

Gessn wiad dahoam

Das Kochbuch bayerischer Landfrauen und Landmänner

ars vivendi

Gessn wiad dahoam

Das Kochbuch bayerischer 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.

Die Rezepte auf den Seiten 11 (unten), 23 (unten), 29 (unten), 102 (unten), 103 (unten), 105, 106, 149 (unten), 170 (unten) stammen aus Geassa wiard dahoim, Das Kochbuch Allgäuer Landfrauen, © 2011 by ars vivendi verlag, Cadolzburg

Die Rezepte auf den Seiten 24, 28, 45 (unten), 56, 72 (unten), 77, 89, 97 (unten), 102 (oben), 125 (unten), 140 (oben) stammen aus *Gessn werd derhamm, Das Kochbuch fränkischer Landfrauen*, © 1999, 2013 by ars vivendi verlag, Cadolzburg

Die Rezepte auf den Seiten 23 (oben), 27 (unten), 29 (oben), 75 (unten), 166 stammen aus Gessn werd imma nu derhamm, Das zweite Kochbuch fränkischer Landfrauen und Landmänner, \bigcirc 2018 by ars vivendi verlag, Cadolzburg

Originalausgabe
1. Auflage 2019
© 2019 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 978-3-86913-846-6

Inhalt

Hinweise	6
Vorwort & Dank	
Brotzeit & Vorspeisen	9
Dressings & Salate	13
Suppen	25
Beilagen	33
Hauptspeisen	51
Fleisch & Geflügel	52
Fisch	102
Vegetarisch	107
Süßspeisen, Desserts, Kuchen	123
Getränke	163
Aus dem Vorrat	167
Adressen	171
Rezeptnegister	

Hinweise

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders angeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

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.

Stäbchenprobe: Gegen Ende der Backzeit kann mit einem Holzspieß geprüft werden, ob der Kuchen gar ist. Dazu den Spieß in die Mitte des Kuchens stechen, haftet beim Herausziehen kein Teig mehr an dem Spieß, ist der Kuchen fertig.

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

Sterilisierte Einmachgläser verwenden.

Hygiene: Achten Sie bei der Zubereitung von rohem Fleisch, Fisch und Geflügel 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 immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

Außergewöhnliche Zutaten können meistens in den zugehörigen Läden gekauft werden. Diese sind im Informationsverzeichnis unter dem Namen des Rezeptautors geführt.

Grundsätzlich wird bei allen Zutaten empfohlen, auf Bio-Qualität zu achten.

Vorwort

Bayern ist berühmt für seine ausgeprägte Bierkultur und hat sich weltweit durch das Oktoberfest einen Namen gemacht. Doch es hat noch sehr viel mehr zu bieten: Traumhafte Landschaften, die von romantischen Schlössern und Wäldern durchzogen sind, Wiesen und Äcker, die sich bis an die Alpen erstrecken und auf denen die Grundzutaten für unsere beliebten Hopfen- und Malzgetränke, aber auch für Brot, Nudeln, Knödel und Ausgezogene gedeihen. Dazwischen grasen Rinder, deren Milch- und Fleischerzeugnisse einen essenziellen Bestandteil der bayerischen Küche darstellen. Zahlreiche unterschiedliche Regionen und sieben verschiedene Regierungsbezirke machen Bayern zudem äußerst vielseitig und sorgen für eine bunte Mischung regionaler Köstlichkeiten.

Allgäuer Spezialitäten wurden bereits im Rezeptbüchlein *Geassa wiard dahoim* gesammelt, fränkische Leckerbissen in den inzwischen zwei Bänden

Gessn werd derhamm und Gessn werd imma nu derhamm.

Nun gibt es endlich auch für ganz Bayern das Gessn wiad dahoam, in dem – oftmals von vielen Familiengenerationen erprobte – traditionelle Rezepte zusammengestellt sind, aber auch ausgefallene und moderne.

Lassen Sie sich inspirieren von Omas Kartoffel-Keichla, Bayerischen Semmelknödeln, Beinwellschnitzel und sauerer Lunge, aber auch von geschmortem Rindsgulasch, Bierpfandl, Peperonata aus dem Ofen, Kartoffelrösti, Quarknockerln, Kerscheplotzer, Apfel-Kräuter-Limonade und vielen Köstlichkeiten mehr!

Vielen herzlichen Dank an alle bayerischen Landfrauen und Landmänner, die ihre persönlichen Koch- und Back-Rezepte zu diesem Buch beisteuerten. Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir beim Nachkochen und -backen jetzt schon mal »an Guadn!«

Ihr ars vivendi verlag

Brotzeit & Vorspeisen

Gefüllte Pfeffergurken

Für 4-6 Personen:

2 Eier

4 große Gewürzgurken Pfeffer aus der Mühle 100 g Schinkenwurst

1 Rettich

1 Camembert

3 EL Mayonnaise

Salz

1 EL Essig



Die Eier in sprudelndem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen, anschließend pellen. Gurken längs halbieren, mit einem Löffel aushöhlen und rundum pfeffern. Die Schinkenwurst in sehr feine Scheiben schneiden. Den Rettich putzen und klein würfeln, ebenso die gekochten Eier und den Camembert. Das Gurkeninnere fein hacken und zusammen mit Wurst, Eiern und Rettich mit Mayo, Pfeffer, Salz sowie Essig in einer Schüssel zu einer Füllmasse verarbeiten. Den Camembert zum Schluss untermischen. Die Füllung einige Zeit durchziehen lassen, dann in die Gewürzgurkenhälften füllen und servieren.

Tatjana Miers, Rosenheim

Süße Blütenbrote

Für 4 Brote:

4 Scheiben Mischbrot

40 g Butter

4 EL Honig

1 Handvoll verschiedene Blüten (z. B. Klee, Ringelblume, Rose, Salbei, Lavendel, Holunder) Die Brote mit Butter bestreichen und mit Honig beträufeln. Rotklee- oder Ringelblumenblüten auszupfen, Holunderblüten von den Dolden abstreifen, Rosenblüten klein schneiden. Blüten auf die Honigbrote streuen und servieren.

Gisela Hafemeyer, Gisela's Kräuterstadl, Andechs

Tomateneckerl

Für 5-6 Personen:

- 4 Tomaten
- Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal)
 Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Wildkräuter (z. B. Giersch, Schafgarbe, Spitzwegerich, Brennnessel, Goldrute)
- 1 Knoblauchzehe 100–150 ml Olivenöl

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Den Blätterteig ausrollen und entsprechend der Größe der Tomatenscheiben in Quadrate schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigquadrate darauf verteilen und mit je 1 Tomatenscheibe belegen. Alles leicht salzen und pfeffern. Im Ofen 10–15 Minuten kross backen.

In der Zwischenzeit die Wildkräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit Kräutern und Öl zu einer Art Pesto verrühren und auf die noch heißen Tomateneckerl träufeln.

Christine Huber, Kräuteria am Kreuthof, Puchheim

Allgäuer Voressen

Für 4-5 Personen:

2 EL Schweineschmalz oder Margarine 100 g Mehl 1 l Wasser oder Fleischbrühe 5–10 Wacholderbeeren 3 Lorbeerblätter Essig Salz, Zucker 250 g Kutteln, gekocht und geschnitten Schmalz oder Margarine im Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren dunkel anbräunen. Mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, danach die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren abpassieren. Mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Die Kutteln dazugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Dazu passen am besten Semmelknödel (s. S. 35) oder einfach Weißbrot.

Ursula Endres, Bad Grönenbach

Zucchiniröllchen mit (Un-)Kräuterfrischkäse

Für 4 Personen:

1 kleine Zucchini Salz

Für den Kräuterfrischkäse: ½ Karotte

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Unkraut (z. B. Giersch, Löwenzahn, Spitzwegerich, Labkraut) 150–200 g Frischkäse Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zitronensaft

Zahnstocher

Die Zucchini waschen, den Strunk entfernen und mit einer Aufschnittmaschine oder einem Schäler der Länge nach in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, dann kalt abbrausen.

Für den Kräuterfrischkäse die Karotte schälen und fein in eine Schüssel raspeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden und zugeben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, klein hacken und ebenfalls zufügen. Frischkäse und Zitronensaft untermischen, alles gut salzen und pfeffern, dann mit einem Stabmixer pürieren. Jeweils einen Klecks der Masse auf die Zucchinischeiben geben, aufrollen und mit einem Holzspieß fixieren.

Tipp: Auf einer Platte, die mit Gierschblättern ausgelegt ist, wirken die Röllchen besonders ansprechend.

Brigitte Zinsmeister, Kräutertreff. Schönfeld

Carpaccio von zweierlei fränkischem Presssack

Für 4-6 Personen:

200 g roter Presssack
200 g weißer Presssack
(ersatzweise Thüringer
Rotwurst und Sülze)
Rosenpfeffer aus der
Mühle
100 g Rosen-ApfelChutney
Rosenessig
Rapsöl
4 Frühlingszwiebeln
Blattsalat zum Garnieren

Roten und weißen Presssack jeweils in dünne Streifen schneiden. Die Scheibchen abwechselnd gefächert auf einen Teller legen. Mit Rosenpfeffer würzen, Rosen-Apfel-Chutney dünn aufstreichen und mit Rosenessig besprenkeln. Etwas Rapsöl darüberträufeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Röllchen schneiden und das Carpaccio damit bestreuen. Mit buntem Salat garnieren.

Tipp: Dazu passt in Olivenöl geröstetes Ciabatta-Brot.

Petra Bergler-Fischer, Die Delikatessen-Manufaktur, Schwarzenfeld Was Bayern an kulinarischen
Köstlichkeiten auf den Tisch bringt, das
kann sich wahrlich sehen lassen. Ob
traditionell-bodenständig oder ideenreich variiert – bayerische Landfrauen
und Landmänner verraten in diesem
Kochbuch mehr als 200 ihrer bewährten
Lieblingsrezepte samt Serviervorschlägen,
Tipps und Tricks.



