

## Traditionelle Rezepte aus der Region Sigmaringen

### Flädlesuppe

(2 - 4 Portionen)

|  |  |
|--|--|
| <p>500 g Rinderbrust</p> <p>1 Bund Suppengrün</p> <p>1 Zwiebel<br/>etwas Butterschmalz<br/>1 Bund Petersilie<br/>Salz, Pfeffer</p> <p><u>Flädle:</u><br/>250 ml Milch<br/>20 g Mehl<br/>Salz<br/>etwas Muskatnuss<br/>3 Eier</p> | <p>Die Rinderbrust unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.</p> <p>Die Karotte und den Sellerie putzen und fein würfeln. Das Fleisch in einen Topf geben, mit 1 ¼ l Wasser auffüllen und die Gemüswürfel hinzugeben. Alles ca. 90 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.</p> <p>Die Zwiebel schälen und halbieren. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit etwas Schmalz anrösten.</p> <p>Den Lauch und die Petersilie waschen, klein schneiden und mit den Zwiebelhälften zugeben. Würzen und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.</p> <p>Für die Flädle die Milch erhitzen und das Mehl langsam einrühren. Salz und Muskat dazugeben und 30 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Die Eier mit einem Schneebesen einrühren. Schmalz in einer Pfanne erhitzen und so viel Teig einfüllen, dass der Boden bedeckt ist. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb braten. Noch heiß aufrollen und in dünne Streifen schneiden. So verfahren, bis der Teig verbraucht ist.</p> <p>Die Flädle in die Teller geben und mit der heißen Brühe übergießen.</p> |
|--|--|

### Leberspätzlesuppe

(4 Portionen)

|  |  |
|--|--|
| <p>1 Knoblauchzehe<br/>½ Bund Petersilie<br/>150 g gehackte Leber<br/>150 g Mehl<br/>1 EL Hartweizengrieß<br/>1 Ei<br/>Salz, Pfeffer<br/>Muskatnuss<br/>1 TL gerebelter Majoran</p> <p>2 ½ l Salzwasser</p> <p>1 ¼ l heiße Brühe</p> | <p>Den Knoblauch schälen und zerkleinern.</p> <p>Die Petersilie waschen, fein hacken.</p> <p>Die Leber mit Mehl, Grieß, Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Knoblauch und Petersilie in einen Topf geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem dickflüssigen, glatten Teig verarbeiten. So lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Danach zugedeckt ca. 50 Minuten quellen lassen.</p> <p>Den Teig portionsweise auf ein Spätzlebrett geben und ins kochende Salzwasser schaben. Die Spätzle aufkochen lassen, mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.</p> <p>Die Spätzle in eine Terrine geben und mit heißer Brühe übergießen.</p> |
|--|--|

## Schwäbische Hochzeitssuppe

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p><u>Brühe:</u><br/>1 Zwiebel<br/>1 Karotte<br/>½ Stange Lauch<br/>1 kleines Stück Sellerie<br/>250 g Knochen<br/>1,5 l Wasser<br/>2 TL Salz<br/>Pfeffer<br/>400 g Rindfleisch</p> | <p>Das Gemüse waschen, putzen und ungeschält grob zerkleinern.<br/>Einen großen Dampfdrucktopf erhitzen, die Suppenknochen darin anrösten. Das Gemüse kurz mit andünsten, mit 1,5 l Wasser ablöschen und die Suppe würzen.<br/>Das Fleisch dazu geben. Den Topf verschließen, wenn das Ventil oben ist und für 20 Minuten garen.<br/>Den Topf zur Seite stellen und langsam abkühlen lassen. Öffnen und die Suppe abgießen; abschmecken und die Klößchen darin anrichten.</p> |
| <p><u>Brätknödel:</u><br/>etwas Petersilie<br/>250 g Brät (Kalb / Schwein)<br/>2 Eier<br/>Salz, Pfeffer<br/>2 – 3 EL Mehl</p>   | <p>Die Petersilie fein hacken.<br/>Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Knethaken des Handrührgerätes verrühren.<br/>Aus dem Teig kleine Knödel formen oder mit einem Löffel abstechen und in kochende Brühe oder kochendes Salzwasser legen. Je nach Größe ca. 10 Minuten ziehen lassen.</p>   |
| <p><u>Grießknödel:</u><br/>40 g Butter<br/>60 g Hartweizengrieß<br/>1 Ei<br/>1 Prise Salz</p>   | <p>Die Butter schaumig rühren und die anderen Zutaten unterrühren. Den Teig zum Quellen ca. 10 Minuten stehen lassen.<br/>Kleine Knödel formen und in kochende Brühe oder kochendes Salzwasser legen. Je nach Größe ca. 10 Minuten ziehen lassen.</p>   |

## Badische Grießsuppe

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>1 Bund Frühlingszwiebeln<br/>150 g Karotten<br/>30 g Butter<br/>3 EL Grieß<br/><br/>750 ml Fleischbrühe<br/><br/>100 g Crème fraîche<br/>1 Eigelb<br/>Salz, Pfeffer<br/>Muskatnuss<br/>1 Bund Petersilie</p> | <p>Die Frühlingszwiebeln und Möhren waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.<br/><br/>Den Grieß in der Butter goldgelb anrösten.<br/>Das Gemüse dazugeben, kurz andünsten und mit der Brühe auffüllen. Unter Rühren 5 bis 10 Minuten schwach kochen lassen.<br/>Die Crème fraîche mit dem Eigelb verquirlen und unter die Suppe rühren. Nicht mehr kochen lassen.<br/>Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.<br/><br/>Die gehackte Petersilie untermischen.</p> |
|---|---|

## Grumbiere-Suppe mit Kracherle

(4 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| 1 Zwiebel<br>1 Knoblauchzehe<br>750 g Kartoffeln<br>2 Bund Suppengrün<br>1 Petersilienwurzel<br>1 Bund Petersilie<br>60 g Schweineschmalz<br><br>1 1/2 l Fleischbrühe<br><br>100 g Vollkornbrot<br>4 Zweige frischer Majoran<br><br>250 g grobe, feste<br>Leberwurst | Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.<br>Kartoffeln, Suppengrün und Petersilienwurzel waschen, putzen und würfeln.<br>Die Petersilie abspülen, trocken tupfen und grob hacken.<br>Zwiebeln und Knoblauch in 30 g Schweineschmalz glasig braten. Die übrigen vorbereiteten Zutaten zufügen und kurz andünsten.<br>Mit Fleischbrühe aufgießen und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. Das restliche Schmalz erhitzen und das in kleine Würfel geschnittene Brot darin goldbraun rösten.<br>Den Majoran abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.<br><br>Die Leberwurst häuten, in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und in der Suppe heiß werden lassen.<br>Die Suppe mit Majoran bestreuen.<br>Die Brotwürfel (Kracherle) getrennt dazu reichen. |
|--|---|

## Gaisburger Marsch

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| 1 Bund Suppengemüse<br>1 Petersilienwurzel<br>2 kleine Zwiebeln<br>2 Gewürznelken<br>500 g Rindfleisch<br>250 g Rinderknochen<br>1 Lorbeerblatt<br>Salz<br>500 g Kartoffeln<br>Pfeffer<br><br>250 g Spätzle<br><br>etwas Petersilie<br>etwas Butter | Das Gemüse waschen, putzen und würfeln.<br>Eine Zwiebel schälen, halbieren und mit Nelken spicken.<br>Das Fleisch und die Knochen waschen, trocken tupfen und mit dem Gemüse, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in 1 ½ l Salzwasser geben. Aufkochen und für 90 Minuten kochen lassen.<br>Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.<br><br>Das Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb geben. Die Brühe erneut aufkochen und würzen. Die Kartoffeln darin garen.<br>Die Spätzle gar kochen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Spätzle in die Brühe geben. Fein gehackte Petersilie dazugeben.<br>Die zweite Zwiebel würfeln und in etwas Butter knusprig anbraten. Die Suppe in Teller geben und mit Petersilie und Zwiebelwürfel garnieren. |
|---|---|

## Spätzle - Grundrezept

(4 Portionen)

|  |  |
|--|--|
| <p>400 g Mehl<br/>4 Eier<br/>2 TL Salz<br/>ca. 150 ml Wasser</p> | <p>Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Für 15 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Reichlich Wasser in einem hohen, weiten Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben. Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser bereitstellen.</p> <p>1 bis 2 EL Teig in den Spätzlehobel oder die Spätzlepresse geben. Die Spätzle in das kochende Wasser hobeln/pressen. Die Unterseite der Presse mit einem Messer abschaben. Die Spätzle kurz umrühren. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Dann mit einem Schaumlöffel abschöpfen und kurz in das lauwarme Wasser geben (abschrecken, damit sie nicht verkleben), anschließend war stellen. Mit dem gesamten Teig so verfahren.</p> <p>Hauptgericht aus Spätzle = 100 g Mehl/Person<br/>Beilage aus Spätzle = 70 g Mehl/Person</p> |
|--|--|

## Spinatspätzle

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>100 g Spinat (tiefgekühlt)<br/>350 g Mehl<br/>3 Eier<br/>1 TL Salz<br/>ca. 150 ml Wasser<br/>Pfeffer, Muskatnuss</p> | <p>Den Spinat auftauen lassen und mit einem Teil des Wassers fein pürieren.</p> <p>Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Für 15 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Reichlich Wasser in einem hohen, weiten Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben. Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser bereitstellen.</p> <p>Die Spätzle in das kochende Wasser hobeln/pressen. Die Spätzle kurz umrühren. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen und kurz in das lauwarme Wasser geben.</p> <p>Bei frischen Spinat benötigen Sie die doppelte Menge, diesen zunächst blanchieren.</p> |
|---|---|

## Kürbisspätzle

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>300 g Kürbispüree<br/>400 g Mehl<br/>ca. 150 ml Wasser<br/>4 Eier<br/>Salz</p> | <p>Den Kürbis schälen, in Würfel schneiden, weich kochen und pürieren.</p> <p>Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Für 15 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Reichlich Wasser in einem hohen, weiten Topf zum Kochen bringen und Salz dazugeben. Die Spätzle in das kochende Wasser hobeln/pressen, kurz umrühren und abschöpfen; abschrecken und warm stellen.</p> |
|---|---|

## Käsespätzle

(4 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| <p><u>Spätzleteig:</u><br/>500 g Mehl<br/>4 Eier<br/>2 TL Salz<br/>ca. 250 ml Wasser</p> <p>3 Zwiebeln<br/>Pfeffer<br/>250 g geriebener Käse<br/>50 g Butter</p> | <p>Den Spätzleteig aus den Zutaten herstellen und ruhen lassen.</p> <p>Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 100° C vorheizen und eine feuerfeste Form darin warm stellen.</p> <p>Die Spätzle portionsweise kochen, abschöpfen und sofort in die Form geben. Jede Lage mit Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen. So mit den gesamten Spätzle verfahren. Im Ofen warm stellen.</p> <p>Die Zwiebeln in der Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Käsespätzle mit den Zwiebelringen servieren.</p> <p>Dazu schmeckt Blattsalat.</p> |
|--|---|

## Saure Linsen mit Spätzle und Saitenwürstle

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p><u>Linsen:</u><br/>250 g Linsen<br/>½ l Wasser<br/>2 EL Butterschmalz<br/>100 g Speck in Würfel<br/>1 Zwiebel<br/>2 EL Mehl<br/>½ l Fleischbrühe<br/>2 Nelken<br/>2 Lorbeerblätter<br/>Salz, Pfeffer, Muskatnuss<br/>etwas Essig</p> <p><u>Spätzle:</u><br/>400 g Mehl<br/>4 Eier<br/>Salz<br/>ca. 150 ml Wasser</p> <p>4 Paar Saitenwürstchen</p> | <p>Die Linsen verlesen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.</p> <p>Die Linsen danach im Einweichwasser ca. 1 Stunde garen (Dampfdrucktopf 15 Min).</p> <p>Die Spätzle nach Rezept herstellen und warm halten.</p> <p>Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Die in Würfel geschnittene Zwiebel und den Speck darin andünsten. Das Mehl zugeben, hellbraun anrösten und mit kalter Fleischbrühe ablöschen, dabei kräftig rühren. Nelken, Lorbeerblätter und Gewürze zugeben. Mit Essig abschmecken.</p> <p>Die Linsen und Würstchen zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.</p> |
|---|---|

## Badischer Kartoffelbraten

(6 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>1 kg Schweineschinken-Braten<br/>Salz, Pfeffer<br/>Paprika edelsüß<br/>30 g Butterschmalz<br/>1/8 l Fleischbrühe<br/>1/8 l trockener badischer Weißwein</p> <p>750 g kleine gleichmäßige Kartoffeln<br/>250 g Schalotten</p> <p>Einige Stängel Majoran<br/>1 El. Petersilie, gehackt</p> | <p>Den Schinkenbraten mit der Schwarte kaufen und diese mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Danach in einem Bräter im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Anschließend die Schwartenseite nach oben legen. Die heiße Fleischbrühe und den Wein angießen. Den Bräter in den vorgeheizten Backofen (220° C) stellen und den Braten 45 Minuten garen.</p> <p>In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und schälen. Die Schalotten schälen. Beides zu dem Fleisch geben und eventuell noch etwas Wasser angießen, die Flüssigkeit sollte stets etwa 2 cm hoch sein. Für weitere 45 Minuten braten, dabei das Fleisch mehrmals mit Flüssigkeit übergießen.</p> <p>Das Fleisch herausnehmen und etwas ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte mit Kartoffeln und Schalotten servieren.</p> <p>Dazu passen Blattsalate der Saison.</p> |
|---|---|

## Eingemachtes Kalbfleisch – Badisches Hochzeitessen

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>800 g Kalbfleisch zum Schmoren, grob gewürfelt<br/>3 EL Butterschmalz<br/>1 Zwiebel<br/>1 Karotte<br/>1 kleine Stange Lauch<br/>1 Stück Knollensellerie<br/>¼ l Fleischbrühe<br/>¼ l trockener Wein<br/>1 Lorbeerblatt<br/>3 Nelken</p> <p>¼ l Sahne<br/>etwas Mehl<br/>etwas Butter<br/>2 Eigelb<br/>Salz, Pfeffer<br/>Zucker</p> | <p>Die Fleischwürfel portionsweise in heißem Butterschmalz rundum hell anbraten und aus dem Topf nehmen.</p> <p>Im restlichen Fett das geputzte und klein geschnittene Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, Sellerie) anschwitzen. Das Fleisch wieder dazugeben und mit Fleischbrühe und Wein ablöschen.</p> <p>Lorbeerblatt und Nelken hinzufügen.<br/>Auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 50 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch schön zart ist. Lorbeerblatt und Nelken entfernen.<br/>Die Sahne dazugeben, etwas einkochen lassen, dann evtl. mit etwas Mehl und Butter binden.<br/>Mit Eigelb legieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. (Die Sauce sollte etwas säuerlich schmecken.)</p> <p>Dazu schmecken Spätzle.</p> |
|---|---|

## Zwiebelrostbraten

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <p>4 Scheiben Rostbraten<br/>Salz, Pfeffer<br/>1 TL Senf<br/>1 EL Mehl<br/>2 Zwiebeln<br/>Öl</p> <p>250 ml Fleischbrühe</p> | <p>Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Senf bestreichen und im Mehl wenden.</p> <p>Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl bei geringer Hitze knusprig braten.</p> <p>In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die vorbereiteten Fleischscheiben nach und nach von beiden Seiten darin knusprig braten, ca. 7 Minuten pro Scheibe.</p> <p>Den Rostbraten auf einer Platte anrichten und warm stellen. Den Bratensaft mit der Fleischbrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Das Fleisch mit der Soße übergießen und die Zwiebelringe darauf garnieren.</p> |
|---|---|

## Schäufele

(4 Portionen)

|   |  |
|---|--|
| <p>330 ml trockener Weißwein<br/>1 ¼ l Wasser<br/>1 Zwiebel<br/>2 Gewürznelken<br/>1 Lorbeerblatt<br/>1 Zweig frischer Thymian<br/>1 TL weiße Pfefferkörner<br/>1 kg Schäufele (gepökelte, geräucherte Schweineschulter)</p> <p>2 EL Butter<br/>2 EL Mehl</p> | <p>Den Wein mit dem Wasser in einen großen Topf geben. Die Zwiebel schälen und mit Nelken spicken. Zusammen mit dem Lorbeerblatt, Thymian und Pfeffer in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen.</p> <p>Die Schäufele in den kochenden Sud legen und bei schwacher Hitze für 2 Stunden garen.</p> <p>Das Fleisch heraus nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden. 250 ml der entstandenen Fleischbrühe durch ein Sieb gießen und auffangen.</p> <p>Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und mit der Brühe aufgießen.</p> <p>Die Soße über das Fleisch geben und dazu Kartoffelknödel und Sauerkraut servieren.</p> |
|---|--|

## Bodensee-Saibling in Mangold gebacken

(4 Portionen)

|   |  |
|---|--|
| 750 g Mangold<br><br>8 Saiblingsfilets<br>Salz, Pfeffer<br>etwas Mehl<br>Butter<br>1 Tasse badischer<br>Weißwein<br>2 Knoblauchzehen<br>Pfeffer aus der Mühle | Den Mangold waschen und von den großen weißen Stücken befreien. Die Blätter blanchieren, danach kurz in kaltes Wasser legen.<br>Die Saiblingsfilets enthäuten, waschen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Anschließend kurz auf beiden Seiten in etwas Butter anbraten.<br>Die heißen Filets in die Mangoldblätter einwickeln und in eine ausgebutterte Form legen. Den Weißwein darüber gießen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und auf die Mangoldblätter legen.<br>Bei ca. 210° C im Backofen 20 Minuten garen. |
|---|--|

## Dinnete – schwäbische Pizza

(4 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| <u>Teig:</u><br>½ Würfel Hefe<br>½ TL Zucker<br>250 g Mehl<br>½ TL Salz<br>1 Ei<br>4 EL Öl<br><br><u>Belag:</u><br>2 Zwiebeln<br>100 g Räucherspeck<br>1 EL Öl<br>2 Bund Schnittlauch<br>150 g saure Sahne<br>Salz, Pfeffer, Kümmel | Die Hefe zerbröseln und in 1/8 l warmem Wasser mit dem Zucker auflösen. 10 Minuten stehen lassen, bis sich Bläschen bilden.<br>Mit den übrigen Teigzutaten verkneten und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.<br><br>Die Zwiebeln schälen und würfeln.<br>Den Speck fein würfeln. Das Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten.<br>Den Backofen auf 180° C vorheizen.<br>Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.<br>Mit der Sahne unter die Speck-Zwiebeln rühren.<br>Mit den Gewürzen abschmecken.<br>Ein Backblech fetten. Den Teig ausrollen und den Belag darauf verteilen. In der mittleren Schiene bei 160° C für ca. 30 Minuten backen. |
|---|---|



## Lummelbraten – Rinderfilet badische Art

(4 Portionen)

|  |  |
|--|--|
| <p>4 Karotten<br/>3 Schalotten<br/>etwas Butterschmalz<br/>125 g roher Schwarzwälder Schinken, dünne Scheiben<br/>1 Lorbeerblatt<br/>2 Nelken<br/>schwarze Pfefferkörner<br/>750 g Rinderfilet</p> <p>1/4 Liter badischer Rotwein</p> <p>1/4 Liter Sauerrahm</p> | <p>Die Karotten und Schalotten putzen und halbieren.</p> <p>Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Darin die Karotten, Schalotten, den rohen Schinken und die Gewürze andünsten. Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat, zusammen mit dem Schinken aus der Pfanne nehmen.</p> <p>Jetzt das Rinderfilet (Lummel) in dem aromatisierten Fett von allen Seiten anbraten.<br/>Bei reduzierter Hitze das Gemüse wieder zum Fleisch geben und den Schinken darüberdecken. Dann mit Rotwein ablöschen.</p> <p>Soll das Fleisch rosa (medium) sein, dann nach etwa 20 - 30 Minuten heraus nehmen, ansonsten länger in der Pfanne lassen. Das Fleisch auf einem Brett für kurze Zeit ruhen lassen. Dann in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Gemüse umlegen.</p> <p>Den Bratenfond mit Sauerrahm verfeinern und über das Fleisch geben darüber gießen.</p> <p>Dazu Kartoffelbrei servieren.</p> |
|--|--|

## Krautkrapfen

(4 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| <p><u>Teig:</u><br/>450 g Mehl<br/>70 g Hartweizengrieß<br/>Salz<br/>4 Eier<br/>2 EL Öl</p> <p><u>Füllung:</u><br/>2 Zwiebeln<br/>500 g Sauerkraut<br/>3 EL Öl<br/>140 g Speckwürfel<br/>1 TL Wacholderbeeren<br/>Salz, Pfeffer, Kümmel</p> <p>50 g Butter<br/>1 l Brühe</p> | <p>Alle Zutaten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Tuch abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.</p> <p>Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sauerkraut etwas zerkleinern.<br/>Die Zwiebelwürfel im Öl anbraten. Speckwürfel, Wacholderbeeren und das Sauerkraut dazugeben. Ca. 5 Minuten dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und abkühlen lassen.</p> <p>Den Teig auswellen und die Krautmischung darauf verteilen. Den Teig aufrollen und ca. 5 cm breite Stücke abschneiden.</p> <p>Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben mit der Schnittstelle nach unten nebeneinander in die Pfanne stellen und anbraten.</p> <p>Die Brühe erhitzen und die Krapfen mit damit ablöschen. Bei starker Hitze aufkochen lassen und etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen.<br/>Zum Ende der Garzeit sollte die Flüssigkeit verkocht sein.</p> |
|--|---|

## Schupfnudeln - „Buabaspitzla“

(4 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| 600 g Kartoffeln (mehlig kochend)<br>200 - 250 g Mehl<br>1 Ei<br>½ TL Salz<br>Muskatnuss | Die Kartoffeln kochen, heiß schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Auf einem Blech oder Tablett abkühlen lassen.<br>Danach mit den restlichen Zutaten mischen und rasch mit der Hand zu einem Teig kneten.<br>Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen. Ca. 5 cm lange Stücke abstechen und noch nachformen/rollen (sollen spitze Enden erhalten).<br>Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Schupfnudeln portionsweise darin für 3 bis 5 Minuten garen (das Wasser darf nicht zu stark kochen). |
|--|---|

### Variation: Schupfnudeln mit Sauerkraut

|   |  |
|---|--|
| ca. 400 g Sauerkraut<br>1 Zwiebel<br>100 g geräucherter Speck<br>Butterschmalz<br>Salz, Pfeffer<br>Muskatnuss | Das Sauerkraut abgießen und kurz mit Wasser abschwenken, abtropfen lassen.<br>Die Zwiebel und den Speck fein würfeln, mit Butterschmalz anbraten.<br>Das Kraut zugeben und kräftig mitbraten.<br>Die Schupfnudeln zufügen und kurz mit anbraten. |
|---|--|

### Badischer Fleischsalat mit Apfel

(4 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| 250 g Lyoner in Scheiben<br>2 Gewürzgurken<br>1 Zwiebel<br>1 großer Apfel<br>2 Tomaten<br><br>1 Glas Mayonnaise<br>100 g Joghurt<br>1 EL Senf<br>1 TL Meerrettich, gerieben<br>Salz, Pfeffer<br>1 Bd Schnittlauch<br><br>2 hartgekochte Eier<br>Petersilie | Die Lyoner und die Gewürzgurken in gleichmäßige schmale Streifen schneiden.<br>Die geschälte Zwiebel und den geschälten, entkernten Apfel ebenfalls in Streifen schneiden.<br>Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und mit kaltem Wasser abschrecken, danach häuten. Die Stängelansätze herausschneiden, vierteln und entkernen.<br><br>Für die Marinade die Mayonnaise mit dem Joghurt glatt rühren. Senf und Meerrettich untermischen.<br>Mit Salz und Pfeffer abschmecken.<br>Salatzutaten und Marinade mit dem geschnittenen Schnittlauch mischen. Durchziehen lassen, vor dem Servieren nochmals abschmecken.<br><br>Mit Ei-Achteln und Petersilie garnieren. |
|--|---|

## Maultaschen mit zweierlei Füllung – „Herrgottscheißerle“

(6 – 8 Portionen)

|  |   |
|--|---|
| <p><u>Maultaschen:</u><br/>         600 g Mehl<br/>         100 g Hartweizengrieß<br/>         Salz<br/>         6 Eier<br/>         2 EL Öl<br/>         1 EL Wasser</p>  | <p>Aus den Zutaten (nicht die Brühe) mit der Küchenmaschine einen geschmeidigen Teig kneten. Diesen mit einem Tuch abgedeckt für 30 Minuten ruhen lassen.<br/>         Anschließend mit etwas Mehl in 4 Portionen dünn ausrollen und jeweils in Rechtecke von 5 x 10 cm schneiden.</p>  |
| <p><u>Fleischfüllung:</u><br/>         200 g Hackfleisch<br/>         1 Ei<br/>         2 EL Semmelbrösel<br/>         50 g Speck<br/>         1 EL Zwiebelwürfel<br/>         4 EL gehackte Petersilie<br/>         150 g Spinat (tiefgekühlt)<br/>         Salz, Pfeffer, Muskatnuss</p> | <p>Das Hackfleisch mit dem Ei und den Bröseln vermischen und quellen lassen.<br/>         Die Speck- und Zwiebelwürfel anbraten, die Petersilie kurz mitdünsten.<br/>         Den angetauten Spinat dazugeben und mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.<br/>         Danach mit der Hackfleischmasse vermengen und kräftig würzen.</p>   |
| <p><u>Spinatfüllung:</u><br/>         500 ml Milch<br/>         2 trockene Brötchen<br/>         1 Zwiebel<br/>         1 EL Butter<br/>         350 g Spinat (tiefgekühlt)</p> <p>Salz, Pfeffer, Muskatnuss<br/>         1 Knoblauchzehe<br/>         1 Ei</p>                            | <p>Die Milch kurz aufkochen und die Brötchen damit übergießen, durchziehen lassen und gut ausdrücken.<br/>         Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.<br/>         Den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten, bis die Flüssigkeit verbraucht ist. Die Brötchen dazugeben und alles gut vermengen. Die Masse etwas abkühlen lassen und würzen. Die zerkleinerte Knoblauchzehe dazugeben, alles gut vermengen. Zuletzt das Ei unterrühren.</p>  |
| <p>etwas Wasser</p> <p>4 l Brühe</p>   | <p>Auf die eine Hälfte der Teig-Rechtecke jeweils 1 – 2 TL der vorbereiteten Füllung geben. Die Teigränder mit etwas Wasser bestreichen, damit sie gut aneinander haften. Die freie Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder gut zusammen drücken.<br/>         Die Brühe aufkochen und die Maultaschen vorsichtig hinein legen. Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Die Maultaschen werden mit etwas Brühe gegessen oder klassisch in gebratenen Zwiebeln geschwenkt serviert oder auch in Butter gebraten und mit verquirltem Ei übergossen.</p> |

## Bibeliskäs

|   |   |
|---|---|
| 1 kg Magerquark<br>1/2 l Sahne<br>1 Zwiebel<br>1 Bund Schnittlauch<br>Salz, Pfeffer | Den Quark durch ein Haarsieb streichen, dadurch wird er locker. Die Sahne steif schlagen und darunter heben. Die Zwiebel und den Schnittlauch fein hacken und mit dem Quark mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.<br><br>Anstatt Schnittlauch können auch andere grüne Kräuter verwendet werden. |
|---|---|

## Wibele

(4 – 6 Portionen)

|   |  |
|---|--|
| 5 Eiweiß<br>125 g Puderzucker<br>200 g Mehl<br>1 Pck Vanillinzucker<br><br>Butter für das Blech | Das Eiweiß steif schlagen.<br>Puderzucker, Mehl und Vanillinzucker sieben und vorsichtig mit dem Eischnee vermischen.<br>Das Backblech fetten.<br>Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und jeweils 2 Tropfen nacheinander spritzen, so dass sich die 2 Tropfen wie eine „Acht“ miteinander verbinden.<br>Über Nacht in einem warmen Zimmer trocknen lassen.<br>Im vorgeheizten Backofen bei 140° C etwa 10 Minuten backen. Die Wibele sollten nicht bräunen. |
|---|--|

## Träuble torte

(ca. 12 Stücke)

|   |   |
|---|---|
| 175 g Butter<br>150 g Zucker<br>1 Ei<br>300 g Mehl<br>½ TL Backpulver<br><br>5 Eiweiß<br>200 g Puderzucker<br>100 g gehobelte Mandeln<br><br>50 g Speisestärke<br>500 g Johannisbeeren<br>oder Himbeeren<br>oder Heidelbeeren | Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren und das Ei zugeben.<br><br>Das Mehl mit dem Backpulver mischen und schnell unterkneten. Für ½ Stunde kalt stellen.<br>Eine Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.<br>Das Eiweiß mit dem Puderzucker zu steifem Schnee schlagen.<br>Die Mandeln vorsichtig unterheben und 1/3 der Masse zur Seite stellen.<br>Unter die verbleibenden 2/3 der Masse die Speisestärke sowie die gewaschenen und gut getrockneten Beeren ziehen. Auf dem Teig verteilen.<br>Darüber den zur Seite gestellten Eischnee geben.<br>Im vorgeheizten Backofen bei 170° C mindestens 1 Stunde backen. |
|---|---|

## Spargelplatte badische Art

(4 Portionen)

|   |  |
|---|--|
| 2 kg weißer Spargel<br>Salz<br>1 TL Zucker  | Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Schalen und Enden mit Wasser aufkochen. Salz und Zucker zufügen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Spargelwasser durchsieben, aufkochen und den Spargel darin ca. 20 Minuten garen. Die Eier trennen. Eigelb, 200 g Mehl und Mineralwasser glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. |
| 2 Eier<br>200 g + 1 EL Mehl<br>150 ml Mineralwasser<br>Pfeffer<br>3 EL Butterschmalz  | Das Butterschmalz portionsweise in der Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 12 Küchlein (Kratzete) backen und warm stellen.  |
| 50 g Butter + 150 g eiskalte Butter<br>2 EL körniger Senf<br>1/8 l Milch<br>je 4 Scheiben roher und gekochter Schinken<br>Kräuter zum Garnieren | Den gekochten Spargel warm stellen. 1/4 l Fond abmessen. 50 g Butter erhitzen, 1 EL Mehl und Senf darin anschwitzen. Fond und Milch einrühren, aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße abschmecken. 150 g Butter in Stückchen nach und nach darunter schlagen (nicht mehr kochen). Spargel mit Kratzete, beiden Sorten Schinken und Soße anrichten, mit Kräutern garnieren.         |

## Nussbrot

(2 Laibe)

|   |   |
|---|---|
| 1 kg Weizenmehl (Typ 1050)<br>2 Pck Trockenhefe<br>25 g Salz<br>550 ml Wasser | Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Trockenhefe und das Salz darüber streuen. Alles mit einem Kochlöffel gründlich mischen. Nach und nach das Wasser dazugeben. Anfangs mit dem Kochlöffel, später mit den Händen vermengen; zuerst in der Schüssel, später auf einer trockenen Arbeitsfläche.  |
| 2 Hand voll Walnüsse (grob gehackt)   | Den Teig ca. 10 Minuten kneten und zu einer Kugel formen. Diese in die Schüssel zurücklegen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort für 2 Stunden gehen lassen.  |
| etwas kaltes Wasser   | Den gegangenen Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Die Walnüsse begeben und kneten bis sie gleichmäßig im Teig verteilt sind. Die Teigstücke zu länglichen Laiben formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen. Die Brote mit einem nassen Tuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen. Mit kaltem Wasser bepinseln. Jeden Laib viermal ca. 1 cm tief einschneiden und in dem auf 220° C vorgeheizten Backofen für 1 Stunde backen. |

## Ofenschlupfer

(4 - 6 Portionen)

|   |   |
|---|---|
| 500 g süße Äpfel<br>70 g Rosinen<br>2 EL Zucker<br>2 TL Zimtpulver<br>50 g Mandeln<br>6 Scheiben Weißbrot | Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Äpfel mit Rosinen, Zucker, Zimt und Mandeln vermischen.<br>Lagenweise mit dem Brot in eine gefettete Auflaufform schichten. Die unterste und oberste Schicht sollte aus Brot bestehen. |
| 375 ml Milch<br>250 ml Sahne<br>2 Eier<br>60 g Zucker<br>ca. 2 TL Zitronenschale<br>20 g Butterflöckchen  | Milch, Sahne, Eier, Zucker und Zitronenschale verquirlen. Über den Auflauf gießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.<br><br>Die Butterflöckchen darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C für ca. 35 Minuten backen.                     |
|   | Mit Vanillesoße servieren.  |

## Käsfieße – mürbes Käsegebäck

|  |  |
|--|--|
| 150 g Butter<br>180 g geriebener Käse<br>150 ml Sahne<br>½ TL Salz<br>1 TL Paprika, edelsüß<br>½ TL Backpulver<br>250 g Mehl | Die Butter mit dem Käse gut vermischen.<br>Das Salz und das Paprikapulver zugeben und unterkneten.<br>Das Backpulver mit dem Mehl mischen und in die Masse einarbeiten. Nach und nach die Sahne dazugießen, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.<br>Den Backofen auf 200°C vorheizen.<br>Den Teig ausrollen und kleine Plätzchen ausstechen (z.B. eine Fußform). Auf ein Backblech (Backpapier) legen. |
| 1 Eigelb   | Mit dem Eigelb bestreichen und beliebig mit Saaten oder Körnern verzieren.   |
| ggf. verschiedene Körner   | Die Käsfieße im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.   |