

# INHALT

## EINLEITUNG 7

## KULINARISCHES 11

Übers Essen 12

Eine Zeitreise durch unsere Küche 17

So kochten unsere Altvorderen 20

Die Fleischversorgung 23

Von allerlei Getränken 26

## REZEPTE 31

### SUPPEN 32

Die Einbrenne 36

Einlaufsuppe 36

Brennsuppe 37

Brennte Grießsuppe 38

Grießsuppe 38

Backerbsensuppe 39

Biersuppe 40

Kartoffelsuppe 41

Fleisch- und Knochenbrühe 42

Gerstensuppe 42

Flädlessuppe 43

Riebelessupp 44

Blumenkohlsuppe 45

Weinsuppe 46

Leberknödelsuppe 46

Leberspätzlessuppe 47

Bauländer Grünkernsuppe 48

Geigenknöpflessuppe 49

Pilzsuppe 49

Lauchsuppe 50

Haferschleim 50

Gemüsebrühe 51

Brotsuppe 52

Brennte Brotsupp 53

Milchsuppe 54

Brotsuppe mit Leberwurst 54

Brezelsuppe 55

Gebrühte Bauernbrotsuppe 56

### EINTÖPFE 57

Gaisburger Marsch 59

Linseneintopf 60

Hühnereintopf 61

Saure Bohnenspatzen 62

Saure Kartoffelrädlä 63

Bohneneintopf 63

## **SPÄTZLE UND KNÖPFLÉ 64**

- Spätzle **65**
- Kässpätzle **66**
- Herdspatzen **66**
- Spinatspätzle **67**
- Krautspätzle **67**
- Gezupfter Spatzentopf **68**

## **SCHUPFNUDELN 69**

- Schupfnudeln mit Kartoffeln **70**
- Allgäuer Schupfnudeln **71**
- Schupfnudeln mit Kraut **72**
- Stopfer **72**

## **KNÖDEL 73**

- Serviettenknödel **75**
- Ulmer Weckknödel **76**
- Hefeknödel **77**
- Kartoffelknödel **78**

## **KARTOFFELN 79**

- Kartoffelbrei **84**
- Schwäbischer Kartoffelsalat **85**
- Kartoffelpfannkuchen **86**
- Rahmkartoffeln **86**
- Bauernamelette **86**
- Kartoffeln in der Schale **87**
- Kartoffelaufstrich **87**
- Kartoffelgulasch **88**
- Kartoffelwürstle **88**
- Kartoffelpuffer **89**
- Kartoffelsterz **90**
- Kaminfeger **90**
- Bratkartoffeln **91**

## **SOßen 92**

- Brennsoße **93**
- Bratensoße **94**

## **SAUERKRAUT 95**

- Sauerkraut **98**
- Sauerkrautsuppe **98**
- Sauerkrautsalat **99**
- Gekochtes Sauerkraut **99**

## **ROTE RÜBEN 100**

- Rote-Gelbe-Rüben-Apfel-Saft **101**
- Rote-Rüben-Suppe **101**
- Rote-Rüben-Salat **102**

## **ZWIEBELN 103**

- Eingelegte Zwiebeln **105**
- Karamellisierte Zwiebeln **105**
- Zwiebelsuppe überbacken **106**
- Badische Zwiebelsuppe **106**
- Zwiebelscheiben **106**
- Schmorzwiebeln **107**
- Gefüllte Zwiebeln **107**
- Zwiebelringe im Bierteig **108**
- Zwiebelfleisch **108**
- Zwiebelsirup **109**
- Zwiebelwein **109**
- Zwiebelsaft mit Kandiszucker **109**
- Zwiebelsaft **109**

## **DINKEL 110**

- Scherrkuchen **112**
- Grünkernküchle mit Pilzen **113**
- Dinkel-Lauch-Bratlinge **113**
- Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung **114**
- Grünkern-Gemüse-Pfannkuchen **115**

## **MUS UND SCHWARZER BREI 116**

Brennts Mus oder Schwarzer Brei **118**  
Grießmus **119**  
Musmehlmus **119**

## **DIE »ALBLEISA« 120**

Linsen **121**

## **ÄPFEL 122**

Apfeküchle mit Vanillesoße **124**  
Apfelschalentee **124**  
Apfelessig-Trunk **125**  
Geriebene Apfelküchlein **125**  
Apfeleierhaber **126**  
Bratäpfel **126**

## **HAGEBUTTEN UND HOLUNDER 127**

Hagebuttenlikör **128**  
Holundergrießbrei **128**  
Hägenmark **128**  
Holundersaft **129**  
Holundermus mit Schneeballen **129**  
Holundermarmelade **129**

## **HUFLATTICH UND SAUERAMPFER 130**

Huflattichgemüse **131**  
Huflattichsuppe **131**  
Huflattichrouladen **131**  
Sauerampfersuppe **132**  
Sauerampfersoße **132**  
Sauerampfergemüse **132**  
Sauerampfer mit Kohl **133**

## **BRENNNESSELN 134**

Brennnesselspinat **135**  
Brennnessel-Pfannkuchen **135**  
Brennnesselsuppe **136**  
Brennnessel-Kartoffel-Suppe **137**  
Brennnesseltee **137**  
Brennnesseljauche **137**

## **LÖWENZAHN 138**

Löwenzahnsalat **139**  
Kartoffelsalat mit Löwenzahn **140**  
Löwenzahngemüse **140**  
Löwenzahntee **140**

## **BROT 141**

Arme Ritter **143**  
Ofenschlupfer **144**  
Herzhafter Ofenschlupfer **145**  
Brotschmarren **146**

## **QUARK 147**

Apfelquark **148**  
Quark-Kartoffelpuffer **148**  
Kartoffelquark **148**  
Kartoffel-Quarkküchlein **149**  
Aprikosenknödel **150**  
Quarkschmarren **150**

## **VESPERZEIT 151**

Griebenschmalz **153**  
Angemachter Kräuterkäss **153**  
Geriebener Kartoffelsalat **154**  
»Saura« oder »Gschdandana Milch« **154**  
Sulzen **155**  
Tellersulz **156**