

Koch-Rezepte aus der Region Heilbronn-Franken

Kartoffelsuppe nach Großmutter's Art

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Kartoffeln (mehligkochende Christa), 1 El. Schmalz, 1 Karotte, ½ Lauchstange, 1 Zwiebel, 100 g Sellerie, 150 ml Sahne, 1 l Fleischbrühe, 4 Scheiben geräucherte Leberwurst, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und schälen, geputztes und gewaschenes Gemüse klein schneiden. Schmalz im Topf erhitzen, Gemüse dazu geben und kurz anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, ½ Kartoffel in Stücke schneiden und mitkochen, restliche Kartoffeln in Scheiben schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe pürieren. Jetzt die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zugeben und mitköcheln, Sahne unterrühren. Suppe im tiefen Teller anrichten, je eine Scheibe Leberwurst zugeben.

Eppingen

Kartoffelrösti

Zutaten:

2 mittelgroße Kartoffeln (Sieglinde, Selma), ½ Zwiebel, 2 Scheiben geräucherter Bauchspeck, Salz, Pfeffer, Muskat, Schmalz

Zubereitung:

Kartoffeln roh schälen, auf einer Rettichreibe reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Zwiebeln und den Speck in Würfel schneiden. Mit Schmalz in der Pfanne leicht anbraten. Kartoffeln unterrühren und mit einer Palette zusammendrücken. Auf beiden Seiten knusprig anbraten.

Als Beilage oder selbstständiges Gericht mit Waldpilzen servieren.

Eppingen

Kalroben-Eintopf

Zutaten:

375 g Schweinefleisch, 1 kg Kalroben (Steckrüben), 750 g Kartoffel, 40 g Schweineschmalz od. Margarine, 1 Zwiebel, 3/8 l Fleischbrühe

Zubereitung:

Das Schweinefleisch waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Die Kalroben waschen, schälen und stifteln. Die Kartoffeln schälen, waschen und kleinschneiden. Das Schweineschmalz erhitzen und darin das Fleisch unter wenden bräunen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, die Zwiebelwürfel zufügen und kurz miterhitzen, das Fleisch mit Salz würzen – Kalroben, Kartoffeln und 3/8 l Fleischbrühe zugeben. Gar schmoren lassen. Den Eintopf mit Salz abschmecken. Garzeit etwa 1 Stunde. Vor dem Servieren 1 Stück Butter auf den Eintopf geben.

Kath. Frauenbund Igersheim

“Saure Kartoffelrädle”

Zutaten:

1 kg Kartoffeln, 40 g Fett, 60 g Mehl, 1 feingeschnittene Zwiebel, 0,75 l Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Essig, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 kleine, gewürfelte Gewürzgurke

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale kochen. Aus Fett und Mehl eine dunkle Mehlschwitze herstellen und die Zwiebel darin andämpfen, mit Fleischbrühe ablöschen, mit Essig, Pfeffer, Lorbeerblatt und Nelke würzen und 30 Minuten kochen lassen, abseihen. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die Sauce geben, die Gewürzgurke hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen. Als Beilage kann man sehr gut dazu Bratwürste reichen.

Landfrauen Pfedelbach

Hohenloher Worschknöpflich

Zutaten:

500 g Mehl, 4 Eier, Salz und Wasser, 1 Weckle, 100 g graachte Schinkeworscht, Pederling

Zubereitung:

Aus Mehl, Eier, Salz und Wasser mecht mer en gschmadiche Spätzlesdaach. `S Weckle wird in kloone Werfelich gschniede, de Pederling fei g`hackt. Die graacht Worscht oder Salami, `s kou a en Schinke sei, in kloone, feine Schnipfelich schneide.

Des alles duet mer under de Spätzlesdaach. Jetzt wird der Daach uff em Breddle ins kochend Salzwasser gschaabt. Denooch leßt mer die Knöpflich noch a wenig ziehe.

Wie secht mer in Hohenlohe? `S geit nix Bessers als ebbes Guets.

Landfrauen Waldenburg

Rosenküchle

Zutaten:

300 g Weizenmehl, 6 Eier, 1/4 l Milch, 1 El. Zucker, 1/2 Teel. Salz, 1 P. Vanillinzucker

Zubereitung:

Aus diesen Zutaten rührt man einen glatten Teig. Das Roseneisen wird in der Friteuse erhitzt, dann in den Teig und wieder in das Fett eingetaucht. Beim Eintauchen des Eisens in den Teig haftet eine dünne Teigschicht am Eisenblech der Form, die im siedenden Fett “aufgeht” und sich von der Form des Eisens löst. Mit einem Sieb- oder Schaumlöffel wendet man das im Fett schwimmende Küchle. Wenn es goldgelb gebacken ist, kann man es herausnehmen und mit Zucker und Zimt oder Puderzucker bestreuen.

Landfrauen Ilshofen-Obersteinach

“Faule” Nudeln

Zutaten:

3 altbackene Brötchen, 3 Eier, Salz, Pfeffer und Muskat, 1 große Zwiebel, 2 Stengel Lauch, 2 Bund Petersilie, 400 g breite Nudeln

Zubereitung:

Die Brötchen in Würfel schneiden. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit den Semmelwürfeln vermengen. Gut durchziehen lassen. Die Zwiebel und den Lauch fein schneiden und alles in etwas Fett dämpfen. Die Petersilie fein hacken und kurz mitdämpfen. Etwas abkühlen lassen und mit der Ei-Semmelmasse vermischen. Die Nudeln kochen, abgießen und mit der vorbereiteten Masse vermengen. Nochmals abschmecken und abschließend alles in einer großen Pfanne (Kachel) in etwas Fett gut durchrösten; öfters umwenden.

Als Beilage eignen sich alle Arten von grünen Salaten.

Bad Mergentheim-Wachbach

Lauchrollen

Zubereitung:

Lauchstangen putzen, waschen, in etwa 8-10 cm Länge schneiden (möglichst die unteren, festen Stengel) und in Salzwasser bissfest kochen. Aus 40 g Sanella und 40 g Mehl in dem Abkochwasser eine helle Soße zubereiten, mit Creme Fraiche, Pfeffer, Aromat, Wein und Salz abschmecken. Die Lauchrollen in gekochten Schinken einrollen, in eine Auflaufform schichten, die Soße darübergeben, mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C etwa ½ Stunde überbacken. Mit Weißbrot servieren.

Kath. Deutscher Frauenbund Zweigverein Altkrautheim

Schupfnudeln

Zutaten:

1 kg Kartoffeln, Salz, Muskat, 2 Eier, 250 g Mehl

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen, durchdrücken und auskühlen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Die Eier und das Mehl zu einem Teig verkneten (der Teig ist fertig, wenn er nicht mehr an den Händen klebt). Schupfnudeln formen. Sofort in reichlich kochendem Salzwasser kurz gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die abgetropften Schupfnudeln in Butter anbraten, heiß servieren.

Kath. Frauenbund Igersheim

Gefüllte Weck

Zutaten (für 4 Personen):

6 Brötchen (2 Tage alt), 1 Becher saure Sahne, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Brötchen aushöhlen und den Inhalt kleinschneiden. Die saure Sahne in die Brötchen streichen. Die Petersilie kleinschneiden. Die Zwiebel

andünsten, mit den Eiern mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die ausgehöhlten Brötchen füllen. Einen dünnen Pfannkuchenteig herstellen, die Brötchen kurz darin einweichen und im heißen Fett langsam braun backen. Dazu paßt: Kartoffelsalat oder grüner Salat.

Landfrauenverein Baumerlenbach/Möglingen

Grünkernpfanne

Zutaten (für 4 Personen):

250 g ganzer Grünkern, 40 g Butter oder Öl, 1 Zwiebel kleingeschnitten, 1 Knoblauchzehe, 400 g Schweine- oder Putenfleisch, 500 g Karotten, 500 g Zucchini, 2 rote Paprika, ½ l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, je nach Geschmack etwas Curry

Zubereitung:

Das Fleisch in Streifen schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und herausnehmen. In das Fett, das in der Pfanne bleibt, gibt man die Zwiebel, den Knoblauch und den Grünkern, röstet alles leicht an bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Wasser aufgießen und die 2 EL gekörnte Brühe, je nach Geschmack Curry und die Karotten dazugeben. 15 Minuten leicht kochen und die restlichen Zutaten Zucchini, Paprika und Fleisch hinzufügen und weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Sehr gut auch als vegetarisches Gericht – kein Fleisch zugeben. Die Grünkernpfanne ist auch mit anderen Gemüsesorten sehr geschmackvoll zuzubereiten.

Adolf Häfner, Ahorn-Hohenstadt

Lauchkuchen

Zutaten (für 4 Bleche)

Teig: Hefeteig aus folgenden Zutaten herstellen:

1200 g Mehl, ¾ Liter Milch, 1 Teelöffel Salz, 1 ½ Würfel Hefe, 10 Eßlöffel Öl

Belag: 400 g geräucherter Speck – gewürfelt, 10 Stangen Lauch, 500 g Quark, 2 Becher Sauerrahm, 6 Eßlöffel Milch, 8 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, 400 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Speck und Lauch dünsten, Eier verquirlen und alle Zutaten mischen (außer Käse). Belag auf das mit Teig ausgelegte Backblech (4 Stück) streichen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. Alles bei 200 Grad 30 Minuten lang backen

Landfrauen Freudenbach