

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

Riebeleussup 44

Blumenkohlsuppe 45

Weinsuppe 46

Leberknödelsuppe 46

Leberspätzlessuppe 47

Bauländer Grünkernsuppe 48

Geigenknöpflessuppe 49

Pilzsuppe 49

Lauchsuppe 50

Haferschleim 50

Gemüsebrühe 51

Brottsuppe 52

Brennte Brottsupp 53

Milchsuppe 54

Brottsuppe mit Leberwurst 54

Brezelsuppe 55

Gebrühte Bauernbrottsuppe 56

EINTÖPFE 57

Gaisburger Marsch 59

Linseneintopf 60

Hühnereintopf 61

Saure Bohnenspatzen 62

Saure Kartoffelrädla 63

Bohneneintopf 63

SPÄTZLE UND KNÖPFLE 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**
- Bauernomelette **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

Apfelküchle 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 Kräuterkäs 153

Geriebener Kartoffelsalat 154

»Saura« oder »Gschdandana Milch« 154

Sulzen 155

Tellersulz 156

Vita | Impressum | Bildnachweis 157