

# NANETTES KOCHBUCH

Die gesammelten Rezepte  
einer Landbäuerin





Erste Auflage Oktober 2021

© 2021 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG,

Bauhof 1, 90556 Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

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

Konzeption: Denise Maurer, ars vivendi

Text: Dr. Felicitas Igel, [www.textweise.net](http://www.textweise.net)

Lektorat: Inez Ulrich

Cover- und Foodfotos: © Katharina Pflug, [www.katharinapflug.de](http://www.katharinapflug.de)

Einband, Layout und Satz: © Sarah Newzella, [www.sarahnewzel.la](http://www.sarahnewzel.la)

Druck und Bindung: Appl, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-7472-0295-1

# inhalt

einleitung .....	4
brotzeit .....	12
salate & suppen .....	28
gemüse & vegetarisch .....	74
fisch & fleisch .....	114
süßspeisen & gebäck .....	190
grundrezepte .....	226
register & danksagung .....	246





## einleitung



Sie hieß Nanette Herz, und sie hatte ein großes Herz, in dem so vieles Platz fand: ihr Elternhaus auf dem Bauhof in Cadolzburg, wo sie als einziges Kind von Anna und Konrad Stöber aufwuchs, vielfältig gefördert und gefordert schon in jungen Jahren. Die Tiere, die um sie waren, als sie noch klein war, und später, nachdem sie den Bauhof übernommen hatte. Ihre Familie, die sie gemeinsam mit Hans Herz gründete, die beiden Kinder Elisabeth und Fritz. Ihre Lehrlinge, kenntnisreich und mit Hingabe von ihr ausgebildet. Und neben den Menschen auch die Arbeit in der Küche, im Haus und auf dem Feld, die gemeinsamen Unternehmungen mit den Ortsbäuerinnen, ihre Tätigkeit als Kreisbäuerin, der Einsatz für die Landfrauen. All das hatte in ihrem Herzen Platz – und noch viel mehr.

Das Brauchtum lag ihr am Herzen, die Wiederbelebung fast vergessener Traditionen. Der Landfrauenchor, den sie gegründet hatte, und die Volkstanzgruppe, die sie ins Leben rief. Bald war sie viel auf Achse,

zusätzlich zu dem, was daheim zu tun war. Und das war schon eine ganze Menge.

Nanette liebte es, ihre Familie und ihre Gäste zu bewirten, dafür zu sorgen, dass für jeden und jede immer genug da war. Ein Zuhause zu schaffen, in dem sich alle aufgehoben fühlten. Zugleich liebte sie das Reisen, mochte die Welt erkunden, ließ sich den jährlichen Familienurlaub auf dem Campingplatz in Italien nicht nehmen und bereiste – bemerkenswert genug für eine Bäuerin aus einer kleinen fränkischen Ortschaft – viele Länder der Erde, teils sogar mehrfach, darunter Österreich und die Schweiz, aber auch Amerika, China, Ägypten, Israel, Mexiko und Russland.

Und Nanette brannte dafür, sich weiterzubilden, dazuzulernen, die neuesten Erkenntnisse und technischen Errungenschaften zu nutzen, alles auszuprobieren, sich umfassend damit zu beschäftigen. Als eine der Pionierinnen absolvierte sie 1958 die Meisterprüfung in der ländlichen Hauswirtschaft, im allerersten Jahrgang; diesen Ausbildungsberuf für Frauen gab es erst seit den 50er-Jahren. Wenn ihre Tochter Elisabeth zurückblickt, sieht sie vor ihrem inneren Auge noch heute Mutter und Vater, wie sie abends, nach einem anstrengenden Tag auf dem Bauernhof, am großen Tisch im Wohnzimmer sitzen, jeder auf seiner Seite, und für die Prüfungen lernen, Bücher wälzen.

Nanette war wissbegierig, kommunikativ, für Neues aufgeschlossen und darauf bedacht, die Zusammenhänge zu verstehen, aus Erfahrung zu schöpfen und es immer noch besser zu machen. Und so fiel das Bestreben ihres Großvaters schon in ihrer Kindheit und Jugend auf fruchtbaren Boden; er war sehr belesen, hatte studiert und breit gefächerte Interessen – und er war seiner Enkelin sehr zugewandt, nahm sich ihrer an, gab



vieles an sie weiter und legte Wert auf eine adäquate Bildung – nicht nur für seine Tochter, die er auf die Höhere Töchterschule in Nördlingen geschickt hatte, sondern auch für Nanette. Sie besuchte die Landfrauenschule in Blaubeuren, ließ es dabei aber noch lange nicht bewenden ...

Im Laufe der Zeit erschloss sie sich viele interessante Gebiete, widmete sich neben haus- und landwirtschaftlichen Themen unter anderem den Überlieferungen zu alten Bauernregeln und -weisheiten sowie denjenigen zu Lostagen und zur Bedeutung von Lichtmess in früheren Zeiten. Und sie hielt Vorträge, damit all das nicht verloren ging. Nanette steckte also nicht nur viel Energie in den Erwerb von Wissen und seine stete Erweiterung, sie ließ ihre Umgebung daran teilhaben, gab es großzügig weiter – und eröffnete so auch anderen Frauen am Ort und im Fürther Land die Möglichkeit, sich fortzubilden, aus dem engsten Kreis herauszutreten, sich außerhalb der Familie zu bewegen und neue geistige Felder zu bestellen. In ihrer Funktion als Kreisbäuerin organisierte sie Kurse zu den verschiedensten Sachthemen, daneben Kulturveranstaltungen, Theaterfahrten nach Nürnberg oder Fürth, zu den Luisenburg-Festspielen in Wunsiedel oder den Passionsspielen in Oberammergau. Sie beraumte regelmäßige Proben und Auftritte des Landfrauenchors wie auch der Volkstanzgruppe an und kümmerte sich sogar um Schwimmkurse für die Bäuerinnen. Nur zehn Prozent von ihnen konnten damals schwimmen, und obwohl deren Ehemänner in den meisten Fällen der Meinung waren, das sei auch gar nicht nötig, zog Nanette ihr Vorhaben gegen beschränkendes Denken und verkrustete Strukturen durch. Nicht weniger als ein Akt der Emanzipation. »Frauenpower« würde man das heute nennen.

Daraus wird mehr als deutlich: Nanette Herz zeichnete sich nicht zuletzt durch ihre entschlossene Tatkraft aus. Theorie setzte sie unmittelbar in

die Praxis um, sie nahm die Dinge in die Hand, packte zu, jeden Tag aufs Neue, fragte nicht lange, entschied und tat, was sie für richtig hielt. Sie füllte den Raum aus, gestaltete ihn nach ihren Vorstellungen, hielt dabei die Fäden in der Hand, tonangebend.

Als Kreisbäuerin engagierte sie sich dafür, alte Bräuche neu aufleben zu lassen, gewann den Bauernverband als Veranstalter und feierte fortan gemeinsam mit den Ortsbäuerinnen und -bauern wieder den »Niederfall«, mit dem man ehemals das Ende der Getreideernte beging. Und auch was andere Jahresfeste betraf, besann sie sich auf die Kraft althergebrachter Rituale: An Silvester wurden auf dem Bauhof die alten Reisigbesen verbrannt, um das neue Jahr mit neuen Besen zu beginnen – ganz so, wie es vormals üblich war.

Die Frage, ob sie persönlich einmal ans Aufhören gedacht habe mit dem Hof, so wie viele kleinere bäuerliche Betriebe, die in den 60er-Jahren aufgaben, verneinte sie – und begründete das folgendermaßen: »Weil ich gern Bäuerin war und auch gern alle die Arbeiten gemacht habe, draußen vor allen Dingen. [...] Und Gastronomie hatten wir auch noch, [...] also ich war gern Bäuerin, das muss ich ehrlich sagen.«

Bis ins hohe Alter begegnete man in Nanette Herz einer Frau, die im Reinen war mit sich und der Rolle, die sie einnahm, die wusste, wer sie war, was sie vermochte und bewirken konnte. Die in den arbeitsreichen Jahren ihres langen Lebens den Überblick behielt, Verantwortung übernahm, ohne zu zögern, und diese mit der ihr eigenen Ernsthaftigkeit und Würde trug. Sie musste schon bald den Laden schmeißen, alles im Griff behalten, koordinieren, dafür sorgen, dass es glattlief. Viel lastete auf ihren Schultern, doch es war ihr auf natürliche Weise gegeben, die Führung zu übernehmen.



»Nanette ist eine Fürstin.« – So drückte es einmal eine Künstlerin aus, die zur 850-Jahr-Feier in Cadolzburg zu Besuch war, und fasste damit in Worte, was die Menschen spürten, wenn sie Nanette begegneten: jenen angeborenen Status, von ihr selbst nie infrage gestellt, einen nahezu herrschaftlichen Anspruch, der ihr Geburtsrecht zu sein schien, der ganz selbstverständlich da war und der nie die Menschen rundum aus dem Blick verlor. Sie sorgte für die Ihren und für den noch viel größeren Kreis derer, die ihr das Vertrauen geschenkt und sie zu ihrer Vertreterin gewählt hatten.

Und weil Nanette beherrschte, was sie tat – sei es draußen in der Welt, auf dem Hof oder in ihrem geliebten Küchenreich – lohnt es sich allemal, ihre Rezepte auszuprobieren. Haben Sie Freude dabei, lassen Sie sich schmecken – und denken Sie währenddessen, wenn Sie mögen, hin und wieder mal an Nanette Herz, die einstige Herrin des Bauhofs in Cadolzburg mit dem Herz am rechten Fleck.

1 x 4	=	5,50
1 x 3		4,50
1 x 2		3,50
1 x 1		2,50
Platten		5,50
1 Port. Tortoir	3,-	<sup>mit Ei</sup> 3,50
1 Tortoirbrot	2,50	
1 Schinkenbrot	3,20	
Wurstbrot	2,50	
Käsebrot	2,50	
Obatzter	3,50	
Sulze	3,50	
Pressack	3,-	

Alte Brotzeitkarte aus dem »Bauhof«. Die Angaben 1 x 4, 1 x 3 usw. beziehen sich auf die Anzahl an servierten Bratwürsten – das sogenannte »Bauhof-Einmaleins«.

# brotzeit

*Wie der Name schon vermuten lässt, galt im Bauhof – und so ist es in ganz Franken verbreitet – für eine »Brotzeit« gutes Schwarz- oder Bauernbrot als unerlässlich. Nach einem langen Tag auf Hof und Feld war das die schnellste und sättigendste Mahlzeit; ein »Zapfen Wurst« aus eigener Herstellung komplettierte das Mahl schon fast. Noch ein kühles »Seidla« aus dem Tonkrug dazu, und der Feierabend war für alle fleißigen Helferinnen und Helfer des Bauhofs endgültig eingeläutet.*

*Am Sonntagabend hatte dann auch die Gaststätte für Brotzeithungrige geöffnet: Nanette und ihre Mutter Anna servierten neben kalten Spezialitäten wie Presssack mit Musik oder Obatzden auf Wunsch auch Bratwurst mit selbst gemachtem Sauerkraut und einer Scheibe Brot. Bei gutem Wetter konnten sich die Gäste sogar in den schattigen Biergarten hinter dem Haus setzen und dort ihr Abendessen genießen.*

*In Nanettes Gaststätte, dem Bauhof, gab es an den Wochenenden lange Zeit fast ausschließlich kalte Küche. Zur Brotzeit servierte sie ihren Gästen dann gerne verschiedene Wurst- und Fleischspezialitäten aus eigener Schlachtung. »Bratwurstgehäck« wird in vielen Teilen Süddeutschlands die Füllung einer Bratwurst genannt, allgemein bekannt als Brätt. Mit Zwiebeln, Paprikapulver und einem kühlen Bier ein echter Biergarten-Klassiker.*

# bratwurstgehäckbrot

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel  
200 g Bratwurstbrät  
4 Scheiben Bauernbrot  
Salz und Pfeffer aus  
der Mühle  
Paprikapulver

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Bratwurstgehäck auf das Brot streichen, mit Zwiebelringen belegen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

*Wenn auf dem Bierkeller oder in den Biergärten Frankens etwas »mit Musik« bestellt wird, bedeutet das nicht, dass sich plötzlich eine Blaskapelle um den Tisch gesellt und den Biergartengast mit Volksmusik beglückt. Sobald Wurst oder auch Käse in einer Essig-Öl-Marinade und mit Zwiebeln garniert serviert wird, wird dieses Ensemble »mit Musik« genannt.*

## presssack mit musik

FÜR 4 PERSONEN

je 2 Scheiben weißer  
und roter Presssack

2 große Zwiebeln

Salz und Pfeffer aus  
der Mühle

5 EL Weinessig

5 EL neutrales Pflan-  
zenöl

1 TL Zucker

5 EL Gurkenwasser

4 Gewürzgurken

Die Presssackscheiben jeweils halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden und auf vier Teller verteilen.

Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und auf dem Presssack anrichten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Essig, Öl, Zucker und Gurkenwasser eine Marinade anrühren und über den Presssack geben. Etwas einziehen lassen und mit je 1 Gewürzgurke servieren.

*Der Presssack lässt sich auch gut durch rote Stadtwurst oder Limburger ersetzen, dann heißt es eben »Stadtwurst« oder »Limburger mit Musik«.*

*Rettich mit Brot, Butter und Salz gehört zur traditionellen Brotzeit auf den Kellern und in den Biergärten Frankens. Die weiße Wurzel am besten mal zum Abendessen in einem kräftigen Wurstsalat probieren. Dazu noch »a Seidla« Bier (ein halber Liter Bier) – und die Welt ist in Ordnung!*

## bierkeller-wurstsalat

### FÜR 4 PERSONEN

250 g Emmentaler  
350 g Fleischkäse in  
dünnen Scheiben  
200 g Rettich  
2 rote Zwiebeln  
1 Bund Schnittlauch

Emmentaler und Fleischkäse in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Rettich putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

### FÜR DIE VINAIGRETTE

3–4 EL Weißweinessig  
2–3 TL mittelscharfer  
oder süßer Senf  
8 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer aus  
der Mühle

Für die Vinaigrette Weißweinessig, Senf, Öl und 2 EL Wasser in einem Schälchen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat träufeln und gut unterheben.

Bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Küchenreibe*

*Dazu passen Bauernbrot oder Brezen.*

*In Franken sagt man zu dem vor allem in Bayern verbreiteten Käseaufstrich »Gerupfter«, die Zubereitung ist aber dieselbe. Ein Klassiker in Biergärten und hervorragend auf Schwarzbrot. Und mit klein geschnittenen Zwiebeln ein Genuss!*

# obatzder

FÜR 4-6 PERSONEN

1 Zwiebel  
125 g reifer Camembert  
62 g Sahne-Schmelzkäse  
60 g weiche Butter  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
einige Scheiben  
Schwarzbrot

Alle Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie bei der Verarbeitung Zimmertemperatur haben.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit Camembert, Schmelzkäse und Butter in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, bis eine streichfähige Masse entsteht. Den Obatzden mit Paprikapulver und Salz pikant abschmecken.

Im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen. Auf frischem Schwarzbrot genießen.

## im wirtshaus *bauhof*

### sonntagabend in der gaststätte *bauhof* ...

Wenn Fritz Herz am Sonntagabend Punkt 17 Uhr die Gastwirtschaft im *Bauhof* aufschloss, warteten oft schon die ersten Gäste. Das Fußballspiel bei Greimersdorf war zu Ende, und die Fußballer beehrten mit ihren Frauen Einlass. Sie hatten Durst nach all der Anstrengung, es war dringend. Also winkte Fritz sie herein, schenkte rasch die Getränke aus, nahm weitere Bestellungen auf. Hatte jemand Hunger und wollte vielleicht eine Brotzeitplatte oder eine Portion Obatzden, dann rief er mit dem Haustelefon hinauf zu seiner Mutter: Sie werde in der Küche gebraucht, um das Essen zu richten. Manchmal dauerte es ein wenig, bis sie da war, hatte sie es sich doch gerade erst bequem gemacht. Aber Pflicht ist Pflicht, und spätestens, wenn die Bauern ihren Platz am runden Tisch eingenommen hatten und auch die Honoratioren des Ortes erschienen waren, all jene, die in Cadolzburg einen Betrieb führten, der Bäcker, der Metzger, der Schmied, der Elektriker, der Schokoladen-Fabrikant, dann wurde auch nach Sauren Zipfeln verlangt, oder nach

Bratwürsten, frisch aus der Pfanne, mit Sauerkraut und Brot. Die Würste gabs nach dem Schlachten aus eigener Herstellung, und wenn die aufgegessen waren, holte man sie in der Metzgerei des Onkels.

Und so kam es, dass der schwarze Tiegel in der Speisekammer am Montag stets randvoll war mit gebratenen Würsten, auch das Fett war mit dabei, Salz stand daneben, und wer wollte, nahm sich eine Scheibe Brot, strich Schmalz drauf und belegte sie mit Bratwursthälften. »Solche Bratwurst-Brote bekam ich dann auch regelmäßig mit in die Schule«, erinnert sich Elisabeth, »und die anderen Kinder waren immer ganz scharf drauf.« Also hat sie freigebig geteilt und getauscht ...

Am Abend zuvor jedoch, wenn gegen halb neun der »Hauptschwung« vorbei war, zog sich Nanette gern wieder nach oben zurück, um sich noch einen Film anzusehen, der *Tatort* stand hoch im Kurs. Nach getaner Arbeit reizte es sie kaum, sich in die gut gefüllte Gaststätte zu setzen, ihr Wirkungsbereich war die Küche, dort hatte sie ihre Schuldigkeit getan, und dabei beließ sie es meist.





## bewirtung von gesellschaften: private feiern im *bauhof*

Immer häufiger im Lauf der Jahre kochte Nanette auch für private Gesellschaften. Geburtstage, Hochzeiten, Taufen und Konfirmationen wurden im *Bauhof* gefeiert, und sie kümmerte sich federführend um alles: von der Reservierung und individuellen Planung der gewünschten Speisenfolge gemeinsam mit den Jubilaren, Brautpaaren oder Eltern, die das Fest ausrichteten, über die Kalkulation

und Besorgung der benötigten Zutaten bis hin zur Zubereitung der einzelnen Gerichte. Sie organisierte, rechnete, nannte den Preis, setzte das Vereinbarte mit ihren Helferinnen und Helfern um. Mindestens eine, zeitweise drei bis vier Veranstaltungen in der Woche waren zu stemmen, und das leibliche Wohl der Gäste stand dabei an erster Stelle. Drei Gänge waren Standard: eine Suppe, diverse Hauptgerichte, zwei verschiedene Nachspeisen; mit der Zeit kamen andere Vorspeisen hinzu.

Nach der Heirat von Fritz und Gerlinde, die als Erste auf die Idee gekommen waren, die Scheune auf dem Hof für ihre Feier herzurichten und zu schmücken, fanden zunehmend mehr und größere Hochzeiten hier statt. Im Anschluss an die Hochzeitssuppe à la *Bauhof* mit Leberknödeln, Pfannkuchenstreifen und Markklößchen wurde Rindfleisch mit Kren, Preiselbeeren und Schwarzbrot kredenzt, danach Braten vom Schwein, Rind und auf Wunsch auch von der Ente, als Nachtisch waren Apfelkühle, eine Eisbombe, Eis mit heißen Himbeeren oder Nanettes berühmte Weinschaumcreme die Favoriten.