

GU KÜCHENRATGEBER

# Schwäbisch kochen

KAROLA WIEDEMANN | MARTINA KIEL



**GU**

# Schwäbisch kochen und genießen

Folgen Sie uns auf eine kulinarische Reise ins Land von Spätzle, Rostbraten, Maultaschen und Ofenschlupfer – in eine der beliebtesten und besten Küchen Deutschlands.

Viele der hier versammelten Rezepte haben eine lange Tradition, wurden mündlich überliefert oder stammen aus den handgeschriebenen Kochbüchern unserer schwäbischen Mütter und Großmütter. Wir haben sie behutsam an heutige Koch- und Ernährungsgewohnheiten angepasst. Einige Kreationen sind moderner, haben aber schwäbische Wurzeln, wie die Lachsmaultaschen oder die Spätzle à la Carbonara.

Und apropos Spätzle! Wer die urschwäbischen Teigwaren schon immer einmal selber machen wollte, lernt bei uns Schritt für Schritt, wie Spätzle gemacht werden, wie man sie warm hält oder einfriert, welche Mehlsorten geeignet sind und wie die verschiedenen Spätzlelegeräte funktionieren.

## Schwäbische Küche ist Schlemmer-Küche!

Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgstipps – einfach umblättern! Suchen Sie weiteren Rat zum Thema? Unser Leserservice hilft Ihnen gerne und beantwortet Ihre Fragen ► Seite 62.





## Praxistipps

- 4 Schwäbisch kochen gestern und heute
- 6 Laugenbrezeln-Grundrezept:  
Die Kunst des Schlingens
- 7 Kleinbrot-Grundrezept:  
Schwäbische Seelen und Wecken
- 64 Schwäbisches Dictionäre

### Umschlagklappe hinten:

Spätzlegeräte im Überblick  
Suppeneinlagen: Fein und klein

## Extra

### Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie  
für schwäbischen Koch-Genuss

- 60 Register
- 62 Impressum

# Rezepte

## 8 Suppen, Salate & Vesper

- |    |                          |    |                                    |
|----|--------------------------|----|------------------------------------|
| 9  | Brätknödelsuppe          | 14 | Gaisburger Marsch                  |
| 10 | Luckeleskäs              | 16 | Grünkernsuppe mit Vollkorncroûtons |
| 10 | Wurstsalat               | 17 | Kräuterflädlesuppe                 |
| 12 | Kartoffelsalat mit Speck | 17 | Knödelsuppe                        |
| 13 | Rote-Rüben-Salat         | 18 | Dinnete                            |
| 13 | Gelbe-Rüben-Salat        |    |                                    |

## 20 Spätzle & Maultaschen

- |    |                               |    |                     |
|----|-------------------------------|----|---------------------|
| 21 | Linsen mit Spätzle und Saiten | 27 | Maultaschen         |
| 23 | Allgäuer Käsespätzle          | 28 | Lachsmaultaschen    |
| 24 | Grüne Spätzle mit Spargel     | 28 | Spitzkrautkrapfen   |
| 25 | Leberspätzle                  | 30 | Gemüse-Schupfnudeln |
| 25 | Spätzle-Tomaten-Pfanne        |    |                     |

## 34 Fleisch, Fisch & Beilagen

- |    |                          |    |                            |
|----|--------------------------|----|----------------------------|
| 33 | Zwiebelrostbraten        | 40 | Leberknödel                |
| 34 | Forelle mit Kräutern     | 41 | Kräuter-Kratzete           |
| 34 | Zander in Dill-Sauce     | 41 | Wirsingküchle              |
| 36 | Hirschgulasch mit Äpfeln | 42 | Laubfrösche im Tomatenbett |
| 38 | Gefüllte Kalbsbrust      | 44 | Sauerkrautkuchen           |

## 50 Süßspeisen & Kuchen

- |    |                                 |    |                     |
|----|---------------------------------|----|---------------------|
| 47 | Apfelküchle                     | 54 | Nonnenfüzle         |
| 48 | Dampfnudeln mit Mostschaumsauce | 54 | Versoffene Jungfern |
| 50 | Ofenschlupfer mit Birnen        | 56 | Hefezopf            |
| 52 | Grießschnitten                  | 58 | Träubleskuchen      |
| 52 | Mohnspätzle                     | 58 | Holunderbeerensuppe |

## Schwäbische Küche gestern und heute

*Die schwäbische Küche ist heute weit über die Grenzen Schwabens hinaus bekannt und beliebt. Und das, obwohl sie mit wenigen Zutaten auskommt.*

**Spätzle, Maultaschen, Schupfnudeln,** Laugenbrezeln und Dampfnudeln sind die Klassiker der schwäbischen Küche und das aus gutem Grund: Die schwäbische Küche ist bodenständig, deftig und – wie sollte es im Land der Tüftler und Erfinder anders sein – äußerst vielfältig und einfallsreich. Die kreativen Schwaben zaubern in der Küche mit einfachen und oft sehr preiswerten Zutaten ganz besondere Leckerbissen.

**Arme-Leute-Küche** »Bei den Reichen lernt man das Sparen, bei den Armen das Kochen«, sagt ein schwäbisches Sprichwort. So ist die schwäbische Küche in ihrem Ursprung eher eine »Arme-Leute-Küche«. Gefüllte Kalbsbrust, Zwiebelrostbraten oder Brätknödelsuppe gab es früher nur an besonderen Festtagen. Fleisch konnten sich hier nur wenige leisten. Es galt als »Herrenessen«. Das gemeine Volk musste sich mit Innereien und einfachen Süßspeisen begnügen. Auch Fisch und Wild gab es eher selten. Im Alltag dominierten vegetarische Gerichte, denn Kartoffeln, Getreide, Eier, Milch und Käse, aber auch Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Gemüse und Obst aus dem Garten gab es auf fast jedem Hof in Schwaben. Damit wurde mit viel Hingabe und Geschick gekocht.

**Mehl, Eier, Wasser, Milch** So entstanden aus Mehl, Eiern, Wasser oder Milch die Spätzle – bis heute die Lieblingsspeise der Schwaben und inzwischen auch vieler Nichtschwaben. Sie sind die perfekte Beilage vieler Fleischgerichte, können aber

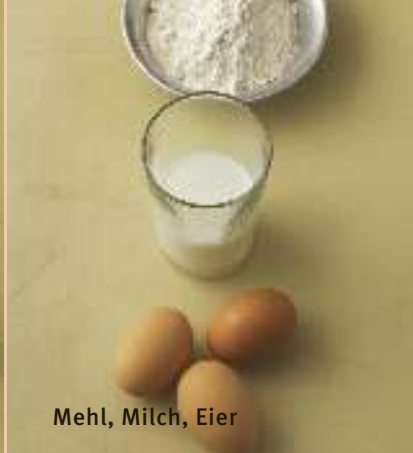
auch, mit **Käse und Zwiebeln** kombiniert, als Käsespätzle zum Hauptgericht werden. Und dennoch, die traditionelle schwäbische Küche besteht nicht nur aus Spätzle. Eierteigwaren in den verschiedensten Variationen, zum Beispiel Maultaschen und Flädle, haben eine zentrale Bedeutung. Flädle sind dünn ausgebackene Pfannkuchen, die entweder süß oder pikant gefüllt werden. Für die Flädlesuppe werden sie ohne Füllung aufgerollt, in feine Streifen geschnitten und mit einer kräftigen Fleischbrühe serviert.

**Kraut,** wie der Weißkohl in Schwaben genannt wird, wuchs auch in unwirtlichen Gegenden mit rauem Klima, beispielsweise im Allgäu und in Nordwürttemberg. Kraut ließ sich gut einlagern, entweder zu Sauerkraut vergoren oder auch frisch im feucht-kühlen und frostfreien Keller. Entsprechend hat das Kraut von jeher seinen festen Platz auf dem winterlichen Speiseplan der Schwaben. Was lag näher, als eine Kombination mit den ach so beliebten Spätzle – so entstanden die Krautspätzle.

**Linsen** Auf der Schwäbischen Alb wurden früher, und zum Teil werden auch heute wieder Linsen angebaut. So ist die auf den ersten Blick eher ungewöhnliche Kombination von »Linsen mit Spätzle« entstanden. Heute ist dieses Gericht eines der beliebtesten im Schwabenland und dabei auch noch physiologisch sehr wertvoll, denn die Eiweißverbindungen von Hülsenfrüchten und Getreide ergänzen sich besonders gut.



Linsen, Kraut, Kartoffeln



Mehl, Milch, Eier



Speck, Käse, Zwiebeln

**Suppen und Süßes** Schwaben lieben Suppen und Eintöpfe, am liebsten mit gehaltvollen Einlagen, wie Knödeln, Spätzle, Flädle und Rindfleisch. Typische Gerichte sind die Leberspätzlesuppe und der Gaisburger Marsch. Neben alledem hat Süßes in Schwaben einen hohen Stellenwert, als Hauptgericht, als Nachtisch und zum Kaffee. In Fett ausgebackene Brandteigkrapfen, die sogenannten Nonnenfürzle, Grießschnitten und Träubleskuchen sind nur einige Beispiele.

**Reste** Schwaben gelten von jeher als fleißig und sparsam. Sie lassen auch in der Küche nichts verkommen. So werden gekochte Kartoffeln vom Vortag mit Mehl und Ei verknetet, zu leckeren Schupfnudeln geformt, aus altbackenen Brötchen zaubern die Schwaben zusammen mit frischem Obst und Eiermilch ihren berühmten Ofenschlupfer. Die reiche Apfelernte von den Streuobstwiesen wird zu Apfelsaft und Most verarbeitet. In der Küche hat der Most seinen großen Auftritt bei den versoffenen Jungfern, aber auch in der eher modern angehauchten Mostschaumsauce zu Dampfknudeln.

**Rohkost** findet man in der traditionellen schwäbischen Küche selten. Sogar die Möhren für den Gelbe Rüben-Salat werden zuvor gegart. Dies hat sich inzwischen stark gewandelt, und so findet man heutzutage überall auch Rohkost und Salate auf der Speisekarte.

**Alles aus der Region** Auch heute werden immer noch bevorzugt Zutaten verwendet, die vor Ort gewachsen und gereift sind. So isst man gerne Tettlinger Spargel, die forellenähnlichen Bodenseefelchen aus dem »Schwäbischen Meer«, das Fleisch der Albschafe und der Weiderinder aus dem Ländle und den Allgäuer Emmentaler. Dazu trinkt man ein Glas Trollinger, eine Rebsorte, die im fünfgrößten Weinanbaugebiet Deutschlands, zwischen Heilbronn und Stuttgart, angepflanzt wird. Zum »Viertele«, wie in Schwaben ein Glas Wein liebevoll genannt wird, gibt es Laugenbrezeln (die natürlich auch in Schwaben ihren Ursprung haben), hausgemachte Bauernwürste, Backsteinkäse (Romadur) und Luckeleskäs.

Klassiker

## Gaisburger Marsch

*Dieser Eintopf, der früher im Stuttgarter Stadtteil Gaisburg sonntags den Soldaten im Wirtshaus serviert wurde, enthält alles, was gut ist und satt macht.*

### Grundrezept Rinderbrühe

500 g Rindfleisch (Suppenfleisch)

250 g Rinderknochen

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel | Salz

1 TL Pfefferkörner | 1 TL Pimentkörner

2 Lorbeerblätter | 2 Gewürznelken

Pfeffer

### Für die Suppeneinlage

halbe Menge Grundrezept Spätzleteig (S. 23)

500 g festkochende Kartoffeln

1 Möhre

1 Stück Knollensellerie (ca. 100 g)

1 kleine Stange Lauch

½ Bund Petersilie

3 Zwiebeln

1 EL Sonnenblumenöl

Salz | Pfeffer

Für 4–6 Personen

⌚ 60 Min. Zubereitung | 2 Std. Kochen

Pro Portion ca. 285 kcal, 16 g EW, 5 g F, 43 g KH

**1** Für die Rinderbrühe das Fleisch und die Knochen waschen. Das Suppengrün putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und vierteln. In einem großen Kochtopf 2 l Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz, Pfefferkörner, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelken, Suppengrün, Zwiebel, Fleisch und Knochen zugeben und erneut aufkochen lassen. Dabei den

Schaum, der sich zu Beginn bildet, mit dem Schaumlöffel sorgfältig entfernen und die Brühe zugedeckt ca. 2 Std. bei schwacher Hitze kochen.

**2** Sobald das Fleisch gar ist, Fleisch und Knochen aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die Suppeneinlage nach dem Grundrezept von S. 23 die halbe Menge Spätzle zubereiten. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhre und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

**4** Die Kartoffeln in der fertigen Brühe bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf zunächst 8 Min. garen, dann Möhre, Sellerie und Lauch zugeben und weitere 7 Min. mitgaren.

**5** Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Das Suppenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

**6** Sobald die Kartoffeln und das Gemüse gar sind, Fleisch und Spätzle mit in die Brühe geben und alles noch einmal erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Petersilie und gebratenen Zwiebeln servieren.







Klassiker

## Maultaschen

*Mit unserer Methode geht das Füllen und Schließen von Maultaschen schnell und unkompliziert. Teig und Füllung werden einfach gerollt und in Stücke geschnitten.*

### Grundrezept Nudelteig

250 g Mehl | Salz

2 Eier (Größe M) | 2 EL Öl

Mehl zum Verarbeiten

### Für die Füllung

100 g gehackter TK-Spinat

1 Zwiebel

200 g Kalbsbrät (ersatzweise gepellte rohe Bratwürste)

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss

### Außerdem

4 Zwiebeln | 50 g Butter

Für 4 Personen (20 Stück) | ⌚ 50 Min. Zubereitung | 20 Min. Ruhen | 15 Min. Garen  
Pro Portion ca. 570 kcal, 18 g EW, 32 g F, 53 g KH

**1** Mehl, ½ TL Salz, Eier, Öl und 3 EL Wasser zu einem glatten Nudelteig verkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 20 Min. ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Spinat in einem verschlossenen Gefrierbeutel in warmes Wasser legen und 20 Min. auftauen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

**2** Spinat, Zwiebel, Brät, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker pürieren. Die Brätfüllung in vier gleiche Teile aufteilen. Den Nudelteig halbieren. Eines der beiden Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu einer runden dünnen Teigplatte von ca. 40 cm Ø

ausrollen. Die Teigplatte nochmals halbieren, so dass zwei Halbkreise entstehen. Ein Viertel der Brätfüllung auf dem ersten Halbkreis verstreichen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen (Bild 1). Die Ränder mit Wasser bestreichen.

**3** Den Halbkreis von der runden Seite her aufrollen (Bild 2). Die Rolle vorsichtig auf ca. 5 cm Breite flach drücken. Mit beiden Händen den Stiel eines Kochlöffels festhalten und damit vier Rillen in die Rolle drücken, sodass 5 Quadrate entstehen. Die Rillen ca. 1 cm breit flach drücken (Bild 3). Die Enden der Teigrolle flach zusammendrücken, damit die Füllung später nicht herausquellen kann.

**4** In den Rillen mit einem Teigrädchen oder einem Messer durchschneiden (Bild 4), die Maultaschen prüfen, ob sie an beiden Seiten geschlossen sind. Mit dem zweiten Halbkreis, dem zweiten Teigstück und der restlichen Füllung ebenso verfahren.

**5** Wenn alle Maultaschen geformt sind, reichlich Wasser zum Kochen bringen und Salz zufügen. Die Maultaschen portionsweise im leicht siedenden Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. gar ziehen lassen.

**6** Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer Hitze die Zwiebeln glasig dünsten. Die Maultaschen aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und mit den Zwiebeln anrichten.

herbstlich

## Hirschgulasch mit Äpfeln

2 große Zwiebeln  
 3 EL Sonnenblumenöl  
 750 g Hirschgulasch  
 400 ml Rinderbrühe (Rezept S.14)  
 100 ml Rotwein (ersatzweise Rinderbrühe)  
 ½ TL Pimentkörner  
 ½ TL Wacholderbeeren  
 4 ganze Nelken  
 2 Lorbeerblätter  
 je 1 TL getrockneter Majoran und Thymian  
 3 Äpfel (z. B. Elstar)  
 1 TL frisch gepresster Zitronensaft  
 2 EL Zucker  
 100 ml Apfelsaft  
 1 TL Speisestärke  
 3 EL Schmand  
 3 TL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
 Salz | Pfeffer

Für 4 Personen

 45 Min. Zubereitung | 60 Min. Garen

Pro Portion ca. 435 kcal, 41 g EW, 16 g F, 26 g KH

**1** Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 5 Min. rundum scharf anbraten, dann die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Rinderbrühe und Rotwein angießen. Pimentkörner, Wacholderbeeren, Nelken, Lorbeerblätter, Majoran und Thymian zugeben. Den Topf schließen und alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2** Inzwischen die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen. Damit die Äpfel nicht braun werden, in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und den Zitronensaft zugeben.

**3** In einer Pfanne bei schwacher Hitze den Zucker unter Rühren erhitzen, bis er schmilzt. Mit dem Apfelsaft ablöschen. Die Apfelspalten aus dem Wasser nehmen, in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 2 Min., dann weitere ca. 4 Min. offen garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

**4** Die Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser glatt rühren, zum Gulasch geben und alles noch einmal aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Schmand und Preiselbeeren einrühren und das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Apfelspalten servieren.

### UND DAZU?

Zu diesem Wildgulasch passen Spätzle und ein würziges **Blaukraut**. Dafür 1 kleinen Kopf Rotkohl (ca. 1 kg) waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kohlblätter in feine Streifen schneiden. 1 große Zwiebel abziehen und würfeln. 2 Äpfel schälen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in feine Spalten schneiden. In einem großen Kochtopf 40 g Schweineschmalz oder Butter erhitzen. Zwiebel, Kohl und Äpfel darin 3 Min. dünsten. 350 ml Gemüsebrühe angießen, 3 Nelken und 2 Lorbeerblätter zugeben. Den Kohl in ca. 40 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. 3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas) und 1 EL Rotweinessig zugeben und das Blaukraut mit Salz, Pfeffer, gemahltem Piment und Zimtpulver abschmecken.



braucht etwas Zeit

## Dampfnudeln mit Mostschaumsauce

*Das Braten der Dampfnudeln gilt auch in Schwaben als besondere Kunst. Mit unserer Anleitung gelangen sie garantiert und bekommen auch die heiß begehrte Kruste.*

### Für den Hefeteig

500 g Mehl (Type 405)

100 g Zucker | 1 TL Salz

1 Bio-Zitrone

250 ml Milch | 50 g Butter

1 Ei (Größe M)

1 Würfel Hefe (ca. 42 g)

Mehl zum Verarbeiten

### Für die Mostschaumsauce

500 ml Apfelmost (ersatzweise Cidre)

4 EL Zucker | 4 Eier (Größe M)

1 EL Speisestärke

### Zum Braten

40 g Kokosfett | 1 TL Salz

Für 12 Stück | ⌚ 40 Min. Zubereitung

60 Min. Ruhen | 20 Min. Garen

Pro Stück ca. 325 kcal, 9 g EW, 11 g F, 45 g KH

- 1 Mehl, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben und die Hälfte davon unter das Mehl mischen (restliche Schale und Saft wird für die Sauce verwendet). Milch lauwarm erhitzen. Butter in der Milch schmelzen. Ei unterrühren.
- 2 Die Hefe in der lauwarmen Milch-Mischung auflösen, mit der Mehlmischung verrühren und den Teig mit den Knethaken des Handrührgeräts, der Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

- 3 Auf einer bemehlten Fläche den Teig in 12 Stücke teilen. Die Teigstücke mit bemehlten Händen zu Kugeln formen, mit etwas Abstand zueinander auf die Arbeitsfläche setzen und zugedeckt mit einem Tuch nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

- 4 Für die Mostschaumsauce die Zitrone auspressen. In einem kleinen Topf Zitronensaft, restliche Zitronenschale, Most, Zucker, Eier und Speisestärke glatt rühren. Das Ganze mit dem Schneebesen über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Sauce dicklich wird. Anschließend über dem Wasserbad bei schwacher Hitze warm halten.

- 5 In einem großen Bräter mit dicht schließendem Deckel das Kokosfett bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn der Bräter auf einer ovalen Herdplatte an der gesamten Unterseite beheizt wird, bekommen alle Dampfnudeln die begehrte Kruste. Das Salz in 125 ml heißem Wasser auflösen. Die Teigkugeln nebeneinander in das heiße Fett setzen. Mit Salzwasser begießen und den Deckel schließen.

- 6 Sobald man hört, dass das Wasser im Bräter kocht, die Hitze reduzieren und die Dampfnudeln auf kleiner Flamme ca. 20 Min. garen lassen. Dabei den Bräter auf keinen Fall öffnen oder bewegen. Wenn man nach ca. 20 Min. ein kräftiges Zischen hört, sind die Dampfnudeln fertig. Den Deckel abnehmen, die Dampfnudeln herausheben und mit der Sauce servieren.



# Feines in die Suppe



Mit Backerbsen, in Schwaben auch als Backspätzle bekannt, lassen sich fast alle Suppen aufpeppen.

Auch die allseits beliebten kleinen Suppenklößchen werden in Schwaben gerne mit anderen Einlagen kombiniert. In Zeiten von BSE sollte man sie allerdings nicht mehr mit Knochenmark zubereiten.

Ganz einfach kocht man die schwäbische Einlaufsuppe. Aus Eiern und Mehl wird ein flüssiger Teig hergestellt, in kochende Brühe eingerührt und serviert.



**1 Backerbsen** Für 500 g Backerbsen 300 g Mehl mit 1 TL Salz mischen. Einen 1/2 Würfel Hefe in 125 ml handwarme Milch bröckeln und unter Rühren auflösen. Die Mehlmischung, Hefe-Milch und 3 Eier zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort mind. 30 Min. gehen lassen.



1 kg Frittierfett in einem großen Topf oder der Fritteuse auf 180° erhitzen. Wenn sich am Stiel eines Holzkochlöffels kleine Bläschen bilden, ist das Fett heiß. Mit einer hitzebeständigen Spätzlereibe oder einem Spätzlesieb den Teig in kleinen Portionen in das Fett streichen und jeweils in ca. 4 Min. unter mehrmaligem Wenden goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel die Backerbsen aus dem Fett

herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Die Backerbsen erst bei Tisch in die heiße Suppe geben, damit sie noch schön knusprig sind. In Plastikdosen halten sie sich mehrere Wochen frisch. Backerbsen sind auch – nett verpackt – ein tolles Mitbringsel aus der Küche.

**2 Suppenklößchen** Für etwa 35 kleine Suppenklößchen 1 trockenes Brötchen in kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen. Das Brötchen fest ausdrücken, mit 80 g weicher Butter, 1 Ei, 3 Stängel grob geschnittener Petersilie, 100 g Semmelbrösel, Salz und frisch geriebener Muskatnuss mit dem Pürierstab pürieren. Rinderbrühe erhitzen. Mit einem Teelöffel kleine Nocken von dem Teig abstechen und diese zwischen den trockenen Handflächen zu kleinen Kugeln von jeweils ca. 1,5 cm Durchmesser rollen. Erst wenn alle Klößchen gerollt sind, diese in die kochende Brühe geben. Sobald sie nach oben steigen, sind sie fertig. Restliche Klößchen lassen sich gut einfrieren.

**3 Einlaufsuppe** 3 Eier mit 6 EL Mehl verquirlen und in die kochende Brühe gießen. Nur wenn die Brühe dabei sprudelnd kocht, bilden sich die für diese Suppe typischen Eierflocken. Mit gewaschenem und geschnittenem Schnittlauch anrichten.



Mehr als Spätzle, Maultaschen und Linsen hat die schwäbische Küche zu bieten. Deftig, einfach und bodenständig und trotzdem einfallsreich und kreativ. So präsentiert sich das Ländle bis heute kulinarisch und macht **das Beste aus heimischen Produkten**. Über 50 **typische Gerichte von klassisch bis zeitgemäß interpretiert** zeigen die ganze Vielfalt der Region. Dazu gibt es Tipps, Tricks und ein kleines **schwäbisches Küchenwörterbuch**, an dem nicht nur Schwaben ihre Freude haben werden.

**G | U**

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-1630-7



9 783833 816307

€ 7,99 [D]  
€ 8,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)