CDU Fraktion

VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

KOCHBUCH

Einleitung

Die Corona-Pandemie hat so vieles wie unter einem Brennglas vergrößert – eben auch, dass gut gefüllte Lebensmittelregale keine Selbstverständlichkeit sind. Sie hat aber auch bei den Menschen das Bewusstsein für regionale Lebensmittel spürbar erhöht.

Die Landwirtschaft in Baden-Württemberg ist geprägt von bäuerlichen Familienbetrieben, die oftmals schon seit Generationen von einer Familie bewirtschaftet werden. Sie versorgen uns aber nicht nur mit qualitativ hochwertigen regionalen Lebensmitteln, sondern kümmern sich um unsere wunderschöne Kulturlandschaft und legen viel Wert darauf, im Einklang mit den Tieren und der Natur zu leben und zu arbeiten. Immer mehr Menschen entscheiden sich für regionale Lebensmittel, sie sind für viele von uns ein Stück Heimat. Wer sich mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln ernährt, tut etwas für die eigene bewusste und gesunde Ernährung, unterstützt die heimische Landwirtschaft, die Jägerschaft und stärkt regionale Wirtschaftskreisläufe.

Schließlich geht es auch darum, den Wert von Lebensmitteln nicht allein über den Preis zu bestimmen, sondern ein Bewusstsein für Lebensmittel zu schaffen. Wir sehen vor allem in der regionalen Lebensmittelerzeugung ein großes Potential, um die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln zu erhöhen und ein stärkeres Verständnis für den Aufwand, die Arbeit sowie den Ressourceneinsatz auf Erzeugerseite zu schaffen. Sie ist ein Geschäftsmodell, um landwirtschaftliche Strukturen zu erhalten mit Preisen, die auch direkt beim Erzeuger ankommen. Schon heute unterstützen wir deshalb die regionale Lebensmittelerzeugung und -vermarktung mit zahlreichen Initiativen, Qualitätssiegeln, Förderprogrammen und öffentlichkeitswirksamen Image- und Informationskampagnen. Diese wollen wir weiterentwickeln und ausweiten, beispielsweise um die Vermarktung unserer heimischen Streuobsterzeugnisse zu unterstützen.

All diese positiven Trends werden jedoch dadurch konterkariert, dass nach wie vor viel zu viele Lebensmittel unnötig im Müll landen. Die Weihnachtsfeiertage liegen hinter uns. Für viele von uns ist ein festliches und reichhaltiges Essen im Kreis der Familie eine liebgewonnene Tradition. Viele von uns haben aber sicher auch dieses Mal Familienfeste erlebt, bei denen wir volle Teller hatten und uns manchmal geärgert haben, wie viel nicht gegessen wurde.

Eine Wegwerfmentalität können und dürfen wir uns angesichts des Hungers in der Welt und den Auswirkungen auf das Klima als Gesellschaft nicht leisten.

Lebensmittelverschwendung

Nach Schätzungen der Vereinten Nationen gehen vom Acker bis zum Teller entlang der gesamten Wertschöpfungskette weltweit etwa ein Drittel der für die menschliche Ernährung produzierten Lebensmittel verloren. Die Welternährungsorganisation beziffert dies auf jährlich 1,3 Milliarden Tonnen.

Auch in Deutschland werden große Mengen an Lebensmitteln weggeworfen, die sich nach einer Studie des Thünen-Instituts aus dem Jahr 2019 auf jährlich 12 Millionen Tonnen belaufen. Der Großteil dieser Lebensmittelabfälle entsteht mit 52 % in privaten Haushalten. Dies entspricht etwa 75 Kilogramm pro Kopf und Jahr.

Abb. 1: *Wo entstehen Lebensmittelabfälle?, Quelle: BMEL 2021, Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Studie über Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren*

In unserer Konsumgesellschaft sind Lebensmittel nahezu ständig und überall verfügbar. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher haben keinen Bezug mehr zu Lebensmitteln und wissen oft nicht, wie die Produkte erzeugt wurden und wie viel Aufwand in ihnen steckt. So ist der Anteil für Nahrungsmittel an den Konsumausgaben in den letzten Jahrzehnten erheblich zurückgegangen. Während die deutschen Haushalte im Jahr 1950 noch 44 % ihrer gesamten Konsumausgaben für Nahrungsmittel, Getränke und Sonstiges verwendeten, waren dies im Jahr 2020 lediglich noch 15,5 % *(Statista 2021)*. Damit befinden wir uns im europäischen Vergleich im hinteren Viertel, wenn es um den Anteil der Haushaltsausgaben für

Nahrungsmittel geht *(vgl. Eurostat 2020)*. Die nahezu ständige Verfügbarkeit günstiger Nahrungsmittel hat maßgeblich dazu beigetragen, dass deren Wertschätzung zunehmend verloren gegangen ist.

Lebensmittel werden aus den unterschiedlichsten Gründen weggeworfen. Es wird zu viel gekauft, zu viel gekocht oder im Kühlschrank vergessen. Auch lassen sich heutzutage viele Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Beurteilung, ob Lebensmittel noch konsumfähig sind, allein vom Mindesthaltbarkeitsdatum leiten. Zudem haben diese oftmals hohe Ansprüche an die Qualität und das Aussehen der Produkte. Obst und Gemüse sollen makellos und in ihrer Form, Farbe und Größe perfekt und frisch sein.

Auf frisches Obst und Gemüse entfielen in Privathaushalten in Deutschland im Jahr 2020 rund ein Drittel der vermeidbaren Lebensmittelabfälle, d. h. der für den menschlichen Verzehr geeigneten Teile eines Lebensmittels. Auch Brot und Backwaren wurden mit 13 % Anteil an den Lebensmittelabfällen und Gekochtes/Zubereitetes mit 15,1 % Anteil häufig entsorgt.

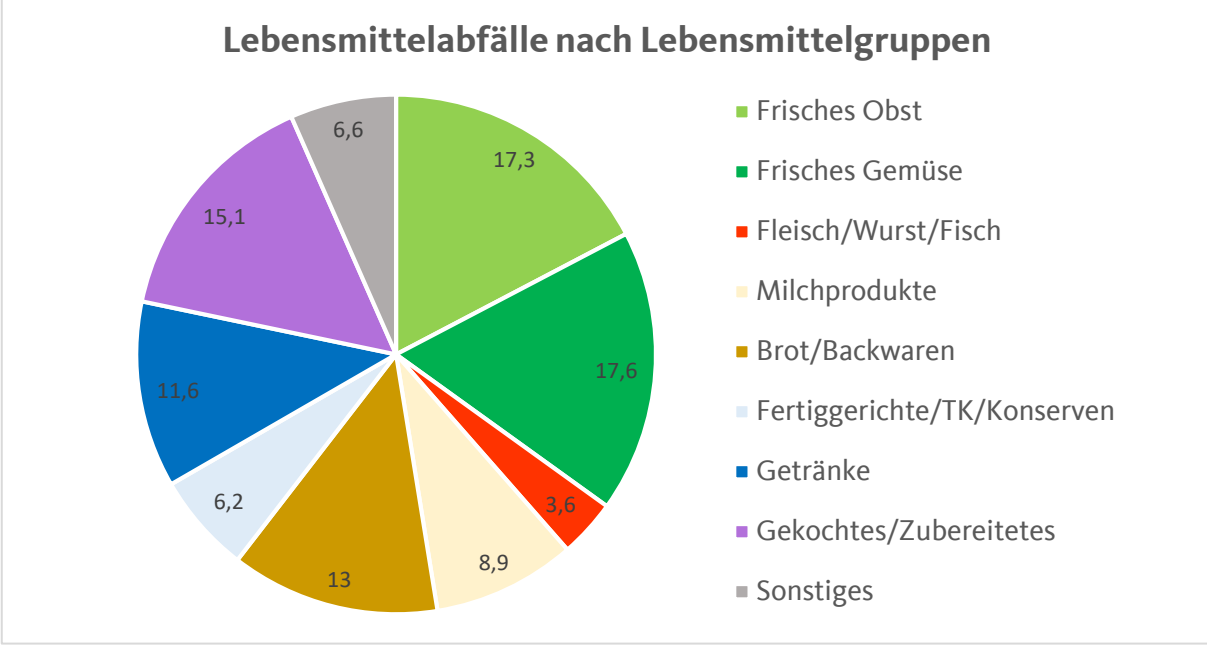


Abb. 2: *Prozentanteile der Lebensmittelgruppen an den vermeidbaren Lebensmittelabfällen, Quelle: GfK 2021, Lebensmittelabfälle Januar bis Dezember 2020*

Verwenden statt verschwenden – verantwortungsvoll mit unseren Lebensmitteln umgehen

Lebensmittelverschwendung ist weder ethisch noch wirtschaftlich oder ökologisch vertretbar. Während bei uns viele Lebensmittel im Müll landen, hungern auf der Welt mehr als 800 Millionen Menschen. Über zwei Milliarden Menschen leiden an Mangelernährung. Bereits im Vaterunser findet sich die Bitte um das tägliche Brot und schon die Bibel gibt den Menschen den Auftrag zu einem verantwortungsvollen Haushalten mit Lebensmitteln und einem achtsamen Umgang mit der Natur und den Geschöpfen.

Die Verschwendung von Lebensmitteln ist auch eine Vergeudung der bei deren Erzeugung eingesetzten wertvollen Ressourcen wie Boden, Wasser, Rohstoffe und Energie. So werden beispielsweise für 1 Kilogramm Brot ca. 1.600 Liter Wasser benötigt. Gleichzeitig leiden weltweit immer mehr Regionen an zunehmendem Wassermangel. Bei der Herstellung, dem Transport, der Lagerung, der Kühlung, der Weiterverarbeitung bis hin zur Entsorgung von Lebensmitteln entstehen zudem klimaschädliche Treibhausgasemissionen. Durch die Reduzierung von Lebensmittelabfällen können wir daher einen aktiven Beitrag zur Ressourcenschonung und zum Klimaschutz leisten.

Die Vereinten Nationen und die Europäische Union haben das Ziel postuliert, die weltweite Nahrungsmittelverschwendung auf Einzelhandels- und Verbraucherebene bis zum Jahr 2030 zu halbieren. Diesem Ziel haben wir uns auch im Koalitionsvertrag verpflichtet. Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es die Anstrengung aller Akteure von der Landwirtschaft über den Handel bis hin zur Verpflegung außer Haus sowie den Verbraucherinnen und Verbrauchern.

Wir packen an

Unter der Federführung des CDU-geführten Ernährungsministeriums hat sich die grün-schwarze Regierungskoalition dieser gesellschaftspolitischen Herausforderung angenommen. Bereits im Jahr 2017 haben wir die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung als einen Leitsatz in der Ernährungsstrategie verankert. Zu deren Umsetzung wurde das Landeszentrum für Ernährung gegründet und im Jahr 2018 der Maßnahmenplan „Reduzierung von Lebensmittelverlusten“ verabschiedet. Auch in der Außer-Haus-Verpflegung wurden bereits Maßnahmen im Gastronomiebereich und bei Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen ergriffen wie z. B. das Projekt „FÜR DAHEIM-BOX“ mit dem Deutschen Hotel- und

Gaststättenverband (DEHOGA). Im Jahr 2021 fand eine erste Aktion des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz zur Messung von Lebensmittelabfällen in Kliniken und Seniorenheimen statt.

Seit dem Jahr 2019 werden die Verbraucherinnen und Verbraucher jährlich im Rahmen der landesweiten Aktionswoche „Lebensmittelretter – Neue Helden braucht das Land“ für einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln sensibilisiert. Zudem ist die Lebensmittelverschwendung Schwerpunktthema in der Ernährungsbildungsarbeit des Landes mit jährlich ca. 400 Veranstaltungen, Workshops und Informationsständen.

Das Land Baden-Württemberg hat in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Institut Ludwigsburg die länderübergreifende Initiative „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“ angestoßen.

Die CDU-geführte Bundesregierung hatte eine „Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung“ ins Leben gerufen, die u. a. die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ und als weitere Maßnahme eine rechtliche Erleichterung beim Verkauf von Lebensmitteln mit kurzer Haltbarkeit beinhaltet.

Maßnahmenkatalog

Auf den vielfältigen Maßnahmen, die wir weiter entschieden umsetzen, ruhen wir uns nicht aus. Wir werden weitere Ansätze entwickeln, um das große Ziel der Halbierung der Lebensmittelverschwendung zu erreichen. Im Wesentlichen kommt es darauf an, das Bewusstsein der Menschen für die Bedeutung des Themas zu schärfen. Dabei ist die Wissens- und Wertevermittlung, um einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu schaffen, entscheidend. Es geht aber auch darum, dass wir als Land Baden-Württemberg selbst mit gutem Beispiel vorangehen.

<u>Wir werden daher</u>

1. den Ernährungsführerschein bis zum Schuljahr 2023/24 als verpflichtendes Element an allen Grundschulen im Land etablieren und dafür die nötigen Mittel im Doppelhaushalt 2023/24 einstellen;
2. im Lehrplan die Ernährungskompetenz, die Grundkenntnisse des Kochens und die Sensibilisierung gegen Lebensmittelverschwendung stärker verankern sowie Kindern und Jugendlichen z. B. über Schulgärten, Bauernhof-Schulpatenschaften o. Ä. lebensnah den Ursprung des Essens vermitteln;

3. die kochschulischen Angebote und den Einsatz von Kochschulbussen (wie von der Naturpark-Kochschule) landesweit ausbauen;
4. die landeseigenen Kantinen und Mensen verpflichten, Mitnahmemöglichkeiten für übrig gebliebenes Essen zu schaffen oder die Abgabe von Lebensmitteln an Tafeln zu ermöglichen;
5. uns für eine zeitnahe Bundesratsinitiative für ein Gebot des Lebensmitteleinzelhandels zur Weitergabe von unverkauften Lebensmitteln an die Tafeln oder andere Hilfsorganisationen sowie eine Umsatzsteuerbefreiung für Lebensmittel, die an die Tafeln oder andere Hilfsorganisationen abgegeben werden, einsetzen. Seit 2016 sind beispielsweise Supermärkte in Frankreich (mit einer Verkaufsfläche von mehr als 400 m²) gesetzlich verpflichtet, eine Partnerschaft mit einer Hilfsorganisation abzuschließen, die unverkaufte Lebensmittel abnimmt;
6. für eine bundesweite Änderung der Kennzeichnung auf Lebensmitteln wie etwa in Norwegen („Mindestens haltbar bis, aber nicht schlecht nach“) eintreten und die EU-Kommission in dem Vorhaben antreiben, bei nicht verderblichen Lebensmitteln ganz auf die Angabe eines Mindesthaltbarkeitsdatums zu verzichten;
7. die Förderung von Investitionen zur Regionalvermarktung wie etwa die erfolgreiche Regionalkampagne „Natürlich von Daheim“ ausbauen und entsprechend kennzeichnen, um damit die Wertschätzung regional erzeugter Produkte zu erhöhen. Hierzu soll auch die im Koalitionsvertrag verankerte Weiterentwicklung des „Qualitätszeichen BW“ zeitnah erfolgen;
8. die Jägerschaft weiter bei der Verwertung und Vermarktung von Wildbret unterstützen und die Bevölkerung durch die Unterstützung von Vermarktungsinitiativen auf hochwertige und natürliche jagdliche Erzeugnisse aufmerksam machen.
9. das Ernteprojekt „Gelbes Band“ im Sommer landesweit bewerben. Mit dem Ernteprojekt hat der Landkreis Esslingen den „Zu gut für die Tonne!“-Bundespreis in der Kategorie Landwirtschaft & Produktion gewonnen. Dabei werden von den Besitzern nicht mehr abgeerntete Obstbäume durch Kennzeichnung mit einem gelben Band zur Ernte für den Eigenbedarf freigegeben und so sonst verderbliches Obst verwertet.

DER START IN EIN
LECKERES MENÜ

VORSPEISE

MANUEL HAGEL

ROTE BETE CARPACCIO MIT ZIEGENKÄSE

Ein frisches und super leichtes Essen! Mit regionalen Zutaten frisch vom Markt schmeckt es noch besser!

Zutaten

- 2 Rote Bete
- 50 gr. Rucola
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Honig (flüssig)
- Senf
- Balsamico (hell)
- Ziegenkäse
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in feine Scheiben hobeln bzw. schneiden.
2. Den Rucola waschen und anschließend trockenschleudern.
3. Die Rote Bete Scheiben auf einem Teller in Carpaccio Form anrichten und den Rucola darauf verteilen.
4. Für das Dressing Olivenöl (ca. 1,5 EL), Zitronensaft (ca. 1 EL), Honig (ca. 1 TL), und Senf (ca. 1 TL) verrühren.
5. Anschließend den Balsamico beifügen und unterschlagen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Den Ziegenkäse in Taler schneiden und mit Honig je nach Geschmack einstreichen.
7. Anschließend den Ziegenkäse bei 220 Grad Celsius (Grillstufe) im Backofen für ca. 5 Minuten gratinieren.
8. Den warmen Käse auf dem Carpaccio platzieren und das Dressing über den Tellern verteilen.

TOBIAS WALD

TEUFELSALAT

In den Teufelsalat kann so gut wie alles rein, was der Kühlschrank noch zu bieten hat, auch Reste. Sommerlich leicht, trotzdem nahrhaft und schmeckt fast allen. Eines meiner Lieblingsgerichte.

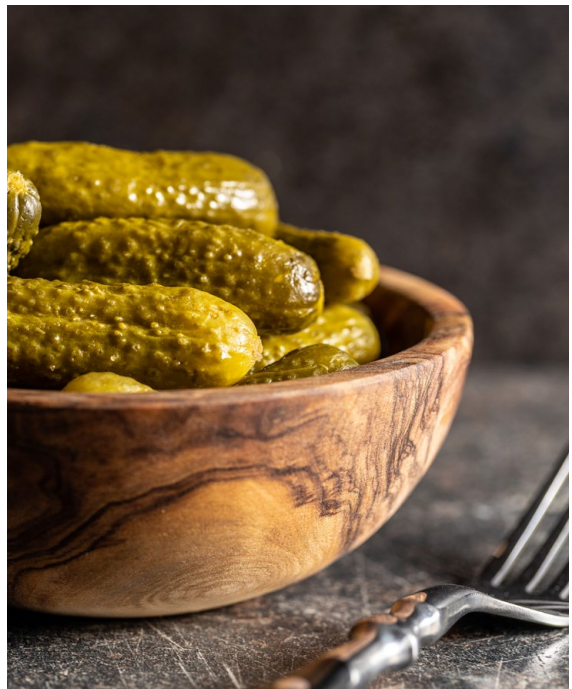
Zutaten

- 500g gekochtes Rindfleisch
- 3 Gewürzgurken
- 6 Zwiebeln
- 1 Glas Tomatenpaprika, abgetropft
- 1 Dose Champignons, abgetropft
- 3 EL Essig
- 3 EL Öl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Tabasco

Zubereitung

1. Rindfleisch und Gewürzgurken in Streifen schneiden. Ebenso mit den Tomatenpaprika verfahren und auch die Pilze sollten etwas zerkleinert werden.
2. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
3. Aus Essig, Öl und Gewürzen eine pikante Soße herstellen und die übrigen Zutaten darin mischen.
4. 60 Minuten ziehen lassen und genießen.

In der Zwiebel steckt eine Vielzahl an Nährstoffen wie Kalium, Eisen, Vitamin B und Vitamin C. Kein Wunder, dass sie 2015 zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde.



SABINE HARTMANN-MÜLLER

RINDFLEISCHSALAT

Durch die lange Zugehörigkeit zu Vorderösterreich hat der Wiener Tafelspitz eine lange Tradition bei uns in Südbaden. Dass man aus den gleichen Zutaten aber auch einen erfrischenden Fleischsalat für warme Sommertage zaubern kann, ist dagegen weniger bekannt.

Zutaten

- Rindfleisch
- Gurken
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Essig
- Fleischbrühe
- Öl

Zubereitung

1. Hierfür muss man das Rindfleisch zunächst in feine Scheiben schneiden, um es dann mit gewürfelten Gurken und Zwiebeln in eine Schüssel zu geben.
2. Im nächsten Schritt sind eine gehackte Knoblauchzehe, Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle hinzuzugeben. Damit der Rindfleischsalat sein volles Aroma entfaltet, kommen Essig, Fleischbrühe und Öl hinzu, bevor alles gut miteinander vermischt wird. Je nach Gusto kann im letzten Schritt dann nochmal nachgewürzt werden.
3. Statt direkt auf dem Teller kann das Gericht alternativ auch auf Salatblättern serviert werden, was ihm zusätzliche Frische verleiht.
4. Als Beilagen eignen sich regionale Bauernbrote mit Butter oder Bratkartoffeln.

Der Salat schmeckt lauwarm am besten, sollte also niemals direkt aus dem Kühlschrank verzehrt werden.

TOBIAS VOGT

LAUGENBREZEL-CREMESUPPE

Als Schwabe ist man mit diesem Laugengebäck schon seit Kindesbeinen an vertraut. Oft kauft man eine oder zwei zuviel und kann dann auf diese Art und Weise die Brezeln weiterverarbeiten. Zudem ist die Suppe schnell und unkompliziert zubereitet und schmeckt allen Generationen!

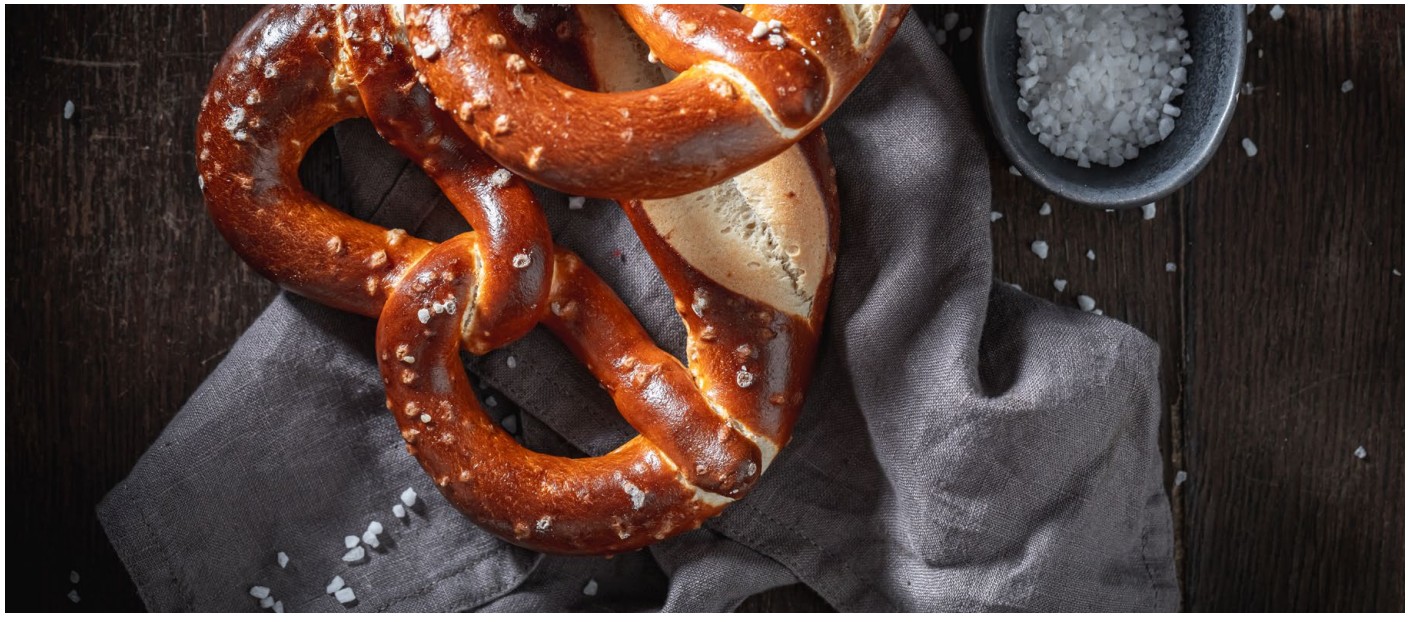
Zutaten

- trockene Laugenbrezeln (muss/müssen ganz hart & trocken sein, mindestens 2 Tage alt)
- wahlweise Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung

1. Die harten Brezeln zerkleinern. Hierzu die Laugenbrezeln am besten in einen Gefrierbeutel stecken, verschließen und mit dem Rücken eines schweren Messers zerkleinern. Zwischenzeitlich bereitet man eine heiße Brühe entsprechend der gewünschten Menge oder der Personenzahl zu.
2. Nun gibt man Teile der zerkleinerten Laugenbrezel in die heiße Brühe und lässt diese einige Minuten einweichen. Damit die Suppe sämig wird, mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Ist die Konsistenz zu fest, gibt man noch etwas Brühe hinzu. Möchte man die Suppe sämiger oder dicker haben, einfach noch etwas von der Laugenbrezel hinzugeben, einweichen lassen und nochmals pürieren.
3. Evtl. nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Den Kochtopf ausreichend groß wählen, damit die Brezeln ausreichend in der Brühe quellen können.



DR. PATRICK RAPP

BADISCHE NUDELSUPPE MIT RINDFLEISCH

Die Badische Nudelsuppe mit Rindfleisch ist ein Klassiker. Ich verbinde mit diesem Gericht und einer guten Nudelsuppe hochwertige und frische Zutaten. Die Suppe kann wunderbar wieder aufgewärmt werden und, wenn man mit Hunger kocht und etwas zu viel Rindfleisch für die Suppe gekocht hat, ergibt das einen wunderbaren Rindfleischsalat.

Zutaten

- 1,5kg feinste Rinderbrust
- 1 Knolle Sellerie, möglichst mit dem Grün
- 3 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Tomate
- 1 halbe rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- frisches grobes Meersalz
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 250g Fadennudeln
- Muskatnuss
- 1 kleiner Bund Schnittlauch oder andere, frische Gartenkräuter

Zubereitung

1. Einen großen Suppentopf auf die Herdplatte stellen und erhitzen. Die Zwiebeln halbieren und ohne Wasser auf den heißen Topfboden legen und anrösten, bis diese leicht schwarz geworden sind. Dann mit gut 4 Liter kaltem Wasser ablöschen und die Rinderbrust einlegen.
2. Sellerie, Lauch und Karotten waschen und in grobe Stücke schneiden, nicht schälen. Das Gemüse mit der ganzen Tomate und der halben Paprika in den Suppentopf geben.
3. Die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in eine Gewürzkugel legen und dann in den Topf geben. Mit dem Meersalz kräftig würzen, aufkochen und dann bei milder Hitze gut zwei Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf zwischendurch den Schaum abschöpfen.
4. Die Fadennudeln nach Packungsangaben kochen, den Schnittlauch in gleichmäßige kleine Röllchen schneiden. Nach Ende der Garzeit die Rinderbrust aus der Brühe nehmen und einen Teil davon in kleine Würfel schneiden. Fadennudeln, Rinderbrust und Schnittlauch gleichmäßig in vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der köstlichen Rinderbrühe auffüllen.

DR. NATALIE PFAU-WELLER

DÄTSCHER

„Dätscher" kommt von dem schwäbischen Wort „dätschen", das heißt so viel wie „mit der Hand flach klatschen" und genau so werden diese Dinger auch gemacht.

Zutaten

- 500g Mehl
- 1 Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
- 300ml warmes Wasser
- 2 TL Salz
- 4 Becher Sauerrahm
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder 2-3 große Zwiebeln
- 200g Speckwürfel
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Eier
- Salz & Pfeffer
- Muskat

Den Dätscher kann man auch kalt essen.

Zubereitung

1. Zunächst bereitet man aus Mehl, Hefe, Salz und warmem Wasser einen Hefeteig zu, den man ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lässt.
2. Dann verquirlt man die Eier und den Sauerrahm und würzt die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die sonstigen Zutaten (Frühlingszwiebel oder Zwiebel, Schnittlauch, Speck) werden geputzt, möglichst fein geschnitten und bereitgestellt.
3. Wenn der Hefeteig schön aufgegangen ist, nimmt man mit der Hand jeweils ein Stück von der Größe eines kleinen Apfels, knetet es noch einmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche durch und klatscht es dann zwischen den Händen flach. Diese Fladen legt man auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
4. Wenn ein Blech voll ist, gibt man auf jeden Fladen 1-2 Esslöffel von der Sauerrahm-Masse (oder auch mehr - je nach Fladengröße) und bestreut diese mit dem Wunschbelag: Zwiebelwürfel, Frühlingszwiebelröllchen, Schnittlauchröllchen, Speckwürfel - aber auch zerbröselter Feta-Käse oder Tomaten sind möglich. Das Ganze würzt man je nach Geschmack noch mit ein paar Kräutern.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C ca. 15 bis 20 Minuten backen. Die Dätscher sind fertig, wenn der Teig anfängt braun zu werden.

MARION GENTGES

BIBELISKÄS

Der „Bibeliskäs" repräsentiert kulinarisch meine Heimat, den Schwarzwald! Er ist sehr lecker und zudem nachhaltig, weil damit auch die „Bibeli" (Küken) gefüttert wurden.

Zutaten

- 5 L Rohmilch direkt von der Kuh
- 100 g Sauerrahm
- 7 Tropfen Lab aus der Apotheke
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Zimmerwarme Milch mit Sauerrahm und Lab vermischen.
2. Dann 24 Stunden bei Raumtemperatur (24 Grad) stehen lassen, bis die Mischung eingedickt ist.
3. Nun Masse in ein Salatsieb umfüllen, 48 Stunden stehen lassen, damit die Molke ablaufen kann. Die Molke kann getrunken oder als Badezusatz verwendet werden.
4. Den Käse auf einen Teller stürzen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch servieren, z. B. zu Kartoffeln.

CHRISTIANE STAAB

GEMÜSESUPPE

Diese Suppe ist schnell gemacht, schmeckt dazu noch lecker und ist ein gutes Beispiel für Lebensmittelverwendung statt -verschwendung.

Zutaten

- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Karotten
- Lauch
- Sellerie
- je nach Geschmack jede andere Gemüsesorte

Zubereitung

1. Zwiebeln klein schneiden (auch die Triebe können mitverarbeitet werden), Karotten und Kartoffeln schälen (kleine Keime und die „Augen" entfernen). Welke Blätter und braune Stellen bei Lauch und Sellerie entfernen.
2. Gemüse klein schneiden und mit den Zwiebeln in einem großen Topf mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren schön anschwitzen. Mit heißem Wasser (so, dass das Gemüse gut bedeckt ist) ablöschen. Brühwürfel hinzufügen. Ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis alles wirklich ganz weich ist. Danach pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu serviert man z. B. Dampfnudeln oder Zwetschgenkuchen oder man tunkt (gerne auch älteres) Brot in die Suppe.

MANUEL HAILFINGER

SCHWÄBISCHE KRÄUTERFLÄDLE-SUPPE

Kindheitserinnerungen: Wenn Oma kochte, war die ganze Küche voller wunderbarer Gerüche.

Zutaten

- 125g Mehl
- 1 Messerspitze Salz
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 500ml Milch
- Kräuter (z.B. Peterling)
- 1 EL Pflanzenöl
- Fleischbrühe
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Mehl und Salz zusammen mit den Eiern in eine Schüssel geben und mit Milch verrühren.
2. Anschließend klein gehackte Kräuter hinzugeben, verrühren und den Teig dann eine Stunde ziehen lassen.
3. Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und hauchdünne Flädle goldgelb auf beiden Seiten ausbacken. Nach dem Auskühlen aufrollen und in feine Streifen schneiden.
4. Kurz vor dem Anrichten in heiße Fleischbrühe geben.
5. Abschließend klein geschnittenen Schnittlauch über die zubereitete Suppe verteilen.

DAS HERZSTÜCK EINES
JEDEN MENÜS

HAUPTSPEISE

ANDREAS DEUSCHLE

CORDON BLEU MIT ÄPFELN

Äpfel können auch noch als Fallobst und mit Macken ein echter Hochgenuss sein. Und das nicht nur in Kuchen oder als Saft, sondern zum Beispiel auch als Cordon Bleu.

Zutaten

- 2-3 säuerliche Äpfel
- Öl zum Braten
- Puderzucker oder brauner Zucker
- Olivenöl
- Schalotten oder Lauchzwiebeln
- gehackte Kräuter
- Kalb-, Puten- oder Schweinefleisch
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- Apfelsaft, Most oder Cidre
- Speisestärke oder Bratensaucenpulver
- Calvados

Für erwachsene Esser lässt sich das Gericht auch mit einem Schuss Calvados verfeinern.

Zubereitung

1. Pro Person zwei bis drei säuerliche Äpfel, waschen, schälen und in ein auf ein Zentimeter große Stücke schneiden.
2. Diese Apfelwürfel in einer Pfanne auf mittlerer Stufe leicht anbraten, mit Puderzucker oder braunem Zucker bestreuen und sie unter stetigem Rühren etwa fünf Minuten karamellisieren, bis sie etwas Farbe annehmen.
3. Äpfel anschließend in eine Schüssel füllen und die Pfanne sauberreiben. In etwas Olivenöl dann klein geschnittene Schalotten oder Lauchzwiebeln sowie gehackte Kräuter nach Geschmack anbraten.
4. Dann flache Scheiben von Kalb-, Schweine- oder Putenfleisch mit der Hälfte der Äpfel belegen, die Zwiebel-Kräuter-Masse darauf streuen und sie mit einer zweiten Scheibe Fleisch bedecken. Das Cordon Bleu etwas andrücken und es rundum mit Zahn-Stochern feststecken. (Man kann sich das Fleisch beim Metzger auch gleich im Schmetterlingsschnitt zurichten lassen, dann lässt es sich noch einfacher füllen)
5. Dann die gefüllten Fleischpäckchen in der Pfanne in Öl auf beiden Seiten scharf anbraten, die Temperatur zurückdrehen, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und die restlichen Apfelwürfel hinzufügen.
6. Anschließend je nach Geschmack mit Apfelsaft, Most oder Cidre auffüllen und das Ganze etwa 40 Minuten schmoren lassen.
7. Zum Schluss die Sauce mit ein wenig Speisestärke oder Bratensaucenpulver binden und sie noch einmal abschmecken.

DR. NICOLE HOFFMEISTER-KRAUT

ZWIEBELROSTBRATEN MIT BRATKARTOFFELN

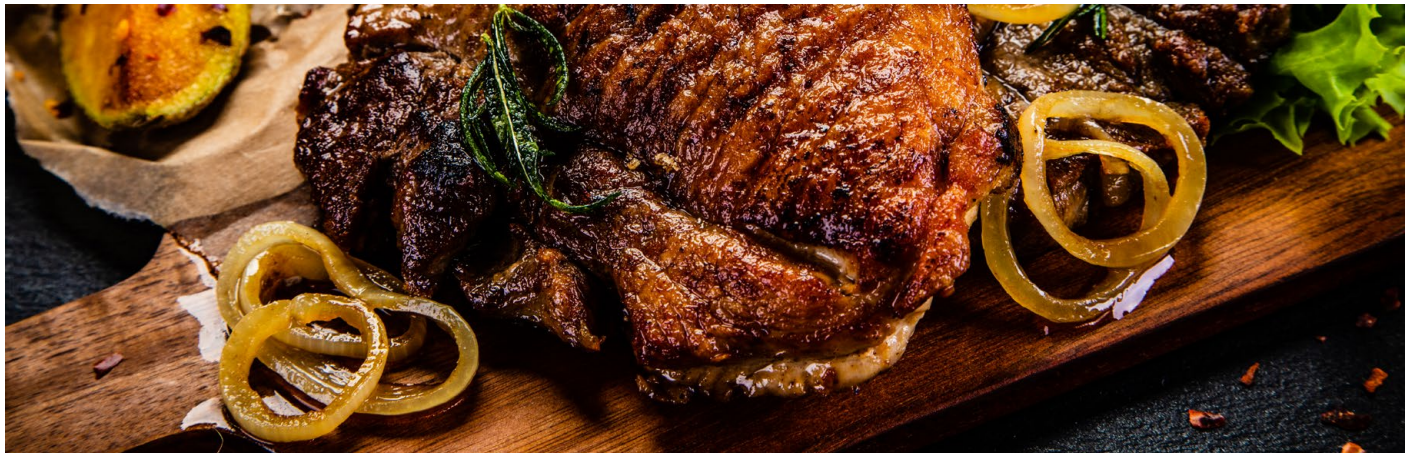
Am Abend in geselliger Runde gutes Essen und Köstlichkeiten zu genießen, ist das Schönste für die Seele und das Wohlbefinden.

Zutaten

- 4 Rumpsteak vom Rind, je ca. 250g
- Butterschmalz oder Bratöl
- 600g Zwiebeln
- 4 EL Mehl
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 1l Pflanzenöl zum Frittieren
- 1kg Kartoffeln, halbfest kochend
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung

1. Die Steaks von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Von beiden Seiten kurz (ca. 3 bis 4 Minuten je Seite, kommt auf die Dicke der Steaks an) in Butterschmalz oder Bratöl scharf anbraten, dann beiseitelegen und abgedeckt noch etwas ruhen lassen.
4. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
5. Die Ringe in eine Schüssel geben, Mehl und Paprikapulver mischen, überstäuben und alles mit den Händen vorsichtig durchmischen, sodass die Zwiebelringe mit Mehl umhüllt sind.
6. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren.
7. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben, auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Die Kartoffeln kochen, pellen, auskühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
9. Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben und schwenken, bis sie Farbe genommen haben.
11. Die Zwiebelwürfel zugeben und so lange schwenken, bis alles leicht gebräunt ist. Die Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen.



RAIMUND HASER

ALLGÄUER KÄSSPATZEN

Kässpatzen versinnbildlichen vieles, was meine Heimat auszeichnet. Kleiner Tipp: Wenn man den Käse, den Pfeffer und die Zwiebeln schichtweise aufbringt, schmeckt auch die letzte Portion noch so gut wie die erste... Nur original mit Emmentaler, Bergkäse und einem Schuss Romadur!

Zutaten

- 4 Eier
- 400g Mehl (glatt)
- 0.25l Mineralwasser
- 3 Zwiebeln
- 150g Emmentaler
- 150g Bergkäse
- 50g Romadur
- 100g Butter
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zuerst den Emmentaler und den Bergkäse reiben, den Romadur in feine Würfel schneiden und durchmischen. Die geschälten Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne in Butter rösten, bis sie braun sind. Dann warm stellen.
2. Für die Spätzle Mehl, Eier, Wasser und etwas Salz zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Eine Auflaufform mit Butter bestreichen.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen lassen, den Teig portionsweise in einen Spätzlehobel füllen und in das Wasser hobeln. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, noch ca. 30 Sekunden ziehen lassen.
4. Dann mit einem Schaumlöffel die Spätzle aus dem Wasser nehmen und schichtweise in die Auflaufform geben. Darauf eine Schicht Käse, Zwiebeln und Pfeffer geben. So lange wiederholen, bis Spätzle und Käse verbraucht sind. Als letzte Schicht den Käse hinzu geben und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb ist.
5. Wenn der Käse geschmolzen ist, herausnehmen, die gerösteten Zwiebeln auf den Kässpatzen verteilen und servieren.

SIEGFRIED LOREK

KARTOFFEL-KAROTTEN-PUFFER

Einfach, schnell, regional und unsere Kinder (3 und 5 Jahre) lieben es!

Zutaten

- 800g festkochende Kartoffeln
- 200g Karotten
- Zwiebeln
- 3 Eier
- 2-3 EL Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Butter oder Öl
- 1/2 Bund Schnittlauch
- etwas Bohnenkraut
- 1/2 Bund Petersilie
- 500g Magerquark
- 100g Joghurt
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Karotten schälen, abwaschen und grob in eine Schüssel reiben. Kleingeschnittene Zwiebeln, Eier und Mehl zugeben und die ganze Masse vermengen.
2. Eine Pfanne erhitzen und die Butter bzw. das Öl reingeben. Dann die Kartoffelkarotten-masse (1-2 EL je Puffer) in die Pfanne geben und platt drücken.
3. Nach ca. 3 Min. wenden, nach weiteren 3 Min. aus der Pfanne holen.
4. Die fertigen Kartoffelpuffer auf ein Küchenpapier legen und etwas abtupfen. Die fertigen Puffer im Ofen warmhalten.
5. Für den Kräuterquark Schnittlauch, Bohnenkraut, Petersilie und Zwiebel abwaschen, trockenschütteln und kleinschneiden. Dann alles mit Magerquark Joghurt und Zitronen-saft vermengen und nach Geschmack salzen bzw. würzen.

STEFAN TEUFEL

MAULTASCHEN-AUFLAUF

Maultaschen schmecken einfach immer. Das Rezept lässt sich leicht kochen, wenn es mal schnell gehen muss. Und es eignet sich gut, um übriggebliebene Reste zu verwerten.

Zutaten

- 200g Karotten
- 2 EL Öl
- 500g schwäbische Maultaschen
- 100g tiefgefrorene Erbsen
- 5 Stiele Majoran
- 200ml Milch
- 3 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 75g Emmentaler Käse
- 8 dünne Scheiben roher Schinken, z.B. Schwarzwälder Schinken
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Möhren schälen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Maultaschen darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Möhren und Erbsen zugeben und nochmals 2–3 Minuten braten.
2. Pfanne vom Herd nehmen.
3. Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 4 Stielen klein hacken. Maultaschen in dicke Streifen schneiden.
4. Milch, Majoran und Eier mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse raspeln. Maultaschen und Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Eiermilch übergießen. Schinken zusammenrollen und in den Auflauf drücken. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 30 Minuten goldbraun backen.
5. Vor dem Servieren mit dem übrigen Majoran garnieren.

KATRIN SCHINDELE

OFENGEMÜSE

Super lecker, schnell gemacht, gelingt immer – Gemüse kann auch vom Vortag sein!

Zutaten

- 400g Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Rote Bete
- 2 Pastinaken
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 15g Thymian
- 1 Schuss Zitronensaft
- sonstiges Gemüse

Zubereitung

1. Zunächst den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Kartoffeln, die Möhren, die Pastinaken und die Rote Bete schälen und waschen.
3. Die Kartoffeln anschließend längs vierteln, die Möhren und Pastinaken - je nach Dicke und Länge - längs und quer halbieren und die Rote Bete in dünne Spalten schneiden.
4. Die Schale der Knoblauchzehen mit der flachen Messerseite leicht andrücken.
5. Nun die Kartoffeln, das Gemüse und die Knoblauchzehen in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft vermischen.
6. Jetzt das Gemüse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Die Thymianzweige auflegen, das Blech auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und etwa 40 Minuten garen.
7. Das Ofengemüse zuletzt mit etwas Meersalz würzen und sofort servieren.

ANSGAR MAYR

BADISCHES SPARGELRAGOUT

Ich freue mich jedes Jahr, wenn es unseren tollen badischen Spargel direkt vom Bauernhof gibt. Der Serviettenknödel dazu ist eine leckere Verwertung für Brotreste.

Zutaten

- 1kg badischer Spargel
- 50g Butter
- 30g Mehl
- Sahne & Spargelwasser zum Ablöschen
- Zitronensaft
- Kräuter nach Geschmack
- 400g Brot vom Vortag (oder älter)
- 250ml Milch
- Salz
- Muskatnuss
- 3 Eigelb
- 80g Butter
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eiweiß (steifgeschlagen)

Zubereitung

1. Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und kochen. Das Kochwasser auffangen. Währenddessen Butter zerlassen, mit Mehl bestäuben und einige Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen.
2. Mit Spargelwasser und Sahne ablöschen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Über den Spargel geben und reichlich Kräuter z.B. Petersilie, Kerbel, Thymian dazugeben.
3. Brot in kleine Rechtecke aufschneiden. Die Milch aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Über das aufgeschnittene Brot giessen und ziehen lassen.
4. Frühlingszwiebeln und Petersilie in etwas Butter andünsten. Die restliche Butter mit den Eigelb verquirlen. Sobald die Brotmischung etwas abgekühlt ist, alles miteinander mischen. Zum Schluss die geschlagenen Eiweiße vorsichtig unterheben.
5. Den Teig auf eine Stoffserviette / Tuch verteilen, fest aufwickeln und zubinden. Wasser in einer Saftpfanne oder großem Topf aufkochen, danach nur noch köcheln lassen und den Knödel ca. 40 Minuten ziehen lassen. Vor dem Aufwickeln etwas ruhen lassen.

ULLI HOCKENBERGER

SPARGELAUFLAUF

Für einen Bruchsaler geht nichts über Bruchsaler Spargel - auch als Auflauf. Heimat als Genuss und mit wunderbarem Gefühl im Bauch. Einmalig!

Zutaten

- 500g Spargel
- Salz
- 2 TL Zucker
- 8 Kartoffeln
- 2 TL Petersilie
- 4 EL Milch
- 2 Eier
- 200g geriebener Emmentaler
- Pfeffer
- 2 Prisen geriebene Muskatnuss
- 2 Schuss Weißwein

Zubereitung

1. Spargel schälen und in Wasser mit Salz und Zucker bissfest garen.
2. Spargel in gefettete Auflaufform geben.
3. Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden, über die Spargel schichten und gut salzen.
4. Eier mit der Milch, dem Weißwein und dem Käse vermischen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen und über den Spargel gießen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C für ca. 15 Minuten überbacken.
6. Dann nur noch Genießen. Hhhmmmhhh!

AUGUST SCHULER

GRATINIERTER SPARGEL IM BÄRLAUCHFLÄDLE

„Flädle“ ist übrigens der schwäbische Ausdruck für Pfannkuchen und gehört zu unseren Leibspeisen. Übrige Flädle werden gerne in Streifen geschnitten und können auch eingefroren werden. Sie bilden eine perfekte Suppeneinlage für klare Suppen. Eine „Flädlesuppe“, ergänzt mit Knödeln und Backerbsen, gehört ebenso zu den klassischen schwäbischen Gerichten und stärkt „Leib und Seele.“

Zutaten

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g Butter
- 9 Eier
- Muskat, frisch gerieben
- 300 ml Milch
- 250 g Mehl
- 80 g Bärlauch
- Butterschmalz
- 500 g frischen Spargel
- Zitronensaft
- etwas Zucker
- Saft 1 Limette
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Créme fraiche
- 1 TL Zucker
- Salz / Pfeffer

Zubereitung

1. Während die Kartoffeln kochen, aus Milch, Mehl, Eiern und etwas Mineralwasser einen Pfannkuchenteig herstellen. Den gut gewaschenen und trocken getupften Bärlauch klein hacken und in den Teig geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut verrühren. Beiseite stellen.
2. Den Spargel schälen und in einem Topf mit Zitronensaft, Butter und etwas Zucker je nach Dicke ca. 10-15 Minuten gar kochen.
3. Während der Spargel kocht, Bärlauch-Pfannkuchen ausbacken. Dafür ein erbsengroßes Stückchen Butterschmalz in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Die Pfanne sollte für den ersten Bärlauchpfannkuchen ordentlich heiß sein und kann danach auf mittlere Hitze heruntergeschalten werden. Die Bärlauch-Fladen ausbacken und auf die Seite legen.
4. Ausgedampfte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Diese Masse in lauwarmem Zustand mit der Butter, einem Eigelb und Muskat gut mischen. Alles in einen Spritzbeutel füllen und mit der großen sternförmigen Öffnung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech Rosetten drücken. Das zweite Eigelb mit etwas Wasser mischen und jede Kartoffel-rosette damit einpinseln. Kurz beiseite stellen.
5. In eine gefettete Auflaufform immer 2-3 Stangen Spargel in einen Bärlauchpfannkuchen einwickeln, etwas Käse darüber streuen, mitsamt den vorbereiteten Herzogin-Kartoffeln in den Backofen schieben und alles bei 175°C ca. 15 Minuten ausbacken (Kartoffeln sollten goldgelb und Käse nach Wunsch verlaufen/gebräunt sein).
6. Während die Kartoffeln und die Spargelpäckchen backen, Sauce Hollandaise herstellen: Zuerst die Eigelbe mit Limettensaft, Senf, Crème fraiche, Zucker und etwas Salz mit dem Pürierstab pürieren. Die Butter in einem kleinen Topf, aus dem man auch ein-händig gut und gezielt ausgießen kann, schmelzen lassen. Jetzt die Butter bei laufendem Pürierstab langsam zur der Eimasse gießen, gleichmäßig „weiterpürieren“. Im Anschluss mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Weißweinessig abschmecken.
7. Kartoffeln und Spargelpäckchen aus dem Ofen nehmen und direkt auf den Tisch oder mit der Soße auf Tellern anrichten und servieren!

TIM BÜCKNER

SAURE KUTTELN MIT BRATKARTOFFELN

Saure Kutteln mit Bratkartoffeln sind ein urschwäbisches Gericht und in Schwäbisch Gmünd bekommt man die Besten. Sie wärmen auf, geben Kraft und machen satt. Einfach lecker!

Zutaten

- 150 g Butterschmalz
- 4 EL Mehl
- 2 Zwiebeln
- 1 1/2l selbstgemachte Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 1 kg Kutteln vom Metzger (gewaschen, geschnitten & vorgekocht)
- 2 EL Weinessig
- 1/2l Rotwein
- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- Thymian
- Rosmarin

Zubereitung

1. 50 g Butterschmalz im Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Inzwischen die Zwiebeln feinhacken. Wenn das Mehl braun ist, die gehackten Zwiebeln zugeben und alles unter ständigem Rühren dunkelbraun werden lassen. Dann die Brühe zugießen, mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen.
2. Die Kutteln in einer Pfanne anrösten, in die kochende Brühe geben und knapp eine Stunde weichkochen. Die Sauce mit Essig, Wein und Salz abschmecken.
3. Rohe Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im restlichen Butterschmalz je nach Belieben in der Pfanne anrösten. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und gerebeltem Thymian und Rosmarin würzen.

THOMAS DÖRFLINGER

DENNETE

Der kulinarische Inbegriff oberschwäbischer Gastfreundschaft. Ob klassisch oder als vegetarische Variante: Die Vielfalt macht's und für alle ist etwas dabei! Tipp: Das Dennete-Fest in Dürnau!

Zutaten

- 20g frische Hefe
- 400g Mehl
- Salz
- 250ml Wasser
- 4 EL Öl
- Mehl zum Ausrollen
- 1 Zwiebel
- 200g Frühstücksspeck
- 200g Schmand
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. 10 EL Wasser leicht (!) erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die Mischung in die Mulde geben und mit etwas Mehl verrühren. Das Öl, 1 TL Salz und das restliche Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Anschließend den Teig mit nassen Händen in 4 Portionen teilen und erneut 20 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel geschnitten mit etwas Öl in der Pfanne glasig andünsten. Den Speck in 2 cm breite Streifen schneiden. Die saure Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Zwiebeln und dem Speck vermengen.
4. Den Ofen auf 250°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit den Händen in kleine Pizzen ziehen. Die Teigfladen auf dem Backblech platzieren und mit Belag nach Wunsch bestreichen. Für 15-20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Ofenfrisch servieren!

WILLI STÄCHELE

SCHÄUFELE SÜD-BADISCHER ART

Das „Schäufele" erinnert mich an eine wunderbare Kinderzeit; im Elternhaus war es traditionelles Essen an Heiligabend. Das einzige Mal im Jahr, dass mein Vater Chefkoch wurde und gegen Ende des Aufkochens mehrfach mit sauberer langer Stricknadel getestet und das Fleisch auf den Punkt gebracht hat.

Zutaten

- Schäufele
- Weißwein
- 1l Wasser
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Gewürze

Zubereitung

1. Schäufele kurz abspülen. Weißwein mit ca. einem Liter Wasser, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen aufkochen. Das Fleisch hinein legen, es sollte knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Einmal aufkochen, dann ca. zwei Stunden zugedeckt ziehen, nicht kochen! (wird sonst trocken und zäh) lassen. Es ist gar, wenn sich der Knochen leicht lösen lässt.
2. Knochen auslösen (am besten mit einem Längsschnitt auf der flacheren Seite), Fleisch in Scheiben schneiden. Wenn der Sud weiterverwendet werden soll, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Er eignet sich gut für Kartoffelsalat.
3. Dazu gibt es entweder Sauerkraut und Kartoffelpüree oder Kartoffelsalat (ohne Mayonnaise!) und Endivien- oder Feldsalat.

Im Markgräflerland wurde natürlich Gutedel gereicht; uns Kindern „süßer Sprudel".

THOMAS BLENKE

EXOTISCHER WURSTSALAT

Ein sehr leckeres Vesper für laue Sommerabende! Den Wurstsalat am besten mit italienischem Ciabattabrot servieren. Nach einem Rezept des „alten Calwers" Thomas Peter.

Zutaten

- 1 kg feiner Fleischkäse oder Schinkenwurst
- 1 rote Zwiebel
- 50 g pikante Erdnüsse
- 50 g Pfirsich, gewürfelt
- 50 g Träuble
- 5 EL Obstessig
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 5 EL Orangensaft

Zubereitung

1. Wurst in feine Streifen schneiden, die Zwiebel sehr fein würfeln, beides mit Pfirsich, Erdnüssen und Träuble vermischen.
2. Für die Sauce Essig, Öl und Orangensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
3. Den Wurstsalat mit der Sauce etwas durchziehen lassen.

NICOLE RAZAVI

OSSO BUCCO VOM ALB-LAMM

Das Rezept steht für hochwertige regionale Zutaten und Kochkunst, zubereitet in unseren herausragenden Betrieben der Meister-Gastronomie zwischen Alb und Fils. Genuss pur!

Zutaten

- 8 vordere Lammhaxen
- 100 g Karottenwürfel
- 100 g Selleriewürfel
- 100 g Zwiebelwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Rotwein
- 500 ml Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Rosmarinzweig
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 600 g Bundkarotten mit Kraut
- 50 g Butter
- Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Rollgerste (Graupe)
- 100 g Dinkel
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Fleischbrühe
- 250 ml flüssige Sahne
- 20 g Parmesankäse
- 30 g kleinwürflig geschnittene Zwiebeln

Zubereitung

1. Lammhaxen vom Metzger in 2 Scheiben sägen lassen und von grobem Fett und Sehnen befreien. Salzen, pfeffern und in Öl scharf anbraten. Aus der Kasserole nehmen und das Röstgemüse anbraten. Die Kräuter und Gewürze zugeben.
2. Nach kurzer Röstzeit das Tomatenmark zugeben und anschließend mit Rotwein und Fleischbrühe aufgießen. Nun die angebratenen Haxenscheiben wieder zugeben. In der geschlossenen Kasserole ca. 45 Minuten im Ofen schmoren.
3. Haxenscheiben aus dem Schmorsud nehmen und die verbliebene Soße durch ein feines Sieb passieren.
4. Karotten vom Kraut befreien, jedoch noch etwas Grün am Gemüse belassen. Dann die Karotten schälen. Butter schmelzen, die Karotten zugeben, etwas Zucker zugeben und das Gemüse leicht karamellisieren. Dann mit Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und mit Deckel etwa 5 Minuten dünsten.
5. Den Deckel abnehmen und den Fond einkochen lassen. Das Gemüse bekommt dadurch einen schönen Glanz.
6. Die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen. Getreide und Kerne zugeben und mit der Fleischbrühe aufgießen. Bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln und ständig rühren. Bei Bedarf immer etwas Wasser zugeben, damit das Risotto nicht anbrennt.
7. Im letzten Viertel der Garzeit die Sahne zugeben. Mit Pfeffer und geriebenem Parmesan-käse abschmecken. Das Risotto sollte eine leicht cremige Konsistenz haben.

DR. MICHAEL PREUSCH

REHRÜCKEN IM SPECKMANTEL

Selbst gejagt, selbst geimkerter Blütenhonig und selbst zubereitet – naturbelassen, regional, köstlich.

Zutaten

- 1kg Rehrücken ohne Knochen
- 250g Speck in feinen Scheiben
- 1/4l Rotwein
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL gehackte Rosmarinnadeln
- 1 TL gehackte Thymianblättchen
- 1 TL gehackte Majoranblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Blütenhonig

Zubereitung

1. Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die feingehackten Kräuter zugeben und mit dem Blütenhonig mischen. Rehrücken waschen, trocken tupfen, mit der Kräuter-Honig-Paste bestreichen und mit dem Speck einwickeln.
2. Den Rehrücken in einem Bräter in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten, dann im vorgeheizten Backofen bei 150°C für 1 Stunde garen.
3. Den gegarten Rehrücken aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte warmstellen. Den Bratensatz im Bräter mit dem Rotwein ablöschen, kurz aufkochen und einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce mit der Butter binden.
4. Den Rehrücken in Scheiben auf der warmen Platte servieren. Sauce dazugeben oder separat reichen.
5. Als Beilagen passen Spätzle, Schupfnudeln, Rotkohl oder Rosenkohl.

SARAH SCHWEIZER

WILDSCHWEINKEULE MIT SPÄTZLE

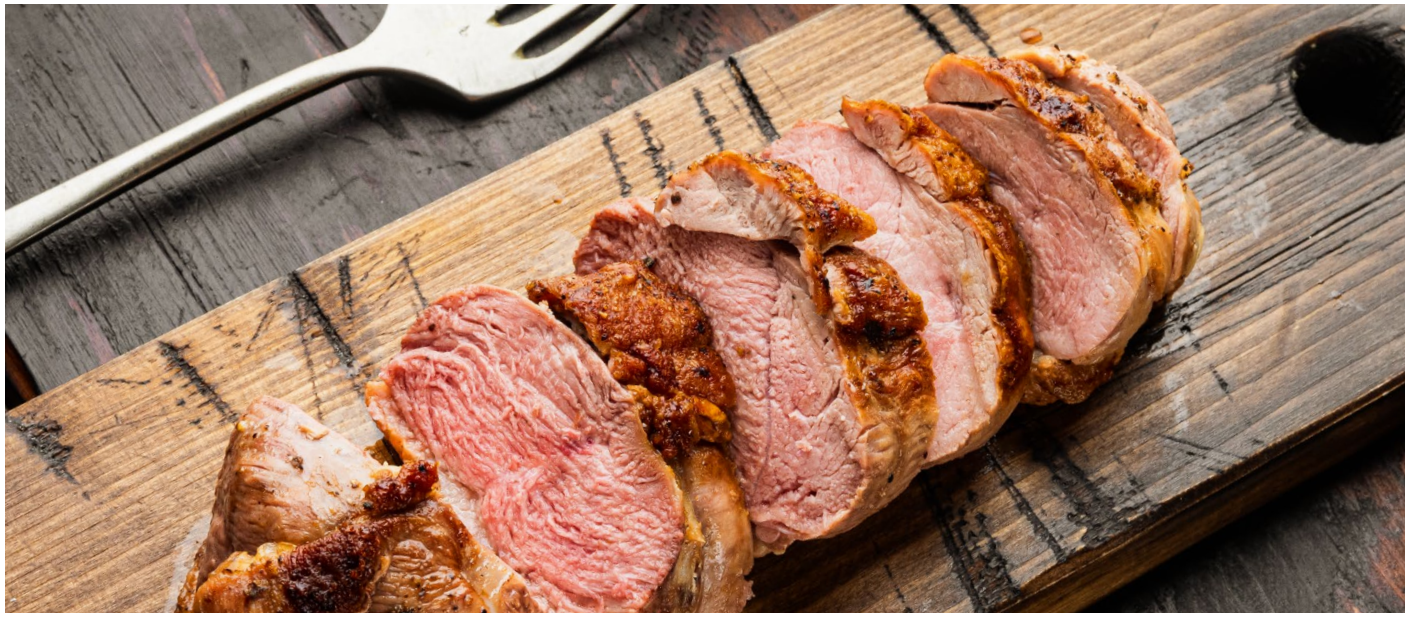
Wild ist ein natürliches Lebensmittel, das direkt aus der Natur unserer Umgebung stammt – regionaler und nachhaltiger geht es kaum!

Zutaten

- 1 1/2 Wildschweinkeule
- 1 TL Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Preiselbeersaft
- Lorbeerblätter
- Thymian
- 400g Mehl
- 50g Grieß
- 6 Eier
- Pfeffer
- Kurkuma

Zubereitung

1. Fleisch abspülen und mit Kräutern einreiben. Petersilienwurzel, Zwiebel und Möhren schälen und würfeln. Lauch in Stücke schneiden.
2. Bräter mit Öl auspinseln, Gemüse und Fleisch hineingeben, salzen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten anbraten lassen. Saft angießen und Fleisch bei 120 Grad ca 2,5 Stunden gar schmoren lassen. Lorbeerblätter u. Thymian 30 Minuten vor Garende hinzugeben.
3. Preiselbeeren in Sauce geben und abschmecken.
4. Hälfte des Mehls nach und nach in die Eiermasse rühren und Grieß dazugeben.
5. Rest des Mehls in den Teig geben. Teig mit der Küchenmaschine weiter rühren. Eine Messerspitze Kurkuma hinzugeben und den Teig abschmecken.
6. Teig 10 Minuten ziehen lassen und dann durch die Spätzle-Presse drücken oder schaben.



PROF. DR. WOLFGANG REINHART

GRÜNKERNKÜCHLE AUS FRANKEN

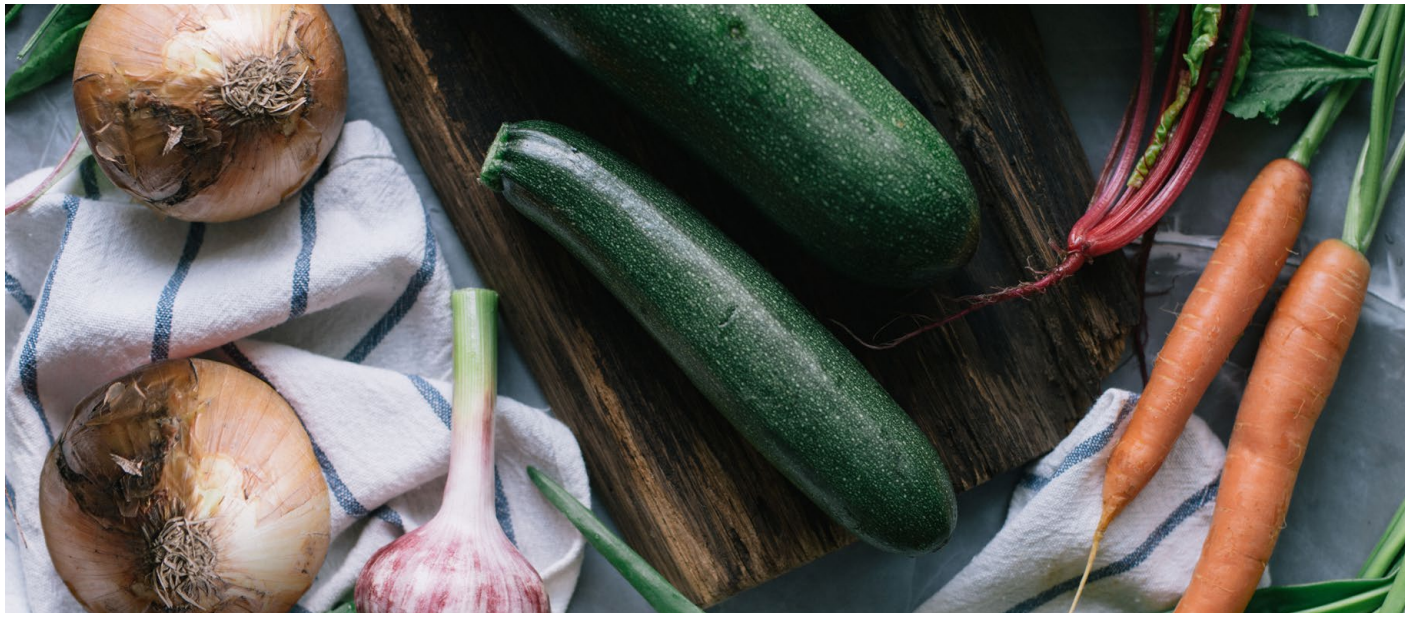
eine beliebte, typisch fränkische Spezialität, vegetarisch und vegan.

Zutaten

- 500 ml Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Grünkern, geschrotet
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Zucchini
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 50 ml Sahne, vegan
- 30 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 3 EL Pflanzenöl

Zubereitung

1. Gemüsefond zum Kochen bringen. Geschälten Knoblauch durch die Presse in den Fond drücken. Grünkern einrühren, die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren. Grünkernmasse in eine Rührschüssel umfüllen und auskühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Möhren schälen, von Zucchini Blüten- und Stielansatz entfernen und beide Gemüse in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Zunächst die Möhren 3 Minuten, dann die Zucchinistreifen weitere 2 Minuten mitschwitzen. Salzen und pfeffern.
3. Petersilie, Sahne, Mehl, Salz und Pfeffer unter die Grünkernmasse mischen. Zwiebeln und Gemüsefond vorsichtig unter den Grünkern rühren. Aus dem Teig 8 Bratlinge formen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Bratlinge von jeder Seite 4 Minuten braten.



KLAUS BURGER

MOST

Mein Lieblingsgetränk ist regionaler Apfelsaft, auch in der vergorenen Genussvariante Most, weil dadurch das einzigartige Streuobstwiesennetz mit 80.000 ha erhalten wird.

Zutaten

- gut gereifte, gesunde Äpfel, z.B. Boskoop
- 10% Mostbirnen

Zubereitung

1. Das Wichtigste sind gut gereifte, gesunde Äpfel, z.B. Boskoop (gibt eine schöne Farbe des Saftes). Natürlich sollten auch rund 10% Mostbirnen dabei sein. Es darf auch schon ein Reifen (Frost) über das Obst gegangen sein. Vor dem Mosten wird das Obst gut gewaschen und ganz wichtig: faulige Früchte entfernen.
2. Ein Zentner Äpfel (50 kg) ergeben rund 30–35 Liter Saft (je nach Sorten und Jahr). Die Fässer vor dem Füllen gut reinigen und heiß ausschwenken. Die Fässer bis zur oberen Markierung voll machen, da zu viel Sauerstoff den Gärprozess beeinträchtigt. Immer einen Gärspund aufsetzten und mit Wasser bis zur Markierung füllen.
3. Dem Apfelsaft gibt man Edelgärhefe hinzu (die Menge steht auf der jeweiligen Packung). Wer will, kann den Most mit Süßwunder lieblich ausbauen.
4. Nach 2-3 Tagen fängt der Saft an zu gären (man sagt der Most schwätzt). Die Schaumbildung muss nach 2-3 Wochen zu Ende sein, nach 6-12 Wochen ist der Most fertig und sollte von der Hefe abgesogen werden. Das verbessert die Haltbarkeit.

GLÜCKLICH SEIN
IST WIE EINE
HERRLICHE

SÜßSPEISE

CHRISTINE NEUMANN-MARTIN

SCHOKOLADEN-BANANEN-MUFFINS

Umso reifer die Bananen sind, umso besser und saftiger werden die Muffins. Daher ist es ein super Rezept entsprechend unserem Motto „verwenden statt verschwenden".

Zutaten

- 4 Bananen, reif bis sehr reif
- 2 Eier - Größe M
- 190g Dinkelmehl
- 120g Rohrzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100g Schokotröpfchen – Alternativ geraspelte Schokolade
- 80ml Pflanzenöl, neutral - z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl
- 1,5 TL Backpulver (ca. 6g)

Zubereitung

1. Als erstes den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen.
2. Jetzt 190g Mehl, 1 1/2 TL (6g) Backpulver und 100g Schokotröpfchen in einer Schüssel vermengen. Die Bananen auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.
3. In einer Schüssel die 2 Eier verquirlen und im Anschluss 130g Zucker und 80ml Pflanzenöl ca. 1 Minute unterrühren.
4. Danach die zerdrückten Bananen unterrühren.
5. Im Anschluss das Mehlgemisch nur ganz kurz unter die Eier-Bananen-Mischung rühren, so dass es gerade eben vermengt ist. Langes Rühren hat nämlich zur Folge, dass das Gluten im Mehl aktiviert wird und der Teig zäh und nicht fluffig wird.
6. Das 12er-Muffinblech mit den Papierbackförmchen auslegen und den Teig darin mit zwei Esslöffeln oder noch praktischer einem Eisportionierer verteilen.
7. Die Muffins im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für 20-25 Minuten backen.

DR. MATTHIAS MILLER

DONAUWELLE

Die Donauwelle als mein Lieblingskuchen ist seit Jahren ein fester Bestandteil an meinen Geburtstagen. Vielleicht spricht er mich auch deswegen so sehr an, weil die Donau in Baden-Württemberg entspringt.

Zutaten

- 500g Butter
- 350g Mehl
- 6 Eier
- Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Gläser entsteinte Kirschen
- 2 EL Kakao
- 3/4l Milch
- 2 Pck. Vanille-Puddingpulver

Zubereitung

1. 250g Butter schaumig rühren, nach und nach 200g Zucker und Eier zugeben. Mehl mit Backpulver mischen, esslöffelweise unter die Masse rühren. 1/3 des Teiges mit Kakao verrühren. Hellen Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, dunklen Teig darüber geben. Mit einer Gabel Wellen ziehen (Donauwellen).
2. Kirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 200 Grad backen. Aus Milch, 3 EL Zucker und Puddingpulver einen Pudding kochen, abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.
3. Zimmerwarme 250g Butter esslöffelweise zugeben und gut verrühren. Fertige Buttercreme auf den erkalteten Kuchen streichen. Schokoladenglasur im Wasserbad auflösen und über die Buttercreme träufeln.

ISABELL HUBER

ERDBEERMARMELADE

Ich liebe Erdbeeren, besonders selbstgemachte Erdbeermarmelade nach dem Rezept meiner Oma. Die Kombination zwischen süßen Erdbeeren und säuerlichem Rhabarber ist klasse.

Zutaten

- 500g Erdbeeren
- 100g Rhabarber
- 300g Gelierzucker (2 zu 1)
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, den Stiel entfernen und halbieren.
2. Rhabarber schälen und klein schneiden. Alles in einen Topf geben.
3. Gelierzucker und Zitronensaft dazugeben. Anschließend rühren und aufkochen. 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
4. Gelierprobe auf einem kleinen Teller vornehmen, ggf. weiter kochen. Die fertige Marmelade noch heiß in Gläser abfüllen.

WINFRIED MACK

HUTZELBIRNEN

Die Hutzelbirnen kenne ich schon aus meiner Kindheit und ich freue mich jedes Jahr darauf, diese für meine Kinder zu machen – mit Birnen von heimischen Streuobstwiesen.

Zutaten

- Birnen

Zubereitung

1. Die Birnen werden in dünne Stücke geschnitten, lose auf ein Backblech verteilt und bei 70 Grad im Backofen gedörrt. Das dauert ca. 10 bis 12 Stunden, je nach Dicke der Stücke.

SABINE KURTZ

ARMER RITTER

Eier und Milch sind meistens im Kühlschrank vorhanden. Brot- bzw. Hefezopfscheiben kann man im Gefrierfach sammeln und bei Bedarf auftauen und verwerten. Das Gericht kann somit ganz flexibel zum Einsatz kommen. Ein Blick in den Obstkorb ist dabei ebenfalls zu empfehlen: Ein überreifer Apfel, eine zuckersüße Birne oder eine ältere Banane lassen sich wunderbar als Obstsalat dazu kombinieren. Schmeckt nicht nur Kindern!

Zutaten

- 2 Eier
- 500ml Milch
- 1 Prise Zucker
- Alte Hefezopf- oder Brotscheiben
- Butter
- Zimt
- Zucker

Zubereitung

1. Eier und Milch verquirlen und eine Prise Zucker hinzugeben.
2. Alte Hefezopf- oder Brotscheiben in der Masse einweichen lassen.
3. Butter in der Pfanne zerlassen und die Brotscheiben darin gold-braun anbraten.
4. Zum Schluss nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreuen.

GUIDO WOLF

OFENSCHLUPFER

Ofenschlupfer sind perfekt, um altbackene Weckle zu verwerten. Ein Klassiker, den ich bereits aus meiner Kindheit kenne und der auch heute bei uns daheim noch sehr beliebt ist!

Zutaten

- 2 alte Weckle oder Weißbrot
- 2-3 Äpfel
- 0,5 L Milch
- 3 Eier
- 3 EL Zucker
- 0,5 TL Zimt
- Semmelbrösel
- Butterflöckchen

Zubereitung

1. Weckle/Brot in dünne Scheiben schneiden.
2. Äpfel schälen und entkernen, danach in dünne Scheiben schneiden.
3. Weckle/Brot und Äpfel im Wechsel in eine gefettete Auflaufform schichten, sodass die oberste Schicht aus Weckle/Brot besteht.
4. Milch, Eier, Zucker und Zimt miteinander verrühren und über die Schichten in der Auflaufform gießen.
5. Mit Semmelbrösel und Butterflöckchen bestreuen.
6. Bei 175 Grad 1 Stunde im Backofen backen.

Dazu schmeckt Vanillesoße besonders gut!

Mehr finden Sie unter:
verwendung-statt-verschwendung.de

CDU Landtagsfraktion
Baden-Württemberg
Konrad-Adenauer-Straße 12
70173 Stuttgart

T. (0711)2063-8000
E. post@cdu.landtag-bw.de

teufels.com