

---

*Kochkurs*

*„regionale Küche“*

*oder*

*-BCH und drumrum-*

*in der Abt-Bessel-Realschule  
in Buchen*

*mit*

---

*Auswahl*

*Linsensuppe mit ...*

\*\*\*

*Spargel in Rahm*

\*\*\*

*Egli-filet im Kräutermantel auf Brägeli*

\*\*\*

*Schäufele mit Kartoffelsalat*

\*\*\*

*Günkernpfannkuchen mit Pilzrahmfüllung*

\*\*\*

*hausgemachte Eierspätzle*

\*\*\*

*Süße Krapfen / Fastnetsküchle*

---

## Einleitung

*Die schwäbische und badische Küche hat, neben vielen ungewöhnlichen, eigenen und regionaltypischen Gerichten, sehr viel Einfluss von den umliegenden Gebieten wie Schweiz, Frankreich, Elsass und Lothringen, Österreich und Bayern. Die Flüsse wie Rhein und Neckar, -schon immer eine Verkehrsverbindung- bieten beste Möglichkeiten Waren, Ideen und Zubereitungsarten zu erhalten, auszutauschen und weiter zu geben.*

*Die Küche in der Region ist zum Wein der fehlende Teil in einem Weinbaugebiet, damit die Bewohner selig sein können.*

*Aus diesem Grunde ist das Essen wie der Wein mal was für zwischendurch über leicht und lieblich bis herzhaft und sättigend. Je nach Lust, Laune und Bedürfnis.*

*Alle Spezialitäten können -in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit dieses ersten Teils- leider nicht aufgegriffen werden. Jedoch versuche ich, mit der Auswahl eine typische Regionalität mit bekanntem und neuem zu vereinen.*

*Somit werden Klassiker wie Schupfnudeln, Grünkernsuppe und Eintöpfe im ersten Teil nicht behandelt. Weiterhin wären die in Süddeutschland hervorstechenden Wurstspezialitäten schon einen eigene Schulung wert.*

---

## Bibeliskäs / Lugeleskäs

### *Württemberg + Nordbaden*

250	g	Quark	<i>Die Zwiebel in würfel schneiden und mit Öl oder Butter glasig schwitzen, salzen und Pfeffern und Kalt unter den Quark rühren. Mit Schnittlauchringen und -wer will Gurkenmischen und abschmecken.</i>
		Süße Sahne	
40	g	Zwiebel	
		Schnittlauch Salz/ Pfeffer / Kümmel	

### *Grumbiere*

500	g	Kleine/neue Kartoffeln	<i>Die Kartoffeln waschen und mit kaltem Wasser im Topf überdecken. Salz zugeben (pro Liter 20g) und die Gewürze zugeben.</i>
5	St	Nelken	
2	St	Lorbeerblatt	<i>Die Kartoffeln nach einmaligem Aufkochen simmern lassen bis sie gar sind.</i>
8	St	Wacholder	
2	g	Kümmel	
20	g	Salz/Liter Wasser	

## Linsensuppe

### *Linsensuppe*

300	g	Linsen /rot	<i>Die Zwiebeln mit dem Knoblauch, Butter und Linsen kurz anschwitzen, mit Brühe ablöschen und köcheln lassen. Wenn die Linsen weich sind. Abschmecken und auf Wunsch mit Speckwürfel servieren. Optional kann die Suppe mit Saurer Sahne püriert werden und auch als Cremésuppe mit Kracherle serviert werden.</i>
2	St.	Zwiebeln	
2	Zh	Knoblauch	
1	L	Brühe	

---

## Spargel in Rahm

<b>Spargel</b>		
200	g Spargel	Den Spargel schälen. Den Kopf fingerlang abschneiden und beiseite legen. Den Endbereich ca 1-2cm abschneiden und zu den Schalen geben. Rest pochieren
	Salz, Pfeffer, Zitrone	
<b>Rahm</b>		
250	ml Veloute / Bechamel	Die Bechamel aufkochen, den mittleren Teil des Spargels zugeben und kurz einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
	Kerbel / Schnittlauch	
	Salz, Pfeffer, Zitrone	

## Egli-Filet im Kräutermantel auf Brägeli

<b>Egli Filet</b>		
2	Filet Egli (Flussbarsch)	Das Filet auf Gräten untersuchen. Mit Salz marinieren und in Butter, paniert mit Rosmarin, Thymian, Petersilie und Panko anbraten.
	Rosmarin/ Thymian	
	Salz, Pfeffer, Zitrone	
<b>Brägeli</b>		
400	g geschälte Kartoffeln	Die rohen Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Kurz vor garende Würzen, und mit Zwiebelstreifen und Lauch verfeinern dann abschmecken.
	Zwiebeln	
	Lauch	
<b>Fisch-Velouté</b>		
50	ml Velouté	Die Fischvelouté kurz aufkochen mit Butter montieren, und die Kräuter zugeben, wer mag kann auch einen Spritzer Zitronensaft zugeben.
10	g Butter	
	Kräuter	

---

## Badisches Schäufele

### Schäufele

500 g	Schulterblatt/ Mittel Salz Knoblauch, Pfeffer Kümmel Bier	Die Schweineschulter aufsägen lassen, damit längs in der Mitte des Fleisches der Schulterblattknochen ist. Das Fleisch gut würzen und auf ein Backbleche geben. Für 1,5 Std bei 170°C bei Umluft garen. Dann Bier zugeben und nochmals für 10 min. bei 220°C Garen, damit die Kruste schön kross wird.
-------	---	--

### Krumbieresalat

200 g	gekochte Kartoffeln Senf Essig Zwiebelwürfel	Die frisch gekochten Kartoffeln (s.o.) schälen und heiß in scheiben schneiden. Essig und Zwiebelwürfel aufkochen und mit Kartoffeln und Senf vermengen.
-------	---	---

## Dinkelpfannkuchen mit Pilzen

Dies ist ein Klassiker, welchen man in vielen Wirtschaften –neben dem Bratling oder den obligatorischen „Knödel mit Soß“ als Vegetarisches Gericht angeboten bekommt. Nichts desto trotz gibt es sicher viele Fans, welche die Rezeptur noch nicht kennen.

### Pfannkuchen

200 g	Dinkelmehl	Das Mehl sieben und mit dem Ei, dem Salz sowie etwas Wasser mischen. Den Teig in einer heißen Pfanne farbig ausbacken.
2 St.	Eier	
1 Pr.	Salz	
50 ml	Bier / Wasser	

### Pilzsauce

200 ml	Velouté	Die Pilze in einer Pfanne scharf anbraten, mit Weißwein ablöschen, Zwiebelwürfelchen anschwitzen. Dann Velouté zugeben und mit Butter montieren. Falls erforderlich mit Stärke abbinden.
300 g	Waldpilze	
5/10 g	Stärke	

Zum Anrichten zuerst 1 Pfannkuchen (Durchmesser 20cm) auf einen Teller legen und die Pilzsoße einfüllen, den Pfannkuchen einklappen und den 2. Pfannkuchen obenauf legen, ebenfalls mit Pilzsoße füllen und zuklappen.

---

## Eierspätzle

### Spätzle

500 g Mehl  
6 St Ei  
3 St Eigelb  
15 g Salz

Die Eier mit dem Salz mischen, das Mehl langsam mit der Hand unterheben. Dann Luft einschlagen. Wenn der eig schön zähflüssig ist, mit Hilfe eines Brettes und einer Palette in siedendes Salzwasser schaben. Nach dem Aufkochen in Eiswasser abschrecken.

### Spatzen

Spätzlesteig  
Apfelbrei

Den Spätzlesteig mit einem Esslöffel (oder vom Brett) in Essiggurkengroße Stücke in siedendes Wasser geben. Nach langer Kochzeit die garen „Klöse“ angebraten in der Pfanne mit Apfelbrei servieren.

## Süße Krapfen

### oder Fastnetsküchle - 4 Personen

500 g Mehl  
20 g Hefe  
50 g Zucker  
¼ L Milch – lauwarm  
  
70 g Butter  
2 St. Eier  
15 g Kokosfett  
  
20 g Zucker / Zimt

Aus Mehl, Hefe, Zucker, ond de Milch en scheena Vordoig macha. Druff a bissle ganga lassa.

Alleweil Budda, Hinerglegdes, ond a bissele Kokosfett zu geba, ond des ganze omanander schlage, bis Blasa kommet.

Dr Doig ogfähr anderthalb Fingerle auswella ond schräge kloine Vireckle ausrädle. Wieder ebbes uffganga lasse. Mit em Gäbele neistupfa ond druff em hoisa Fett ausbaga. Abtropfa lassa, in Zimt und Zucker neilegaond dren wenda. Fertig isch's

### Apfelbrei

500 g Apfelstücke  
150 g Zucker  
1 St Zitrone

Die Äpfel mit dem Zucker aufkochen Zitrone untermischen und mit dem Pürierstab zerkleinern.