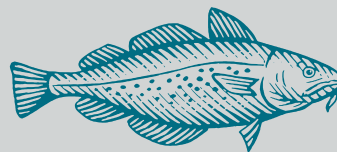
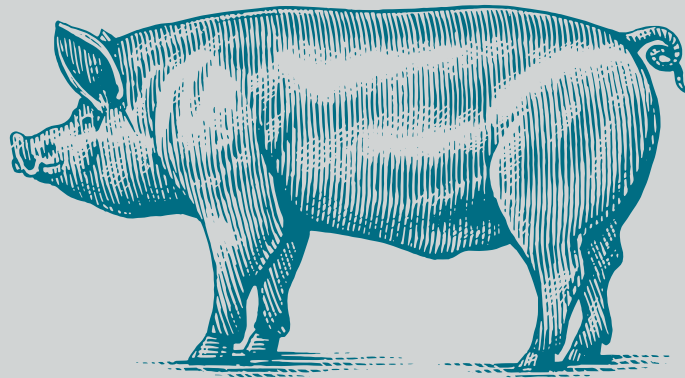


# DAS KULINARISCHE ERBE BAYERNS



EINE REZEPT- UND SPEZIALITÄTENSAMMLUNG AUS

Oberbayern · Niederbayern · Oberpfalz · Schwaben  
Unterfranken · Mittelfranken · Oberfranken



REZEPTE VON MARION REINHARDT

DAS KULINARISCHE ERBE  
**BAYERNS**

EINE REZEPT- UND SPEZIALITÄTENSAMMLUNG AUS

Oberbayern · Niederbayern · Oberpfalz · Schwaben  
Unterfranken · Mittelfranken · Oberfranken

ars vivendi

# inhalt

<b>Unser Bayern</b> Eine kulinarische Reise	8
<b>Käse</b> macht glücklich	52
<b>Wurst</b> für schlechtere Zeiten	68
<b>Vieh</b> Eine erfrischende Prise Landluft	112
<b>Fisch</b> Flüsse, Seen und Teichlandschaften	118
<b>Gemüse</b> Frisch vom Feld	132
<b>Pilze</b> aus unseren Wäldern	138
<b>Obst</b> auf wilden Wiesen	166
<b>Wein</b> Feinfruchtig oder sauer-spritzig	242
<b>Bier</b> Zwischen Hopfenranken	248
<b>Spirituosen</b> Langsam gebrannt, schnell getrunken	254

## Rezepte

<b>Suppen</b> Kräftig, würzig, gut	12
<b>Beilagen</b> als charaktervolle Ergänzungen	32
<b>Aufstriche</b> für die Brotzeit	56
<b>Fleischgerichte</b> Von leicht bis deftig und Innereien	76
<b>Zum Fleisch</b> Knödel in Hülle und Fülle	104
<b>Fischgerichte</b> Fangfrisch auf den Tisch	124
<b>Vegetarisch</b> Mehlspeisen und andere Köstlichkeiten	142
<b>Süßes</b> Der krönende Abschluss	172
<b>Gebäck</b> Besonderes für Festtage	184
<b>Kuchen</b> für die Kaffeetafel	224
<b>Brot &amp; Semmeln</b> für jeden Tag	258



# unser bayern

Eine Reise durch Bayern birgt überraschende Vielfalt, denn sie führt vorbei an saftigen Weiden, durch milde Flusstäler, sumpfige Moorlandschaften, raue Gebirgszüge sowie dichte Wälder. So ziehen je nach klimatischen Bedingungen und Bodenverhältnissen beeindruckend hohe Hopfenranken, weitläufige Streuobstwiesen oder steil aufsteigende Weinberge vorüber. Dabei beschließen die natürlich geformte Rhön im äußersten Norden, Frankenswald, Fichtelgebirge, Steiger-, Oberpfälzer und Bayerischer Wald von Nord- bis Südosten und das von Schotterflächen eiszeitlicher Gletscher durchzogene Alpenvorland sowie die Kalkalpen im Süden das Land – im Wettersteingebirge erhebt sich mit der Zugspitze gar der höchste Berg Deutschlands. Als Reise- sowie Urlaubsziel für Auswärtige und Einheimische ist Bayern heute beliebter denn je, so ist in der Schönheit der Natur Auszeit vom Alltag und in den Biergärten die ersehnte Entspannung für den Feierabend zu finden ...

Die bayerische Geschichte ist schließlich eine sehr ereignisreiche: Ab etwa 500 n. Chr. sind erste befestigte Siedlungen im Alpenvorland belegt, besonders jedoch ist, dass sich die Bayern schon immer als feste Bevölkerungseinheit verstanden, aber dennoch eine ausführliche frühmittelalterliche Herkunftserzählung fehlt. Im 8. Jahrhundert wurde das Land christianisiert und bedeutsame Bistümer (u. a. Regensburg, Passau, Eichstätt) wurden gegründet, im 16. Jahrhundert verbreitete sich durch die Reformation der evangelische Glaube. Erst 1803 wurden weite Teile Frankens angegliedert, 1806 verhalf Napoleon zum Ausruf des Königreichs, und seit 1815 ist von Bayern in seiner heutigen Gestalt zu sprechen.

## KULINARISCHE HOCHGENÜSSE

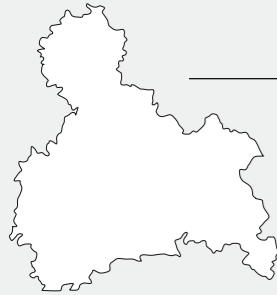
Aus der Historie entwickelte sich eine lebhaft bayerische Kultur, die seit jeher von den Geschmäckern der verschiedenen Landsleute geprägt wird und deren kulinarisches Erbe auf die Launen von Mutter Natur zurückgeht. So machten die Kargheit der Böden oder schwierige Bedingungen in der Vorratshaltung den Bayer erfinderisch, schließlich wurden nicht ohne Grund süße Speisen kreiert, in denen sich altbackenes Brot wiederverwerten lässt, und auch die Weißwurst, die früher ohne Kühlmöglichkeit schnell verdarb, ist nach alter Tradition noch heute nicht nach dem Zwölf-Uhr-Läuten zu verzehren. Dem gegenüber standen üppige Festessen zu besonderen Hochzeiten und kirchlichen Feiertagen, die ganz besondere, noch heute viel besungene und nun meist ganzjährig erhältliche Speisen wie die allseits beliebten Brezen hervorbrachten. Dann wurde gemeinschaftlich dem Essen gefrönt und über die sonst allgegenwärtige Sorge um Ernte und Bestand hinweggeschaut.

Die heute original bayerische Küche ist sehr vielfältig und speist sich aus den einst gemäß dem Kirchenjahr aufgetischten Fest-, Fasten- und Alltagsgerichten. Dabei brachte jede Region durchaus ihre eigene Ess- und Trinkkultur hervor, die es nun zu wahren gilt.

Viele kulinarische Freuden sind allein wegen ihres hervorragenden Geschmacks schützenswert, in die vorliegende echt bayerische Sammlung aufgenommen wurden aber Spezialitäten, die ganz bestimmte Voraussetzungen hinsichtlich Tradition, Entstehungskontext und Fremdwahrnehmung erfüllen: So sind die Rezepturen für die vorgestellten Gerichte und Produkte über Generationen hinweg in bestimmten Regionen weitergetragen worden, und in den Geschichten zu den Köstlichkeiten begegnen sich heute die Mythen der bayerischen Historie, sodass jede einzelne auch von außen als typisch bayerisch aufgefasst wird. Mehr über Land und Leute zu vermitteln, die regionale (landwirtschaftliche) Kultur zu fördern, die überlieferten Rezepte zu verbreiten und das Brauchtum zu beleben, sollen schließlich Kernpunkte der hier aufgeführten Bemühungen um eine möglichst umfassende und ursprüngliche Darstellung der einzigartigen bayerischen Küche sein – nur so lässt sich dem kulinarischen Erbe unseres Landes gerecht werden!

**ALTBAYERN - IM HERZEN DES FREISTAATS**

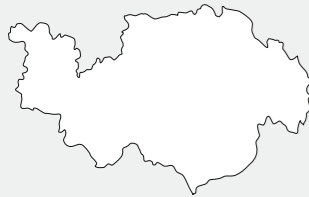
*In der kulturellen Tradition des frühmittelalterlichen Stamms der Bajuwaren stehen die Regionen Oberbayern, Niederbayern und Oberpfalz sowie weitere kleine, angrenzende Gebiete, die heute als »Altbayern« bezeichnet werden. Bekannt ist die Küche für ihre deftigen Fleisch- und Bratengerichte sowie würzigen Wurstkreationen, aber auch für weniger gehaltvolle Mehlspeisen und allseits beliebte Brotzeitspezialitäten.*



20 LANDKREISE, 3 KREISFREIE STÄDTE  
(MÜNCHEN, INGOLSTADT, ROSENHEIM)  
17.530 KM<sup>2</sup>  
4,65 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: MÜNCHEN

**OBERBAYERN**

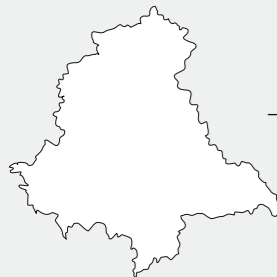
Heute lebt die Esskultur vor allem in den Bräuchen und Traditionsfesten wieder auf, in Oberbayern ist das Oktoberfest das bekannteste. So pilgern zur Wieszeit rund 6 Millionen Besucher in die Landeshauptstadt, es werden über 7 Millionen Liter Bier getrunken und bis zu 130 Ochsen und 70.000 Schweinshaxen verspeist. Ebenfalls in München zu finden ist mit dem Viktualienmarkt der größte Bauernmarkt mit einer eindrucksvollen Auswahl an (über-)regionalen Spezialitäten, und in den Gemeinden weiter südlich herrschen eine rege Fisch- sowie Bergbauernwirtschaft. Besonders ist schließlich auch das Landschaftsbild mit ausgedehnten Hopfengärten und alten Obstbaumbeständen.



9 LANDKREISE, 3 KREISFREIE STÄDTE  
(LANDSHUT, PASSAU, STRAUBING)  
10.329 KM<sup>2</sup>  
1,23 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: LANDSHUT

**NIEDERBAYERN**

Das nordöstlich an Oberbayern angrenzende Niederbayern ist durchzogen von fruchtbaren Gäuböden, weiten Streuobstbeständen im Rottal und dichtem »Woid«, gegessen wurden einst vielerlei Wildgerichte, nahrhafte Eintöpfe – und Knödel. Ganz besonders: Mit der alle vier Jahre aufgeführten Landshuter Hochzeit wird noch heute an die Feierlichkeiten, aber auch an das aus 32 Gängen bestandene Festessen aus dem Jahr 1475 erinnert.



7 LANDKREISE, 3 KREISFREIE STÄDTE  
(AMBERG, REGENSBURG, WEIDEN I. D. OPF.)  
9.690 KM<sup>2</sup>  
1,10 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: REGENSBURG

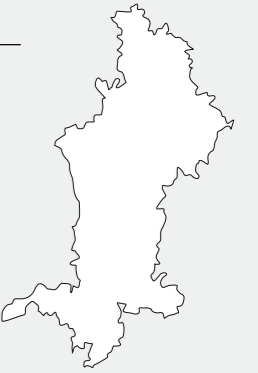
**OBERPFALZ**

In Ostbayern erstreckt sich mit der Oberpfalz (früher auch als »Steinpfalz« bezeichnet) eine sanft hügelige Mittelgebirgslandschaft, deren kümmerliche Böden über Jahrhunderte hinweg bäuerliche Essgewohnheiten bedingten. Brei und dünn gebackene Brote waren Grundnahrung, bis die Kartoffel die Hungersnot beendete. Heute besticht die Region durch ihr Zoiglbiere, die Fischwirtschaft im Gebiet der 1.000 Teiche und die Zucht des vom Aussterben bedrohten Roten Höhenviehs.

**SCHWABEN - IM EINKLANG MIT DER NATUR**

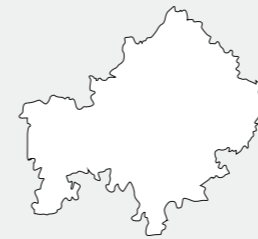
Durch Schluchten, Täler und hügeliges Voralpenland bis hin zum Bodensee reicht im Südwesten das Schwabenlände, wo Milch und Käse, Suppen und Mehlspeisen die Karte dominieren – und natürlich die über die Grenzen hinaus bekannten Maultaschen und Spätzle! Mit der Viehwirtschaft, Schnapsbrennerei sowie Sennerei im Allgäu und dem Streuobstparadies in der Alb gibt es hier viele kulinarische Höhepunkte und landschaftlich fantastische Ausblicke.

10 LANDKREISE, 4 KREISFREIE STÄDTE  
(AUGSBURG, KAUFBEUREN, KEMPTEN, MEMMINGEN)  
9.992 KM<sup>2</sup>  
1,86 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: AUGSBURG



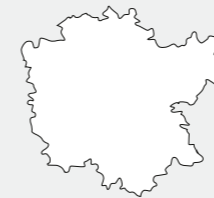
**FRANKEN - FACETTENREICHER NORDEN**

*Von üppigen Rebhügeln, der romantischen Fränkischen Schweiz bis zur rauen, vulkanisch geprägten Rhön: Franken besticht durch eine landschaftliche Vielfalt, die sich analog hierzu kulinarisch gesehen vom Bamberger Rauchbier bis zum fruchtig-erdigen Frankenwein erstreckt. Aufgetischt werden heute gerne schwere Gerichte wie Sauerbraten und Schäufele, aber auch für ihr Schmalzgebäck sowie ihre würzigen Lebkuchen ist die Region bekannt.*



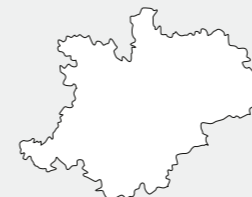
**UNTERFRANKEN**

9 LANDKREISE, 3 KREISFREIE STÄDTE  
(ASCHAFFENBURG, SCHWEINFURT, WÜRZBURG)  
8.532 KM<sup>2</sup>  
1,31 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: WÜRZBURG



**MITTELFRANKEN**

7 LANDKREISE, 5 KREISFREIE STÄDTE  
(ANSBACH, ERLANGEN, FÜRTH, NÜRNBERG, SCHWABACH)  
7.245 KM<sup>2</sup>  
1,76 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: ANSBACH



**OBERFRANKEN**

9 LANDKREISE, 4 KREISFREIE STÄDTE  
(BAMBERG, BAYREUTH, COBURG, HOF)  
7.200 KM<sup>2</sup>  
1,07 MIO. EINWOHNER  
VERWALTUNGSSITZ: BAYREUTH



# Obazda

*Oba(t)zter, G'rupfter, Angemachter*

## Der Klassiker in jedem Biergarten

»Obazd« heißt auf gut Bayerisch ganz einfach zerdrückt oder zermanscht. Und das werden reifer Käse und Butter miteinander. Dann ergeben sie die berühmte Käsemasse, die in keinem Biergarten fehlen darf. Diese Orte der bayerischen Gemütlichkeit kamen um 1812 auf, als in Bayern auch zwei neue Käsesorten eingeführt wurden – Camembert und Brie. Mangels Kühlmöglichkeiten, insbesondere während der heißen Sommermonate, zerflossen diese aber schnell und mit der Erfindung des Obazdn war die ideale Verwertungsmöglichkeit für überreifen Käse gefunden. Über die bayerischen Grenzen hinaus bekannt wurde Obazda wahrscheinlich durch Katharina Eisenreich, Wirtin des Weihenstephaner Bräustüberls (1920–1958) in Freising, die ihren Gästen gerne zum Schafkopfen eine Portion davon auf den Tisch gestellt haben soll. Übrigens: Als typische Brotzeit darf Obazda von Besuchern bayerischer Biergärten auch selbst mitgebracht werden.

## Alles Käse!

Seit Juni 2015 ist Obazda als geschützte geografische Angabe bei der EU eingetragen: Um die zubereitete Spezialität so nennen zu dürfen, muss der Käseanteil bei mindestens 50 % liegen und die gesamte Verarbeitung der Zutaten in Bayern erfolgt sein – die Produkte dagegen dürfen auch außerhalb von Bayern bezogen werden. Auch hinter »Ogmachter Kas« und ähnlichen Bezeichnungen verbirgt sich oft ein klassischer Obazda, denn die geschützte Angabe kostet den Gastwirt eine teure Zertifizierung. Original bayerischer Obazda muss gemäß der EU-Verordnung – neben Paprikapulver zur Geschmacksabrundung sowie Salz – Camembert und/oder Brie enthalten. Durch die Zugabe von Butter wird er streichfähiger. Wer den Obazdn kräftiger mag, fügt Romadur oder Limburger hinzu, milder wird er mit Quark oder Frischkäse.

Und wer ihn ein paar Tage im Kühlschrank lagern möchte, sollte die frische Zwiebel erst unmittelbar vor dem Verzehr untermischen. Wird sie hingegen bei der Zubereitung mit etwas Butter leicht angedünstet, hält sich der Obazda ebenfalls länger und schmeckt milder.

**1** Käse und Butter für 1 Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit sie sich anschließend besser verarbeiten lassen.

**2** Den Camembert in Würfel schneiden und mit einer Gabel zerdrücken, die Butter zugeben und untermengen. Das Bier über die Käsemasse gießen und alles gut vermischen, bis eine streichfähige Masse entsteht.

**3** Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit den Gewürzen zum Käse geben.

**4** Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Obazdn in einer Schüssel oder auf einem Brett anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

## HERKUNFT



ganz Bayern

## ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 EINFACH

🍴 4 PERSONEN

🕒 15 MINUTEN

## ZUTATEN

300 g reifer Camembert

80 g Butter

30 ml Bier

1 Zwiebel

¼ TL scharfes Paprikapulver

1 TL edelsüßes Paprikapulver

½–1 TL ganze Kümmelsamen

Salz und Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Schnittlauch



# Backerbsen

*Bachene Spatzen, Gebackene Spatzen*

**Vielleicht sogar besser als Chips**

Backerbsen sind eine typisch bayerische Suppeneinlage. Damit sie schön knusprig bleiben, gibt man sie am besten erst unmittelbar vor dem Genuss auf die Suppe. Oder man stellt gleich eine kleine Schüssel mit Backerbsen direkt auf den Tisch, dann kann sich jeder nach Gusto bedienen. Die knusprig knackigen Kügelchen lassen sich aber natürlich auch einfach so, ganz pur, knabbern – so schmecken sie auch gut zu einem kühlen Bier! Übrigens kennen und knuspern auch Österreicher und Schweizer die gebackenen Spatzen sehr gerne.

**Die Backerbse ist schon eine kleine Prinzessin**

In eine gut schließende Blechdose gefüllt halten sich die Backerbsen etwa eine Woche lang knusprig frisch. Am besten stellt man gleich eine größere Menge her, wenn man sich schon an die Arbeit macht. Etwas heikel ist die Zubereitung nämlich schon, denn es gibt einiges zu beachten: So darf der Teig nicht zu dünnflüssig sein, sonst zerfließt er im Kochwasser, und auch beim Hobeln darf nicht zu viel Teig auf einmal genommen werden, da er dann schnell zusammenklebt. Wichtig ist schließlich noch, dass genügend Öl im Topf ist, denn die Backerbsen müssen schwimmen!

**1** Mehl und Salz mischen, dann das Ei unterrühren.

**2** Nach und nach tropfenweise nur so viel Wasser zugeben, bis der Teig dickflüssig ist. Er darf nicht zu dünn sein, sonst ergibt er keine kleinen runden Backerbsen. Den Teig anschließend 20 Minuten ruhen lassen.

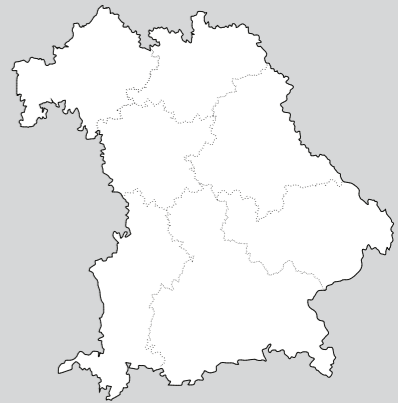
**3** Das Öl mindestens zwei Finger hoch in einen Topf gießen und auf 185 °C erhitzen.

**4** Den Teig portionsweise in einen Spätzlehobel füllen und ins heiße Fett tropfen lassen. Nicht zu viel Teig auf einmal frittieren,

damit sich kein einzelner großer Klumpen bildet. Auf diese Weise nach und nach den gesamten Teig verarbeiten.

**5** Wenn die Backerbsen goldbraun sind und an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.


## HERKUNFT



*ganz Bayern*

## ZUBEREITUNGSDetails

 LAKTOSEFREI

 MITTEL

 4 PERSONEN

 15 MINUTEN PLUS RUHEZEIT

## ZUTATEN

90 g Mehl

1 Prise Salz

1 Ei (Größe M)

Sonnenblumenöl zum Frittieren

*Spätzle- oder Knöpflehobel*





# Fränkisches Holzofenbrot

*Fränkisches Landbrot, Steinofenbrot, Kipf*

## Kümmel muss rein!

Charakteristisch für dieses fränkische Brot sind ein hoher Roggenanteil von etwa 80 % und die Verwendung von Natursauerteig, der für den herzhaften Geschmack sorgt. Die typisch fränkischen Brotgewürze – allen voran der gemahlene Kümmel, dazu Koriander, Fenchel und Anis – verleihen dem Holzofenbrot zusätzlich ein besonders würziges Aroma. Sowohl Gewürze als auch Sauerteig sorgen für lange Haltbarkeit und Frische. Fränkisches Holzofenbrot wird entweder als »Kipf« in typisch länglicher, spitz zulaufender Form oder herkömmlich als runder Frankenaib mit Gewichten von 1–4,5 kg angeboten.

**1** Die Mehle mischen, in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken.

**2** Den Sauerteig mit 2 EL lauwarmerem Wasser verrühren, in die Mulde geben und mit etwas Mehl vom Rand mischen. Über Nacht abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

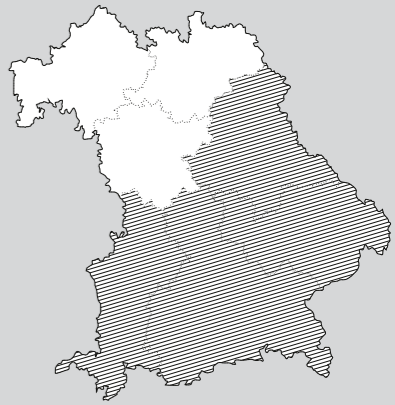
**3** Salz, Brotgewürze und zunächst 400–450 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Ist er zu fest, noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**4** Den Teig zu 2 Laiben formen, in Strohformen legen und weitere 60 Minuten gehen lassen.

**5** Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Ofens stellen. Die Laibe auf ein bemehltes Backblech stürzen und die Innenseiten des Backofens mit Wasser besprühen. 15 Minuten im Ofen kräftig backen.

**6** Die Temperatur auf 200 °C reduzieren und die Backofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Die Brote noch etwa 60 Minuten weiterbacken. Sie sind fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Die Laibe auskühlen lassen.

## HERKUNFT



Unterfranken, Mittelfranken, Oberfranken

## ZUBEREITUNGSDETAILS



VEGAN



MITTEL



2 LAIBE



100 MINUTEN PLUS RUHEZEIT

(MIND. 12 STUNDEN)

## ZUTATEN

1,2 kg Roggenmehl (Type 1150)  
 300 g Weizenmehl (Type 1050),  
 plus etwas mehr fürs Blech  
 2 Tassen Natursauerteig (im Frischepack)  
 2 EL Salz  
 3 EL Brotgewürze (zu gleichen Teilen Kümmel, Koriander, Fenchel und Anis oder eine gekaufte Gewürzmischung)

*runde Strohformen*



# Bayerische Gewürzgurken

## Ernte im Gurken-Flieger

Bei sauren Gurken denkt man zuerst an den Spreewald, doch das größte zusammenhängende Anbaugelände für Gewürzgurken in Europa liegt in Niederbayern. Zwischen Isar, Donau und Vils schwärmen dort die Gurken-Flieger aus: Schließlich ist hier von Juni bis September für die fleißigen Erntehelfer Saure-Gurken-Zeit und Fliegen im Liegen auf den Erntefahrzeugen angesagt. Schnell müssen sie sein, denn zwischen Ernte und Verarbeitung dürfen nicht mehr als 24 Stunden vergehen. In einem schonenden Verfahren werden die Gürkchen dann haltbar gemacht; dabei werden durch das Pasteurisieren, also das Erhitzen unter 100 Grad, wichtige Inhaltsstoffe erhalten.

## Die Gurke ist eine unreife Beere

Unterschieden werden Salat- bzw. Schlangengurken und Einlegegurken. Erstere kommen fast immer aus dem Gewächshaus, sind länger und glatter, Letztere wachsen dagegen zu 80 % im Freiland, werden nur bis zu 12 cm lang und haben eine raue Haut. Beide Sorten zählen zu den Kürbisgewächsen, die ihren Ursprung in Indien haben. In bayerische Kloster- und Bauergärten kamen sie im 16. Jahrhundert.

Gurken mögen es warm und wachsen gerne auf lockerem Boden. Die Früchte beider Sorten gehören rein botanisch gesehen zu den Beeren – wie eben auch der Kürbis – und die Urform ähnelte eher einer runden Melone. Geerntet werden Gurken genau genommen im physiologisch unreifen Zustand, denn belässt man sie bis zur vollständigen Reife an der Pflanze, färben sie sich gelb.

**1** Die Gewürzgurken etwa 1 Stunde in kaltes Salzwasser einlegen. Danach gründlich mit einer Gemüsebürste reinigen und abtrocknen.

**2** Den Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Perlzwiebeln schälen.

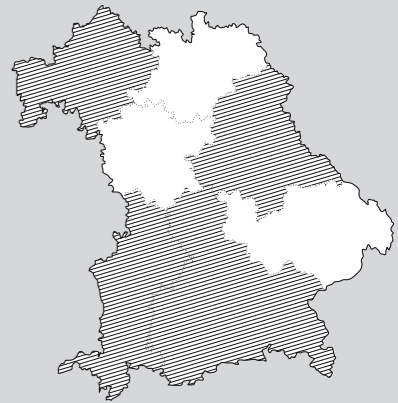
**3** Gurken, Perlzwiebeln und Gewürze gleichmäßig auf die Einmachgläser verteilen und einschichten.

**4** Zucker und 2 EL Salz mit 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen

und rühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und den Essig unterrühren. Die Lösung über die Gurken gießen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Anschließend die Gläser fest verschließen.

**5** Das kochfeste Tuch in den Topf legen und die Gläser daraufstellen. Den Topf so weit mit Wasser auffüllen, dass die Gläser bis zur Hälfte darin stehen. Den Deckel auflegen und bei 75 °C etwa 20 Minuten lang einkochen.


## HERKUNFT



Niederbayern, Mittelfranken, Oberfranken

## ZUBEREITUNGSDETAILS

 GLUTENFREI

 LAKTOSEFREI

 VEGAN

 MITTEL

 20 MINUTEN PLUS

EINLEGE- UND KOCHZEIT

## ZUTATEN

2,5 kg kleine oder mittelgroße Gewürzgurken

Salz

1 Bund Dill

10 Perlzwiebeln

2 Lorbeerblätter

5 TL Senfkörner

10 Pfefferkörner

125 g Zucker

1 l Weinessig

4–5 sterilisierte Einmachgläser

(à 1 l Fassungsvermögen)

kochfestes Tuch oder Gitter



# Bayerischer Wurstsalat

Original nur mit echten »Knackern«

Die Regensburger »Knacker« sind kurze, dicke Brühwürste, die beim Hineinbeißen knacken, weil sie so prall sind – daher rührt wohl auch ihr Name. Sie werden meistens zur Brotzeit verzehrt, mal heiß, mal kalt.

Die Würste dürfen sich nur »Regensburger« nennen, wenn sie von einem hiesigen Metzger hergestellt wurden. Und der bayerische Wurstsalat ist nur ein echter, wenn er aus Regensburgern besteht. Er schmeckt aber genauso herzhaft mit Lyoner! Angemacht wird er am besten mit geschmacksneutralem Sonnenblumen- oder Distelöl, sodass das Aroma nicht verfälscht wird. Zusammen mit einer Semmel, einer Scheibe deftigem Bauernbrot oder ofenfrischen Brezen ergibt er eine typisch bayerische Brotzeit, die nicht schwer im Magen liegt und säuerlich frisch schmeckt – genau richtig als sommerliches Abendgericht für den Biergarten! Mancher verfeinert den Wurstsalat mit in Scheibchen geschnittenen Radieschen, mit Käswürfeln wandelt er sich zum Schweizer Wurstsalat.

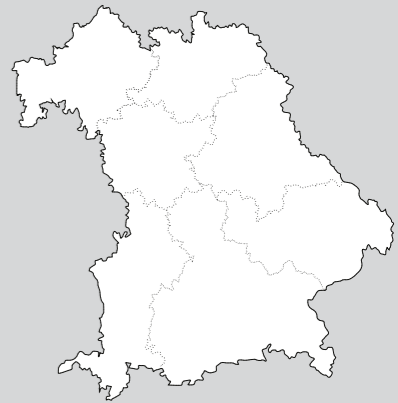
**1** Die Wurst häuten und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.

**2** Die Zwiebeln schälen, mit den Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden und über die Wurst verteilen.

**3** Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Salat damit anmachen. Vor dem Servieren kühl gestellt einige Zeit durchziehen lassen.

**4** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Wurstsalat damit garnieren.


## HERKUNFT




ganz Bayern


## ZUBEREITUNGSDetails

 GLUTENFREI

 LAKTOSEFREI

 EINFACH

 4 PERSONEN

 15 MINUTEN

## ZUTATEN

500 g Fleischwurst (traditionell verwendet werden

Regensburger Brühwürste, es eignen sich aber auch Lyoner)

3 Zwiebeln

3 Gewürzgurken

3 EL Essig (z. B. Weißweinessig)

2 EL Sonnenblumen- oder Distelöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Schnittlauch zum Servieren

## HERKUNFT



ganz Bayern

## ZUBEREITUNGSDetails



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



MITTEL



4 PERSONEN



45 MINUTEN PLUS

KOCH- UND KÜHLZEIT

## ZUTATEN

2 Schweinsfüße

2 Schweinsohren oder Rüssel

500 g Schweinefleisch

1 Karotte

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

3 Nelken

8 ganze Pfefferkörner, plus 1 TL  
gemahlene zum Würzen

1 EL Salz

250 ml Tafelessig

2 hartgekochte Eier (Größe M)

4 Gewürzgurken

## Tellersülze

*Tellersulz, Schüsselsulze*

## Der Bauer lässt nichts umkommen

Sülze wird aus den »leimenden« Teilen eines Schweins gekocht, vorzugsweise aus den reichhaltigen Schwarten und Schweinsfüßen, zudem aus Rüssel, Kopffleisch, Schwanz und Ohren. Unter Einwirkung von Hitze und Flüssigkeit lösen sich die Leimstoffe und quellen, bei Kälte binden sie dann Flüssigkeit und steifen zu einem Gelee oder Aspik, das sich auch gut aus der Form stürzen lässt. Kenner schwören auf einen nicht zu steifen »Zidderer«, also »Wackelpeter« sozusagen, der schon in der Sonne wieder zerfließt. Denn das spricht für eine echte Sulz – auch als »Knöchersulz« oder »Boinersulz« bezeichnet –, die ohne Zugabe von Gelatine fest geworden ist. Selbstverständlich sollte die Sulz ganz frisch serviert werden.

Tellersülze besteht aus Fleischstückchen bzw. -scheiben, Gemüse und Ei – eingelegt in Aspik. Sie wird direkt in Tellern zubereitet, hat einen leicht säuerlichen Geschmack und wird vor allem in der warmen Jahreshälfte als kalte Mahlzeit gereicht. Dazu schmecken vor allem Bratkartoffeln, Bauernbrot und Krautsalat. Sulzen sind leicht verdaulich und erfrischend; da das Fett abgeschöpft wird, sind sie relativ kalorienarm.

Was heute in der Gemüseküche »Leaf to Root« heißt – das Gemüse wird also vom Blatt bis zur Wurzel komplett aufgegessen –, war früher in vielen Bereichen gang und gäbe: Auch beim Schlachten auf dem Hof ließ der Bauer nichts umkommen und verwertete genauso Schwarten, Schweins- und Kalbsfüße, Rüssel, Schwänze und Ohren.

**1** Schweinsfüße und -ohren bzw. Rüssel gründlich waschen. Zusammen mit dem Fleisch in 2 l Wasser aufkochen. Damit die Sülze klar bleibt, das Wasser vollständig abgießen und die Fleishteile unter fließendem Wasser erneut abwaschen.

**2** Karotte und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Fleishteile in 1,5 l frischem, kaltem Wasser aufsetzen und das Gemüse und die Gewürze zugeben. Alles bei mittlerer Temperatur etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis alle Fleishteile weich sind. Da beim Kochen Eiweiße und Schwebestoffe freigesetzt werden, die die Sülze eintrüben, muss regelmäßig abgeschäumt werden; hierfür mit einer Schaumkelle den an der Oberfläche schwimmenden weißlichen Schaum entfernen.

**3** Den Sud abseihen und erkalten lassen – dieser ist nun die Sulzflüssigkeit. Währenddessen das Fleisch noch heiß vom Knochen lösen und alles in mundgerechte Stücke schneiden.

**4** Das Fett, das sich nach dem Erkalten an der Oberfläche abgesetzt hat, von der Sulzflüssigkeit abheben und den Sud wieder erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

**5** Die hartgekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken der Länge nach mehrmals zu Fächern einschneiden. Fleisch, Eier und Gurken auf tiefe, kalt ausgespülte Teller verteilen und die Sulzflüssigkeit darübergießen. Es soll alles gut bedeckt sein. Dann an einem kühlen Ort gelieren lassen.

## Nürnberger Gwerch

*Nembercher Gwerch, Nämmbärcher Gwärch, Nürnberger Durcheinander*

## »Su a Gwerch!«

So schimpft der Franke, insbesondere der Nürnberger, wenn ihm die Unordnung oder das Durcheinander zu viel werden. Dabei ist gerade das Durcheinander das Besondere am »Nembercher Gwerch«. Eigentlich handelt es sich hier um eine Art Wurstsalat, der immer auf Ochsenmaulsalat basiert und um andere deftige Fleischzutaten erweitert wird. Das Gwerch geht aber auch vegetarisch, nämlich mit Limburger und Paprika. Beides ist die ideale Brotzeit für Bierkeller oder -garten.

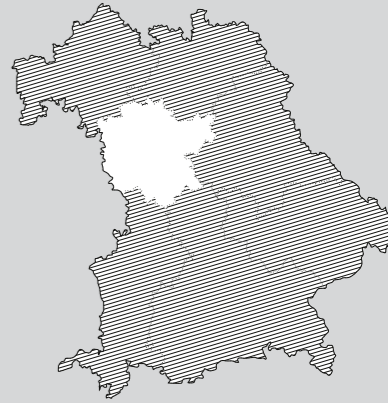
Den Ochsenmaulsalat gibt es in Nürnberg beim Metzger zu kaufen. Man kann ihn natürlich auch selbst herstellen. Dazu kocht man ein Ochsenmaul in Salzwasser sehr weich. Das Fleisch wird noch warm vom Knochen gelöst und bis zum Erkalten zwischen zwei Brettchen leicht gepresst. Danach schneidet man es in sehr feine Scheiben und macht es mit Weißweinessig, Sonnenblumenöl, etwas Ochsenmaulbrühe, Salz und Pfeffer an.

**1** Presssack und Stadtwurst in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Ochsenmaulsalat mischen.

**2** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden, dann die Essiggurken in Scheibchen schneiden. Anschließend beides zum Salat geben.

**3** Aus Gurkenwasser, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und den Salat damit anmachen. Kühl gelagert mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Mit einem kernigen Holzofenbrot und einem kühlen Bier servieren.

## HERKUNFT



Mittelfranken (Nürnberg)

## ZUBEREITUNGSDetails



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



EINFACH



4 PERSONEN



15 MINUTEN PLUS KÜHLZEIT

## ZUTATEN

150 g roter Presssack

150 g weißer Presssack

150 g Stadtwurst

200 g Ochsenmaulsalat (beim  
Metzger erhältlich oder  
selbst gemacht)

2 Zwiebeln

2 Essiggurken

6 EL Gurkenwasser

1 EL Essig (z. B. Weißweinessig)

4 EL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Holzofenbrot zum Servieren  
(siehe Seite 263)



# Schwäbische Maultaschen

## Herrgotts'scheisserle

### Gebrüht, abgeschmälzt oder gebraten

Maultaschen können auf vielerlei Weise zubereitet werden: Zur Vorspeise werden sie als Suppeneinlage in einer Brühe gekocht, zur Hauptspeise sind sie mit Zwiebeln in Butterschmalz goldbraun abzuschmälzen. Reste lassen sich am nächsten Tag noch mit etwas Ei in der Pfanne anbraten und mit Salat servieren.

### Nudelteig als raffinierte Tarnung

Erstmals urkundlich genannt wurden die kleinen Täschchen bereits 1831 durch den königlich württembergischen Prälaten Johannes Christoph von Schmid als »gefüllte Nudel aus Schwaben«, 1885 erwähnten sie die Gebrüder Grimm in ihrem schwäbischen Wörterbuch. Einer Legende zufolge stammen die Nudeltaschen aus der Küche der Zisterzienser des Klosters Maulbronn im 17. Jahrhundert. Da während der Fastenzeit Fleisch tabu war, die Mönche aber just zu dieser Zeit ein Stück Fleisch bekamen, griffen sie zu einer List: Sie hackten es klein, mischten es mit Spinat – um sicherzugehen, dass der Herrgott wirklich nichts von dieser verbotenen Zugabe sah – und versteckten es unter einem Teigmantel. Daher wohl auch der Name, der sich aus »Maulbronn« und »Nudeltasche« zusammensetzen lässt. Fertig waren die »Herrgotts'scheißerle«!

Praktisch ist, dass sich sämtliche Reste noch zu Füllung verarbeiten lassen. Daher galten Maultaschen ursprünglich als Arme-Leute-Essen. Heute wird allerhand Edles wie Wachteln oder Morcheln dazugegeben. »En de kloinschte Däschla, send oft de beschte Sächla«, wie der Schwabe sagt. (»In den kleinsten Taschen, sind oft die besten Sachen.«)

**1** Für den Teig das Mehl mit Eiern, Salz und 4–5 EL Wasser verkneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und in 12 cm x 12 cm große Quadrate schneiden. Abdecken.

**2** Für die Füllung die Semmeln etwa 10 Minuten in Wasser einweichen. Derweil die Zwiebeln schälen, hacken und den Speck in kleine Würfel schneiden. Beides im Butterschmalz goldbraun braten. Wenn die Semmeln rundum weich und vollgesogen sind, gut ausdrücken und beiseitelegen. Das Einweichwasser wegschütten.

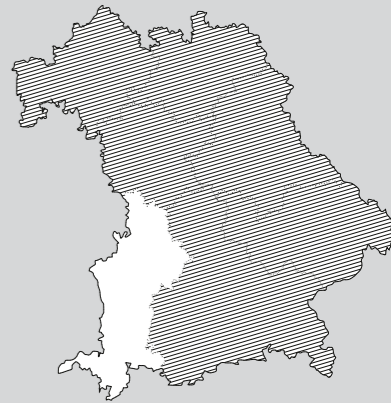
**3** Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat

gründlich waschen und hacken. Dann die Semmeln zusammen mit Zwiebeln, Speck, Frühlingszwiebeln, Spinat und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eier, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen.

**4** Das Ei mit etwas Wasser verquirlen. Jeweils etwas Füllung mit Teelöffeln in die Mitte der Nudelquadrate setzen und die Teigländer mit dem verquirlten Ei bepinseln. Dann den Teig über Eck zusammenklappen, sodass Dreiecke entstehen, und die Ränder fest zusammendrücken.

**5** Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Maultaschen darin 10 Minuten ziehen lassen.

### HERKUNFT



Schwaben

### ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 MITTEL

🍴 4 PERSONEN

🕒 60 MINUTEN

### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG

- 250 g Mehl, plus etwas mehr zum Arbeiten
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz

#### FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 Semmeln vom Vortag
- 2 Zwiebeln
- 30 g Speck
- 2 EL Butterschmalz
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Spinat
- 300 g grobes Schweinehackfleisch
- 2 Eier (Größe M), plus 1 zum Bepinseln
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



# Bayrisch Kraut

## Einst in aller Welt, heute fast vergessen

Bayrisch Kraut ist der perfekte Begleiter zu allen Braten, vor allem zu Schweinebraten, und als Beilage passen Semmelknödel (siehe Seite 106) sowie Fingernudeln (siehe Seite 150–151) besonders gut dazu. Anstelle von Weißkohl kann man auch Spitzkohl nehmen. Weil Kraut sehr gut lagerfähig ist, hat diese Beilage das ganze Jahr über Saison.

Das beste Kraut, so hieß es früher, kommt aus Ismaning: »Dees krauteste Kraut wird z'Ismaning baut«. In der Gemeinde nördlich von München hat der Anbau der Kohlköpfe eine 500-jährige Tradition, Ende des 19. Jahrhunderts wurden hier auch die erste Krautfabrik Bayerns und die größten Krautsilos Europas errichtet. Das Besondere an den Ismaninger Kohlköpfen sind ihre Größe, ihr Gewicht von bis zu 10 kg und ihre flache Form. Außerdem schmecken sie besonders süß und sind deshalb ideal für die Zubereitung von Bayrisch Kraut. Doch der Anbau macht viel Arbeit und der Ertrag ist nicht so hoch wie bei jüngeren Sorten. Deshalb wird das Kraut nur noch selten ausgesät und ist heute auch Passagier der *Arche des Geschmacks*. Das ist ein Projekt der Slow Food Stiftung für Biodiversität, die weltweit über 4.500 regional wertvolle Lebensmittel, Nutztierarten und Kulturpflanzen vor dem Vergessen und Verschwinden schützt.

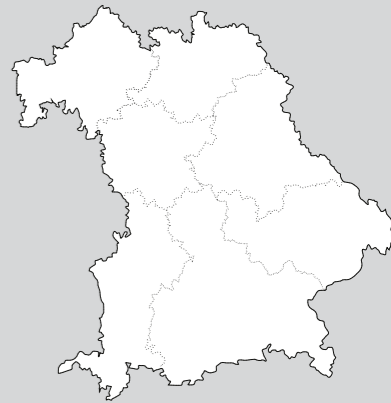
**1** Den Speck in Würfel schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz ausbraten, bis er knusprig ist. Dann den Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.

**2** Den Krautkopf vierteln und den Strunk ausschneiden. Mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und das Kraut in den Topf zum Speck geben. Unter Rühren das Kraut andünsten.

**3** Mit Fleischbrühe und Essig aufgießen. Kümmel zugeben, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel und auf kleiner Hitze 20 Minuten weiterdünsten.

**4** Den Deckel abnehmen und unter ständigem Rühren weitere 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die restliche Flüssigkeit verdampft ist.


## HERKUNFT



ganz Bayern

## ZUBEREITUNGSDetails

 GLUTENFREI

 EINFACH

 4 PERSONEN

 50 MINUTEN

## ZUTATEN

100 g durchwachsener Speck

3 EL Butter- oder Griebenschmalz  
(siehe Seite 66)

2 TL Zucker


1 Weißkrautkopf (à 1 kg)

250 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe

2 EL Essig (z. B. Weißweinessig)

2 TL ganze Kümmelsamen

Salz aus der Mühle



bayerisches streuobst  
lallinger obst  
bodenseeapfel  
fatschenbrunner hutzeln  
fränkische süßkirsche  
fränkische zwetschge  
passauer goldpomeranze  
rottaler apfel  
schneiders späte knorpel  
tauberschwarz  
unterfränkische röhrlesbirne  
weidenberger spindling

# obst

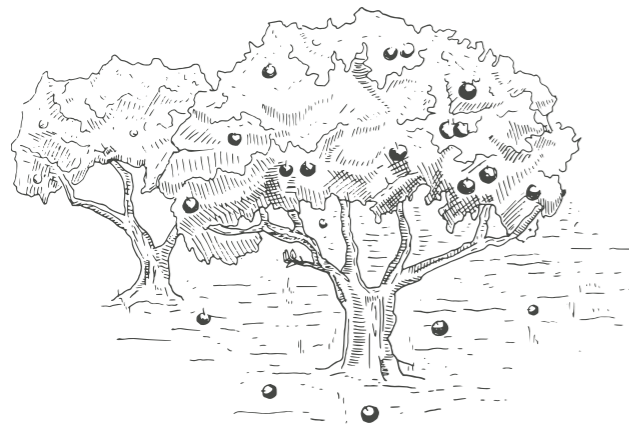
Heute werden bayernweit rund 3 Millionen Obstbäume – vorwiegend Apfel-, Süßkirsch- und Zwetschgensorten – erwerbsmäßig bewirtschaftet, deren Früchte entweder in den Direktverkauf oder in die weitere Verarbeitung zu Most oder Spirituosen gehen. Und auch privat frönt der Bayer seinen Erträgen, so gibt es schließlich nichts Besseres als ein Stück frischen Kuchen mit saftigem Obst aus dem eigenen Garten.

### BAYERISCHES STREUOBST

Bei dieser Form des extensiven Obstanbaus stehen robuste, hochstämmige (1,60–1,80 m Stammhöhe bis zu den ersten Ästen) und großkronige Obstbäume in unregelmäßigen Abständen und demnach sehr weitläufig bzw. »verstreut« auf Wiesen, Äckern oder an Ortsrändern – anders als beim Plantagenobstanbau bleibt hier der einzelne Baum als Individuum erkennbar. Als traditionelles Kulturlandscapselement seit dem 17. Jahrhundert etabliert geht die Zahl der Streuobstbestände seit dem »Emser Beschluss« im Jahr 1953, in dem es hieß, »für Hoch- und Halbstämme [würde] kein Platz mehr sein«, stetig zurück. Als bedeutender Lebensraum für viele Tierarten setzt sich allerdings der *Bund Naturschutz in Bayern e. V.* seit Jahren für den Erhalt der Streuobstwiesen ein.

### LALLINGER OBST

Von drei Seiten durch die Bayerwald-Gebirgszüge geschützt und nach Süden hin zur Donauebene geöffnet liegt der Lallinger Winkel aufgrund seines milden Klimas für den Obstanbau besonders günstig. Als »Obtschüssel des Bayerischen Waldes« bezeichnet entwickelte sich hier bereits im 8. Jahrhundert die Obstbaumzucht, heute werden auf den Streuobstwiesen neben Birnen, Zwetschgen, Beeren, Kirschen und Nüssen allein 25 verschiedene Apfelsorten angebaut. Belegt ist zudem die gezielte Förderung der Region durch die Einrichtung einer Distriktoobstbaumschule im Jahr 1861, die jedoch wegen sinkenden Interesses am Obstanbau bereits 1904 wieder geschlossen wurde. Heute wird das Obst von den ansässigen Bauern in Direktvermarktung auf den Erntedank-Apfel- und Kirchweih-Obstmärkten bzw. beim Lallinger Mostfest angeboten und entweder roh oder zu Säften, Most oder Obstler weiterverarbeitet genossen. Die hohe Bedeutung der Obstproduktion zeigt sich schließlich auch im Gemeindegewappen, in dem ein Apfel zu finden ist. Wer noch mehr Wissenswertes zur Lokalgeschichte und zum Streuobstanbau im Lallinger Winkel erfahren möchte, für den bietet sich schließlich ein Ausflug zum hiesigen Streuobsterlebnispfad an.



*Aufbau der Streuobstwiesen in mehreren Etagen für eine artenreiche Lebensgemeinschaft:*

*selten gemähte Wiesen im Unterwuchs für Insekten wie Bienen, Hummeln und Schmetterlinge*

*Wurzelbereich für Mäusearten, Igel, Hasen und Rehe (reiche Nahrungsgrundlage durch Fallobst)*

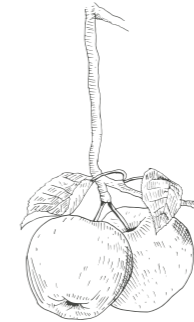
*Stammbereich für Moose und Flechten*

*Baumhöhlen, Astlöcher und Kronen für Fledermäuse und Vögel als Nahrungsquelle und Brutplätze*

*Zum Streuobst zählen die Obstarten Apfel, Birne, Kirsche, Pflaume und Walnuss, mancherorts finden sich auch Quitten; entweder erntefrisch verzehrt oder zu Most, Obstsaft oder -brand verarbeitet sind die alten Lokalsorten von besonderem Genuss.*

### BODENSEEAPFEL

Mit rund 7.000 ha Fläche und 1.600 ansässigen Bauern liegt in der Bodenseeregion das deutschlandweit größte zusammenhängende Obstanbaugebiet. Die bis zu 20 kultivierten Apfelsorten erblühen hier in klimatisch günstigster Lage: Durch den See gespeicherte Wärme wird im Winter und bei Spätfrost im Frühjahr abgegeben – ideal für die kälteempfindlichen Obstbäume, insbesondere in der Blütezeit. Zudem fördert die Höhenlage im Voralpengebiet (400–600 m ü. M.) die Ausbildung des typisch kleinzelligen Fruchtfleisches der Äpfel. Bodenseeäpfel sind vielseitig in Farbe (rot bis grün) und Geschmack (säuerlich-süß bis mild-würzig) und werden bevorzugt roh gegessen, aber auch zu Trockenobst, Saft, Edelbrand oder Likör verarbeitet. Geerntet wird in Handarbeit in zwei bis drei Durchgängen von September bis Oktober, dann rufen die hiesigen Wirtshäuser auch die »Apfelwochen« aus.



*Besonderes: »Apfelwochen« im Herbst  
Erntezeit: September bis Oktober*

### FATSCHENBRUNNER HUTZELN

Im seit 1978 zu Oberauerbach gehörenden Fatschenbrunn, dem »Hutzeldorf im Steigerwald«, waren der Obstanbau und das Dörren der Früchte – durch die Verwendung des Dörrobstes in der Lebkuchenherstellung bis in die 1980er – landwirtschaftlicher Nebenerwerbszweig, heute wird die traditionelle Trockenobstherstellung (vorwiegend für den Verkauf an Naturkostläden oder im Internet) jedoch nur noch von wenigen Familien betrieben: Geerntet wird durch das Schütteln der Bäume mit langen Holzstangen und getrocknet auf »Därrhärli« (Dörrgitter) in eigens hierfür errichteten Dörrhäuschen bei 60–70 °C in 4–7 Tagen; die Hutzeln (hd. »Dörrobst«) werden so fast unbegrenzt haltbar. Insgesamt finden sich in dem Kirchdorf 300 katalogisierte, teils 200 Jahre alte Obstbäume mit allein 40 Birnensorten. Die klassische Fatschenbrunner Hutzeln schmeckt fruchtig-süß und ist von weicher und fleischiger Konsistenz.



*Besonderes: fast unbegrenzt haltbar  
Erntezeit: September bis Oktober*

### FRÄNKISCHE SÜSSKIRSCHEN

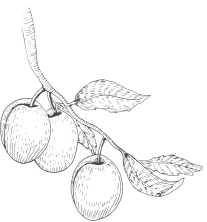
Der Ursprung der Fränkischen Süßkirsche liegt evolutionsbiologisch in der wilden Vogel- und gemeinen Sauerkirsche, kulturell in der Auslese der Veredelungsunterlagen vonseiten des Klosters Weißenhohe seit dem 11. Jahrhundert und ist in Deutschlands größtem geschlossenen Anbaugebiet für Süßkirschen, der Fränkischen Schweiz im Städtedreieck Nürnberg–Bamberg–Bayreuth, beheimatet. Geerntet wird zwischen Mai und September, wobei in der Hauptsaison täglich bis zu 25.000 Steigen Süßkirschen anfallen – gefeiert wird der Ertrag schließlich auf dem Höhepunkt der Ernte im Juli mit dem alljährlichen fränkischen Kirschenfest in Pretzfeld. Auf (oberfränkischen) Wochenmärkten wird die fruchtige Fränkische Süßkirsche vornehmlich pflückfrisch verkauft (ca. 80 % der Ernte), darüber hinaus wird sie gerne in Keltereien bzw. Brennereien zu Schnäpsen, Likören, Most und Saft verarbeitet.



*Besonderes: Kirschenfest in Pretzfeld  
Erntezeit: Mai bis September*

### FRÄNKISCHE ZWETSCHGEN

Erstmals zu Zeiten Karls des Großen um 800 dokumentiert, werden heute noch immer Zwetschgenbäume entlang des Mains kultiviert. Dabei entfallen rund ¼ der Fläche des bayerischen Zwetschgenanbaus (ca. 600 ha) auf Franken, davon wiederum ⅔ auf die Region Unter-/Mainfranken, wo ca. 170.000 Bäume bewirtschaftet werden – etwa 70–80 % des Bestands sind der altüberlieferten, typisch hochstämmigen Sorte »Fränkische Hauszwetschge« zuordenbar. Nach der Ernte im Herbst wird die blauschwarz-violette Frucht gerne zu Mus oder Kompott verarbeitet, als Kuchenbelag für den traditionell-fränkischen Bloatz verwendet oder zum Destillat gebrannt – das hochprozentige »Fränkische Zwetschgenwasser« genießt sogar Sortenschutz und war in Kriegsjahren begehrtes Schwarzmarktprodukt. Bedroht ist die Zwetschge letztlich durch ihre hohe Anfälligkeit für das Scharka-Virus, das schlechte Fruchtqualität oder gar Ernteausfall verursachen kann.



*Besonderes: hohe Virusanfälligkeit  
Erntezeit: Juli bis Oktober*



**PASSAUER GOLDPOMERANZE**

Die Kultivierung von Zitrusfrüchten (Orangen, Zitronen oder Pomeranzen) steht in Passau in langer Tradition. So ist der Anbau im Hofgarten in Hacklberg bereits 1554 erstmalig belegt, woraufhin die Stadt als eine der ersten nördlich der Alpen ausgewiesen werden kann, in der mit der Gattung *Citrus* zugehörigen Früchten Duftwasser und kulinarische Essenzen hergestellt wurden. Die Goldpomeranze, eine besonders robuste und ursprünglich im Himalaya beheimatete Bitterorange, wurde zunächst bis 1813 gezüchtet und im Jahr 2010 wiederentdeckt – seitdem sind Anbau und Zucht von Zitruspflanzen fester Bestandteil des Leitbildes der Stadtgärtnerei. Bitter-aromatisch im Geschmack wird die winterharte Zitrusart vornehmlich für die Herstellung von Sirup, Saucen oder Strudl verwendet, eine altertümlische Spezialität ist die Bittere Pomeranzentorte.



*Besonderes:* winterhart bis  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$   
*Erntezeit:* Januar bis Februar

**ROTTALER APFEL**

Für das Landschaftsbild besonders ist die Bewirtschaftung von großen Streuobstbeständen, wonach ursprünglich jedem Hof im Rottal eine Obstwiese mit Apfel- und Birnbäumen oblag. An Hochstämmen wachsend begünstigt das raue, wechselhafte Klima der Region die Ausbildung des würzigen Geschmacks des Rottaler Apfels, der traditionell zur Mostobstgewinnung genutzt wird. Mit einer angeblich gesundheitsfördernden Wirkung wird dieser schließlich getrunken, um Körper und Geist zu stärken, mehr noch wurde diese Auffassung wirtschaftlich zu nutzen versucht: So gründete sich im Jahr 1950 die *Rottaler Fruchtsaft eG*, welcher bis zur Schließung 2016 etwa 2.500 Obstbauern angehörten. Zu den alljährlichen »Rottaler Mostwochen« findet sich der gegorene Fruchtsaft als besondere Zutat in vielen von ansässigen Wirtshäusern angebotenen Gerichten, außerdem tritt die Rottaler Mostkönigin in einer zweijährigen Regentschaft als Repräsentantin und Botschafterin des Getränks auf.



*Besonderes:* »Rottaler Mostwochen« im Herbst  
*Erntezeit:* September bis Oktober

**SCHNEIDERS SPÄTE KNORPEL**

Im Jahr 1850 als Sämling auf dem Grundstück eines Herrn Schneider in Guben (Brandenburg) entdeckt wurde die Süßkirsche ab dem Jahr 1865 systematisch verbreitet und ist heute als »Königin der alten Kirschsornten« bekannt. Breit bis stumpf herzförmig, mit einer flachen Rückenfurche und einer dunklen Bauchnaht sowie von dunkelroter Färbung ist die Knorpelkirsche von mild-süßem Geschmack und intensivem Aroma. Dabei ist keine Kirschsornte abhängig von einer ausreichenden Insektenbestäubung, außerdem reagiert der Baum bei kühler Witterung während der Blütezeit besonders empfindlich – unter optimalen Bedingungen kann der Ertrag durch die hochkugelige, dichte Baumkrone jedoch groß ausfallen und die Früchte können bereits in der Halbreife ab Mitte Juli genossen werden.



*Besonderes:* Königin der alten Kirschsornten  
*Erntezeit:* Mitte Juli bis September

**TAUBERSCHWARZ**

Ursprünglich in Mittel- und Südosteuropa beheimatet gelangte die Rebsorte im 16. Jahrhundert nach Franken, wo sie 1559/60 erstmals von Graf Wolfgang von Hohenlohe im Taubertal angebaut wurde und 1726 von Graf Carl-Ludwig von Hohenlohe zu Weikersheim den Namen »Tauberschwarz« erhielt. Nach Rebflurumlegungen galt der Tauberschwarz 1959 schließlich als ausgestorben, bis in einem Ebertsbronner Weinberg die letzten 400 noch verbliebenen Rebstöcke gefunden wurden. Seitdem wurde die einstige Ursorte des Taubertals durch züchterische Auslese wiederhergestellt und bis heute wurden rund 12 ha Anbaufläche damit bestockt. Aus dem Tauberschwarz wird sortenreiner Qualitätsrotwein gekeltert, der geschmacklich mit dem Spätburgunder verwandt ist und sich durch fruchtige Aromen mit einer leicht rauchigen Zartbitternote auszeichnet – nach zweijähriger Lagerung entfaltet er seinen vollen, einzigartigen Geschmack.



*Besonderes:* Ursorte des Taubertals  
*Erntezeit:* Ende August bis Mitte Oktober

**UNTERFRÄNKISCHE****RÖHRLESBIRNE**

Vom fürstbischöflichen Hofgärtner Johann Mayer als »sehr gemein und beliebt wegen ihrer Nützlichkeit und Fruchtbarkeit« (*Pomona Franconica*, 1801) ausgewiesen verschwand die der Gattung *Kochbirne* zugehörige Art fast vollständig – bis im Rahmen einer Sortenkartierung im Jahr 2007 in Uengershausen (bei Würzburg) zwei mächtige, teils abgängige Altbäume entdeckt wurden. Die Röhrlsbirne zeichnet sich besonders durch ihre Robustheit aus, wird erst Ende Oktober geerntet und übersteht damit bereits den ersten Frost. Sie ist zudem »von ausserordentlicher Festigkeit, und kann niemals roh gespeiset werden: aber gekocht, gedörrt und auf verschiedene Arten zugerichtet, ist sie vortrefflich; durch das Kochen erhält sie eine schöne rothe Farbe und einen sehr lieblichen Wohlgeruch«. Heute wird die »verschollene Nationalfrucht« gerne zur Herstellung sortenreiner Destillate verwendet.



*Besonderes:* Kochbirne  
*Erntezeit:* Ende Oktober

**WEIDENBERGER SPINDLING**

Der Gruppe der »Gelben Spillinge« angehörig handelt es sich bei der Lokalsorte »Weidenberger Spindling« um eine Urfpflaume, die aus Funden der charakteristischen Kerne seit knapp 2.000 Jahren für Bayern belegt und eng mit der süddeutschen Siedlungsgeschichte verbunden ist. Die besonders robuste Obstsorte (große Resistenz gegenüber Krankheiten) ist süß und saftig-aromatisch im Geschmack und als gelber Schatz der Region, aus dem gerne Mus, Marmelade oder Schnaps hergestellt wird, bekannt. Wer den Weidenberger Spindling ernten möchte, muss aber flexibel sein: Ist der ideale Reifezeitpunkt erreicht, müssen die Pflaumen sofort – also noch an dem einen, bestimmten Tag im Jahr – geerntet und verarbeitet werden. Heute findet sich die Pflaumenart infolge fehlender Nachzuchten immer seltener und wird vom *Landschaftspflegeverband Weidenberg und Umgebung e. V.* mit einer Vielzahl von Initiativen zu schützen versucht.



*Besonderes:* Urfpflaume  
*Erntezeit:* Anfang bis Mitte August

**Süß,  
saftig und  
verführerisch  
gut: So  
schmeckt  
Obst aus  
dem Garten  
Bayern!**



# Holzschmaus

»Ohne Woid is koa Leben«

Nahe der Benediktinerabtei Ettal bestimmt der Gebirgswald die Region. So wurden die Ettaler Wälder einst als Holzspeicher für die Saline Hall in Tirol – im Salzbergbau bestand seit jeher ein großer Bedarf an Brennmaterial zum Sieden der Sole – genutzt. Bewirtschaftet wurden die hiesigen Waldflächen von einem eigens bestellten klösterlichen Waldmeister, Knechte verrichteten als Waldarbeiter den Holzeinschlag, Flößer übernahmen den Transport der Stämme und Köhler stellten Holzkohle her.

Die alten Berufe waren mit schwerer körperlicher Arbeit verbunden, die an den Kräften zehrte. Als kräftigende und sättigende Nahrung diente beispielsweise der eigens vom Kloster kreierte Holzschmaus.

**1** Mehl und Salz mischen. Eier, Milch und Majoran hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

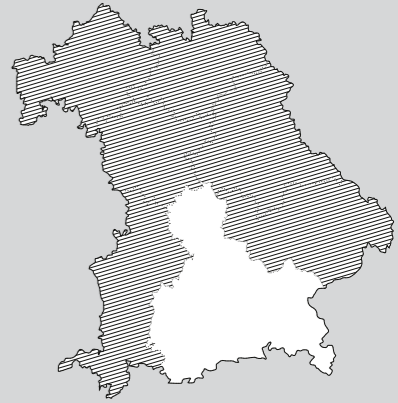
**2** Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In etwas Öl hellbraun anrösten.

**3** In einer weiteren Pfannen die Speckscheiben ohne Fett knusprig anbraten.

Dann den Teig darübergießen. Wenn dieser fest wird, den Holzschmaus vorsichtig wenden und weiterbraten.

**4** Die gerösteten Zwiebeln auf den Schmaus geben und servieren.

## HERKUNFT



Oberbayern

## ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 EINFACH

🍴 4 PERSONEN

🕒 25 MINUTEN

## ZUTATEN

- 200 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 3 Eier (Größe M)
- 250 ml Milch
- 1 TL Majoran
- 2 Zwiebeln
- Sonnenblumenöl zum Braten
- 8 Scheiben durchwachsener Speck

# Bayerische Schweinshaxe

*Knöchla, Stelze*

## Außen knusprig, innen zart

So muss Schweinshaxe in Bayern sein! Zusammen mit Kartoffelknödeln, Blau- oder Sauerkraut, Bayrisch Kraut oder Kartoffelsalat wird daraus ein urbayerisches Schmanckerl (siehe Seiten 108–109 und 41). Saugut zwar, aber ziemlich fett und kalorienreich. Angeblich werden auf dem Oktoberfest innerhalb von nur zwei Wochen 70.000 Haxen verspeist. In jedem Zelt auf der Wiesn stehen sie auf der Speisekarte und sind – neben der Maß Bier – der absolute Renner bei Touristen wie Einheimischen.

## »Haxe«, »Knöchla« oder »Stelze«

Die Haxe ist natürlich nicht das komplette Bein vom Schwein, sondern nur das mittlere Stück zwischen Schlegel und Fuß. Dabei macht es geschmacklich keinen Unterschied, ob die Haxe vom Vorder- oder Hinterbein stammt; die Vorderhaxe ist allerdings überraschenderweise fleischiger und schwerer als die Hinterhaxe.

Woher das Wort »Haxe« kommt, ist nicht ganz sicher. Vermutlich geht es auf das althochdeutsche »hahsina« (»Achillessehne, Kniebug des Hinterbeins«) zurück und wurde möglicherweise mit dem lateinischen Begriff »coxa« für »Hüfte« kombiniert. Speziell in Franken ist das Gericht unter der Bezeichnung »Knöchla« bekannt, hier gibt es als Beilage auch gerne Kartoffelpüree. In Österreich bestellt man dagegen »Stelze«.

**1** Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2** Die Schwarte mit einem besonders scharfen Messer – es geht auch mit einem sauberen Teppichmesser – rautenförmig einschneiden. Die Haxen rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.

**3** Das Fleisch in einen Bräter legen und mit kochendem Wasser etwa 2 cm hoch angießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten im Ofen dämpfen.

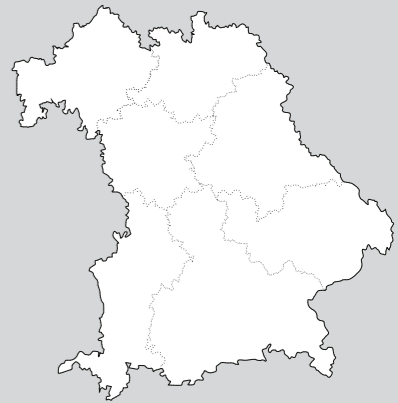
**4** Das Gemüse schälen, grob zerkleinern und ebenfalls in den Bräter geben. Den Deckel abnehmen und etwa 90 Minu-

ten weitergaren. Dabei das Fleisch mehrmals wenden und mit der Flüssigkeit übergießen. Bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.

**5** Kurz vor Ende der Garzeit die Haxen mit etwas Bier einpinseln und bei zugeschaltetem Grill im Backofen grillen, bis die Schwarte knusprig ist.

**6** Die Haxen aus der Flüssigkeit nehmen und heiß halten. Die Sauce mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen, in einen kleinen Topf geben und auf dem Herd bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## HERKUNFT



ganz Bayern

## ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 MITTEL

🍴 4 PERSONEN

🕒 130 MINUTEN

## ZUTATEN

- 4 Schweinshaxen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1/8 Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Bier (nach Belieben)





# Saure Kutteln

*Flecken, Gekröse, Kaldaunen, Voressen*

## Früher ein Arme-Leute-Essen

Unter »Kutteln« sind die vier Mägen – Pansen, Netzmagen, Blättermagen und Labmagen – sowie Teile der Därme von Wiederkäuern zu verstehen. Meistens wird für das Gericht Pansen verwendet, als besonders zart und schmackhaft gelten aber Kutteln vom Kalb, die auch als »Gekröse« bezeichnet werden. Die Begriffe »Kutteln« und »Kaldaunen« lassen sich schließlich vom lateinischen Wort »calduna« (dt. »Eingeweide«) ableiten. Bei einem besonderen Festmahl wurden sie häufig als Zwischengericht bzw. Voressen gereicht und in der Faschingszeit gerne in Schwaben gegessen.

Bis ins 20. Jahrhundert waren Innereien geschätzte und zudem relativ günstige Nahrungsmittel. Schon Homer im antiken Griechenland soll Kutteln als Gericht genannt haben und die griechische Speise »Kokoretsi«, am Spieß gebratene Innereien vom Lamm, soll auf die Opferschmäuse am Altar des Zeus zurückgehen. Im Mittelalter gab es sogar den Beruf des »Kuttlers«, »Flecksieders« bzw. »Kaldaunenkochers«, welcher – ganz ähnlich wie der des Gerbers – als unrein galt. Seit zunehmend große Stücke aus Muskelfleisch in die Töpfe kamen, erhielten Innereien wie die Kutteln aber einen Stempel als Arme-Leute-Essen und auch die zugehörige Berufsgruppe verschwand. Die Arbeit des Kuttlers wird nun vom Metzger übernommen; bei diesem sind die Kutteln heute schon vorbereitet zu kaufen, sodass das aufwendige Säubern und Kochen wegfällt.

**1** Die Kutteln gründlich waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln.

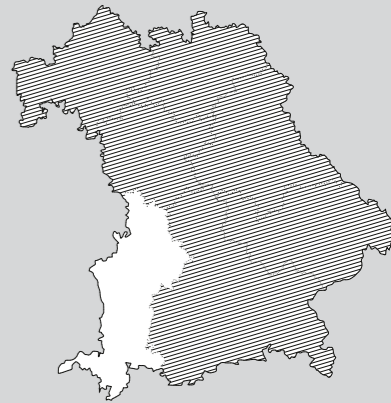
**2** Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und Zwiebel, Salz, Zucker, Lorbeerblatt und Essig hinzugeben. Die Kutteln darin 45–60 Minuten weich kochen. Herausnehmen und in dünne Streifen schneiden. Das Kochwasser wegschütten.

**3** Für die Sauce aus Schmalz und Mehl in einem Topf eine helle Einbrenne herstellen: Dafür das Schmalz zerlassen, das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren

zu einer dicklichen Masse binden. Dann die Zwiebel hacken, ein paar Minuten in der Einbrenne andünsten und anschließend alles mit der Fleischbrühe aufgießen.

**4** Gewürze, Zucker und Essig hinzufügen, alles verrühren und einmal kurz aufkochen. Die Kuttelstreifen dazugeben und weitere 15 Minuten leicht köcheln lassen.

## HERKUNFT



Schwaben

## ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 EINFACH

🍴 4 PERSONEN

🕒 120 MINUTEN

## ZUTATEN

### FÜR DIE KUTTeln

- 500 g Kutteln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 5 EL Essig (z. B. Weißweinessig)

### FÜR DIE SAUCE

- 50 g Butterschmalz
- 80 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 750 ml Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker
- 2 EL Essig (z. B. Weißweinessig)



# Saures Lüngerl

*Lüngli, Sauers Lingla, Saure Lunge*

## Eine original bayerische Leibspeise

Wer auf Innereien steht und deren besonderen Geschmack schätzt, kommt am Sauren Lüngerl nicht vorbei. Mit Semmelknödeln (siehe Seite 106) wird es zum typisch bayerischen Leibgericht. Speziell in Oberfranken, genauer gesagt im Hofer Land, kommt es als »Gschling« auf den Tisch, dann ist neben der Lunge auch noch ein Schweineherz, ein Nierchen sowie ein Stück Milz auf dem Teller. Die Innereien können sowohl vom Schwein als auch vom Kalb stammen.

Dem unspektakulären Gericht eilt ein besonderer Ruf voraus: Es soll nach durchzechter Nacht selbst größere Schäden wieder beheben – wie auch immer!

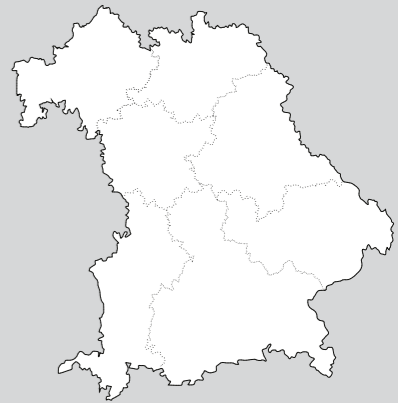
**1** In einem großen Topf 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Lunge gründlich mit kaltem Wasser waschen.

**2** Zwiebel und Suppengrün waschen, putzen, klein schneiden und zusammen mit den Gewürzen ins kochende Wasser geben. Essig und Rotwein zugießen und zum Schluss die Lunge hineinlegen. 45 Minuten kochen lassen.

**3** Die Lunge herausnehmen, abkühlen lassen und auf einem Brett leicht pressen. Dann in Streifen oder Würfel schneiden. Den Kochsud aufheben.

**4** Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen: Dafür die Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren zu einer dicklichen Masse binden. Den Kochsud durchsieben und die Einbrenne damit aufgießen. Die Lunge zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Abschließend Zucker und Sahne unterrühren.

## HERKUNFT



*ganz Bayern*

## ZUBEREITUNGSDetails

🔥🔥🔥 EINFACH

🍴 4 PERSONEN

🕒 90 MINUTEN

## ZUTATEN

### FÜR DEN SUD

- Salz
- 500 g Kalbs- oder Schweinelunge
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 8 Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 Nelken
- 125 ml Essig (z. B. Weißweinessig)
- 125 ml Rotwein

### ZUM KOCHEN

- 50 g Butter
- 80 g Mehl
- 1 TL Zucker
- 125 g Sahne



# Steckerlfisch

## Gewedelte

### Typisch Oktoberfest

Wie jedes bayerische Volksfest, so kommt erst recht das Münchner Oktoberfest nicht ohne diese urtypische Spezialität aus. Der Grillfisch am Spieß ist ein absoluter Wiesn-Hit. Ein kleiner Exkurs in bayerischer Mundart: Ein »Steckerl« ist die Verkleinerungsform für einen »Stock« oder »Stab aus Holz« und den braucht es unbedingt für dieses Gericht! Besteck dagegen wird nicht zwangsläufig benötigt – der Fisch wird meistens direkt aus dem Einwickelpapier vertilgt. Dazu gibt's eine Breze oder Semmel. Das Besondere am Steckerlfisch ist seine kräftig gewürzte, dunkel und knusprig gebratene Haut. Die Fische für das bayerische Schmankerl am Steckerl kommen aus den Seen, Flüssen oder Teichwirtschaften südlich von München, traditionell aus dem Chiemsee.

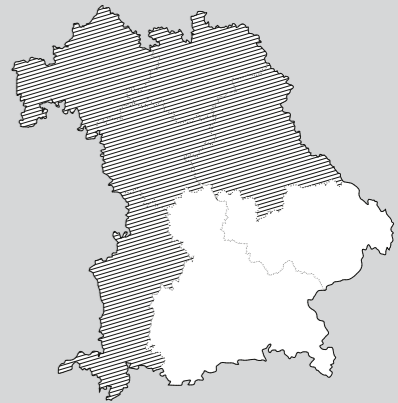
**1** Die Fische abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen, dann salzen und pfeffern.

**2** Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Mit Öl und Paprikapulver vermischen. Die vorbereiteten Fische damit innen und außen einpinseln. In eine Schale legen und mit der restlichen Marinade übergießen. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**3** Am nächsten Tag die Fische aus der Marinade nehmen und auf die Weidenruten aufspießen: Den Stecken dabei durchs Maul bis zum Schwanz schieben. Die Stecken so am Grill befestigen, dass die Fische schräg und mit dem Rücken zur Glut in einem Abstand von mindestens 20 cm stehen.

**4** Während des Garens die Fische ab und zu mit der Marinade einpinseln und mithilfe der Stecken drehen. 20–30 Minuten grillen, bis die Haut dunkel und knusprig ist.

### HERKUNFT



Niederbayern, Oberbayern

### ZUBEREITUNGSDETAILS

-  GLUTENFREI
-  MITTEL
-  4 PERSONEN
-  12 STUNDEN PLUS
-  40 MINUTEN

### ZUTATEN

- 4 küchenfertige Fische (Makrele, Forelle, Hering oder Renke) mit Kopf, Flossen und Schwanz
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE MARINADE

- ½ Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- ½ Bund Dill
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

4 frische Weiden- oder Haselruten  
(alternativ gewässerte Holzspieße)

# gemüse

Der Begriff »Gemüse« bedeutet nichts anderes als »zu Mus zerkocht« – kein Wunder also, dass ewig eingekochtes Kraut und zermustete Rüben in den bayerischen Küchen eher weniger als Gaumenschmaus angesehen wurden. Erst seit sich in der Frühen Neuzeit u. a. knackiger Rettich oder saftiger Spargel verbreitet haben, wurde Gemüse immer beliebter. Ansonsten gilt in altbayerischer Manier: »Fleisch is as beste Gmias.«

spargel  
bamberger zwiebel  
bamberger knoblauch  
bamberger & bayerischer rettich  
bamberger spitzwirsing  
bayerische rübe  
bayerischer meerrettich  
gartenmelde  
ismaninger kraut  
mangold »sennfelder stiel«  
kartoffel  
knoblauchsländer gemüse



**Abensberger Spargel**  
geschützter Ursprung:  
Abensberg  
Erntezeit: April bis 24. Juni

**Schrobenhauser Spargel**  
geschützter Ursprung:  
Schrobenhausen  
Erntezeit: April bis 24. Juni

**Fränkischer Spargel**  
geschützter Ursprung:  
Franken  
Erntezeit: April bis 24. Juni

### SPARGEL

Der Abensberger Spargel wird bereits seit 1730 im Raum Abensberg, dem sogenannten »Sandgürtel« und ältesten Anbaugbiet Europas, geerntet und verdankt seinen einzigartigen Geschmack – eine Kombination aus leichter Süße und leichter Bitterkeit – den dortigen sandig-humosen Böden. Ebenfalls auf sandigem Boden wächst der Schrobenhausener Spargel, besonders zart sowie leicht nussig im Geschmack. Schließlich blickt auch der Fränkische Spargel auf eine lange Tradition zurück, wurde er doch bereits im frühen 18. Jahrhundert für seinen »Wohlgeschmack« gelobt. Damals wie heute ist Spargelernte Handarbeit, die mit äußerster Behutsamkeit ausgeführt werden muss, um den Wurzelstock nicht zu beschädigen. Spargel ist reich an Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen, und ihm wurde schon von den Griechen eine blutreinigende und harntreibende Wirkung zugesprochen. Der abgekochte Wurzelsud sollte Gelbsucht, Zahnschmerzen, Ischias und sogar Spinnenbisse heilen.

### BAMBERGER ZWIEBEL

Bereits seit Anfang des 17. Jahrhunderts sind die Bamberger wegen des Anbaus von Zwiebeln bekannt und erhielten sogar den Spitznamen »Zwiebeltreter«: Da möglichst viele Nährstoffe des Bodens der unterirdischen Zwiebelknolle zugutekommen sollen, ist es wichtig, die Schlotten (Zwiebelblätter) klein zu halten. Die Bamberger schnallten sich hierfür einst Bretchen an die Schuhe und traten das Grün einfach nieder. Die typische Bamberger Zwiebel ist länglich in der Form bzw. birnenförmig und aufgrund ihres hohen Anteils an Senfölen mild-würzig bzw. leicht-süßlich im Geschmack. Sie besitzt einen hohen Trauben- und Fruchtzuckeranteil und wird gerne als Hausmittel gegen allerlei Krankheiten (Erkältungen oder Bluthochdruck) verwendet.



**Anbau: Bamberg**  
Erntezeit: August bis  
Oktober  
Besonderheit: birnenförmig



**Anbau: Bamberg**  
Erntezeit: ab Juli



**Anbau:**  
Bamberg / ganz Bayern  
Erntezeit: 8–10 Wochen  
nach Aussaat

### BAMBERGER KNOBLAUCH

Als eine der ältesten Kulturpflanzen spaltete der Knoblauch schon seit jeher in zwei Lager: die Liebhaber und die Verächter. Früher war Knoblauch beim einfachen Volk besonders beliebt, wohingegen ihn die oberen Schichten mieden – auch um sich vom allgemeinen Pöbel noch entschiedener abzusetzen. Der Lokaltyp »Bambercher Gnoblich« ist fein aromatisch mit einer milden Schärfe und zeichnet sich durch kleine Zwiebeln bzw. Zehen aus. Intensiv im Geschmack war die Nachfrage im 19. Jahrhundert groß, auf den lokalen Herbstmärkten wurde er getrocknet und in Büscheln zu 30 und 100 Stück verkauft. Im Jahr 2011 vom *Leibniz-Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung* als eigenständiger Knoblauchtyp ausgewiesen, ist der Urtyp heute jedoch nur noch schwer zu beziehen.

### BAMBERGER

#### & BAYERISCHER RETTICH

Der robuste »Bambercher Reddich« ist von butterweicher Konsistenz, würzigem Aroma und kräftiger Schärfe. Im 19. Jahrhundert war er noch in vielerlei Formen erhältlich, ab dem beginnenden 20. Jahrhundert entwickelte er seine heute typische Kegelform. Wie alle alten überlieferten Bamberger Haussorten ist der Rettich in den hiesigen Gärtnereien nur noch selten erhältlich und die Samen werden seit jeher streng gehütet: »Mei Tochter kannst hom, mein Reddich ned«, sagten die Gärtner wohl nicht selten. Auch der »Bayerische Radi« ist sehr scharf und reich an Vitamin C – am besten schmeckt er zur Brotzeit. Traditionell wird der Rettich roh gegessen: In möglichst dünne Scheiben geschnitten und gesalzen bleibt er ein paar Minuten liegen, damit er Wasser ziehen kann (»Der Rettich muss weinen.«). Er entwässert und entgiftet den Körper und regt die Leber- sowie Gallenfunktion an.

### BAMBERGER SPITZWIRSING

Der »Bambercher Wersching«, im Querschnitt herz- bis eiförmig, hat ein mild-würziges Aroma und ist von erstaunlich zarter Konsistenz, die eine nahezu vollständige Verarbeitung des Kopfes ermöglicht. In Bamberg angebaut wird der Wirsing wohl schon seit dem 19. Jahrhundert, so wird er zumindest bereits 1821 im Buch *Bambergers Gartenbau als die höchste Kultur des Grund und Bodens in Deutschland* ob seiner Größe und Zartheit gelobt und damit gleichermaßen als lokale Spezialität von höchstem Rang ausgewiesen. Die lokale Sorte soll zudem mehr Vitamin C als andere Kohlvorarten enthalten und ist saisonbedingt von Juni bis Januar bei wenigen hiesigen Gärtnern erhältlich. Die klassische Zubereitung erfolgt zu Püree, welches zu Schweine- bzw. Kalbsbraten oder Ente bzw. Gans serviert wird.



**Anbau: Bamberg**  
Erntezeit: Juni bis Januar

### BAYERISCHE RÜBE

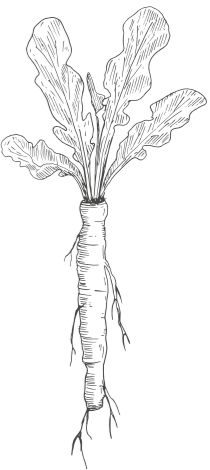
Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die eher kleine, oft verzweigt wachsende Rübensorte (10–15 cm lang, 5 cm dick) in ganz Bayern verbreitet, das älteste Rezept mit der Rübe als Hauptzutat – zu finden im *Nürnberg Kochbuch* – stammt aus dem Jahr 1691. Ein traditionelles Gericht ist der Bayerische Rübentauch, eine Suppe mit brauner Einbrenne, in die Schmalznudeln getaucht werden und die als Fastenspeise sowie als »Essen der armen Leute« früher wöchentlich aufgetischt wurde. Auch heute ist die Bayerische Rübe aufgrund ihrer langen Haltbarkeit und des würzigen Geschmacks noch immer beliebt. Gesät wird sie oft mit Sand vermischt, um einen besonders dünnen Bestand zu erhalten, geerntet wird zu Allerheiligen.



**Anbau: ganz Bayern**  
Erntezeit: Ende Oktober  
bis Anfang November

### BAYERISCHER MEERRETTICH

Diese lokale Meerrettichsorte – auch »Bayerischer Kren«, »Kreen«, »Mennua« oder »Meredic« – wird seit Mitte des 15. Jahrhunderts in Bayern in mühseliger Handarbeit angebaut (»Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag seh'n«, wie eine alte Bauernweisheit besagt). Echter Kren hat schneeweißes, weiches Fleisch, ist im Ganzen geruchlos, aber geschnitten von zu Tränen reizendem, würzigem Aroma. Aufgrund seiner besonderen Schärfe ist er eine gerne verwendete Kochzutat und wird oft als Beilage zu Fisch und Fleisch, klassisch zu Tafelspitz, serviert. Mit Essig, Öl und verschiedenen Gewürzen versetzt schmeckt die geriebene Wurzel auch als Aufstrich, außerdem wird ihr aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehalts und ihrer ätherischen Öle eine reinigende, antibakterielle Wirkung zugesprochen.



**Anbau: ganz Bayern**  
Erntezeit: Oktober bis  
November

### GARTENMELDE

Sie ist zwar eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt, als Gemüsepflanze aber weitgehend unbekannt, obwohl sie – einmal im Garten ausgesät – keiner weiteren Pflege außer der Ernte bedarf. Die einjährige Gartenmelde (auch »Bonne Dame« oder »Spanischer Salat« genannt) erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 2 m, zeichnet sich durch ihre meist rote Farbe sowie leicht bemehlte Oberfläche aus und wird im Frühjahr wie Spinat gegessen. Aufgrund ihres geringeren Oxalsäure-Gehalts ist sie zudem weniger bitter im Geschmack als der herkömmliche Spinat und daher gerade für Kinder wohlschmeckender. Bereits den Griechen war die Melde bekannt – sie bezeichneten sie als »Goldgemüse« (Theophrastos, 371–287 v. Chr.) – und die Römer brachten sie nach Mitteleuropa, wo sie ab 1200 durch die Einführung des Spinats verdrängt wurde.



**Anbau: ganz Bayern**  
Erntezeit: Mai



**ISMANINGER KRAUT**

Im Jahr 1509 erstmalig urkundlich erwähnt kann diese Weißkrautvariante zu Recht als ein Stück Ismaninger Geschichte bezeichnet werden. Damals sicherten die Ismaninger dem Bischof und Landesherrn für die Überlassung von Gemeindegründen zu, »jährlih zu der Hoffhaltung zu Freising 2500 zeitige Khrautskropf zu lifern« – hiervon ist auch die alternative Bezeichnung als »Bischofskraut« abzuleiten. Mit Gründung der *Ersten Bayerischen Krautverwertungsgenossenschaft mbH* im Jahr 1898 wurde Ismaning schließlich überregional als »Krautdorf« bekannt, bei der Pariser Weltausstellung im Jahr 1900 erhielt ebjenene unter 123 Lebensmittelherstellern sogar die Goldmedaille. Das Ismaninger Kraut unterscheidet sich von anderen Krautsorten vorwiegend durch die Größe und das Gewicht (bis zu 10 kg pro Kopf) und ist mild-süß im Geschmack.

**MANGOLD****»SENNFELDER STIEL«**

Die Züchtung dieser lokalen Variante des Stielmangolds geht auf die Gemüsebäuerin Maria Bandorf zu Beginn des 20. Jahrhunderts zurück, die durch traditionelle Auslese Mangoldpflanzen mit einem breiteren Stiel und helleren, zarteren Blättern kultivierte. Von feinem, mildem Geschmack mit einer leicht süßlichen Note wird der Sennfelder Stiel – traditionell in Stücke geschnitten, blanchiert und in einer mit Sahne oder Sauerrahm abgeschmeckten Einbrenne aus Schweineschmalz angerichtet – auch von Kindern gerne gegessen. Er passt als Beilage hervorragend zu Mehlklößen und gekochtem geräucherten Schweinebauch. Bis Anfang der 1970er-Jahre wurde die Haussorte von dem Saatguthändler und Enkel der Züchterin, Gerald Bandorf, vertrieben, heute sind die Samen nur noch bei drei Sennfelder Gemüsebauern erhältlich.



*Anbau: Ismaning (Oberbayern)  
Erntezeit: Oktober bis November*



*Anbau: Sennfeld (Unterfranken)  
Erntezeit: Juni bis Oktober*

**KARTOFFEL**

Die Kartoffel wird in deutschen Landen seit 1647 feldmäßig, seit der Hungersnot im Jahr 1816 als besonders robuste Knolle verstärkt angepflanzt und gilt in Bayern als Grundnahrungsmittel – ihr zu Ehren wurden sogar Denkmäler errichtet (das erste bereits 1737 in Würzburg). Gleich mehrere heimische Sorten sind schützenswert: Das mittelgroße, rundovale Augsburger Gold (vorwiegend fest- bis mehligkochend; für Suppen, Pürees und Schupfnudeln) ist von cremigem, intensivem Geschmack und war so gut wie ausgestorben, ist aber seit der Nachzucht aus Invitro-Material im Jahr 2012 wieder erhältlich. Auch das kleine und leicht gekrümmte, rot schimmernde Bamberger Hörnla (nussiger Geschmack, zartweich und saftig im Biss; traditionell für den Festtagskartoffelsalat) gehört zu den gefährdeten Kartoffelsorten, bedarf es doch eines hohen Pflegeaufwands bei geringem Ertrag. Ähnlich ist es bei der Schwarzblauen (lockerere, nussiger Geschmack; schwarzblaue Färbung), die noch dazu sehr anfällig für Infektionen ist – heute wird die Sorte nur noch von zwei Landwirten in Carlsgrün angepflanzt. Die Bayerische Kartoffel ist schließlich ganzjährig verfügbar und macht Bayern mit 45.000 ha Anbaufläche hinter Niedersachsen zum zweitgrößten Kartoffelbundesland Deutschlands; sie kann hervorragend u. a. zu Kloßteig, Schupfnudeln oder Pommes verarbeitet werden.



*Augsburger Gold  
Anbau: Schwaben  
Geschmack: cremig, intensiv  
Erntezeit: Mitte August bis Oktober*

*Bamberger Hörnla  
Anbau: Franken  
Geschmack: nussig  
Erntezeit: Mitte August bis Oktober*

*Bayerische Kartoffel  
Anbau: ganz Bayern  
Erntezeit: ganzjährig verfügbar*

*Schwarzblaue aus dem Frankenwald:  
Anbau: Carlsgrün (Oberfranken)  
Geschmack: locker, nussig  
Erntezeit: Ende August bis Anfang September*

**KNOBLAUCHSLÄNDER GEMÜSE**

Im Städtedreieck Nürnberg–Fürth–Erlangen befindet sich mit ca. 2.000 ha landwirtschaftlicher Nutzfläche, wovon ca. 1.500 ha als Gemüsebaufläche genutzt werden, und rund 130 ansässigen Betrieben eines der größten zusammenhängenden Anbaugebiete Deutschlands – das Knoblauchland. Hier wird im konventionellen Freiland- sowie Gewächshausanbau ganzjährig eine Vielzahl an Gemüsesorten kultiviert. Besonders hervorzuheben ist der ländliche Charakter des Gebiets, das mit seinen sehr schmalen, aber abwechslungsreichen Fluren und großzügigen Blickachsen als Erholungs- und Kulturlandschaft zahlreiche historische Denkmäler wie das Holzschuher-Schloss in Almoshof oder die Wehrkirche zu Kraftshof beherbergt. Einst von den Königshöfen Aurach, Fürth und Nürnberg erschlossen reicht die Geschichte des Knoblauchlandes bis ins 8. Jahrhundert zurück, bereits seit dem 15. Jahrhundert ist es unter dem heutigen Namen bekannt: »[...] insgeheim das Knoblauchland genennet [...], aus Ursach, dass viel Zwieffel und Rubsamen gebauet und von hinnen in fremde Land verführt« (Johannes Müllner, um 1600). Heute beherbergt das Knoblauchland auch eine artenreiche Fauna, so brüten hier u. a. das stark gefährdete Rebhuhn oder die vom Aussterben bedrohte Haubenlerche. Der daher unbedingt notwendige Schutz des Gebiets vor Ziersiedelung und Verstädterung bedeutet jedoch nicht, dass bei den hiesigen Landwirten nicht bereits die Moderne Einzug gehalten hätte: Dank spezieller Techniken zur Bodenwärmeerzeugung gibt es heute auch Auberginen und Melonen regional zu kaufen.

**Auf den Spuren regionaler Erzeuger**

*Seit 1990 lädt das Knoblauchland alljährlich zum »Tag der offenen Tür« ein, dann öffnen die landwirtschaftlichen Betriebe für rund 25.000 Besucher ihre Tore. Vor allem Kinder sollen so auf spielerische Art für die Wertigkeit heimischer Produkte sensibilisiert werden, aber auch die Erwachsenen können viel Interessantes über Ernährung, lokale Gemüsesorten und Anbaumethoden erfahren.*





# Augsburger Zwetschgendatschi

## Saftiges aus Datschiburg

Der Zwetschgendatschi ist eine typisch Augsburger Spezialität und es heißt, die Augsburger hätten diesen Blechkuchen überhaupt erst erfunden. So werden die Einwohner dort auch gerne im Scherz als »Datschiburger« bezeichnet. Der Name »Datschi« kommt höchstwahrscheinlich von der flachen Form, die auf das süddeutsche Verb »detschen« bzw. »datschen« für »flach drücken« zurückgeht.

Einen Zwetschgendatschi gibt es nur im Spätsommer, wenn spät gereifte Zwetschgen auf dem Markt sind. Sie sind für diesen Kuchen besonders geeignet, weil sie keinen Saft ziehen und der Teig so nicht durchweicht. Wichtig, wenn man einen originalen Augsburger Datschi zubereiten will, ist das Aufschichten der geschnittenen Früchte: Sie müssen möglichst aufrecht auf dem Teig sitzen. Dann nämlich erinnern sie an die Zapfen der Zirbelnuss auf dem Augsburger Stadtwappen.

Ursprünglich wurde der Zwetschgendatschi übrigens mit Mürbeteig zubereitet.

**1** Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln. Die Milch leicht erwärmen und zusammen mit dem Zucker dazugeben. Mit etwas Mehl vom Rand der Mulde zu einem Vorteig verrühren und 30 Minuten gehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

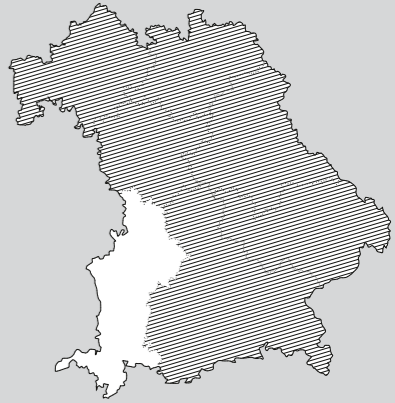
**3** Butter, Salz und Eier zum Vorteig geben und alles gut verkneten. Ein Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen.

**4** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**5** Die Früchte mit dem Fruchtfleisch nach oben eng nebeneinander auf den Teig setzen, sodass die Spitzen hochstehen. Dann Zucker und Zimt mischen und die Zwetschgen damit bestreuen.

**6** Den Zwetschgendatschi etwa 40 Minuten im Ofen backen.

## HERKUNFT



Schwaben (Augsburg)

## ZUBEREITUNGSDETAILS

🔥🔥🔥 MITTEL

🍳 1 BLECH

🕒 60 MINUTEN PLUS RUHEZEIT

## ZUTATEN

500 g Mehl  
 ¼ Würfel frische Hefe  
 125 ml Milch  
 3 EL Zucker  
 1,5 kg frische Zwetschgen  
 100 g Butter, plus etwas mehr fürs Blech  
 ½ TL Salz  
 2 Eier (Größe M)

## ZUM BESTREUEN

5 EL Zucker  
 1 TL gemahlener Zimt



# Kletzenbrot

*Hutzelbrot, Früchtebrot, Schnitzbrot, Zelten, Birnbrot, Birnweck, Birnzelten*

## Ein Weihnachtsbrot mit süßen Birnen

»Gedörrte Birnen« heißen in Bayern »Kletzen«, vielerorts werden sie auch als »Hutzeln« bezeichnet. Unter einen gewürzten Brotteig gemengt verleihen sie diesem eine angenehme Süße. Kletzen waren früher die einzigen Früchte, die für dieses besondere Brot verwendet wurden, heute backt man das – je nach Geschmack – zusätzlich mit Honig gesüßte Früchtebrot gerne mit unterschiedlichem Dörrobst und Nüssen. Das Brot ist lange haltbar und häufig mit geschälten Mandeln verziert oder mit Zuckerguss überzogen. In manchen Gegenden wird es auch in einen hellen Mantel aus Hefeteig gewickelt.

## Tief im Brauchtum verwurzelt

Nach altem Brauch backte man das Kletzenbrot um den Andreastag (30. November), dann wurde es vom Hausherrn angeschnitten und unter den Kindern sowie dem Gesinde verteilt – sogar das Vieh erhielt seine Maulgabe. Das Brot wurde aber in den sogenannten »Klöpfelnächten« (die Nächte der letzten drei Donnerstage vor Weihnachten) auch von jungen, maskiert über die Felder ziehenden, singenden Männern erbettelt, was die Böden wieder fruchtbar machen sollte – Kletzenbrot gilt somit traditionell als Fruchtbarkeitssymbol.

**1** Die Kletzen waschen, Stiele und Blüten abschneiden. Große Birnen in Schnitzgröße schneiden. In einem Topf mit Wasser bedeckt 2 Stunden einweichen. Dann 20 Minuten im Einweichwasser weich kochen.

**2** Die Feigen in Streifen schneiden. Die Kletzen mitsamt Kochwasser über die Zwetschgen und Feigenstreifen gießen und alles über Nacht abgedeckt ziehen lassen.

**3** Am nächsten Tag das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit etwas lauwarmem Wasser verrühren und so einen Vorteig herstellen. Den Teig 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

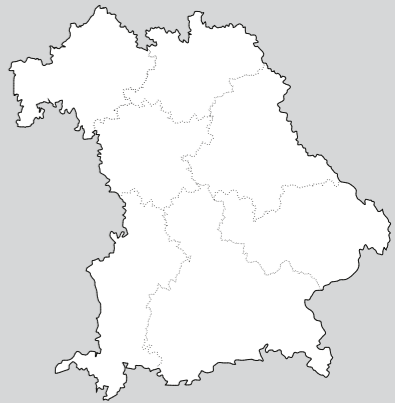
**4** Die Früchte abseihen und die Schnitzbrühe auffangen. Zucker, Salz und so viel von der Brühe zum Vorteig geben, bis ein fester Teig entsteht.

**5** Rosinen, Haselnüsse und Mandeln zum Teig geben. Zitronat und Orangeat fein hacken und ebenfalls zugeben. Zum Schluss den Rum, die Gewürze und die eingeweichten Früchte hinzufügen. Alle Zutaten gut durchmengen. Dabei darauf achten, dass die Früchte nicht zermusen. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort mehrere Stunden gehen lassen, bis im Mehl Risse erkennbar sind.

**6** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Aus dem Teig mehrere Laibe formen, auf ein bemehltes Backblech setzen und, je nach Größe der Laibe, 30–60 Minuten backen. Noch heiß mit Schnitzbrühe bepinseln und abkühlen lassen.


**7** Nach dem Abkühlen in Alufolie wickeln oder in eine Blechdose legen und kühl aufbewahren. So sind die Brote mehrere Wochen haltbar.

## HERKUNFT



*ganz Bayern, ursprünglich München*

## ZUBEREITUNGSDetails

-  VEGAN
-  MITTEL
-  2-3 LAIBE (JE NACH GRÖSSE)
-  90 MINUTEN PLUS RUHEZEIT (MIND. 12 STUNDEN)

## ZUTATEN

- 500 g Kletzen (gedörrte Birnen)
- 500 g getrocknete Feigen
- 500 g getrocknete Zwetschgen
- 500 g Mehl, plus etwas mehr zum Arbeiten
- ¼ Würfel frische Hefe
- 125 g Zucker
- 1 TL Salz
- 500 g Rosinen
- 200 g ganze Haselnüsse
- 200 g gehackte Haselnüsse
- 50 g abgezogene Mandeln
- 40 g Zitronat
- 40 g Orangeat
- 4 EL Rum
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Anis
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

# Eine kulinarische Reise durch Bayern

Mit einmaligen regionaltypischen Kreationen, die heute als Klassiker aus der bayerischen Küche nicht mehr wegzudenken sind, oder wenig bekannten, nur lokal verbreiteten Schmankerln versammelt dieser Band über 100 authentische Rezepte. Die spannenden Geschichten hinter den Gerichten sowie zu den Besonderheiten von heimischen Arten und Sorten führen schließlich durch das ganze Land ...

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)



9 783747 200889