

JOHANNES BERRETH DENNIS DREHER
JOHANNES F. KRETSCHMANN

NEIGSCHMEGG



G|U

Inhalt

Einführung 7

FRÜHSTÜCK 15

Nusshörnchen	16
Pfannkuchen mit Erdbeermarmelade	18
Rührei mit Speck	19
★ Saft & so	20
Laugenwecken	22
Schwäbische Muffins	25
Kaiserschmarrn	26

SALATE 29

Omas bunter Salat	30
Möhrensalat	31
Omas Kartoffelsalat	32
Linsensalat	33
Salat-Dreierlei	34
★ Schnaps	36
Ochsenmaulsalat mit Bratkartoffeln	38
Nudelsalat mit Mayonnaise	40

SUPPEN 43

Maultaschensuppe	44
Gaisburger Marsch	46
Rahmblättle mit Fleischwurst	47
★ Nix	48
Zwiebelsuppe	50
Gebrannte Grießsuppe	52
Flädlesuppe	54

HAUPTGERICHTE 57

Zwiebelrostbraten mit Spätzle	58
Hackbraten mit Salzkartoffeln	60
Jägerpfanne mit Pfifferlingen und Knöpfele	62
Steak mit Bratkartoffeln und Bohnen	64
Saure Nierchen	66
Saure Kutteln	67
Linzen mit Spätzle und Saitenwürstchen	68
Fleischkühle mit Kartoffelbrei	70
★ Most	72
Paniertes Schnitzel mit Krokettele	74
Holzällerschnitzel mit wilden Kartoffeln	76
Sellerieschnitzel mit Bratkartoffeln	78
Semmelknödel mit Pilzrahmsauce	80
Kartoffelknödel mit Blaukraut und Sauerbratensauce	82
Maultaschen mit Zwiebelschmelze	84
Käsespätzle mit Röstzwiebeln	86
★ Bier	88
Schupfnudeln mit Sauerkraut	90
Käse-Kartoffeln	92
Krautkrapfen	93
Schwäbische Laubfrösche	94
Dinnete	96
Zwiebelkuchen	98
Salzkuchen	100

VESPER

103

Bauernbrot	104
Vespergurken	106
Apfel-Zwiebel-Schmalz	108
★ Wein	110
Mett	112
Fleischsalat	113
Schwäbische Tellersülze	114
Schwäbischer Wurstsalat	115
Rote mit Senf im Weckle	116
Schwäbische Pizzabriegel	117
Mini-Leberkäs-Käsebriegel	118



SÜSSES

121

Apfelküchle mit Vanilleeis	122
Apfelstrudel	123
Ofenschlupfer mit Vanillesauce	124
Kirschenmichel	126
Zwetschgenkuchen mit Semmelbröseln und Schlagsahne	128
★ Likör	130
Träubleskuchen	132
Dampfnudeln mit Zwetschgenkompott	134
Hefezopf	136
Nonnenfürzle	137
<i>Dankschee ond Ade!</i>	138
<i>Register</i>	139
<i>Impressum</i>	144



OCHSENMAULSALAT MIT BRATKARTOFFELN

Ochsamaulsalat mid Brägela

FÜR DIE BRATKARTOFFELN

700 g festkochende Kartoffeln

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

FÜR DEN SALAT

1 großer weißer Rettich

2 Zwiebeln

4 Gewürzgurken

2 EL Weißweinessig

1 EL Maggi-Würze

Salz

2 EL Öl

1 Stück Meerrettich (ca. 3 cm)

½ Möhre

Pfeffer

AUSSERDEM

Gemüsehobel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte pro Portion ca. 230 kcal,

5 g E, 10 g F, 28 g KH

- 01** Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
- 02** Für den Salat den Rettich schälen oder unter fließendem Wasser abbürsten. Den Rettich über einer Schüssel mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zum Rettich geben. Gewürzgurken längs halbieren, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Alles mit Essig und Maggi-Würze beträufeln. Salzen, Öl dazugeben und alles mischen.
- 03** Den Meerrettich schälen und auf einer feinen Reibe über den Salat raspeln. Die Möhre schälen und ebenfalls dazu raspeln. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 04** Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin in ca. 6 Min. goldbraun braten. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls in ca. 6 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratkartoffeln mit dem Salat auf Tellern anrichten.



Dr Dennis meint:

Ob der wirklich schwäbisch isch ... Däd er noa ned »Ochsagoschsalad« hoifsa?



MAULTASCHENSUPPE

Mauldaschasubb

FÜR DIE MAULTASCHEN

5 rote Zwiebeln
 1 Bund Petersilie
 5 EL Öl
 250 g veganer Hackfleisch-Alternative
 Salz, Pfeffer
 100 g Blattspinat
 2 Baguettebrötchen
 2 TL Hefeflocken
 frisch geriebene Muskatnuss
 50 g Semmelbrösel
 500 g Nudelteig (aus der Kühltheke)

FÜR DAS TOPPING

2 Zwiebeln
 1 Möhre
 1 EL Öl

FÜR DIE BRÜHE

2 ½ l Gemüsebrühe
 2 Lorbeerblätter
 1 Bund Schnittlauch

- 01** Für die Maultaschen die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Petersilie darin unter Rühren in ca. 5 Min. scharf anbraten. In einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Öl erhitzen, die vegane Hackfleisch-Alternative hineingeben, salzen, pfeffern und unter häufigem Rühren in ca. 8 Min. goldbraun braten.
- 02** Inzwischen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat waschen, putzen und im Wasser 8–10 Min. köcheln lassen. Dann in ein Sieb abgießen.
- 03** Die Brötchen zuerst in Scheiben, dann in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das restliche Öl (1 EL Öl) erhitzen und die Brotwürfel darin in ca. 5 Min. knusprig braten.
- 04** Spinat, vegane Hackfleisch-Alternative und Zwiebel-Petersilien-Mischung in einer großen Schüssel mischen. Mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Die Semmelbrösel und Brotwürfel untermischen.
- 05** Den Nudelteig ausrollen und die Füllung mittig der Länge nach darauf verteilen, sodass ein knappes Drittel des Nudelteils damit bedeckt ist. Den Teig von unten nach oben, dann von oben nach unten über die Füllung klappen und leicht andrücken. Mit einem Kochlöffelstiel die Maultaschenfüllung in 8–10 cm Abstand eindrücken und voneinander trennen. Die Maultaschen mit einem Messer auseinanderschneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen und die Maultaschen darin ca. 15 Min. sieden lassen.



06 Die Maultaschen herausheben und in ca. 3 × 3 cm große Würfel schneiden. Für das Topping die Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin ca. 6 Min. scharf anbraten.

07 Für die Brühe die Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern ca. 15 Min. offen köcheln lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch und Maultaschenstücke in der Brühe aufkochen lassen. Die Maultaschensuppe in tiefe Teller verteilen, mit den gebratenen Zwiebeln und Möhren toppen.



Dr Dennis moint:

Ganz schee luscdich: Eigentlich versteggd mr en de »Herrgottsbscheiserla« Floisch vor em Herrgott. Abor was verstegged mir doa eigendlich?

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std 15 Min.

Nährwerte pro Portion

ca. 820 kcal, 31 g E, 24 g F,

112 g KH

LINSEN

MIT SPÄTZLE UND SAITENWÜRSCHEN

Lensa mit Spatza ond Soida-Würschdla

FÜR DIE LINSEN

2 Möhren
 3 Zwiebeln
 ¼ Knolle Sellerie
 1 Stange Lauch
 3 EL Öl
 Salz, Pfeffer
 200 g grüne Linsen
 (z. B. Räuberlinsen aus dem
 Mainhardter Wald)
 600 ml Gemüsebrühe
 1 EL Tomatenmark
 2 EL Rotweinessig
 4 Halme Schnittlauch
 1 Bund Petersilie
 4 EL mittelscharfer Senf

FÜR DIE SPÄTZLE UND SAITEN- WÜRSCHEN

400 g vegane Spätzle
 8 vegane Saitenwürstchen

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 40 Min.
 Nährwerte pro Portion ca. 910 kcal,
 39 g E, 35 g F, 100 g KH

- 01** Für die Linsen Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen, klein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter häufigem Rühren in 6–8 Min. goldbraun braten. Salzen und pfeffern.
- 02** Die Linsen und 100 ml Brühe dazugeben. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist, Tomatenmark und Essig unterrühren. Die Linsen in 30–40 Min. bissfest garen, dabei portionsweise die Brühe angießen und einköcheln lassen.
- 03** Inzwischen für die Spätzle und Saitenwürstchen in zwei Töpfen Wasser erhitzen. In einem Topf die veganen Spätzle ca. 15 Min. kochen. Im dem anderen Topf die veganen Saitenwürstchen ca. 10 Min. erhitzen.
- 04** Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Petersilie hacken. Den Senf mit dem Schnittlauch verrühren. Linsen, Spätzle und je 2 Saitenwürstchen auf die Teller verteilen. Den Schnittlauch-Senf und die Petersilie daraufgeben.



Dr Dennis moint:

Klassikor, der au mid wenig Übung gelind.
Tipp: Gnuag Gmiasbria bereid halda, sonschd trogged die Lensa aus.



MOST

STRAIOBSCHT WIES EM HERBSCHT D'WÄFZGA SEND SCHO RABADICHT OECHSLE SCHENKT D'SONNA



Für den Schwaben ist vergorener Saft aus Äpfeln und/oder Birnen nicht nur traditionelles Alltagsgetränk, geschweige denn billiges Rauschmittel. Er (natürlich auch der weibliche Schwabe) bringt damit seine Kompatibilität mit einem potenziellen Schätzle in Erfahrung: **Moisch maasch Mooscht? Mooscht muasch meega, maasch Mooscht, maasch mii!** Die so befragte Herzensdame (natürlich auch die männliche) muss also Most mögen, aber tut sie dies, liebt sie auch ganz automatisch den Werber – so sie ihn denn versteht und nicht für einen Klingonen oder anderen Zeitgenossen von außerirdischer Provenienz hält.

Was tun bei »räß«?

So einfach wie die schwäbische Liebeslogik ist die Herstellung von Most. Im Grunde kann man die Natur machen lassen, solange man sich im richtigen Moment gebückt hat. Denn über die Qualität des Obstweines entscheidet maßgeblich das Lesegut. Reif muss es natürlich sein, idealerweise sogar überreif, denn das bringt Oechsle auf die Waage und damit Umdrehungen in den Most. Wer wie ich

keine Aufzuckerung vornimmt, bekommt ein etwa 5- bis 6-prozentiges Getränk, das man also nicht aus dem Fingerhut, sondern im zünftigen Krug portioniert zum Zwiebelrostbraten genießen kann. Für eine leichtere oder mehr erfrischende Variante ist die Schorlerei mit saurem oder süßem Sprudel kein Sakrileg. Damit lässt sich auch der Most süffig halten, sollte er räß geraten sein, also einem das Gefühl geben, eine Katze verschluckt zu haben. Das ist jedoch durch die umsichtige Komposition des Grundstoffes vermeidbar.

Kandidaten für die Arche

Es ist gerade beim selbst gemachten Most der große Vorteil, sein eigenes, ja einmaliges Cuvée diverser Sorten zusammensammeln zu können. Ich selbst bevorzuge einen Birnenverschnitt, wobei die meisten Mostschwaben Äpfeln den Löwenanteil zugestehen und Birnen lediglich zumischen. In jedem Falle werden Sorten gewählt, die man in fester Form als Tafelobst verschmähen würde: gerbstoffreiche Früchte wie der altehrwürdige Bohnapfel, die ergiebige Schweizer Wasserbirne, der Gelbmöstler, die Palmischbirne oder die verheißungsvoll klingende Champagner Bratbirne, aus deren Beständen am Albtrauf tatsächlich auch fein moussierender Schaumwein in Flaschengärung hergestellt wird. Bewahrer alter Streuobstsorten, wie sie in Württemberg und Hohenzollern verbreitet sind oder waren, nennen den letztgenannten Saftspender treffend »Arche-Passagier«.

Gütesiegel der Engel

Wird also um die Wintersonnenwende das erste Fass des neuen Mostes angestochen, offenbart sich, ob Schwester Sonne, Mutter Natur und Tochter oder Sohn des Musterlandes **alles richtig gmacht hend**. Falls ja, kann dem Gelabten das himmlischste Lob entfahren, zu dem der Schwabe fähig ist, dann schmeckt der Most so, **wia wenn dir a Engele da Hals na soicht!**



MAGSCH MOSCHD, MAGSCH MI

Wie jetzt: Maasch Mooscht oder Magsch Moschd? Eine einheitliche schwäbische Rechtschreibung gibt es aus dem Grund nicht, da Schwaben uneinheitlich Schwäbisch schwätzen. Hier könnte man höchstens mit Vielfaltssternchen allen Varietäten Gerechtigkeit widerfahren lassen: M*sch M*sch*, M*sch mi!

2011 feierte die Combo Drommeldar Trio aus Donzdorf ihren Bühnenabschied, im Netz ist ihre Mosthymne mit weiteren Abfragen an die Liebste noch erhalten: Däätsch du mir d'Zeihanägel schneida? Ond mit mir durch da wilde Süda reida?



OFENSCHLUPFER MIT VANILLESAUCE

Ofaschlupfr mid Vanillesoß

FÜR DEN OFENSCHLUPFER

1 Baguette vom Vortag (ersatzweise 3 Brötchen vom Vortag)
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL Rosinen
5 EL Speisestärke
500 ml Mandeldrink (ungesüßt)
200 ml Sojacreme
1 TL Zimtpulver
6 EL Zucker
4 EL Mandelstifte
50 g vegane Margarine

FÜR DIE VANILLESAUCE

350 ml Mandeldrink (ungesüßt)
2 EL Zucker
1 TL Vanillepulver
200 ml Sojacreme
4 TL Speisestärke

AUSSERDEM

Auflaufform (ca. 25 × 20 cm)
vegane Margarine für die Form

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Min.

Backzeit: 45 Min.

Abkühlzeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion ca. 845 kcal,
13 g E, 37 g F, 113 g KH

01 Das Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel schälen und in ca. 5 mm dünne Schnitze schneiden. Die Auflaufform mit veganer Margarine einfetten. Ein Drittel des Baguettes, die Hälfte der Äpfel und 1 EL Rosinen in die Auflaufform schichten. Diese Schicht wiederholen und mit den restlichen Baguettescheiben bedecken.

02 Den Backofen auf 180° vorheizen. In einer Schüssel die Speisestärke mit 50 ml Mandeldrink verrühren. Sojacreme, restlichen Mandeldrink, Zimtpulver und 4 EL Zucker unterrühren. Die Mischung über die Schichten in der Auflaufform gießen. Mandelstifte, restlichen Zucker und vegane Margarine in Stückchen darauf verteilen. Den Ofenschlupfer im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. goldbraun backen.

03 Inzwischen für die Vanillesauce Mandeldrink, Zucker und Vanillepulver in einem Topf unter gelegentlichem Rühren 5 Min. köcheln lassen. Sojacreme mit der Speisestärke verrühren und in den Topf geben. Die Vanillesauce unter Rühren kurz aufkochen lassen, bis sie sämig wird.

04 Den Ofenschlupfer ca. 15 Min. abkühlen lassen und mit der warmen Vanillesauce anrichten.



Dr Johannes moint:

Leichdor wird mr alde Wegga ond Äpfel mit Magga schier ned los- außer vielleicht mit m Dennis seim Kirschamichel.





NEIGSCHMEGGD IN DIE SCHWÄBISCH-VEGANE KÜCHE

Die schwäbische Küche ganz ohne tierische Produkte ist undenkbar? Nicht mit diesem Buch! Entdecke, wie du 60 typisch schwäbische Leibgerichte vegan zubereiten kannst. Von Frühstück, Suppen, Salaten und Hauptgerichten bis zum traditionellen Vesper und unwiderstehlichen Süßspeisen ist alles dabei – und tolle Tipps zu schwäbischen Getränken gibt's obendrauf.

AUF IN DEN SPÄTZLE- UND MAULTASCHENHIMMEL!

»Wer meint, dass schwäbische Küche nur was für Fleischliebhaber ist, der kennt uns Käpsele nicht. ›Neigschmeggd‹ zeigt, wie schwäbisches Essen ohne tierische Produkte geht und trotzdem wie bei Oma schmeckt: Saulegger!«

CEM ÖZDEMIR



PEFC

PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8844-1



9 783833 888441

www.gu.de