

BRIGITTA STUBER

Bayerisch
KOCHEN



FOTOS VON
BARBARA BONISOLLI

NIKOL
VERLAG



Praxistipps

- 4 Bayerische Küche – Traditionen, Sitten und Gebräuche
- 6 Typische regionale Lebensmittel – Obst, Gemüse und Fleisch
- 63 Resterlessen
- 64 Typisch bayerisch – Kochen mit Bier

Nachsatz:

Bayerische Warenkunde
von Beuscherl bis Wollwürste

Extra

Vorsatz:

Die 10 Erfolgstitps – mit Gelinggarantie
für die bayerische Schmankerl-Küche

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

8 Brotzeitschmankerl

- | | | | |
|----|-------------|----|-------------------------------------|
| 9 | Obatzda | 13 | Eier-Schnittlauch-Salat |
| 10 | Bratensülze | 13 | Erdäpfelkäs |
| 12 | Wurstsalat | 14 | Fleischpflanzerl und Kartoffelsalat |
| 12 | Krautsalat | | |

16 Suppen & Eintöpfe

- | | | | |
|----|----------------------------|----|------------------------------|
| 17 | Grießnockerlsuppe | 20 | Eingerührte Buttermilchsuppe |
| 18 | Fleischbrühe – Grundrezept | 20 | Kräuter-Brennsuppe |
| 18 | Aufgeschmalzene Brotsuppe | 22 | Kartoffelsuppe |
| 19 | Bratnockerlsuppe | 22 | Fränkische Zwiebelsuppe |
| 19 | Suppe mit Eierstich | 24 | Pichelsteiner |

26 Hauptgerichte & Beilagen

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|------------------------|
| 27 | Böfflamott | 42 | Gebackener Karpfen |
| 28 | Schweinebraten | 42 | Waller in Wurzelsud |
| 30 | Gefüllte Kalbsbrust | 44 | Krautwicklerl |
| 32 | Tellerfleisch mit Meerrettichsauce | 44 | Rahmschwammerl |
| 34 | Gebratene Leber mit glasierten Äpfeln | 46 | Kartoffelknödel |
| 35 | Saure Leber | 47 | Semmelknödel |
| 35 | Kalbslüngerl (Beuscherl) | 47 | Reiberdatschi |
| 36 | Kirchweihgans | 48 | Blaukraut |
| 38 | Rehragout | 48 | Sauerkraut |
| 38 | Hirschmedaillons | 49 | Rahmwirsing |
| 40 | Gebratene Renken | 49 | Saures Kartoffelgemüse |
| 40 | Forelle blau | | |

50 Süßspeisen & Traditionsgebäck

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|-------------------|
| 51 | Bayerische Creme mit Beerenkompott | 56 | Rohrnodeln |
| 52 | Pfannkuchen | 56 | Auszogne |
| 55 | Dampfnudeln mit Vanillesauce | 58 | Zwetschgenbavesen |

Bayerische Küche

*»Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« – ein urbayerisches Motto.
Derjenige, der deshalb die Bayern für Fresssäcke hielte, ist auf dem Holzweg.*



Bayerische Brezn



Brotzeitschmankerl



Hochzeitssuppe

Die Menschen lassen sich's gut gehen in ihrer sprichwörtlichen Gemütlichkeit und genießen ihre weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten »Schmankerl«. Für diejenigen, die mit dem Begriff nichts anfangen können, ein Erklärungsversuch: von der Menge her kein Magentratzler mehr, aber auch noch keine Hauptspeise. Man genießt Schmankerl vormittags, wenn man in der Früh schon sehr zeitig aus den Federn musste, an einem sonnigen Nachmittag unter Schattenspendenden Kastanien oder als Mitternachtsstärkung. Ja, was ist nun ein Schmankerl? Ein guter Leberkäs zum Beispiel oder Weißwürste vom Lieblingsmetzger, Ochsenmausalat, schwarzer und weißer Pressack in Essig und Öl oder auch ein Saures Lüngel mit Semmelknödel. Sie werden »Ihre« Schmankerl entdecken, wenn Sie die Rezepte in diesem Buch ausprobieren.

Traditionen, Sitten und Gebräuche

Langsam aber stetig hat sich Bayern vom Agrar- zum modernen Hightech-Land entwickelt. Romantische Märchenschlösser und ein beeindruckendes Alpenpanorama stehen

in reizvollem Kontrast dazu. »Mit Laptop und Lederhose« gelegentlich (neidvoll?) belächelt sind die Bayern bodenständig geblieben. Im Wesentlichen bewahren sie ihr Brauchtum aus Liebe zu den Wurzeln. Mit einem Augenzwinkern aber auch, weil sich die Touristen gar so dran erfreuen. Im familiären Rahmen werden oft noch echte Traditionen gelebt.

Der Schweinebraten war früher dem Sonntag vorbehalten. Die Woche über kamen Mehl- oder Kartoffelspeisen, Wollwürste oder eine Weiße vom Ring mit Gemüse oder Salat auf den Tisch. Gesunde Mischkost gab der Geldbeutel vor. Fleischverzehr war vor allem eine Wohlstandsfrage.

Das ganze Jahr über haben festliche Bräuche ihren Platz. Vor allem an Ostern gibt es eine Reihe von Traditionen. Am Gründonnerstag isst man Kräutlsuppe (eine Variante davon finden Sie auf Seite 20) oder Spinat. Am Karfreitag, an dem strengstes Fleisch- und Wurstverbot herrscht, ist nur Fisch oder eine Mehlspeise erlaubt. Die Speisenweihe am Ostersonntag ist eine feierliche Angelegenheit. In einem Korb nimmt man für jedes Familienmit-

glied ein gefärbtes Ei, Salz, Schinken, ein Stück vom Osterzopf und Meerrettich mit in die Kirche, um sie segnen zu lassen. Nach der Messe verspeist man das Ganze beim gemeinsamen Frühstück.

In die Hochzeitssuppe für die Gäste eines frisch vermählten Paares gehören Bratnockerl, Leberspätzle und Pfannkuchenstreifen. An Kirchweih dürfen Gansbraten und frische Auszogne zum Kaffee nicht fehlen. Was wäre ein Faschingsdienstag ohne Krapfen? Zwischen den mit Marmelade gefüllten liegt unerkant der eine oder andere Juxkrapfen, in dem Senf steckt. Die Überraschung folgt mit dem ersten herzhaften Biss.

Gesunde moderne bayerische Kost

»Wenn sie nur nicht so deftig-schwer wären, die bayerischen Gerichte«, hört man sich innerlich seufzen, wenn man an Schweinebraten, Knödel und Schmalzgebackenes denkt. Das muss aber gar nicht sein. Mit einigen Tricks und ein paar Zugeständnissen an die Erfordernisse der modernen Ernährung, kommt die bayerische Küche plötzlich ganz schlank daher. Aber natürlich ohne dabei ihren bodenständigen Charme einzubüßen. Denn das wäre wirklich zu schade.

Deftig bedeutet würzig-aromatisch, bodenständig, handfest. Und das geht auch mit ein bisschen weniger Speck und Schmalz! Schmalztriefende Schwere ist ein Klischee von gestern. Die Menschen plagen sich nur noch selten bei körperlicher Schwerstarbeit, die viel Energie erfordert. Am Schreibtisch Arbeitende bevorzugen leichte Gerichte, kleinere Portionen, vitamin- und mineralstoffreiches Essen. Dem Anspruch wird die moderne bayerische Küche in vielerlei Hinsicht gerecht.

Die Sache mit dem Fett

Fett ist ein Geschmacksträger. Fleisch, dem Fetttadern oder eine Fettschicht unter der Haut gestattet sind, macht den Braten erst richtig zum Hochgenuss, wobei man das Fett unter der Kruste häufig gar nicht mitisst. Den alten Brauch, am Sonntag einen Braten zu genießen, kann man heutzutage durchaus wieder aufgreifen! Einmal in der Woche tut er der Gesundheit keinen Abbruch. Wer die Kalorienzufuhr besonders beachtet, halbiert seine Portion oder lässt das Abendessen weg.

Kartoffel – die tolle Knolle

Für eine vollwertige und schmackhafte Ernährung sind Kartoffeln ein ideales Lebensmittel. Sie enthalten leicht verdauliche Stärke, hochwertiges Eiweiß und sind reich an Vitamin B und C. Manche bayerischen Kartoffelgerichte, wie der Erdäpfelkäs (Seite 13) oder das Kartoffelgulasch (Seite 24) sind fast schon in Vergessenheit geraten. Andere wiederum kennt man nur noch vorgefertigt aus der Tüte. Sie sollten sich einmal die Zeit nehmen, Knödel oder Reiberdatschi frisch zuzubereiten (Seiten 46 und 47). Es lohnt sich!

Die »Fünferregel«

Unverändert gilt die von Ernährungsexperten viel gepriesene Fünferregel in Sachen pflanzlicher Kost. Fünfmal am Tag sollte man Obst oder Gemüse essen. Kleine Portionen reichen. Die bayerische Küche steht diesem Anspruch nicht im Weg. Am Morgen zählt auch ein Glas Orangensaft. Vormittags schmeckt ein Apfel oder anderes Obst der Saison, zum Mittagessen als Beilage frischer Salat, nachmittags zur Brotzeit Radi oder Radieserl und abends eine wohltuende Gemüsesuppe.

Typische regionale Lebensmittel

*Frische ist das A und O. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus der Region.
Ein Bummel über den Markt macht Spaß und regt alle Sinne an.*



Obst und Gemüse aus der Region

Obwohl es heute aus aller Herren Länder in jeder Jahreszeit alles zu kaufen gibt, schätzt man erfreulicherweise wieder das, was direkt vor der eigenen Haustür wächst. Saftige Äpfel sind das ganze Jahr über, Aprikosen, Beeren und Kirschen in den Sommermonaten, Weintrauben und Zwetschgen im Spätsommer und Herbst überall aus heimischen Gefilden erhältlich.

Von den Gemüsesorten sind Blumenkohl, Möhren (bayerisch: gelbe Rüben), Lauch und Weißkohl (bayerisch: Weißkraut) ganzjährig in guter Qualität zu haben. Rotkohl (bayerisch: Blaukraut) und Wirsing gibt es nur im April, Mai und Juni nicht. Spinat hat Saison von März bis Juni und Spargel sollten Sie von April bis Juni genießen. Frische grüne Bohnen zieht man von Mai bis Oktober, Freilandgurken von Juni bis November. Feldsalat (bayerisch: Nissl- oder

Vogersalat) ist ein winterlicher Vitaminspender. Er ist von Oktober bis März im Handel.

Vom Wert des Fleisches

Fleisch kaufen Sie am besten bei einem Metzger Ihres Vertrauens. Oder Sie nutzen die Direktvermarktung von Fleisch auf dem Bauernhof oder einem Bauernmarkt. Erzeugergemeinschaften beliefern bestimmte Supermärkte mit Biofleisch. Fragen Sie an der Fleischtheke danach.

Rindfleisch Für einen Schmorbraten eignen sich Hals und Nacken, Schulter, Hüfte, auch Blume genannt, und das Bürgermeisterstück. Es ist von Vorteil, wenn das Fleisch marmoriert, das heißt von Fett durchzogen ist. Für die Suppe braucht man relativ fettes Fleisch, weil Fett Aroma in den Topf bringt. Hohe Rippe, Brustspitze, Brustkern, Mittelbug, Bauchlappen, Querrippe und Beinscheiben sind die richtigen Teile.

Für Gulasch, Ragouts oder Gemüseeintöpfe nimmt man die Schulterspitze, auch falsches Filet genannt – oder den Hals. Rouladen werden aus dem dicken Bug oder der Oberschale geschnitten, Tafelspitz aus dem Schwanzstück (manchmal auch Rosenspitze oder Hüftdeckel genannt). Die Lende gibt einen Braten, Roastbeef oder Steak. Das Highlight ist zartes Filet zum Kurzbraten.



Schweinefleisch

Schweinefleisch Halsgrat gibt einen saftigen Braten, wenn auch ohne Kruste. Dafür braucht man ein Schulterstück. Das Bauchfleisch oder bayerisch »Wammerl« und Haxen werden gebraten, gegrillt oder gekocht. Flache Schulter nimmt man für Hackfleisch oder Ragouts. Aus der Nuss, Ober- und Unterschale schneidet man Schnitzel. Die Keule ergibt im Ganzen einen exzellenten Festtagsbraten.



Rindfleisch



Kalbfleisch

Kalbfleisch Filet ist das Edelste (Kalbsmedaillons). Lende, ausgelöste Kotelettstücke, Hinter- und Vorderhaxe eignen sich für große Braten, Schulter und Brustspitze für Geschnetzeltes oder Ragouts. Nuss, Hüfte und Oberschale für Schnitzel und die Unterschale für Rouladen verwenden.

Brotzeitschmankerl

Bayerische Lebensart offenbart sich in Fleischpflanzerln und Kartoffelsalat, Wurstsalat, Bauernbrot und einer kühlen Maß Bier. Leben und leben lassen ist die Devise. Der Obatzde ist ihr Inbegriff. Es gibt so viele Varianten wie es Bayern gibt. Jeder entdeckt irgendwann seine Lieblingsmischung.



Obatzda

1 große Zwiebel (150 g)
200 g reifer Camembert
100 g Doppelrahm-Frischkäse
40 g weiche Butter
1 TL Paprika, edelsüß
Salz | schwarzer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch zum Anrichten

Für 4 Personen

 10 Min. Zubereitung | 30 Min. Durchziehen
Pro Portion ca. 340 kcal, 10 g EW, 32 g F, 3 g KH

- 1** Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken. Frischkäse, Butter und Zwiebel untermischen.
- 2** Den Käse mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben abschmecken.

3 Bis zum Servieren zugedeckt etwa 30 Min. durchziehen lassen und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Den Obatzdn nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

TIPP

Auf Münchner Art würzt man noch zusätzlich mit 1 TL Kümmel. Statt Camembert können Sie auch andere reife Weichkäsesorten für den Obatzdn verwenden. Auch ein würziger Romadur passt.

gut vorzubereiten

Bratensülze

Eine echte Sülze nach traditionellem Rezept herzustellen, ist ein bisschen aufwendig, dafür schmeckt sie aber unvergleichlich gut.

Für die Sülzbrühe

2 Schweinefüße und 1 Kalbsfuß, gespalten

(beim Metzger vorbestellen)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

1 Bund Suppengrün

3 Wacholderbeeren

6 Pfefferkörner | Salz

100 ml Weißweinessig

200 ml trockener Weißwein

(ersatzweise Gemüsebrühe)

Für die Einlage

2 Eier

200 g Mixed Pickles

2 Cornichons (ersatzweise 1 Essiggurke)

250 g kalter Schweinebraten

2 Stängel Petersilie

Für 4 Teller |  45 Min. Zubereitung

1 Std. 30 Min. Garen | 10 Std. Gelieren

Pro Portion ca. 205 kcal, 24 g EW, 6 g F, 7 g KH

1 Die Schweinefüße und den Kalbsfuß kalt abrausen. In 2½ l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen und 1½ Std. kochen lassen. In den ersten 15 Min. den Schaum mehrmals abschöpfen.

2 Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse mit den übrigen Zutaten in den Topf geben.

3 Die Brühe abkühlen lassen, abseihen, gründlich entfetten und nochmals erhitzen. Die Flüssigkeit im offenen Topf einkochen lassen, bis sie fast um die Hälfte reduziert ist.

4 Die Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken, pellen und in Scheiben, Mixed Pickles in gefällige Stücke und die Cornichons fächerartig schneiden. Den kalten Braten in dünne Scheiben schneiden und mit Eischeiben, Mixed Pickles, Cornichons und abgezapften Petersilienblättchen gleichmäßig auf vier tiefe Teller verteilen. Die warme Sülzflüssigkeit darüber gießen und kalt stellen. Die Sülzen über Nacht fest werden lassen. Dazu schmecken zum Beispiel Bratkartoffeln.

VARIANTE – KNÖCHERLSÜLZE

Das Fleisch von den gekochten Knöcheln lösen, in kleine Stücke schneiden. 150 g gekochten Schinken würfeln. Möhrenscheibchen und sauer eingelegtes Gemüse in vier tiefe Teller legen und mit Sülzflüssigkeit übergießen. Die Sülzen wie beschrieben kalt stellen und fest werden lassen.

VARIANTE – SAURE SÜLZE MIT GELATINE

Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch einmal auf Blattgelatine ausweichen: Dafür 9 Blatt Gelatine 10 Min. einweichen. ¾ l Gemüse- oder Fleischbrühe mit 100 ml Apfelessig erhitzen. Ausgedrückte Gelatine in einigen Esslöffeln Brühe auflösen und unter die übrige heiße Brühe mischen. Fleisch, Schinken, Eier und Gemüse damit überziehen. Mindestens 5 Std. kalt stellen.

