



Gessn werd
imma nu
derhamm

*Das zweite Kochbuch fränkischer
Landfrauen und Landmänner*

ars vivendi

Gessn werd *imma nu* derhamm

*Das zweite Kochbuch fränkischer
Landfrauen und Landmänner*



ars vivendi

Der Verlag ließ bei der Erstellung dieses Buches größtmögliche Sorgfalt walten, für dennoch vorhandene Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Anregungen und Kritik sind herzlich willkommen.

Originalausgabe
1. Auflage 2018
© 2018 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Lektorat: ars vivendi
Typografie und Ausstattung: Christine Richert und ars vivendi
Illustrationen: Bettina Schary
Printed in the EU

ISBN 978-3-86913-845-9

Inhalt

<i>Hinweise</i>	6
<i>Vorwort</i>	7
<i>Suppen & Suppeneinlagen</i>	9
<i>Dips, Aufstriche & Saucen</i>	21
<i>Beilagen & Salate</i>	27
<i>Hauptspeisen</i>	43
<i>Fleisch & Geflügel</i>	44
<i>Fisch</i>	88
<i>Vegetarisch</i>	97
<i>Süßes & Desserts</i>	107
<i>Backwaren</i>	117
<i>Kuchen & Torten</i>	118
<i>Gebäck</i>	138
<i>Getränke</i>	149
<i>Rezeptregister</i>	153
<i>Informationsverzeichnis</i>	159
<i>Dank</i>	167

Hinweise

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel. Msp. steht für Messerspitze, Pck. für Packung bzw. Päckchen.

Eier: Kaufen Sie Eier in Bio-Qualität. Rohe oder halb rohe Eier sollten nicht von sehr alten oder geschwächten Menschen, kleinen Kindern, Schwangeren oder immungeschwächten Personen verzehrt werden.

Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Ein Ofenthermometer ist empfehlenswert. Backen und garen Sie stets in der Ofenmitte.

Stäbchenprobe: Prüfen Sie gegen Ende der Backzeit mit einem Holzspieß, ob der Kuchen gar ist. Dazu den Spieß in die Mitte des Kuchens stechen. Haftet beim Herausziehen kein Teig mehr daran, ist der Kuchen fertig. Ansonsten noch ein paar Minuten länger backen.

Zitrusfrüchte: Bei Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrus-saft sollte immer frisch gepresst sein.

Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Hygiene. Waschen Sie benutzte Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Ihre Hände nach Gebrauch sorgfältig heiß ab. Fleisch und Gemüse nie auf demselben Schneidebrett verarbeiten.

Fleisch sollte vor der Zubereitung immer gut trocken getupft werden.

Obst und Gemüse vor der Verarbeitung waschen, putzen und/oder bei Bedarf schälen. Wird Knoblauch roh verwendet oder ist der Keimling beim Knoblauch besonders ausgeprägt, sollte er vor der Zubereitung entfernt werden.

Außergewöhnliche Zutaten können meistens in den zugehörigen Läden gekauft werden. Die Adressen finden Sie im Informationsverzeichnis im hinteren Teil des Buchs.

Vorwort

Franken hat viele Facetten: eine eindrucksvolle Landschaft, zahlreiche Burgen und Schlösser und malerische Fachwerkbauten ... und natürlich sein Herzstück, den Franken selbst. Außerdem ist Franken - mit der höchsten Brauereidichte Deutschlands - die Bierregion schlechthin. Der berühmte Frankenwein darf auch nicht vergessen werden, prägen die zahlreichen Weinhänge doch die Landschaft Frankens. Bei all den vorzüglichen - und vor allem alkoholischen - Getränken braucht man selbstverständlich »a ordndliche Grundlaach«, wie der Franke sagen würde. Und was gäbe es da Besseres als die fränkische Küche? Diese präsentiert sich in Band 2 unserer fränkischen *Gessn*-Reihe sowohl traditionell als auch weltoffen, kreativ und innovativ, und ist dabei einfach »subber guud«. Für alle Gelegenheiten und für jeden Hunger, egal ob groß oder klein, stehen zahlreiche Rezepte zur Auswahl: Schäufele, Brotsuppn und Karpfenfilet, aber auch Irish Stew, mediterran gefüllte Teigtaschen und Amarant-Muffins sind vertreten.

Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für die zahlreichen Rezepteinsendungen von Frankens Hobby- und Profiköchinnen und -köchen bedanken, ohne die diese einzigartige Präsentation fränkischer Küche nicht entstanden wäre. Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir gutes Gelingen beim Nachkochen und natürlich »guudn Hunger«!

ars vivendi verlag
Lektorat

*Suppen
&
Suppeneinlagen*

Saure Linsensuppe

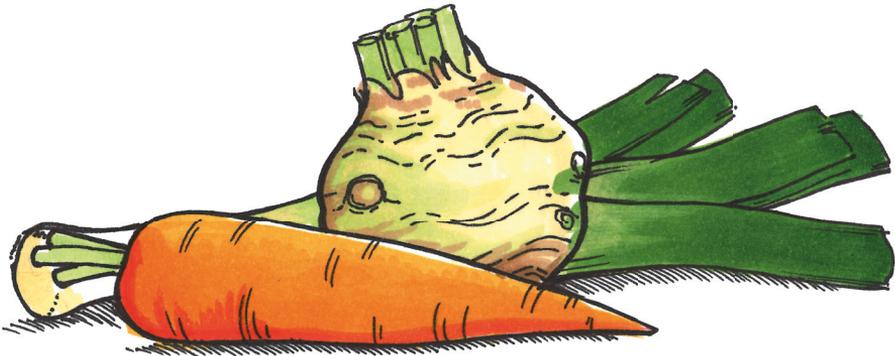
Für 4–6 Personen:

250 g getrocknete Linsen
1 Karotte
1 Knollensellerie
1 Stange Lauch
40 g Butter oder Öl
20 g Mehl
Salz
Essig
1 Prise Zucker
Wiener Würstchen
oder geräucherter
Schweinebauch als
Einlage (nach Belieben)

Die Linsen über Nacht in 1 ½ l kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen. Karotte und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln, den Lauch gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den eingeweichten Linsen in 1 ½ l frischem Wasser ca. 1 ½ Stunden abgedeckt kochen. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen. Die Einbrenne vorsichtig in den Linsensud einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Essig und etwas Zucker abschmecken. Als Einlage eignen sich Wiener Würstchen oder geräucherter Schweinebauch.

Tipp: Diese Suppe wird in Oberfranken traditionell mit Mehlklößen (siehe S. 28) serviert und heißt deshalb Linsen und Spatzen (fränkisch: Linsen und Schboozn).

Adelgunde Gagel, Hofladen, Bad Staffelstein



*Dips,
Aufstriche &
Saucen*

Dip vom geräucherten Karpfenfilet

Für 4 Personen:

- 1 kleines geräuchertes Karpfenfilet ohne Haut (z. B. aus dem Aischgrund)
- 1 Bio-Apfel
- 1 rote Paprikaschote
- ca. 300 g Frischkäse
- 1–2 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- etwas Sahne, bei Bedarf Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Karpfenfilet in Stücke zupfen, dabei eventuelle Gräten entfernen. Apfel und Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Fisch, Apfel und Paprika mit Frischkäse und Meerrettich gut vermengen. Die Konsistenz bei Bedarf mit etwas Sahne oder Frischkäse anpassen (streichfähig, aber dennoch fest). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Schmeckt am besten mit frischem regionalen Karpfen. Dazu passen geröstete Brotscheiben, frisches Bauernbrot oder Baguette und Gemüsesticks zum Dippen.

Andrea Dietsch, Teichwirtschaft Dietsch, Uehlfeld

Feinschmecker-Fischmousse

Für 4 Personen:

- 120 g Räucherfischfilet ohne Haut (z. B. Forelle, Lachs oder Lachsforelle)
- ca. 120 g Sahne
- 1–2 EL Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas, nach Belieben)

Das Räucherfischfilet in einem Standmixer fein pürieren. Es entsteht eine relativ feste Paste. So viel Sahne zugießen, bis die Mousse streichfähig ist. Nach Belieben etwas Meerrettich untermengen.

Tipp: Mit Schwarzbrot oder Baguette servieren. Darf es geschmacklich etwas kräftiger sein, kann man z. B. geräucherten Karpfen, Waller, Brachse o. ä. verwenden. Wird das Feinschmecker-Fischmousse als Vorspeise serviert, einen frischen grünen Salat dazureichen.

Michaela Gerstner-Scheller, Fischzuchtbetriebe Gerstner, Obervolkach

*Beilagen
&
Salate*

Fränkische Mehlklöße

Für 4 Personen:

375 g Mehl
4 Eier
125 ml Milch
Salz
4–5 Semmeln vom Vortag

Aus Mehl, Eiern, Milch und 1 TL Salz einen glatten Teig anrühren und 30 Minuten quellen lassen. Die Semmeln würfeln und dazugeben. Gut vermengen. Mit einem Esslöffel kleine Klöße abstechen und in einen großen Topf mit ca. 3 l Salzwasser einlegen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Klöße bei knapp unter 100 °C etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Tipp: Die Mehlklöße passen hervorragend als Beilage zur Linsensuppe von S. 10 oder zu verschiedenen Braten.

Heidi Eichenmüller, Lern- & Erlebnishof Eichenmüller, Erlangen

Kolbs Brezenknödel

Für 6–8 Personen:

10 Brezen vom Vortag
1 mittelgroße Zwiebel
100 g Butter
800 ml Vollmilch
1 Bund Petersilie
½ TL Pfeffer aus der Mühle
Salz
½ TL geriebene Muskatnuss
4 große Eier

Die Brezen in haselnussgroße Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel schälen, würfeln und bei niedriger Temperatur in der Butter glasig anschwitzen. Die Milch zufügen, alles zusammen aufkochen und über die Brezenwürfel gießen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und mit den Gewürzen zur Brezenmasse geben. Etwa 10 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Eier hineinschlagen und alles mit den Händen gründlich verkneten. Tennisballgroße Knödel formen und in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, nicht aufkochen!

Tipp: Die Brezenknödel als Beilage zu einem Braten servieren.

Andreas Fehr, Brezen Kolb, Nürnberg



Hauptspeisen

Fleisch & Geflügel

Lammbraten vom Coburger Fuchsschaf

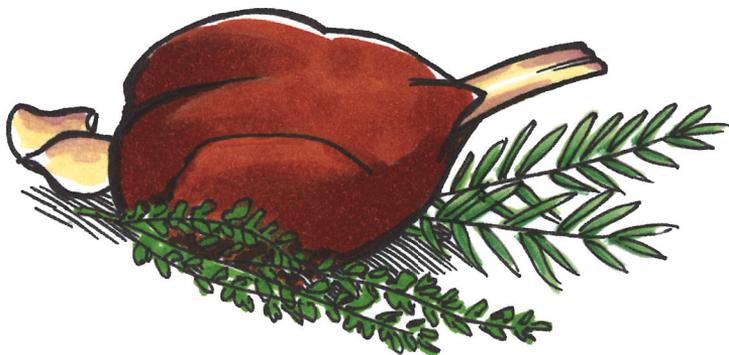
Für 4–6 Personen:

- 1 $\frac{1}{2}$ kg Lammbraten
(Schulter, Keule,
Nacken, Haxen, ...)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer aus der
Mühle
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 400 g geschälte Tomaten
(aus der Dose)
- 1 Bio-Zitrone
- 375 ml trockener Rotwein

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Lammfleisch trocken tupfen. Olivenöl in einem gusseisernen Bräter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und im Öl andünsten. Das Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum anbraten. Die Kräuter waschen, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und mit den Dosentomaten hinzufügen. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Ein Drittel des Rotweins angießen, kurz aufkochen, dann den Bräter abgedeckt für 2 Stunden in den Ofen schieben. Während der Garzeit nach und nach den restlichen Rotwein zugießen. Nach etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden den Deckel entfernen, um das Fleisch zu bräunen.

Tip: Ich verwende am liebsten das Fleisch vom Coburger Fuchsschaf. Zum Lammbraten passen Rosmarinkartoffeln, Weißbrot und ein Glas Rotwein.

*Stefan Igelhaut, Obstbaumpflege und Imkerei,
Oberferrieden*



*Süßes
&
Desserts*

Honig-Eis

Ergibt 500 ml:

3 Eier
100 g flüssiger echter
Imker-Honig
300 g Sahne

Die Eier schaumig rühren und den Honig hinzufügen. (Festen Honig im Wasserbad bei max. 40 °C erwärmen, bis er flüssig ist. Vor der Weiterverarbeitung kurz abkühlen lassen.) Die Sahne steif schlagen und unter die Ei-Honig-Mischung heben. Die Masse anschließend in einen Behälter füllen, abdecken und über Nacht einfrieren.

*Norbert und Karina Grellner, Weidehof Grellner,
Pottenstein*

Apfelkröpfla mit Weinsauce

Für 3–4 Personen:

Für die Füllung:

5 große, säuerliche Äpfel
2 EL Rum
1 EL Zucker

Für die Sauce:

500 ml Frankenwein
gemahlener Zimt
Zucker
½ EL Speisestärke
2 Eier

Für den Backteig:

200 g Mehl
2 Eier
250 ml Milch
Salz

Außerdem:

Schmalz oder Öl zum
Ausbacken
gemahlener Zimt und
Zucker zum Bestreuen

Die Äpfel schälen, entkernen und mit dem Küchenhobel raspeln. Mit Rum beträufeln und zuckern, anschließend ziehen lassen.

Für die Sauce den Wein mit etwas Zimt und Zucker in einem Topf erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser vermengen und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Leicht abkühlen lassen, dann die Eier trennen und die Eigelbe zugeben. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Aus Mehl, Eiern, Milch und etwas Salz einen dickflüssigen Backteig anrühren. Die Äpfel untermischen.

In einer Pfanne etwas Schmalz erhitzen, portionsweise 2–3 EL Teig hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Die Apfelkröpfla auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zimt und Zucker bestreuen und mit der Weinsauce servieren.

Tipp: Die Sauce schmeckt sowohl warm als auch kalt! Dazu passt ein Secco aus Franken.

*Betty Bauerschmitt, Franken Weingut Bauerschmitt,
Zeil am Main*

Backwaren

Kuchen & Torten

Apfeltarte

Für den Teig:

200 g Mehl
½ Pck. Backpulver
1 EL Zucker
1 Prise Salz
125 g weiche Butter
5 EL kaltes spritziges
Mineralwasser

Für den Belag:

8 säuerliche Äpfel
(z. B. Boskop)
75 g Butter
100 g Zucker

Tarteform

Für den Teig das Mehl sieben und mit Backpulver mischen. Zucker, Salz und Butter zugeben. Das Mineralwasser zugießen und alles glatt rühren. Den Teig kalt stellen. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Äpfel schälen, achteln und entkernen. Die Butter erwärmen und die Tarteform damit ausstreichen. Gleichmäßig mit Zucker austreuen. Die Apfelspalten fächerförmig in der Form verteilen.

Den Teig etwas größer als die Tarteform ausrollen und über die Äpfel legen, die Ränder nach innen gut andrücken. Etwa 35 Minuten im Ofen backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Dann warm auf eine große Kuchenplatte stürzen.

Tip: Die Tarte noch warm mit flüssiger Sahne oder einer Kugel Vanilleeis genießen. Das Rezept kann nach Geschmack variiert werden: Abrieb von 1 Bio-Zitrone (in den Teig), Zitronensaft, Rosinen, Cranberrys (in den Belag). Die Äpfel kann man auch durch Pfirsiche, Zwetschgen oder Aprikosen ersetzen.

Karin Roth, Zirndorf



Getränke

Löwenzahn-Vitamintrunk

3 Bio-Äpfel
2 Orangen (alternativ
Pampelmusen)
ca. 100 g junge
Löwenzahnblätter
250 g Joghurt
ca. 250 ml Apfelsaft
Honig zum Süßen (nach
Belieben)

Die Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Die Orangen schälen und filetieren, dann grob zerkleinern. Den Löwenzahn waschen, trocken schütteln und in feine Stücke zupfen. Äpfel, Orangen und Löwenzahn mit dem Pürierstab zerkleinern. Den Joghurt untermischen und mit Apfelsaft auffüllen, bis das Getränk eine cremig-flüssige Konsistenz hat. Erneut pürieren, nach Belieben süßen und kalt servieren.

Hannelore Hell, Wiesenbronn



Eistee vom Rhabarber

1 kg Rhabarber
30 g frischer Ingwer
1 Bio-Zitrone
250 g Zucker
4 Beutel Hagebutten-Tee
Eiswürfel und
Zitronenmelisse zum
Servieren
kaltes Mineralwasser
zum Aufgießen (nach
Belieben)

Den Rhabarber waschen, putzen und in Stücke, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone warm waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Rhabarber, Ingwer, Zitronenabrieb und Zucker in einen Topf geben. Mit 1 l Wasser aufgießen und die Teebeutel einhängen. Alles aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Den Zitronensaft zufügen und den Tee mehrere Stunden kalt stellen. Zum Servieren die Eiswürfel in Gläser füllen und mit dem Eistee übergießen. Nach Belieben mit gekühltem Mineralwasser verdünnen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Gerda Hörath, Scheltherhof, Wunsiedel

Dank

Der Verlag bedankt sich ganz herzlich bei allen fränkischen Köchinnen und Köchen für die Einsendungen ihrer zahlreichen Lieblingsrezepte. Wie bereits beim ersten Band *Gessn werd derhamm* ist auch hier wieder eine bunte Mischung an unterschiedlichsten Gerichten entstanden, die einen Einblick geben, was in fränkischen Haushalten am liebsten auf den Tisch kommt.

Ein großes Dankeschön geht auch an die, die hinter den Kulissen gearbeitet und sich um alles Organisatorische gekümmert haben: Eva Duschl, Tatjana Avendaño, Diana Schmidt, Julia Glaß und Ewa-Lotta Schlegl – vielen Dank für euren Einsatz!

Und zum Schluss: Ein besonderer Dank an Bettina Schary für die liebevoll handgezeichneten Illustrationen, die die Liebe zum Essen und die Liebe zur Kunst miteinander verbinden.



Ja, Sie haben richtig gelesen:
»Gessn werd imma nu derhamm«!
Wie sollte es auch anders sein?
Fränkische Landfrauen und Land-
männer verraten daher aufs Neue
über 200 ihrer bewährten Lieblings-
rezepte. Von traditionell bis modern,
von Vorspeisen und Salaten über
Hauptgerichte bis hin zu Desserts
und Gebäck: Werfen Sie einen Blick
in die kreativen Küchen Frankens!



ISBN 978-3-86913-845-9



9 783869 138459

www.arsvivendi.com

EIN ♥ FÜR
FRANKEN

ars vivendi 