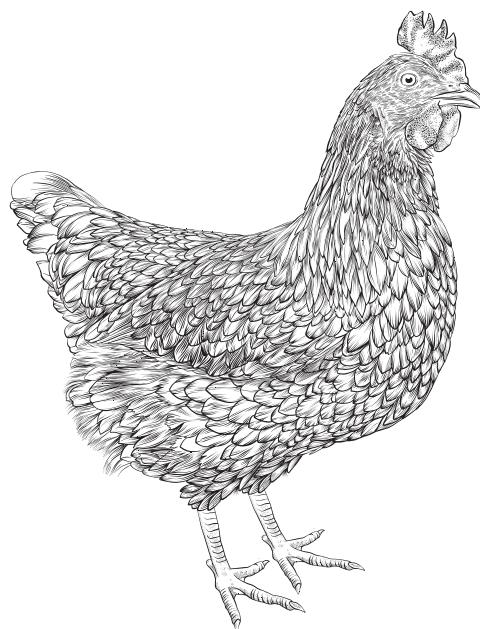




# *Die echte Schwäbische Küche*

Das nostalgische Kochbuch mit regionalen  
und traditionellen Rezepten aus Schwaben



Bassermann

# *Inhalt*

Vorwort

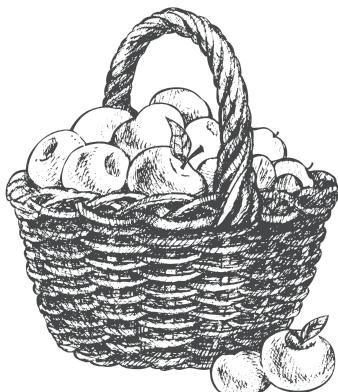
7

## *Die Rezepte*

Süpple, Salate & Gemüse	8
Spätzle, Knöpfle & Maultaschen	30
Fleisch & Innereien	42
Geflügel, Wild & Fisch	60
Knödel & Kartoffelspeisen	74
Mehlspeisen, Nachspeisen & Gebäck	86

## *Zum Nachschlagen*

Rezeptverzeichnis	122
Impressum	124
Abkürzungen	124
Umrechnungen	124



# *Vorwort*

Griaß Goddle midanandr!

Die Schwaben essen gerne gut und vor allem nicht zu knapp. »Liaber meh esse, als z'wenig trinke«, regt ein schwäbisches Sprichwort augenzwinkernd an. Feine und deftige Süpple, pikante Fleischgerichte, Kuchen in allen Variationen sorgen für Abwechslung. Aus Flüssen und Seen kommen feine Süßwasserfische wie Blaufelchen, Forellen und Hechte. Frisches Gemüse, vor allem Spargel, ist reichlich vorhanden. Und natürlich die weit über die Grenzen hinaus berühmten Spätzle und Knöpfle, sozusagen die schwäbischen Wappensymbole.

Die schwäbischen Köchinnen und Köche können also aus dem Vollen schöpfen und ihre Familien und Gäste verwöhnen mit Laubfröschen und Kalbsvögerl, Maultaschen und Ofenschlupfer, Flädle, Riebele, Springerle und Nonnenfürzle.

Was sich hinter diesen blumigen Bezeichnungen verbirgt, finden Sie als Rezepte in diesem Buch.

Lassed eich schmegga!

---

*Süpple, Salate  
& Gmias*

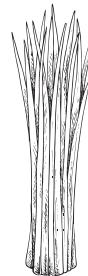


---



# Riebelesuppe

Was ein richtiger Schwabe ist, der kann und will an keinem Tag auf seine Suppe verzichten. Suppen gehören für ihn zu einem anständigen Essen wie die Butter aufs Brot. Die Riebelesuppe wird mit einem festen Nudelteig zubereitet, der auf einem groben Reibeisen zu den »Riebele«, also Bröseln, zerrieben wird.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Eier  
1 Eigelb  
250 g Mehl  
Salz  
1½ l selbst gemachte  
Fleischbrühe  
1 Bund Schnittlauch

- 1 Aus Eiern, Eigelb, Mehl und Salz einen festen, aber elastischen Nudelteig kneten. Den Teig eingewickelt ½ Stunde ruhen lassen.
- 2 Dann auf einer groben Reibe über einem ausgebreiteten Küchentuch gleichmäßig zu Bröseln reiben. Die Brösel trocknen lassen.
- 3 Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Riebele einstreuen. Fünf Minuten aufkochen und die fertige Suppe in eine Terrine füllen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut auftragen.

# Fleischspätzlesuppe

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Mehl  
2 Eier  
Salz  
150 g zweimal durch-  
gedrehtes, gebratenes  
Fleisch  
1 l Fleischbrühe  
1 Bund Schnittlauch

- 1 Mehl mit Eiern, Salz, etwas Wasser und dem Fleisch zu einem geschmeidigen Teig mischen und gut durcharbeiten. In die kochende Fleischbrühe schaben oder mit dem Spatzenhobel einreiben. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.
- 2 Die fertige Suppe in eine Terrine füllen und mit Schnittlauchröllchen bestreut auftragen.

# Knöpflesuppe

Knöpflesuppe wurde in Schwaben schon immer geliebt. Man füllte damals den dünnflüssigen Teig in eine über dem Kochtopf angebrachte spezielle Maschine, die mit einer Walze versehen war. Mit der Walze wurde der Teig gleichmäßig in die kochende Flüssigkeit gedreht.

Heute gibt es diese Spezialmaschinen nicht mehr. Daher lässt man den Knöpfleteig durch ein groblöchriges Sieb in die Suppe laufen.

## ZUTATEN FÜR

### 4 PORTIONEN

Für die Knöpfe

50 g Mehl

2 Eier

Salz

geriebene Muskatnuss

Außerdem

1 l Fleischbrühe

½ Bund Petersilie

- 1 Mehl, Eier, Salz und Muskat in eine Schüssel geben. Gut rühren, der Teig soll dünnflüssig sein, 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Die Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig durch ein groblöchriges Sieb in die kochende Brühe laufen lassen. Wenn die Knöpfe an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Das dauert etwa drei Minuten.
- 3 Die Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, mit Haushaltspapier trockentupfen, fein hacken und auf vier Suppentassen verteilen. Die heiße Brühe mit den Knöpfle darüber gießen. Sofort servieren.



# Fleischsüpple mit Butternocken

ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN

20 g Butter

1 Eigelb

30 g Mehl

Salz

Muskat

1 Eiweiß

1 l Fleischbrühe

- 1 Die Butter schaumig rühren. Erst das verquirlte Eigelb, dann nach und nach das Mehl zugeben. Mit Salz und Muskat würzen.
- 2 Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Fleischbrühe aufkochen.
- 3 Mit einem Teelöffel Nocken vom Teig abstechen und zehn Minuten in der Suppe garziehen lassen. Die Suppe darf dabei nicht kochen.



Butternocken schmecken besonders gut, wenn sie in einer selbstgemachten Hühnerbrühe serviert werden.



# Kräuter-Flädle-Suppe

## ZUTATEN FÜR

4 PORTIONEN

1½ l klare

Rindfleischbrühe

Für die Kräuterflädle

60 g Mehl

1 Prise Salz

4 Eier

125 ml Milch

1 Esslöffel zerlassene

Butter

2 Esslöffel fein gewiegte

Kräuter (Dill, Kerbel,

Petersilie, einige

Blättchen Estragon)

Butter und Öl zum Braten

- 1 Die Fleischbrühe erhitzen und zur Seite stellen.
- 2 Für die Flädle Mehl und Salz in eine Schüssel geben und mit den Eiern verrühren. Die Milch unter Weiterrühren hinzufügen und zum Schluss die flüssige Butter zugeben.
- 3 Den Teig mindestens 20 Minuten stehen lassen.
- 4 Die Kräuter erst vor dem Braten der Flädle wiegen und an den Teig geben.
- 5 In einer beschichteten Pfanne Fett erhitzen und wenig Teig hineingießen. Den Teig unter Schwenken der Pfanne nach allen Seiten verteilen und von beiden Seiten goldgelb braten. Aufrollen und in Streifen schneiden.
- 6 Die Rindfleischbrühe wieder erhitzen und die Flädle kurz vor dem Servieren einige Minuten zum Aufwärmen hineingeben.



Flädle isst man im Schwäbischen gerne zu Spargel: Pfannkuchen auf einem Teller ausbreiten, darauf eine Lage gekochter oder roher Schinken, darauf Stangenspargel, darüber braune Butter oder Soße Hollandaise.