

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

BAYERISCH KOCHEN

*klassisch und modern,
einfach und*



GU

DAS PRINZIP: BAYERISCH KOCHEN

BIERGARTEN

Kastanienbäume, karierte Tischdecken, Radieserl, Obazda und ein frisch gezapftes Bier. Was braucht es mehr für eine gemütliche Brotzeit?

KNÖDEL

Aus Semmeln, Brezen, Brot oder Kartoffeln, pur oder mit Speck oder Leber im Teig. Manchmal auch süß aus Topfen. Der Bayer liebt seine Knödel!

KARTOFFELN

Als Salat oder als Suppe, als Knödel oder Schmarrn, als Gröstl oder als Schupfnudel, die Kartoffel hat in Bayern viele Gesichter und wird nie langweilig.

EINFACH BODENSTÄNDIG

Wenige, aber qualitativ hochwertige Zutaten machen den Schweinebraten ebenso zum Genuss wie die Grießnockerlsuppe, den Krautsalat und viele weitere Gerichte!

MEHLSPEISEN

Nicht nur am Freitag gab's und gibt's in Bayern Süßes zum Sattessen: Strudel, Kaiserschmarrn und noch mehr Knödel.



SO GEHT'S: SEMMELKNÖDEL ZUBEREITEN



1 300 g altbackene Semmeln in dünne Scheiben schneiden (ersatzweise 300 g Knödelbrot verwenden) und in eine Schüssel geben. 300 ml Milch erhitzen und darübergießen. Die Semmelscheiben ziehen lassen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.



2 1 große Zwiebel schälen und klein würfeln. ½ Bund Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel in 1 EL Butter in ca. 5 Min. glasig anschwitzen, aber nicht bräunen. Petersilie dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.



3 Die Mischung mit 3 Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat gründlich unter die Semmeln mischen und alles nochmals ca. 10 Min. ziehen lassen. Dann kräftig durchkneten, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Daraus mit feuchten Händen 8 Knödel formen.



4 In einem großen weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Hitze reduzieren, die Knödel ins nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und in ca. 20 Min. im heißen Wasser gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

TYPISCH BAYERISCHE WÜRZZUTATEN

SCHNITTLAUCH & CO.

Frisches Grün braucht es in vielen Gerichten. Außer Schnittlauch sind das in Bayern Petersilie, Dill und manchmal Liebstöckel.

SENF

Der scharfe Senf zum Leberkäs und den Fleischpflanzerln, der einheimische süße zur Weißwurst und auch mal für die Salatsauce.

ZWIEBELN

Ohne sie geht nicht viel. Werden sie gegart, nimmt man die normale braune Haushaltszwiebel, kommen sie roh zum Einsatz, am liebsten die milden weißen, manchmal auch die roten.



MEERRETTICH

Frisch gerieben ist er besonders gut und richtig scharf: Ein Stück der Wurzel schälen und fein reiben. Aber auch der aus dem Glas schmeckt zu Tellerfleisch & Co.

KÜMMEL

Er würzt das Kraut, die Sauce vom Schweinebraten und wird auf die knusprigen Kümmelstangerl gestreut. Meist kommt der Kümmel im Ganzen zum Einsatz, manchmal auch gemahlen. Die ganzen Körner leicht im Mörser andrücken, dann geben sie mehr Aroma ab.

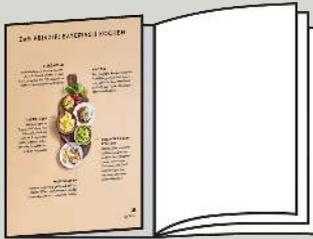
ESSIG

Würzig, aber nicht zu sauer und am liebsten hell. Apfelessig, Bieressig oder Weißweinessig sind besonders beliebt.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

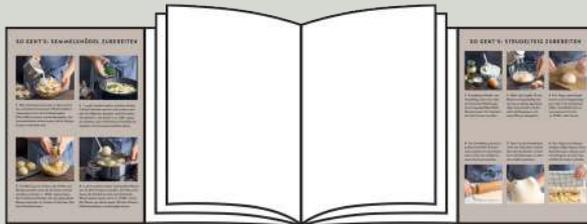
DAS PRINZIP:
BAYERISCH
KOCHEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SEMMELEKNÖDEL
ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
STRUDELTEIG
ZUBEREITEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 BROTZEIT, SUPPEN & SALATE



20 HAUPTGERICHTE & BEILAGEN



46 SÜSSSPEISEN & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 MEIN LIEBLINGS BLITZREZEPT

23 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 320 kcal, 15 g E, 27 g F, 3 g KH

OBAZDA

DEFTIGER BIERGARTENKLASSIKER

1 milde weiße Zwiebel

Salz

250 g sehr reifer Camembert

50 g weiche Butter

50 g Sahne

1 EL saure Sahne (etwa 25 g)

2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 Prise gemahlener Kümmel

1 Die Zwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden und in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz mischen. Die andere Zwiebelhälfte fein würfeln.

2 Den Camembert mitsamt der Rinde würfeln. Die Butter ebenfalls würfeln, mit dem Camembert in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Sahne und die saure Sahne untermischen und die Zwiebelwürfel gründlich unterrühren.

3 Alles mit beiden Sorten Paprikapulver, Kümmel und Salz würzen. Den Obazden abschmecken, vor dem Servieren mit den Zwiebelstreifen und nach Belieben mit etwas Paprikapulver bestreuen. Dazu schmecken knusprige Brezen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Garen • Pro Portion ca. 120 kcal, 6 g E, 4 g F, 13 g KH

ERDÄPFELKAS

GÜNSTIGES FÜRS BROTTZEITBREDL

300 g vorwiegend festkochende

Kartoffeln

1 milde Zwiebel

Salz

½ TL Kümmel

1 kleine Gewürzgurke

100 g Quark

150 g saure Sahne

Pfeffer

1 kleines Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 25 Min. weich kochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz mischen. Den Kümmel im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Die Gewürzgurke fein würfeln.

3 Zwiebel- und Gurkenwürfel mit dem Kümmel, dem Quark und der sauren Sahne unter die Kartoffeln mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Erdäpfelkas abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 455 kcal, 29 g E, 32 g F, 12 g KH

FLEISCHPFLANZERL

HERZHAFTE HAUSMANNSKOST

1,5 altbackene Semmeln
1 kleines Bund Petersilie
1 Zwiebel
500 g gemischtes Hackfleisch
(halb Schwein, halb Rind)
2 TL scharfer Senf
1 Ei (M)
Salz
Pfeffer
2 EL Öl

1 Die Semmeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Semmelscheiben mit lauwarmem Wasser bedecken, kurz ziehen und weich werden lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Das Hackfleisch mit der Petersilie, Zwiebel, Senf und dem Ei in eine Schüssel geben. Die Semmeln gut ausdrücken und fein zerpfücken. Zum Hackfleisch geben, alles gut salzen, pfeffern und mit den Händen zu einem formbaren Fleischteig verkneten.

3 Aus der Masse acht Pflanzerl formen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Hälfte der Pflanzerl einlegen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, dabei einmal wenden. Herausnehmen und die Fleischpflanzerl im Ofen (80°) warm halten. Übrige Pflanzerl ebenso braten und servieren. Dazu schmeckt Kartoffelsalat mit Gurke.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 370 kcal, 37 g E, 18 g F, 15 g KH

SAURE LEBER

ECHTES SCHMANKERL

2 große Zwiebeln
700 g Kalbsleber
2 EL Butter
2 TL Mehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
5 EL Apfelessig (ersatzweise Weißweinessig)
Salz
Pfeffer
1 EL Öl

- 1** Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Leber abbrausen, trocken tupfen, von Häutchen und Röhren befreien und in dünne Streifen schneiden.
- 2** In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin hell anschwitzen. Mehl und beide Sorten Paprikapulver darüberstäuben und unter Rühren kurz mitanschwitzen. Alles mit der Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
- 3** Das Öl mit der übrigen Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leber darin in zwei bis drei Portionen jeweils ca. 1 Min. unter Rühren braten, herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Leber zur Zwiebelsauce geben, alles gut vermengen und nochmals kurz aufkochen. Die saure Leber abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.





Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 395 kcal, 42 g E, 18 g F, 8 g KH

FISCH IM WURZELSUD

MEERRETTICHSCHARF

2 Möhren
1 Stück Knollensellerie (ca. 250 g)
1 Stange Lauch
150 ml trockener Weißwein
400 ml Fischfond (aus dem Glas)
Salz
Pfeffer
4 Fischfilets ohne Haut (z. B.
Lachsforelle oder Saibling, je
ca. 180 g)
2 EL Zitronensaft
100 g Sahne
50 g kalte Butter
3 EL frisch geriebener Meerrettich

1 Möhren und Sellerie schälen und beides in Stifte schneiden. Den Lauch putzen, halbieren, waschen und in Streifen schneiden. In einem weiten Topf Wein und Fischfond aufkochen, salzen, pfeffern und das Gemüse darin ca. 2 Min. kochen lassen.

2 Die Fischfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Hitze reduzieren, die Filets in den nicht mehr kochenden Sud einlegen und in ca. 5 Min. offen gar ziehen lassen, herausheben und zugedeckt im Backofen (80°) warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und 200 ml abmessen.

3 Die Sahne halb steif schlagen. Den Sud mit 2 EL Gemüse aus dem Sieb fein pürieren und in einem Topf noch einmal erwärmen. Die kalte Butter würfeln und nach und nach mit dem Schneebesen unterschlagen. Sahne und 2 EL Meerrettich unterziehen und die Sauce mit Salz abschmecken. Den Fisch mit dem übrigen Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Meerrettich bestreuen, mit der Sauce beträufeln und sofort servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 230 kcal, 7 g E, 17 g F, 7 g KH

RAHMSCHWAMMERL

VEGETARISCHES SCHMANKERL

800 g Pfifferlinge, Steinpilze,

Egerlinge

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Petersilie

2 EL Butter

2 TL Mehl

100 ml trockener Weißwein

(oder Gemüsebrühe)

250 g Sahne

Salz

Pfeffer

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Zitronensaft

1 Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben und die Stielenden abschneiden. Die Pilze je nach Größe ganz lassen, halbieren, vierteln oder in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin bei starker Hitze unter Rühren 2–3 Min. anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben, unterrühren und kurz mit angehen lassen. Die Pilze mit dem Wein ablöschen und die Sahne angießen. Alles erneut aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce sämig andickt.

3 Die gehackte Petersilie unterrühren. Die Rahmschwammerl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft würzen und abschmecken. Sie schmecken zu Semmelknödeln oder Schupfnudeln.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 240 kcal, 4 g E, 11 g F, 31 g KH

REIBERDATSCHI

SCHMECKEN PIKANT UND SÜSS

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
3 EL Butterschmalz

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Rohkostreibe fein in eine Schüssel raspeln. Die Kartoffelraspel gut ausdrücken und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Zwiebel schälen und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 2** Den Backofen auf 100° vorheizen. Eine Platte mit mehreren Lagen Küchenpapier auslegen und im Ofen warm stellen. In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Jeweils etwas Kartoffelmasse in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Die Reiberdatschi bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ca. 5 Min. braten, dabei nach Bedarf noch etwas Butterschmalz zugeben. Reiberdatschi herausnehmen, auf der vorgewärmten Platte abtropfen lassen und warm halten.
- 3** Übrige Kartoffelmasse ebenso ausbacken und die Reiberdatschi servieren. Dazu passt Sauerkraut, Apfelmus oder -kompott.

SCHUPFNUDELN MIT MOHNBUTTER

SÜSSER SEELENTRÖSTER

800 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Mehl
1 Ei (M)
Salz
4 EL Butter
4 EL Mohnsamen
Puderzucker zum Bestäuben

GU
CLOU

Weil der Kartoffelteig ohne Zucker zubereitet wird, kann man die Schupfnudeln auch prima als pikantes Hauptgericht servieren. In diesem Fall eventuell etwas mehr Salz in den Teig geben und die Schupfnudeln in Butter oder Butterschmalz braten. Dazu schmecken Sauerkraut oder Rahmschwammerl.

- 1** Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in kochendem Wasser in 20–30 Min. weich garen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, anschließend pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Den Kartoffelschnee abkühlen lassen.
- 2** Das Mehl dazusieben, das Ei zufügen und alles zu einem weichen, aber nicht klebrigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl einarbeiten. Von dem Teig knapp walnussgroße Portionen abnehmen und zwischen den Händen zu Röllchen formen, die an den Enden spitz zulaufen.
- 3** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Hälfte der Schupfnudeln hineingeben und garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Schupfnudeln mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, abtropfen lassen, nebeneinander auf ein Küchentuch legen und abkühlen lassen. Übrige Schupfnudeln ebenso garen und abkühlen lassen.
- 4** In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, den Mohn dazugeben und ca. 1 Min. garen. Die Schupfnudeln in der Mohnbutter schwenken, auf Teller verteilen, großzügig mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.



DIE PERFEKTE KOMBI



Schweinefleisch + Wurzelgemüse + Zwiebeln + Kümmel

FÜRS SCHWEIN

Gutes Schweinefleisch muss ein bisschen fett sein, das bringt Geschmack. Gemüse, Zwiebeln und Kümmel als Beigabe sorgen für Aroma und machen das Fleisch leichter verdaulich.



Suppenfleisch + Meerrettich + Zwiebeln + Essig & Öl + Schnittlauch

FÜRS RIND

Frisch gegartes Tellerfleisch schmeckt mit geriebenem Meerrettich. Reste vom Fleisch schmecken in dünnen Scheiben oder Streifen als Salat mit Zwiebelringen, Essig, Öl und Schnittlauchröllchen.



Kartoffeln + Zwiebeln + Senf + Sauerrahm + Schnittlauch + Muskatnuss

FÜR DIE KARTOFFEL

Ob als Suppe, Reiberdatschi, Gulasch, Schmarrn oder Gröstl, Kartoffeln vertragen würzige Zutaten und eigentlich alle Milchprodukte.

EINFACH PERFEKTE BROTZEITZUTATEN

RADIESERL UND RETTICH

Rettich, eventuell mit dem Rettichschneider in Spiralen geschnitten und eingesalzen. Radieserl im Ganzen. Und dazu noch frisch geschnittene Schnittlauchröllchen fürs Butterbrot oder die Butterbreze.

BREZEN & CO.

Resche Brezen, knuspriges Bauernbrot und dazu frische Bauernbutter. Auch fein: Kümmel-, Salz- oder Mohnstangerl.



SALZ UND PFEFFER

Im kleinen Salzstreuer und der kleinen Pfeffermühle problemlos zu transportieren und für Radieschen, Schnittlauchbrot & Co. unersetzlich.



REGENSBURGER & CO.

Regensburger oder Lyoner, Leberkäse und Geräuchertes kann man sich im Biergarten frisch aufschneiden. Dazu ein, zwei Stücke Käse wie Bergkäse und Camembert. Auch fein: Limburger, eventuell mit Zwiebelringen.

GRIEBENSCHMALZ

Das gibt's in guten Metzgereien frisch zu kaufen. Schmeckt super auf knusprigem Brot mit etwas Salz bestreut.

BIER

Helles oder Dunkles, naturtrübes Weißbier und inzwischen auch immer mehr gute alkoholfreie Biere passen einfach perfekt zur Brotzeit!

SO GEHT'S: STRUDELTEIG ZUBEREITEN



1 Gut gelingen Nudel- und Strudelteig, wenn man etwa ein Viertel der Mehlmenge durch doppelgriffiges Mehl (Dunst) ersetzt. Der Teig lässt sich dann besser ausrollen.



2 Mehl, Salz, Eigelb, Öl und Wasser so lange kräftig kneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf tröpfchenweise noch etwas Wasser dazugeben.



3 Den Teig zu einer Kugel formen und in Pergamentpapier oder in ein Küchentuch hüllen. Anschließend an einem warmen Ort noch ca. 30 Min. ruhen lassen.

4 Den Strudelteig auf einem großen bemehlten Küchentuch zunächst mit dem Nudelholz so dünn wie möglich zu einem Rechteck ausrollen.



5 Dann mit den Handrücken unter den Teig fahren und ihn über die Handrücken vorsichtig in alle Richtungen so dünn wie möglich ausziehen.



6 Den Teig je nach Rezept belegen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Diesen nach innen klappen und den Teig mithilfe des Tuches aufrollen.



HIER SCHMECKT'S ECHT BAYERISCH



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Bayerische Küche – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste
beim Kochen immer im Blick

Mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, deftig oder süß, warm oder kalt –
bayerische Schmankerl ganz einfach nachkochen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8476-4



9 783833 884764

€ 9,99 [D]

www.gu.de