

Schwäbisch – Badische Küche

Achten Sie mal darauf: Kaum unterhält man sich über Spezialitäten der regionalen Küche, sagen wir mal über Flädlesuppe, Fleischpflanzerl oder Mehlbüdel, gleich wird's nostalgisch. Da dreht Ihr Gesprächspartner die Augen gen Himmel und beginnt zu stöhnen. Entweder wohligh sehnüchtig oder aber leicht gequält. Ganz besonders intensiv sind derartige Reaktionen beim Stichwort: Schwaben. Hier heißt es automatisch Spätzle und sparsam... Klischees sind ja manchmal ganz nützlich weil sie von jedem verstanden werden, allerdings hinken sie oft einige Jahrzehnte hinter der Wirklichkeit her.

Spätzle sind so sehr Teil des kulinarischen Erbes, dass wir auch die leicht übertriebene Ansicht, Schwaben und nicht Italiener oder gar Chinesen hätten die Nudeln erfunden, zur Kenntnis nehmen. Spätzle jedenfalls, und das steht fest, sind hier erfunden und zu höchster Vollkommenheit entwickelt worden.

Die Sparsamkeit der Schwaben wird bei der Herstellung von Spätzlen widerlegt, die besagt: „Emmer oi Oi meeh verwenda“

Bei Spätzle („Knöpfe“) und Eiernudeln geben die Badener, Gerüchten zufolge, gegenüber den schwäbischen Nachbarn tendenziell mehr Eier zu. Hingegen wurde die berühmte Schwarzwälder Kirschtorte vermutlich ausgerechnet im württembergischen Tübingen erfunden, geht aber auf einen so einfachen wie wohlschmeckenden Schwarzwälder Nachtisch aus Kirschen, Kirschwasser und Sahne zurück.

Die gutbürgerliche badische Küche hat vermehrt Anregungen aus dem Elsass und der Schweiz aufgenommen. Mit dem Elsass teilt sie auch Spezialitäten wie Baeckeoffe und Flammkuchen, feines Sauerkraut oder Schäufele, ohne die ansonsten typische übermäßige Fett und Mehlzugabe. Aus der Pfälzer Küche wurden etwa die ungewöhnlichen Kombinationen von Süßspeisen und salzigen Gerichten adaptiert, gemeinsam ist auch die großzügige Verwendung sehr differenzierter Weine zum Essen.

Lasst uns den Kampf beginnen:

Baden gegen (nein mit!) Schwaben,

denn es gibt

Badische und unsymbadische ☺

Dinnele – Original badische Pizza

Zutaten

500 g	Mehl
6 g	Salz
1/2 TL	Zucker
1 Pck.	Hefe (Trockenhefe oder 20 g frische Hefe)
300 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl



Für den Belag:

200 g	Schinken (Katenschinken oder Speck), gewürfelter
2 Becher	Schmand
2	Zwiebel(n)
100 g	Käse, geriebener
	Kräuter, TK
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. **Ruhezeit:** ca. 1 Std

Für den Teig das Mehl mit der Hefe mischen, Salz, Zucker, Öl und warmes Wasser zugeben. Alles gut durchkneten und ca. 60 Minuten gehen lassen. Anschließend einfach kleine Teile des Teiges zu Kugeln formen und dann ausrollen und nochmal 10 Minuten gehen lassen.

Da es sich in unserem Fall um keine Hauptspeise handelt, bekommt man aus diesem Rezept gut 12 Portionen raus. Als Hauptspeise max. 6 Fladen formen.

Währenddessen den Belag vorbereiten: Den Schinken mit dem Schmand, den grob gewürfelten Zwiebeln und dem geriebenen Käse vermengen. Nach Geschmack Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben. Nun die Masse auf den ausgerollten Teigfladen verteilen. Das Ganze bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Variation:

Schmeckt auch lecker mit gekochten Kartoffeln, Gemüse, Schafskäse usw.

Dazu passt natürlich besonders gut ein Glas Suser (Federweißer) oder einfach ein lieblicher Weißwein.

Maultäschle mit zweierlei Füllung

Für den Nudelteig:

Zutaten

500 g Mehl
4 Ei(er)
4 TL Öl (Olivenöl)
Salz



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min. **Ruhezeit:** ca. 1 Std.

Nudelteig aus Mehl, Eiern, etwas Öl und Salz selbst herzustellen, ist denkbar einfach. Man muss sich nur etwas Zeit dafür nehmen und ein paar Grundregeln beachten. Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur haben. Frische Landeier geben dem Teig die Qualität, um höchsten kulinarischen Anforderungen gerecht zu werden. Selbstbereiteter Nudelteig lässt sich auch zu Bandnudeln oder anderen Formen geschnitten auf einem bemehlten Küchentuch locker ausgebreitet trocknen. Die Nudeln solange liegen lassen, bis sie hart sind.

Zutaten vermischen: Das Mehl auf ein Brett sieben, eine Mulde hineindrücken und die Eier, das Öl und das Salz hineingeben; mit den Fingern von innen nach außen mit dem Mehl mischen. Währenddessen mit einer Hand immer wieder die Mulde formen, damit die Eier nicht auslaufen können.

Teig kneten: Den Teigkloß kneten, dabei immer wieder mit dem Handballen flach drücken, zusammenlegen und wieder flach drücken, bis ein glänzender, geschmeidiger Laib entsteht. Das dauert 10 bis 15 Minuten. Ist der Teig zu fest geworden, etwas Wasser unterkneten. Den Teig unter einer umgestülpten Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.

Teig schneiden: Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn, für gefüllte Nudeln 2 bis 3 mm dick ausrollen, dann mit dem Teigrädchen in beliebige Formen oder aufgerollt mit einem scharfen Messer zu Bandnudeln schneiden. Den Teig zum Füllen sofort weiterverarbeiten. Ungefüllte Nudeln vor dem Garen kurz antrocknen lassen.

Füllung für Maultaschen

1	Zwiebel(n)
viel	Petersilie oder Bärlauch
1	Brötchen vom Vortag
1 EL	Öl
250 g	Brät oder Hackfleisch (oder beides gemischt)
1 Prise	Muskat, geriebener
1	Ei(er)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Füllung die Zwiebel schälen und zusammen Petersilie oder Bärlauch fein hacken. In heißem Öl glasig anschwitzen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken (am besten in einem größeren Sieb) und verzipfen. Das Brät oder Hackfleisch mit dem Ei und den Gewürzen vermengen. Dann die anderen Zutaten dazugeben und alles gut vermischen.

250 g	Lachs (Wildlachs, TK)
2	Ei(er)
2 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde
1 TL	Dill, frisch gehackt
1 Prise	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Worcestersauce/Sojasauce

Den Lachs etwas antauen lassen, dann ganz klein schneiden und im Kühlschrank auftauen. Die Eier und das klein geschnittene Toastbrot mit Salz und Pfeffer und der Worcestersoße mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann den Lachs dazugeben und auch pürieren, bis eine feine Masse entsteht. Zum Schluss den frischen Dill mit der Gabel unterrühren.

Diese Farce kann man für Maultaschen oder Ravioli verwenden, die angebraten, im Ofen überbacken oder auch geköchelt werden.

Buabaspitzla

Noch etwas zur Geschichte: es ist eine sehr verbreitete Meinung, dass Bubespitzle identisch mit schwäbischen Schupfnudeln seien. Das stimmt so nicht. Der Grund des Unterschieds von Schupfnudeln zu Bubespitzle liegt in der Geschichte. Bevor die Kartoffel in Europa heimisch wurde, kannte man nur Korn, das zu Mehl verarbeitet wurde. Die Schupfnudel jedoch ist eine alte Landsknecht-Speise, die schon im 30jährigen Krieg zubereitet wurde. Früher bekam jeder Landsknecht eine Ration Mehl. Aus dieser Ration fertigten sich die Landsknechte mit Mehl und Wasser die Schupfnudeln (siehe Rezept). Erst als die Kartoffel Einzug in Deutschland hielt, wurde das Rezept weiterentwickelt und verfeinert und es entstanden die berühmten badischen Buabaspitzla.

Zutaten

- 1 kg Kartoffel(n), mehlig kochende, am besten am Vortag gekocht
- 300 g Mehl
- 2 Ei(er)
- Muskat
- Salz
- Butter
- Sauerkraut
- Schinkenwürfel



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Die Kartoffeln, am besten am Vortag, mit der Schale kochen, schälen und mit dem Kartoffelstampfer oder der Spätzlepresse zerdrücken.

Dann mit dem Mehl und den Eiern zu einem glatten Teig kneten und mit Salz und Muskat abschmecken.

Aus dem Teig etwa 5 cm lange, fingerdicke und an den Enden spitz zulaufende Röllchen formen und die Röllchen in kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche schwimmen, herausnehmen und warm stellen.

Zum Schluss mit Butter in einer Pfanne leicht anbraten. Mit in die Pfanne kommt Sauerkraut und Schinkenwürfel.

Zwiebelrostbraten

Zutaten

4 Stück Rindfleisch (Rostbatenschnitzel, à ca. 180 g)
600 g Zwiebel(n)
125 ml Bratensaft
250 ml Suppe (Rindsuppe)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Mehl
Öl



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln in einer Mischung aus Mehl und 1 Prise Paprikapulver wenden, gut abschütteln, Zwiebeln in reichlich Öl goldgelb braten und gut abtropfen lassen.

Fleisch wenig klopfen, an den Rändern einschneiden und in griffigem Mehl wenden. Rostbraten in wenig Öl bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen und austretenden Saft auffangen. Bratrückstand mit Suppe und Bratensaft aufgießen, ein Drittel der gerösteten Zwiebeln zugeben und aufkochen. Rostbraten und Fleischsaft zugeben und kurz ziehen lassen. Rostbraten mit dem Saft anrichten und mit den restlichen Röstzwiebeln bestreut servieren.

Als Beilage Spätzle und ein grüner Salat.

Spätzle

Zutaten

550 g Mehl
5 Ei(er)
200ml Wasser
2 EL Olivenöl
Salz , Muskat



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Das Mehl in eine größere Schüssel füllen und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Eier, die Milch, das Salz und die geschmolzene, abgekühlte Butter hinein geben. Alles zu einem zähen, klebrigen Teig verrühren. Das geht mit einem Rührlöffel aus Holz bei entsprechender Muskelkraft oder auch mit Knethaken eines Mixers. Den Teig kurz ruhen lassen (5-10 Minuten).

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Wer darin fit ist, kann nun die Spätzle vom Brett schaben. Evtl. einen Spätzlemacher dazu verwenden - der wird aufgesetzt und der Teig mit einem Schaber durch Löcher ins Wasser gedrückt. Dabei entstehen die kleinen kugeligen Knöpfli. Super geht das auch mit einem Spätzleschwob - den sollte man aber nicht zu sehr füllen, sonst quillt der Teig über. Hierbei entstehen lange dünne Spätzle. Man kann sie auch mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und Mehlknödel kochen. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie an die Oberfläche und können abgeschöpft werden. Das muss man bei dieser Menge immer wieder zwischendurch machen, sonst fällt der Teig auf die fertigen Spätzle im Topf und verklebt damit.

Passt toll zu Gerichten, bei denen eine schöne Sauce entsteht und die man auf die Spätzle geben kann. Klassisch sind auch Käsespätzle mit Röstzwiebeln und zerlaufenem kräftigen Käse.

Tipp: Der Teig ist sehr klebrig, daher spült man am besten alles gleich mit kaltem Wasser ab. In heißem Wasser verklebt der Teig noch viel mehr und lässt sich nur schwer entfernen. Wer später spült, sollte alles einweichen.

Als Beilage für 6 Personen oder als Hauptspeise für 4 Personen geeignet.

Schwarzwald-Creme

Zutaten für 8 Dessertgläser

8 Scheibe/n Biskuit

800 g Schattenmorellen

6 EL Kirschsafft

2 EL Kirschwasser

4 EL Speisestärke

2 EL Zucker

425 ml Milch

3 Eigelb

1 Ei(er)

75 g Schokolade, zartbitter

300 g Sahne

Schokoladen- Deko



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 40 Min. **Ruhezeit:** ca. 1 Std.

Entweder fertige Bisquitrolle/Bisquit nehmen oder aus dem folgenden Zutaten einen Bisquitboden herstellen:

1 P. Vanillezucker

100g Mehl

100g Speisestärke

½ P. Backpulver

200g Zucker

4 Eier

Alle Zutaten verrühren und bei 180 ° Grad ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen, Scheiben ausstechen.

Dessertgläschen mit den Biskuitscheiben auslegen und mit Kirschwasser und Kirschsafft beträufeln. Die abgetropften Schattenmorellen darauf legen. Ca. 10-12 Stück für die Dekoration bei Seite legen.

Die Hälfte der Stärke mit dem Zucker verrühren. Die Schokolade in der Milch auflösen, vom Herd ziehen und das mit den Eigelben verquirlte Ei untermischen. Erhitzen und mit Stärke und Zucker abbinden, bis der Pudding eindickt. Ggf. dazu noch restliche Stärke verwenden, Pudding ruhig etwas fester kochen. Den Pudding auf die Kirschen geben und abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und auf den abgekühlten Pudding geben.

Schokoladen-Dekoration auf die Sahne geben.