang mit Kartoffeln und Preiselbeeren serviert.**
-

GAISBURGER MARSCH

500 g Rinderbrustknochen ; 200 g Karotten ; 400 g Kartoffeln ; 250 g Spätzle ; 1 Zwiebel ;

1. Aus den Rinderbrustknochen eine Brühe kochen, die gewürfelten Kartoffeln darin garen. Die fertigen Spätzle in Butter schwenken, in die Teller geben und mit Brühe und Kartoffelstücken übergießen.

2. Zwiebel in Fett schmalzen und mit Grünzeug über die Suppe geben.

SCHWAEBISCHE BIERBREZELN

Für 4 Bierbrezeln:

250 g Mehl ; 21 g Hefe ; Zucker ; 1/8 l Export-Bier ; 1/2 TL Salz ; 10 g Butter, weich

AUSSERDEM :

1 Eigelb ; 2 EL Export-Bier ; 1 EL Salz, grob

QUELLE :Schwäbische Bierzeitung - Schwabenbräu - VOM KOCH DES JAHRES 1992 Andreas Miessmer

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und den Zucker darüber streuen. Anschließend das Bier zur Hefe gießen, leicht miteinander verrühren und die Flüssigkeit mit etwas Mehl vom Rand bedecken.

Dann die Schüssel mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort ohne Zugluft 20 Minuten gehen lassen. Im Anschluss daran das Salz und die Butter zugeben und den Teig vermengen. Dabei rühren, bis der Teig Blasen wirft. Diesen erneut mit einem Tuch bedecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in vier Portionen zerteilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche daraus je vier Würste von 40-45 cm Länge rollen, mit dicken Mittelstücken und dünnen Enden.

Die Würste zu Brezeln formen und die dünnen Enden leicht auf dem Mittelteil andrücken. Das Backblech leicht mit Mehl bestäuben.

Das Eigelb mit dem Bier verquirlen und die Brezeln damit bestreichen. Mit einem kleinen, in Wasser getauchten Küchenmesser die Mittelstücke der Bierbrezeln leicht einritzen.

Die Brezeln mit dem groben Salz bestreuen und auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben. Eine Tasse Wasser auf den Boden des Backofens gießen und die Tür sofort verschließen. Die Hitze auf 200 Grad senken und die Brezeln 20-25 Minuten backen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Weitere Varianten, die Brezeln zu dekorieren, sind das Bestreuen mit Kümmel, Sesam, Käse, Paprika oder ein wenig Mehl.

SCHWAEBISCHE BIRNENTORTE

Für 1 Backblech:

1 Schwäbischer Hefeteig oder 1 geriebener Hefeteig ; 1/2 l Wasser ; 50 g Mandeln ; 5 EL Himbeergelee ; 3 EL Wasser ; 2 EL Kirschwasser ; 250 g Rahmquark ; 100 ml Rahm ; 1 EL Zucker ; 1 Birnen, gut reif, geschält, in Hälften geschnitten ; 1 EL Zitronensaft ; Mandelsplitter

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Sie können entweder einen Schwäbischen Hefeteig einen Geriebenen Hefeteig oder einen süßen Mürbeteig verwenden.

1/2 l Wasser aufkochen, die Mandeln hineingeben. 5 Minuten stehen lassen. Die Mandeln schälen, in Späne schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Himbeergelee, 3 EL Wasser, Kirschwasser miteinander vermengen und 5 Minuten köcheln.

Rahmquark, Rahm und Zucker miteinander vermengen und auf den gebackenen und ausgekühlten Kuchenboden streichen. Die Birnenhälften drauflegen, mit Zitronensaft beträufeln. Das Himbeergelee darauf streichen. Mit den Mandelsplittern bestreuen.

SCHWAEBISCHE LAUCH-APFEL-WAEHE

Für 1 Backblech:

1 Schwäbischen Hefeteig oder 1 Geriebenen Hefeteig ; 1 Lauchstange, in Streifen geschnitten ; 400 ml Wasser ; 1/2 EL Salz ; 3 Äpfel ; 200 g Gorgonzola, in Stückchen ;

FÜR DEN GUSS :

200 ml Milch ; 100 ml Kaffeerahm ; 2 Eier ; 1 EL Speisestärke ; Salz ; Pfeffer ; Muskatnuss

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Sie können entweder einen Schwäbischen Hefeteig oder einen Geriebenen Hefeteig verwenden. Das entsprechende Rezept ist separat erfasst.

Das Wasser mit dem Salz aufkochen, den Lauch begeben, 5 Minuten köcheln lassen, abseihen. Auf den Kuchenboden verteilen. Die Äpfel in feine Schnitze teilen, kreisförmig über den Lauch legen. Den Käse darüber verteilen.

Die Zutaten für den Guss miteinander vermengen, auf dem Kuchen verteilen. Auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens 1/2 Stunde backen.

SCHWAEBISCHE SPINAT-ROELLCHEN

SPINATRÖLLCHEN :

24 große Spinatblätter ; Salz ; 1 Brötchen vom Vortag ; 1 Zwiebel ; 1/2 Bund Petersilie ; 2 EL Butter ; 250 g Bratwurstbrat ; 1 Ei ; Pfeffer ; Muskat ; 1/8 l Klare Brühe ;

SOSSE :

3 mittelgroße Tomaten ; 1 Knoblauchzehe ; 1 EL Olivenöl ; 125 g Creme fraiche ; 1 EL Tomatenmark

Quelle : ERFASST VON Susanne Harnisch im September 1998

Spinat putzen, waschen und in reichlich Salzwasser blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. 1 EL Fett erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Brät, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebel-Petersiliengemisch und Ei verkneten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Jeweils 2 Spinatblätter übereinander legen. Einen Esslöffel der Füllung auf die Mitte setzen, die Seiten überklappen und die Blätter vorsichtig aufrollen. Röllchen im restlichen Fett anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt 20-25 min bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Für die Soße Tomaten waschen, putzen, 2 Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Tomatenwürfel darin andünsten, etwas Wasser angießen und 2-3 min köcheln lassen. Tomaten durch ein Sieb streichen, den Sud auffangen. Creme fraiche und Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Tomate vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Soße in eine Form gießen.

Spinatröllchen aus der Pfanne nehmen und in die Form setzen. Mit Tomatenwürfeln bestreut servieren.

Pro Person ca. : 410 kcal

Pro Person ca. : 1717 kJoule

Zubereitung : 1 Std.

SCHWAEBISCHE TRAUBENTORTE

FÜR DEN TEIG :

200 g Butter, zimmerwarm ; 2 EL Zucker ; 3 EL Sahne ; 1/2 Zitrone, Schale davon ; 250 g Weizenmehl Typ 405 ; Salz ;

FÜR DEN BELAG :

100 g Mandeln, fein gerieben ; 500 g Trauben, weiß, klein ; 4 Eiweiß ; 1 Prise Salz ; 3 EL Zucker

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Die Butter schaumig rühren. Nach und nach Zucker, Eigelb, Sahne , Zitronenschale zugeben. Das Mehl darüber sieben. Salz begeben. Alles zu einem Teig verarbeiten. Diesen 1/4 Stunde Kühlstellen. Dann in der Groesse eines Kuchenblechs von 24 cm Durchmesser und 6 cm für den Rand auswallen. Das Blech einfetten, den Teig draufgeben. Teigboden mit einer Gabel einstechen.

Die Mandeln darauf verteilen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach Zucker einrieseln lassen. Einen Teil davon auf den gebackenen und ausgekühlten Teigboden streichen. Darauf die Trauben setzen (große Trauben halbieren).

Restlichen Eischnee in den Spritzsack füllen, die Torte damit verzieren.

Im auf 150 Grad zurückgeschalteten Ofen nochmals 1/4 Stunde goldbraun backen.

SCHWAEBISCHER HEFETEIG (FUER KARTOFFEL,GEMUESE,ZWIEBELKUCHEN

Für zwei 30-cm-Bleche:

**400 g Mehl, Typ 405 od. 1050 ; 1/2 Hefewürfel; 4 EL Schweinefett, od.
Butter ; 1 TL Salz ; 1 Ei ; 1/2 l Milch**

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

(Für Kartoffelkuchen, Gemüse-, Zwiebel- und Apfelkuchen)

Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung machen. Die Hefe mit 2 EL Milch auflösen, in die Mehlmulde geben, etwas Mehl dazurühren. 1/4 Stunde stehen lassen.

Die restlichen Teigzutaten nach und nach dazukneten (Milch nur portionenweise, eventuell braucht es nicht die ganze Menge!). Es muss schließlich ein elastischer Teig entstehen.

Diesen zu einer Kugel formen, teilen, auf die gefetteten Kuchenbleche legen, flach drücken, 1 Stunde gehen lassen.

Nachher nochmals ins Blech pressen, den Rand hochziehen.

SCHWAEBISCHER KARTOFFELKUCHEN

Für 1 Backblech:

1 Schwäbischer Hefeteig oder 1 Geriebener Hefeteig ; 300 g Kartoffeln, geschält, fein geraffelt, am Vortag gekocht ; 2 TL Mehl ; Salz ; Muskat ; 1 EL Butter, zerlassen ; evtl. etwas Milch ;

FÜR DEN GUSS :

1 EL Butter, zerlassen ; 1 Ei ; 3 EL Sahne ; Salz ; 50 g Rauchfleisch, in Würfeln

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Sie können entweder ein Schwäbischer Hefeteig oder einen Geriebener Hefeteig verwenden. Das entsprechende Rezept ist separat erfasst.

Die Zutaten des Belags zu einer streichfähigen Masse mischen, diese auf den eingestochenen Boden geben.

Die Zutaten für den Guss miteinander vermengen, über den Belag geben. Das Rauchfleisch darüber streuen.

Den Kuchen auf der untersten Backofenrille in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen schieben, ca. 1/2 Stunde backen. Kann auch aufgewärmt werden.

SCHWAEBISCHER TRAEUBLEKUCHEN MIT BAISER

FÜR DEN TEIG :

375 g Mehl ; 190 g Butter ; 100 g Puderzucker ; 1 Eigelb ; 1 EL Milch ;

FÜR DEN BELAG :

300 g Haselnüsse, gemahlen ; 100 g Zucker ; 2 cl Brauner Rum ; Zimt ; 3 Eiweiße ; 800 g Rote Johannisbeeren ;

FÜR DAS BAISER :

4 Eiweiße ; 180 g Zucker

QUELLE : Das Goldene Blatt , 24.08.97 , Erfasst von I. Benerts

Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb und Milch zu einem glatten Mürbeteig verkneten. In Folie einschlagen und ca. 1 Stunde kühl stellen.

Für den Belag Haselnüsse, Zucker, Rum, Zimt und Eiweiß zu einer streichfähigen Masse verrühren. Mürbeteig zu einer Platte ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Haselnüsse auf den Teig streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Johannisbeeren waschen und von den Rispen streifen.

Für das Baiser Eiweiß steif schlagen, nach und nach Zucker hineinrieseln lassen. Johannisbeeren unter den Eischnee heben. Baisermasse auf den vorgebackenen, ausgekühlten Boden streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad backen. Mit Johannisbeerrispen dekorieren.

Pro Person ca. : 335 kcal

Pro Person ca. : 1403 kJoule

Zubereitungs-Zeit: 2 Stunden

SCHWAEBISCHER WIRSINGKUCHEN

Für 1 Backblech:

1 Schwäbischen Hefeteig oder 1 geriebenen Hefeteig ; 150 g Speckwürfel ; 1 Zwiebel, fein gehackt ; 600 g Wirsing, in feinen Streifen ; 1 TL Salz ; 12 TL Kümmelsamen ; 200 g Greyerzerkäse, grob gerieben ;

FÜR DEN GUSS :

200 ml Sauerrahm ; 100 ml Milch ; 2 Eier ; 1 EL Speisestärke ; 1/2 TL Salz

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Sie können entweder einen Schwäbischen Hefeteig oder einen Geriebenen Hefeteig verwenden. Das entsprechende Rezept ist separat erfasst.

Die Speckwürfel glasig braten, dann die Zwiebel zugeben, 5 Minuten mitdämpfen. Die Wirsingstreifen beigegeben, zugedeckt 1/4 Stunde dämpfen (gelegentlich umrühren).

Auskühlen lassen, würzen. Den Käse auf dem Boden verteilen, den gedämpften Wirsing darrebergeben.

Die Zutaten für den Guss miteinander vermengen, über dem Wirsing verteilen.

Auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens 1/2 Stunde backen.

SCHWAEBISCHER ZWETSCHGENKUCHEN

FÜR DEN MÜRBTIEG :

500 g Mehl ; 6 EL Zucker ; 250 g Butter, flockig geschnitten ; 2 Eier ; 2 Prisen Salz ;

FÜR DEN BELAG

150 g Haselnüsse, gerieben ; 6 EL Zwetschgenmus ; 300 g Zwetschgen, halbiert, entstein, geviertelt ; 1 Eigelb ; Puderzucker

QUELLE : Was Großmutter noch wusste - Sendung vom 28.09.97

Auf den ausgerollten Teigboden zuerst die Haselnüsse streuen, dann das Zwetschgenmus darüber streichen und die Zwetschgenschnitze darüber verteilen.

Den Teigdeckel sorgfältig auf den Kuchen legen, mit einem Teigrädchen kreuzweise einschneiden. Den Teig mit Eigelb bestreichen, dann die ausgerädelten Teigzipfel zurücklegen.

Auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Backofens 1/2 Stunde backen.

Vor dem Servieren die zurückgelegten Teigspitzen mit Puderzucker bestreuen.

WENGERTER ROULADE

Für 4 Personen

250 g Blätterteig ; 250 g Schinken, gekocht ; 100 g Walnusskerne ; 1 EL Schlagsahne ; 2 Zwiebeln ; 100 g Speck ; 2 Äpfel ; Etwas Schweineschmalz ; 250 g Sauerkraut ; 1/4 l Weißwein ; Salz ; Pfeffer ; 6 Wacholderbeeren ; 1 Nelke ; 2 Lorbeerblätter ; 150 g Emmentaler Käse, gerieben

QUELLE : LANDFRAUEN KOCHEN - Traditionsrezepte aus Württemberg (Ulmer-Verlag)

Die Zwiebeln, den Speck und die geschälten Äpfel würfeln, mit Schmalz kurz andämpfen, das Sauerkraut und die Gewürze zugeben und in 20 Minuten fertig kochen. Abkühlen lassen.

Den Blätterteig dünn ausrollen, mit kleingeschnittenem Schinken belegen, das Sauerkraut darauf verteilen, gehackte Walnüsse und den Käse darüber streuen, den Blätterteig zusammenrollen und mit Sahne bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Schwäbische Spätzle

Für 4 Personen:

500 g Mehl ; Salz ; 4 Eier ; 1/4 l Wasser ;

ZUM KOCHEN :

2 l Wasser ; Salz

Quelle :Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein.

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Salz, Wasser und Eier hineingeben. Von der Mitte her einen glatten Teig rühren, 30 Minuten quellen lassen.

Wasser mit Salz in einem großen Topf aufkochen. Spätzleteig portionsweise auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Spätzlebrett glattstreichen. Mit dem Messer Spätzle in das kochende Wasser schaben und 5 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen sind sie gar.

Schwäbische Maultaschen

Für 4 Personen:

375 g Mehl ; 4 Eier ; 7 EL Wasser ; 1 EL Essig ; 1 Prise Salz ; 1 Päckchen (150 g) TK-Spinat ; 15 g Margarine ; 250 g Gem. Hackfleisch ; 250 g Bratwurstmasse ; 1 Brötchen ; 2 Zwiebeln ; 1 Bund Petersilie ; Salz ; Pfeffer ; Muskat ; 2 l Kräftige Brühe

QUELLE : LANDFRAUEN KOCHEN - Traditionsrezepte aus Württemberg (Ulmer-Verlag)

Mehl, 2 Eier, Wasser, Essig und 1 Prise Salz zu einem Nudelteig verkneten und etwa 60 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Spinat in Margarine durchdünsten. Hackfleisch, Bratwurstmasse, das eingeweichte Brötchen, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, 1 Ei und 1 Eigelb zu einem Fleischteig verarbeiten, mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Dann den abgekühlten Spinat unterkneten. Den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen und ausziehen, in 12 cm große Quadrate schneiden und die Ränder mit Eiweiß bestreichen.

Auf jede Hälfte reichlich Fleischmasse geben, die Teigstücke über Eck zusammenklappen und am Rand fest andrücken. 10 bis 15 Min in der Brühe garen.

ENTE, FEIN GEFUELLT

Für 4 Personen:

1 Ente 1,5 - 2 kg ; Salz ; 100 g Flüssige Butter ;

FÜLLUNG :

Herz und Magen von der Ente ; Entenleber ; 250 g Kalbsleber ; 2 Brötchen ; 125 g zerlassene Butter ; 100 g Morcheln oder Champignons ; 3 Eier ; Salz ; Pfeffer ; Estragon ; Worcestersauce ;

SAUCE :

4 Tassen Kochendes Wasser ; 125 ml Sahne ; Mehl zum Binden ; Salz ; Pfeffer

Quelle :Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein.

Die Ente waschen, abtrocknen, salzen, füllen und zunähen.

Füllung:

Herz und Magen kochen, mit der rohen Enten- und Kalbsleber und den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit der zerlassenen Butter, den geputzten, kleingeschnittenen Pilzen, den Eiern und Gewürzen gut verrühren. Die Ente füllen.

Die Ente mit der Brustseite nach oben auf den Rost der Bratenpfanne legen und mit Butter bepinseln. Unten in den Backofen einschieben und braten lassen. Anschließend den Bratensatz mit Wasser und Sahne ablöschen, mit Mehl binden und abschmecken.

Schwäbische Schupfnudeln

Für 4 Personen:

1 1/2 kg Mehliges Kartoffeln ; 2 Eier ; 100 g Mehl ; Salz ; Muskat ; Fett zum Braten

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein.

Die geschälten Kartoffeln kochen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Rollholz zerdrücken. Die Kartoffelmasse mit allen Zutaten vermischen, ausrollen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln von allen Seiten goldgelb backen.

Zu Fleisch und Salaten

KOHLRABIGEMUESE

Für 4 Personen:

4 große Kohlrabi ; Salz ; Brühwürfel ; 30 g Margarine ; 35 g Mehl ; 1/4 l Gemüsewasser ; 1/4 l Sahne ; Pfeffer ; Muskatnuss ; 1 Eigelb

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein.

Die zarten Kohlrabiblätter abstreifen. Die Knollen schälen und zuerst in Scheiben dann in Stifte schneiden. Mit wenig Salzwasser und einem Brühwürfel ca. 20 Min garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Aus Margarine, Mehl und 1/4 l Gemüsewasser eine helle Grundsauce bereiten.

Die Sahne dazugeben und mit Pfeffer, Muskat und den feingehackten Kohlrabiblättern gut durchkochen, mit dem Eigelb legieren und die Kohlrabistifte in der Sauce wieder heiß werden lassen. Nicht kochen.

Zu Kartoffeln und Frikadellen oder Bratwurst.

Schwäbische Käsespatzen

Für 4 Personen:

375 g Mehl ; 2 Eier ; Salz ; 1/4 l Wasser ; 30 g Margarine ; 2 Zwiebeln ; 100 g Geriebener Käse

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem festen Teig verrühren. 20 g zerlassene Margarine zufügen und den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft.

In einem möglichst weitem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, einen Teil des Teiges auf ein angefeuchtetes Holzbrett geben und mit einem in Wasser getauchten Messer dünne, lange Spätzle in das kochende Wasser schaben. Nach 3 - 5 Min die Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm stellen.

Mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln goldgelb braten. Die fertigen Spätzle abwechselnd mit geriebenem Käse schichtweise auf einer Platte anrichten. Zuletzt die Zwiebelringe darüber geben.

Dazu Salat.

GAISBURGER MARSCH

Für 6 Personen:

1000 g Rindfleisch von der Hochrippe ; 3 Knochen ; 1 Markknochen ; 2 Bund Suppengrün ; 3 Zwiebeln ; 2 Gewürznelken ; 1 Lorbeerblatt ; 1 1/2 l Wasser ; Salz ; 500 g Kartoffeln ; 250 g Spätzle (wenn es den nicht anders geht auch ein Fertigprodukt) ; Geriebene Muskatnuss ; 2 EL Butter ; 1 Bund Petersilie

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Das Rindfleisch und die Knochen kurz abspülen. Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel halbieren und jede Hälfte mit einer Gewürznelke spicken. Alles mit dem Lorbeerblatt in einen Topf mit kochendem Wasser geben, salzen und 1 1/2 Stunden kochen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Fleisch aus der Brühe auf einen Teller legen. Die Brühe durchsieben und wieder aufkochen. Die Kartoffeln hineingeben und in 20 Min gar kochen.

Die Spätzle nach Vorschrift zur gleichen Zeit in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Das Fleisch würfeln und zu den Kartoffeln in die Brühe geben, ebenfalls die Spätzle. Mit Muskat abschmecken. Die restlichen Zwiebeln würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten. Petersilie waschen, trockentupfend und hacken.

Das Gericht mit gebräunten Zwiebeln und Petersilie bestreut servieren.

SCHWAEBISCHER EIERSALAT

Für 4 Personen:

6 Eier ; 250 g frische Champignons (am besten die braunen Egerlinge) ; 5 EL Mayonnaise ; 3 EL Joghurt ; 2 EL Sahne ; 1 TL Scharfer Senf ; 1 Bund Schnittlauch ; Salz ; Pfeffer ; evtl. etwas Zitronensaft

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Die Eier werden zunächst hart gekocht und zum Abkühlen beiseite gelegt. Während der Abkühlzeit die Champignons gut putzen und grob hacken, leicht salzen.

Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Mayonnaise, Joghurt, Senf und Sahne verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. etwas Zitronensaft zugeben (Geschmackssache!).

Die zwischenzeitlich abgekühlten Eier pellen und ebenfalls groß hacken.

Pilze und Eier mit der Sauce vermischen und mit den Schnittlauchröllchen gut bestreuen.

Dazu schmeckt dunkles Brot ebenso gut wie Toast oder Weißbrot.

LINSENEINTOPF MIT SCHINKEN, SPAETZLE UND WUERSTCHEN

Für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel ; 100 g gewürfelter roher Schinken ; 2 EL Öl ; 1 1/2 l Brühe ; 150 g Linsen ; 2 kleine rote Paprikaschoten ; 5 TL Essig ; 1 EL Currypulver ; Pfeffer ; Salz ; 6 Fleischwürstchen ; 150 g Spätzle

Quelle :Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Zwiebeln abziehen, hacken und zusammen mit dem gewürfelten Schinken in heißem Öl andünsten. Die Hälfte der Brühe und die Linsen beifügen. Zugedeckt 1/2 Stunde köcheln lassen, nach und nach die restliche Brühe hinzugeben. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Den Eintopf mit Essig, Curry, Pfeffer und Salz würzen. Paprika zugeben.

Die Würstchen in Stücke schneiden, mit den Spätzle hinzufügen. 10 Min ziehen lassen. Nicht mehr kochen. Abschmecken.

SCHWAEBISCHES SAHNESTEAK

Für 3 Personen :

3 Schweinerückensteaks ; Grillgewürz ; 3 EL Sonnenblumenöl ; 20 g Butter ; 1 Zwiebel ; 50 ml Weißwein ; 200 ml Wasser ; 1 Päckchen "Fix für Geschnetzeltes Züricher Art" ; 2 EL Creme fraiche ; 40 g Gekochter Schinken ; 50 g Butter ; 3 Scheiben Toastbrot ; Petersilie

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Die Steaks mit Grillgewürz würzen und mehligeren, in heißem Fett braten und warm stellen. Zwiebeln schälen und würfeln. In der Butter glasig werden lassen. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit kaltem Wasser auffüllen und den Beutelinhalt einrühren. Aufkochen und 2 Min kochen lassen. Die Creme fraiche zugeben und nochmals 2 Min köcheln.

Für die Garnitur den gek. Schinken in dünne Streifen schneiden und in der restlichen Butter andünsten. Das Weißbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden, dem gek. Schinken zugeben und solange auf kleiner Flamme in der Butter rösten, bis es knusprig ist. Zum Schluss die Petersilie zugeben. Jetzt die fertigen Steaks mit der Sauce überziehen und die Garnitur obenauf geben.

Dazu Spätzle.

SCHWÄBISCHER TOPF

Für 4 Personen:

4 Scheiben Rinderfilet ; 4 Scheiben Kalbsfilet ; 4 Scheiben Schweinefilet ; Schwarzer Pfeffer ; 20 g Mehl ; 30 g Margarine ; Salz ; 1 TL Paprika edelsüß ; 1/4 l Sahne ; 125 ml Saure Sahne ; 2 Sardellenfilets ; 1 TL Bratensaft (Fertigprodukt) ; 25 g Butter ; 1/2 Bund Schnittlauch ; 500 g Spätzle

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Das Fleisch abtupfen und mit Pfeffer bestreuen, in Mehl wenden. Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Filetscheiben darin auf jeder Seite 3 Min braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, salzen und Warmstellen.

Paprika in das Bratenfett streuen, umrühren, sofort mit Sahne und saurer Sahne ablöschen. Die Sardellenfilets abspülen und zerdrücken, dann in die Sauce geben. Den Bratensaft darin auflösen und die Sauce 2 Min kochen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Spätzle darin 5 Min braten und immer wieder umrühren, damit sie nicht zu stark bräunen. Spätzle mit Salz würzen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit den Fleischscheiben belegen und die Sahnesauce darüber giessen. Mit feingeschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Dazu Feld- oder Endiviensalat.

SCHWAEBISCHE LEBERKNOEDEL

Für 4 Personen:

5 Brötchen ; 1/2 l Wasser zum Einweichen ; 75 g Speck ; 250 g Gemahlene Rinderleber ; 250 g Rinderhack ; 2 Zwiebeln ; 2 Eier ; 1 TL Getrockneter Majoran ; Salz ; Weißer Pfeffer ; 1/2 Bund Petersilie ; 2 l Fleischbrühe aus Würfeln

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Brötchen in dem Wasser 15 Min weichen lassen. Inzwischen den Speck 1/2 cm groß würfeln und in einer Pfanne 5 Min auslassen. Die gemahlene Leber, das Rinderhack und die ausgedrückten Brötchen in eine Schüssel geben. Den Speck mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und ebenfalls hinzugeben.

Die Zwiebel schälen, fein gewürfelt in die Schüssel geben und die Eier hineinmischen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Die gewaschene und klein gehackte Petersilie in den Fleischteig mischen. Die Fleischbrühe in einem großen flachen Topf aufkochen.

Aus dem Fleischteig Kloesse von etwa 5 cm Durchmesser formen und in der Brühe 15 Min Garziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln.

ALLGAEUER SUPPENKNOEDEL

Für 4 Personen:

10 Altbackene Brötchen ; Salz ; 1/2 l heiße Milch ; 1 Zwiebel ; 40 g Butter ; 1 Bund Petersilie ; 3 Eier ; 100 g Mehl ; 1 l Fleischbrühe aus Würfeln

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Die Brötchen in feine Würfel schneiden, mit gesalzener, heißer Milch übergießen und durchziehen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter goldgelb rösten. Die Petersilie waschen und hacken, dann in die Semmelmasse geben. Die Eier und das Mehl ebenfalls hineingeben und gut mischen.

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Mit mehligten Händen Knödel mittlerer Groesse formen und in der Fleischbrühe sieden lassen (nicht kochen, sonst zerfallen sie). Nach knapp 10 Min steigen die Knödel an die Oberfläche und sind gar. In heißer Fleischbrühe anrichten.

ALLGAEUER KAESESALAT

Für 4 Personen:

1 EL Süßer Senf ; 2 EL Kräuternessig ; 4 EL Weißwein ; Salz ; Schwarzer Pfeffer ; 1 Prise Zucker ; Worcestersauce ; Tabasco ; 4 EL Öl ; 250 g Äpfel ; 200 g Allgäuer Hartkäse ; 1 Zwiebel ; 1 Päckchen Kresse ; 100 g Senfgurke

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Aus Senf, Essig, Wein, den Gewürzen und Öl eine Salatsauce rühren und kräftig abschmecken. Äpfel, Käse und Senfgurke in feine Stifte schneiden und dabei die Apfelstifte direkt in die Sauce geben, damit sie nicht braun werden. Die Zwiebelwürfel und alles zusammen gut vermengen. Durchziehen lassen und mit Kresse überstreut servieren.

Dazu Kümmelstangen, Laugenbrezeln, Weißwein

ÜBERBACKENE MAULTASCHEN

Für 4 Personen:

12 (mindestens!) fertige Maultaschen (selbstgemacht, beim Metzger oder abgepackt gekauft) ; 200 g Rinderhackfleisch (oder gemischtes Hackfleisch) ; 4 große oder 8 kleine Tomaten ; 1 Packung Passierte Tomaten ; 1 Bis 2 Zwiebeln ; 1 Päckchen Reibekäse (schön fett und sahnig, dieses Rezept passt nicht in die Diätküche!) ; 1 l Brühe ; Öl oder Bratfett zum Anbraten ; Pfeffer ; Salz ; Paprika

Quelle : Rezepte aus Schwaben und dem Allgäu - Die Urlaubsregion Allgäu/Schwaben lädt ein

Die Brühe zum Kochen bringen und die Maultaschen hineingeben, ca. 15 bis 20 Minuten vor sich hin simmern lassen (nicht zu sehr kochen lassen, mir sind die Maultaschen dann schon zerfallen). Während die Maultaschen in der Brühe garen, die Zwiebeln würfeln und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in dem Bratfett andünsten und das Hackfleisch in die Zwiebeln krümmeln. Das Fleisch bräunen lassen und die passierten Tomaten dazugeben, würzen. Die Fleisch-Tomaten-Sauce einkochen lassen bis die Maultaschen gut sind.

Die Maultaschen aus der Brühe nehmen, etwas abtropfen lassen. Nun eine Auflaufform einfetten und die Tomatenscheiben abwechselnd mit den Maultaschen einschichten.

Darüber gibt man die Fleisch-Tomatensauce und als letztes den Reibekäse. Das ganze kommt in den Backofen oder unter den Grill bis der Käse zerlaufen oder - je nach Geschmack - gebräunt ist.

(Die echten Schwaben mögen mir diese Abwandlung verzeihen, aber probiert's aus, es schmeckt wirklich köstlich)