

REZEPTVORSCHLÄGE AUS DER FERNEN NÄHE: URLAUB AUF DEM TELLER

Egal, ob auf der Schwäbischen Alb, unterwegs im Allgäu oder auf Tour im Fichtelgebirge – in jeder Region finden Urlauber typische Gerichte und Schmankerl auf den Speiskarten der lokalen Gasthäuser. So lassen sich Ausflügler in Albstadt die Schwäbischen Maultaschen nicht entgehen, probieren sich von Bayerisch-Schwaben bis nach Pfronten durch alle Spätzle-Variationen oder genießen die etwas anderen Dampfnudeln in der Südpfalz – normalerweise! Damit Sehnsuchtsgeplagte aber auch in Zeiten des Nicht-Reisens in den Genuss „landesüblicher“ Gerichte kommen, haben wir für den Urlaub auf dem Teller besondere Geschichten und passende Rezepte zusammengestellt:



ALBSTADT:

DIE MAULTASCHE – EINE KULINARISCHE GLAUBENSFRAGE

Ihre Herstellung ist ein wohlgehütetes Geheimnis, ihr Geschmack wird auf der ganzen Welt geschätzt und für echte Schwaben ist sie ein wahres Heiligtum: die Maultasche. Gefaltet oder gerollt? Das ist in [Albstadt](#) auf der Schwäbischen Alb eine Glaubensfrage. Jede Familie hat ihr eigenes, wohlgehütetes Rezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. So dürfen die gefüllten Teigtaschen natürlich auch auf den Speisekarten der Traufgänge Gastgeber nicht fehlen. Die „Hergottsbscheißerle“, wie sie die Schwaben aufgrund der Legende, nach der Mönche während der Fastenzeit das Fleisch vor Gott "versteckten", auch nennen, werden üblicherweise auf drei Arten serviert: in der Brühe, „gschmälzt“ mit Zwiebeln und Kartoffelsalat oder „geröstet“ in Scheiben und mit Ei in der Pfanne angebraten. Harry Fischer vom Nägelehaus in Albstadt-Onsmettingen und Meister der Maultasche erklärt: „Ich setze auf das altbewährte Rezept mit Zutaten wie Hackfleisch, Spinat, Lauch und Gewürze. Meine Maultaschen sind gerollt, das heißt wir schneiden die einzelnen Maultaschen von einer langen Rolle. So kann der Gast direkt sehen, was sich in der Maultasche befindet.“

Albstadt-Rezept für „Gschmälzte Maultaschen“



Zutaten:

Für die Füllung:

2 Eier
300 g Hackfleisch
150 g Zwiebeln
200 g Spinat
1 EL gehackten Knoblauch
Eine Prise Muskat
1 EL Majoran, frisch gehackt
1 Zweig Thymian
2 EL Petersilie
1 TL Rosmarin

Für den Nudelteig:

3 Eier
150 g
Hartweizengrieß
150 g Mehl

Außerdem:

Grieß
Butter
Brühe
Zwiebeln

Für den Nudelteig Eier, Hartweizengrieß und Mehl vermengen und beiseitestellen. Klein geschnittene Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten. Gehackten Knoblauch und Spinat unterrühren. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, den Topf vom Herd nehmen. Kräuter fein hacken und in einer Schüssel mit der Spinat-Mischung vermengen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen und mit dem Hackfleisch sowie einem Eigelb vermengen. Die Masse durch den Fleischwolf geben, um ein feines Brät zu bekommen. Das Brät danach noch einmal gut durchkneten und ggf. mit Grieß abbinden, falls es zu feucht ist. Den Nudelteig zu einer langen Bahn ausrollen. Das zweite Ei mit etwas Wasser verquirlen. Das Brät in einen Spritzbeutel füllen und in der unteren Hälfte der Nudelteigbahn verteilen. Mit der Rückseite eines Löffels noch etwas andrücken und verteilen. Dabei einen Rand frei lassen. Die obere Seite des Nudelteigs mit dem verquirlten Ei bestreichen und den Nudelteig anschließend vorsichtig von unten nach oben aufrollen. Den Teig dabei hin und wieder mit dem Ei bestreichen. Die Rolle halbieren. Mit einem Kochlöffelstiel die späteren Schnittstellen eindrücken, damit sich das Brät gut verteilt und die Maultaschen dann mit einem Messer auseinander schneiden. Die Maultaschen in einen Topf mit kochender Brühe geben. Den Herd ausstellen und die Maultaschen 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Parallel Zwiebelringe mit Butter in einer Pfanne anbraten. Die glasigen Zwiebeln an den Rand der Pfanne schieben und die Maultaschen dazugeben. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Zu Maultaschen passt z.B. Kartoffel-Gurken-Salat.



BAYERISCH-SCHWABEN: WO BAYERN SCHWÄBISCH IS(S)T

Zwei Traditionen, zwei Versprechen: Allein bei den Namen Bayern und Schwaben läuft vielen das Wasser im Mund zusammen. Denn beide Kulturen stehen für eine herzhaft-küchliche Küche bekannter Spezialitäten. So wäre [Bayerisch-Schwaben](#) beispielsweise ohne Spätzle genauso undenkbar, wie die Augsburger Puppenkiste ohne Jim Knopf. Dabei nennt jeder Landstrich die kleinen Teigschmankerl etwas anders: Im Geopark Ries heißen sie etwa Späätzla, im Schwäbischen Donautal Knöpflein oder Spätzlen, rund um die UNESCO-Welterbestadt Augsburg Spätzlein und im Wittelsbacher Land Spätzchen oder Spoozn. Darüber hinaus setzen die Gastronomen in Bayerisch-Schwaben auf Regionalität und Authentizität. Bei der Interessensgemeinschaft „Geopark Ries kulinarisch“ dreht sich alles um lokale Produkte, bei den Schwäbischen Kartoffelwirten kommen entlang der Themenradtour die kreativsten Kartoffelgerichte auf den Teller und die Spezialitätenwirte im Wittelsbacher Land setzen bei ihren Gerichten auf eine kulinarische Hommage an die Kulturroute „Altbaierischer Oxenweg“.

Bayerisch-Schwaben-Rezept für „Petersilien-Bergkäse-Spätzle“ aus dem Gasthaus Stern in Rohrbach



Zutaten:

400 g Mehl	100 ml Butter
doppelgriffig	1 Süßzwiebel
50 g	¼ Kopf
Maisgrieß	Spitzkraut
5 Eier	50 g Allgäuer
Spritzer	Bergkäse (6 Monate gereift) gehobelt
weißer Essig	50 g Allgäuer
1 TL (gestrichen) Meer-Salz	Emmentaler gehobelt
Pfeffer	
50 g Petersilie oder Spinat	
etwas Milch	

Mehl, Maisgrieß, Salz, Eier und Essig zu einem homogenen Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Parallel Petersilie oder Spinat, Salz und Milch zu einer feinen Flüssigkeit mixen. Diese ebenfalls zum Teig geben und gut unterrühren, dann in kochendes Salzwasser hobeln, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Spätzle in Butter anbraten, etwas Brühe angießen und den Käse einstreuen, schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Parallel das Spitzkraut blanchieren und in Butter anschmelzen, die Zwiebel, feinstmöglich in Scheiben oder Ringe schneiden, mehlieren und in heißem Fett knusprig ausbacken. Zum Schluss die Käsespätzle mit dem Spitzkraut vermischen, die Zwiebel draufdrapieren, frischer Schnittlauch und Pfeffercuvée 2 (von Gewürze Lodner) dazu geben.

Weitere Rezeptideen aus dem Ries und von den Schwäbischen Kartoffelwirten finden Genießer zudem im Erlebnismagazin „Wo Bayern schwäbisch schwätzt“ unter www.bayerisch-schwaben.de/infomaterial.



PFRONTENER KÄSSPATZ'N

Deftig und mit frischen, regionalen Zutaten: Die Allgäuer Küche ist bekannt für ihre leckere Hausmannskost. Eine der beliebtesten Speisen ist wohl das „Allgäuer Nationalgericht“: die Kässpätz'n. Auch in [Pfronten](#) sind sie auf keiner Speisekarte wegzudenken und werden von zahlreichen Gasthäusern und Berghütten, wie der Ostlerhütte auf dem Breitenberg, der ersten vegetarischen Hütte in den Alpen, der Hündeleskopfhütte, oder der seit 1783 in Pfronten ansässigen Traditionsgaststätte Fallmühle frisch zubereitet. So stellen Wirtsfamilie Müller in der Fallmühle beispielsweise seit 2013 das Kultgericht nach einem besonderen Familienrezept her. Neben kleinen Geheimtricks wie einem Schuss Weißwein-Essig im Teig werden vor allem nur regionale Zutaten wie frische Eier vom Bauern und Allgäuer Käsespezialitäten verwendet. Ausschlaggebend für die Pfrontener Kässpätz'n ist die richtige Mischung aus gehobeltem Emmentaler, Romadur, Weißlacker und Allgäuer Bergkäse. Letzterer erhält seinen unverwechselbaren Geschmack dank des wertvollen heimischen Bergwiesenheus. Diese und weitere Käsesorten sind im PfAD-Bauernladen oder im Bauernladen des Hofes Bantschar in Pfronten erhältlich. Um das Rezept nach zu kochen, können beim [Bantschar](#) auch alle Käsespezialitäten online direkt nach Hause bestellt werden.

Pfronten-Rezept für „Kässpatz'n“



Zutaten:

500 g Mehl, am besten Spätzlemehl
5 Ei(er)
⅓ Liter Mineralwasser
etwas Salz
150 g Allgäuer Emmentaler
100 g Allgäuer Bergkäse
50 g Romadur und Weißlacker
3 große Zwiebel(n)
Butter
Weißwein-Essig

Eier in eine Schüssel schlagen. Mehl, Salz und Wasser dazugeben und einen Schuss Weißwein-Essig hinzufügen. Teig kneten bis er Blasen schlägt und eine dicke Konsistenz hat. Danach den Teig mit einer Spätz'nreibe in kochendes Salzwasser hobeln. Wenn die Spätz'n auftauchen mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen und in eine Schüssel geben. Gehobelter Emmentaler, Allgäuer Bergkäse, Romadur und Weißlacker unterheben. Damit bekommen die Kässpätz'n den typisch würzigen Geschmack. Zwiebeln in heißer Butter anbraten bis sie karamelisieren und auf den Kässpätz'n garnieren.



FICHELGEBIRGE: VON LEBKUCHENSOSSE BIS WILDKRÄUTERKÜCHE

Qualitätsbewusste Genießer lernen das [Fichtelgebirge](#) mit ihren regionalen Speisen wie Fichtelgebirgsforelle oder Sauerbraten mit Lebkuchensosse kennen. Die Lebkuchenmanufaktur Leupoldt in Weißenstadt stellt seit über 100 Jahren den würzigen Sossenkuchen her, der unabdingbar für echten fränkischen Sauerbraten ist. Hochwertige Vollkornbrote und Pumpernickel werden von der Weißenstädter Firma PEMA produziert, deren Produkte durch die regionale Herkunft des Getreides und die traditionsbewusste Herstellung geprägt sind. Concept Stores wie „Laura“ und „Franz“ vertreiben diese Produkte und bieten zugleich Verkostungen, Videopräsentationen, Kochvorführungen, Ernährungsinformationen und die Vermittlung von Produktkenntnissen. Im Zentrum der Initiative „essbares fichtelgebirge®“ stehen Gerichte auf Basis der regionalen Wildkräuterküche. Die enge Zusammenarbeit von Gastronomie, Jägern, Bauern, Fischern und Experten aus den Bereichen Medizin, Biologie und Foodstyling ermöglicht gesunde Ernährung und liefert innovative Geschmackserlebnisse.

Fichtelgebirge-Rezept für original fränkische "Lebkuchensosse zu Wild, Rinder- oder Ochsenbrust"



Zutaten:

- 1 Liter Fleischbrühe
- 2-3 Lorbeerblätter
- 4-5 Wacholderbeeren
- 125 ml Essig
- Sahne
- 1 Schuss Rotwein
- 1 Stück Soßenkuchen
- Wahlweise Zwiebeln und Karotten

Das Fleisch etwa zwei bis drei Tage vorher mit Essig, Lorbeer und Wacholder beizen. Den Sud mit Zwiebeln, Karotten und anderem Wurzelwerk würzen und unter Zugabe von Lorbeer und Wacholder nach Geschmack reduzieren. Fleisch mit ein wenig Beize behutsam schmoren lassen, bei Bedarf ab und zu etwas Beize nachgeben. Den Sossenkuchen klein schneiden, in Rotwein einweichen und an den Sud geben. Alles durch ein Sieb passieren, die Soße nochmals aufkochen lassen und mit etwas Sahne verfeinern.



PRIEN AM CHIEMSEE: FRISCHER FISCH

Von Steckerlfisch bis „Kukuruz“ – so facettenreich wie die Landschaft sind auch die kulinarischen Spezialitäten in [Prien am Chiemsee](#). Besonders das Fischereiwesen ist in der Seegemeinde tief verwurzelt und prägt die Priener Genusslandschaft bereits seit dem 17. Jahrhundert. Die Tradition wird von Generation zu Generation in den Familien weitergeführt. Insgesamt fünf Berufsfischer gehen dem Handwerk in Prien heute noch nach und prägen den Genusssort mit ihren regionalen Spezialitäten. Schon früh morgens zieht es die Fischer auf das „Bayerische Meer“, um die am Tag zuvor ausgelegten Netze einzuholen und den Fang zu verarbeiten. Der Chiemsee beherbergt mit etwa 25 Fischarten eines der wertvollsten und ertragreichsten Fischereireviere Bayerns. Egal, ob geräuchert, gedünstet, gebraten, gebacken oder gegrillt – Fisch ist aus der Küche der Seegemeinde einfach nicht wegzudenken.

Prien-Rezept für "Bärlauchknödel mit Räucherfisch" vom Wastlhof



Zutaten:

Für die Knödel:

10 Semmeln
1,4 l Milch
1 Zwiebel
2 Bund frischer Bärlauch
150-200 g Hofkäse
5 Eier
Salz, Pfeffer und Muskat
zum Abschmecken

Für die Soße:

1 Zwiebel
3 EL Mehl
Gemüsebrühe
1 Bund frisch
gepflückter Bärlauch
Sahne, Salz und
Pfeffer zum
Abschmecken

Milch erhitzen und das Knödelbrot von den Semmeln mit der Milch durchziehen lassen. Inzwischen die Zwiebel würfeln und andünsten. Den frisch gepflückten Bärlauch waschen und klein schneiden und den Hofkäse reiben. Anschließend das Knödelbrot mit den Zwiebelwürfeln, dem Bärlauch, dem Hofkäse und den Eiern vermengen. Dann die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, zu Knödeln formen und in kochendem Wasser garkochen. Für die Soße die Zwiebel andünsten, mit Mehl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Köcheln lassen und währenddessen den Bärlauch waschen und grob schneiden. Dann zur Soße dazugeben und alles mit dem Mixer feinpürieren. Anschließend mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt zum Beispiel Räucherfisch aus dem Chiemsee.



SÜDPFALZ: DER DAMPFNUDELKULT

Die Dampfnudel besteht eigentlich aus nur wenigen Zutaten und gilt in der [Südpfalz](#) trotzdem als eine hohe Kunst. Nur wenige verraten hier ihr persönliches (Geheim-)Rezept für die perfekte Dampfnudel. Die Verehrung geht sogar soweit, dass es gleich mehrere Dampfnudeltore als architektonische Hingucker in der Region gibt. Auch was die Verzehrvielfalt angeht, sind die Südpfälzer äußerst kreativ: Je nach Jahreszeit werden saisonale Produkte mit der süßen und salzigen Dampfnudel kombiniert und so hat jeder seinen eigenen Favoriten. Klassischerweise eigentlich zur sogenannten „Grumbeersupp“ – also der Kartoffelsuppe – gereicht, ist es mancherorts üblich weiße Sauce und zum Beispiel Spargel zur Dampfnudel zu servieren. Für die einen unvorstellbar, für die anderen das beste Gericht, das es gibt! Am besten gleich selbst auf kulinarische Entdeckungstour gehen und die eigene Dampfnudel-Hitliste durchprobieren. Weitere Inspirationen aus der Südpfalzküche gibt es auch im [„Kraut & Rüben“-Kochbuch](#).

Südpfalz-Rezept für "Dampfnudeln" vom Gasthaus Zum Lamm in Neupotz



Zutaten:

500 g Mehl
40 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Trockenhefe
(alt. ½ Würfel frische Hefe)
225 g Milch (lauwarm)
1 EL Butter (Zimmertemperatur)

1-2 Eier
4 EL Öl (fürs Braten)
Salz zum Braten
250 ml Wasser

Aus Mehl, Zucker, Salz, Hefe, Eier, Milch und Butter einen Hefeteig herstellen. Dazu zunächst Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde bilden. Hefe in der lauwarmen Milch verrühren und in die Mulde geben und vom Rand immer wieder mit etwas Mehl verrühren, bis alles vermischt ist. Die weiche Butter und die Eier dazugeben und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig nun mit einem frischen Küchenhandtuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (ca. 30 – 45 Minuten). Anschließend aus dem Teig ca. 12 Dampfnudeln formen und noch einmal ca. 20 Minuten gehen lassen. Um eine Dampfnudel zu formen stechen Sie ein faustgroßes Stück aus dem Teig ab und formen es zu einer Kugel. Nach Ablauf der erneuten Gehzeit das Öl in eine beschichtete Pfanne geben, den Boden mit Salz bestreuen und die Dampfnudeln nicht zu eng darauf setzen. 250 ml Wasser angießen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Dampfnudeln so lange leicht köcheln lassen (ca. 15 Minuten), bis das Wasser verdampft ist und die Dampfnudeln eine hellbraune Kruste bilden.

Hochauflösendes Bildmaterial und die Texte stehen zum Download unter folgendem Link zur Verfügung:

www.piroth-kommunikation.com/de/media-center/urlaub-auf-dem-teller

Bitte beachten Sie die Copyrights in der Bildbeschriftung.

Herzliche Grüße
Ihr Team von piroth.kommunikation

piroth.kommunikation GmbH
Gotthardstraße 42
80686 München
Tel. +49-(0)89-55 26 78 90
media@piroth-kommunikation.com

piroth.kommunikation