

Geassa wiard dahoim

Das Kochbuch Allgäuer Landfrauen

ars vivendi

ars vivendi

Geassa wiard dahoim

Das Kochbuch Allgäuer Landfrauen



ars vivendi

Der Verlag ließ bei der Erstellung dieses Buches größtmögliche Sorgfalt walten, für dennoch vorhandene Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Anregungen und Kritik sind herzlich willkommen.

Dritte, neu gestaltete Auflage September 2018

© 2011 by ars vivendi verlag
GmbH & Co. KG, Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
www.arsvivendi.com

Lektorat: Ute Fuchs

Redaktion: Michael Gößwein

Typografie und Ausstattung: ars vivendi verlag

Illustrationen: Bettina Schary

Printed in the EU

ISBN 978-3-7472-0004-9

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Brotzeit</i>	9
<i>Suppen & Vorspeisen</i>	13
<i>Beilagen & Salate</i>	25
<i>Hauptgerichte</i>	37
<i>Desserts & Süßspeisen</i>	75
<i>Gebäck</i>	93
<i>Aus dem Vorrat</i>	113
<i>Rezeptregister</i>	123
<i>Tipp: Urlaub auf dem Bauernhof</i>	127

Vorwort

Allgäu – das sind Berge und Seen, sattgrüne Wiesen und Kühe. Die Ferienregion, die den südwestlichsten Teil Bayerns und das äußerste südöstliche Baden-Württemberg umfasst, hat aber noch mehr zu bieten als nur Landschaftsidylle und Alpenfolklore. Zum Beispiel eine traditionelle Küche, die einfach und bodenständig, dafür aber nicht weniger köstlich ist. Und die sich auch überregional großer Beliebtheit erfreut – man denke da nur an Spätzle oder Schupfnudeln.

Die klassische Allgäuer Küche besteht vorwiegend aus Zutaten, die in den früheren, ärmlichen Zeiten des Gebiets leicht erhältlich waren. Aus Mehl, Milch, Eiern, Fett, Sauerkraut und Kartoffeln haben Allgäuer Bäuerinnen deftige, nahrhafte und dabei immer auch erschwingliche Gerichte gezaubert.

Viele der so entstandenen Köstlichkeiten kommen heute noch auf den Allgäuer Tisch. Das zeigt die

Zusammenstellung in diesem Band, für den Allgäuer Landfrauen – und auch der eine oder andere »Landmann« – ihre Lieblingsrezepte zur Verfügung gestellt haben. Da finden sich mit *Kässpatzen*, *Krautwickeln*, *Versoffener Jungfer* oder *Katzegschrei* allerlei schwäbische Traditionsgesichte.

Darüber hinaus präsentiert *Geassa wiard dahoim* jedoch auch Trendiges wie die *Zucchinitorte* oder das *Weißbier-Tiramisu*. Das Buch spiegelt somit die große Bandbreite all dessen wider, was in Allgäuer Haushalten gegenwärtig gerne gekocht wird und sich im Küchenalltag bewährt hat.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die dieses Projekt mit ihren Rezepten ermöglicht haben. Unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Vergnügen beim Nachkochen und einen guten Appetit.

Redaktion und Verlag

Brotzeit

Lumpasupp

Für 4 Personen:

300 g rote Bratwürste
200 g Emmentaler,
in Scheiben
1 große Zwiebel

Für die Marinade:

4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Wasser
6 EL Sonnenblumenöl

Die roten Bratwürste in Scheiben und die Käsescheiben in Streifen schneiden. Beides in einer Schüssel mischen. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, über Wurst und Käse verteilen.

Den Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, Wasser und Öl unterschlagen. Die Marinade über die Zutaten in der Schüssel gießen und alles vermengen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Tipp: Dazu passt deftiges Bauernbrot.

Tanja Koschmieder, Benningen

Frühlingsaufstrich

Für 4 Personen:

100 g saure Sahne
100 g Frischkäse
3 EL Magerquark
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1/2 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Saure Sahne, Frischkäse und Quark miteinander verrühren. Zwiebel, Paprika und Gurke in feine Würfel, den Schnittlauch in Ringe schneiden. Unter die Sahne-Frischkäse-Quark-Mischung rühren, den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Margit Angerhofer, Lechbruck

Schinkenaufstrich

Für 4 Personen:

100 g Magerquark
100 g Frischkäse
80 g Schinken, gekocht
150 g Essiggurken
Salz, Pfeffer
scharfer Senf, Meerrettich

Quark und Frischkäse gut verrühren. Den Schinken und die Essiggurken in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Senf und etwas Meerrettich abschmecken.

Margit Angerhofer, Lechbruck

Eieraufstrich

Für 4 Personen:

6 Eier, hart gekocht
200 g Kräuterfrischkäse
1–2 Ecken Schmelzkäse
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
scharfer Senf, Maggi
Worcestersauce

Die Eier mit der Gabel zerdrücken. Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Kräuterfrischkäse und Schmelzkäse miteinander verrühren. Eier, Zwiebel und Gewürze dazugeben. Mit Senf, Maggi und Worcestersauce abschmecken.

Margit Angerhofer, Lechbruck

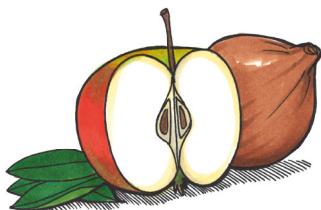
Karottenaufstrich

Für 4 Personen:

250 g Karotten
1 Apfel
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mayonnaise
1 EL saure Sahne
1/2 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie

Karotten, Apfel und Zwiebel klein schneiden. In einem Topf mit Butter und wenig Wasser weich dünsen und anschließend pürieren. Mayonnaise, saure Sahne und Meerrettich in die Karottenmasse rühren und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und untermischen.

Margit Angerhofer, Lechbruck



Stinkkäsaufstrich

Für 4 Personen:

125 g Limburger
100 g Emmentaler
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Mayonnaise
1 EL Sahne
etwas geriebener
Meerrettich
1/2 TL Kümmel, gemahlen
Salz

Den Limburger putzen (die Rotschmiere entfernen) und in kleine Würfel schneiden. Den Emmentaler ganz fein reiben. Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken.

Mayonnaise mit Sahne und etwas Meerrettich verrühren, würzen und anschließend mit dem Käse, der Zwiebel und der durchgedrückten Knoblauchzehe vermischen. Gut durchziehen lassen.

Ute Keppeler, Blöcktach

Allgäuer Käsetopf

Für 4 Personen:

1/4 Selleriekrolle
2 säuerliche Äpfel
Zitronensaft
250 g Camembert
50 g Mayonnaise
1 Becher Naturjoghurt
Pfeffer, Muskat, Curry
10 Walnusskernhälften

Den rohen Sellerie schälen und grob raspeln, die Äpfel schälen und bis auf ein Viertel (zum Verzieren) ebenfalls raspeln, anschließend beides sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Camembert, der recht fest, aber doch durchgereift sein sollte, in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Mayonnaise mit dem Joghurt gut verschlagen und mit Pfeffer, etwas Muskat und wenig Currysüppchen würzen.

Den Großteil der Walnusskerne grob raspeln und dazugeben, einige zum Verzieren aufheben. Sellerie und Äpfel gut mit der Joghurtmasse vermischen, dann vorsichtig die Camembertwürfel unterheben. In eine Schüssel füllen, den Apfelrest in Spalten schneiden und mit den restlichen Walnusskernhälften obenauf legen.

Waltraud Küchle, Memmingen

Saurer Käs

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
2 EL Essig
3 EL Öl
grober schwarzer Pfeffer
4 Stück Romadur, je 100 g
etwas gehackter Schnittlauch

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Aus Essig, Öl und Pfeffer eine Marinade anrühren und die Zwiebelringe darin ziehen lassen. Den Käse putzen, also die Rotschmiere entfernen, und in dicke Scheiben schneiden. Auf Tellern verteilen und die marinierten Zwiebeln darübergeben. Mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Dazu am besten frisches Schwarzbrot reichen.

Michaela Epple, Leuterschach

*Suppen
&
Vorspeisen*

Kartoffel-Karotten-Suppe

Für 3–4 Personen:

6 große Kartoffeln
5 Karotten
1,5 l Milch
1 Suppenwürfel
Gemüsebrühe
4 Wienerle
1 Schuss Sahne
etwas fein gehackter Schnittlauch

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Karotten ebenfalls säubern und würfeln, beides zusammen in einem Topf mit Wasser garen.

Wenn das Gemüse gar ist, bis auf etwa 1/2 Glas das Wasser abgießen und die Milch über die Kartoffeln und Karotten gießen. Den Suppenwürfel dazugeben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Falls die Suppe zu dick gerät, einfach noch etwas Milch nachgeben.

Die Wienerle in feine Scheibchen schneiden und mit der Suppe kurz aufkochen. Ein kleiner Schuss Sahne und ein wenig fein gehackter Schnittlauch runden die Suppe ab.

Yasmine Irmer, Oy-Mittelberg

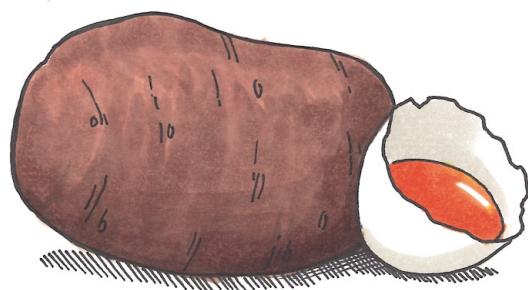
Kartoffeleinlaufsuppe

Für 4 Personen:

1–2 Kartoffeln
1 Ei
Salz
1,25 l Brühe
Petersilie, gehackt
Majoran, gehackt

Die Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Mit Ei und Salz verrühren. Die Brühe zum Kochen bringen und die Kartoffelmasse hineinlaufen lassen. Anschließend 15–20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und vor dem Servieren mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Barbara Enzensberger, Stötten am Auerberg



Flädlesuppe

Für 4 Personen:

200 g Mehl
3 Eier
1 1/2 Tassen Milch
Salz, Muskat
1 l Brühe
etwas Petersilie, gehackt
Fett zum Ausbacken

Mehl, Eier, Milch, Salz, Muskat und Petersilie zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. In einer Pfanne mit wenig Fett dünne Fladen herausbacken und auskühlen lassen.

Danach die Fladen halbieren, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. Die Flädle in eine Schüssel geben und mit den Händen etwas auflockern. Die Brühe erhitzen.

Kurz vor dem Servieren die Flädle mit der heißen Brühe übergießen, mit Petersilie bestreuen.

Brigitte Brutscher, Fischen

Brätspätzlesuppe

Für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 l Fleischbrühe
250 g Brät
3 Eier
125 ml Milch
250 g Mehl
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone
Salz, Muskat
Petersilie, gehackt
Fett zum Braten

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Fett goldgelb rösten. Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen, außerdem in einem extra Topf die Fleischbrühe erhitzen.

Inzwischen Brät, geröstete Zwiebelstückchen, Eier, Milch, Mehl, Zitronenschale und Gewürze zu einem dickflüssigen Teig anrühren. Mit einem Spätzlehobel ins siedende Wasser hobeln. Aufkochen lassen. Die fertigen Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und in die heiße Fleischbrühe geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Susanne Bausch, Kierwang

Kürbiscremesuppe

Für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch
150 g Karotten
50 g Zwiebeln
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
Salz, Cayennepfeffer
Ingwerpulver
4 TL saure Sahne
Dillspitzen
Öl zum Dünsten

Das Gemüse in Würfel schneiden und in Öl andünnen, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. 15 Minuten leise kochen lassen, dann pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer, Ingwerpulver und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten, jeweils saure Sahne leicht unterheben und Dillspitzen darüberstreuen.

Tipp: Mit Kürbiskernen garniert schmeckt die Suppe besonders gut.

Christoph Diebold, Lachen

Grießsuppe mit Kartoffelnudeln

Für 4 Personen:

50 g Grieß
1 TL Butter
1 l Wasser
etwas Brühe
Muskat
1 Ei
etwas Schnittlauch oder
Petersilie, gehackt

Für die Kartoffelnudeln:

500 g Kartoffeln
1 Ei
Salz
50–75 g Mehl
Fett zum Rösten

Die Kartoffeln kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Ist diese Masse etwas abgekühlt, gibt man das Ei, Salz und Mehl hinzu. Das Ganze schnell zusammenkneten, fingerdicke Nudeln formen und in 6–8 cm lange Stücke schneiden. In heißem Fett goldgelb rösten, dabei immer wieder wenden.

Für die Suppe den Grieß in der Butter goldgelb rösten. Danach mit Wasser aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Suppenbrühe und Muskat würzen.

Zum Schluss wird ein verquirtes Ei in die Suppe gerührt. Mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen. Erst bei Tisch gibt sich jeder beliebig viele Kartoffelnudeln in die Grießsuppe.

Margit Angerhofer, Lechbruck

Grießknödelsuppe

Für 4 Personen:

250 ml Milch
65 g Butter
Salz
125 g Grieß
3 Eier
Muskat
1 l Fleischbrühe
etwas Schnittlauch und
Petersilie, gehackt

Milch mit Butter und Salz aufkochen. Den Grieß einrühren, aufkochen, abröhren und etwas abkühlen lassen. Dann die Eier unterrühren und mit Muskat würzen. Mit einem Esslöffel kleine Knödel abstechen und in Salzwasser 15–20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Fleischbrühe erhitzen und die fertigen Knödel hineingeben. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

Vevi Diebold, Lachen

Brätknödelsuppe

Für 8 Personen:

500 g Brät
250 ml Milch
5 Eier
1 große Zwiebel,
fein gehackt
50 g Mehl
Salz, Muskat
etwas gehackte Petersilie
abgeriebene Schale von
1/2 Zitrone
Semmelbrösel je nach
Bedarf
2 l Fleischbrühe

Salzwasser für die Knödel zum Kochen bringen, außerdem in einem extra Topf die Fleischbrühe erhitzen. Inzwischen das Brät und die Milch mit dem Mixer gut verrühren. Die Eier und die fein gehackte Zwiebel dazugeben. Ebenso das Mehl, die Gewürze, Petersilie und Zitronenschale. Dann so viele Semmelbrösel hinzugeben, bis ein dicklicher Teig entsteht.

Aus der Masse mit einem Esslöffel kleine Knödel in der Hand formen und diese ins kochende Salzwasser geben. 10–15 Minuten ziehen lassen. Die fertigen Knödel abschöpfen und in die heiße Fleischbrühe geben.

Marlene Häfele, Schwangau

Festtagssuppe

Für 8 Personen:

Für die Brätknödel:

500 g Kalbsbrät

3 Eiweiß

125 ml Sahne

3 EL Mehl

1 Msp. Backpulver

etwas Zitronensaft

Muskat, Salz, Pfeffer

Für die gebackenen

Grießknödel:

1 l Milch

250 g Grieß

4–5 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

Fett zum Ausbacken

2 l Fleischbrühe

Salzwasser zum Kochen bringen und inzwischen alle Zutaten für die Brätknödel mit dem Handrührgerät gut verarbeiten. Kleine Knödel formen und ins nicht mehr kochende Wasser einlegen. 10–15 Minuten ziehen lassen.

In einem extra Topf die Fleischbrühe erhitzen. Für die Grießknödel die Milch mit Grieß, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen, ganz heiß die Eier zugeben und gut verrühren. Sofort mit einem Löffel Knödel formen und in heißem Fett schwimmend goldbraun herausbacken. Beide Einlagen in die Fleischbrühe geben und servieren.

Waltraud Küchle, Memmingen

Käsknödelsuppe

Für 4 Personen:

1 l Fleischbrühe

65 g Butter

3 Eier

100 g Emmentaler,
gerieben

120 g Semmelbrösel

1 EL Mehl

1 EL Milch

1 EL Schnittlauch

1 EL Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskat

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Inzwischen die Butter mit den Eiern schaumig rühren, restliche Zutaten unterrühren und abschmecken.

Walnussgroße Knödel formen und in der Fleischbrühe 10 Minuten leicht kochen lassen.

Tipp: Die Käsknödel schmecken auch gut in Tomatensuppe.

Ute Keppeler, Blöcktach

Kässuppe

Für 4 Personen:

70 g Margarine oder Butter
50 g Mehl
1 l klare Brühe
200 g Emmentaler, gerieben
1 Eigelb
2 EL Sahne
Pfeffer
2 Zwiebeln
2 Scheiben Weißbrot
Petersilie, gehackt
Fett zum Rösten

Die Margarine oder Butter in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und anschwitzen lassen. Mit Brühe ablöschen und einmal aufkochen lassen. Den geriebenen Käse in die Brühe geben, unterrühren und noch einmal zum Kochen bringen. Das Eigelb mit Sahne verrühren und die Suppe damit begießen. Nicht mehr kochen lassen! Die Suppe mit Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und das Brot würfeln. Beides in etwas Fett anrösten und mit fein gehackter Petersilie über die Suppe streuen.

Brigitte Schöpf, Kaufbeuren

Schinkenbiskuitsuppe

Für 6 Personen:

5 Eier
Salz, Muskat
100 g Mehl
60 g gekochter Schinken, fein gewürfelt
1,5 l Fleischbrühe
Fett für die Form

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb mit Muskat und Salz schaumig rühren. Eiweiß steif schlagen. Mehl und Eischnee abwechselnd unter die Eigelbmasse rühren. Schinkenwürfel unterheben. Sofort auf einem mit gefettetem Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 10 Minuten backen.

Inzwischen die Fleischbrühe erhitzen. Das fertig gebackene Biskuit kurz abkühlen lassen und anschließend das Backpapier abziehen. In Würfel schneiden und in die heiße Fleischbrühe geben.

Monika Müller, Unteregg

Linsensuppe

Für 3–4 Personen:

250 g Linsen
1 l Wasser
1/2 Stange Lauch
1 große Karotte
250 g Kartoffeln
2 Würfel Gemüsebrühe
30 ml Essig
100 ml Sahne

Grüne Linsen am Abend vorher in etwa 750 ml Wasser einweichen (bei roten und gelben Linsen entfällt die Einweichzeit). Kartoffeln, Karotte und Lauch in Stücke schneiden. Zu den grünen Linsen in ihrem Einweichwasser noch etwa 300 ml Wasser gießen (rote und gelbe Linsen dann direkt in gut 1 l Wasser kochen), Kartoffel-, Lauch- und Möhrenstückchen sowie Gemüsebrühe dazugeben und 20–30 Minuten leicht kochen.

Die Kochdauer ist abhängig von der Linsensorde, Kochanleitung auf der Packung beachten. Essig und Sahne zugeben und verrühren.

Silke Pukropski, Winterbach



Allgäuer Voressen

Für 4–5 Personen:

2 EL Schweineschmalz oder Margarine
100 g Mehl
1 l Wasser oder Fleischbrühe
5–10 Wacholderbeeren
3 Lorbeerblätter
Essig
Salz, Zucker
250 g Kutteln, gekocht und geschnitten

Schmalz oder Margarine im Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren dunkel anbräunen. Mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, danach die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren abpassieren. Mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Die Kutteln dazugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Dazu passen am besten Semmelknödel (s. S. 27) oder einfach Weißbrot.

Ursula Endres, Bad Grönenbach

Kässpatzen und Maultaschen,
Katzegschrei und Versoffene Jungfer –
die traditionelle Küche ist im Allgäu
so einfach wie vielfältig, so boden-
ständig wie köstlich. Allgäuer
Landfrauen verraten in diesem
Kochbuch ihre Lieblingsgerichte. Rund
200 Rezepte samt Serviervorschlägen
und Tipps laden Sie ein zum
Nachkochen und Schlemmen.

ISBN 978-3-7472-0004-9



9 783747 200049

www.arsvivendi.com

e 15,00
15,90
A

ars vivendi