

1. Kulinarische Etappe

Original Ur-Schwäbische Küche

Spezialitäten aus Oberschwaben und dem Bodenseegebiet



Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch

VHS Vaterstetten, 28. November 2015

Menu

VORSPEISEN

Brennt's Mus

SUPPEN

Gaisburger Marsch

Maultaschen

HAUPTSPEISEN

Schwäbische Filetspitzenpfanne

DESSERT

Apfelküchle

BRENTT'S MUS

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Brei aus Weizenschrot
(für 3-4 Personen)

Zutaten

250 gr Breimehl
150 gr Süßrahmbutter
 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
optionell: $\frac{1}{4}$ L kalte Milch

Zubereitung

Die Butter in einem Topf schmelzen und anbräunen lassen. Die Hälfte davon in ein zweites Töpfchen geben, der später vor dem Anrichten nochmals erwärmt werden kann. Dann in den ersten Topf das Breimehl geben und mit der Butter zusammen 5-10 Minuten rösten.

Mit $\frac{1}{2}$ L Wasser und Salz ablöschen, Hitze reduzieren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei von Zeit zu Zeit wieder etwas Wasser nachgießen. Vor dem Anrichten mit der gebräunten, wieder erwärmten Butter übergießen.

Dazu passt etwas kalte Milch, die man ebenfalls über das Brentt's Mus giesst.

GAISBURGER MARSCH

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

Eintopf mit Siedfleisch, Kartoffeln und Spätzle
(für 6-8 Personen)

Der Name „Gaisburger Marsch“ soll daher rühren, dass im 19. Jhd. Stuttgarter Offiziersanwärter eine Vorliebe für einen kräftigen Ochsenfleischartopf mit Spätzle und Kartoffeln entwickelten, der in der im nahen Gaisburg befindlichen Gaststätte „Bäckerschmiede“ serviert wurde. Da die Offiziersanwärter auf dem Weg von der Berger Kaserne in dieses Wirtshaus eine gewisse militärische Marschordnung einhalten mussten, trug das Gericht letztlich den Namen „Gaisburger Marsch“.

Zutaten

500 gr Rinderknochen
500 gr Suppenfleisch vom Rind (z.B. Tafelspitz)
500 gr festkochende Kartoffeln, geschält
3-4 mittelgroße Zwiebeln
300 gr Spätzle (am besten geschabte, keine Knöpfe)
3 leicht gerauchte Schüblinge
1-2 Karotten, geschält
1 kleines Stück Sellerie oder 2-3 Stangen Staudensellerie
2-3 EL Süßrahmbutter
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung

Das Suppenfleisch und die Knochen mit dem etwas zerkleinerten Gemüse (Karotten, Sellerie und eine halbierte, ungeschälte Zwiebel) in etwa 2 Liter Wasser mit etwas Salz ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Die Brühe abseihen. Das Siedfleisch und die noch rohen Kartoffeln in größere Würfel schneiden und zur Brühe geben, für etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen die restliche Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der Butter anbräunen. Schüblinge in ½ cm breite Scheiben schneiden und zusammen mit den Spätzle zum Eintopf geben, einige Minuten durchziehen lassen, nicht mehr kochen!

Den Gaisburger Marsch in Suppenteller mit den abgeschmälzten Zwiebeln und etwas Schnittlauch anrichten.

Teigtaschen in der Brühe
(für 6-8 Personen)

Zutaten für den Teig

300 gr Mehl (z.B. 200 gr Type 405 und 100 gr Hartweizenmehl)
3 kleine Eier
Salz

Zutaten für die Füllung

300 gr Kalbsbrät
2-3 trockene Brötchen
1 grosse Zwiebel
250 gr Spinat (ganze Blätter, gefroren und leicht angetaut)
2 Eier
Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuß
1 EL Butter
etwa 4 Liter kräftige Fleischbrühe
optionell: 1 EL gehackte Petersilie; etwas Schnittlauch

Zubereitung

Aus dem Mehl, den Eiern und dem Salz einen festen, elastischen Teig kneten. Teig bei Zimmertemperatur etwa ½ Stunde in Frischhaltefolie eingewickelt ruhen lassen.

Die Brötchen in heißem Wasser einweichen, etwas ausdrücken und in kleine Stückchen zupfen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden, mit der Butter einige Minuten andünsten. Den Spinat in angetautem Zustand fein schneiden, etwas ausdrücken. Spinat, Brötchen und Zwiebel zusammen mit 2 Eiern und dem Kalbsbrät gut vermischen und mit Muskatnuß, Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig etwa 1 mm dick ausrollen und Teigbaghnen von etwa 20 cm Breite mit der Füllung gleichmäßig etwa 2-3 mm dick bestreichen. Von der langen Seite her in 3-4 cm Abständen übereinanderklappen. Mit einem Teigrädchen Rauten herausrädeln und auf einer bemehlten Unterlage etwas antrocknen lassen.

Die Brühe aufkochen lassen. Die Maultaschen hineingeben und die Hitze etwas reduzieren. Die Maultaschen in der Brühe etwa 5-6 Minuten leicht köcheln oder ziehen lassen.

Mit etwas fein geschnittenem Schnittlauch servieren!

Tipps:

1) für die Variante „abgeschmälzte Maultaschen“ schneidet man eine weitere Zwiebel in Ringe und brät sie bei mittlerer Hitze in 1-2 EL Butter goldbraun an (40-50 min) Man löscht evtl. mit etwas Brühe ab und gibt die Zwiebeln über die Maultaschen.

FLEISCHBRÜHE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

(für ca. 2,5 Liter)

Zutaten

300 gr Rinderknochen
1 kg Rindfleisch (z.B. Tafelspitz)
Suppengrün (1-2 Zwiebeln, 1 Karotte, 1 kleines Stück Sellerie, 1 Lauch)
2 EL Butterschmalz
einige schwarze Pfefferkörner
Salz
Wasser
optionell: 1 EL gehackte Petersilie; etwas Schnittlauch

Zubereitung

Die Rinderknochen in einem grösseren Topf mit ca. 2 Liter kaltem Wasser, etwas Salz und den Pfefferkörnern langsam zum Kochen bringen. Nach etwa einer Stunde das Rindfleisch dazugeben, ggf. noch etwas Wasser zugeben, damit das Fleisch bedeckt ist. Immer darauf achten, daß die Brühe nur sehr leicht köchelt und nie wild blubbert.

Das Suppengrün grob zerkleinern und die Zwiebel ungeschält halbieren. Im Butterschmalz anbraten und zur Fleischbrühe geben. Das restliche Wasser zugeben und für eine weitere Stunde köcheln lassen.

Mit Salz abschmecken, fertig!

SCHMORPFANNE

Rezept Gulaim & Jochen Ebenhoch

(für 4-6 Personen)

Zutaten

- 700 - 750 gr Schweinefilet am Stück
- 1 Zwiebel, geschält und feingeschnitten
- 4 dünne Scheiben geraucher Bauchspeck
- 50 gr Butterschmalz oder Kokosfett zum Braten
- 150 – 200 gr Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL Ketchup
- Salz, Pfeffer
- 1 Glas Bratensaft oder Bratensosse
- optionell: etwas Sauerrahm zum Verfeinern

Zubereitung

Das Schweinefilet gegen die Faser in dicke Scheiben schneiden (2-3 cm dick). Bauchspeck in Streifen schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten. Die feingeschnittene Zwiebel hinzufügen und mitdünsten lassen. Nun die Champignons, die Bratensosse, Senf und Ketchup hinzufügen, 5-10 min köcheln lassen.

Das Schweinefilet in einer zweiten Pfanne mit etwas Bratfett bei grosser Hitze von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Evtl. etwas vom Bratfett abgiessen und die Filetstücke zur Sosse geben, alles vermischen. Nur noch kurz durchziehen lassen, abschmecken und heiß servieren.

Dazu passen Spätzle!

Zutaten für Knöpfle

500 gr Mehl

8 Eier

1 TL Salz

¼ L Wasser

Zutaten für hangeschabte Spätzle oder solche aus der Spätzlepresse

500 gr Mehl

5 Eier

1 TL Salz

¼ L Wasser

2 EL Öl

Zubereitung

Die Zutaten zunächst mit wenig Wasser zu einem festen Teig vermengen und homogenisieren. Dann nach und nach das restliche Wasser unterarbeiten, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Den Teig nun mit einem Holzlöffel schlagen, bis er Blasen wirft. Etwa 10-15 min quellen lassen.

Den Teig in sprudelnd kochendes Salzwasser tropfen lassen (Knöpfle), pressen oder schaben. Wenn die Spätzle oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer erwärmten Platte anrichten und warm halten.

APFELKÜCHLE

Rezept Kulinarische Streifzüge

(für 4 Personen)

Zutaten für den Backteig

500 gr säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
350 gr Mehl
1/3 L Bier
30 gr Zucker
1 Prise Salz
2 EL Öl
4 Eiweiß, geschlagen

Zutaten für die Vanillesoße

½ L Milch
1 Vanilleschote
100 gr Zucker
30 gr Mondamin
1-3 Eigelb
1/8 L Sahne
optionell: Zimt-Zucker-Mischung
Öl zum Frittieren

Zubereitung

Die Zutaten für den Backteig gut miteinander verrühren. Die Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen und die Äpfel in 5-7 mm dicke Scheiben schneiden. Nun die Scheiben im Bierteig wenden und bei 180°C goldgelb ausbacken. Die gebackenen Apfelküchle in mit Zimt vermischem Zucker wenden und auf einem Teller anrichten.

Die Zutaten für die Vanillesoße miteinander verühren und erhitzen. Die Vanillesoße kann über die angerichteten Apfelküchle gegossen oder auch extra serviert werden.