

Inhalt

Einleitung 8

Kulinarisches 11

Übers Essen 12

Eine Zeitreise durch unsere Küche 18

So kochten unsere Altvordenen 22

Die Fleischversorgung 25

Von allerlei Getränken 28

Rezepte 33

Suppen 34

Die Einbrenne 39

Einlaufsuppe 39

Brennsuppe 40

Brennte Grießsuppe 41

Grießsuppe 41

Backerbsensuppe 41

Biersuppe 42

Kartoffelsuppe 43

Fleisch- und Knochenbrühe 44

Gerstensuppe 44

Flädlessuppe 45

Riebeleessupp 46

Blumenkohlsuppe 47

Weinsuppe 48

Leberknödelsuppe 48

Leberspätzlessuppe 49

Bauländer Grünkernsuppe 50

Geigenknöpflessuppe 51

Pilzsuppe 51

Lauchsuppe 52

Haferschleim 52

Gemüsebrühe 53

Brotsuppe 54

Brennte Brotsupp 55

Brotsuppe mit Leberwurst 56

Milchsuppe 56

Brezelsuppe 57

Gebrühte Bauernbrotsuppe 58

Eintöpfe 59

Gaisburger Marsch 61

Linseneintopf 62

Hühnereintopf 63

Saure Bohnenspatzen 64

Saure Kartoffelrädla 65

Bohneneintopf 65

Spätzle und Knöpfe 66

Spätzle 67

Herdspatzen 68

Kässpätzle 68

Spinatspätzle 69

Krautspätzle 69

Gezupfter Spatzentopf 70

Schupfnudeln 71

Schupfnudeln mit Kartoffeln 72

Allgäuer Schupfnudeln 73

Schupfnudeln mit Kraut 74

Stopfer 74

Knödel 75

Serviettenknödel 77

Ulmer Weckknödel 78

Hefeknödel 79

Kartoffelknödel 80

Kartoffeln 81

Kartoffelbrei 86

Schwäbischer Kartoffelsalat 87

Kartoffelpfannkuchen 88

Bauernomelette 88

Rahmkartoffeln 88
Kartoffeln in der Schale 89
Kartoffelaufstrich 89
Kartoffelwürstle 90
Kartoffelgulasch 90
Kartoffelpuffer 91
Kaminfeger 92
Kartoffelsterz 92
Bratkartoffeln 93

Soßen 94
Brennsoße 95
Bratensoße 96

Sauerkraut 97
Sauerkraut 100
Sauerkrautsuppe 100
Gekochtes Sauerkraut 101
Sauerkrautsalat 101

Rote Rüben 102
Rote-Rüben-Suppe 103
Rote-Gelbe-Rüben-Apple-Saft 103
Rote-Rüben-Salat 104

Zwiebeln 105
Eingelegte Zwiebeln 107
Karamellisierte Zwiebeln 107
Zwiebelsuppe überbacken 108
Badische Zwiebelsuppe 108
Schmorzwiebeln 109
Zwiebelscheiben 109
Gefüllte Zwiebeln 109
Zwiebelringe im Bierteig 110
Zwiebelfleisch 110
Zwiebelumschlag 110
Zwiebelsaft 111
Zwiebelsaft mit Kandiszucker 111
Zwiebelsirup 111
Zwiebelwein 111

Dinkel 112
Scherrkuchen 114
Grünkernküchle mit Pilzen 115
Dinkel-Lauch-Bratlinge 115
*Wirsingrouladen mit
Grünkernfüllung 116*
Grünkern-Gemüse-Pfannkuchen 117

Mus und Schwarzer Brei 118
Brennts Mus oder Schwarzer Brei 120
Musmehlmus 121
Grießmus 121

Die »Albleisa« 122
Linsen 123

Äpfel 124
Apfelküchle mit Vanillesoße 126
Apfelschalentee 126
Geriebene Apfelküchlein 127
Apfelessig-Trunk 127
Apfeleierhaber 128
Bratäpfel 128

Hagebutten und Holunder 129
Hägenmark 130
Hagebuttenlikör 130
Holundergrießbrei 130
Holundersaft 131
Holundermus mit Schneeballen 131
Holundermarmelade 131

Huflattich und Sauerampfer 132

Huflattichgemüse 133

Huflattichsuppe 133

Huflattichrouladen 133

Sauerampfersoße 134

Sauerampfergemüse 134

Sauerampfersuppe 134

Sauerampfer mit Kohl 135

Brennnesseln 136

Brennnesselspinat 137

Brennnessel-Pfannkuchen 137

Brennnesselsuppe 138

Brennnessel-Kartoffelsuppe 139

Brennnesseltee 139

Brennnesseljauche 139

Löwenzahn 140

Löwenzahnsalat 141

Löwenzahngemüse 142

Löwenzahntee 142

Kartoffelsalat mit Löwenzahn 142

Brot 143

Arme Ritter 145

Ofenschlupfer 146

Herzhafter Ofenschlupfer 147

Brotschmarren 148

Quark 149

Apfelquark 150

Quark-Kartoffelpuffer 150

Kartoffelquark 150

Kartoffel-Quarkküchlein 151

Aprikosenknödel 152

Quarkschmarren 152

Vesperzeit 153

Griebenschmalz 155

Angemachter Kräuterkäs 155

»Saura oder Gschdandana Milch« 155

Geriebener Kartoffelsalat 156

Sulzen 157

Tellersulz 158