



# Landfrauen Küche

*14 bayerische Landfrauen kochen  
mit Herz und Leidenschaft*

**Das Buch  
zur erfolgreichen  
TV-Serie**



**BR**  
FERNSEHEN



*14 bayerische Landfrauen kochen  
mit Herz und Leidenschaft*





<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Kurzporträts</b>	<b>160</b>
<b>Register</b>	<b>163</b>

<b>Schwaben</b>	<b>6</b>
Katharina Lerf aus Ottobeuren	8
Franziska Wagner aus Oberthürheim	18

<b>Oberbayern</b>	<b>28</b>
Fini Reißaus aus Oberneukirchen	30
Lea Birnbaum aus Epfenhausen	40

<b>Niederbayern</b>	<b>50</b>
Veronika Röhl aus Sandharlanden	52
Susanne Fischer aus Wallersdorf	62

<b>Oberpfalz</b>	<b>72</b>
Julia Hausladen aus Willmering	74
Shekinah Fuchs aus Zell	84

<b>Mittelfranken</b>	<b>94</b>
Tanja Zeller aus Ipsheim	96
Sandra Stürmer aus Roßtal	106

<b>Oberfranken</b>	<b>116</b>
Isabella Mereien aus Memmelsdorf	118
Sindy Lippert aus Pottenstein	128

<b>Unterfranken</b>	<b>138</b>
Carolin Meyer aus Greuth-Castell	140
Carolin Detsch aus Riedenberg	150

# Wo Tradition zukunftsfähig wird

**Gerüche sind Heimat.** Wir alle kennen das: Es duftet nach Pfannkuchen oder geschmorten Zwiebeln und schon fühlen wir uns in die Kindheit zurück versetzt. So roch es bei der Oma, die uns so oft wie möglich unser Lieblingsgericht auftrichtete. Nicht selten wurden daraus Familienrezepte. Warum? Weil sie von Generation zu Generation weitervererbt werden? Weil sie auch nach vielen Jahren allen immer wieder schmecken? Weil sie uns an unsere Liebsten erinnern? Wahrscheinlich ist es eine Mischung aus allem. Es sind besonders erprobte und beliebte Gerichte, die zu Familienrezepten erkoren werden. In den Staffeln 13 und 14 haben wir unsere Landfrauen gebeten, uns eines ihrer Familienrezepte zu verraten. Carolin Meyer aus Unterfranken hütet das handschriftliche Rezeptbuch ihrer Oma wie einen Schatz. Shekinah Fuchs aus der Oberpfalz lebte früher mit ihrer Familie in Asien und bewirtete die Landfrauen mit einem indischen Brathähnchen nach einem Rezept ihrer Mutter. Manches wird traditionell weitergegeben, manches neu interpretiert, aber immer sind die Rezepte mit den vorangegangenen Generationen verbunden.

**Tradition auf der** einen Seite, das Erspüren gesellschaftlicher Veränderungen auf der anderen Seite – das zeichnet die Landfrauen nicht nur beim Kochen aus. Den Hof, nicht selten schon seit vielen Jahren im Familienbesitz, für die nächste Generation zu erhalten, ist bei allen Landfrauen ein großer Wunsch. Ebenso wichtig wie die Familie ist ihnen daher ein respektvoller Umgang mit der Natur. Das bedeutet, Spargel ohne Folie anzubauen, obwohl der Ertrag damit erheblichen Schwankungen unterworfen ist, Verzicht auf Pestizide und eine ausgeklügelte Fruchtfolge. Sie alle wissen um die Herausforderungen, die der Klimawandel und seine Folgen mit sich bringt, ebenso wie um die zunehmende Notwendigkeit des Nachhaltigkeitsgedankens in der modernen Landwirtschaft. Mit der Natur zu arbeiten und sie nicht auszubeuten, das ist das Ziel. Denn: „Wir brauchen die Natur, um unsere Produkte herzustellen, die Natur braucht uns nicht.“ Hier gilt es also, Gutes von früher zu bewahren und es gleichzeitig auf neuen und kreativen Wegen in die Zukunft zu tragen – auf dem Feld ebenso wie in der Küche.

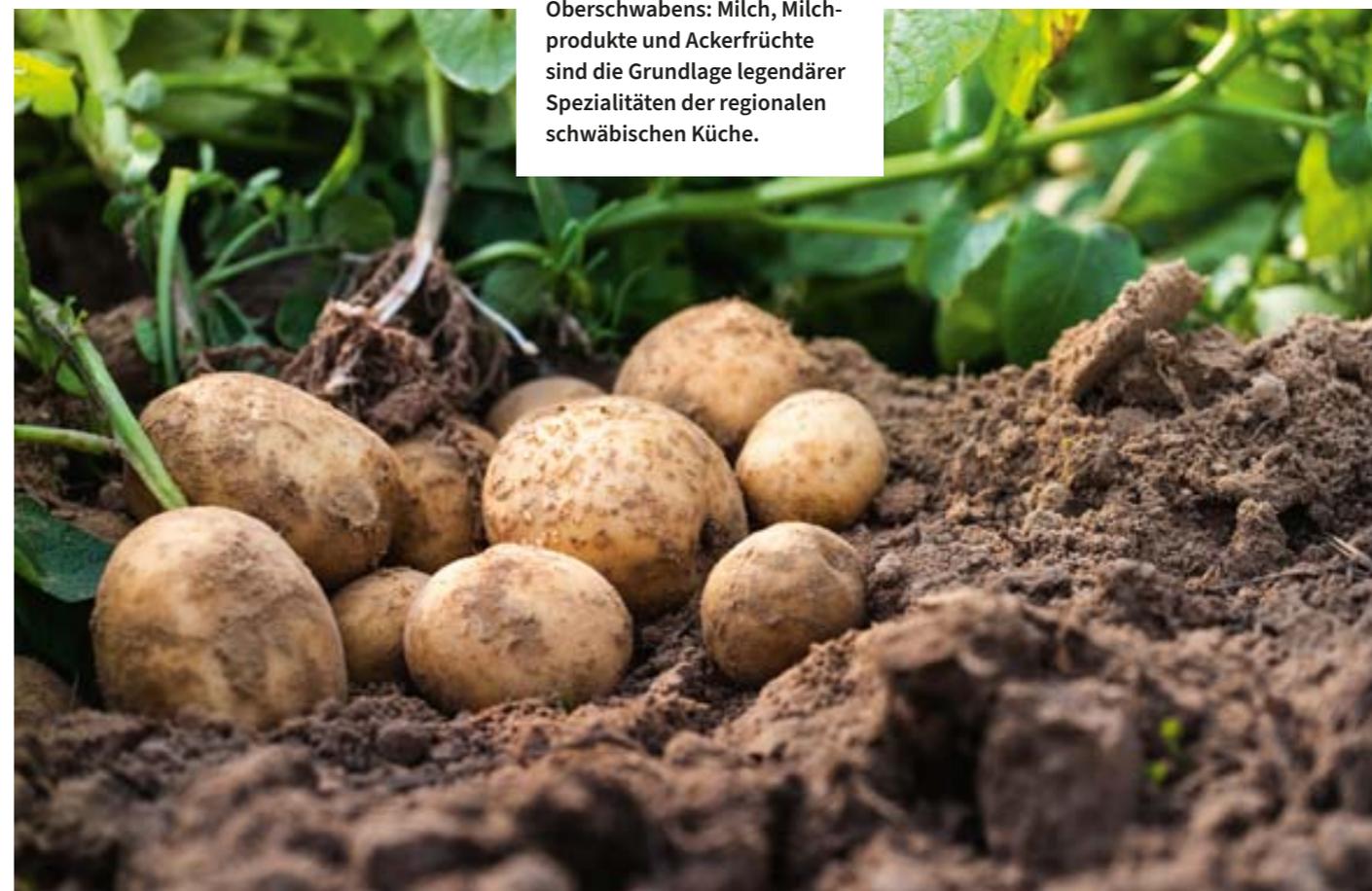


# Schwaben

Kräuterreiche Wiesen, saftige Weiden – im Allgäu wie in ganz bayerisch Schwaben hat naturnahe Milchviehhaltung mit Auslauf im Freien eine lange Tradition. Landfrauen mit Weitblick führen diese tierfreundliche Landwirtschaft jetzt in die Zukunft. Und verbinden dabei Bodenhaftung mit Nachhaltigkeit.



In Schwaben wurzelt die landwirtschaftliche Kultur tief in der Geschichte. Ob direkt in den Alpen oder in der sanftgewellten Hügellandschaft Oberschwabens: Milch, Milchprodukte und Ackerfrüchte sind die Grundlage legendärer Spezialitäten der regionalen schwäbischen Küche.





Vorzugsmilch vom Milchhof Lurf – das ist unbehandelte Heumilch mit allen wertvollen Inhaltsstoffen und natürlichem Fettgehalt. In der hofeigenen Molkerei wird daraus Joghurt mit viel Geschmack. Naturreine Qualität und glückliche Tiere sind Katharina und ihrer Familie dabei besonders wichtig.



## Katharina Lurf

Nur wenige Betriebe bei uns stellen noch Vorzugsmilch her. Der Hof von Katharinas Familie im Allgäu ist einer von ihnen.

**Sich's gutgehen lassen** in beschaulicher Ruhe, mit frischer Luft und viel Platz für Bewegung in der freien Natur – solch eine Bestlage wünschen sich nicht nur Zwei-, sondern auch Vierbeiner! Die Kühe und Kälber auf dem Milchhof von Michael und Katharina Lurf im Allgäuer Voralpenland bekommen dazu auch noch viel Familienanschluss: Michis Eltern arbeiten noch mit auf dem Hof, sein Bruder hilft bei der Heuernte und die Kinder Pia, Johanna und Uli wachsen von klein auf in das Miteinander von Mensch und Tier hinein, dürfen dabei sein, wenn ein Kälbchen auf die Welt kommt, und sehen auf der Weide, direkt beim Hof, wie der Nachwuchs sich am Euter von Ammenkühen nach Lust und Laune satt trinken darf.

*„Ich koche am liebsten nach Geschmack und Gefühl.“*

**Ammenkühe** – diesen Begriff hört man heutzutage eher selten. Auf dem Milchhof von Familie Lurf steht er für eine besondere Art der Aufzucht. Eine Woche bleibt jedes neugeborene Kalb bei seinem Muttertier und bekommt dabei die nahrhafte Erstmilch zu trinken. Dann darf es auf die Weide zu den anderen Kälbern und zu sanftmütigen älteren Kühen, die wie Ammen das Tränken der Nachzucht übernehmen. Wie in einem Kindergarten ist das junge Tier dann mit den anderen Kälbchen zusammen und erlernt in der Gemeinschaft das artgerechte Sozialverhalten. Die Milch der Mutterkühe melken Katharina und Michi zweimal am Tag am Melkstand. Dabei sind Handarbeit und viel Fingerspitzengefühl gefragt. Vorzugsmilch unterliegt strengsten Hygienevorschriften. Deshalb prüfen Katharina und Michi vor dem Melken jede einzelne Euteritze noch einmal genauestens auf Sauberkeit – und haben auf

diese Weise besonders engen Kontakt mit jedem einzelnen ihrer Tiere. Sie kennen das Wesen jeder Kuh, ihre Eigenheit und ihr Gemüt.

**Zwanzig Kühe hatte** Michis Oma Frieda noch mit ihrem Mann auf dem Hof. Ihr Sohn Erich, Michis Vater, baute später den ersten Laufstall. Und Michael und Katharina stellten den Betrieb 2016 schließlich auf die Produktion von Heumilch-Vorzugsmilch um. Als Katharina sich in Michael verliebte und vor gut zehn Jahren auf den Hof kam, musste sie die Arbeitsabläufe erst einmal komplett erlernen: „Ich habe mich richtig reingekniet“, erzählt sie. „So ein Betrieb funktioniert nur, wenn man ihn mit vollem Herzblut betreibt.“ Und auch mit viel Energie: Melken, nach den Kühen auf der Weide schauen, Kälber versorgen, Haushalt und Kinder, dazu die Unterstützung bei Bestellungen und Buchhaltung sowie die Arbeit in der familieneigenen Molkerei – das sind einige von Katharinas Aufgaben. Besonders liebt sie es, Milch und Milchprodukte an Kunden in der Nähe auszuliefern: „Der persönliche Kontakt ist uns ganz, ganz wichtig“, sagt sie.

**Einer ihrer liebsten** Wohlfühlorte ist die Familienküche. Was sie zum Kochen braucht, hat sie direkt zur Hand: Milch und Milchprodukte, Kräuter und Früchte. Geschlachtet wird nur für den Eigenbedarf und da ist Rindssuppe natürlich eines der Lieblingsgerichte der großen wie kleineren Lerfs. Allgäuer Traditionen, Gerichte aus der Region, wie sie zum Beispiel von Schwiegeroma Frieda überliefert sind, kocht Katharina besonders gern. „Rezepte brauche ich dafür nicht. Ich koche einfach nach Bauchgefühl“, verrät sie, während sie den Nudelteig für die Krautkräpfen knetet. Wenn der Holunder vor dem Haus gerade blüht, wandern seine frischen Blüten in die hausgemachten Hollerkücherl. Manchmal liegt das Gute eben einfach nah!



# Rindfleischsalat

## mit selbst gemachtem Baguette und Meerrettichcreme

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Rindfleischsalat

1 Päckchen Suppengemüse  
Rindermarkknochen  
Salz  
1,5 kg Rinderbrust  
(Färs, Jungrind)  
50g getrocknete Käferbohnen  
2 rote Paprikaschoten  
2 rote Zwiebeln  
5 EL Apfelessig  
5 EL Sojasauce  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
Kürbiskernöl  
½ Beet Kresse  
geröstete Kürbiskerne

#### Für das Baguette

1 TL Zucker  
½ Würfel Hefe  
500g Weizenmehl (Type 550)  
+ mehr zum Arbeiten  
2 TL Salz  
2 EL Öl

#### Für die Meerrettichcreme

250g Frischkäse Doppelrahm-  
stufe  
2-3 TL Meerrettich  
(frisch oder aus dem Glas)  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

1. Für den Rindfleischsalat am Vortag das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Rinderknochen mit dem Gemüse in kaltem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, das Fleisch dazugeben und etwa 2 ½ Stunden köcheln lassen. Nach der Kochzeit das Suppengemüse und die Knochen entfernen und das Fleisch in der Suppe abkühlen lassen.

2. Die Käferbohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank einweichen.

3. Am nächsten Tag für den Baguetteteig 250 ml Wasser, Zucker und Hefe verrühren und anschließend kurz stehen lassen. Mehl, Salz und Öl hinzufügen und mit den Kneithaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen. Zwischendurch den Teig erneut kneten.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Den Teig zu 2 länglichen Baguettes formen, auf das Blech legen und nochmals kurz gehen lassen. Anschließend die Baguettes im unteren Drittel des heißen Backofens etwa 25 Minuten backen. Klingen die Baguettes hohl, wenn man daraufklopft, sind sie fertig.

5. Für die Meerrettichcreme den Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Käferbohnen im kalten Wasser aufsetzen und etwa 40 Minuten kochen lassen. Wichtig: Nicht salzen! Sonst werden die Bohnen nicht weich. Erst nach dem Kochen würzen.

7. Das ausgekühlte Rindfleisch aus der Brühe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Portionsweise in Schüsseln legen. Die Rinderbrühe aufbewahren.

8. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und sehr klein würfeln. Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. 200 ml Rinderbrühe mit dem Apfelessig und der Sojasauce verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Die Marinade über das Rindfleisch gießen. Paprikawürfel, Käferbohnen und Zwiebeln zum Fleisch in die Schüsseln geben und mit Kürbiskernöl beträufeln. Die Kresse vom Beet schneiden und mit den Kürbiskernen über den Salat streuen. Mit Baguette und Meerrettichcreme servieren.

# Liegende Allgäuer Krautkrapfen

## mit buntem Sommersalat

Zutaten für 4 Personen

*Für die Krautkrapfen*

400g Mehl (Type 550)  
4 Eier (Größe M)  
6 TL Öl  
Salz  
4 EL Butterschmalz  
800g Sauerkraut  
400g durchwachsener  
Räucherspeck  
2 Zwiebeln  
Mehl zum Arbeiten  
Öl zum Frittieren  
Pfeffer aus der Mühle  
300 ml Rinderbrühe  
20g Butter  
Schnittlauch

*Für den Salat*

1 Kopf Blattsalat  
Tomate, Gurke, Möhre  
(nach Belieben)  
Kräuter (z. B. Schnittlauch,  
Petersilie)  
10 EL Rinderbrühe  
4 EL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
2 EL Öl

1. Für den Nudelteig Mehl, Eier, Öl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken sein sollte, noch etwas Öl dazugeben.

2. Für die Füllung 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Sauerkraut darin andünsten, anschließend abkühlen lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Ebenfalls abkühlen lassen.

3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden. Etwas Mehl gleichmäßig auf einem Teller verteilen. Die Zwiebeln darin wälzen und leicht salzen. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die bemehlten Zwiebeln darin frittieren. Auf Küchenpapier entfetten.

4. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu 4 langen, sehr dünnen Fladen ausrollen und auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Das Sauerkraut auf dem Nudelteig verteilen, den Speck gleichmäßig aufstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig von der breiten Seite her einrollen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden.

5. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Krautkrapfen längsseitig dicht an dicht in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit der Rinderbrühe aufgießen, bis die Krapfen fast bedeckt sind. Einen Deckel auflegen und etwa 35 Minuten leicht köcheln lassen. Zwischendurch kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

6. Für den Salat den Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Nach Belieben Tomate, Gurke, Paprika, Möhre und Kräuter putzen, waschen bzw. schälen, klein schneiden und mit dem Salat mischen. Für das Dressing die Rinderbrühe mit dem Apfelessig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas Öl unterrühren.

7. Die Krautkrapfen sind fertig, wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist und sich an der Unterseite der Krapfen eine leichte Kruste gebildet hat. Die Butter in Flöckchen auf den Krapfen verteilen und zerlassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

8. Die Krautkrapfen auf Tellern anrichten und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch garnieren. Den Salat und das Dressing mischen und zu den Krautkrapfen servieren.

Die Apfelküchle schmecken besonders gut, wenn sie noch warm serviert werden.



# Apfelküchle

## mit Vanillejoghurt und Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zutaten für 4 Personen

### Für das Kompott

600g Rhabarber  
100g Zucker  
200 ml Rhabarbersaft  
20g Speisestärke  
Vanillemark  
250g Erdbeeren

### Für die Apfelküchle

2 Eier (Größe M)  
250g Mehl (Type 550)  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
Milch nach Bedarf  
2 Äpfel  
½ Zitrone  
Öl zum Frittieren

### Außerdem

Puderzucker zum Bestäuben  
Vanillejoghurt

1. Den Rhabarber waschen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen. 150 ml Rhabarbersaft dazugeben. Die Speisestärke mit den restlichen 50 ml Saft glatt rühren und unter die kochende Rhabarbermasse mischen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch nicht zerfällt. Mit Zucker und Vanillemark abschmecken. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren die gewürfelten Erdbeeren unter das Kompott ziehen. In Schälchen oder Gläser abfüllen.

3. Für die Apfelküchle Eier, Mehl, Backpulver und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Etwas Milch dazugeben unditerrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Die Äpfel schälen und mit einem Kernhausausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit etwa 200 ml Wasser in einem tiefen Teller mischen. Die Apfelscheiben im Zitronenwasser wenden.

4. Das Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Äpfel gut abtropfen lassen, in den Backteig tauchen und im heißen Öl ausbacken, bis der Teig braun wird. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben und sofort mit Rhabarberkompott und Vanillejoghurt servieren.

# Allgäuer Kässpätzlen

## mit geschmelzten Zwiebeln

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die geschmelzten Zwiebeln

5 Zwiebeln  
Mehl  
150g Butter

#### Für die Spätzle

500g Spätzlemehl  
5 Eier (Größe M)  
Salz  
20g Butter in Flöckchen  
Pfeffer aus der Mühle

#### Außerdem

250g Käsemischung  
(z. B. Bergkäse, Romadur,  
Weißlacke)  
Butter für die Form  
1 Bund Schnittlauch  
1 TL Gemüsebrühepulver

1. Für die geschmelzten Zwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln, in Mehl wenden, in reichlich Butter anbraten und bei schwacher Hitze braun werden lassen.

2. Für die Spätzle Mehl, Eier und ½ TL Salz in eine Rührschüssel geben und mit etwa 250 ml Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem Spätzleteig rühren, der zäh vom Löffel tropft. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

3. Den Bergkäse reiben, Weichkäse in kleine Würfel schneiden, alle Sorten in einer Schüssel mischen. Den Backofen auf 130°C vorheizen und eine Auflaufform fetten.

4. Die Hälfte des Teigs mit einem Spätzlehobel portionsweise in das kochende Wasser hobeln, einmal aufkochen lassen. Sobald die Spätzlen oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausholen, gut abtropfen lassen und in die Auflaufform geben. Mit den Butterflöckchen belegen, leicht salzen und pfeffern. Etwa die Hälfte des Käses darauf verteilen. Einmal umrühren, die Form abdecken und in den heißen Backofen schieben. Den restlichen Teig zu Spätzle verarbeiten, in die Form geben, Butter, Salz, Pfeffer und übrigen Käse darauf verteilen, umrühren, abdecken und die Form zurück in den ausgeschalteten Ofen stellen.

5. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kurz vor dem Servieren etwas Spätzlekokochwasser mit Gemüsebrühepulver mischen und unter die Kässpätzlen rühren. Mit Schnittlauch bestreuen, geschmelzte Zwiebeln daraufgeben und sofort servieren. Dazu passt ein gemischter grüner Salat.

# Buttermilchsülze

## „Errötendes Mädchen“

### Zutaten für 4 Personen

5 Blatt Gelatine (4 weiße,  
1 rotes)  
500 ml Butter- oder Sauermilch  
100g Sahne  
70g Zucker  
2 EL Zitronensaft

1. In einer kleinen Schüssel die Gelatineblätter einzeln in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, anschließend mit den Händen gut ausdrücken und in 3 EL heißem Wasser unter Rühren auflösen. Die Butter- oder Sauermilch mit 2 EL Sahne und dem Zucker schaumig rühren, den Zitronensaft dazugeben. Die aufgelöste Gelatine untermischen.

2. Den Gelatinemix kalt stellen, bis die Creme beginnt, fest zu werden. Inzwischen die übrige Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Die fertige Sülze in Schälchen füllen. Bis zum Verzehr kalt stellen.

#### Tipp

Am selben Tag servieren! Die Milchsäurebakterien zersetzen den roten Farbstoff, wenn die Creme längere Zeit steht.

# Erdbeermilchshake

## mit Vanillearoma

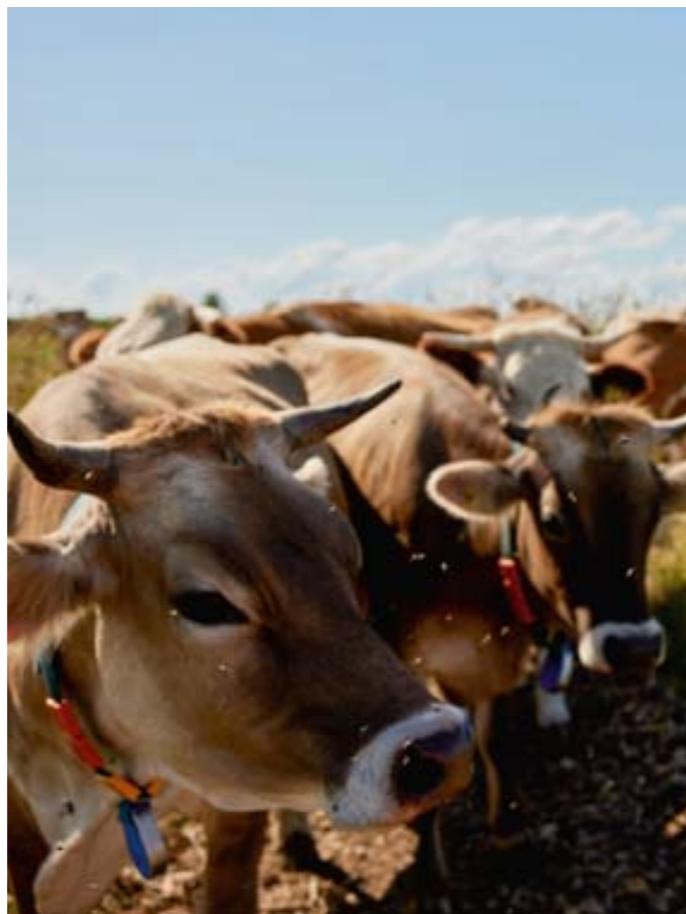
### Zutaten für 4 Personen

500g Erdbeeren  
1 l Milch  
60g Zucker  
Vanillemark  
Zitronensaft (nach Belieben)

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und mit dem Stabmixer grob zerkleinern. Mit 250 ml Milch aufgießen, Zucker und Vanillemark dazugeben und alles gut mixen. Die übrige Milch und nach Belieben etwas Zitronensaft unterrühren. Sofort servieren.



Als Franziska und ihr Mann Tobias den Hof von dessen Eltern übernahmen, stellten sie von Mutterkuh- auf Milchviehhaltung um. „Für uns ist das der richtige Weg in die Zukunft“, sagt Franziska. 50 Milchkühe halten sie heute – Allgäuer Braunvieh und Fleckvieh. Das Futter für ihre Tiere produzieren sie selbst.



## Franziska Wagner

Auf dem über 400 Jahre alten Hof der Wagners betreibt sie mit ihrer Familie eine zukunfts- und tierwohlorientierte Landwirtschaft.

**Tiere faszinieren Franziska**, genannt Franziska, schon seit sie ein kleines Mädchen war. Genauso wie die Landwirtschaft. Und das, obwohl sie in der Stadt groß wurde und eigentlich Journalistin werden wollte. Doch am Ende entschied sie sich dafür, eine landwirtschaftliche Ausbildung zu machen, mit Meisterabschluss – und lernte während dieser Ausbildung ihren Mann Tobias kennen. Es trifft sich, dass beide absolute Familienmenschen sind, Franziska sich auch mit seinen Eltern gut versteht und die beiden die gleichen Werte und die gleiche Vorstellung vom landwirtschaftlichen Arbeiten teilen: in natürlichen Kreisläufen zu denken und das Tierwohl an oberste Stelle zu setzen. Seit über zehn Jahren lebt Franziska nun auf dem Hof. 2015 haben sie und Tobias dann geheiratet und inzwischen ist die Familie um die vier Kinder, Lilli, Felicia, Amelie und Kilian angewachsen. Als sie den Hof offiziell von Tobias' Eltern übernahmen, trafen sie mit Blick auf die Zukunft eine klare Entscheidung für die Ausrichtung des Betriebs: Milchviehhaltung. Mit einem großen Laufstall, mit Weidengrund und Ammenhaltung.

Den „**Hoabauer**“, wie der Hofname aufgrund seiner erhöhten Lage im Landkreis Dillingen an der Donau traditionell lautet, führt die Familie im Vollerwerb – und hat ihn breit und vielfältig aufgestellt. Die Wagners züchten Schweine, vermarkten ihre Produkte direkt auf Wochenmärkten und im hofeigenen Laden und haben sich ganz bewusst dafür entschieden, ihre Tiere ausschließlich mit Futter zu versorgen, das auf dem eigenen Hof entsteht, mit Ackerbohnen, Gerste, Mais, Weizen oder Triticale zum Beispiel. Hinzu kommen Weide- und Grünland, dazu Wald – und auch der Anbau von Kartoffeln verschiedener Sorten.

**Milch auf ihrem** eigenen Hof zu produzieren liegt Franziska und Tobias sehr am Herzen. Auch für ihre Kin-

der. „Ich fand den Gedanken, selbst Lebensmittel herzustellen, immer schon toll“, sagt Franziska. Außerdem hat sie zu Kühen eine besondere Beziehung. „Es geht etwas unglaublich Beruhigendes von ihnen aus“, erzählt sie. Morgens und abends ist Franziska im Stall und auf der Weide. Dort kümmert sie sich ums Melken und um das Wohl der Tiere. Zusätzlich dazu managt sie die Direktvermarktung der Produkte, den Hofladen – und natürlich alles, was in der heutigen Landwirtschaft auch an Büro- und Verwaltungsarbeiten anfällt. Es ist die Vielseitigkeit des landwirtschaftlichen Aufgabenspektrums, die sie an ihrer Tätigkeit so begeistert. Und sie schätzt vor allem, dass sich für sie dadurch die Möglichkeit bietet, Familie, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bringen.

„Landwirtschaft hat mich von klein auf fasziniert.“

**Mit hofeigener Milch** und Kartoffeln kocht sie besonders gern. Jeden Mittag kommt etwas Warmes auf den Tisch. Und auch wenn es unter der Woche manchmal schnell gehen muss, versucht sie, auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung für ihre Familie zu achten. „Ich mache wahnsinnig gern Sachen im Backofen, mit Gemüse oder Pasta. Aber am liebsten mit unseren eigenen Kartoffeln.“ Fleisch kommt gar nicht so oft auf den Tisch, eigentlich nur zu besonderen Gelegenheiten, wenn sie und Tobias sich die Zeit dafür nehmen können, Familie und Freund\*innen einzuladen. Dann stehen die beiden gern auch mal zusammen am Herd, Hand in Hand – eben so, wie sie sich auch die Aufgaben auf dem Familienhof teilen.

# Zupffleisch-Variation

## und Belugalinsenaufstrich

Zutaten für 4 Personen

### Für das Zupffleisch

300g Schweinehals  
300g Rinderbraten  
(z. B. Hochrippe)  
2 EL Senf  
Grill- und Pfannengewürz  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL scharfes Paprikapulver  
Knoblauchpulver (nach Belieben)  
1 große Zwiebel  
150 ml Apfelsaft  
1 TL Gemüsebrühepulver  
2 EL Zitronensaft  
150 ml Salatöl  
2 EL Aceto balsamico  
½ Bund Kräuter (z. B. Basilikum,  
Oregano)  
1 Frühlingszwiebel  
1 Tomate  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Für den Belugalinsenaufstrich

100g Belugalinsen  
1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
100g Tomaten  
100g Paprikaschote  
1 TL Senf  
1 EL Aceto balsamico  
1 EL Tomatenmark  
½ TL gemahlener Koriander  
1 TL Ahornsirup  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Zitronensaft  
Salz · Pfeffer aus der Mühle

### Außerdem

1 Baguette · Basilikum

1. Das Fleisch mit Senf bestreichen. Die Gewürze mischen und gleichmäßig auf die Fleischstücke streuen. In eine Schüssel mit Deckel legen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Am nächsten Tag den Backofen auf 130 °C vorheizen. Die Zwiebel schälen und hobeln oder in feine Ringe schneiden. Den Apfelsaft mit 50 ml Wasser und dem Gemüsebrühepulver mischen. Die Zwiebelringe in einen Bräter legen und das Fleisch darauf platzieren, den Apfelsaftmix dazugeben. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene 5 bis 6 Stunden garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

3. Für den Belugalinsenaufstrich die Belugalinsen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin abtun. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten und die Paprika putzen, waschen, Stielansätze bzw. Trennwände und Kerne entfernen und klein würfeln. Alle Zutaten mischen.

4. Das fertige Fleisch aus dem Backofen nehmen und zerrupfen. Zitronensaft, Öl und Essig kräftig verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schüteln und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Tomate waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und ebenfalls sehr fein würfeln. Alles zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Baguette in Scheiben schneiden. Eine Hälfte der Scheiben mit Linsenaufstrich, die andere Hälfte mit Zupffleisch anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

# Rindsrouladen

## mit Kohlrabiauflauf und Kartoffelschnitzen

Zutaten für 4 Personen

### Für die Rindsrouladen

4 Rinderrouladen  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
4 TL Senf  
2 Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
½ Bund Petersilie  
4 Gewürzgurken  
4 Scheiben Räucherspeck  
2 EL Mehl  
1 Möhre  
1 EL Tomatenmark  
250 ml Rotwein  
250 ml Rinderbrühe

### Für den Kohlrabiauflauf

4 Kohlrabi  
1 Knoblauchzehe  
150g geriebener Hartkäse  
(z. B. Emmentaler)  
200g Sahne  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Kartoffelstärke

### Für die Kartoffelschnitze

750g Kartoffeln  
½ Bund Kräuter (z. B. Rosmarin,  
Majoran, Petersilie, Thymian)  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Außerdem

Küchengarn  
Butter für die Form

1. Die Rindsrouladen nebeneinander ausbreiten und von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite mit Senf bestreichen.

2. 1 Zwiebel schälen und klein schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und dazugeben, sobald die Zwiebel glasig ist. Die Gewürzgurken in dünne Streifen schneiden.

3. Je 1 Scheibe Speck auf jede Rindsroulade legen und Zwiebel und Gewürzgurken darauf verteilen. Die Rouladen einrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden. Das Mehl in einen Teller geben und die Rouladen darin wenden. In einer Schmorpfanne mit Deckel das übrige Butterschmalz erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten.

4. Die übrige Zwiebel schälen und halbieren. Die Möhre putzen, waschen oder schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Beides zu den Rouladen geben und mitbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½ bis 2 Stunden köcheln lassen.

5. Für den Kohlrabiauflauf den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Kohlrabi putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse reiben. Sahne, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Die Kartoffelstärke unterrühren. Eine Auflaufform fetten und den Kohlrabi einschichten. Die Sauce gleichmäßig darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Käse darüberstreuen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten überbacken.

6. Für die Kartoffelschnitze den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen und in Schnitze schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein hacken. Die Kartoffelschnitze mit 2 EL Öl, den gehackten Kräutern sowie Salz und Pfeffer in eine verschließbare Schüssel geben. Den Deckel auflegen und alles gut schütteln. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

*Cremiges Eis und duftende Waffeln ergänzen sich wunderbar – schmecken aber natürlich auch einzeln sehr gut.*



# Zweierlei Eis

## auf duftenden Vanillewaffeln

Zutaten für 4 Personen

*Für das Stracciatellaeis*

3 Eigelb (Größe M)  
50g Puderzucker  
200 ml Milch  
1 TL gemahlene Vanille  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
Salz  
100g Sahne  
100g Zartbitterschokolade

*Für das Joghurteis*

250g Naturjoghurt  
100g Sahne  
5 EL Rhabarbersirup  
1 EL Zitronensaft  
5g Johannisbrotkernmehl

*Für die Waffeln*

Öl für das Waffeleisen  
90g weiche Butter  
2 Eier (Größe M)  
50g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
180g Mehl  
1 TL Backpulver  
Salz  
150 ml Milch

*Außerdem*

Waffeleisen  
Himbeersauce (nach Belieben)

**1.** Für das Stracciatellaeis die Eigelbe mit dem Puderzucker mischen und cremig rühren. Die Milch dazugeben und die Mischung zum Pasteurisieren auf mindestens 72°C erhitzen. Sofort in Eiswasser abkühlen. Bei Raumtemperatur Vanille, Johannisbrotkernmehl und 1 Prise Salz untermischen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls dazugeben. Die gesamte Masse mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend 1 Stunde in die Eismaschine geben. Inzwischen die Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen. Nach 45 bis 50 Minuten die Schokolade langsam tropfenweise zur Eismasse geben. Das fertige Eis in eine Gefrierbox umfüllen und 1 weitere Stunde tiefkühlen.

**2.** Für das Joghurteis Joghurt und Sahne schaumig rühren. Die restlichen Zutaten untermischen. Die gesamte Masse für 35 Minuten in die Eismaschine füllen.

**3.** Für die Waffeln das Waffeleisen vorheizen und mit wenig Öl fetten. Weiche Butter, Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und abwechselnd mit der Milch kurz unterrühren. Im heißen Waffeleisen nacheinander 6 bis 8 Waffeln goldgelb ausbacken.

**4.** Auf Tellern die Waffeln mit je 1 Kugel Stracciatella- und Joghurteis anrichten und nach Belieben mit Himbeersauce verzieren.

# Mangoldrouladen

## mit Quinoafüllung

Zutaten für 4 Personen

4 Stangen Mangold  
Salz  
1 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
150 g bunte Quinoa  
1 TL Gemüsebrühepulver  
2 EL Crème fraîche  
1 EL Tomatenmark  
Pfeffer aus der Mühle  
Küchengarn

1. Den Mangold putzen und waschen. Die Blätter rechts und links von den Stielen abtrennen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig anbraten.

3. Inzwischen die Quinoa gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen. Mit der doppelten Menge Wasser und dem Gemüsebrühepulver zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

4. Quinoa, Mangoldstiele und Schalotte mischen, dann Crème fraîche und Tomatenmark dazugeben und gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Mischung mittig auf die Mangoldblätter setzen und darin einwickeln. Mit Küchengarn fixieren. Im übrigen Öl 2 Minuten von allen Seiten anbraten und sofort servieren.

### Tipp

Dazu passen die Kartoffelschnitze von Seite 23 und ein frischer Salat.

# Mousse au Chocolat

## mit Schokoraspeln

Zutaten für 4 Personen

3 Eier (Größe M)  
200 g Sahne  
150 g Zartbitterschokolade  
(mind. 70 % Kakaoanteil)

1. Die Eier trennen. Die Eiweiße zu steifem Schnee rühren. Die Sahne steif schlagen.

2. Die Hälfte der Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Mit den Eigelben schaumig rühren und abkühlen lassen. Die andere Hälfte der Schokolade fein reiben.

3. Erst die Sahne unter die Schokoladen-Eigelb-Masse heben, dann die geriebene Schokolade dazugeben und zum Schluss den Eischnee untermischen. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

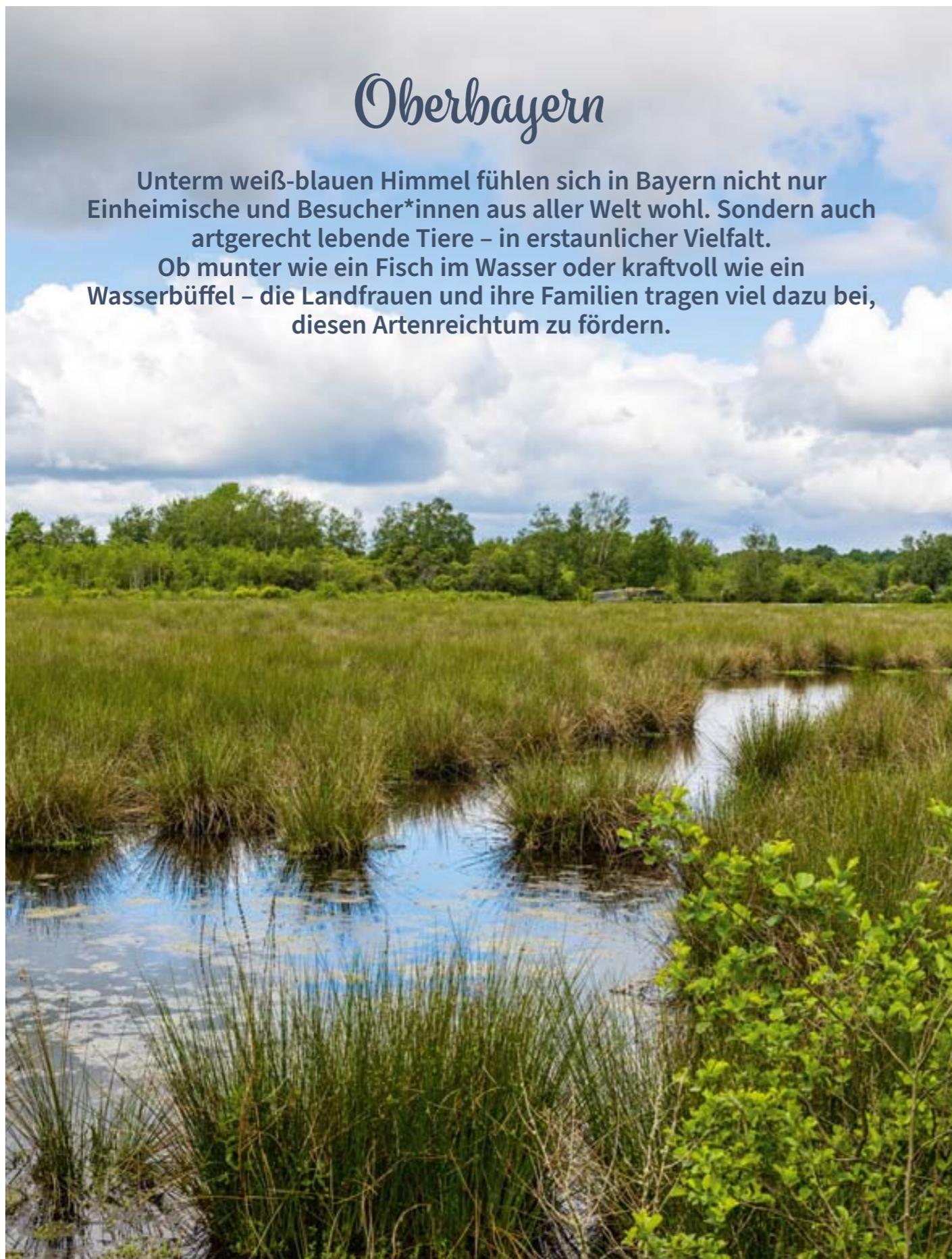
4. Zum Servieren die Mousse au Chocolat portionsweise in Schälchen oder auf Teller geben und mit Schokoraspeln garnieren.

### Tipp

Zur Mousse au Chocolat passen auch gut frische Früchte oder Beeren der Saison.

# Oberbayern

Unterm weiß-blauen Himmel fühlen sich in Bayern nicht nur Einheimische und Besucher\*innen aus aller Welt wohl. Sondern auch artgerecht lebende Tiere – in erstaunlicher Vielfalt.  
Ob munter wie ein Fisch im Wasser oder kraftvoll wie ein Wasserbüffel – die Landfrauen und ihre Familien tragen viel dazu bei, diesen Artenreichtum zu fördern.



Oberbayern hat wirklich spektakuläre Ausblicke auf die Alpen – und doch viel mehr als nur Berge zu bieten. Quellwasserfrische Seen und Teiche sowie artenreiche Ausgleichsflächen, die nachhaltig und tierwohlfreundlich bewirtschaftet werden, sind die Grundlage für eine Küche mit Herz.





Im südlichen Landkreis Mühldorf liegt der idyllische Hof von Finis Familie. Wasserbüffel und Murnau-Werdenfeler Rinder leben hier in artgerechter Umgebung. Mit diesem nachhaltigen Landwirtschaftskonzept erreichten Fini und Matthias 2018 den zweiten Platz beim Bayerischen Biodiversitätspreis.



## Fini Reißaus

Landwirtschaft mit Naturschutz zu verbinden – das gelingt Fini und ihrer Familie mit einem einzigartigen Konzept.

**Abschiedsrituale gibt es** viele. Doch das von Fini und Iwan ist eines von besonderer Art: Bevor er nach dem Winter Hof und Stall verlässt, bürstet Fini ihrem Iwan noch einmal das Fell – am Kopf, an den Backen, ums Kinn herum. Iwan ist vier Jahre alt, ein schwergewichtiges Mannsbild von ein paar Hundert Kilo Gewicht. Er ist ein Wasserbüffel. Fini und ihr Mann Matthias haben zu all ihren Tieren ein liebevolles Verhältnis, doch der Büffel Iwan ist ihnen ganz besonders ans Herz gewachsen. Als es nach seiner Geburt Komplikationen gab, päppelten sie ihn mit Kuhmilch auf. Vor bald zehn Jahren haben Fini und Matthias damit begonnen, die kraftvollen Wasserbüffel auf ihrem Hof bei Mühldorf am Inn in Oberbayern zu halten. Per Zufall kamen sie dazu. Heute ist daraus eine neuartige Form der Landwirtschaft erwachsen.

**Familie Reißaus schickt** von Frühjahr bis Herbst kleinere, mit Bedacht zusammengestellte Herden aus Ochsen und Wasserbüffeln auf verschiedene Ausgleichsflächen in Bayern. Wenn die Natur durch Bebauung zerstört wird, muss an anderer Stelle dafür ein Ausgleich geschaffen werden. Ausgleichsflächen dienen dem Arterhalt und der Artenvielfalt. „Naturschutz mit Landwirtschaft zu verbinden ist für uns ganz wichtig“, sagt Fini. Wenn die Büffel und Ochsen den Sommer über auf naturwüchsigen Freiflächen leben, sorgen sie durch ihr naturgegebenes Verhalten dafür, die Artenvielfalt zu erhöhen. Durch ihre Tritte entstehen Furchen und Tümpel für Amphibien und Vögel, durch ihr Fressverhalten können sich Gräser und Kräuter besser vermehren. Die Tiere auf Ausgleichsflächen zu schicken ist ein landwirtschaftliches Modell mit Zukunftspotential. Denn ohne Tiere müssten die Flächen mit Maschinen gepflegt werden, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Umwelt hätte. Die Tiere erledigen den gleichen Job – auf ganz natürliche Weise.

**Insgesamt fünf Kinder** hat Fini großgezogen. Ihnen ein Gefühl dafür zu vermitteln, dass das Leben auf dem Hof nicht nur Arbeit mit sich bringt, sondern auch sehr viel Schönes, war ihr ein großes Anliegen. Der Hof, den schon ihre Eltern führten, ist ein oberbayerischer Vierfirsthof mit Haupthaus, Scheune, Remise und Stall, umgeben von Weiden und Feldern mit Blick auf die Alpenkette. Hollerbüsche, Obstbäume und kräuterreiche Wiesen liegen direkt vor der Haustür. Unter dem schützenden Dach des 100 Jahre alten Walnussbaums am Hof haben Matthias und Fini ein Baumhaus gebaut. Dort können sie, wenn es warm ist, übernachten und gleich morgens beim Aufwachen, mit Blick auf ihre Weiden und Rinder, erst einmal in Ruhe einen Kaffee trinken.

*„Das Leben auf dem Hof bietet sehr viel Schönes!“*

**Neben den Wasserbüffeln** hält die Familie auch Murnau-Werdenfeler Rinder in Mutterkuhhaltung. Alle sechs Wochen kommt der Metzger und schlachtet direkt auf dem Hof. Leicht fällt das Fini und Matthias nicht; sie hängen an den Tieren. Doch Fini ist auf dem Hof groß geworden und hat ihn von den Eltern übernommen. Den Kreislauf des Lebens lernte sie auf diese Weise von klein auf kennen. Vom Horn bis zum Fell vermarktet sie direkt ab Hof alles von ihren Tieren. „Meine Kunden machen sich sehr viele Gedanken über artgerechte Tierhaltung. Ich merke, wie das Bewusstsein dafür mehr und mehr wächst. Das macht mir Hoffnung“, erzählt sie. Ihr Sohn Jakob ist die Bestätigung dafür: Er lernt Landwirtschaft und wird den Reisererhof später einmal übernehmen.

Ob Süds Spanien oder Südbayern – diese Vorspeise ist ein echter Klassiker und hier wie dort beliebt.

# Gazpacho

mit  
warmer Seele

Zutaten für 4 Personen

*Für das Mehlkochstück*  
12g Dinkelmehl (Type 630)  
9g Salz

*Für die Dinkelseelen*  
375g Dinkelmehl (Type 630)  
25g Roggen-Anstellgut  
8g Butter  
3g frische Hefe  
Salz  
Kümmel zum Bestreuen  
(nach Belieben)

*Für die Gazpacho*  
1 kg Fleischtomaten  
½ rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
½ Salatgurke (ca. 20 cm lang)  
1 rote Paprikaschote  
80 ml Olivenöl  
3 EL Aceto balsamico bianco  
1 ½ TL Meersalz

1. Für das Mehlkochstück das Mehl mit 60 ml Wasser und Salz klümpchenfrei verrühren und unter ständigem Rühren in einem Topf aufkochen, bis die Masse eindickt. Dann abkühlen lassen, ohne dass sich eine Haut bildet.

2. Für die Dinkelseelen das Mehlkochstück zusammen mit den übrigen Zutaten und 180 ml lauwarmem Wasser 5 Minuten mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine verkneten. Für weitere 1 bis 2 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten, dehnbaren Teig kneten. Nach und nach weitere 120 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und untermischen, bis der Teig sehr weich ist. Den Teig 8 bis 10 Stunden bei 12 bis 14 °C reifen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppeln.

3. In der Zwischenzeit für die Gazpacho die Fleischtomaten waschen und die Haut über Kreuz einritzen. Die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen und kurz blanchieren. Abgießen, abkühlen lassen und häuten. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Gurke schälen und entkernen.

4. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und vierteln. Die Viertel unter dem Backofengrill auf der obersten Schiene etwa 8 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Die Paprikaschoten mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Die Schoten häuten. Anschließend alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren. Die Gazpacho bis zum Servieren kalt stellen.

5. Den Backofen auf 250 °C vorheizen und eine mit Wasser gefüllte feuerfeste Schale auf den Ofenboden stellen. Den Teig auf eine mit Wasser benetzte Arbeitsfläche geben, mit Salz und nach Belieben Kümmel bestreuen. Mit einer Teigkarte oder der nassen Handkante 6 bis 7 etwa 100 g schwere Teiglinge abstechen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Die Seelen noch lauwarm zur Gazpacho servieren.

# Burger vom Wasserbüffel

mit Birnen-Zwiebel-Sauce,  
Quarkmayonnaise und Gartensalat

Zutaten für 4 Personen

*Für die Burgerpattys*

520g Hackfleisch vom  
Wasserbüffel aus der Schulter  
Salz  
½ Bund Wildkräuter (z. B. Dost,  
Quendel, Rosmarin und  
zerdrückte Wacholderbeeren)  
Öl zum Braten · 50g Butter

*Für die Birnen-Zwiebel-Sauce*

2 rote Zwiebeln · 1 Birne  
Öl zum Braten  
1–2 EL brauner Zucker  
ca. 50 ml Aceto balsamico

*Für die Quarkmayonnaise*

2–4 Gewürzgurken  
1 Eigelb · Chilisalz  
1 TL mittelscharfer Senf  
125 ml Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
125g Speisequark  
Schnittlauchröllchen oder  
gehackte Petersilie  
(nach Belieben)

*Für den Gartensalat*

verschiedene Blattsalate  
8 Cocktailtomaten  
2 Möhren · 1 Salatgurke  
Granatapfelsirup · Olivenöl  
Balsamico bianco · Kräutersalz

*Außerdem*

4 Burgerbrötchen (siehe Rezept  
Seite 38; Sie brauchen die  
halbe Menge)  
Fleischtomaten · Kräutersalz

1. Für die Pattys das Hackfleisch mit etwas Salz kurz durchkneten und in 4 Portionen teilen. In einer Hamburgerpresse zu Pattys formen. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin 5 Minuten anbraten, dann wenden und weitere 5 Minuten braten. Die Butter in einer Pfanne kurz aufschäumen, die Wildkräuter dazugeben. Die Kräuterbutter mit einem Esstöffel über das Fleisch löffeln. 2 bis 3 EL zerlassene Butter für die Birne-Zwiebel-Sauce beiseitestellen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pattys in der Restwärme gar ziehen lassen.

2. Für die Birnen-Zwiebel-Sauce die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Birne waschen, trocken reiben und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Zucker dazugeben und die Zwiebeln leicht karamellisieren. Anschließend die Birnen hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Temperatur reduzieren und den Essig dazugießen. Alles bei schwacher Hitze einkochen lassen. Zuletzt die beiseitegestellte Butter unterrühren.

3. Für die Quarkmayonnaise alle Zutaten bereitstellen und auf Raumtemperatur erwärmen. Die Gewürzgurken fein würfeln. Eigelb, Chilisalz und Senf mit dem Handrührgerät verrühren. Die Hälfte des Öls tropfenweise unterrühren, bis die Masse dick wird. Nach und nach die zweite Hälfte mit dem Zitronensaft unterrühren. Zuletzt den Quark, die fein geschnittenen Gewürzgurken und nach Belieben Kräuter untermischen.

4. Für den Salat die Blattsalate und das Gemüse waschen und trocken schleudern bzw. tupfen. Die Salatblätter zerpflücken. Die Cocktailtomaten halbieren, Möhren und Gurke schälen und in Stifte schneiden. Alles in einer Schale anrichten. Aus Granatapfelsirup, Öl, Essig und Kräutersalz ein Dressing rühren und über dem Salat verteilen.

5. Die Burgerbrötchen aufschneiden und an der Innenseite leicht anrösten. Die Fleischtomaten waschen und trocken reiben, die Stielansätze herauschneiden. Die Früchte in dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz würzen. Auf die untere Brötchenhälfte 1 EL Quarkmayonnaise streichen, 1 Wasserbüffelpatty daraufsetzen und mit 2 EL Birnen-Zwiebel-Sauce bestreichen. Darauf 1 Tomatenscheibe legen. Zum Schluss etwas Quarkmayonnaise daraufstreichen und die obere Brötchenhälfte auflegen. Mit einem Burgerspieß fixieren.

# Traditioneller Quarkauflauf

## mit Kirschkompott und süßem Minzpesto

Zutaten für 4 Personen

### Für das Kirschkompott

½ Bio-Orange  
15g Butter  
30g Zucker  
125 ml Rotling  
300g Kirschen, entsteint  
½ Packung Vanillezucker  
1 Prise Zimtpulver  
1 TL Speisestärke

### Für den Quarkauflauf

2–3 Brötchen vom Vortag  
250 ml Milch  
5 Eier (Größe M)  
1 Bio-Zitrone  
75g Butter  
90g brauner Zucker  
500g Speisequark  
1 Packung Vanillezucker  
Butter für die Form

### Für das Minzpesto

1 Bio-Zitrone  
1 Bund frische Minze  
1 Vanilleschote  
50g Walnusskerne  
100 ml Walnussöl  
2 EL Honig

1. Für das Kirschkompott die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Rotling und Orangensaft ablöschen. Kirschen, Vanillezucker, Zimt und Orangenabrieb dazugeben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.

2. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren. Das Kompott damit binden und weitere 2 bis 3 Minuten köcheln lassen, bis eine homogene Masse entsteht. Das Kirschkompott in Gläser füllen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht abkühlen lassen.

3. Für den Auflauf die Brötchen in feine Scheiben schneiden. Die Milch mit 1 Ei verquirlen und die Brötchenscheiben darin einweichen. Die restlichen Eier trennen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

4. Die Butter mit 60g Zucker und den Eigelben schaumig rühren. Anschließend Quark, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und Vanillezucker unterrühren. Die eingeweichten Brötchen vorsichtig unterheben. Die Eiweiße mit 30g Zucker zu sehr steifem Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen.

5. Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform dick mit Butter einfetten und mit braunem Zucker ausstreuen. Die Masse in die Form füllen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen.

6. Für das Minzpesto die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Die Walnüsse hacken.

7. Minze, Walnüsse, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und das Vanillemark mixen und mit einem Teil des Walnussöls angießen. Während des Mixens so viel Öl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Honig abschmecken.

8. Den Quarkauflauf noch lauwarm portionieren, auf Teller geben und mit dem Kirschkompott und 1 Klecks Minzpesto anrichten.



# Pulled Beef Burger

mit  
buntem Ofengemüse

Zutaten für 6 Personen

3 Möhren  
1 Zucchini  
2 rote Paprikaschoten  
Salz · Chiliflocken  
1 EL Öl  
750 g Pulled Beef vom Murnau  
Werdenfelser Rind  
(fertig gegart, vom Vortag)  
6 Burgerbrötchen (z. B. siehe  
Rezept unten)  
Mayonnaise (selbst gemacht  
oder aus dem Glas)  
Barbecuesauce

1. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in gleichmäßige etwa 8 cm lange Streifen schneiden. Leicht salzen, mit Chiliflocken würzen und mit dem Öl vermengen. Auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen, bis das Gemüse leicht braun wird. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Das fertige Pulled Beef in einer Pfanne erwärmen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und im Ofen in der Restwärme leicht anrösten.

3. Zum Fertigstellen auf die untere Brötchenhälfte 1 EL Mayonnaise streichen, etwa 120 g Pulled Beef und Ofengemüse daraufschichten. Den Brötchendeckel reichlich mit Barbecuesauce bestreichen und auflegen. Mit einem Burgerspieß fixieren. Das Ofengemüse dazu servieren.

Zutaten für 4 Personen

250 ml Milch  
1 Vanillezucker  
Zimtpulver  
Salz  
110 g Hirse (fein gemahlen)  
2 EL Sahne  
60 g Honig  
250 g Beeren der Saison  
(z. B. Erd-, Him- und  
Heidelbeeren)  
Zucker (nach Belieben)

# Hirsecreme

mit  
Früchten der Saison

1. Die Milch und 250 ml Wasser mit Vanillezucker, Zimt und Salz zum Kochen bringen. Die Hirse einstreuen, nur leicht umrühren. 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen und anschließend auf der warmen Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen.

2. Sahne und Honig unter die abgekühlte Hirsecreme ziehen. Die Beeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Beeren bis auf 2 EL für die Deko auf vier Dessertschalen verteilen und nach Belieben leicht zuckern. Die Hirsecreme daraufsetzen. Mit den beiseitegelegten Beeren dekorieren.

# Burgerbrötchen

aus  
Dinkel- und Roggenmehl

Zutaten für 8 Brötchen:

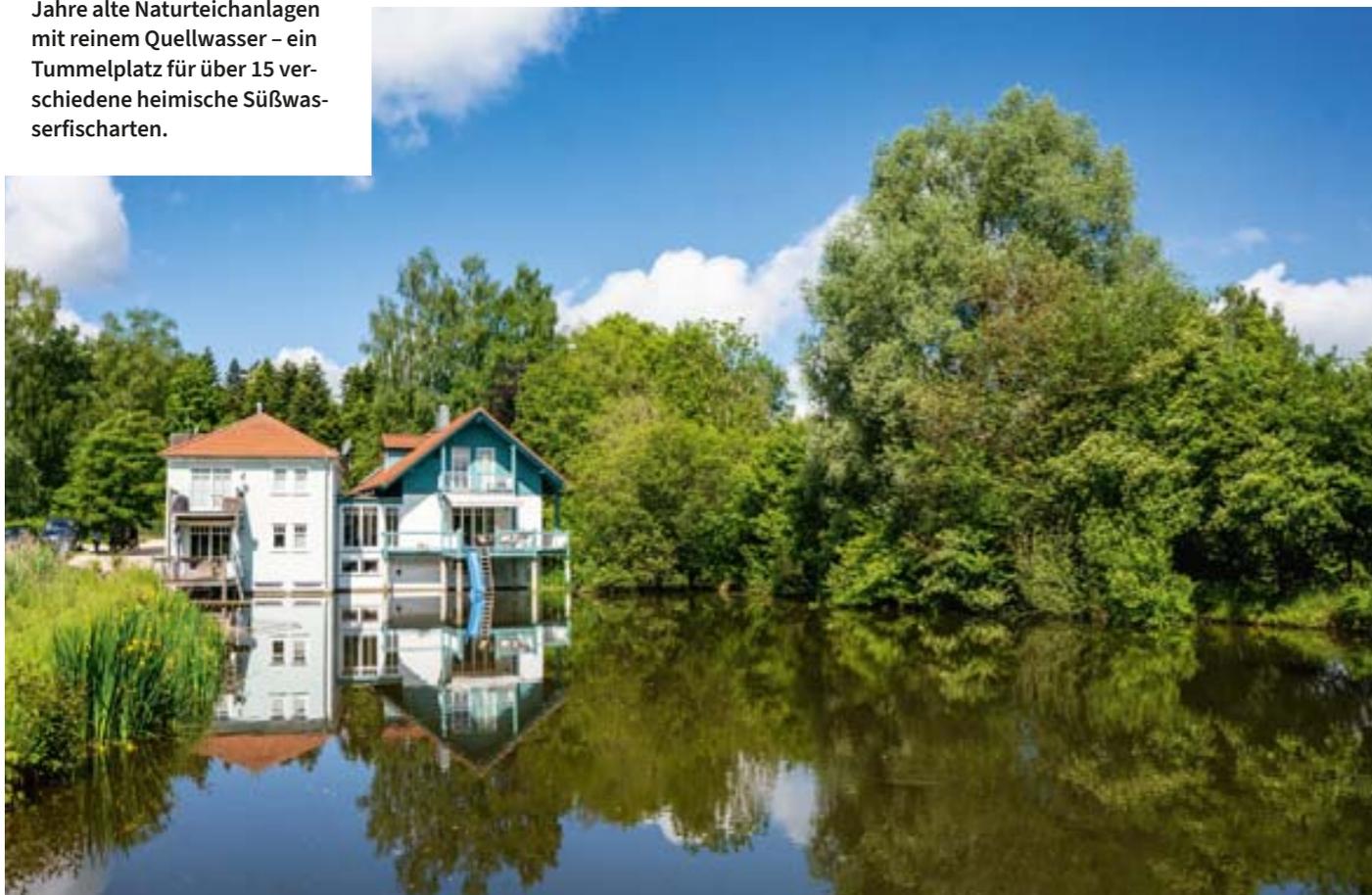
1 Würfel Hefe  
200 g Dinkel (Type 630)  
100 g Dinkeldunst  
200 g Weizen (Type 550)  
50 g Roggenmehl (Type 1150)  
180 ml Buttermilch  
50 g Butter  
60 g Apfelmus  
1 TL Salz  
1 Ei (Größe M)  
Sesam oder Schwarzkümmel

1. Für die Brötchen die Hefe in 120 ml Wasser auflösen. Die übrigen Zutaten in eine Rührschüssel geben, das Hefewasser dazugießen und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt etwa 3 Stunden gehen lassen. Danach den Teig mit feuchten Händen zu 8 gleich großen Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und flach drücken. Abgedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen, anschließend mit Wasser bestreichen, nach Belieben mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen.

2. Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine mit Wasser gefüllte feuerfeste Schale auf den Boden des Backofens stellen. Die Brötchen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen. Anschließen aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.



Lea ist Fischwirtin und absolvierte ihre Ausbildung als Zweitbeste ihres Jahrgangs. Rund um den Hof ihrer Familie in Epfenhausen befinden sich über 100 Jahre alte Naturteichanlagen mit reinem Quellwasser – ein Tummelplatz für über 15 verschiedene heimische Süßwasserfischarten.



## Lea Birnbaum

Von klein auf von Fischen begeistert, führt sie mit ihrer Familie eine nachhaltige Fischzucht mit Naturteichen.

**Seit über 100** Jahren gibt es die Fischteiche im oberbayerischen Epfenhausen. Hier schwirren schimmernde Libellen übers Wasser, Schwertlilien und Orchideen wachsen ringsherum – und die Schönheit der Natur setzt sich auch unter Wasser fort: 15 verschiedene Fischarten schwimmen in den Teichen, Huchen, Karpfen, Störe, Äschen und Aale darunter, je nach Jahreszeit auch Zander, Waller und Hecht. Und natürlich Forellen und Saiblinge. „Jeder Fisch ist anders. Ich halte jeden einzelnen beim Herausnehmen in der Hand. Manche sind so schön, richtige Lieblinge von mir, die dürfen wieder zurück, für die Zucht.“ Wenn Lea Birnbaum über Fische spricht, bekommt das Wort „Tierliebe“ noch einmal eine zusätzliche Bedeutung. Dass man Fische so ins Herz schließen kann, ist nicht für jede und jeden selbstverständlich.

**Für Lea ist** es das aber durchaus. Und zwar schon seit sie ein Kind war. Sie hielt schon damals Kaulquappen und ging nach der Schule immer gleich rüber zu den Teichen des Familienbetriebs, um ihrem Vater bei der Pflege der Fische zu helfen. Nikolai Birnbaum und Leas Mutter Angela führen die Fischzucht bereits in zweiter Generation, Lea ist die dritte. Nachhaltigkeit wird bei Familie Birnbaum großgeschrieben, die Naturteiche sind nur von reinem Quellwasser gespeist, die Artenvielfalt in den Teichen ist erstaunlich. Während nicht wenige Fischzuchten nur maximal eine Handvoll Arten züchten, leben bei den Birnbaums bis zu 15 verschiedene. Sie dürfen sich außerdem so lange wie möglich im Wasser tummeln: „Bei uns darf jeder Fisch in Ruhe wachsen“, erzählt Lea.

**Nur exakt so** viele Fische, wie die Kundinnen und Kunden bestellen, werden bei Familie Birnbaum aus dem Wasser geholt. Die Veredelung erfolgt dann direkt am Hof. Lea und ihr Freund Lucas wohnen im ersten Stock

des neu gebauten Verarbeitungshauses. Dort werden die Fische ausgenommen und für die weitere Verwendung vorbereitet. Fürs Räuchern mit Buchen- und Erlenholz aus dem eigenen Wald steht ein Schamottofen bereit. Ob im Hofladen oder beim Verpacken der Fische für den schnellen Transport in Feinkostläden und Gastronomie – Lea hilft überall mit, die Birnbaums arbeiten im Team. Derzeit macht sie ihre Zusatzausbildung zur Fischwirtschaftsmeisterin, die Ausbildung zur Fischwirtin hatte sie 2019 als Zweitbeste ihres Jahrgangs abgeschlossen.

*„Jeder Fisch hat seine eigene Schönheit. Das liebe ich so an meinem Beruf.“*

**Auch beim Kochen** lernt sie gern dazu, schaut sich ab, was andere können. „Als ich 16 war, fing ich an, meine Mutter in der Küche zu unterstützen. Kuchen backen, Brot backen, so ging es los.“ Dann kamen die Fischklassiker dazu: Fisch blau, mehlierte Filets, mit Kartoffelsalat. Lea lacht. Heute hat sie Lucas an ihrer Seite, er ist gelernter Koch. Zusammen am Herd zu stehen und die Fische nachhaltig zu verarbeiten macht beiden große Freude. Sie bereiten aus der Leber vom Fisch Pasteten und aus der Karkasse feine Saucenfonds zu. Wirklich alles wird verwendet. Wenn sie die Fische in der Hand hält und filetiert, wird ihr immer wieder aufs Neue bewusst, dass jeder Fisch seine eigene Schönheit hat. Und dann decken Lea und Lucas gemeinsam den Tisch für ihre Gäste, die sie ein paarmal im Jahr zu Besuch haben, mit viel Liebe und Sinn fürs Detail. Was dort aufwächst, wo Orchideen so schön blühen, darf auch auf dem Teller ein bisschen glänzen.

# Zweierlei von der Goldforelle

## mit Saiblingsleberpaté

Zutaten für 4 Personen

### Für das Forellenzweierlei

1 Goldforelle (ca. 1,5 kg filetiert  
oder ca. 750g Filet)

2 EL Fischbeize (Salz, Zucker,  
Dill, Orange, Zitrone, Pfeffer,  
Zeste)

1 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer aus der Mühle

1 grüner Apfel · ½ Salatgurke

½ rote Zwiebel

je 5 Stiele Dill und Schnittlauch

1 Handvoll Wildkräutersalat

### Für die Saiblingsleberpaté

250g Saiblingslebern

4 TL Weizenmehl

je 3 Stiele Petersilie und  
Schnittlauch

1 EL Olivenöl

½ rote Zwiebel · 1 Knoblauchzehe

50 ml Weißwein

Salz · Pfeffer aus der Mühle

Zucker

### Für den Apfel-Gurken-Sud

2 Gurken · 3 grüne Äpfel

Salz · Zucker

Saft von 2 Limetten

1 Msp. Xanthan (Bindemittel)

30 ml Zitronenöl

50 ml Schnittlauchöl

### Für die Bärlauchbutter

250g Butter

75g Bärlauchöl

1. Die Forellenfilets häuten (die Haut nicht wegwerfen!), von beiden Seiten mit Beize bestreuen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Von der Forellenhaut die Reste von Fleisch oder Tran entfernen. Von beiden Seiten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und zwischen zwei Bogen Backpapier auf ein Backblech legen. Mit einem Holzkochlöffel beschweren und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten goldbraun backen.

3. Für die Paté die Saiblingslebern mit Mehl bestäuben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lebern darin goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Die Masse mit dem Stabmixer grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die gehackten Kräuter untermischen.

4. Für die gebeizte Forelle vom Rückenteil des Fischfilets 4 Stücke portionieren. Die anfallenden restlichen Abschnitte zu feinen Würfeln für das Tatar schneiden. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden, schälen und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Apfel, Gurke und Zwiebel mit den Forellenzweierlei mischen. Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken bzw. in feine Röllchen schneiden. Dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Für den Apfel-Gurken-Sud Äpfel und Gurken waschen, entkernen und entsaften. Den Sud mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken und mit Xanthan abbinden. Den fertigen Sud mit Zitronenöl und Schnittlauchöl vermischen.

6. Für die Bärlauchbutter beide Zutaten in der Küchenmaschine verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.

7. Die Wildkräuter für das Tatar waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Unmittelbar vor dem Servieren mit Lieblingsdressing marinieren.

8. Filets und Tatar mit den Forellenhautchips und dem Sud und auf Tellern anrichten. Die Saiblingsleberpaté dazu portionieren und mit Focaccia (siehe Seite 48) und Bärlauchbutter servieren.

# Gegrillte Seeforelle

## mit Selleriecreme und konfierten Cocktailtomaten

### Zutaten für 4 Personen

4 Seeforellenfilets (à ca. 200 g;  
ohne Gräten)  
Salz · Pfeffer aus der Mühle

### Für die Selleriecreme

1 mittelgroßer Knollensellerie  
1 Zwiebel · 1 EL Butter  
50 ml Weißwein · 50 ml Milch  
50 ml Gemüsebrühe  
1 grüner Apfel · 3 Fleischtomaten  
2 Stangen Staudensellerie  
½ Bund Schnittlauch

### Für die konfierten Cocktail- tomaten

12 Cocktailtomaten  
je 5 Zweige Rosmarin und  
Thymian  
100 ml Olivenöl  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
Zucker

### Für die Beurre blanc

2–3 Schalotten  
Korianderkörner  
Fenchelsaat  
1 Lorbeerblatt  
50 g Butter + 1 EL zum Braten  
100 ml Weißwein  
50 ml Noilly Prat  
200 ml Fischfond  
50 g Sahne · 150 ml Milch  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss

### Für den Selleriesalat mit Apfel

3 Stangen Staudensellerie  
je 5 Stiele Schnittlauch und Dill  
1 Apfel

1. Für die gegrillten Forellenfilets den Holzkohlegrill vorbereiten und anheizen. Die Seeforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Hautseite nach unten auf den Holzkohlegrill legen, bis die Filets noch leicht glasig erscheinen.

2. Für die Selleriecreme den Knollensellerie schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und den Sellerie darin etwa 20 Minuten weich kochen. Den Sellerie in ein Sieb abgießen und den Sud auffangen. Das Gemüse mit etwas Sud glatt pürieren und abschmecken.

3. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, in schmale Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Selleriepüree mit Apfel, Tomaten, blanchiertem Staudensellerie und Schnittlauch mischen.

4. Für die konfierten Cocktailtomaten den Backofen auf 80°C vorheizen. Die Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten auf ein Backblech legen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Rosmarin und Thymian bestreuen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten konfieren.

5. Für die Beurre blanc die Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Korianderkörnern, Fenchelsaat und Lorbeerblatt in 1 EL Butter anbraten. Mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen, aufkochen und mit dem Fischfond auffüllen. Die Hitze reduzieren und den Mix auf ein Drittel einkochen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und mit Sahne und Butter schaumig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Für den Selleriesalat mit Apfel den Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch und Dill waschen und trocken schütteln. Mit dem Selleriegrün fein hacken und beiseitelegen. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Beides in Eiswasser legen. Kurz vor dem Servieren mit Selleriegrün, Schnittlauch und Dill marinieren und als Deko auf den Fisch geben.

# Weißer Schokoladenmousse

## mit Vanillecreme und Erdbeergel

### Für das Erdbeergel

500g Erdbeeren  
7g Agar-Agar  
50g Zucker  
1 Blatt Gelatine

### Für die weiße Schokoladenmousse

2 Eier (Größe M)  
50g Zucker  
500g Sahne  
200g weiße Schokolade  
3 Blatt Gelatine

### Für die Vanillecreme

1 Vanilleschote  
500 ml Milch  
50g Zucker  
2 Eier (Größe M)  
3 Eigelb  
30g Speisestärke

### Für den Honigcrumble

80g Mandelgrieß  
50g Butter  
60g Honig  
2 Eigelb (Größe M)  
75g Mehl  
Salz  
100g weiße Schokolade

### Für die Honighippe

85g Butter  
60g Honig  
100g Mehl  
90g Puderzucker  
35g Eiweiß

1. Die Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und pürieren. Mit Agar-Agar und Zucker vermischen, in einem Topf zum Kochen bringen und 2–3 Minuten köcheln lassen. In einer kleinen Schüssel die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, ausdrücken und in der heißen Erdbeermasse auflösen. Kalt stellen. Wenn die Masse geliert, mit dem Stabmixer fein pürieren und in einen Spritzbeutel füllen, erneut kalt stellen.

2. Für die weiße Schokoladenmousse die Eier mit dem Zucker in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. In einer kleinen Schüssel die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, ausdrücken. Schokolade und Gelatine nach und nach unter Rühren zur Ei-Zucker-Masse geben. Die Masse auf Eiswasser kalt rühren. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

3. Für die Vanillecreme die Vanilleschote längs aufschneiden und mit der Messerspitze auskratzen. Die Milch mit dem Vanillemark und der ausgekratzten Vanilleschote aufkochen. Zucker, Eier, Eigelbe und Stärke in einer Schüssel miteinander verrühren. Unter ständigem Rühren ein Drittel der kochenden Milch dazugeben und gründlich unterrühren. Den Eier-Milch-Mix nach und nach unter Rühren zur übrigen Milch geben. Den Mix noch einmal kurz aufkochen lassen und anschließend auf Eiswasser kalt rühren.

4. Für den Honigcrumble den Backofen auf 160°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mandelgrieß, Butter, Honig, Eigelbe, Mehl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einer krümeligen Masse verkneten. Auf ein Backblech streuen und etwa 10 Minuten goldbraun backen. Die Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad unter Rühren schmelzen. Den fertig gebackenen Teig mit den Händen zerbröseln und mit der geschmolzenen Schokolade vermischen.

5. Für die Honighippe den Backofen auf 175°C vorheizen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Masse in mehreren Portionen dünn auf ein Backblech mit Backpapier streichen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten goldbraun backen. Solange die Masse noch heiß ist, können die Hippen in beliebige Form gebracht werden.

6. Zum Servieren die Erdbeermasse mit dem Spritzbeutel auf Teller spritzen, Schokoladenmousse und Vanillecreme um das Erdbeergel herum platzieren und mit dem Honigcrumble und der Honighippe dekorieren.

# Forelle blau

## im Weißweinsud

### Zutaten für 4 Personen

1 Möhre · 1 kleine Zwiebel  
¼ Sellerieknolle · 2 l Wasser  
150–200 ml Essig  
150–200 ml Weißwein  
1 ½ EL Zucker · 1 EL Salz  
4–6 Lorbeerblätter  
10 Wacholderbeeren  
1 TL Senfkörner  
1 Scheibe Bio-Zitrone  
60g Butter  
4 Forellen (à ca. 400g)

1. Die Möhre waschen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden.

2. Alle Zutaten, bis auf den Fisch, in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren. Die Forellen in den Sud legen und komplett mit Flüssigkeit bedecken. Die Fische etwa 10 Minuten darin ziehen lassen (nicht mehr kochen!). Mit einem Schaumlöffel herausheben und servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln und ein frischer Gartensalat.

### Tipp

Auch Saibling, Bachforelle, Lachsforelle oder Karpfen schmecken mit dieser Zubereitung wirklich fantastisch.

# Focaccia

## mit Kartoffeln und Rucola

### Zutaten für 4 Personen

50g Kartoffeln  
½ Bund Rucola  
50g Sonnenblumenkerne  
300g Weizenmehl (Type 405)  
½ Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
3 EL Olivenöl  
Meersalz

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit reichlich Wasser kochen, pellen und grob zerkleinern. Den Rucola verlesen und waschen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Kartoffeln, Rucola und Sonnenblumenkernen mit dem Mehl in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 150 ml lauwarmem Wasser mit Zucker und Salz auflösen und mit in die Schüssel geben. Alles etwa 5 Minuten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

2. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut kurz durchkneten, zu einer 2 bis 3 cm hohen Kugel formen und weitere 15 Minuten gehen lassen. Kurz vor dem Backen auf ein Backblech mit Backpapier setzen, mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

# Crème brûlée

## mit Kardamom

### Zutaten für 4 Personen

1 Vanilleschote  
250 ml Milch  
250g Sahne  
60g Zucker  
1–2 Kardamomkapseln  
1 Stange Zitronengras  
abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone  
Salz  
5 Eigelb  
80g brauner Zucker

### Außerdem

4 feuerfeste Förmchen

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und Schote zusammen mit Milch, Sahne, Zucker, Kardamom, Zitronengras und abgeriebener Zitronenschale und 1 Prise Salz einmal aufkochen.

2. Die kochende Flüssigkeit nach und nach unter ständigem Rühren auf die Eigelbe geben. Anschließend durch ein Sieb gießen.

3. Den Backofen auf 95°C vorheizen. Die Masse gleichmäßig in feuerfeste Förmchen verteilen und auf ein mit Wasser gefülltes Backblech setzen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde stocken lassen. Abkühlen lassen und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Kurz vor dem Servieren die Crème brûlée mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner goldbraun abflämmen.

# Niederbayern

Saftige Ackerböden und Getreidefelder – Niederbayern gilt traditionell als Kornkammer in Deutschlands Süden. Dass die Landwirtschaft hier mehr und mehr mit viel Achtsamkeit und Sensibilität für eine lebenswerte Zukunft betrieben wird, ist vor allem auch dem Engagement und der Naturliebe der jungen Landfrauen und ihrer Familien zu verdanken.



Die Vorfreude auf regionale Schmankerl aus Bayern verdankt sich auch der landwirtschaftlichen Tradition des Bezirks Niederbayern. Hier werden feinsten Spargel, Erdbeeren, Kartoffeln und viele Getreide- und Gemüsesorten angebaut – für eine saisonale Küche mit viel Geschmack!





Wie gut Spargel schmeckt, wenn er wachsen darf, wie die Natur es vorgesehen hat, merkt man beim Genuss der saftigen Stangen vom Spargelhof der Familie Röhl. Ohne Folie kultivieren sie das Frühlingsgemüse – und nehmen für das Plus an Geschmack und Natürlichkeit auch gern etwas mehr Aufwand in Kauf.



## Veronika Röhl

Ihren Spargelhof bei Abensberg bewirtschaftet sie mit Respekt vor der Natur, viel Herzblut und Familiensinn.

**Wenn sich kleine,** feine Risse zeigen, dann steht die Ernte an: Die Spargelstangen treiben ans Licht, lockern das Erdreich. Mit geübtem Blick lässt sich das leicht an der Oberfläche erkennen. Dann einfach mit zwei Fingern in den Boden greifen, den Spargel freilegen – und zack! mit einem Messer das Gemüse tief unten abschneiden. Zweimal am Tag erntet Veronika, genannt Vroni, mit ihren Helfern auf den drei Hektar Spargelfeldern ihres Familienbetriebs weißen und grünen Spargel – und lässt dem feinen Frühjahrgemüse beim Wachsen so viel Zeit, wie die Natur vorgibt. Auf dem Spargelhof der Rölls wird Spargel komplett ohne Folie angebaut. „Plastiktüten werden verboten“, erklärt sie, „da macht es für mich keinen Sinn, Kunststoff über die Felder zu legen.“ Den Jahreszeiten ihren Lauf zu lassen und im Rhythmus der Saison zu leben und zu wirtschaften, das haben sie und ihre Schwester Christina von klein auf gelernt – nach dem Vorbild ihrer Großeltern und Eltern.

**So bodenständig geprägt,** warf sie das Schicksal nicht aus der Bahn, als sich auch im Leben der Familie ein Riss auftat: Vronis Vater verstarb vor ein paar Jahren nach schwerer Krankheit. Sie hatte die Hauswirtschaftsschule absolviert, danach mit Freude in der Gastronomie gearbeitet und überhaupt nicht vor, den elterlichen Hof zu übernehmen. Doch für ihren Papa und ihre Familie diesen Schritt zu gehen war für sie selbstverständlich. „Keinen Tag habe ich es bereut“, erzählt sie und blinzelt in die Sonne: „Ich glaube, manchmal guckt mein Papa mir von oben zu und steht mir zur Seite.“

**Je mehr Wurzeln** die Spargelpflanzen haben, desto mehr tragen sie. Vroni managt den Hof als Vollerwerbsbetrieb mit Direktvermarktung. Von frühmorgens bis spätabends wirbelt sie zwischen Hofladen und Hofcafé, den Spargelfeldern und den über 28 Hektar zu-

sätzlichen Ackerböden für Gemüse, Getreide, Kräuter und Obst hin und her, denn sie trägt die Verantwortung für die Betreuung der Erntehelfer, das Kuchenbacken für ihr Herzensprojekt, das Hofcafé, den Verkauf im Hofladen und den hofeigenen Partyservice sowie das Pflanzen, Ernten und Verarbeiten der Feldfrüchte. Sie ist eine absolute Macherin. Die Hände in den Schoß legen? Nicht ihr Ding. Aber sie ist auch sehr froh, dass sie viele Helferinnen und Helfer um sich hat. Die Rölls halten zusammen, Mutter, Schwester, Schwager, die Angestellten am Hof – und nicht zuletzt ihr Lebenspartner Harald. Was sie alle eint, sind Werte wie Naturliebe und Fleiß: „In einem Familienbetrieb müssen alle zusammenhalten“, sagt Vroni. „Ich glaube, bei uns läuft das ganz gut!“

*„Ich liebe die Natur –  
und lebe mit ihr!“*

**Mit fünf Jahren** schon begannen sie und ihrer Schwester, bei Mutter Sieglinde und Großmutter Bertha das Kochen und Backen zu lernen. Die Lieblingsrezepte der Familie, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, hegt und pflegt Vroni wie einen Schatz. Schon die Oma backte ihren Datschi mit den Früchten der Saison. Diese Naturnähe praktiziert Vroni noch heute, wenn sie für Familie, Gäste und Kunden backt, einmacht und kocht. Ob im Hofladen oder am Herd: Was gerade Saison hat, wird verarbeitet. Der erste Rhabarber, die ersten Frühlingskräuter, Kohlrabi und Kohl, Spargel natürlich sowieso, Kartoffeln und Getreide – Vroni braucht um ihren Hof herum nur auf die Felder zu gehen, um sich in die Küche zu holen, was sie gerade benötigt. Ihr größter Wunsch? Diese Liebe zur Natur einmal an eigene Kinder weiterzugeben.



# Spargelsalat

## mit Erdbeeren und hausgemachtem Dinkelbaguette

Zutaten für 4 Personen

*Für Spargelsalat mit Erdbeeren*

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 200g Radieschen
- 200g Käse aus dem Allgäu
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 6 EL Obstessig
- 3 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Schnittlauchröllchen (nach Belieben)
- 8 Erdbeeren
- essbare Blüten (z. B. Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)

*Für das Dinkelbaguette*

- 100g Dinkelgrieß
- 500g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Salz
- 1 Prise Zucker

*Für die Kräuterbutter*

- 250g weiche Butter
- gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft
- Gänseblümchenblüten

1. Für den Spargelsalat den Spargel waschen und schälen. Die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser, Salz und Zucker zum Kochen bringen und die Spargelstücke darin 8 bis 10 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen.

2. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Den Käse in Würfel schneiden. Den Rucola waschen und grob zerkleinern. Alle Zutaten mit den Spargelstücken in einer Schüssel vermischen.

3. Für das Dressing die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Frühlingszwiebeln, Senf, 6 bis 8 EL Spargelsud, Essig und Öl eine Marinade rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und nach Belieben mit Schnittlauchröllchen verfeinern. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Die Blüten vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Salat mit Erdbeeren und essbaren Blüten garnieren.

4. Für das Dinkelbaguette den Dinkelgrieß mit 300ml Wasser erhitzen, unter Rühren zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dinkelmehl, Trockenhefe, Ei, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben, den erkalteten Grieß dazugeben und zu einem mittelfesten Hefeteig kneten. Den Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

5. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Teig zu einem oder mehreren Baguettes formen und auf einem bemehlten Backblech weitere 10 Minuten gehen lassen. Das Baguette auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

6. Für die Kräuterbutter die weiche Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Die gehackten Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben und abschmecken. Die Kräuterbutter und das Dinkelbaguette zum Salat servieren.

# Hausgemachte Tagliatelle

mit gebratenem  
grünem und weißem Spargel

Zutaten für 4 Personen

*Für den Nudelteig*

250 g Dinkelmehl (Type 630)  
150 g Dinkelgrieß  
4 Eier (Größe M)

*Für die Sauce*

70 g Butter  
3 Knoblauchzehen  
5 EL Mehl  
750 ml Gemüsebrühe  
250 ml Weißwein  
1 Prise Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker (nach Belieben)  
200 g Sahne  
Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,  
Dill; nach Belieben)

*Für den Spargel*

750 g weißer Spargel  
750 g grüner Spargel  
3 EL Rapsöl

*Außerdem*

geröstete Walnusskerne  
geriebener Bergkäse  
Bärlauchpesto  
essbare Blüten (z. B. Stiefmütter-  
chen, Schnittlauch; nach Belie-  
ben)

1. Für den Nudelteig Dinkelmehl, Dinkelgrieß und Eier in eine Rührschüssel geben und kräftig kneten. Bei Bedarf tröpfchenweise Wasser dazugeben. Wenn sich der Teig vom Schüsselrand löst, hat er die richtige Beschaffenheit. Den Teig im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen, zu Tagliatelle verarbeiten und trocknen lassen.

2. Für die Sauce die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und in der Butter kurz andünsten. Das Mehl dazugeben und glatt rühren. Die Sauce mit Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen, kräftig umrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Zucker abschmecken. Zuletzt die Sahne unterrühren.

3. Den weißen und grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen nach Farbe getrennt in 3 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die weißen Spargelstücke darin anbraten, nach 3 bis 4 Minuten den grünen Spargel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zudecken und etwa 8 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser dazugießen.

4. Inzwischen die Tagliatelle in reichlich Salzwasser 2 bis 3 Minuten bissfest kochen. Zum Schluss die Sauce, Tagliatelle und Spargel mischen und auf Pastatellern anrichten. Mit gerösteten Walnusskernen, geriebenem Bergkäse, Bärlauchpesto und nach Belieben essbaren Blüten garnieren.

**Tipp**

Essbare Blüten und Kräuter aus dem eigenen Garten sind ein Hingucker auf jedem Teller!

# Lauwarmer Heidelbeerdatschi

## mit geeisten Heidelbeeren und Sahne

Zutaten für 4 Personen

*Für den Heidelbeerdatschi*  
250g Dinkelmehl (Type 630)

125g Butter

80g Zucker

1 Ei (Größe M)

1 Prise Salz

abgeriebene Bio-Zitronenschale

750g Heidelbeeren (tiefgekühlt)

*Für die Streusel*

150g Mehl

75g Zucker

100g Butter

*Für die geeisten Heidelbeeren*

300g Heidelbeeren (tiefgekühlt)

6 EL Honig

130g Sahne

1. Für den Heidelbeerdatschi Dinkelmehl, Butter, Zucker, Ei, Salz und abgeriebene Zitronenschale zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Mürbeteig 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

2. Für die Streusel Mehl, Zucker und Butter in der Rührschüssel zu Streuseln verarbeiten. Den Backofen auf 170 °C vorheizen, eine Springform fetten. Den Mürbeteig rund ausrollen und in die vorbereitete Springform geben. Einen Rand hochziehen, er muss nicht hoch sein. Mit einer Gabel einstechen. Die gefrorenen Heidelbeeren auf den Teig geben und anschließend die Streusel darüber verteilen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen.

3. Für die geeisten Heidelbeeren die gefrorenen Heidelbeeren, den Honig und die Schlagsahne mit dem Stabmixer pürieren. Den lauwarmer Datschi und die geeisten Heidelbeeren auf Tellern anrichten und sofort servieren.

# Lachstatar

## mit weißem Spargel

### Zutaten für 4 Personen

1 kg weißer Spargel  
½ TL Salz  
Zucker  
200g Räucherlachs  
250g Crème fraîche  
250g Sauerrahm  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Senf  
1 Bund Schnittlauch

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen schälen. Den Spargel in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser mit etwas Zucker etwa 8 bis 10 Minuten garen. Dann abtropfen und erkalten lassen.
2. Den Lachs in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche und Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden, mit Lachswürfeln und Spargelstücken vorsichtig unter das Dressing mischen.
3. Das fertige Tatar mit frischem Baguette servieren.

# Festlicher Spargeltopf

## mit Schweinemedallions

### Zutaten für 4 Personen

750g Spargel  
Salz  
Zucker  
2 Schweinefilets  
Pfeffer aus der Mühle  
150g Crème fraîche  
200g Sahne  
150g Naturjoghurt  
3 EL Currypulver  
1 Dose Pfirsiche  
(Abtropfgewicht 480g)  
400g Champignons

Außerdem  
Butter für die Form

1. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden. Die Stangen schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden, in reichlich kochendem Salzwasser mit etwas Zucker 10 Minuten garen. Die Champignons putzen und je nach Größe gegebenenfalls halbieren.
2. Die Schweinefilets in Medallions schneiden, auf beiden Seiten kurz anbraten, salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen.
3. Für die Sauce Crème fraîche, Sahne, Joghurt und Curry verrühren, etwas von dem Pfirsichsaft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
4. Schweinemedallions, Spargel und Champignons in die vorbereitete Auflaufform schichten und mit der Sauce bedecken. Zum Schluss die Pfirsiche auf dem Auflauf verteilen und alles zugedeckt über Nacht ziehen lassen.
5. Am nächsten Tag den Backofen auf 180°C vorheizen und den Auflauf auf der mittleren Schiene 45 Minuten garen. Dazu passen Salzkartoffeln.



Am Rande des Gäubodens liegt der Biohof Fischer-Ittlinger. Urgetreidesorten, Ackerbau, Wald und Imkerei – Susanne führt den Hof mit viel Sinn für ökologische Kreisläufe und das Zusammenwirken der Natur. Dabei achtet sie auf ein intaktes Bodenleben und den natürlichen Aufbau von fruchtbarem Humus.



## Susanne Fischer

Schon als Mädchen fuhr sie am liebsten oben auf dem Mähdrescher mit – beste Voraussetzungen für ihren Beruf als Landwirtin.

„Ich bin total technikbegeistert“, sagt Susanne über sich selbst. Mit der Barbie spielen? War nicht interessant für sie als Kind, lieber begleitete sie ihren Papa Sepp mit auf die Felder. In der vierten Generation führt Susanne heute den Biohof Fischer-Ittlinger in Haidlfing am Rande des Gäubodens, zusammen mit ihrer Familie. Dass sie einmal Landwirtschaft studieren würde, stand für sie schon sehr früh fest. Draußen sein, im Freien arbeiten, die Natur als einen Partner begreifen, sich faszinieren lassen von dem, was Mikroorganismen im Boden alles leisten, den Kreislauf des Lebens mit Respekt begleiten – kurz gesagt, Landwirtin zu sein ist für sie das Schönste überhaupt: „Wenn man mit der Natur arbeitet, bekommt man von ihr auch ganz viel zurück.“

Seit 2017 führen Susanne und ihr Mann Josef den Hof als ökologischen Betrieb. Sie betreiben Ackerbau mit gentechnikfreien, eiweißreichen Pflanzen wie Erbsen, Acker- und Sojabohnen und bauen Kartoffeln, Hafer, Weizen sowie Dinkel und Urgetreide wie Emmer und Einkorn an. Letztere drei werden dann zu "Bayerischem Reis" weiterverarbeitet oder in der hofeigenen Zentrofan-Mühle zu einem besonders feinen, hochwertigen Vollkornmehl vermahlen. Alte Getreidesorten zu neuem Leben zu erwecken, ihren Geschmack den Kunden näherzubringen macht Susanne Freude. Ihr Vater Josef Fischer, genannt Sepp, hatte die Idee mit der Mühle. Seine Liebe zur Natur und landwirtschaftlichen Technik hat sich auf Susanne übertragen. Ihre drei Schwestern wohnen mit ihren Familien alle in unmittelbarer Nähe, Susanne und ihr Mann Josef haben selbst drei Kinder, Mama Bernadette hilft tüchtig mit – die Familie genießt den Zusammenhalt und packt überall mit an, vor allem, wenn es zur Erntezeit hoch hergeht.

Breit aufgestellt ist der Betrieb von Familie Fischer-Ittlinger: der Wald, die Mühle, die hofeigenen Produkte

von Kartoffeln über Dinkelreis bis zum Getreide und den Leguminosen, die Direktvermarktung ab Hof, der ganze Kreislauf von der Aussaat bis zur Ernte – und nicht zu vergessen die Bienen, welche ein Herzensprojekt von Susanne sind. Sie betreut gut 15 Bienenvölker, ist zertifizierte Bio-Hobbyimkerin und von der Intelligenz und dem Zusammenwirken der Tiere immer wieder aufs Neue fasziniert. Wenn abends ein bisschen Zeit zum Ausspannen bleibt, sitzt sie gern mit ihrem Mann auf der Terrasse, mit Blick auf die Bienenstöcke, und hört das Summen, riecht den Honigduft: „Das ist für mich Entspannung pur.“

„Landwirtschaft ist ein toller Beruf!“

Natürlich wandert der eigene Honig auch in so manches Familienrezept, das Susanne aus dem Effeff beherrscht: die Biskuitroulade mit Honigsahne zum Beispiel, ein Lieblingskuchen ihres inzwischen verstorbenen Vaters, oder Honigeis. Auch das Kochen hat Susanne schon früh begeistert. Kartoffelkroketten waren eines der ersten Gerichte, die sie und ihre Schwestern zubereiten konnten. Solche bodenständigen, klassischen Gerichte liebt die Familie bis heute. Wenn es Fleisch gibt, kommt es vom Schwager, der Jäger ist, er liefert ein, zwei Rehe im Jahr. Ansonsten kochen Susanne und ihre Familie lieber mit Kartoffeln, Getreide und Gemüse. Gute, ehrliche Produkte, bei denen man weiß, wo sie herkommen und wie sie produziert wurden, sind für sie das Wichtigste beim Kochen. Und was Susannes Eltern schon ihren Töchtern mitgegeben haben, überträgt sich nun auch auf die nächste Generation: Susannes Kinder Niklas, Milena und Theresa kochen bereits auch schon richtig gern – und gut!

# „Urkornschubser“

## mit Schinken und Zwiebeln

### Für den Teig

¼ Würfel Hefe  
1 EL Zucker  
410g Emmervollkornmehl  
15 ml Rapsöl  
11g Salz

### Für den Belag

2 mittelgroße Zwiebeln  
(oder 1 Bund Frühlingszwiebeln)  
Rapsöl zum Dünsten  
60g Metzgerschinken  
1 Kugel Mozzarella  
200g Schmand  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
Milch zum Verdünnen

1. Für den Teig die Hefe mit dem Zucker in 75 ml lauwarmem Wasser auflösen und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

2. Mehl, 120 ml Wasser, Öl, Salz und die aufgelöste Hefe in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine gründlich verkneten. Bei Bedarf nach und nach weitere 30 ml Wasser dazugeben, bis ein elastischer Teig entsteht.

3. Den Teig in 4 Stücke à 170g teilen. Die Teiglinge mit Abstand zueinander in einem Behälter mit Deckel mindestens 5 bis 6 Stunden kühl lagern und gehen lassen. Dabei verdoppelt sich das Volumen.

4. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Schinken und Mozzarella in Würfel schneiden.

5. Zwiebeln, Schinken und Schmand miteinander vermengen, bis eine glatte Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen. Sollte der Mix zu fest sein, bei Bedarf etwas Milch dazugeben.

6. Am besten gelingen die Urkornschubser im Pizzaofen. Diesen auf 300°C vorheizen. Alternativ den Backofen mit Pizzastein auf 250°C vorheizen. Wichtig ist, dass der Stein wirklich heiß ist. Ohne Pizzastein ein Backblech mit Backpapier auslegen und im Backofen auf 200°C vorheizen.

7. Die einzelnen Teiglinge auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen. Dann die Masse für den Belag gleichmäßig daraufstreichen. Die Mozzarellawürfel aufstreuen.

8. Die Urkornschubser nach und nach mit einem Schieber in den heißen Pizzaofen geben und etwa 3 bis 4 Minuten backen. Im heißen Backofen auf dem Pizzastein dauert es 6 bis 8 Minuten, auf dem Backblech etwa 20 bis 25 Minuten. Die Urkornschubser sind fertig, wenn der Teig außen eine schöne Bräunung aufweist und sich bräunliche Stellen am Belag bilden.

# „Wildes Abenteuer“

## mit paniertem Rehschnitzler, Rehpflanzerl und Dinkelreispflanzerl

Zutaten für 4 Personen

### Für den Einkornrisotto

½ Zwiebel · 2 EL Rapsöl  
200g Einkornreis  
50 ml Weißwein  
450 ml Gemüsebrühe  
50g geriebener Emmentaler  
1 EL Butter  
Salz · Pfeffer aus der Mühle

### Für die Dinkelreispflanzerl

150g Dinkelreis  
300 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel · 1 Möhre  
¼ Kohlrabi · ½ Bund Petersilie  
2 EL Rapsöl · 1 Ei (Größe M)  
70g geriebener Käse  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
getrockneter Thymian  
und Rosmarin  
Semmelbrösel (bei Bedarf)

### Für die Rehpflanzerl

1 Zwiebel · ½ Bund Petersilie  
2 EL Rapsöl  
1 Brötchen vom Vortag  
300g Rehackfleisch  
1 Ei (Größe M) · ½ TL Salz  
½ TL Pfeffer · ½ TL Wildgewürz  
Semmelbrösel (bei Bedarf)

### Für die Rehschnitzlerl

4 Rehschnitzlerl  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
Wildgewürz  
4–5 EL Weizenvollkornmehl  
1 Ei (Größe M) · 2 EL Milch  
4–5 EL Semmelbrösel  
Rapsöl  
1 EL Butter

1. Für den Einkornrisotto die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Den Einkornreis dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze einkochen. Die Brühe nach und nach dazugeben, dabei immer wieder umrühren, bis der Einkornreis weich ist. Das dauert etwa 20 Minuten.

2. Für die Reispflanzerl Dinkelreis und Gemüsebrühe in einem Kochtopf zum Kochen bringen. Den Herd ausschalten und den Dinkelreis mit Deckel etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Zwiebel, Möhre und Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Petersilie darin andünsten. Das Gemüse sowie Ei, Käse und Gewürze zum Dinkelreis geben und alles zu einer formbaren Masse vermengen. Bei Bedarf noch Semmelbrösel dazugeben. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pflanzlermasse mittels Formring und Stempel in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

3. Für die Rehpflanzerl die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Das Brötchen in Scheiben schneiden. In Wasser einweichen und gut ausdrücken. Hackfleisch, Ei und Gewürze in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen und die Zwiebel-Petersilien-Masse dazugeben und alles zu einem homogenen Fleischteig vermengen. Bei Bedarf Semmelbrösel unterkneten. Aus dem Fleischteig Pflanzlerl formen. 1 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Die Pflanzlerl darin von beiden Seiten knusprig braten.

4. Die Rehschnitzlerl abtupfen, leicht klopfen und beidseitig mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen. Der Reihe nach in Weizenvollkornmehl, verquirlter Eiermilch und Semmelbröseln wenden. Reichlich Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzlerl von beiden Seiten darin knusprig braten.

5. Wenn der Risotto gar ist, noch einige Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Dann Emmentaler und Butter untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto sofort auf Teller geben und mit je 1 Dinkelreispflanzerl, 1 Rehpflanzerl und 1 Rehschnitzlerl anrichten. Als Beilage passen Bratkartoffeln, Gemüse der Saison und ein Kräuterdip.

### Tipp

Als vegetarische Alternative zu den Rehschnitzlerl können gut Kohlrabischnitzlerl serviert werden.

Für einen fruchtigeren Geschmack können nach Belieben Beeren in die Füllung gegeben werden.



# Biskuitrolle

## mit selbst gemachtem Honigeis und Honigknusperkekse

Zutaten für 4 Personen

### Für das Honigeis

140 ml Milch  
200g Sahne  
3 Eigelb  
85g Honig

### Für den Biskuitteig

6 Eiweiß  
125g Zucker + etwas zum Aufrollen des Teigs  
1 EL Vanillezucker  
6 Eigelb  
25g Maisvollkornmehl  
75g Einkornvollkornmehl  
50g Dinkenvollkornmehl  
1 TL Backpulver

### Für die Füllung

200g Sahne  
1 EL Honig  
2 EL Vanillezucker  
3 Blatt Gelatine  
250g Schmand  
50g Beeren (nach Belieben) + einige zum Garnieren

### Für die Honigknusperkekse

40g Butter  
25g Zucker  
35g Honig  
110g Dinkelflocken  
10g Sesam  
15g Sonnenblumenkerne  
10g gemahlene Wal- oder Haselnüsse  
25g gehackte Wal- oder Haselnüsse

1. Für das Honigeis Milch, Sahne und Eigelb in einem Topf miteinander verrühren und unter ständigem Rühren erhitzen. Anschließend abkühlen lassen. Den Honig sorgfältig einrühren. Die Masse in die Eismaschine füllen und etwa 45 Minuten gefrieren lassen.

2. Für den Biskuitteig ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Eiweiße in eine Rührschüssel geben und zu schnittfestem Eischnee schlagen. Zucker und Vanillezucker dazugeben und mit dem Handrührgerät auf kleiner Stufe einrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Eigelbe dazugeben und kurz unterrühren.

3. Die Mehle und das Backpulver sieben und dazugeben. Vorsichtig unterheben. Den Biskuitteig sofort auf das Backblech geben und im heißen Backofen 12 bis 15 Minuten backen. Inzwischen ein Geschirrtuch mit Zucker bestreuen. Den gebackenen Biskuit auf das Zuckertuch stürzen und einrollen. Abkühlen lassen.

4. Für die Füllung die Sahne mit dem Honig und dem Vanillezucker steif schlagen. In einer kleinen Schüssel die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Den Schmand weich rühren. Die Gelatine mit den Händen gut ausdrücken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad verflüssigen, dann den Schmand in die Gelatine rühren. Die geschlagene Sahne und nach Belieben Beeren unter den Schmand heben. Die Biskuitrolle mit der Schmandsahne füllen und gut gekühlt aussteifen lassen.

5. Für die Knusperkekse den Backofen auf 180°C (Heißluft) vorheizen. Butter, Zucker und Honig in einem Kochtopf bei schwacher Hitze zerlassen. Die trockenen Zutaten dazugeben und untermengen. Die Masse mithilfe eines Plätzchenausstechers auf einem Backblech in Form bringen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten backen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

6. Die Biskuitrolle in 2 cm breite Scheiben schneiden. 1 Scheibe zusammen mit 1 Knusperkeks auf einem Teller anrichten. Zuletzt 1 Kugel Eis dazugeben und mit Beeren garnieren.

### Tipp

Überschüssige Kekse oder Brösel können in einem Beutel mit einem Schnitzklopfer zerkleinert und als Müsli oder Nascherei verwendet werden.

# Haidlfinger Dinkelreisfleisch

## mit Gemüse der Saison

### Zutaten für 4 Personen

500 g Bio-Geschnetzeltes vom Rind, Schwein und/oder Geflügel  
100 g Bio-Geräuchertes  
300 g Gemüse nach Saison  
2 Zwiebeln  
2 EL Bio-Rapsöl  
150 g Bio-Dinkelreis  
150 ml Rotwein  
750 ml Gemüsebrühe  
5 EL Tomatenmark  
2 TL Bio-Honig  
1–2 EL Aceto balsamico  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL gemahlener Kümmel  
1–2 Msp. Cayennepfeffer

1. Das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen. Das Geräucherte in Würfel schneiden. Das Gemüse je nach Sorte putzen, waschen und schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst das Fleisch anbraten, bis beidseitig eine schöne Bräunung entsteht. Anschließend das Geräucherte dazugeben und etwas mitbraten. Dann Gemüse und Zwiebeln dazugeben und mit andünsten. Zuletzt den Dinkelreis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, bis der Rotwein deutlich reduziert ist.

3. Gemüsebrühe, Tomatenmark, Honig, Essig und Gewürze dazugeben und alles einmal aufkochen. Einen Deckel auflegen und bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Am Ende der Garzeit abschmecken.

4. Das Dinkelreisfleisch auf Tellern portionieren und servieren. Als Beilage passt ein frischer Gartensalat.

### Tipp

Dieses Rezept eignet sich toll, um Reste zu verwerten. Gemüsereste, Pilze, Kräuter, Wurst oder ähnliche Zutaten können klein geschnitten und mitverarbeitet werden. Für eine vegetarische Variante kann einfach mehr Gemüse verwendet oder das Fleisch durch ein Sojaprodukt oder Pilze ersetzt werden.

# Obstkuchen

## nach Tante Kathis Art

### Zutaten für 4 Personen

*Für den Rührteig*  
100 g weiche Butter  
100 g Zucker  
3 TL Vanillezucker  
4 Eier (Größe M)  
150 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Einkornvollkornmehl  
1 TL Backpulver

*Für den Belag*  
500 g Obst nach Saison  
1 Päckchen Tortenguss

*Außerdem*  
Schlagsahne (nach Belieben)  
Butter für die Form

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Springform mit Butter einfetten. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Die Eier einzeln dazugeben und gründlich auf höchster Stufe unterrühren.

2. Die Mehle mit dem Backpulver vermischen und zur Eiermasse geben. Kurz auf kleiner Stufe unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Konsistenz darf etwas fester sein. Den Teig sofort in die vorbereitete Springform füllen und glatt streichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen. Anschließend aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

3. Inzwischen das Obst und den Tortenguss vorbereiten. Das Obst putzen, waschen oder je nach Sorte schälen und in Stücke oder Spalten schneiden. Den abgekühlten Kuchen damit belegen.

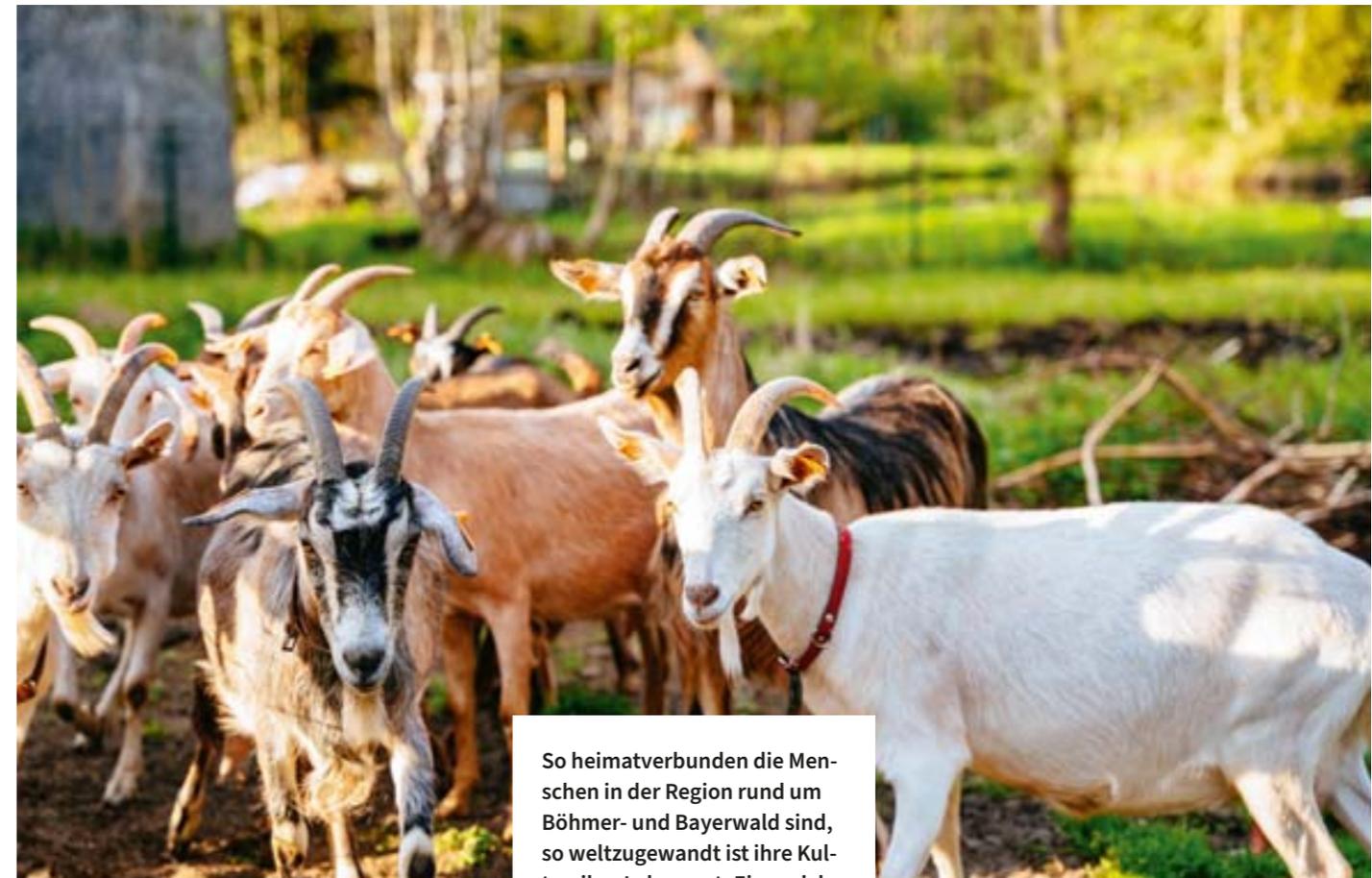
4. Den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und von der Mitte aus über die Früchte verteilen. Den Kuchen abkühlen und den Guss fest werden lassen. Den fertigen Kuchen nach Belieben mit 1 Klecks Schlagsahne servieren.

### Tipp

Der Obstkuchenboden eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren. Man kann den gefrorenen Boden mit Obst belegen und den Tortenguss darübergießen. Bis der Guss fest ist, ist der Kuchen aufgetaut.

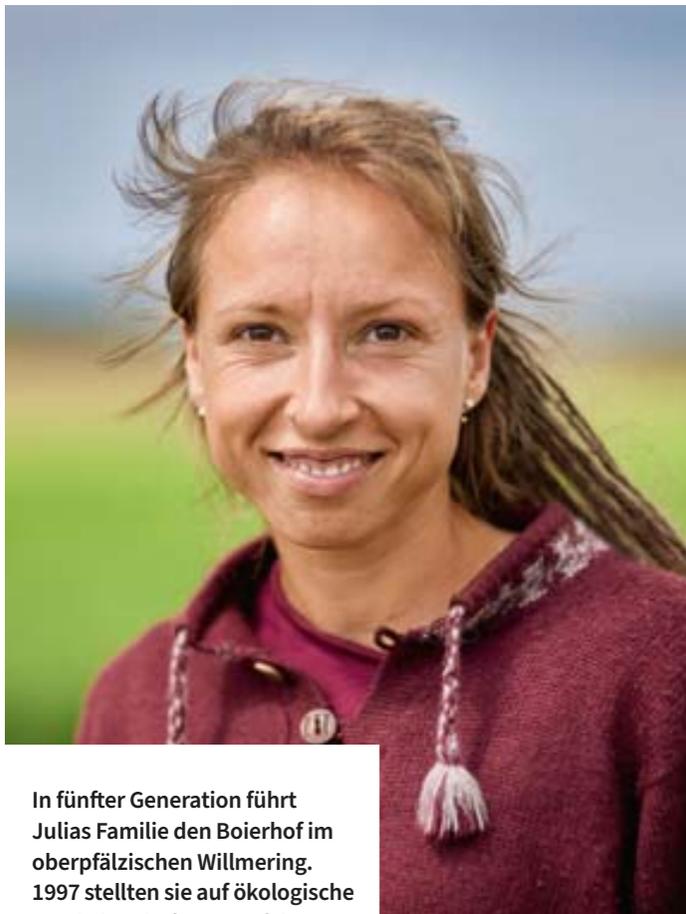
# Oberpfalz

Wo Bayern und Böhmen sich treffen, zeigt die Natur, was sie alles draufhat: sanft gewellte Landschaften, Wälder und Weiden in Hülle und Fülle. Hier finden sich traditionsreiche Höfe, die seit vielen Generationen in Familienbesitz sind. Mit frischem Schwung führen junge Landfrauen sie in eine nachhaltige Zukunft.



So heimatverbunden die Menschen in der Region rund um Böhmer- und Bayerwald sind, so weltzugewandt ist ihre Kultur, ihre Lebensart. Eine reiche Pflanzen- und Tierwelt prägt hier seit Jahrhunderten die bodenständige Küche – und setzt ihr mit überraschenden Akzenten Glanzlichter auf.





In fünfter Generation führt Julias Familie den Boierhof im oberpfälzischen Willmering. 1997 stellten sie auf ökologische Landwirtschaft um. Hofeigenes Gemüse und Fleisch und Wurstwaren von eigenen Schweinen und Charolais-Rindern verkauft Julia mit Engagement und Freude in ihrem Hofladen.



## Julia Hausladen

Auf dem Boierhof bei Cham werden Familienzusammenhalt, gegenseitiges Vertrauen und Wertschätzung für die Natur großgeschrieben.

**Ihre Tochter Ronja** ist überall mit dabei: Wenn Julia aufs Feld geht, um das Gemüse für den Hofladen zu ernten, darf die Kleine im Tragerucksack huckepack mit. Die ersten Radieschen in die Hände zu nehmen, Erde zu riechen – so nah und geschützt bei der Mama lässt sich die Natur ganz selbstverständlich und frei entdecken. Julia hat in den Hof von Mathias' Familie eingeweiratet. Seine Eltern Regina und Alexander hatten den Betrieb 1997 auf biologische Landwirtschaft umgestellt. Heute ist er ein ökologischer Mischbetrieb mit artgerechter Schweinehaltung, Gemüseanbau, einer kleinen Rinderherde und einem Hofladen, der die ganze Vielfalt ökologischer Landwirtschaft bereithält: hofeigenes Fleisch, selbst erzeugte Wurstwaren, Eingemachtes und Gewürze, Gemüse, Getreide, Obst – es fügt sich, dass Julia nach der Schule eine Ausbildung zur Fachverkäuferin im Lebensmittelhandel absolviert hat.

*„Wir sind wie ein Getriebe,  
in dem ein  
Rädchen ins andere greift.“*

**Geträumt hat sie** von dieser Art zu leben schon länger: Als Kind zog sie mit ihren Eltern oftmals um, da gaben ihr die Ferien auf dem Selbstversorgerhof ihrer Großeltern Halt. Als sie Mathias kennenlernte, war sie 16. Beide wussten schnell, dass sie zusammenbleiben wollen. Auf einem Selbstversorgerhof zu leben, sich in einer Mehrgenerationenfamilie aufgehoben zu fühlen – das war von klein auf Julias Wunsch. Sie sattelte eine Ausbildung obendrauf, machte ihren Abschluss als Gärtnermeisterin im Gemüseanbau, Mathias lernte Landwirtschaft – und heute hat jeder in dem Familienbetrieb seinen Verantwortungsbereich. Ein harmoni-

sches Miteinander und die Wertschätzung gegenüber der Natur werden in der Familie jeden Tag aufs Neue gelebt. Das kommt auch den Schweinen und Rindern zugute, die auf dem Boierhof mit viel Platz und Freiraum so wachsen und gedeihen dürfen, wie sie es nach ihrer Art brauchen.

**„Mit einer großen** Familie kann man viel schaffen. Ich bin sehr, sehr glücklich, ein Teil davon zu sein“, erzählt Julia und lacht offen und herzlich. Der Hofladen ist so ein kreatives Projekt, das sie mit ihrer Familie und den Mitarbeitern am Hof stemmt, ein helles, lichtes, mit Holz einladend gestaltetes Geschäft, in dem die Kunden fast alles finden, was die Jahreszeiten feilbieten. Nicht nur aufgrund ihrer Ausbildungen, sondern auch weil sie natürliche Produkte liebt, ihre Besonderheiten kennt und schätzt, kann Julia im Verkauf die Kunden fachkundig beraten. Seltene Stücke vom Fleisch, die im regulären Handel nicht angeboten werden, die charakteristischen Aromen samenfest gezogener Gemüse- und Salatsorten – die Augen ihrer Kunden für diese guten Dinge zu öffnen liegt Julia am Herzen.

**„Kreativ zu kochen** ist ganz mein Ding“, sagt sie. Jeden Mittag kocht sie, abwechselnd mit der Schwiegermutter, für die ganze Familie und die Mitarbeiter auf dem Hof. International angehaucht ist der Speisezettel für den Gemeinschaftstisch, mal italienisch, mal asiatisch – immer mit viel Gemüse vom eigenen Hof. Mit Gewürzen zu experimentieren, nicht so edle, aber äußerst schmackhafte Teile von Rind oder Schwein kulinarisch glänzen zu lassen, die Optik, die Aromen, die Texturen der saisonalen Zutaten zur Geltung zu bringen – das macht Julia besonders Spaß. Rezepte braucht sie dafür nicht unbedingt, verrät sie: „Ich mag es gern ein bisschen ausgeflippt und lasse mich von den Zutaten einfach inspirieren!“

Lokale bayerische Produkte  
auf japanische Art zubereitet  
und gewürzt sind ein besonderes  
Geschmackserlebnis.



# Rindertataki

mit sauer eingelegtem  
Gemüse und grünem Spargel

Zutaten für 4 Personen

*Für das Rindertataki*

1 Teres Major (kleines Steak  
aus der dicken Schulter;  
ca. 300–350 g)  
gemahlener Kreuzkümmel  
gemahlener Kardamom  
weißer Pfeffer  
Korianderkörner  
Senfkörner

*Für das eingelegte Gemüse*

50 ml Himbeeressig  
1 Sternanis  
2 EL Senfkörner  
Salz  
50g Zucker  
1 Bund Radieschen  
1 Bund Frühlingszwiebeln

*Für die Aioli*

1 Bund Koriandergrün  
100g Zitronenmayonnaise  
gemahlener Kreuzkümmel

*Für den Spargel*

500g grüner Spargel  
Butter zum Braten

*Für die Marinade*

1 EL Sojasauce (Shoyu)  
3 EL Haselnussmus

*Außerdem*

30g geröstete Haselnusskerne

1. Das Steak anbraten. Die Gewürze auf einem flachen Teller vermischen und das angebratene Fleisch darin wälzen. Das Fleisch in Frischhaltefolie wickeln und einige Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für das eingelegte Gemüse Essig mit 200 ml Wasser, Sternanis, Senfkörnern, Salz und Zucker aufkochen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Das Frühlingsgemüse kurz im Essigsud ziehen lassen, vom Herd nehmen und kalt stellen.

3. Für die Aioli den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zitronenmayonnaise mit Kreuzkümmel und Koriander verrühren. Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. In mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten.

4. Zum Fertigstellen das Fleisch und das eingelegte Gemüse aus dem Kühlschrank nehmen. Das Fleisch hauchdünn aufschneiden. Die Sojasauce mit dem Haselnussmus vermengen, anschließend die Fleischscheiben durch die Haselnuss-Sojasauce-Paste ziehen.

5. Alles zusammen anrichten, mit einigen Senfkörnern verzieren und die gerösteten Haselnüsse darüberspeln.

# Zweierlei vom Schwein

## mit Kohlrabiravioli auf Fenchelcreme

### Zutaten für 4 Personen

1 Schweinshaxe (Vorderhaxe für 4 Personen)  
Trockenmarinade (z. B. edelsüßes Paprikapulver, Knoblauchpulver, gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel)  
Salz  
3 Fenchelknollen  
2 Kohlrabi  
220g Butter  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
3 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe  
braune Schweinebrühe (ausgekochte geröstete Schweineknochen und -pfoten, oder Fleischfond)  
1 Sternanis  
2 Fledermausstücke vom Schwein  
Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Anbraten

Außerdem  
Smoker  
Butcherpapier

1. Den Smoker vorbereiten und anheizen. Die Schwarte der Schweinshaxe einschneiden und mit der Gewürzmischung und Salz einreiben. Dabei auch alle Zwischenräume einreiben. Die Haxe bei 130 bis 135°C 4 bis 6 Stunden weich garen. Das Fleisch nach 2 Stunden in Butcherpapier wickeln und fertig garen.

2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen Fenchel und Kohlrabi putzen und waschen. Die zarten Fenchelspitzen fein hacken und beiseitelegen. Vom Fenchel die äußeren Blätter entfernen und klein würfeln. Im kochenden Wasser weich kochen.

3. 200g Butter in einem kleinen Topf erhitzen und unter Rühren leicht köcheln lassen, bis sie anfängt, bröselig zu werden und eine nussbraune Farbe annimmt.

4. Den gekochten Fenchel in einer Küchenmaschine zerkleinern und nach und nach etwa die Hälfte der braunen Butter dazugeben, bis eine schöne Creme entsteht. Die Creme durch ein Sieb streichen.

5. Den Kohlrabi, am besten mit der Aufschnittmaschine, zu sehr dünnen Scheiben schneiden oder hobeln und mit den halbierten Fenchelherzen kurz blanchieren. Die Hälfte der Kohlrabischeiben auf ein Blech geben und mit der restlichen Nussbutter und etwas Kochwasser beträufeln. Die ausgelegten Scheiben mit der Fenchelcreme füllen und jeweils mit einer weiteren blanchierten Scheibe bedecken. Das Gemüse im Ofen warm stellen, die übrige Fenchelcreme warm halten.

6. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Schweinebrühe mit dem Sternanis und dem Ingwer erhitzen.

7. Eine Pfanne mit Bratöl sehr heiß werden lassen, die Fledermausstücke salzen und in die heiße Pfanne geben. Das Fleisch von beiden Seiten anbraten, anschließend restliche Butter, Thymian und Knoblauch dazugeben.

8. Zum Anrichten die Haxen und das Fledermausstück auf die beiseitegestellte Fenchelcreme setzen, die Kohlrabiravioli daneben platzieren und das gehackte Fenchelgrün aufstreuen.



# Variation

## von Erdbeere und Rhabarber

*Zutaten für 4 Personen*

*Für das Erdbeereis*

- 200 ml Milch
- 25 ml Zitronensaft
- 50g Zucker
- 300g Erdbeeren
- 6 Blätter frische Minze

*Für die Rhabarbermousse*

- 2 Stangen Rhabarber
- 100g Zucker · 50 ml Weißwein
- 2 ½ Blatt Gelatine
- 1 Eigelb · 200g Sahne

*Für die weiße Schokoladencreme*

- 75g weiße Schokolade
- 250g Crème fraîche
- gemahlene Vanille

*Für den Mürbeteig*

- 125g Butter · 250g Mehl
- 50g Puderzucker · 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Grand Manier oder Cointreau (Orangenlikör)
- 1 Prise Salz

*Für die Crumbles*

- 80g geröstete Haselnusskerne  
grob zerstoßen
- 100g Zucker · Salz

*Für die Tartelettefüllung*

- 1 Ei (Größe M) · 60g Haselnussgrieß
- 60g geröstete Butter
- 60g Zucker
- 30g Crème fraîche · 20 ml Milch
- 1 EL Grand Manier  
abgeriebene Schale von  
½ Bio-Zitrone
- Salz · gemahlene Vanille

1. Für das Eis die Milch mit dem Zitronensaft und dem Zucker kochen, bis eine Molke entsteht. Das dabei entstandene Kasein abseihen und die übrig gebliebene Masse kalt stellen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Minze waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Beides unter die Molkemasse heben, in eine Gefrierdose füllen und 5 bis 6 Stunden tiefkühlen. Vor dem Servieren cremig mixen.

2. Für die Mousse den Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke für die Tartelettes leicht zuckern und kalt stellen. Die Rhabarberschalen mit 100 ml Wasser, 50g Zucker und Weißwein aufkochen. Die Gelatine einzeln in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Den Rhabarbersirup durch ein Sieb gießen. Die Gelatineblätter mit den Händen ausdrücken und unter Rühren im heißen Sirup auflösen. Das Eigelb mit dem übrigen Zucker über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen, zwei Drittel Rhabarber-Gelatine-Sirup unterrühren und kalt stellen. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Nach dem Abkühlen die Sahne unterrühren. Den restlichen Rhabarber-Gelatine-Sirup in eine Form gießen, die Mousse darüber verstreichen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren stürzen und die fest gewordene Mousse in Würfel schneiden.

3. Für die Creme die Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Crème fraîche und Vanille unterrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.

4. Für den Mürbeteig den Backofen auf 165°C vorheizen. Butter, Mehl, Zucker, Ei, Cointreau und Salz zu einem glatten Teig kneten und kalt stellen. Ein Drittel Teig für die Crumbles beiseitestellen, den Rest 3 bis 4 mm dick ausrollen, in Förmchen drücken und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten blind backen. Den restlichen Teig mit den Haselnüssen, dem Zucker und 1 Prise Salz zu Crumbles verkneten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bröseln. Die Crumbles im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.

5. Für die Tartelettefüllung Ei, Haselnussgrieß, geröstete Butter, Zucker, Crème fraîche, Milch, Grand Manier, abgeriebene Zitronenschale und je 1 Prise Salz und Vanille vermengen und in die blind gebackenen Tartelettes füllen. Die eingelegten Rhabarberstückchen in die Füllung drücken und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene weitere 15 Minuten backen.

6. Zum Anrichten die Tartelettes auf die weiße Schokocreme und das Sorbet auf die Crumbles setzen. Mit der Rhabarbermousse servieren.

# Grüner Spargel

## mit roter Butter

### Zutaten für 4 Personen

1 große Schalotte  
125 ml Portwein  
750 ml Rotwein  
400 g kalte Butter  
500 g grüner Spargel  
2 EL Olivenöl

1. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Port- und Rotwein ablöschen. Den Ansatz sämig einkochen und abkühlen lassen.
2. Die abgekühlte Grundmasse leicht erwärmen. Die eiskalte Butter flöckchenweise einrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Die rote Butter darf nicht kochen!
3. Inzwischen den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 6 bis 8 Minuten braten, bis er bissfest ist. Mit der Sauce anrichten und sofort servieren.

# Schweinecurry

## mit Getreidereis

### Zutaten für 4 Personen

300 g Zwiebeln  
250 g Paprikaschote  
150 g Möhren  
2 EL Bratöl  
600 g Schweinefleisch aus dem Kamm  
25 g Steinsalz  
½ TL scharfes Currypulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlene Korianderkörner  
350 g stückige Tomaten (Dose)  
300 ml Schweinefleischbrühe  
240 g Getreidereis  
Koriandergrün  
Basilikumblätter

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls klein schneiden. Das Fleisch in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin nacheinander scharf anbraten. Das Fleisch separat scharf anbraten, bis sich Röstaromen bilden.
2. Das Gemüse mit Fleisch und Gewürzen mischen und mit gehackten Tomaten und Schweinebrühe aufgießen. Alles etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig und das Fleisch weich ist.
3. Inzwischen den Getreidereis waschen, anbraten und im Verhältnis 1 : 2 mit Wasser oder Brühe garen.
4. Die Kräuter hacken. Das Schweinecurry mit dem Reis auf Tellern anrichten und mit den Kräutern garniert servieren.



Idyllisch eingebettet in die Landschaft am Starzenbach liegt der biologisch geführte Einödhof von Familie Fuchs. Die Tiere genießen hier viel Freiraum: Ziegen und Pferde, Pinzgauer, Hereford- und Fleckvieh-Rinder, Karpfen und Forellen und frei aufwachsende Hühner – ein Herzensprojekt von Shekinah.



## Shekinah Fuchs

Mit ihrem Mann und ihrer Familie engagiert sie sich mit Herz und Elan für die Zukunft nachhaltiger Landwirtschaft.

**Ziegen und Hühner,** Forellen, Karpfen, Pferde und Rinder – und dazu eine große Familie mit vier Kindern: Langweilig wird es im Leben von Shekinah Fuchs und ihrem Mann Hans auf dem Starzenbauer Biohof nicht. Die Buntheit des Lebens macht den Hof zu einem Ökosystem, in dem eines ins andere greift: „Jedes unserer Tiere trägt zum großen Ganzen so viel Gutes bei“, sagt Shekinah. Die Ziegen schützen die Hühner vor Füchsen, die Pferde unterstützen die Arbeit in den teils steilen Hängen der Oberpfälzer Hügellandschaft, in die der Hof eingebettet ist, mit Teich und Solaranlagen auf dem Dach, Ackerbau und Grünland – und einer Herde Pinzgauer, Hereford- und Fleckvieh-Rinder, die das ganze Jahr über Auslauf auf der Weide haben.

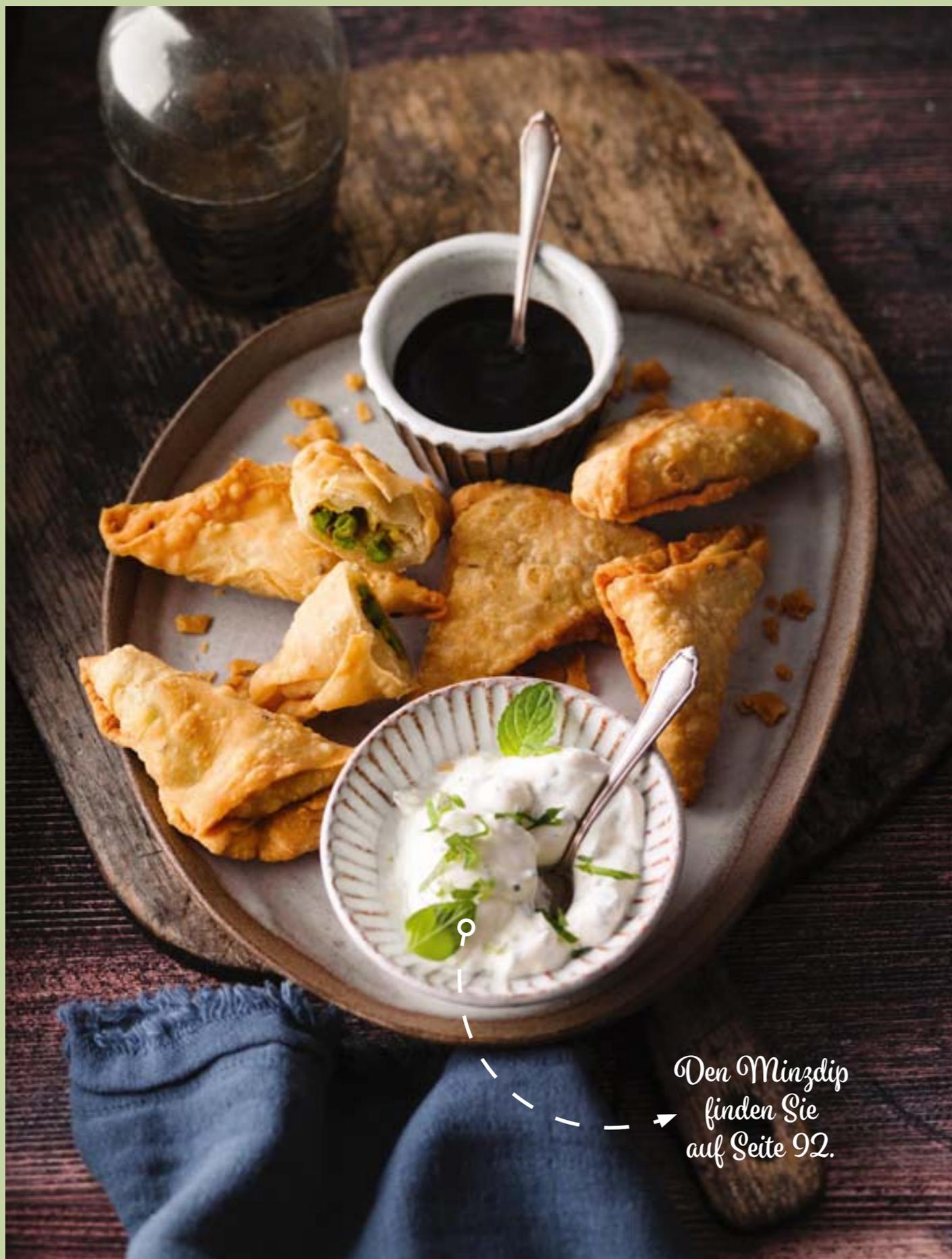
**Einerseits eine Idylle.** Andererseits: „Viel, viel, viel Arbeit“, sagt Shekinah und lacht herzlich. Ehrlichkeit und Offenheit, diese Werte sind ihr und ihrer Familie, den Kindern und Schwiegereltern Michl und Gretel wichtig und so gibt sie unumwunden zu, dass Hans und sie am Abend nicht selten todmüde ins Bett fallen, weil die kleinteilig strukturierte, nachhaltige Landwirtschaft mit Direktvermarktung nur dann gut funktioniert, wenn jede und jeder überall kräftig mit anpackt. Shekinah kam als Quereinsteigerin in die Landwirtschaft. Hans und sie kennen sich schon seit ihrer Kindheit, ihre beiden Väter sind miteinander befreundet. Als Jugendliche hat Shekinah viel Zeit am Hof verbracht, wenn Hans seine Freunde und Freundinnen einlud. Einerseits hat sie also Oberpfälzer Wurzeln. Andererseits ist Shekinah in Pakistan geboren und halb Holländerin, halb Amerikanerin. Ihre Eltern verbrachten als Missionare viel Zeit in Indien und Asien.

**Bayerisch und Englisch** wird deshalb auch heute auf dem Hof gesprochen. So international, wie Shekinah groß wurde, so aufgeschlossen und neugierig ist sie

auf die Kulturen und Küchen der Welt. „Nie, wirklich nie koche ich starr nach Rezept“, gibt sie offen zu. Nicht die Zubereitungsweise bestimmt, was sie für die Familie täglich kocht. Sondern das, was gerade reif und vorhanden ist: Gemüse, Kräuter oder Fleisch vom eigenen Hof, Einflüsse der bayerischen Küche und der Geschmack Indiens – da wird am Herd munter kombiniert. Die Bio-Hähnchenzucht mit Weidehaltung ist eines von Shekinahs Herzensprojekten. Sie mag es, das große Ganze auch beim Kochen nachhaltig zu nutzen, freut sich, wie gut eine Hühnerleber schmecken kann oder ein Rinderherz.

*„Ich bin so dankbar, hier leben und arbeiten zu können.“*

**Den Traum von** einem naturverbundenen Leben hatte sie schon als Kind. Das Miteinander mit Tieren gehört dazu. Shekinah sprudelt über vor Ideen für den Hof, bringt dem Kundenstamm ihres Hofladens mit Begeisterung näher, wie praktiziertes Tierwohl, Wirtschaften in natürlichen Kreisläufen und ehrliche Produkte miteinander in Einklang stehen. Schon immer hat sie gern Events organisiert, heute hilft sie mit, den mitten in freier Natur liegenden Hof noch weiter zu öffnen, zum Beispiel für Grillfeste, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern. „Durch die Direktvermarktung haben wir so viele neue Leute kennengelernt, die sich über transparent produzierte Lebensmittel freuen.“ Glück und Durchhaltevermögen wünscht sie sich für die Familie, den Hof, die vier Kinder. „Wir haben schon so vieles gemeinsam geschafft“, sagt sie. „Jeder Tag ist ein Abenteuer. So soll es weitergehen!“



Den Minzdip  
finden Sie  
auf Seite 92.

# Samosas

## mit Tamarinden- und Minzdip

Zutaten für 4 Personen

### Für den Teig

440g Mehl · 1 TL Ajwain  
(Ajowan-Carum-Samen)  
½ TL Salz · 5 EL Erdnussöl

### Für die Füllung

3 große Kartoffeln  
Salz  
1 haselnussgroßes Stück Ingwer  
1 grüne Chilischote  
100g Erbsen (tiefgekühlt)  
1 EL Sonnenblumen- oder  
Erdnussöl  
2 TL frisch zerstoßene  
Korianderkörner  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
¼ TL Asant (nach Belieben)  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL Currypulver  
½ TL Amchur (nach Belieben)  
½-1 TL Chilipulver

### Für den Tamarindendip

1 EL Sonnenblumen- oder  
Erdnussöl  
½ TL gemahlener Ingwer  
¼ TL Currypulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Zwiebelpulver  
¼ TL Asant (nach Belieben)  
3 EL Tamarindenpaste  
50 ml dunkle Sojasauce  
110g brauner Zucker

### Außerdem

Öl zum Frittieren

1. Für den Teig Mehl, Ajwain und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Öl vermischen, bis der Teig krümelig wird. 7 EL Wasser hinzufügen und weiterkneten, bis der Teig zu einer weichen Kugel geformt werden kann und weder krümelt noch klebt. Bei Bedarf 1 bis 2 weitere EL Wasser unterkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und 45 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in wenig Salzwasser gar kochen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, von Trennwänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Die Erbsen in warmem Wasser etwa 10 Minuten auftauen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Chili, zerstoßene Korianderkörner, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen und Asant darin 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Kartoffeln und Erbsen hinzufügen und gründlich untermischen. Zuletzt mit Koriander, Curry, Amchur und Chilipulver würzen und alles mit Salz abschmecken. Die Füllung abkühlen lassen.

3. Für den Tamarindendip das Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Gewürze sowie nach Belieben Asant darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. 240 ml Wasser, Tamarindenpaste, Sojasauce und Zucker dazugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Abkühlen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.

4. Den Teig nach dem Ruhen in 6 gleich große Kugeln teilen und bis zur Verarbeitung mit einem feuchten Tuch abdecken. Die Hände befeuchten und die Teigkugeln nacheinander durchkneten, zu einem Kreis ausrollen (15 cm ø) und in der Mitte mit einem Messer in 2 Halbmonde teilen. Jede Hälfte zu einer spitz zulaufenden Tüte formen. Mit 2 TL Füllung befüllen. Den Rand der Teigtüten innen mit Wasser befeuchten und zusammendrücken. Das Samosa sieht jetzt aus wie ein Dreieck. Alle befüllten Samosas bis zum Frittieren mit einem feuchten Tuch bedeckt halten.

5. So viel Bratöl oder Butterschmalz in eine Pfanne mit hohem Rand füllen, dass mehrere Samosas gleichzeitig darin untergetaucht werden können. Das Öl erhitzen und die Samosas portionsweise bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten frittieren. Sie sollen gekocht, aber noch nicht braun sein. Die Samosas auf Küchenpapier abtropfen. Das Öl stark erhitzen und die Samosas portionsweise bei starker Hitze 30 Sekunden goldbraun frittieren. Heiß zum Tamarindendip und zum Minzdip von Seite 92 servieren.

# Mom's Curry-Brathähnchen

## mit indischem Gemüsereis und Gurken-Raita

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Brathähnchen

1 ganzes Hähnchen (ca. 1,8 kg)  
3 EL Sonnenblumenöl  
1 ½ EL Zitronensaft  
2 TL Currypulver  
½-1 TL gemahlener Koriander  
½-1 TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Ingwer  
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle · 2 TL Salz · 3 Tomaten  
2 Zwiebeln · 3 Knoblauchzehen

#### Für den gebratenen Gemüsereis

420g Basmati-Reis  
1 ½ EL Sonnenblumenöl  
1 ½ TL Salz · 2 Zwiebeln  
2 große Knoblauchzehen  
1-2 Möhren · ½ Zucchini  
3 Stiele frische Petersilie  
3 Stiele Koriandergrün  
Öl zum Braten  
½ TL Salz · 1 ½ TL Currypulver  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL gemahlene Kurkuma  
40g getrocknete Berberitze  
(oder getrocknete Cranberrys)

#### Für die Gurken-Raita

1 Salatgurke · ½ rote Zwiebel  
3 Stiele Koriandergrün  
3 Stiele frische Minze  
1 grüne Chilischote  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Zucker · 440g Joghurt

#### Außerdem

8 Papadam (aus dem Asienladen)  
Öl zum Braten

1. Für das Brathähnchen den Backofen auf 150°C vorheizen. In einem Bräter Öl, Zitronensaft, Curry, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Pfeffer und Salz vermischen. Das Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen und in die Öl-Gewürz-Mischung legen. Mit einem Pinsel das ganze Hähnchen mit der Marinade bestreichen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter zum Hähnchen geben. 3 EL davon zusammen mit etwas Öl-Gewürz-Mischung in das Innere des Hähnchens reiben. Das Hähnchen im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 3 Stunden braten. Dabei jede Stunde wenden, bis das Fleisch anfängt, sich vom Knochen zu lösen.

2. Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit Öl und Salz im Reiskocher zubereiten oder in einem Topf mit Deckel zum Kochen bringen und zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.

3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Möhren und Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Petersilie und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Salz, Curry, Koriander und Kurkuma in einem Schälchen mischen und zu den Zwiebeln geben. 1 Minute unter Rühren mitbraten. Das geraspelte Gemüse hinzufügen und unter Rühren 1 bis 2 Minuten anbraten. Das Gemüse soll knackig bleiben. In den letzten 30 Sekunden die getrockneten Berberitzen einrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den fertig gekochten Reis unterrühren. Zuletzt Petersilie und Koriandergrün untermischen.

4. Für die Gurken-Raita die Gurke schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und sehr fein hacken. Alle Gewürze, Kräuter und das Gemüse mit dem Joghurt vermischen.

5. Für die Papadam reichlich Öl in der Pfanne erhitzen. Das Öl soll sehr heiß sein, aber nicht rauchen. Die Papadam im heißen Öl untertauchen und jede Seite kurz frittieren. Falls es sich rollt, mit zwei Gabeln nach unten drücken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frisch servieren.

6. Das Curry-Brathähnchen zusammen mit Gemüsereis, Gurken-Raita und Papadam servieren.



# Halwah

## mit Chai-Masala-Milch

*Zutaten für 4 Personen*

*Für die Halwah*

170 g brauner Zucker

90 ml Pflanzenöl

170 g Weichweizengrieß

60 g blanchierte Mandelsplitter

½ TL gemahlener Kardamom

*Außerdem*

Vanilleeis

frische Minze

1 Mango

*Für die Chai-Masala-Milch*

2 Tassen Milch

4 TL loser schwarzer Tee

½ TL Chai-Masala-Gewürz

1. 350 ml Wasser mit dem braunen Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Öl und Grieß in einem Topf oder einer großen Pfanne 5 Minuten unter Rühren braten, bis ein feines Röstaroma entsteht. Den Zuckersirup untermischen und alle Zutaten kochen, bis das Wasser verdampft ist.

2. Mandeln und Kardamom unterrühren. Heiß oder kalt nach Belieben mit Vanilleeis, Minze und Mangostückchen servieren.

3. Für die Chai-Masala-Milch Milch, Schwarztee und Gewürzmischung in einem Topf zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 2 Minuten ziehen lassen. Zuletzt durch ein Sieb gießen. Den Chai in vier Gläser füllen und heiß servieren.

**Tipp**

Für einen noch würzigeren Geschmack in der Chai-Masala-Milch frische Ingwerscheiben oder ganze Kardamomkapseln mitkochen.

# Indisches Linsengericht

## mit frischer Petersilie

### Zutaten für 4 Personen

190g rote Linsen  
1 TL Salz  
1 kleine Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Öl  
1 Dose stückige Tomaten  
½ TL gemahlene Kurkuma  
½ TL Kümmel  
¼ TL Pfeffer  
1 Handvoll gehackte Petersilie

1. Die Linsen in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie weich sind.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel 1 bis 2 Minuten darin andünsten, dann den Knoblauch dazugeben und mitbraten, bis beide Zutaten goldbraun sind. Tomaten, Kurkuma, Kümmel und Pfeffer in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.
3. Die gekochten Linsen zum Inhalt der Pfanne geben und 2 Minuten köcheln lassen.
4. Zum Schluss den Topf vom Herd nehmen und mit der gehackten Petersilie würzen. Das Gericht mit Chapatis (indisches Fladenbrot, siehe Seite 93) servieren.

### Tipp

Traditionell wird das Linsengericht ohne Löffel gegessen. Man verwendet die Chapatistücke wie kleine Schaufeln und isst so mit den Händen.

# Minzdip

## mit schwarzem Senf

### Zutaten für 4 Personen

3 Stiele frische Minze  
300g Crème fraîche  
1 TL schwarze Senfsamen  
1 Msp. Pfeffer  
½ TL Salz  
Saft von ½ Zitrone  
½ TL Zucker (nach Belieben)

1. Für den Minzdip die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dann alle Zutaten miteinander vermischen, nach Belieben mit etwas Zucker süßen. Frisch servieren.

# Chapati

## (indisches Fladenbrot), herzhaft und süß

### Zutaten für 6 Fladenbrote

*Für die herzhafte Variante*  
240g Weizenvollkornmehl  
120g Weizenmehl (Type 550)  
1 TL Salz  
2 EL Öl + Öl zum Braten

*Für die süße Variante mit Apfelmus*  
600g Äpfel  
10g Zitronensaft  
1TL Vanillezucker  
Zimtzucker zum Bestäuben  
Öl zum Braten  
300g Joghurt

### Für die herzhafte Variante:

1. Die trockenen Zutaten vermischen. Das Öl dazugeben und beim langsamen Kneten so viel Wasser hinzufügen, bis der Teig weich und dehnbar ist. Den Teig 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.
2. Nach dem Gehen den Teig in 6 gleich große Teile teilen und jeweils kreisförmig ausrollen. Dabei etwas Mehl auf die Arbeitsfläche stäuben, sodass der Teig beim Ausrollen nicht anklebt.
3. Die Chapatis in der Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl oder mit nur sehr wenig Öl beidseitig anbraten. Dabei mehrmals wenden. Die heißen Fladenbrote zum indischen Linsengericht servieren.

### Für die süße Variante mit Apfelmus:

1. Für das Apfelmus die Äpfel schälen und grob in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillezucker in einem Topf köcheln lassen, bis sie weich sind, dann pürieren.
2. Den Teig der Chapatis wie oben beschrieben zubereiten.
3. Vor dem Anbraten eine Seite der Chapatischeibe mit Zimtzucker bestäuben, einmal in der Mitte falten, sodass ein Halbkreis entsteht. Dann mit etwas Öl in der Pfanne beidseitig anbraten. Diese süße Variante mit Joghurt und Apfelmus servieren.

# Mittelfranken

Genießen, was das Erntejahr schenkt – in Mittelfranken gehört das seit jeher zur Lebensart. In der fruchtbaren Landschaft gedeiht nicht nur Gemüse traditionell besonders gut.

Auch tierwohlorientierte Landwirtschaft findet hier beste Voraussetzungen: kräuterreiche Weiden, biologisch geführte Höfe – und Menschen, denen das Wohl der Tiere am Herzen liegt.



Was die Jahreszeiten kulinarisch hergeben, ist in Mittelfranken schon immer von großer Bandbreite gewesen. Gemüse- und Obstanbau sind hier seit Generationen prägende Facetten der Lebenskultur. Die Landfrauen der Region kennen die besten Rezepte dafür – und geben sie gern weiter.





Zehn verschiedene Kürbissorten kultivieren Tanja und Hermann auf ihrem Biolandhof im Landkreis Neustadt. Das Anwesen liegt malerisch an der Aisch und wurde mit viel Liebe zu einem wunderschönen Lebensraum gestaltet. Hier fühlt sich die Familie ebenso wohl wie die seltene Rinderrasse Triesdorfer Tiger.



## Tanja Zeller

Milchviehhaltung, Gemüseanbau und Ackerbau – so vielfältig ist der idyllisch an der Aisch gelegene Biohof von Familie Zeller aufgestellt.

**18 Jahre alt** ist Anita, insgesamt 14 Kälbchen hat sie bekommen, eine ganz gutmütige, liebe Kuh sei sie, sagt Tanja und streichelt ihr über den Kopf: „Meine Schnecke, meine gute, alte Mama.“ Heidi, Thea, Anja, Hexe – jede einzelne der Milchkühe auf dem Biolandhof Zeller hat einen Namen, und wenn Tanja und ihre Familie die Tiere rufen, hören sie alle darauf. Tanjas Stimme klingt weich und warm. Vielleicht trägt zu dem innigen Verhältnis, das sie, ihr Mann Hermann und die drei Söhne Lukas, Markus und Stefan zu allen Tieren haben, auch die Tatsache bei, dass Tanja ursprünglich einmal Hebamme werden wollte. Es kam offenbar anders. Sie übernahm den Hof ihrer Eltern – und hat inzwischen trotzdem unzählige Geburten begleitet. Wenn auch nicht die von Menschen, sondern die von ihren Kühen und Kälbern.

„**Ein liebevolles Miteinander** tut nicht nur den Tieren gut“, resümiert Tanja. „Auch der Seele der Bäuerin.“ Sie muss ein bisschen lachen, als sie das sagt, es soll ja nicht zu getragen klingen. Doch bei den Zellers wirkt es natürlich und stimmig. Die Familie tut viel für eine langlebige Natur und den Erhalt der Arten. Ihre Milchkühe beispielsweise sind ein Teil Ansbach-Triesdorfer Tiger, eine Rasse, die akut vom Aussterben bedroht ist. In ganz Bayern gibt es nur noch 240 Stück davon. Während Milchkühe im Schnitt nur etwa 4,6 Jahre alt werden, dürfen die Kühe der Zellers bis zu sieben Jahre und länger auf ihrem Hof bleiben. Die Tiere durch ein langes Leben zu begleiten ist Teil der Hofphilosophie. Vor zwei Jahren etwa gehörte die älteste von insgesamt 110000 Kühen in Mittelfranken zum Biolandhof Zeller. „Wir möchten mit der Natur leben“, erzählt Tanja, „und da gehört Tierwohl einfach dazu.“

**Sohn Markus möchte** den Hof einmal übernehmen. Er studiert Ökologischer Landbau und hat schon viele

neue Ideen, den Betrieb in die Zukunft zu führen. Weil der Klimawandel auch in Mittelfranken deutlich spürbar ist, unternimmt die Familie so einiges, um dessen Folgen abzufedern. Bereits 2004 beschlossen sie den Bau der hofeigenen Fotovoltaikanlage. Auf die Gemüse- und Getreidefelder, die zum Hof gehören, pflanzen sie verschiedene Obstbäume, um das Mikroklima gegen Wind und Austrocknung zu stärken. „Für uns ist Ökolandwirtschaft eine Vision mit Zukunftspotenzial“, bekräftigen Hermann und Tanja. Dass Stefan einmal in ihre Fußstapfen treten wird, macht sie glücklich.

*„Ich bin glücklich, wenn es meinen Männern schmeckt!“*

**Vor 33 Jahren** trafen sich Tanja und Hermann zum ersten Mal. Das war auf dem Hof ihrer Eltern, Tanja war gerade einamtl 16 und, wie ihr Mann erzählt, schon damals eine richtig gute Köchin. Wiener Schnitzel gab es zum Essen, erinnert sich Hermann. Mit Begeisterung steht Tanja auch heute noch in der Küche und am Herd, das gemeinsame Mahl mit der ganzen Familie bedeutet allen viel. „Gutes Essen und gute Produkte haben bei uns einen hohen Stellenwert“, erzählt Tanja. Am liebsten kocht sie mit dem hofeigenen Gemüse, den verschiedenen Kürbissorten, Paprika, Zucchini, Tomaten, Gurken, Artischocken, da wird bunt gemischt. Sie backt für ihr Leben gern, schiebt Braten mit links ins Rohr und macht an Weihnachten ein so gutes Roastbeef vom hofeigenen Fleisch, dass die Familie lieber die Beschercung noch etwas warten lässt und erst einmal gemeinsam das Festmahl genießt. Ein größeres Lob kann es für eine Köchin kaum geben!



# „Aischtalpasti“

## Kleinigkeiten vom Hof

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die gefüllten Kürbisse

8 kleine Sunburst-Kürbisse  
1 Prise Zucker  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 TL Tomatenmark  
5 EL Aceto balsamico  
100g Kräuter- oder Meerrettichfrischkäse  
Öl zum Beträufeln (z. B. Leinöl)

#### Für die gebratenen Paprika

3 rote Paprikaschoten  
Zitronenthymian  
Öl zum Braten · Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Himbeeressig

#### Für die marinierten Artischocken

4 kleine Artischocken  
Saft von ½ Zitrone · Estragon  
5 EL Essig · ½ TL Salz  
1 Prise Zucker · 1 Knoblauchzehe  
2 EL Sonnenblumenöl

#### Für das Zucchini-zweierlei

4 Zucchini · Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Aceto balsamico  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl zum Beträufeln  
1 Handvoll Kapuzinerkresse  
5 EL Frischkäse

#### Für die Rote-Bete-Chips

2 Rote Beten  
Sonnenblumenöl zum Frittieren

1. Die Kürbisse in 500 ml Salzwasser mit Zucker, zerdrücktem Knoblauch, Tomatenmark und Essig etwa 30 Minuten bissfest garen und im Sud abkühlen lassen. Von den Kürbissen den unteren Teil abschneiden und aushöhlen. Das Kürbisfruchtfleisch mit dem Frischkäse mischen und zurück in die ausgehöhlten Kürbisse füllen. Mit etwas Öl beträufeln.

2. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel darin anbraten und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Thymian marinieren.

3. Von den Artischocken die äußeren Blätter entfernen, bis die Frucht leicht grün ist. Die Spitzen abschneiden und halbieren. Den Zitronensaft mit 1 l Wasser mischen. Die Artischocken einlegen, damit sie nicht braun werden. Den Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. 500 ml Wasser mit Essig, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Die Artischocken im Sud bissfest garen und abkühlen lassen. Anschließend mit dem klein geschnittenen Estragon und Sonnenblumenöl marinieren.

4. 2 Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und im Backofen von beiden Seiten grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 bis 3 EL Essig einlegen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini in Knoblauch marinieren. Vor dem Anrichten mit Olivenöl beträufeln.

5. Für die Zucchinirollen die übrigen Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen hobeln.

6. Die Streifen von beiden Seiten grillen, mit Salz und Pfeffer würzen und im übrigen Essig einlegen. Die Kapuzinerkresse waschen, trocken schütteln, fein schneiden und mit dem Frischkäse vermischen. Die Masse auf die Zucchini streichen und die Streifen aufrollen.

7. Für die Rote-Bete-Chips die Roten Beten putzen, waschen und mitsamt Schale in dünne Scheiben hobeln. Reichlich Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf mit hohem Rand erhitzen und die Rote-Bete-Scheiben darin bei 190°C knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



# Dreierlei

## vom Weiderind mit Serviettenkloß

Zutaten für 4 Personen

*Für den Serviettenkloß*

6 Brötchen vom Vortag  
300 ml Milch  
1 kleine Zwiebel · 1 Bund Petersilie  
50g Butter · 5 Eier (Größe M)  
Geschirrtuch, Bindfaden

*Für die glasierte Möhren*

1 Bund kleine Möhren  
2 EL Butter · 3 EL Honig

*Für die Rinderzunge*

½ Rinderzunge  
1 Päckchen Suppengemüse  
8 Wacholderbeeren  
3 Lorbeerblätter  
½ Bund Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
gemahlener Koriander  
1 Ei (Größe M) · 100g Semmelbrösel

*Für das Rinderfilet*

750g Rinderfilet

*Für den Rinderbraten*

1,2 kg Braten aus der Schulter  
gemahlener Koriander  
500g Rinderknochen  
2 Zwiebeln · ½ Stange Lauch  
4 Knoblauchzehen · 1 Möhre  
1 TL Tomatenmark  
1 EL Zucker · 500 ml Rinderbrühe  
250 ml Rotwein · 50g Butter  
3 EL Mehl · etwas Blockschokolade

*Außerdem*

Salz · Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
Butterschmalz zum Braten

1. Für den Serviettenkloß die Brötchen in feine Streifen schneiden. Die Milch erhitzen. Die Brötchenscheiben mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit der heißen Milch übergießen. Die Zwiebel schälen, die Petersilie waschen und trocken schütteln. Beides fein schneiden. Die Butter erhitzen, Zwiebel und Petersilie darin glasig dünsten. Abkühlen lassen. Eier, Zwiebeln und Petersilie zu den eingeweichten Brötchen geben und die Masse 1 Stunde durchziehen lassen. Ein sauberes Geschirrtuch anfeuchten und den Brötchenteig daraufstreichen. Eine Rolle formen, einschlagen und zubinden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Serviettenknödel einlegen und etwa 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Die Möhren waschen und putzen. Die Butter erhitzen, die Möhren bissfest garen. Den Honig dazugeben und die Möhren karamellisieren.

3. Die Rinderzunge in reichlich Salzwasser einlegen und mit Suppengemüse, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Petersilie und Knoblauch etwa 3 Stunden leicht köcheln lassen. Danach die Haut der Zunge abziehen und in 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Koriander würzen. Das Ei verquirlen, die Zungenscheiben darin wenden und mit Semmelbröseln panieren. In Butterschmalz braten.

4. Das Rinderfilet von Fett und Sehnen befreien. Den Backofen auf 80°C vorheizen, eine Auflaufform mit erwärmen. Das Fleisch salzen und pfeffern. In einer Pfanne in heißem Butterschmalz von beiden Seiten 6 Minuten anbraten. In die Auflaufform legen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 1 ½ Stunde garen.

5. Für den Rinderbraten den Backofen auf 160°C vorheizen. Das Fleisch würzen und mit den Knochen in Butterschmalz scharf anbraten. Das Gemüse putzen, waschen, grob zerkleinern und mitbraten, bis es etwas braun wird, dann gibt es eine gute Sauce. Tomatenmark und Zucker am Topfboden anbräunen, danach mit der Brühe und dem Rotwein aufgießen. Zugedeckt im Bräter etwa 2 ½ Stunden garen. Den Bratenfond mit einem Pinsel vom Rand lösen, damit der Bratenansatz mit in die Sauce kommt. Anschließend die Sauce abgießen. Für die Sauce die Butter in einem Topf erwärmen, mit Mehl bestäuben und den abgeseihten Bratenfond dazugeben. Alles aufkochen lassen. Mit Blockschokolade und etwas Salz abschmecken. Den Braten aufschneiden.

6. Alle Komponenten zusammen anrichten, dazu passt gut ein Salat.

Seinen Namen verdankt das fränkische Traditionsgebäck seiner Kugelform und der Dekoration mit Puderzucker.



# Himbeer-Joghurt-Traum

mit  
Schneeballen

Zutaten für 4 Personen

*Für die Schneeballen*

6 Eigelb  
2 EL Zucker  
2 EL Sahne  
2 EL Rum  
1 Prise Salz  
250g Mehl (Type 550)

*Für die Joghurtcreme*

5 Blatt weiße Gelatine  
1 Bio-Zitrone  
1 Vanilleschote  
450g Naturjoghurt  
100g Puderzucker  
250g Sahne

*Für das Himbeereis*

1 Bio-Zitrone  
160g Zucker  
550g Himbeeren + einige zum  
Garnieren

*Außerdem*

mittelgroße Teesiebzange  
aus Metall  
Kokosfett zum Backen

1. Für die Schneeballen alle Zutaten in einer Rührschüssel mischen und zu einem festen Teig verarbeiten. Daraus jeweils 20g schwere Teiglinge abwägen und nacheinander untertassenteller groß ausrollen. Anschließend mit einem Teigrädchen innerhalb des ausgerollten Teiglings Streifen schneiden, dabei den Rand aussparen. Die Streifen ineinander verdrehen und den Teigling in eine Teesiebzange legen. Reichlich Kokosfett in einem kleinen Topf mit hohem Rand auf etwa 160°C erhitzen. Den Teigling in der Teesiebzange in das heiße Fett legen und etwa 2 Minuten ausbacken.

2. Für die Joghurtcreme in einer kleinen Schüssel die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Joghurt mit Puderzucker, Vanillemark sowie Zitronensaft und -schale verrühren. Die Gelatineblätter mit den Händen gut ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und unter die Joghurtmasse heben. Die Sahne steif schlagen und unter die angesteifte Creme rühren. Kalt stellen.

3. Für das Eis die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer die Schale dünn abschneiden. In einem kleinen Topf den Zucker in 160 ml Wasser auflösen und mit der Zitronenschale 5 Minuten köcheln lassen. Die Zitronenschale herausnehmen und den Zuckersirup abkühlen lassen. Die Himbeeren dazugeben und alles pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, um die Kerne abzutrennen. Danach zum Gefrieren in die Eismaschine oder ins Tiefkühlfach geben. Im Tiefkühlfach immer wieder umrühren, damit das Eis nicht kristallisiert.

4. Zum Servieren Nocken von der Joghurtcreme abstechen und mit dem Himbeereis und den Schneeballen auf einem Dessertteller anrichten. Mit frischen Himbeeren garnieren.

# Rote-Bete-Carpaccio

mit  
Rucola

Zutaten für 4 Personen

*Für das Carpaccio*

2 große Rote Beten  
100g Rucola  
40g Sonnenblumenkerne  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Aceto balsamico  
60g Parmesan

*Für das Dressing*

5 Zweige Zitronenthymian  
5 EL Olivenöl  
50–100 ml Aceto balsamico  
1 TL flüssiger Honig  
½ TL Dijon-Senf  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

**1.** Für das Dressing den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Durchziehen lassen.

**2.** Die Roten Beten kochen, bis sie weich sind, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln. Handschuhe anziehen, da Rote Bete stark abfärbt. Den Rucola waschen und trocken schleudern. die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

**3.** Zum Anrichten die Rote-Bete-Scheiben auf Tellern kreisförmig auslegen, salzen und pfeffern und mit dem Essig marinieren. Den Rucola jeweils mittig auf die Teller verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Die gerösteten Sonnenblumenkerne aufstreuen und den Parmesan darüberhobeln.

# Gemüselasagne

mit  
Kürbisfüllung

Zutaten für 4 Personen

*Für die Kürbisfüllung*

800g Kürbis (z. B. Hokkaido)  
2 Zwiebeln  
50g Butter  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

*Für die Béchamelsauce*

50g Butter  
3 EL Mehl  
750 ml Milch  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss

*Außerdem*

12 Lasagneblätter  
200g geriebener Käse

**1.** Den Kürbis putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Alles 5 Minuten in Butter andünsten, dann mit der Brühe aufgießen und 15 bis 20 Minuten weich kochen. Wenn der Kürbis weich ist, alles pürieren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Béchamelsauce die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Das Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten anschwitzen. Die Milch nach und nach unter kräftigem Rühren in die Mehlschwitze gießen und einmal aufkochen. Die Temperatur etwas reduzieren und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Den Backofen auf 175°C vorheizen. Kürbisfüllung, Lasagneblätter, Béchamelsauce und die Hälfte des Käses nacheinander in eine Auflaufform schichten. Mit der Kürbisfüllung beginnen. Zuletzt den übrigen Käse zum Überbacken auf die oberste Schicht der Lasagne streuen. Die Lasagne im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen.



Im Landkreis Fürth, in Defersdorf, liegt der idyllische Biohof Stürmer. Sandra und Daniel haben ihn 2018 von dessen Eltern übernommen. Die Weiderinder liefern Fleisch und aus der Milch der Ziegen stellt Sandra Käsespezialitäten her – mit viel Sinn für Kreativität und natürlichen Geschmack.



## Sandra Stürmer

Zusammen mit ihrer Familie verwirklicht sie den Traum von einer nachhaltigen, tierwohlorientierten Landwirtschaft.

**Schafgarbe und Spitzwegerich**, Waldmeister, Holunder und Lindenblüten – rund um den Biohof Stürmer wächst und gedeiht das bunte Leben. Das gefällt nicht nur den Ziegen, die die Stürmers halten, sondern auch der Herde Pinzgauer und Angusrinder – nicht zu vergessen den Hühnern, die auf den Wiesen und Weiden rund um den Hof freien Auslauf haben. Und es schmeckt auch Sandra und ihrer großen Familie, denn Wildkräuter sind ihre Leidenschaft: „Meine Kinder, mein Mann Daniel, der Hof, die Familie, Freundinnen und Kräuter – das ist meine Welt“, sagt sie und lacht. Der Hof mit dem schönen Fachwerk liegt zwar im Landkreis Fürth, doch wenn man hinter das Haus tritt, auf die Weide der Ziegen, fühlt man sich fast wie in den Bergen.

„**Almöhi**“ oder „**Ziegenheidi**“ heißen denn auch zwei von Sandras Käsespezialitäten und gleich muss man an den Geißenpeter in den Schweizer Alpen denken. Die Stürmers stellen aus der Bio-Milch ihrer Ziegen verschiedene Käseprodukte her, sie bauen Kartoffeln an und haben sich mit ihren Lebensmitteln ein vielfältiges Bio-Sortiment für den Hofladen geschaffen. Sandra ist für die Herstellung der Käse zuständig, für die Vermarktung – und für die kreativen Ideen. Das Wildkräuter-Faible, das sie mit ihren Freundinnen teilt, fließt auch in ihre Käsekreationen ein. „Mit den Händen zu arbeiten macht mir unglaublich viel Spaß“, verrät sie. Den Duft der Milch und der Kräuter einzuatmen, wenn sie Frisch- und Weichkäse, Quark und Joghurt herstellt, genießt sie jedes Mal aufs Neue.

**Wenn Daniel und** sie abends die Zeit finden, gehen sie gern zu ihrem Lieblingsplatz, der steil ansteigenden Weide hinterm Haus. Dann lassen sie den Trubel rund um sausen – und finden sich in einer anderen Welt: „Wir sagen immer, das ist hier wie auf der Alm“, erzählt Sandra. Obwohl sie selbst nur sehr wenig Fleisch isst, freut

sie sich, dass die ganze Familie die hofeigenen Ziegenbratwürste mag und Daniels Mutter gern einen Braten ins Rohr schiebt. Gekocht wird jeden Tag frisch, wobei nicht die Rezepte vorgeben, was in die Töpfe wandert, sondern das, was gerade da ist. Resteverwertung, nichts verkommen lassen – der nachhaltige Gedanke, der auch die Wirtschaftsweise auf dem Biohof Stürmer prägt, schließt das mit ein. Ob Eier, Nudeln, Kartoffeln oder Gemüse – was reif oder nach einem Verkaufstag im Hofladen noch übrig ist, wird zu etwas Gutem verkocht.

*„Für die Zukunft des Hofes haben wir noch ganz viele Ideen!“*

**Im Winter oder** an Sonntagen findet sich auch mal die Muße, etwas länger am Herd zu stehen. Dann kommt Sandras und Daniels Vorliebe für die orientalische Küche zum Tragen. Indisch mag die ganze Familie. Die Gewürze aus Tausendundeiner Nacht bringen Sandra auch auf Ideen für neue Käsekreationen. Noch sind ihre Mädchen klein, Sandra und Daniel widmen ihnen so viel Zeit wie möglich. Doch Marlen, die größere der beiden Töchter, ist schon zehn Jahre alt, backt gern und hat Spaß mit den Ziegen. Auch Susan hilft schon fleißig mit und ist gern mit der Oma im Garten und gießt die Blumen. Zusammen mit einer Yoga-Lehrerin bietet Sandra auf dem Hof Kurse an. Das Sortiment mit neuen Aromen zu bereichern, ein Hof-Café zu eröffnen und das vor kurzem ins Leben gerufene Angebot von Hofführungen um Käseseminare und Kräuterlehrgänge zu erweitern – „unsere Ideen wachsen und reifen“, erzählt Sandra. „Im Moment ist alles gut, so wie es ist. Wir schauen in Ruhe, was sich in Zukunft ergibt.“





Den Sommersalat finden Sie auf Seite 114.

# Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste

mit Gemüsespießen, Ofenkartoffeln und „Wildkräuterzaziki“

Zutaten für 4 Personen

**Für die Ochsenfetzen**  
 500g Hohe Rippe vom Weideochsen · Bratöl  
 1 TL getrockneter Rosmarin  
 Gyrosgewürz  
 Salz · Pfeffer aus der Mühle

**Für die Ofenkartoffeln**  
 4 große Kartoffeln  
 2-3 EL Öl · Salz  
 3 Zweige Rosmarin

**Für die Gemüsespieße**  
 1 Zucchini · 2 Möhren  
 1 rote Zwiebel · 1 Paprikaschote  
 1 Feta (Schafskäse)  
 4 kleine Tomaten

**Für das Wildkräuterzaziki**  
 ¼ Salatgurke  
 1 Handvoll Wildkräuter (z. B. Knoblauchsrauke, Giersch, Schafgarbe, Spitzwegerich)  
 200g Ziegenquark  
 150g Schmand (oder Crème fraîche)  
 1-2 Knoblauchzehen  
 Salz · Pfeffer aus der Mühle

**Außerdem**  
 4 Ziegenbratwürste (oder regionale Bratwürste)  
 Öl zum Braten  
 Holzspieße

1. Am Vortag die Hohe Rippe so dünn wie Rouladen schneiden. Die Fetzen mit Öl, Rosmarin, Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer über Nacht zugedeckt in einer Schüssel ziehen lassen.

2. Für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen und in Schiffchen schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Salz marinieren. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Zweigen streifen. Die Kartoffelspalten auf dem Backblech verteilen und den Rosmarin darüberstreuen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen.

3. Für die Gemüsespieße das Gemüse waschen und je nach Sorte putzen bzw. schälen. Zucchini und Möhren mit einem Kippschäler in breite Streifen hobeln. Die Zwiebel schälen. Zwiebel, Paprika und Feta grob würfeln. Das Gemüse und den Feta abwechselnd auf die Spieße stecken, dabei die Zucchini und Möhren fächerartig aufspießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten kurz anbraten.

4. Für das Zaziki die Gurke schälen und fein raspeln. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Gurke und Wildkräuter mit Quark und Schmand in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Das Zaziki mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Nach Wunsch den Sommersalat von Seite 114 zubereiten. Den Grillkäse erst zum Servieren grillen.

6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die eingelegten Ochsenfetzen darin anbraten. Die Ziegenbratwürste ebenfalls in einer Pfanne scharf von allen Seiten anbraten, bis sie schön goldbraun und gar sind. Mit Gemüsespießen, Ofenkartoffel und Zaziki auf Tellern anrichten.

7. Den Grillkäse für den Sommersalat von Seite 114 kurz auf dem Grill oder in der Pfanne anbraten, über den Salat geben und zügig zu Gemüsespießen, Ochsenfetzen und Ziegenbratwürsten servieren.

# Fränkische Feuerspatzen

## mit Erdbeer-Ziegenquark-Eis

Zutaten für 4 Personen

### Für die Schokobecher

150 g Zartbitterkuvertüre  
Kakaonibs (nach Belieben)  
Muffinförmchen aus Papier  
oder Silikon

### Für das Erdbeer-Ziegenquark-Eis

80 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
300 g gefrorene Erdbeeren  
100 g Ziegenquark  
100 g Sahne

### Für das Erdbeer-Minze-Gundermann-Topping

250 g Erdbeeren  
1 Bund frische Minze  
5 Blätter Gundermann  
2 EL Honig  
2 EL Erdbeersirup  
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille  
Saft von 1 Limette

### Für die Feuerspatzen

3 Eier (Größe M)  
90 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
250 g Speisequark  
250 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
Salz  
Fett zum Frittieren  
Puderzucker zum Bestreuen

1. Für die Schokobecher die Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Schokolade mit einem Pinsel in die Muffinförmchen streichen und mindestens 1 Stunde ins Tiefkühlfach stellen. Falls die Schokobecher noch zu dünnwandig sind, den Vorgang wiederholen und erneut ins Gefrierfach stellen. Vor dem Kaltstellen nach Belieben Kakaonibs in die Schokoladenförmchen streuen. Wenn die Schokolade fest ist, vorsichtig aus der Form lösen und bis zum Servieren tiefkühlen.

2. Für das Eis alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Masse sollte eine cremige Konsistenz haben. Bei Bedarf noch etwas Sahne hinzufügen. Bis zur Verwendung ins Tiefkühlfach stellen.

3. Für das Topping die Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. Minze und Gundermann sehr fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen.

4. Für die Feuerspatzen die Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, dann den Quark unterrühren. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermischen, dann nach und nach unterheben.

5. Das Fett in einem Topf mit hohem Rand auf etwa 175°C erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise eiskugelgroße Stücke aus dem Teig stechen und vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen. Die Feuerspatzen in mehreren Portionen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Schokobecher mit dem Ziegenquarkeis befüllen. Die Feuerspatzen auf einem Teller anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Je 1 Schokobecher mit Eis dazustellen, das Topping auf das Eis geben und zügig servieren.

### Tipps

Die Schokobecher können auch zweifarbig gemacht werden. Dafür einfach für die zweite Schicht weiße Schokolade verwenden. Die Erdbeeren können je nach Saison auch um andere Beeren ergänzt oder durch solche ersetzt werden. Ob das Frittierfett heiß genug ist, lässt sich mit einem Holzstäbchen testen. Einfach das Holzstäbchen in das Fett tauchen. Wenn es am Holz zu sprudeln beginnt, ist das Fett heiß genug.

# Gratinierter Zwetschgen

## mit Ziegenfrischkäse

### Zutaten für 4 Personen

6 Zwetschgen (ersatzweise Aprikosen)  
2 Handvoll Rucola  
50g Ziegenfrischkäse  
6 TL flüssiger Honig  
1 EL Aceto balsamico  
2 TL Olivenöl  
8 Walnusskerne  
roter Pfeffer zum Garnieren

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Den Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Auf vier Teller verteilen. Den Ziegenfrischkäse in die Zwetschgenhälften füllen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen auf der oberen Schiene etwa 10 Minuten gratinieren.
2. Inzwischen Honig und Essig gründlich verrühren. Den Rucola mit Öl beträufeln und die Zwetschgen darauf platzieren.
3. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett 2 bis 3 Minuten anrösten, danach in kleine Stücke hacken und auf die gratinierten Zwetschgenhälften streuen. Die Honig-Balsamico-Creme mit einem Löffel über die Zwetschgen träufeln und mit den roten Pfefferkörnern verzieren.

# Sommersalat

## mit Wildkräutern

### Zutaten für 4 Personen

verschiedene Blattsalate  
Wildkräuter (z. B. junge Lindenblätter, junge Löwenzahnblätter, Gänseblümchen, Giersch, Knoblauchsrauke)  
1 Bund Radieschen  
12 kleine Tomaten  
4 EL Himbeersirup  
3 EL Himbeeressig  
3 EL Olivenöl · Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Grillkäse (z. B. Heiße Ziege)

1. Für den Sommersalat Blattsalate und Wildkräuter waschen und trocken schleudern. Das Gemüse waschen. Die Tomaten vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Himbeersirup, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Den Salat mit dem Dressing vermischen und auf Salatschüsseln verteilen.
2. Direkt vor dem Servieren den Grillkäse kurz auf dem Grill oder in der Pfanne anbraten und über den Sommersalat geben.

# Zicklein-Korma

## mit Alu Gobi und indischem Reis

### Zutaten für 4 Personen

*Für das Zicklein-Korma*  
500g Zicklein-Geschnetzeltes  
500g Buttermilch  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
Öl oder Ghee zum Anbraten  
1 EL Senfkörner  
500 ml Gemüsebrühe  
200g stückige Tomaten (frisch oder aus dem Glas)  
2 EL Tomatenmark  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2-3 TL Tandoori (indische Gewürzmischung; oder Currypulver)  
150g Naturjoghurt  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Handvoll frische Korianderblätter zum Bestreuen

*Für das Alu Gobi*  
1 Blumenkohl  
4 Kartoffeln  
Ghee oder Öl zum Anbraten  
2 TL milde Currypaste  
Salz

*Für den indischen Reis*  
100g Reis (z. B. bayerischer Dinkelreis vom Biohof Fischer-Ittlinger)  
½ TL gemahlene Kurkuma  
1 Sternanis  
½ Zimtstange

1. Das Zickleinfleisch mit der Buttermilch über Nacht in eine große Schüssel einlegen.
2. Am nächsten Tag das Zickleinfleisch aus der Buttermilch heben und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Die Pfanne mit dem Öl oder Ghee erhitzen und Senfkörner, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin kurz anbraten. Das Zickleinfleisch dazugeben und braun anbraten. Gemüsebrühe, Tomaten, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Tandoori dazugeben und etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen.
4. Für das Alu Gobi den Blumenkohl waschen, den Strunk entfernen und den Kohl in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Ghee oder Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 20 bis 25 Minuten braten. Die Currypaste mit 2 EL Wasser glatt rühren und mit dem Gemüse vermengen. Mit Salz würzen.
5. Für den indischen Reis den Reis nach Packungsanleitung zusammen mit den Gewürzen zubereiten.
6. Nach 1 Stunde den Joghurt unter das Zicklein rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander bestreuen. Mit dem Alu Gobi und dem indischen Reis servieren.

# Oberfranken

Weltberühmte Städte, wunderschöne Kulturlandschaften – Oberfranken bietet seit eh und je Attraktives für die Augen und den Gaumen. Braukunst wird hier ganz groß geschrieben. Und weil zum süffigen Gerstensaft unbedingt etwas Gutes auf dem Teller gehört, findet auch die nachhaltige, am Tierwohl orientierte Landwirtschaft hier beste Bedingungen.



Hopfen, Gerste und viel Natur: So könnte man das Erfolgsrezept der fränkischen Bierkultur zusammenfassen. Natürlichkeit hochzuhalten bezieht sich für die junge Generation von Landfrauen aber nicht nur auf Lebensmittel – sondern auch auf die Pflanzen und Tiere, um die sie sich achtsam kümmern.





Seit über 500 Jahren gibt es die Brauerei „Drei Kronen“ in Memmelsdorf. Eine so lange Tradition zu erhalten war für Isabella Herzenssache. Als Braumeisterin führt sie die Kunst des Bierbrauens mit Blick auf Tradition und Zukunft fort: vom Craftbeer bis zu Klassikern reicht das Spektrum ihrer Spezialitäten.



## Isabella Mereien

Als Braumeisterin führt sie in der familieneigenen Brauerei eine typisch fränkische Tradition fort.

**Ein idyllischer Ort** bei Bamberg, ein Familienbetrieb, eine große Brautradition und eine junge Frau, die eng mit all dem verbunden ist – das sind die vier wichtigen Eckpfeiler in Isabellas Leben. Vier Zutaten sind es ebenfalls, die sie zum Bierbrauen benötigt: Wasser, Malz, Hopfen und Hefe. Aus kleinen Dingen etwas Großes zu machen ist eine Kunst, die man in Franken seit Langem beherrscht. Isabella braut in ihrer Brauerei eine Vielfalt an unterschiedlichen Biersorten, traditionelle wie das Kellerbier, aber auch innovative Craft-Biere. Das Reinheitsgebot in Deutschland gibt die vier Zutaten vor, doch innerhalb dieses Rahmens ist viel Spielraum: „Es gibt über 100 Hopfen- und über 80 Malzsorten. Es fasziniert mich, wie viele Biersorten sich daraus brauen lassen“, sagt Isabella.

**Seit 1457** gibt es die Brauerei „Drei Kronen“ in Memmelsdorf, seit vier Generationen ist sie im Besitz von Isabellas Familie. Die Region um Bamberg ist berühmt für ihre vielen kleineren Brauereien. Fast jeder Haushalt braute hier früher sein eigenes Bier. Seit 2016 führt Isabella die Brauerei und setzt die Familientradition damit fort. Isabellas Schwester Lisanna leitet mit ihrem Mann den Brauereigasthof mit Hotel. Markus, Isabellas Mann, ist ebenfalls im Braubereich tätig, arbeitet jedoch in einem anderen Betrieb. Kennengelernt haben die beiden sich auf einem Lehrgang; heute haben sie zwei Kinder, Anton und Magdalena. Die Kleinen lieben es, Isabella bei der Arbeit zuzugucken, helfen gern auch schon ein bisschen mit – und wachsen so auf die gleiche Weise in den Familienbetrieb hinein, wie Isabella und ihre Geschwister es damals sind.

**„Als Kinder war** für uns die Brauerei ein großer Abenteuerspielplatz“, erzählt Isabella. 31 Jahre lang kochte ihre Mutter im Brauereigasthof. Hier gab es vor allem Fränkische Traditionsgerichte wie Krautbraten in Bier-

soße, würzige Aufstriche für die Brotzeitplatte oder knusprig ausgebackene Arme Ritter. „Alles, was ich in der Küche kann, habe ich von meiner Mutter gelernt“, sagt Isabella. Die Selbstverständlichkeit, mit der in ihrer Heimatregion seit vielen Generationen Reste verwertet werden, ist ihr in Fleisch und Blut übergegangen. Gemüse- und Fleischreste wandern bei ihr immer in einen großen Topf, nichts wird einfach weggeworfen. Daraus zieht sie dann einen Fond als Grundlage für Suppen und Saucen. Früher mussten die Menschen oft mit weniger auskommen, da war es ganz natürlich, altes Brot aufzuheben, Fleisch mit Gemüse oder Brötchen zu strecken – und aus diesen Möglichkeiten kreativ etwas Neues zu schöpfen.

*„Brauen ist ein Beruf, der alle Sinne anspricht.“*

**„Heute back ich,** morgen brau ich“ – diesen Spruch aus dem Märchen Rumpelstilzchen der Brüder Grimm zitiert Isabella gern, wenn sie von ihrer Liebe zum Brotbacken erzählt. Auch hier schließt sich ein Kreis, denn zum Brotbacken verwendet Isabella ein besonderes Restprodukt, das beim Brauvorgang anfällt: Treber. Die Malzanteile, die nach dem Maischen zurückbleiben, geben ihren Sauerteigbrotten eine besondere Lockerheit und ein tolles bierwürziges Aroma. Den Großteil des Trebers bekommt eine Landwirtschaftsfamilie aus der Region als Futter für ihre Schafe und Ziegen. Gern nimmt Isabella sich Zeit dafür, mit Anton und Magdalena bei den Tieren auf der Weide vorbeizuschauen. „So bekommen die Kleinen mit, dass alles im Leben ein Kreislauf ist“, meint die Landfrau. Ein Wissen, das sie und Markus ihren Kindern schon von klein auf mit auf den Weg geben möchten.



# Kellerbrotzeit

## mit Zieberleskäs, Stürkäs und Zwetschgäbamäs

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Brot

300g Weizenmehl (Type 1050) +  
etwas für die Arbeitsfläche  
300g Dinkelmehl (Type 1050)  
300g Roggenmehl (Type 1150)  
ca. 60g Sauerteig-Anstellgut  
½ TL Hefe  
100 ml lauwarmes Malzbier  
100g Biertreber  
21g Salz  
1 TL Brotgewürz

#### Für den Zieberleskäs

1 kleine Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
250g Zieberleskäse oder Quark  
gemischt mit körnigem  
Frischkäse  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Sahne (nach Belieben)

#### Für den Stürkäs

1 kleine Zwiebel  
1 Romadur  
100g Schmelzkäse  
3 EL weiche Butter  
1 Eigelb  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
edelsüßes Paprikapulver  
3-4 EL Bier (nach Belieben)

#### Außerdem

„Zwetschgäbamäs“  
(Schinken aus der  
Memmelsdorfer Region;  
in Scheiben)

1. Für das Brot bereits am Vortag abends die Mehle vermischen und 300g der Mehlmischung mit dem Anstellgut und 300ml Wasser vermengen. Über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen. Der Sauerteig sollte am nächsten Morgen Blasen gebildet haben.

2. Am nächsten Tag die Hefe in 100 ml Wasser und dem Malzbier auflösen. Den am Vortag hergestellten Sauerteig, den Treber, das restliche Mehl, das Salz und das Brotgewürz dazugeben. 10 Minuten gut durchkneten, dann in der Schüssel 10 Minuten ruhen lassen. Den Brotteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und formen. Im Gärkörbchen gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutlich vergrößert hat.

3. Den Backofen mit einem ofenfesten Topf mit Deckel auf 230°C aufheizen. Das Brot auf ein rund ausgeschnittenes Backpapier stürzen und einschneiden. Das Brot in den heißen Topf geben, den Deckel auflegen und im heißen Backofen auf der unteren Schiene 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 25 Minuten backen. Im Anschluss den Backofen ausschalten und das Brot noch etwa 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Das Brot aus dem Topf holen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

4. Für den Zieberleskäs die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Zieberleskäs oder Quark-Frischkäse-Mix mit Salz, Pfeffer und Zwiebel anmachen. Für eine cremigere Konsistenz nach Belieben etwas Sahne dazugeben. Zuletzt mit Schnittlauch bestreuen.

5. Für den Stürkäs die Zwiebel fein würfeln. Vom Romadur die Rinde etwas abschaben, das Innere erst in Würfel schneiden, dann mit einer Gabel zerdrücken. Schmelzkäse, Butter, Eigelb und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles vermengen und nach Belieben mit dem Bier zu einer cremigen Masse vermischen.

6. 1 Scheibe Brot abschneiden und die beiden Käse sowie eine Scheibe „Zwetschgäbamäs“, einen Schinken aus der Memmelsdorfer Region, auf dem Brot anrichten.

# Bamberger Krautbraten

## mit Kartoffelgratin und Möhrengemüse

Zutaten für 4 Personen

### Für die Sauce

1 Päckchen Suppengemüse  
300g Suppenknochen oder  
Ochschwanz  
Butterschmalz zum Braten  
1 TL Tomatenmark  
3 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
300 ml Malzbier  
1 Zwiebel · 1 EL Butter · Sahne  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
Saucenbinder (nach Belieben)

### Für den Krautbraten

1 Zwiebel  
1 Weißkohl  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Butterschmalz · Salz  
1 Brötchen vom Vortag  
Milch · ½ Bund Petersilie  
750g gemischtes Hackfleisch  
1 TL Senf · 1 Ei (Größe M)  
Pfeffer aus der Mühle  
edelsüßes Paprikapulver  
Semmelbrösel  
150g Räucherspeck in Scheiben  
Malzbier zum Bepinseln

### Für das Möhrengemüse

500g Möhren · 1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
2 EL Butter  
250 ml Gemüsebrühe · Salz

### Für die Kartoffelrosen

Zutaten siehe Seite 126

1. Für die Sauce das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Knochen in Butterschmalz scharf anbraten, Gemüse und Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit 150 ml Malzbier ablöschen und reduzieren. Mit 700 ml Wasser aufgießen. Die Grundsauce mehrere Stunden köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen.

2. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit der Grundsauce und dem restlichen Malzbier ablöschen und reduzieren. Nach und nach mehr Brühe dazugeben. Mit etwas Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu flüssig ist, mit Saucenbinder andicken. Vor dem Servieren durch ein Sieb gießen.

3. Für den Krautbraten die Zwiebel schälen und würfeln. Vom Kohl den Strunk herausschneiden. Die äußeren großen Blätter abnehmen und beiseitelegen. Restlichen Kohl klein schneiden. Zwiebel, klein geschnittenen Kohl und Lorbeerblatt im Butterschmalz anschwitzen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die großen Kohlblätter in Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Sie sollen noch Biss haben, aber formbar sein. Eine Auflaufform mit Deckel mit den Kohlblättern auslegen, sodass die Hälfte überlappt. Das Brötchen in etwas Milch einweichen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken, mit Hackfleisch, Senf, Ei, Petersilie und der Kohlmasse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bei Bedarf mit Semmelbröseln zu einer formbaren Masse kneten. Die Hackfleischmasse in die Auflaufform geben und in die Kohlblätter einschlagen, den Deckel auflegen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde garen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen, den Braten mit den Speckscheiben belegen und mit Malzbier bepinseln und den Braten in weiteren 30 Minuten fertig garen.

5. Zeitgleich das Kartoffelgratin wie auf Seite 126 beschrieben zubereiten.

6. Für das Möhrengemüse die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zwiebeln in 1 EL Butter anbraten, die Möhrenscheiben dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe aufgießen und bissfest garen. Die Petersilie zwischendurch dazugeben und alles mit Salz abschmecken. Zum Schluss mit der übrigen Butter glasieren.



# Malzbierfürzla

## mit Beerenkompott und Malzschäum

Zutaten für 4 Personen

### Für den Malzschäum

100 g Sahne  
100 ml Milch  
100 ml Malzbier  
1 EL Honig

### Für die Malzbierfürzla

200 ml Milch  
200 ml Malzbier  
1 Ei (Größe M)  
1 Brötchen vom Vortag  
1 EL Butterschmalz  
1 EL Butter  
Zimtucker

### Für das Beerenkompott

100 g Zucker  
400 g frische Beeren  
(z. B. Brom-, Him-, Johannis-,  
Heidelbeeren)  
1 Päckchen Vanillezucker

1. Für den Malzschäum am Vortag Sahne, Milch, Malzbier und Honig in einem Topf mischen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. 10 Minuten simmern lassen. Beiseitestellen und komplett abkühlen lassen. Durch ein Sieb gießen und in einen Schaumbereiter füllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Für das Malzbierfürzla Milch, Malzbier und Ei verquirlen. Das Brötchen in Scheiben schneiden und in der Eiermilch einweichen. Anschließend ausdrücken und in der Pfanne in Butterschmalz und Butter von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Zimtucker wenden.

3. Für das Kompott den Zucker mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf mischen, zum Kochen bringen und so lange kochen, bis der Zucker sich auflöst. Die Beeren waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel füllen. Mit dem heißen Läuterzucker übergießen, den Vanillezucker dazugeben und untermischen.

# Spaghetti

## mit Fenchelbratwurst

### Zutaten für 4 Personen

1 EL Fenchelsamen  
5 Paar frische Bratwürste  
Butterschmalz  
250g Sahne  
100g geriebener Parmesan  
oder Grana Padano  
2–3 Eigelb  
1–2 EL Olivenöl  
1 EL gehackte Petersilie  
Pfeffer aus der Mühle  
500g Spaghetti  
Salz

1. Den Fenchel im Mörser zerstoßen. Aus den Bratwürsten das Brät herausdrücken und in eine Schüssel geben. Den Fenchel dazugeben und vermengen. Aus dem Brät kleine Kugeln formen und in einer großen Pfanne mit hohem Rand im Butterschmalz anbraten.

2. Sahne, Käse, Eigelbe, Öl und Petersilie in einen Rührbecher füllen, mit Pfeffer würzen und gründlich verrühren.

3. Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. 1 Tasse Nudelkochwasser abschöpfen und beiseitestellen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass zum Fenchelbrät in die Pfanne geben.

4. Die Sahnemasse über die Nudeln in die Pfanne gießen und alles gut vermengen, bis das Ei zu stocken beginnt. Bei Bedarf Nudelkochwasser dazugießen. Sofort servieren.

# Kartoffelgratin

## in Rosenform

### Zutaten für 6 Personen

1 Knoblauchzehe  
250g Sahne  
250 ml Milch  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
6 mittelgroße Kartoffeln  
Reibekäse  
1 EL kalte Butter  
6 kleine Auflaufförmchen

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Förmchen mit der Knoblauchzehe ausreiben. Sahne und Milch mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kartoffelscheiben in 6 Reihen überlappend auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen. Die Scheiben reihenweise aufrollen und in die vorbereiteten Förmchen stellen, jeweils bis zur Hälfte mit Sahne-Milch-Mischung füllen und mit Butterflöckchen belegen. Nach Belieben noch etwas Käse darüberstreuen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen.

# Bieramisü

## und Bierlikör-Baiser

### Zutaten für 4 Personen

*Für das Bieramisü*  
5 Eigelb  
100g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
500g Mascarpone  
ca. 200 ml Bockbier  
4 cl Bierlikör  
Löffelbiskuits  
Kakao

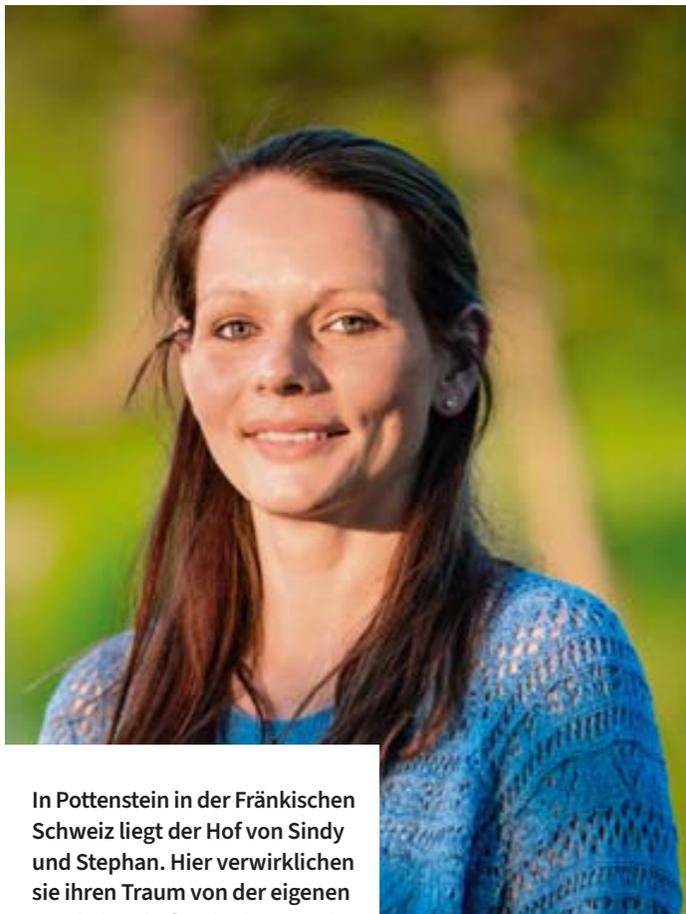
*Für das Bierlikör-Baiser*  
5 Eiweiß  
Salz  
330g Zucker  
2–3 EL Bierlikör

1. Für das Bieramisü die Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, den Mascarpone esslöffelweise unterheben. Das Bockbier mit dem Bierlikör mischen.

2. Den Boden einer Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen. Jedes Biskuit mit 1 bis 2 EL Bierlikör-Mix tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen. Die zweite Lage Biskuits einschichten, mit Biermix tränken und die zweite Cremehälfte darauf verstreichen. Das Bieramisü abdecken und bis zum Servieren kalt stellen. Kurz vor dem Servieren großzügig mit Kakao bestäuben.

3. Für das Baiser den Ofen auf 100°C Umluft vorheizen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, nach und nach den Zucker dazugeben. Zum Schluss, je nach Konsistenz, den Bierlikör unterrühren. Es soll nicht zu flüssig werden.

4. Mit einer Spritztülle die Masse in kleinen Klecksen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Stunden 10 Minuten trocknen lassen.



In Pottstein in der Fränkischen Schweiz liegt der Hof von Sindy und Stephan. Hier verwirklichen sie ihren Traum von der eigenen Landwirtschaft. Mit einer Herde Schottischer Hochlandrinder und dem Vermarktungskonzept des „Rinderleasings“ führen sie den Betrieb kreativ und nachhaltig zum Erfolg.



## Sindy Lippert

Von null auf hundert einen eigenen Hof starten: Sindy und ihr Freund Stephan haben den mutigen Schritt nicht bereut.

**Die Älteste von** fünf Geschwistern ist Sindy. Ihr Papa ist gelernter Koch, ihre Mama kocht ebenfalls gut. Da lernt man früh, für eine große Runde zu kochen. Bodenständige Gerichte – damit ist Sindy groß geworden. Wie man Kartoffelklöße, selbst gerührten Kartoffelbrei oder einen großen Braten zubereitet, das weiß sie im Schlaf. Und sie weiß auch zu schätzen, dass ein Stück Butter, etwas Sahne oder geräucherter Speck durchaus feine Geschmacksträger sind. „Fleisch war dennoch bei uns daheim etwas Besonderes“, erzählt sie. Und dieses Bewusstsein hat sie nicht nur bis heute bewahrt. Sie lebt es auch mit ihrem Zukünftigen Stephan und ihrem gemeinsamen Sohn Franz Tag für Tag.

Erzeugnisse schätzen. Sie bezahlen einen monatlichen Betrag, geben den Rindern einen Namen, bekommen eine persönliche Urkunde, können die Tiere bei der Weide besuchen – und erhalten dafür feinst marmoriertes Fleisch aus artgerechter Mutterkuhhaltung. Weniger Fleisch zu essen, dafür in hoher Qualität, Transparenz in der Herstellung, Mitverantwortung fürs Tierwohl – die beiden haben engen Kontakt mit den Kunden und wissen um das Bedürfnis nach achtsamem Konsum. Ihre Erstausbildung hat Sindy in einer Gaststätte mit Fischzucht und Schafen absolviert. Die Abwechslung dort gefiel ihr: „In der Küche stehen, dann aber auch die Gummistiefel an und raus zum Fischefüttern und zu den Schafen – das hat mir Spaß gemacht!“

*„Stephan und ich hatten beide den Traum vom eigenen Hof.“*

**Stephans Großeltern hatten** einst einen Milchviehhof. Sindys Eltern hatten immerhin ein Hausschwein und zwei Kamerunschafe, und da sie von klein auf sehr natur- und tiernah erzogen wurde, konnte sie sich, als sie Stephan in der Band kennenlernte, in der sie spielte, schnell mit seinem Traum identifizieren: selbst einmal Landwirtschaft auf dem eigenen Hof zu betreiben. Vor bald sechs Jahren wagten sie den Schritt. Heute haben sie eine Herde robuster Schottischer Hochlandrinder in ganzjähriger Weidehaltung. Und jede Menge Power: „Wir planen, bald ganz vom Nebenerwerb auf Vollerwerb umzusteigen“, erzählt Sindy voller Optimismus. Das besondere Direktvermarktungskonzept, das Stephan und sie ausgearbeitet haben, kam bei ihrem Kundenstamm so gut an, dass sie inzwischen lange Wartelisten für ihr hochwertiges Fleisch haben.

**Wartelisten für Rinderleasing.** Was sich zunächst technisch anhört, hat eine sehr emotionale Seite. Gut drei Jahre leben die Schottischen Hochlandrinder auf Sindys und Stephans Hof in der Fränkischen Schweiz. Artgerecht, mit Ganzjahresauslauf. Und mit einer besonderen Beziehung zu den Kunden, die die hofeigenen

**Vom Füttern der** Tiere bis zum Zäunereparieren, von der Vermarktung bis zur Büroarbeit – die Aufgaben rund um den Hof sind vielfältig und zahlreich. Stephan arbeitet hauptberuflich als Pfleger in einem Krankenhaus, sodass die beiden meist erst die Stunden nach dem Job in das Leben und die Arbeit auf dem Hof investieren können. Doch das wird sich mit dem Vollerwerb ändern. Viel Zeit zum Kochen bleibt im Alltag nicht. Doch an Sonntagen, oder wenn zu Weihnachten die große Familie aus ganz Deutschland zu Besuch kommt, genießt Sindy die Möglichkeit, auch mal wieder richtig Muße für bodenständige Gerichte zu haben. Ein geschmortes Rindergulasch zum Beispiel. „Immer mehr Menschen möchten wissen, wo das Fleisch herkommt“, sagt Sindy. In ihrer Küche weiß sie genau, welch gutes Leben diese Qualität geprägt hat.



# Gurkensuppe

## mit Minze und Paprikacroupons

Zutaten für 4 Personen

*Für die Paprikacroupons*

2 Brötchen vom Vortag

2 EL Olivenöl

Salz

edelsüßes Paprikapulver

Chiliflocken (nach Belieben)

*Für die Gurkensuppe*

1 Salatgurke

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

100 ml Weißwein

2 EL Apfelessig

2 EL Wermut

1 kleiner Kopfsalat

4 Stiele frische Minze

300 ml Gemüsefond

2 EL Sauerrahm

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1. Die Brötchen in Würfel schneiden, die Kruste wegschneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel darin kross anbraten. Zuletzt mit Salz und Paprika pikant würzen. Nach Belieben Chiliflocken dazugeben. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. Die Gurke waschen, abtrocknen und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Gurkenstücke dazugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Essig und Wermut dazugeben. Alles 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.

3. Den Salat und die Minze waschen, trocken schleudern und in grobe Stücke schneiden.

4. Den Gurkenmix zusammen mit Salat, Minze und Gemüsefond in einen Standmixer geben und fein pürieren. Das Süppchen beiseitestellen und abkühlen lassen. Zuletzt Sauerrahm untermixen oder -rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Servieren die Suppe mit den Paprikacroupons toppen.

Das Rezept für die Rucolabrötchen  
finden Sie auf Seite 136.

# Burger vom Schottischen Hochlandrind

## mit Aprikosen-Zwiebel-Whisky-Chutney

Zutaten für 4 Personen

*Für das Aprikosen-Zwiebel-Whisky-Chutney*

8 Aprikosen (oder 10 Soft-Aprikosen)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
8 Schalotten  
2 EL Olivenöl  
2 EL Aprikosenkonfitüre  
2 EL Apfelessig  
4–5 cl Whisky  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Currypulver  
Rosmarin (nach Belieben)

*Für die Hackfleischpattys*

660 g Hackfleisch vom  
Schottischen Hochlandrind  
grobes Meersalz

*Für die Bohnen-Linsen-Pattys*

100 g Haferflocken  
2 TL Weizenmehl  
100 g Champignons  
1 EL Öl · 2 Knoblauchzehen  
150 g gekochte Kidneybohnen  
200 g gekochte braune Linsen  
2 ½ EL Ketchup  
2 EL Sojasauce  
1 EL Tomatenmark  
½ EL Senf  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Räuchersalz  
½ TL getrockneter Thymian  
Pfeffer aus der Mühle

*Außerdem*

Bockshornkleekäse und Salat  
4 Rucolabrötchen von Seite 136

1. Für das Aprikosen-Zwiebel-Whisky-Chutney die Aprikosen waschen, entsteinen und in kleinere Stücke teilen oder die Soft-Aprikosen klein schneiden. Zwiebeln und Schalotten schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Das Öl im Topf leicht erhitzen, Aprikosen und Zwiebeln dazugeben und einige Minuten andünsten. Mit 2 bis 3 EL Wasser ablöschen, Konfitüre und Essig dazugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Die Masse würzen und dann offen etwa 10 bis 12 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen. Kurz vor Ende der Garzeit den Whisky dazugeben.

2. Für die Hackfleischpattys das Hackfleisch zu 4 etwa 160 bis 170 g schweren Pattys formen. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Für die Bohnen-Linsen-Pattys die Haferflocken fein mahlen und mit dem Mehl mischen. Die Champignons putzen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Den Knoblauch schälen. Bohnen, Linsen, Knoblauch sowie Champignons in einer Küchenmaschine grob stückig zerkleinern. Ketchup, Sojasauce, Tomatenmark, Senf und die Gewürze untermischen und alles gut miteinander vermengen. Die Haferflocken unterkneten. Die Pattymasse 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann aus dem Kühlschrank nehmen und 4 Burgerpattys daraus formen.

4. Die Fleischpattys auf einer Feuerplatte, dem Holzkohle- oder Gasgrill von beiden Seiten etwa 4 Minuten scharf anbraten. Nach dem ersten Wenden die geröstete Seite mit 1 Prise grobem Meersalz bestreuen. Die Pattys auf die indirekte Zone der Platte oder des Grills geben, mit einem Grillthermometer versehen und dort ruhen lassen, bis eine Kerntemperatur von 70 °C erreicht ist. Die vegetarischen Pattys ebenfalls von beiden Seiten so lange braten, bis sie eine schöne Bräune haben.

5. Nun den Burger zusammenbauen. Die Rucolabrötchen aufschneiden und beide Hälften mit dem Chutney bestreichen. Auf die untere Hälfte den gewaschenen und getrockneten Salat legen, das Patty darauf platzieren. Zuletzt den Käse auf das Patty legen und den Deckel auflegen.

**Tipp**

Die Pattys können auch in der Pfanne zubereitet werden. Dazu Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pattys bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 bis 6 Minuten anbraten, salzen und erneut 1 bis 2 Minuten pro Seite braten.



# Schokoschmarren

## mit marinierten Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen

*Für die marinierte Erdbeeren*

500g Erdbeeren

4 EL Orangensaft

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL Honig

3-4 Stiele frische Minze

*Für den Schokoschmarren*

5 Eier (Größe M)

1 Päckchen Vanillezucker

240 ml Milch

190g Mehl

4 EL Kakaopulver

40g Butter

70g gehackte Schokolade  
(oder Schokoladendrops)

1. Die Erdbeeren putzen und waschen. Die Beeren längs in herzförmige Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben. Orangensaft, Vanillezucker und Honig zu den Erdbeeren geben und unterheben. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Unter die Erdbeeren heben und 20 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Schokoschmarren den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit Vanillezucker und Milch verrühren. Mehl und Kakao dazugeben. Alles zu einem flüssigen Teig rühren. Den Eischnee locker mit einem Kochlöffel unter die Masse heben.

3. Die Butter in einer ofenfesten Pfanne oder einer großen Auflaufform zerlassen. Den Teig hineingeben und mit der Schokolade bestreuen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 10 bis 15 Minuten backen. Er ist fertig, wenn er schön aufgegangen und leicht gebräunt ist.

4. Den Schokoschmarren in mundgerechte Stücke zupfen und noch warm mit den marinierten Erdbeeren servieren.

### Tipp

Der Schokoladenschmarren schmeckt auch sehr gut mit 1 Kugel Eis, etwas Sahne oder Mangosauce.

# Gemüseauflauf

## nach Saison

### Zutaten für 4 Personen

800 g Gemüse der Saison  
(z. B. Zucchini, Aubergine,  
Kürbis, Kartoffel, Paprika)  
2 EL Öl · 100 g saure Sahne  
2 TL Tomatenmark  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Zwiebelpulver  
½ TL Currypulver  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
½ Bund Petersilie  
100 g geriebener Käse

1. Das Gemüse je nach Sorte putzen, waschen, schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
2. Die saure Sahne mit Tomatenmark und Gewürzen mischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und unter die Sahne rühren.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, mit der Sahnemischung übergießen und dann mit Käse bestreuen. Den Gemüseauflauf im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen, bis der Käse eine goldbraune Färbung annimmt.

# Brötchen

## mit Rucola

### Zutaten für 6 Brötchen

500 g Mehl (Type 550)  
1 Würfel Hefe  
1 TL Zucker  
80 g weiche Butter  
1 TL Salz  
50–100 g Rucola

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker darüberstreuen und 125 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten stehen lassen. Inzwischen den Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern und klein hacken. Butter, Salz, weitere 125 ml Wasser und den klein gehackten Rucola dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
2. Den Teig gut durchkneten und zu 6 gleich großen runden Brötchen formen. Die Brötchen mit Wasser bestreichen und bei 40 °C Umluft im Backofen gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann erneut mit Wasser bestreichen und die Temperatur auf 190 °C erhöhen. Die Brötchen im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldgelb backen.

# Schwarzwälder-Kirsch-Muffins

## mit Schokostreuseln und Schlagsahne

### Zutaten für 12 Stück

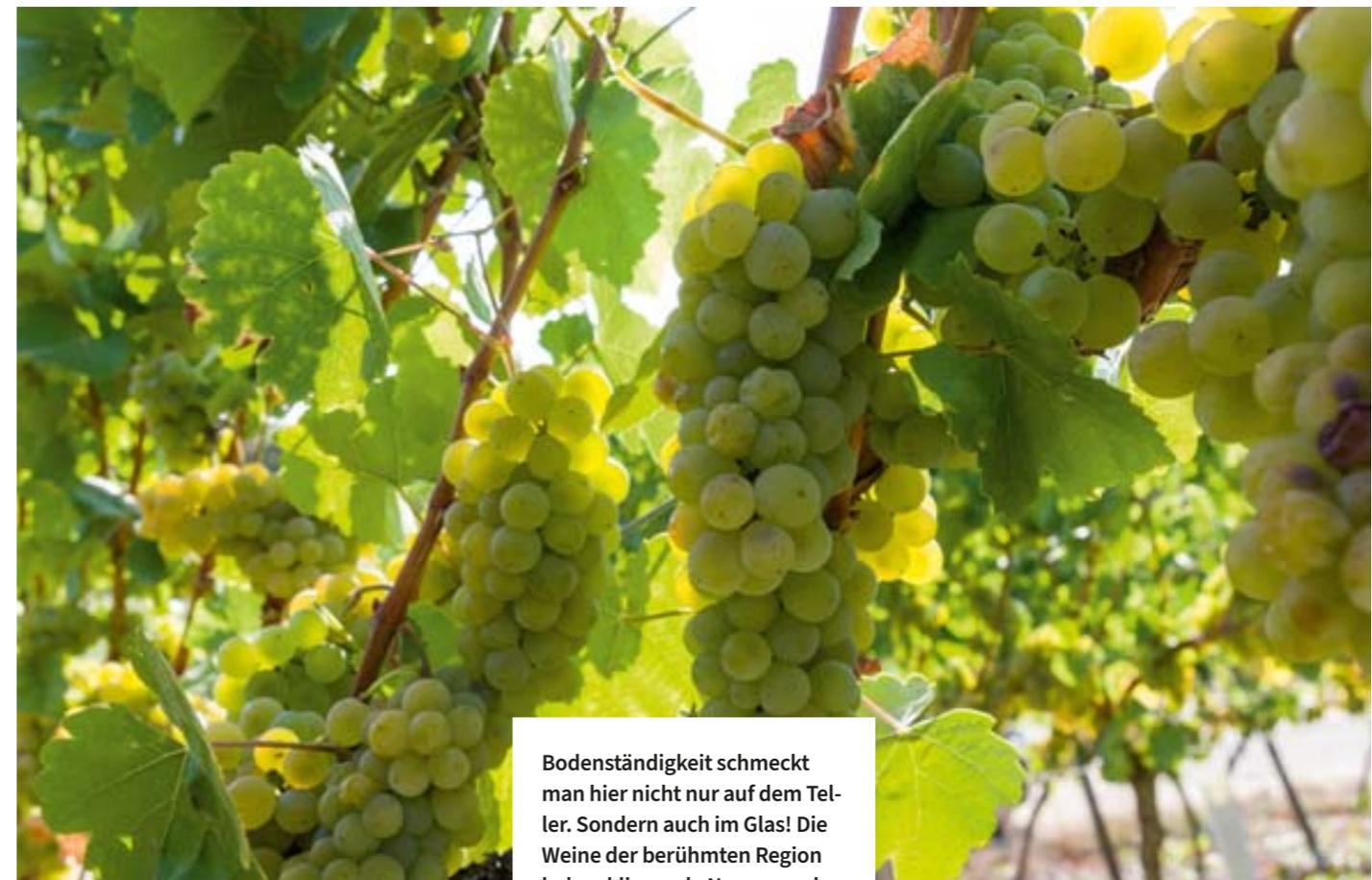
1 Glas Schattenmorellen  
2 Tassen Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Salz  
120 g Zucker  
3 EL Öl  
1 Ei (Größe M)  
75 ml Milch  
50 ml Kirschwasser  
200 g Schokostreusel

*Außerdem*  
Muffinform  
Butter für die Form  
steif geschlagene Sahne  
(nach Belieben)

1. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Saft auffangen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Öl, Ei, Milch und Kirschwasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schokostreusel unterheben.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen vorheizen. Die Muffinform einfetten.
3. Jede Vertiefung der Muffinform zu zwei Dritteln mit Teig befüllen. Jeweils 3 bis 4 Kirschen daraufsetzen. Die Muffins im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 20 bis 25 Minuten backen.
4. Die Muffins nach Belieben mit Schlagsahne und 1 Kirsche garnieren oder die Sahne dazu servieren.

# Unterfranken

Weinstöcke und Obstbäume fühlen sich seit Jahrtausenden im milden Klima Unterfrankens wohl. Was so lange Bestand hat, soll auch in Zukunft Lebensraum für Artenvielfalt und Genusskultur sein. Dazu tragen junge Landfrauen mit ihren Familien einiges bei: Sinn für natürliche Kreisläufe. Und für das Wohl von Pflanzen und Tieren.



Bodenständigkeit schmeckt man hier nicht nur auf dem Teller. Sondern auch im Glas! Die Weine der berühmten Region haben klingende Namen und eine ruhmreiche Geschichte. Dass das so bleibt und auf Augenhöhe mit der Natur fortgeführt wird – dafür sorgen Winzerinnen mit kreativen Ideen.





Als ausgebildete Winzerin und Fränkische Weinkönigin ist Carolin die perfekte Botschafterin für die in Unterfranken verwurzelte Kultur des Weinbaus. Die Rebhänge der Familie liegen am Fuße des Steigerwalds, wo sie in vierter Generation Weine mit dem Terroir der traditionsreichen Kulturlandschaft keltert.



## Carolin Meyer

Als gelernte Winzerin führt sie das Lebenswerk ihrer Familie fort und keltert Weine mit dem Terroir des Steigerwalds.

**Wie ein Blitz** traf es sie damals, erinnert sich Carolin heute. Als sie als junges Mädchen mit ihren Eltern essen war, trat ein Freund der Familie an den Tisch und fragte: „Wer übernimmt denn einmal euren Hof, ihr habt ja nur eine Tochter ...“ „Das hat mich angespornt“, sagt Carolin. Seither stand für sie endgültig fest, den Hof und das Weingut ihrer Eltern einmal selbstständig weiterzuführen. 2021 war es dann so weit. Carolin hatte ihre Lehre als Winzerin und eine Zusatzausbildung zur Weinbautechnikerin absolviert. Das Leben und Arbeiten in den Weinbergen des Steigerwalds ist ihr schon von klein auf vertraut. Jeden Handgriff, jeden Arbeitsschritt hat sie von ihrem Vater gelernt. Und von ihrer Mutter ganz selbstverständlich das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie das Zeug dazu hat, im Weinberg ihre Frau zu stehen.

*„Im Weinberg zu arbeiten ist eine Lebenseinstellung.“*

**Es gibt ein** Foto von ihr und ihrer Großmutter Berta. Carolin als ganz kleines Mädchen, mitten in den Weinbergen. „Genau da, wo meine Oma auf dem Foto steht, arbeite heute ich“, erzählt sie. Der Steigerwald und seine Böden liegen ihr besonders am Herzen. Dieses Terroir in die Flasche zu bringen ist ihr erklärtes Ziel. Dabei geht sie äußerst behutsam vor, ohne Herbizide, düngt die Böden ausschließlich organisch. Wunderschön sei es, erzählt sie, die Weine auf ihrem Weg vom Rebstock in die Flasche zu begleiten. Nichts verfälschen, nichts beschleunigen, den Trauben, dem Most, dem Wein die Zeit zu lassen, die sie brauchen – darauf legt Carolin besonderen Wert. „Wenn meine Kunden sagen, das ist ein echter Wein vom Steigerwald – dann bin ich glücklich“, sagt sie.

**Eine Entwicklung zu** begleiten, den Weg nicht allein gehen zu müssen – dieses Grundvertrauen haben ihr nicht nur die Eltern mitgegeben. Ihre Freude am Kochen beispielsweise geht sicher auch auf ihre Großmutter zurück. Familie Meyer besitzt noch ein Kochbuch, handgeschrieben, begonnen von der Urgroßmutter, fortgeführt von Großmutter Berta. Ein wahrer Familienschatz, in dem alle Leibgerichte, die man in Unterfranken bis heute hochhält, fein säuberlich aufgezeichnet sind: Hochzeitsnudeln, Meerrettichsauce, Süßes mit Zwetschgen, Äpfeln und Quitten. Der Hof von Familie Meyer ist vielfältig aufgestellt, dazu gehören auch die 130 Obstbäume auf den Streuobstwiesen. Vater Hans destilliert daraus edle Obstbrände. Diese nutzt Carolin auch als Zutaten in der Küche, damit zu kochen und Neues auszuprobieren, macht Carolin Freude. Die kulinarische Tradition Frankens, verfeinert mit den Bränden und Weinen der Region, etwas moderner, leichter interpretiert, das ist der Stil, den sie in der Küche pflegt.

**Jeden Mittag pünktlich** um halb eins steht bei Meyers das Essen auf dem Tisch. Fast das gesamte Jahr über isst die ganze Familie um diese Zeit gemeinsam. Ein Ritual, das den starken Zusammenhalt der Familie deutlich werden lässt. Carolin lebt mit ihrem Lebensgefährten Manuel im Haus der Familie. Auch Manuel wuchs in den Weinbergen auf und unterstützt Carolin in ihren Plänen, das Lebenswerk ihrer Familie weiterzuführen – und auch weiterzuentwickeln. Beide haben große Ambitionen und träumen davon, den Betrieb auf Vollerwerb umzustellen. Auf einem Weinfest mit Freunden lernten sie sich kennen. Es fügt sich, dass Manuel die gleiche Liebe zur Heimat und zum Terroir des Steigerwalds hegt wie Carolin. „Es wäre mir schwergefallen, das hier aufzugeben“, gibt sie offen zu. „Das hätte ich niemals gekonnt.“





Geschmacklich besonders fein  
wird das Süppchen mit Wein von  
der Scheurebe.

# Mostsüppchen

## von der Scheurebe mit Zimtcroûtons

Zutaten für 4 Personen

*Für das Mostsüppchen*

50g Butter

1 EL Mehl

400 ml Weißwein (z. B. Scheurebe)

400g Sahne

400 ml Gemüsebrühe

Suppengemüse (z. B. Lauch,  
Möhre, Sellerie)

4 Wacholderbeeren

8 weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

2 EL Zucker

Salz

*Für die Zimtcroûtons*

1 Brötchen vom Vortag

Butter

Zimtpulver

Zucker

*Außerdem*

frischen Schnittlauch zum

Garnieren

1. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einstreuen. Unter Rühren eine krümelige Mehlschwitze herstellen. Mit Wein, Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren kurz aufkochen lassen.

2. Das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Würfel schneiden. Die Gewürze im Mörser grob zerkleinern.

3. Die Gewürze, das Gemüse und den Zucker zur Suppe geben und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

4. Für die Zimtcroûtons das Brötchen in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Brötchenwürfel darin goldbraun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Brötchenwürfel mit Zimt und Zucker bestreuen und wenden.

5. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die fertige Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Zimtcroûtons und Schnittlauch garnieren.

# „Fränkisches Hochzeitsessen“

## Kalbstafelspitz mit Bandnudeln und Meerrettichsauce

Zutaten für 4 Personen

*Für den Tafelspitz*

800 g Kalbstafelspitz  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Öl zum Braten

*Für die Bandnudeln*

300 g Spätzlemehl  
3 Eier (Größe L)  
Salz

*Für die Meerrettichsauce*

3 Scheiben Weißbrot  
250 ml Milch  
250 ml Rinderbrühe  
250 g Sahne  
50 g Gemüsemeerrettich  
(aus dem Glas)  
1 walnussgroßes Stück  
frischer Meerrettich

1. Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Den Kalbstafelspitz waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und leicht pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tafelspitz darin von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend in einen Bräter legen und das Fleischthermometer in die Mitte des Tafelspitzes stecken. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene so lange garen, bis die Kerntemperatur 58 °C beträgt, dann die Ofentemperatur auf 60 °C reduzieren.

2. Für die Bandnudeln das Spätzlemehl und die Eier zu einem Teig verarbeiten und diesen mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Nudelteig anschließend mit der Nudelmaschine in dünne Nudelplatten drehen, gut bemehlen und mit einem Messer in Streifen schneiden.

3. Für die Meerrettichsauce das Weißbrot entrinden und in kleine Stücke reißen. In einen Topf geben und mit Milch, Rinderbrühe und Sahne zum Kochen bringen. Den Gemüsemeerrettich dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Meerrettich oder mehr Gemüsemeerrettich abschmecken. Vor dem Servieren schaumig mixen.

4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, bis sie bissfertig sind, und mit der Sauce, dem frisch aufgeschnittenen Tafelspitz und frisch geriebenem Meerrettich servieren.

# Dessertdreierlei

## von der Streuobstwiese

Zutaten für 4 Personen

*Für das Sorbet von der Aprikosen-  
mirabelle*

100g Zucker + 1 EL zum  
Karamellisieren  
600g Mirabellen  
80 ml Mirabellenbrand

*Für Omas Apfelkräpfli*

200g Weizenmehl (Type 405) +  
etwas zum Wenden  
2 Eier (Größe M)  
200 ml Milch  
50g + 2 EL Zucker  
30 ml Weißwein (z. B. Silvaner)  
4 mittelgroße säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskop)  
500 ml Pflanzenöl  
1 Prise Zimtpulver

*Für den Crumble von der fränki-  
schen Hauszwetschge*

150g Mehl  
80g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
80g Butter  
½ TL Zimtpulver  
4 fränkische Hauszwetschgen  
Puderzucker  
4 ofenfeste Förmchen

1. Für das Sorbet aus dem Zucker und 100 ml Wasser einen Zuckersirup herstellen und 5 Minuten kochen lassen. Die Mirabellen waschen und entsteinen. Den Boden eines zweiten Topfs mit 1 EL Zucker austreuen, erhitzen und karamellisieren. Sobald der Zucker bräunt, mit etwas Mirabellenbrand ablöschen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Früchte und den Zuckersirup zum karamellisierten Zucker geben und 10 Minuten köcheln lassen. Je nach Reifegrad der Früchte mit mehr Zucker oder Edelbrand abschmecken.

2. Alles kurz abkühlen lassen und anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren. In der Eismaschine zu Sorbet verarbeiten und anschließend ins Tiefkühlfach stellen. Kurz vor dem Servieren herausnehmen und antauen lassen. Vom Sorbet Kugeln oder Nocken abstechen und sofort servieren.

3. Für die Apfelkräpfli das Mehl sieben und in eine Rührschüssel geben. Die Eier trennen und die Eigelbe zum Mehl geben. Milch und 50g Zucker dazugeben. Mit dem Handrührgerät 5 Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Die Eiweiße in den Kühlschrank stellen. Den Wein zum Teig geben und nochmal kurz verrühren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

4. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die geschälten Äpfel in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den restlichen Zucker auf einem flachen Teller mit dem Zimtpulver mischen. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Apfelringe im Teig wenden und ins heiße Fett geben. Die Ringe goldbraun backen und anschließend auf Küchenpapier kurz abkühlen lassen. Die gebackenen Apfelringe in Zimtzucker wenden und sofort servieren.

5. Für den Crumble den Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Butter und Zimt zu einem Streuselteig verarbeiten. Die Zwetschgen waschen und entsteinen. Den Boden von vier ofenfesten Förmchen mit Streuselteig bedecken und leicht andrücken. Je 1 Zwetschge darauflegen und die Streusel darüberstreuen. Im heißen Backofen etwa 20 Minuten backen. Den Crumble leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen. Warm servieren.

# Blaue Zipfel

## mit Sauerteigbrot

Zutaten für 4 Personen

### Für die blauen Zipfel

2 Möhren  
250 g Sellerieknolle  
1 Petersilienwurzel  
250 ml Weißweinessig  
4 große Zwiebeln in Ringen  
500 ml Weißwein  
(z. B. fränkischer Silvaner)  
4 Gewürznelken  
4 Lorbeerblätter  
Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
Zucker  
24 Nürnberger Bratwürste

### Für das Sauerteig-Kümmel-Brot

500 g Sauerteigansatz  
500 g Roggenmehl (Type 1150) +  
etwas für die Arbeitsfläche  
15 g frische Hefe  
1 TL Kümmel  
1 TL Salz

1. Für die blauen Zipfel das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in Würfel schneiden. Mit den übrigen Zutaten, bis auf die Bratwürste, sowie 1 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann die Bratwürste 10 bis 15 Minuten im Sud ziehen lassen. Nicht mehr kochen.

2. Für das Brot Sauerteigansatz, Roggenmehl, Hefe, Kümmel und etwa 200 ml Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa 2 Minuten kräftig verkneten, dann das Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten kneten. Nur so viel Wasser verwenden, dass der Teig nicht zu trocken wird. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt etwa 1 ½ Stunde gehen lassen.

3. Den Teig nach dem Gehen auf der bemehlten Arbeitsfläche erneut mehrere Minuten durchkneten. Anschließend wiederum zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 1 weitere Stunde abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 °C vorheizen.

4. Den Brotlaib mit einem Messer einschneiden und im heißen Backofen auf der unteren Schiene backen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 190 °C reduzieren und das Brot weitere 50 bis 55 Minuten backen.

# Silvanercreme

## mit Karamellgitter

Zutaten für 4 Personen

### Für die Silvanercreme

200 g saure Sahne  
100 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
200 ml Weißwein  
(z. B. fränkischer Silvaner)  
2 EL Zitronensaft  
200 g Sahne  
2 Blätter Gelatine

### Für die Karamellgitter

200 g Zucker  
Zitronenmelisse

1. Die saure Sahne mit Puderzucker, Vanillezucker, Weißwein und Zitronensaft verrühren. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine einzeln in einer kleinen Schüssel in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Mit der Hand gut ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und unter die Weißweinsteinmasse ziehen.

2. Wenn die Creme anfängt zu gelieren, die steif geschlagene Sahne unterziehen. Die Creme auf vier Dessertschälchen verteilen und etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Für die Karamellgitter den Zucker in einer großen Pfanne goldgelb karamellisieren. Den flüssigen Zucker gitterartig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech tropfen und trocknen lassen. Die Gitter in die Gläschen stecken und mit Zitronenmelisse garnieren.



In Riedenberg in der Rhön liegt der Käthe-Hof – jetzt in der 11. Generation. Mit Blick auf die lange und traditionsreiche Geschichte wird Landwirtschaft hier bewusst ganzheitlich und nachhaltig betrieben. Der Kreislauf der Natur ist für Carolin und Michael der Kompass für das Leben am Hof.



## Carolin Detsch

Nachhaltig leben, in Kreisläufen denken – mit Blick auf die Zukunft ist das für Carolin und ihre Familie ein Herzensanliegen.

**Seit 11 Generationen** ist der Käthe-Hof nun schon in Familienbesitz. In den „Schwarzen Bergen“ der Rhön gelegen, mitten im Dorf, nebenan gleich die Kirche. Die Rhön ist ein Naturschutzgebiet. Ihre zum Teil steilen Hänge sind perfekt für Tiere, die robust, flink und ausdauernd sind – wie die Suffolk-Schafe und die Mutterkuhherde aus Gelbem Frankenvieh, die Carolin und Michael mit viel Bewusstsein für artgerechte Tierhaltung auf ihrem Biohof halten. Carolin ist gelernte Verwaltungsfachangestellte, Michael und sie betreiben den Hof im Nebenerwerb. Es war eine ganz bewusste Entscheidung: „Als Landwirt zu arbeiten war Michaels Traum“, erzählt Carolin. „Und meiner auch.“ Nicht allein, weil beide eine große Liebe zur Natur und zu Tieren haben, sondern auch aus einer grundsätzlichen Lebenseinstellung heraus: „Es ist sehr wichtig für uns, nachhaltig zu leben. Das möchten wir auch an unsere Kinder weitergeben.“

**Zwei Mädchen haben** Carolin und Michael, Klara-Marie und Anna. Es macht ihnen Freude, schon ein bisschen bei den Tieren mitzuhelfen, wenn sie nicht gerade in der Schule sind. Im Sommer sind die Schafe und Rinder auf der Weide, im Winter im offenen Laufstall. Füttern, Zäune kontrollieren, die Vermarktung der hoferzeugenen Produkte, Schafe scheren, dazu der Ackerbau mit Kartoffeln und Hafer – Familie Detsch bewirtschaftet den Hof als geschlossenen Kreislauf: „Unsere Tiere bekommen Futter, das wir selbst herstellen. Solange es geht, halten wir sie den Sommer auf der Weide, auch zur Landschaftspflege. Ihren Kot verwenden wir als Dünger. Aus der Wolle der Schafe stellen wir Düngerpellets her.“ Als Carolin und Michael den Hof 2013 von Michaels Onkel Hermann Dorn übernahmen, stellten sie von Milchvieh- auf Mutterkuhhaltung um. Das Gelbe Frankenvieh ist eine traditionsreiche Rasse, die vom Aussterben bedroht ist.

„Jeder noch so kleine Kreislauf ist von Bedeutung“, betont Carolin. Auch in der Rhön macht sich der Klimawandel bemerkbar. Die nachhaltige Bewirtschaftung der geschützten Landschaft, das Achtgeben auf die Natur und den Erhalt der Arten – das sind Werte, die sie nicht nur ihren Mädchen weitergeben möchten. Auch bei der Vermarktung gehen sie diesen achtsamen Weg konsequent. „Uns ist wichtig, den Tieren den größten Respekt entgegenzubringen. Sie sollen ein gutes Leben haben, wir möchten, dass es ihnen gutgeht. Wir schlachten wirklich nur, wenn wir wissen, dass uns das komplette Fleisch des Tieres abgenommen wird. Sonst nicht.“ Kunden bestellen und kaufen das Bio-Lamm- und Rindfleisch des Käthe-Hofs im Paket. Ein Metzger in der Nähe veredelt es darüber hinaus zu Wurstspezialitäten.

*„Jeder noch so kleine Kreislauf ist wichtig für die Natur.“*

**Carolin ist überzeugt** davon, „dass das Fleisch von glücklichen Tieren einfach qualitativ hochwertiger ist. Es schmeckt besser!“ Die Freude am guten Geschmack, an der feinen Fleischqualität überträgt sich auch aufs Kochen und auf die Gerichte, die Carolin gern für ihre Gäste zubereitet. Zusammensitzen, gemeinsam genießen in netter Runde, Freunden und Familie damit etwas Gutes tun bedeutet ihr viel. Auch wenn sie alles erst erlernen musste, als sie mit Michael beschloss, den Hof zu übernehmen, die Arbeit auf dem Hof, die vielen Handgriffe, die den Kreislauf des landwirtschaftlichen Lebens am Laufen halten – es hat sich gelohnt: „Das war die beste Entscheidung meines Lebens. Neben Michael, natürlich. Und unseren Kindern!“

Dieser Salat kann je nach Saison und Vorliebe auch wunderbar variiert werden.

# Sommerlicher Gartensalat

mit  
knusprigem Körnermix

Zutaten für 4 Personen

4-5 Tomaten  
1 Kopfsalat  
1 Handvoll Rucola  
1 Handvoll gemischte Kräuter  
(z. B. Basilikum, Dill, Petersilie,  
Schnittlauch, Zitronenmelisse)  
1 Zwiebel  
1-2 TL Salz  
½ TL Zucker  
4 EL Apfelessig  
3 EL Öl (z. B. Rapsöl oder  
Sonnenblumenöl)  
bunter Pfeffer aus der Mühle  
Körnermix zum Garnieren  
(z. B. Sonnenblumenkerne,  
Kürbiskerne, Walnüsse)

1. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und in Spalten schneiden. Kopfsalat und Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Große Blätter etwas kleiner zupfen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Für die Salatsauce Salz und Zucker mischen. Essig und Öl dazugeben und rühren, bis sich beides aufgelöst hat. Pfeffer, Zwiebel und Kräuter hinzufügen. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.

3. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Sauce mischen und nach Belieben mit Körnermix garnieren.

# Gulasch vom Weiderind

## mit Blaukraut und Oma Hildes fränkischen Kartoffelklößen

### Für das Gulasch

800g Rindfleisch  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3-4 Zwiebeln  
60g Butterschmalz  
2-3 EL Tomatenmark  
Mehl  
Zucker  
1-1 ½ l Rinder- oder Gemüsebrühe  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL Majoran  
½ TL Kümmel

### Für das Blaukraut

1 kg Rotkohl  
1 Zwiebel  
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)  
50g Butterschmalz  
1 EL Zucker  
2 EL Apfelessig  
4 EL Rotwein  
Salz  
1-2 Lorbeerblätter  
250 ml Gemüsebrühe

### Für die Kartoffelklöße

1,2 kg Kartoffeln  
200g Kartoffelmehl  
Salz  
160 ml Mineralwasser  
1 Brötchen vom Vortag oder  
2 Scheiben Toastbrot  
Butter zum Rösten  
Petersilie zum Garnieren

1. Das Fleisch in größere Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Fleischwürfel portionsweise im Butterschmalz scharf anbraten. Zwiebelwürfel, Tomatenmark, etwas Mehl und 1 Prise Zucker dazugeben. Wenn die Flüssigkeit ziemlich verkocht ist, die Gemüsebrühe dazugießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Paprika, Majoran und Kümmel würzen. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Stunden 30 Minuten garen, ab und zu umrühren. Bei Bedarf Gemüsebrühe nachgießen.

2. Den Rotkohl putzen und vierteln. Die äußeren Blätter entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Rotkohlviertel in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden.

3. In einem Topf das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Apfelspalten und Zucker unterrühren. Den Rotkohl hinzufügen und unter Rühren mitbraten. Essig, Rotwein, Salz und Lorbeerblätter dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 1 bis 1 ½ Stunde bei schwacher Hitze garen. Dabei mehrfach umrühren und bei Bedarf Brühe nachgießen.

4. Für die Kartoffelklöße die Kartoffeln kochen, schälen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit einem Geschirrtuch abdecken und abkühlen lassen. Kartoffelmehl, 2 TL Salz und Mineralwasser mit den Händen unterkneten. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich beim Kneten gut von der Schüssel löst und an den Händen nicht kleben bleibt.

5. Brötchen oder Toastscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter von allen Seiten goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

6. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen 8 Klöße formen, in die Mitte jeweils ein Loch drücken, mit 2 bis 4 Croûtons füllen und wieder verschließen. Anschließend in das heiße Salzwasser geben und etwa 20 Minuten sieden (nicht kochen!) lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben.

7. Vor dem Servieren das Gulasch gegebenenfalls erneut binden und abschmecken. Mit den Kartoffelklößen und dem Blaukraut auf Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

# Quark-Sahne-Creme

## mit gemischten Beeren

Zutaten für 4 Personen

200g Beeren (z. B. Erd-, Him- und Heidelbeeren)

1 Päckchen Vanillezucker

2 ½ EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

200g Sahne

250g Speisequark

Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Die Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Einige Beeren für die Deko beiseitelegen. Die übrige Beeren mit dem Stabmixer pürieren. Vanillezucker, Puderzucker und Zitronensaft untermixen.

2. Die Sahne steif schlagen. Einen Teil für die Deko beiseitestellen. Den Quark unter die Beerenmasse rühren. Zuletzt die Sahne unterheben.

3. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Quark-Sahne-Creme in Dessertgläser füllen und mit Sahne, Beeren und Zitronenmelisse garnieren.



# Klare Fleischbrühe

für  
jede Gelegenheit

Zutaten für 4 Personen

500 g Rindfleisch (z. B. Brust,  
Bein mit Knochen)  
1 TL Salz  
1 Möhre  
¼ Sellerieknolle  
1 Stange Lauch  
einige Stiele Petersilie  
1 TL Gemüsebrühepulver

1. Das Rindfleisch kurz unter fließendem kaltem Wasser abwaschen. In 2 Liter kaltem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Danach etwa 2 Stunden zugedeckt bei mittlerer Hitze weiterkochen lassen.

2. Möhre und Sellerie schälen und klein schneiden, den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüse und Kräuter zum Fleisch in den Topf geben und 1 weitere Stunde köcheln lassen. Danach die Brühe durch ein Sieb gießen und mit Salz und Gemüsebrühe abschmecken.

## Tipp

Diese klassische klare Fleischbrühe ist für diverse Suppeneinlagen geeignet, wie z. B. Markklößchen, Suppenpfannkuchen oder Grießnockerl.

# Röhner Zamette

mit  
gebratenem Speck

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln  
Salz  
3 Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g Speck (nach Belieben)  
1 Tasse Buttermilch

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen, bis sie gar sind, dann das Wasser abgießen. Die Kartoffeln zerstampfen, bis eine feste Masse entsteht.

2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In der Pfanne in Butterschmalz glasig dünsten. Den Kartoffelstampf dazugeben und weiterbacken, bis unten eine leichte Kruste entsteht und die Zwiebeln eine bräunliche Färbung annehmen, dann wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Speck nach Belieben in einer zweiten Pfanne in etwas Butterschmalz anbraten.

4. Die Zamette auf Tellern portionieren, den Speck darüber geben und mit 1 Tasse Buttermilch zum Tunken oder als Sauce servieren.

## Tipp

Früher wurden die Zamette in der Pfanne auf den Tisch gestellt und jede und jeder konnte sich selbst mit dem Löffel nehmen. Dazu gab es Schlupf- oder Dickmilch.

# Kurz vorgestellt

Sie lieben ihr Leben als Landfrauen und die Küche ihrer bayerischen Heimat – in einem besonderen Wettstreit haben diese 14 Landfrauen aus typischen lokalen Spezialitäten Drei-Gänge-Menüs gezaubert.

## Katharina Lerf

Dennenberg 20  
87724 Ottobeuren  
Tel. 0 83 32 67 33  
info@milchhof-lerf.de  
www.milchhof-lerf.de



## Die Milchbäuerin aus Schwaben

**TV-Menü:** Rindfleischsalat mit selbst gemachtem Baguette und Meerrettichcreme / Liegende Allgäuer Krautkräpfen mit buntem Sommersalat / Apfelküchle mit Vanillejoghurt und Erdbeer-Rhabarber-Kompott  
**Lieblingsgerichte:** Allgäuer Kässpätzten mit geschmelzten Zwiebeln / Buttermilchsülze „Errötendes Mädchen“

## Franziska Wagner

Ulrich-von-Thürheim-Straße 56  
86647 Oberthürheim  
Tel. 0 82 74 16 27  
info@biolandhof-wagner.de  
www.biolandhof-wagner.de



## Die Tierwohlförderin aus Schwaben

**TV-Menü:** Zupfleisch-Variation und Belugalinsen-aufstrich / Rindsrouladen mit Kohlrabiauflauf und Kartoffelschnitzen / Zweierlei Eis auf duftenden Vanillewaffeln  
**Lieblingsgerichte:** Mangoldrouladen mit Quinoa-füllung / Mousse au Chocolat mit Schokoraspen

## Fini Reißaus

Reiserer 29  
84565 Oberneukirchen  
Tel. 0 86 30 98 68 84  
reissaus@der-reiserer.de  
www.der-reiserer.de



## Die Wasserbüffelzüchterin aus Oberbayern

**TV-Menü:** Gazpacho mit warmer Seele / Burger vom Wasserbüffel mit Birnen-Zwiebel-Sauce, Quarkmayonnaise und Gartensalat / Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott und süßem Minzpesto  
**Lieblingsgerichte:** Pulled Beef Burger mit buntem Ofengemüse / Hirsecrème mit Früchten der Saison

## Lea Birnbaum

Am Schwallberg 1  
86929 Epenhausen  
Tel. 0 81 91 98 92 00  
service@fischzucht-birnbaum.de  
www.fischzucht-birnbaum.de



## Die Fischzüchterin aus Oberbayern

**TV-Menü:** Zweierlei von der Goldforelle mit Saiblingsleberpaté / Gegrillte Seeforelle mit Selleriecreme und konfierten Cocktailtomaten / Weiße Schokoladenmousse mit Vanillecreme und Erdbeergel  
**Lieblingsgerichte:** Forelle blau im Weißweinsud / Crème brûlée mit Kardamom

## Veronika Röhl

Waldstraße 1  
93326 Sandharlanden  
Tel. 0 94 43 20 23  
veronikaroell@t-online.de  
www.hofladen-roell.de



## Die Spargelbäuerin aus Niederbayern

**TV-Menü:** Spargelsalat mit Erdbeeren und hausgemachtem Dinkelbaguette / Hausgemachte Tagliatelle mit gebratenem grünem und weißem Spargel / Lauwarmer Heidelbeerdatschi mit geeisten Heidelbeeren und Sahne  
**Lieblingsgerichte:** Lachstatar mit weißem Spargel / Festlicher Spargeltopf mit Schweinemedallions

## Susanne Fischer

Landauer Straße 8, Haidlfing  
94522 Wallersdorf  
Tel. 0 99 33 95 39 76 9  
info@biohof-fischer-ittlinger.de  
www.biohof-fischer-ittlinger.de



## Die Landwirtin aus Niederbayern

**TV-Menü:** „Urkornschubser“ mit Schinken und Zwiebeln / „Wildes Abenteuer“ mit paniertem Rehschnitzler, Rehpfanzerl und Dinkelreispfanzerl / Biskuitrolle mit selbst gemachtem Honigeis und Honigknusperkexen  
**Lieblingsgerichte:** Haidlfinger Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison / Obstkuchen nach Tante Kathis Art

## Julia Hausladen

Boierhof 1  
93497 Willmering  
Tel. 0 99 71 76 39 81 8  
julia.hausladen.boier@gmail.com  
www.boierhof.com



## Die Selbstversorgerin aus der Oberpfalz

**TV-Menü:** Rindertataki mit sauer eingelegtem Gemüse und grünem Spargel / Zweierlei vom Schwein mit Kohlrabiravioli und Fenchelcreme / Variation von Erdbeere und Rhabarber  
**Lieblingsgerichte:** Grüner Spargel mit roter Butter / Schweinecurry mit Getreidereis

## Shekinah Fuchs

Starzenbach 2  
93199 Zell  
Tel. 0 94 68 84 43 02 2  
shekinahfuchs@yahoo.de  
www.starzenbauer.de



## Die Biobäuerin aus der Oberpfalz

**TV-Menü:** Samosas mit Tamarinden- und Minzdip / Mom's Curry-Brathähnchen mit indischem Gemüseris und Gurken-Raita / Halwah mit Chai-Masala-Milch  
**Lieblingsgerichte:** Indisches Linsengericht mit frischer Petersilie / Chapati (indisches Fladenbrot), herzhaft und süß

## Tanja Zeller

Schulstraße 20  
91472 Ipsheim  
Tel. 0 98 46 35 0  
ht@biolandhof-zeller.de  
www.biolandhof-zeller.de



## Die Milchbäuerin aus Mittelfranken

**TV-Menü:** „Aischtalpasti“ Kleinigkeiten vom Hof / Dreierlei vom Weiderind mit Serviettenkloß / Himbeer-Joghurt-Traum mit Schneeballen  
**Lieblingsgerichte:** Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola / Gemüselasagne mit Kürbisfüllung

### Sandra Stürmer

Ortsstraße 17  
90574 Roßtal (Defersdorf)  
Tel. 0 91 27 90 43 52  
info@biohof-stuermer.de  
www.biohof-stuermer.de



### Die Ziegenhirtin aus Mittelfranken

**TV-Menü:** Vesperbreddla mit hofeigenen Ziegenkäsekreationen / Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste mit Gemüsespießen, Ofenkartoffeln und „Wildkräuterzaziegi“ / Fränkische Feuerspatzen mit Erdbeer-Ziegenquark-Eis  
**Liebblingsgerichte:** Gratinierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse / Zicklein-Korma mit Alu Gobi und ind. Reis

### Isabella Mereien

Hauptstraße 19  
96117 Memmelsdorf  
Tel. 09 51 94 43 30  
isabella.mereien@drei-kronen.de  
info@drei-kronen.de  
www.drei-kronen.de



### Die Braumeisterin aus Oberfranken

**TV-Menü:** Kellerbrotzeit mit Zieberleskäs, Stürkäs und Zwetschgäbaamäs / Bamberger Krautbraten mit Kartoffelgratin und Möhrengemüse / Malzbierfürzla mit Beerenkompott und Malzschäum  
**Liebblingsgerichte:** Spaghetti mit Fenchelbratwurst / Bieramisu und Bierlikör-Baiser

### Sindy Lippert

Pullendorf 6  
91278 Pottenstein  
Tel. 0 92 43 70 12 91 8  
info@hauershighlands.de  
www.hauershighlands.de



### Die Selfmade-Bäuerin aus Oberfranken

**TV-Menü:** Gurkensuppe mit Minze und Paprikacroupons / Burger vom Schottischen Hochlandrind mit Aprikosen-Zwiebel-Whisky-Chutney / Schokoschmarren mit marinierten Erdbeeren  
**Liebblingsgerichte:** Gemüseauflauf nach Saison / Schwarzwälder-Kirsch-Muffins mit Schokostreusel

### Carolin Meyer

Hauptstraße 15  
97355 Greuth-Castell  
Tel. 0 93 83 26 89  
info@weinbau-meyer-greuth.de  
www.weinbau-meyer-greuth.de



### Die Winzerin aus Unterfranken

**TV-Menü:** Mostsüppchen von der Scheurebe mit Zimtcroupons / „Fränkisches Hochzeitsessen“ Kalbstafelspitz mit Bandnudeln und Meerrettichsauce / Dessertdreierlei von der Streuobstwiese  
**Liebblingsgerichte:** Blaue Zipfel mit Sauerteigbrot / Silvanercreme mit Karamellgitter

### Carolin Detsch

Pfarrgasse 5  
97792 Riedenberg  
Tel. 0 97 49 93 08 43 1  
Fax. 0 97 49 93 08 43 3  
carolin.detsch@web.de



### Die Biobäuerin aus Unterfranken

**TV-Menü:** Sommerlicher Gartensalat mit knusprigem Körnermix / Gulasch vom Weiderind mit Blaukraut und Oma Hildes fränkischen Kartoffelklößen / Quark-Sahne-Creme mit gemischten Beeren  
**Liebblingsgerichte:** Klare Fleischbrühe für jede Gelegenheit / Röhner Zamette mit gebratenem Speck

## A

„Aischtalpasti“ 99  
Allgäuer Kässpätzten 16  
Apfelküchle mit Vanillejoghurt 15

### Aprikosen

Burger vom Schottischen Hochlandrind 133  
Gratinierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse 114

## B

Bamberger Krautbraten 123

### Bärlauch

Hausgemachte Tagliatelle mit gebratenem grünem und weißem Spargel 57  
Zweierlei von der Goldforelle 43  
Bieramisu und Bierlikör-Baiser 127

### Birnen

Burger vom Wasserbüffel 35  
Biskuitrolle mit selbst gemachtem Honigeis 69  
Blaue Zipfel mit Sauerteigbrot 148

Brötchen mit Rucola 136

Burger vom Schottischen Hochlandrind 133

Burger vom Wasserbüffel 35

Burgerbrötchen aus Dinkel- und Roggenmehl 38

Buttermilchsülze „Errötendes Mädchen“ 17

## C

Chapati (indisches Fladenbrot), herzhaft und süß 93  
Crème brûlée mit Kardamom 49  
Curry-Brathähnchen, Mom's 89

## D

Dessertdreierlei von der Streuobstwiese 147

Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison, Haidlfinger 70

Dreierlei vom Weiderind 101

## E

Eis auf duftenden Vanillewaffeln, Zweierlei 25

### Erdbeeren

Apfelküchle mit Vanillejoghurt 15  
Buttermilchsülze „Errötendes Mädchen“ 17  
Fränkische Feuerspatzen 113  
Hirsecreme mit Früchten der Saison 39  
Schokoschmarren mit marinierten Erdbeeren 135  
Spargelsalat mit Erdbeeren 55  
Variationen von Erdbeere und Rhabarber 81  
Weiße Schokoladenmousse 47

## F

### Fenchel

Gegrillte Seeforelle 45  
Spaghetti mit Fenchelbratwurst 126  
Zweierlei vom Schwein 79  
Festlicher Spargeltopf mit Schweinemedallions 61  
Feuerspatzen, fränkische 113

### Fisch

Gegrillte Seeforelle 45  
Lachstatar mit weißem Spargel 60  
Zweierlei von der Goldforelle 43  
Fleischbrühe für jede Gelegenheit, klare 158  
Focaccia mit Rucola und Kartoffeln 48  
Forelle blau im Weißweinsud 48  
Fränkische Feuerspatzen 113  
„Fränkisches Hochzeitsessen“ Kalbstafelspitz mit Bandnudeln und Meerrettichsauce 145

## G

Gartensalat, sommerlicher 153  
Gazpacho mit warmer Seele 33  
Gegrillte Seeforelle 45  
Gemüseauflauf nach Saison 136  
Gemüselasagne mit Kürbisfüllung 105  
Goldforelle, Zweierlei von der 43  
Gratinierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse 114  
Grüner Spargel mit roter Butter 82  
Gulasch vom Weiderind 155

### Gurken

Burger vom Wasserbüffel 35  
Gurkensuppe mit Minze und Paprikacroupons 131  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Zweierlei von der Goldforelle 43

## H

Haidlfinger Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison 70  
Halwah mit Chai-Masala-Milch 91  
Hausgemachte Tagliatelle mit gebratenem grünem und weißem Spargel 57  
**Heidelbeeren**  
Lauwarmer Heidelbeerdatschi 59  
Malzbierfürzla mit Beerenkompott 125  
Himbeer-Joghurt-Traum mit Schneeballen 103  
Hirsecreme mit Früchten der Saison 39

### Honig

Biskuitrolle mit selbst gemachtem Honigeis 69  
Dreierlei vom Weiderind 101

Fränkische Feuerspatzen 113  
Gratinierte Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse 114  
Haidlfinger Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison 70  
Hirsecreme mit Früchten der Saison 39  
Lauwarmer Heidelbeerdatschi 59  
Malzbierfürzla mit Beerenkompott 125  
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola 104  
Schokoschmarren mit marinierten Erdbeeren 135  
Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott 37  
Weiße Schokoladenmousse 47

#### Hühnerfleisch

Mom's Curry-Brathähnchen 89

#### I/J

Indisches Linsengericht mit frischer Petersilie 92

#### Joghurt

Apfelküchle mit Vanillejoghurt 15  
Chapati (indisches Fladenbrot), herzhaft und süß 93  
Festlicher Spargeltopf mit Schweinemedallions 61  
Himbeer-Joghurt-Traum mit Schneebällen 103  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Vesperbreddla mit hofeigenen  
Ziegenkäsekreationen 109  
Zicklein-Korma mit Alu Gobi und indischem Reis 115  
Zweierlei Eis auf duftenden Vanillewaffeln 25

#### K

Kalbstafelspitz mit Bandnudeln und Meerrettichsauce,  
„Fränkisches Hochzeitsessen“ 145

#### Kartoffeln

Bamberger Krautbraten 123  
Focaccia mit Rucola und Kartoffeln 48  
Gulasch vom Weiderind 155  
Kartoffelgratin in Rosenform 126  
Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste 111  
Rindsrouladen 23  
Röhner Zamette mit gebratenem Speck 159  
Samosas mit Tamarinden- und Minzdip 87  
Zicklein-Korma mit Alu Gobi und indischem Reis 115  
Kässpatzen, Allgäuer 16  
Kellerbrotzeit 121

#### Kirsche

Schwarzwälder-Kirsch-Muffins 137  
Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott 37  
Klare Fleischbrühe für jede Gelegenheit 158

#### Kohlrabi

Rindsrouladen 23  
„Wildes Abenteuer“ mit paniertem Rehschnitzerl,  
Rehpflanzerl und Dinkelreisplanzerl 67  
Zweierlei vom Schwein 79

Krautbraten, bamberger 123  
Krautkräpfen, liegende Allgäuer 13

#### L

Lachstatar mit weißem Spargel 60  
Lauwarmer Heidelbeerdatschi 59  
Liegende Allgäuer Krautkräpfen 13

#### Limse

Burger vom Schottischen Hochlandrind 133  
Indisches Linsengericht mit frischer Petersilie 92  
Zupffleisch-Variationen und Belugalinsenaufstrich 21

#### M

Malzbierfürzla mit Beerenkompott 125  
Mangoldrouladen mit Quinoafüllung 26

#### Meerrettich

„Fränkisches Hochzeitsessen“ Kalbstafelspitz mit  
Bandnudeln und Meerrettichsauce 145  
Rindfleischsalat mit selbst gemachtem Baguette und  
Meerrettichcreme 11

#### Minze

Fränkische Feuerspatzen 113  
Gurkensuppe mit Minze und Paprikacroûtons 131  
Halwah mit Chai-Masala-Milch 91  
Minzdip mit schwarzem Senf 92  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Schokoschmarren mit marinierten Erdbeeren 135  
Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott 37  
Variation von Erdbeere und Rhabarber 81

#### Möhren

Bamberger Krautbraten 123  
Burger vom Wasserbüffel 35  
Dreierlei vom Weiderind 101  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste 111  
Pulled Beef Burger mit buntem Ofengemüse 38  
Schweinecurry mit Getreidereis 83  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Mostonnchen von der Scheurebe 143  
Mousse au Chocolat 27

#### O/P

Obstkuchen nach Tante Kathis Art 71  
Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste 111  
Pulled Beef Burger mit buntem Ofengemüse 38

#### Q

#### Quark

Burger vom Wasserbüffel 35  
Fränkische Feuerspatzen 113

Kellerbrotzeit 121  
Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste 111  
Quark-Sahne-Creme mit gemischten Beeren 157  
Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott 37

#### R

#### Reis

Haidlfinger Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison 70  
Mom's Curry-Brathähnchen 89  
Schweinecurry mit Getreidereis 83  
„Wildes Abenteuer“ mit paniertem Rehschnitzerl,  
Rehpflanzerl und Dinkelreisplanzerl 67  
Zicklein-Korma mit Alu Gobi und indischem Reis 115

#### Rhabarber

Apfelküchle mit Vanillejoghurt 15  
Variation von Erdbeere und Rhabarber 81

#### Rindfleisch

Bamberger Krautbraten 123  
Burger vom Schottischen Hochlandrind 133  
Burger vom Wasserbüffel 35  
Dreierlei vom Weiderind 101  
Gulasch vom Weiderind 155  
Haidlfinger Dinkelreisfleisch mit Gemüse der Saison 70  
„Fränkisches Hochzeitsessen“ Kalbstafelspitz mit  
Bandnudeln und Meerrettichsauce 145  
Klare Fleischbrühe für jede Gelegenheit 158  
Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste 111  
Pulled Beef Burger mit buntem Ofengemüse 38  
Rindertataki mit sauer eingelegtem Gemüse und  
grünem Spargel 77  
Rindfleischsalat mit selbst gemachtem Baguette und  
Meerrettichcreme 11  
Rindsrouladen 23  
Zupffleisch-Variationen und Belugalinsenaufstrich 21  
Röhner Zamette mit gebratenem Speck 159  
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola 104

#### S

Samosas mit Tamarinden- und Minzdip 87  
Schokoladenmousse, weiße 47  
Schokoschmarren mit marinierten Erdbeeren 135  
Schwarzwälder-Kirsch-Muffins 137

#### Schweinefleisch

Festlicher Spargeltopf mit Schweinemedallions 61  
Haidlfinger Gemüserisfleisch mit Gemüse der  
Saison 70  
Liegende Allgäuer Krautkräpfen 13  
Schweinecurry mit Getreidereis 83  
„Urkornschubser“ mit Schinken und Zwiebeln 65  
Zupffleisch-Variation und Belugalinsenaufstrich 21

Zweierlei vom Schwein 79  
Silvanercreme mit Karamellgitter 149  
Sommerlicher Gartensalat 153  
Sommersalat mit Wildkräutern 114  
Spaghetti mit Fenchelbratwurst 126

#### Spargel

Festlicher Spargeltopf mit Schweinemedallions 61  
Hausgemachte Tagliatelle mit gebratenem grünem  
und weißem Spargel 57  
Lachstatar mit weißem Spargel 60  
Rindertataki mit sauer eingelegtem Gemüse und  
grünem Spargel 77  
Spargel mit roter Butter, grüner 82  
Spargelsalat mit Erdbeeren 55

#### T

Tagliatelle mit gebratenem grünem und weißem  
Spargel, hausgemachte 57  
Traditioneller Quarkauflauf mit Kirschkompott 37

#### U/V

„Urkornschubser“ mit Schinken und Zwiebeln 65  
Variation von Erdbeere und Rhabarber 81  
Vesperbreddla mit hofeigenen  
Ziegenkäsekreationen 109

#### W

Weiße Schokoladenmousse 47

#### Wild

„Wildes Abenteuer“ mit paniertem Rehschnitzerl,  
Rehpflanzerl und Dinkelreisplanzerl 67

#### Z

Zamette mit gebratenem Speck, Röhner 159  
Zicklein Korma mit Alu Gobi und indischem Reis 115

#### Ziege

Ochsenfetzen und Ziegenbratwürste i 111  
Zicklein-Korma mit Alu Gobi und indischem Reis 115

#### Ziegenkäse

Vesperbreddla mit hofeigenen  
Ziegenkäsekreationen 109  
Zupffleisch-Variation und Belugalinsenaufstrich 21  
Zweierlei Eis auf duftenden Vanillewaffeln 25  
Zweierlei vom Schwein 79  
Zweierlei von der Goldforelle 43  
Zwetschgen mit Ziegenfrischkäse, gratinierte 114

## ZU DEN AUTORINNEN

**14 Landfrauen** aus allen Regionen Bayerns sind bei den beiden neuen Staffeln des TV-Wettkochens mit von der Partie. Sie stellen dabei nicht nur ihre Kochkünste unter Beweis, sondern berichten auch aus ihrem Arbeitsalltag: Ob Winzerin, Ackerbäuerin oder Metzgerin – die Landfrauen sind alle geschickte Geschäftsfrauen, die moderne Betriebe leiten. Das Kulinarische spielt in ihrem Alltag eine große Rolle, und der Esstisch ist ein wichtiger Ort in ihrem Familienleben. Die Landfrauen kochen nicht ausschließlich bayrisch, aber immer mit Herz und Leidenschaft.

### Weitere Bücher der Autorinnen:

- Landfrauenküche, Band 6
- Landfrauenküche, Band 5
- Landfrauenküche, Band 4

## FOOD FOTOS

Im Buch enthaltene Fotos können zur eigenen Nutzung erworben werden unter [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

## BILDNACHWEIS

BR/megahertz GmbH/Anne Deiss: S. 8; BR/megahertz GmbH/Moritz Sonntag: S. 5 (u.), 40, 84, Buchrückseite (o.l.); BR/megahertz GmbH/Philipp Thurmaier: Cover (o.), S. 5 (o.), 18, 30, 52, 74, 96, 118, Buchrückseite (o.r., u.); BR/megahertz GmbH/Samuel Grotmann: 128, 140; Shutterstock: Anastasia Sotchenko: S. 116; Anucha Tiemsom: Buchrückseite (Hintergrund); artmois: S. 117 (u. r.); Asimm Graphics: S. 51 (u. r.); barmalini: S. 51 (u. l.); Bjoern Lotz: S. 6; Brent Hofacker: S. 139 (u.); Diana Lange: 94; Erika Anes: S. 51 (o.); Idgfr photos: S. 28; Iryna Inshyna: S. 73 (o.); itor: S. 117 (o.); kzww: S. 72; M. Volk: S. 29 (u.); Malshak: S. 73 (u.); Marc Bode: 139 (o.); New Africa: S. 7 (o.); nednapa: S. 7 (u.); nnattalli: S. 95 (u.); Paul Winterman: S. 29 (o.); RossHelen: S. 94 (o.); Sonja Calovini: S. 50; ViktoriiaNovokhatska: S. 117 (u. l.); ZS/Moritz Sonntag: S. 62, 106, 138, 150

## IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: **Rebecca Angerer**

Redaktionelle Mitarbeit: **Tom Mathony**

Vorwort: **Sonja Kochendörfer**

Texte: **Katja Mutschelknaus**

Lektorat: **Margarethe Brunner**

Grafische Gestaltung und Satz: **Julia Arzberger**

Foodfotografie: **Andrea Kramp & Bernd Gölling**

Foodstyling: **Hermann Rottmann**

Porträt- und Landschaftsfotografie: **siehe Bildnachweis**

Herstellung: **Frank Jansen**

Producing: **Jan Russok**

Druck & Bindung: **optimal media GmbH, Röbel**

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



© 2022 **MOVIEPOOL & megahertz** nach einer Idee des Schweizer Fernsehens **SRF** im Auftrag des Bayerischen Rundfunks. Basierend auf dem Konzept „Landfrauenküche“ des Schweizer Fernsehens. Lizenz durch TELEPOOL GmbH – alle Rechte vorbehalten.



1. Auflage 2022  
© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH  
Kaiserstraße 14 b  
D-80801 München  
ISBN: 978-3-96584-267-0

## LIEBE LESER\*INNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autor\*innen sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

## UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

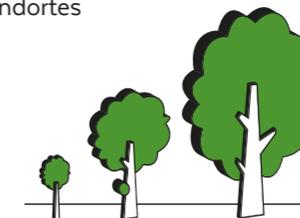
[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

[www.facebook.com/zsverlag](https://www.facebook.com/zsverlag)

[www.instagram.com/zsverlag](https://www.instagram.com/zsverlag)

## FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



## NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?  
Und wie geht das –  
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum  
ZS-Genuss-Service an und  
verpassen Sie keine kulina-  
rischen und gesundheitlichen  
Trends mehr.

Wir informieren Sie regelmä-  
ßig über unsere Neuerschei-  
nungen, Aktionen oder  
Gewinnspiele und verraten  
Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen  
Neuabonnierenden  
verlosen wir  
jeden Monat eine  
**ZS-Genuss-Box**  
im Wert von  
75,00 €.

GEWINNEN

Jetzt anmelden unter:  
[www.zsverlag.de/newsletter](http://www.zsverlag.de/newsletter)

oder den QR Code scannen:



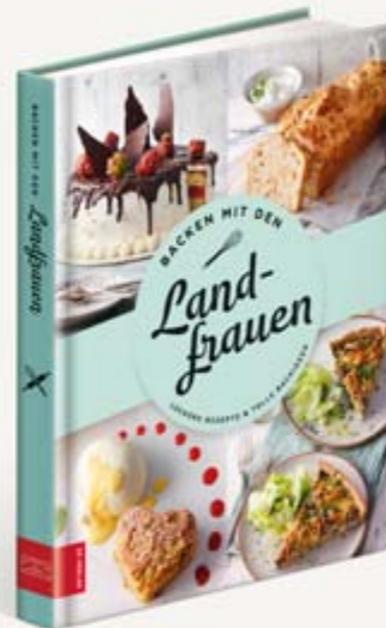
ANMELDEN!

# Bayerisch Kochen mit Herz



## Vegetarisch mit den Landfrauen

19,99 € [D]  
ISBN 978-3-96584-219-9



## Backen mit den Landfrauen

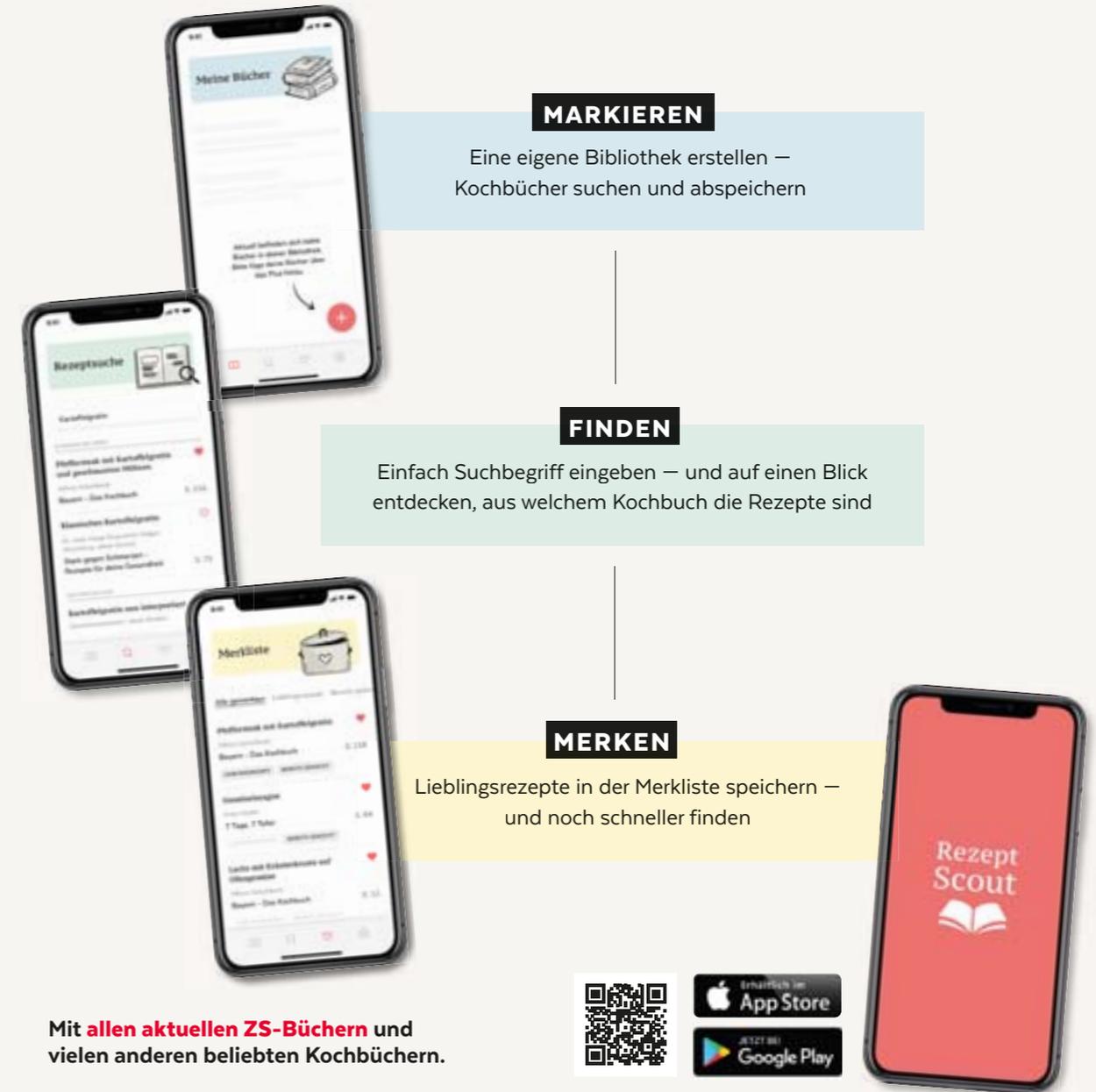
19,99 € [D]  
ISBN 978-3-96584-045-4

**Authentischer  
geht es nicht.**

Jetzt auf [betterbooks.de](https://betterbooks.de)  
und überall,  
wo es gute Bücher gibt.

# Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende –  
die Rezept Scout-App verrät  
ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.





## *Zu Besuch in den Küchen bayerischer Landfrauen*

Ob Schwaben, Oberfranken oder Niederbayern – aus allen sieben Regionen Bayerns kommen die Landfrauen in der beliebten Serie „Landfrauenküche“ im BR Fernsehen zusammen, um sich auszutauschen und füreinander zu kochen. Hier werden Küchenklassiker wie Tafelspitz neu interpretiert, die Tagliatelle hausgemacht und die frisch ausgebackenen Apfelküchle noch lauwarm serviert. Dieser Band versammelt stimmungsvolle Lebensgeschichten und tolle Bilder aus dem Alltagsleben der bayrischen Landfrauen sowie alle Rezepte der 13. und 14. Staffel und weitere Lieblingsrezepte einer jeden Landfrau – viele davon nach einem Familienrezept, einige auch vegetarisch oder mit flexitarischem Dreh. Hier ist traditionell erprobter Genuss garantiert!

ISBN 978-3-96584-267-0 € 19,99 (D)



9 783965 842670 www.zsverlag.de

