



GD Bildung und Kultur

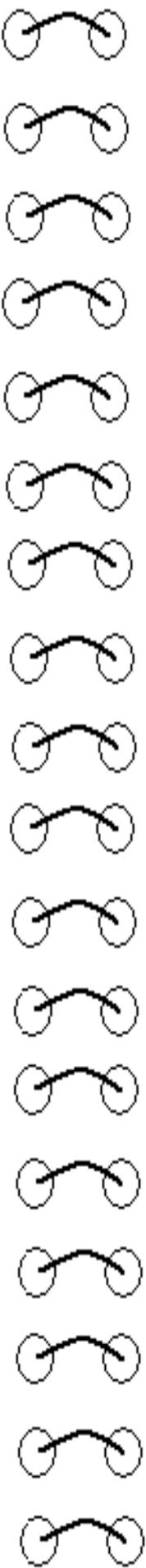
Programm für lebenslanges Lernen



Traditionelle Gerichte
unserer Großeltern

Das
internationale
Kochbuch





VORSPEISE

GERUPFTER (ANGEMACHTER CAMEMBERT) ERGIBT 2 PORTIONEN

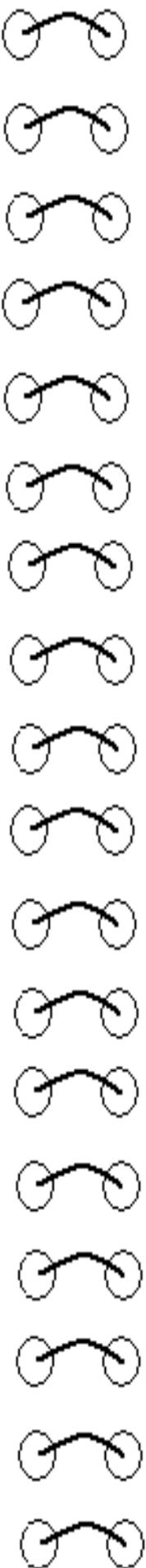
Zutaten:

2 sehr reife Camembert (à 80g)
40 g Butter
1 rote Zwiebel, sehr fein geschnitten
Pfeffer, Paprika und zerstoßenen
Kümmel



Zubereitung:

Camembert „zerrupfen“ und mit der Butter, der gewürfelten Zwiebel und den Gewürzen zu einem geschmeidigen Aufstrich vermengen.
Dazu serviert man ein deftiges fränkisches Bauernbrot/Roggensauerteigbrot.



VORSPEISE

FRÄNKISCHER ZWIEBELKUCHEN (ZWIEBELBLOOTZ)

ERGIBT 16 STÜCK

Hefeteig: Belag:

375g Mehl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 Würfel Hefe

1 EL Zucker

etwa $\frac{1}{4}$ l Wasser

2 EL Pflanzenöl

1 kg Zwiebeln in Halbringen

2 EL Pflanzenöl

100 g durchwachsener Speck
gewürfelt

400 g saure Sahne

4 Eier (Größe L)

1 TL Kümmel, gestoßen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Salz, und Zucker in eine Schüssel geben, dann das Öl und die in lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe hinzugeben und kräftig verkneten. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für den Belag Speckwürfel in Pflanzenöl ausbraten. Zwiebelringe zugeben und weich dünsten, abkühlen lassen.

Saure Sahne, Eier verrühren und würzen. Eiermilch und Zwiebeln mischen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Ofen auf 200° vorheizen. Teig ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben, dabei einen Rand hochdrücken. Zwiebelmasse darauf glatt streichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-35 Min. backen.

Lauwarm servieren.





HAUPTSPESI

FRÄNKISCHES HOCHZEITSESSEN (RINDFLEISCH MIT MEERRETTICH)

ERGIBT 2 PORTIONEN

Zutaten:

500g Rindfleisch (Tafelspitz)

1 Stange Meerrettich

2 Karotten

$\frac{1}{4}$ Stück Knollensellerie

2 Lorbeerblätter

$\frac{1}{4}$ Liter Milch

75g Butter

1 Prise Muskat, frisch geriebenen

300g Bandnudeln

Semmelbrösel

Salz, einige Pfefferkörner

$\frac{1}{2}$ Liter Rinderbrühe

Mehl zum Bestäuben

Preiselbeeren



Zubereitung:

In einen Topf 2 Liter Wasser geben, dazu ein paar zerkleinerte Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Lorbeerblätter, Salz und Pfefferkörner. Wenn das Wasser kocht, kommt auch das Rindfleisch in den Topf. Es soll 90-120 Minuten in der heißen, aber nicht kochenden Brühe ziehen.

Für die Soße den Meerrettich fein in die Schüssel reiben. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und die Einbrenne kurz aufkochen. Die Milch einrühren, den geriebenen Meerrettich dazu geben und mit einer Prise Salz und Muskat abschmecken. Die Soße lässt man ziehen und erwärmt sie evtl. vor dem Servieren. Die Rinderbrühe wird nach und nach zugegeben, damit kann man die Schärfe gut regulieren.

Kurz bevor das Fleisch fertig ist, werden die Nudeln im Salzwasser gekocht. Besonders lecker ist es, wenn man die gekochten Nudeln noch in Butter und Semmelbröseln ganz kurz anbrät.

Fleisch, Soße und Nudeln auf den Tellern anrichten geben - und einen großen Klecks Preiselbeeren nicht vergessen. Dazu einen guten Frankenwein, zum Beispiel einen gut gekühlten Schoppen Silvaner, servieren.



HAUPTSPESI

FRÄNKISCHER SAUERBRATEN

ERGIBT 6 PORTIONEN

Zutaten:

½ Liter Essig (Rotwein-), oder Rotwein

2 Zwiebeln

1 Petersilienwurzel

8 Wacholderbeeren

5 Körner Piment

2 Lorbeerblätter

10 Pfefferkörner, weiß

4 Gewürznelken

1 EL Salz und Pfeffer

1 ½ kg Rinderbraten, Bug oder Nuss

Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Butterschmalz

2 EL Tomatenmark

1 Packung Lebkuchen (Nürnberger Soßen-)

Evtl. saure Sahne evtl. oder Schmand



Zubereitung:

Essig oder Wein mit gut einem 3/4 l Wasser in einen Topf gießen.

Das Gemüse schälen und in große Stücke schneiden. Mit den Gewürzen, Salz und Zucker in das Essigwasser geben. Den Sud 5 Min. kräftig durchkochen und etwas abkühlen lassen.

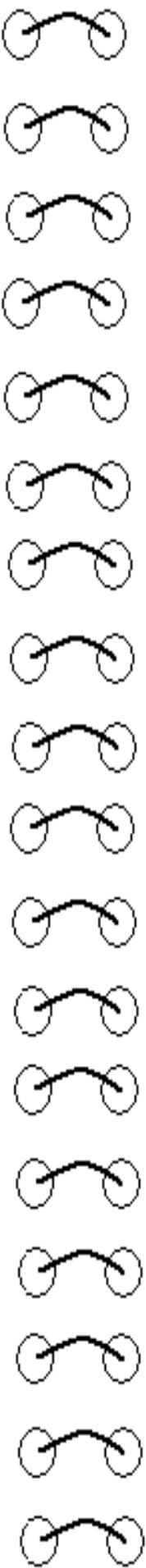
Das Fleisch waschen, abtupfen, in eine Porzellanschüssel legen und den Sud darüber gießen. Das Fleisch muss komplett bedeckt sein, wenn nötig etwas Rotwein oder Wasser nachgießen. Zugedeckt 3-4 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Jeden Tag einmal wenden.

Vor der Weiterverarbeitung das Fleisch mindestens 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank und der Marinade nehmen, damit es nicht zu kalt ist. Den Backofen auf 200°, Umluft 180°, vorheizen.

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und ringsum mit dem Pfeffer würzen. Das Schmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch allen Seiten kräftig braun anbraten. Die Marinade durch einen Sieb in eine Schüssel gießen. Lorbeerblätter entfernen. Das Gemüse mit den Gewürzen in den Bräter geben und mitrösten. Das Tomatenmark hinzufügen, mit der Hälfte vom Sud ablöschen und den Braten zugedeckt im Backofen 2 Stunden schmoren. Zwischendurch wenden und evtl. Sud nachgießen. Nach 1 Stunde den aufgelösten Soßenlebkuchen begeben.

Nach Ende der Garzeit den Braten herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Bratrückstand am Rand des Bräters ablösen, die Soße durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und kurz erhitzen. Evtl. mit saurer Sahne oder Schmand andicken. Fleisch in der Sauce erneut erhitzen.

Mit Kartoffelklößen oder Bandnudeln und einem grünen Salat servieren.



NACHSPEISE

Bayerische Creme

Zutaten:

- 300 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 5 Blatt Gelatine (weiß)
- 4 Eigelb
- 100 g Zucker
- 300 g Sahne



Zubereitung:

Zuerst die Sahne steifschlagen und die Gelatine Blatt für Blatt in kaltes Wasser legen. Die Milch in einen Kochtopf geben. Die Vanilleschote seitlich auftrennen und das Mark in die Milch geben. Die Schote wird vorerst ebenfalls dazugegeben. Die Milch mit der Vanilleschote erwärmen. Als nächstes werden Eigelb und Zucker mit dem Schneebesen geschlagen bis die Masse weiß und cremig ist. Der Zucker muss völlig aufgelöst sein.

Nun die Vanilleschote aus der Milch nehmen. Die Milch in eine Schüssel unter die Eimasse rühren. Über einem Wasserbad bei schwacher Hitze aufschlagen. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken und nach und nach unter Rühren in der Creme auflösen und die Creme nun kühlen. Dabei immer wieder rühren und warten, bis die Masse geliert. Kurz vor dem Geliere wird die steifgeschlagene Sahne untergehoben.

Die Creme nun abdecken und ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Stürzen die Schüssel kurz in warmes Wasser stellen, dann geht es leichter.



VORSPEISE

KNOBLAUCHSUPPE

Zutaten:

- 250 g Kartoffel
- 30 g Gänse- oder Schweineschmalz
- 150 g Brot
- 20 g Fett zum Braten
- 4 - 6 Stück Knoblauchzehe
- Salz, Majoran, Ingwer
- Pfeffer, Kümmel



Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und im Salzwasser kochen. Den Knoblauch durchdrücken und etwa Majoran, Ingwer, Kümmel und Fett dazu geben. Zuletzt mit Pfeffer würzen. In Stücke geschnittenes und gebratenes Brot in die Suppe geben.



HAUPTSPEISE

BRIMSENTEIGTASCHEN

Zutaten:

1 kg Mehl gemischt

2 Eier

$\frac{1}{2}$ L Sauermilch

Salz, Pfeffer

geschnittener Schnittlauch

Sauerrahm, Speck

Füllung:

700 g Pellkartoffeln

300 g Brimsen (Schafskäse)

Zubereitung:

Pellkartoffeln kochen, schälen, durchpressen. In eine Schüssel Mehl, Salz, Eier, Sauermilch und 2 EL durchgepresene Kartoffel geben. Den Teig durchkneten und etwa 10 Min. lang stehen lassen.

Inzwischen die Füllung zubereiten: durchgepresene Kartoffeln mit Brimsen, Pfeffer und Salz verrühren.

Den Teig dünn ausrollen, Ringe ausstechen, in die Ringmitte Füllung geben. Jeden Teigring gegenüber falten und am Rande zudrücken.

Wasser mit Salz kochen lassen. Fertige Teigtaschen im Wasser kochen und mit Lochkochlöffel herausnehmen. Speck auslassen, auf Teigtaschen gießen, Sauerrahm dazu geben und mit Schnittlauch bestreuen.





HAUPTSPEISE

LIPTAUER BRIMSENNOCKERLN

Zutaten:

- 750 g Kartoffeln
- 250 g glattes Mehl
- 250 g Brimsen (Schafskäse)
- 100 g geräucherter Speck
- Sauerrahm
- Salz



Zubereitung:

Die Kartoffeln werden abgeschält und fein gerieben, mit dem Mehl und Salz verrührt und gemischt, falls notwendig noch Wasser dazugeben; es soll ein weicher Nockerlteig entstehen.

Den Speck in kleine Würfeln schneiden und langsam anrösten.

Den Teig durch ein Nockerlsieb in kochendes Salzwasser streichen und aufkochen. Wenn die Nockerln an die Oberfläche steigen, sind sie gekocht und sind herauszunehmen. Nockerl in eine Schüssel geben, den angerösteten Speck unterrühren dann wird der Brimsen dazugegeben und wieder gründlich umgerührt.

Es wird dazu Milch serviert.



HAUPTSPEISE

NOCKERLN MIT SAUERKRAUT

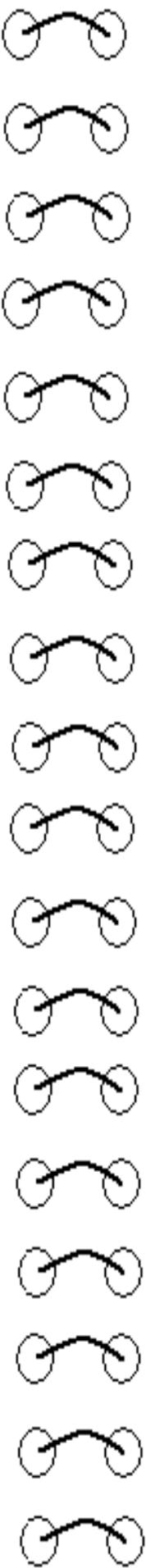
Zutaten:

1 kg Kartoffeln
300 g Mehl
1 TL Salz
500 g Sauerkraut vom Faß
80 g geräucherter Speck
100 g Schinkenspeck in Würfeln
Pfeffer , Salz



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, reiben. Mit Mehl und Salz verrühren. Einen großen Topf bis zu 2/3 mit Wasser füllen. Wasser aufkochen lassen. Den Kartoffelteig von einem Brett in das kochende Wasser schaben, oder durch ein großlöchiges Sieb geben. Wenn die Nockerln auf der Oberfläche schwimmen, noch 2 Min. kochen lassen, mit einem Sieb aus dem Wasser fischen, abtropfen lassen (nicht abschrecken) und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Den Speck sehr fein würfeln, in einer größeren Pfanne rösten, das Sauerkraut klein schneiden, zum Speck geben und erhitzen. Alles mit den Nockerln vermischen und abschmecken.



NACHSPEISE

KARTOFFELNUDELN MIT MOHN

Zutaten:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 190 g Mehl
- 1 EL Butter
- 4 EL gemahlener Mohn
- 2 EL Puderzucker

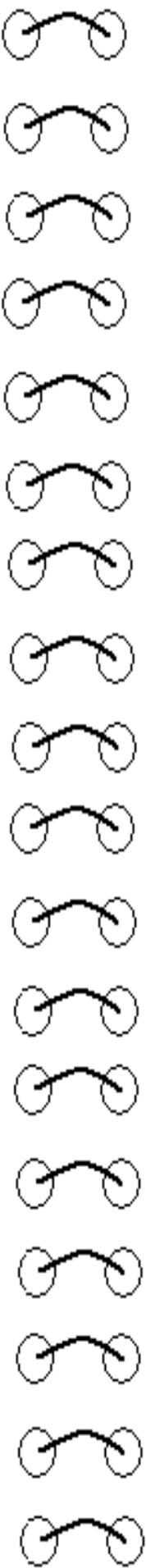


Zubereitung:

Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser ca. 25 Min. garen.

Abgießen, abkühlen lassen und pellen. Die Knollen durch die Presse drücken. Mit Ei, Eigelb, 150 g Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Vom Teig walnussgroße Stücke abstechen, im restlichen Mehl wenden und spindelförmig formen. Nebeneinander auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Darin die Nudeln portionsweise bei geringer Hitze ca. 3 Min. ziehen lassen. Abschöpfen, sobald sie an die Oberfläche steigen, dann abschrecken, abtropfen lassen. Die Butter erhitzen, darin die Kartoffelnuedeln goldgelb anbraten. Mit Mohn und Puderzucker bestreuen.



VORSPEISE

TROPFTEIGSUPPE

Zutaten:

1 Ei

60 g Mehl glatt

2 EL Milch

Salz, etwas geriebene Muskatnuß

1 L Rindsuppe

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)

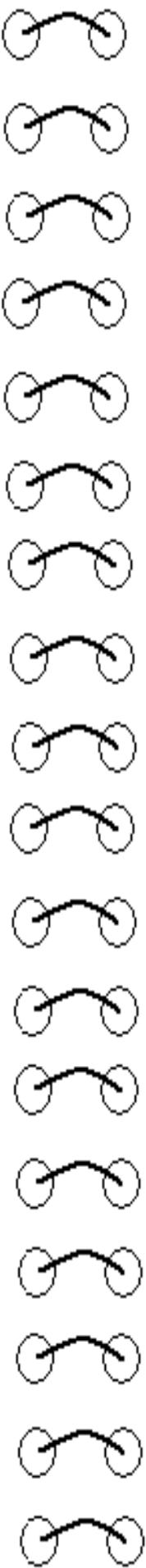


Zubereitung:

Die Suppe zum Kochen bringen.

Aus Ei, Mehl, Milch und Gewürzen einen Tropfteig zubereiten und in die kochende Suppe mit einer Gabel den Teig tropfen lassen.

Die Suppe noch ca. 5 Minuten weiter köcheln.



HAUPTSPEISE

WIENERSCHNITZEL (VOM SCHWEIN) MIT VOGERLSALAT

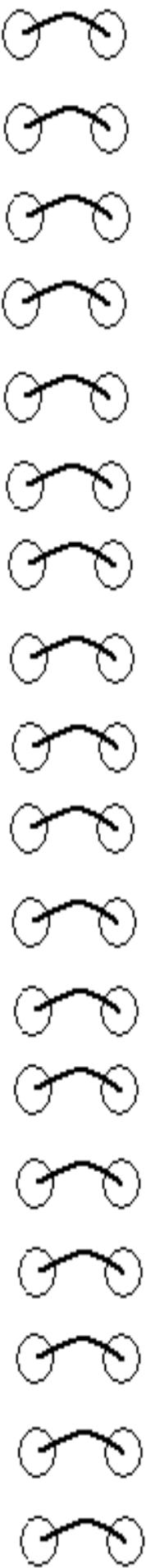
Zutaten:

- 4 Kalbsschnitzel (Kalbsnuss ca. 500g)
- Salz, Mehl (glatt)
- 2 Eier
- etwas Öl
- 1 EL Milch
- Semmelbrösel
- Schmalz (oder Öl)



Zubereitung:

- Das Wiener Schnitzel nicht zu dünn schneiden, an den Rändern einschneiden, mit Klarsichtfolie bedecken und gut klopfen, beidseitig salzen (im Normalfall sollten sie 6 mm stark sein).
- Zum Panieren die Zutaten vorbereiten: Mehl auf einem Teller bereitstellen, Eier mit Öl und Milch mit einer Gabel, am besten in einem Suppenteller, verquirlen, Brösel auf einem Teller verteilen.
- Schnitzel auf beiden Seiten bemehlen, in die Ei-Mischung tauchen und in Bröseln beidseitig panieren (nicht zu fest andrücken).
- Schmalz in einer tiefen Pfanne heiß werden lassen und die Wiener Schnitzel auf beiden Seiten schwimmend herausbacken.
- Das Wiener Schnitzel mit einer Zitrone und Petersilie garnieren.
- Empfohlene Beilagen: Kartoffeln/Pommes, Salat.



HAUPTSPEISE

SCHWEINSBRATEN

Zutaten:

- 2 kg Schweinsbraten
(Schopfbraten, Schlegel oder Karree)
- 2 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 3 Knoblauchzehen



Zubereitung:

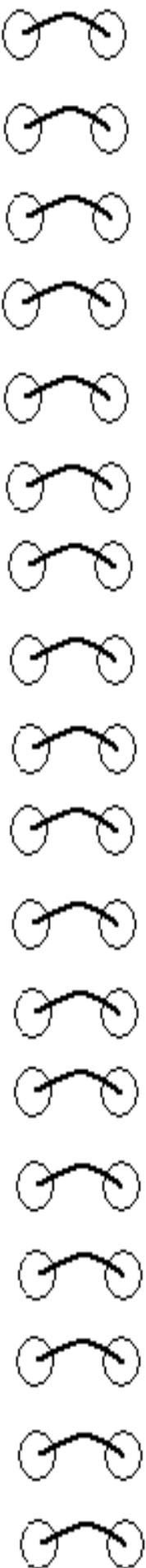
Backrohr auf 120 °C vorheizen.

Knoblauch pressen, mit Kümmel und Salz zu einer Paste mischen.

Den Schweinsbraten damit großzügig einreiben. Braten in einer Kasserolle legen und im Ofen 3 Stunden braten, zwischendurch immer wieder mit ausgetretenem Bratensaft begießen.

10 min vor Garenden die Temperatur auf 180 °C erhöhen, damit der Braten außen knusprig wird.

Mit dem ausgetretenen Bratensaft (Bratfett'n) - der im erkalteten Zustand auf Schwarzbrot gestrichen wird, Semmelknödeln und gedünstetem Kraut (warmer Krautsalat) servieren.



HAUPTSPESI

MARILLENKNÖDEL

Zutaten:

- 500g mehligc Kartoffel
- 1 Ei
- 1 EL Obers
- 10g Butter, 125g Mehl
- Prise Salz
- 12 Marillen
- 12 Würfelzucker
- 200g Semmelbrösel
- Staubzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

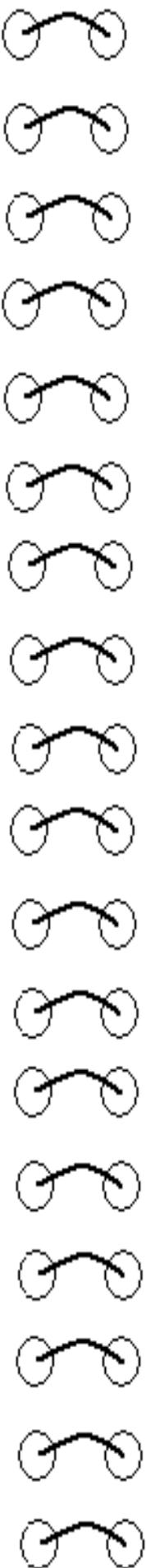
Kartoffel mit der Schale in wenig Wasser gar kochen. Sofort schälen und noch heiß durch eine Presse drücken.

Ei, Obers, Butter, Mehl und etwas Salz in die Kartoffelmasse einarbeiten und durchkneten. Kurz ruhen lassen.

Marillen entsteinen (entkernen). Statt des Steins je 1 Stück Würfelzucker hineinstecken. Teig ca. 5mm dick ausrollen, in Quadrate schneiden und Marillen so damit umhüllen, dass Knödel entstehen.

Salzwasser zum Kochen bringen. Knödel einlegen, kurz aufkochen, Hitze reduzieren und in 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen.

In einer Pfanne Semmelbrösel leicht anrösten. Dann herausnehmen und in einen tiefen Teller geben. Marillcnknödel vor dem Servieren darin wälzen und mit Staubzucker bestäuben.



NACHSPEISE

APFELSTRUDEL



Zutaten:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 6 Blätter Strudelteig | |
| 750 g Äpfel (säuerlich) | |
| 1 Stk. Zitrone (Saft der Zitrone) | |
| 1/16 l Rum (für die Rosinen) | |
| 50 g Rosinen | |
| 50 g Kristallzucker | 50 g Walnüsse (oder Mandeln) |
| 1 Pkg. Vanillezucker | 1 EL Zimt (gemahlen) |
| 50 g Walnüsse (oder Mandeln) | 1 Prise Salz |
| 1 EL Zimt (gemahlen) | 70 g Butter |
| | 50 g Semmelbrösel |

Zubereitung:

Für den Apfelstrudel die Strudelblätter ca.10 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

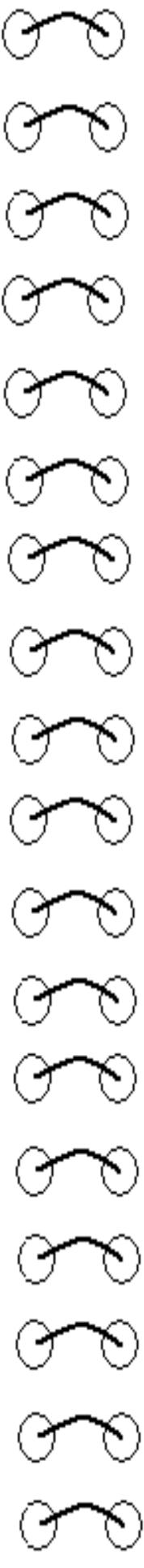
Die Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, mit Rum-Rosinen, Zucker, Vanillezucker, Nüssen oder Mandeln, Zimt und Salz verrühren und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Semmelbrösel in etwas Butter oder Margarine anrösten.

Je 2 - 3 Strudelblätter leicht versetzt nebeneinander legen, mit zerlassener Butter bestreichen und 2 - 3 weitere Teigblätter darüber legen. Auf das untere Teigdrittel geröstete Semmelbrösel und Apfelmischung verteilen.

Strudelteig seitlich einschlagen und mit Hilfe des Küchentuches einrollen. Strudel mit der Nahtseite nach unten schräg auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit zerlassener Butter bestreichen.

Den Apfelstrudel im vorgeheizten Rohr auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen und mit Staubzucker bestreut noch warm servieren.



Guten

Appetit