CHIEMGAU
REGIONAL

KOCHBUCH

DIE VERGESSENEN SCHMANKERL

DES LANDKREISES TRAUNSTEIN
Regional TAG

Wissenswertes
Innereien - das sollten Sie wissen 5
Teilstücke und ihre Verwendung 6
Hygienetipps 9
Vorspeisen
Rindsuppe 11
Milzschnitten 12
Leberschnitten 13
Kräftige Ochsenschwanzsuppe 14
Crostini mit Geflügelleber 15
Pastetchen mit Kalbsragout 16
Radi-Kartoffelpuffer mit Speck-Eis 18
Hauptspeisen
Geschmorte Ochsenbackerl 20
Putenoberkeule mit Honig-Senf-Chilikruste 21
Gefülltes Sonntagshähnchen 22
Geflügelleber mit Balsamicozwiebeln 23
Saure Lunge 24
Nieren mit Äpfeln und Zwiebeln 25
Hasenkeulen mit pikanter Soße 26
Most-Rostbraten 27
Feinschmecker-Rouladen 28
Gedämpftes Rindfleisch 29
Leberwursttopfen 29
Wildmedaillons gratiniert 30
Gefüllter Rindsbraten 31
Brotzeitschmankerl
Rindfleisch-Gemüsesülze 32
Fleischsülze 33
Käse-Mandeltaler 34
Zwiebelfleisch vom Schwein 35
Eingekochtes Fleisch 36
Leberwurst 37
Apfel-Griebenschmalz 38
Mehlspeisen süß und pikant
Schokoladenschmarrn 39
Gebackene Grießschnitten 40
Strudelteig Grundrezept 41
Strudelfüllungen pikant und süß 42

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Kochbuch möchten wir Ihnen erprobte Rezepte rund um **"Vergessene Schmankerl"** in einer nachhaltigen Küche und informative Tipps an die Hand geben.

Wurde früher auf einem landwirtschaftlichen Betrieb oder in der Metzgerei ein Tier zerlegt, war es selbstverständlich, nicht nur die Edelteile wie Filet, Kotelett, Steak und Schnitzel, sondern alle verwendbaren Teile einschließlich der Innereien für die Ernährung zu nutzen.

Heute essen wir am liebsten nur die Edelteile von Rind, Schwein und Geflügel, ohne uns zu fragen, was mit dem Rest passiert. Eine nachhaltige Küche mit Fleisch bedeutet jedoch, möglichst viele Teile des Tieres zu verwenden.

Dabei lohnt sich das Zubereiten von Innereien und weniger bekannten Teilstücken auch aus kulinarischer Sicht**, denn es bieten sich vielfältige Geschmackserlebnisse.**

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre sind jeweils für vier Personen berechnet. Die Fleischmenge beträgt dabei in der Regel etwa 100-150 g pro Person. Es wurde auf fettarme Garverfahren und Zubereitungen geachtet.

Für den süßen Abschluss finden Sie Rezepte zu feinen Mehlspeisen.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE BEIM NACHKOCHEN UND GUTEN APPETIT!

Sieglinde Maier-Stöhr und Barbara Stöckl
Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein und Rosenheim

Herausgeber: Landratsamt Traunstein | Papst-Benedikt-XVI.-Platz | 83278 Traunstein | Tel. +49 861 58-0 | www.traunstein.bayern
Rezepte & Bildnachweise: © Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Barbara Stöckl
Fachberaterinnen im Bereich Ernährung und Haushaltsleistungen und Fachlehrerinnen für Küchenpraxis an den Landwirtschaftsschulen, Abteilung Hauswirtschaft in Traunstein und an der Meisterschule in Rosenheim
Layout & Gestaltung: Hofinger Werbeagentur GmbH · **Auflage:** 1.500 Stück · **Stand:** Juli 2023

Innereien – das sollten Sie wissen

Innereien sind die inneren Organe von Schlachttieren. Sie enthalten sehr viele Nährstoffe, vor allem Vitamine und Mineralstoffe (wie etwa Eisen), können aber auch Schadstoffe und Schwermetalle enthalten. Die Belastung ist jedoch in den letzten Jahren deutlich gesunken. Im Gegensatz zu den Innereien von Nutztieren können Innereien von Wildtieren erheblich belastet sein; sie sollten deshalb höchstens ein- bis zweimal pro Monat gegessen werden. Schwangere sollten im ersten Schwangerschaftsdrittel überhaupt keine Leber essen, denn der hohe Vitamin A-Gehalt kann die Organentwicklung des ungeborenen Babys schädigen.

PURINE

Nachteilig kann sich auch der Puringehalt von Fleisch und Innereien auswirken. Beim Abbau von Purinen entsteht Harnsäure. Diese kann bei einigen Personen nicht in ausreichender Menge ausgeschieden werden, so dass der Gehalt im Blut ansteigt und sich Harnsäurekristalle in Gelenken und Geweben ablagern (Gicht). Schmerzhafte Entzündungen und Nierenschäden können die Folge sein. Betroffene sollten bei Geflügel die purinreiche Haut nicht essen, generell Innereien meiden, da diese einen besonders hohen Puringehalt haben, und den Fleischverzehr insgesamt senken.

BRIES: Die Thymusdrüse (Wachstumsdrüse) vom Kalb liegt im vorderen Teil der Brust und ist nur bei jungen Tieren während der Wachstumszeit zu finden. Zartes Kalbsbries ist durch seine typische Struktur (Briesröschen) eines der feinsten Stücke vom Kalb. Vor der Zubereitung wird das Bries blanchiert, enthäutet und anschließend paniert gebacken, gebraten oder mit einer Frikasseesauce serviert.

NIEREN: Die zarten Nieren von Kalb und Lamm gelten als Delikatesse. Häufiger werden Schweinenieren verwendet. Rindernieren sind derb und haben einen ausgeprägten Geschmack. Nieren werden vor der Zubereitung sorgfältig von Fett, Röhren und Häuten befreit und gründlich unter fließendem Wasser gewässert oder in Milch eingelegt, um den Geschmack abzumildern.

LEBER: Je jünger das Schlachttier, desto besser ist die Qualität der Leber. Kalbsleber ist besonders zart und wegen ihres feinen Geschmacks bevorzugt. Leber wird vor der Zubereitung enthäutet. Schweine- und Rinderleber legt man in Milch ein, das mildert den strengen Geschmack. Leber wird erst nach dem Garen gesalzen. Nicht zu lange braten und vor allem nicht warmhalten, sonst wird sie trocken und hart.

HERZ: Das Herz aller Schlachttiere wird verwendet. Besonders geschätzt ist das zarte Kalbsherz. Das Herz wird gespalten, die großen Blutgefäße und Blutgerinnsel werden sorgfältig entfernt. Das fettarme Fleisch wird gern mit Speck zubereitet.

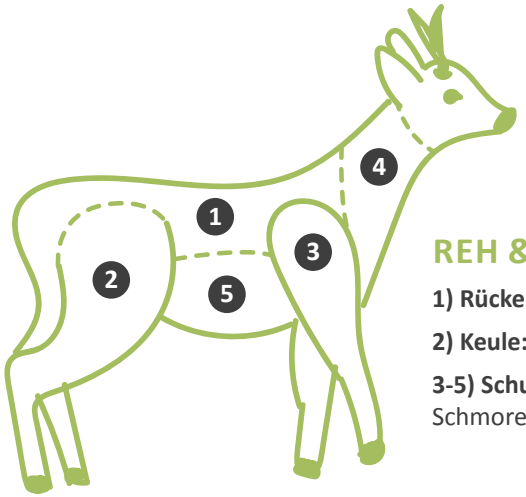
LUNGE (BEUSCHEL): Es werden vorwiegend Kalbs- und Schweinelunge verwendet. Als regionale Spezialität wird sie in saurem Sud gekocht und in sehr feine Streifen geschnitten. Häufig ist sie bereits gekocht und geschnitten beim Metzger erhältlich.

MILZ: Die Milz ist von sehr weicher Konsistenz, aber von einer sehr festen Haut umgeben, die vor der Zubereitung entfernt werden muss. Die Milz wird überwiegend bei der Wurstherstellung und für Suppeneinlagen verarbeitet, kann aber auch gegrillt oder gebraten werden.

ZUNGE: Man verwendet Zunge von Rind, Kalb und Schwein. Zungen werden nur im Ganzen und frisch oder gepökelt und geräuchert angeboten. Zunge wird immer gekocht, anschließend kann man die harte Haut abziehen und anhängende Schlundteile entfernen.

KUTTELN: Darunter versteht man Pansen, Lab- und Blättermagen des Rindes. Kutteln kauft man schneeweiß, gekocht und in feine Streifen geschnitten.

Teilstücke und ihre Verwendung



REH & HIRSCH

1) Rücken: Braten im Ganzen, Steaks, Nüsschen

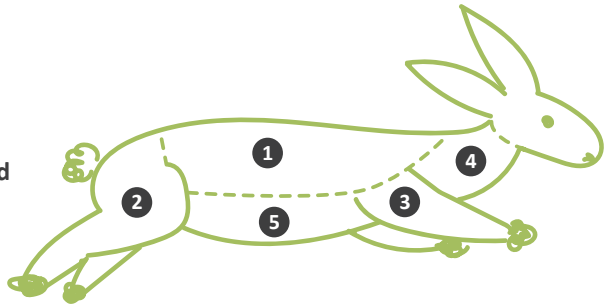
2) Keule: Braten, Schmoren

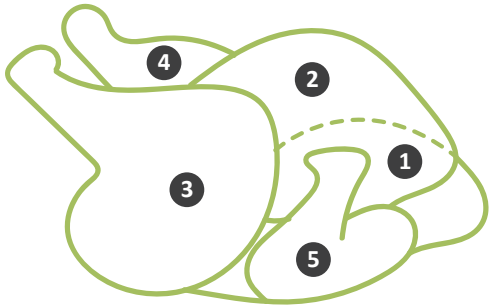
3-5) Schulter, Hals, Brust, Bauchlappen: Schmoren, Eintopfgerichte

HASE & KANINCHEN

1, 2) Rücken und Keulen: Braten (im Ganzen)

3-5) Vorderläufe, Hals, Brust und Lappen: Ragout, Eintopfgerichte





GEFLÜGEL

1) Filet: Kurzbraten

2) Brust: Schnitzel

3) Oberkeule: Braten, Grillen

4) Unterkeule: Braten, Grillen

5) Flügel: Braten, Grillen

SCHAF

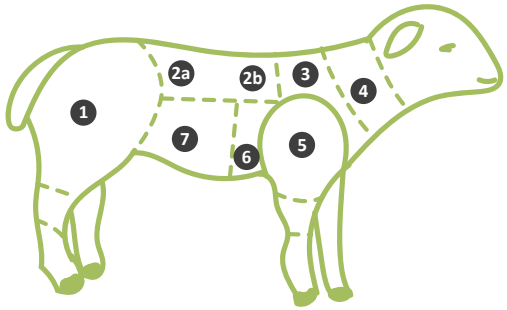
1) Keule: Braten im Ganzen, Schmorbraten

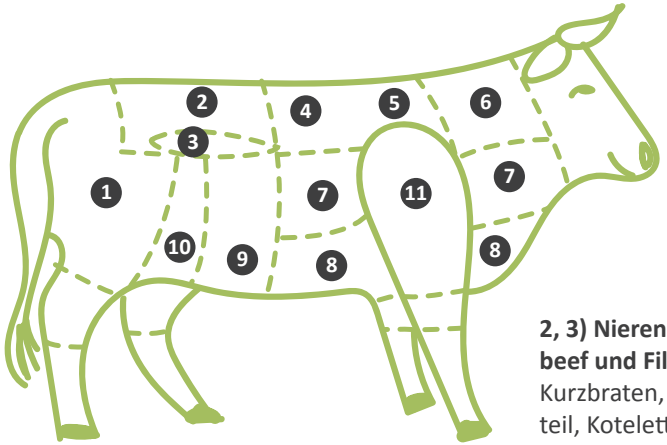
2) Rücken: Braten im Ganzen, Koteletts, Nüsschen

2 a) Lendenkotelett (mit Filet)

2 b) Kotelettstück

3) Kamm, 4) Hals, 5) Schulter, Bug, 6) Brust, 7) Dünnung: Schmor- und Eintopfgerichte (z. B. Irish Stew), z. T. Rollbraten





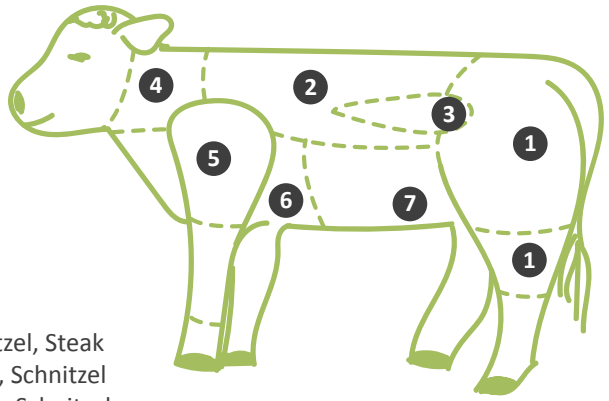
RIND

1) Keule (Schlegel)
Blume (Hüfte, Rose):
Rouladen, Rumpsteak, Schmorbraten
Kugel (Große Nuss, Maus):
Rouladen, Gulasch
Schwanzstück
(Unterschale, Frikandeau, Tafelspitz):
Rouladen, Gulasch, Schmorbraten
Oberschale (Klappe, Kluft):
Rouladen, Tatar
Hinterhesse (Wadschenkel, Wade): Gulasch, Klärfleisch

2, 3) Nierenstück, große Lende mit Roastbeef und Filet: wertvolles Fleisch zum Kurzbraten, z. B. Steaks mit/ohne Filetanteil, Kotelett

Koch- und Suppenfleisch:
4) Hochrippe
5) Fehlrippe (Dicke Rippe, Vorschlag)
6) Kamm (Hals, Halsgrat)
7) Spannrippe (Querrippe, Leiterstück)
8) Brust
9) Knochendünnung (Bauchlappen)
10) Fleischdünnung (Spannrippe)

11) Bug: Schmorgerichte, gekochtes Fleisch, Ragout, Gulasch, Hackfleisch
Falsches Filet (Falsche Lende)
Schaufelstück (Mittelbug, Schulterspitz)
Dickes Bugstück (Dicke Schulter)
Schaufeldeckel (Bugdeckel, Schabelappen)
Hesse (Bein, Wadschenkel, Haxe):
Gulasch, Klärfleisch



KALB

1) Kalbskeule: Oberschale: Schnitzel, Steak
Nussstücke (Nuss, Hüfte): Braten, Schnitzel
Frikandeau (Unterschale): Braten, Schnitzel
Kalbshaxe: Gulasch, Braten, Schmorgerichte

2) Kalbskotelett (Rücken): Schnitzel, Steak, Kalbsnierenbraten, Koteletts

3) Kalbsfilet (Lende): Braten im Ganzen, Medaillons zum Kurzbraten

4) Kalbshals: Rollbraten, Schmorgerichte, Frikassee

5) Kalbsbug (Schulter, Blatt): Rollbraten, Schmorgerichte, Frikassee

6) Kalbsbrust: gefüllter Braten, Schmorgerichte

7) Kalbsbauch (Dünnung, Lappen): Farce, Schmorgericht, Rollbraten

SCHWEIN

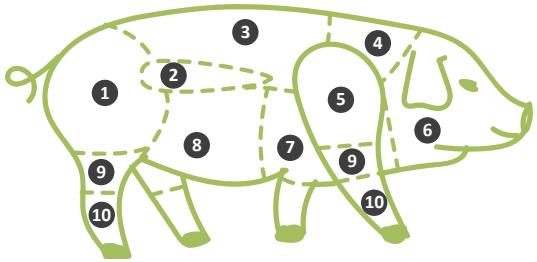
1) Schinken
Oberschale: Schnitzel
Nuss: Schnitzel, Schinken
Schinkenspeck: Braten, kochen
Schinkenstück: Schinken

2) Filet: Braten im Ganzen, Medaillons zum Kurzbraten

3) Kotelett: Koteletts, Kasseler Ripperl, Karree, Lachsschinken

4) Kamm: Braten, Grillen, Halskoteletts, Surbraten

5) Bug, Schulter: Braten, Farce, Schmorgerichte



Kochen, z. T. Räuchern:
6) Kopf
7) Bauch
8) Wamme

9) Eisbein, Haxe: Braten im Ganzen, Grillen

10) Spitzbein, Pfötchen: Sülze, kochen

Hygienetipps

Kühlkette nicht unterbrechen: Fleisch und Innereien nach dem Einkauf in einer Kühltasche transportieren und sofort im Kühlschrank einlagern. **Rohes sowie zubereitetes Fleisch und Innereien im Kühlschrank zugedeckt lagern.**

Rohes Fleisch und Innereien sollten nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, damit Keime nicht übertragen werden, vor allem nicht mit Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr erhitzt werden (Salate, Aufschnitt, Milcherzeugnisse). Daher sollte man sich bei der Fleischverarbeitung zwischendurch auch immer wieder die Hände waschen.

Arbeitsflächen, die mit rohem Fleisch und Innereien in Berührung gekommen sind, sofort und gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen, um eine Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Schneidbretter verwenden, die sich leicht reinigen lassen und diese auch nur für die Fleischverarbeitung nutzen.

Tiefgekühltes Fleisch und Innereien am besten im Kühlschrank auftauen lassen, dabei in ein Sieb mit Schale legen, in der das Auftauwasser aufgefangen wird. So kommt das Fleisch nicht mehr mit dem Fleischsaft in Berührung. Auftauwasser sorgfältig entsorgen.

Fleisch und Innereien so zubereiten, dass auch im Innern für 2 Min. 70 °C erreicht werden. Diese Temperatur tötet hitzeempfindliche Mikroorganismen ab (Kerntemperatur mit Bratenthermometer messen).

Bleibt die Kerntemperatur darunter, besteht das Risiko einer Lebensmittelinfektion. Für Schwangere, Kleinkinder, abwehrgeschwächte und alte Menschen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass Fleisch immer durchgegart ist!

Sollen die Gerichte vorgekocht werden, diese immer verzehrfertig zu Ende garen und nicht nur anbraten. Bleibt das Fleischinnere nämlich roh, so bietet es gute Wachstumsbedingungen für schädliche Mikroorganismen. Beim späteren Fertigbraten würden diese selbst zwar abgetötet, die von ihnen gebildeten Stoffwechselprodukte dabei aber nicht unbedingt zerstört werden.

Zubereitete Speisen, die nicht sofort auf den Tisch kommen, entweder heiß halten oder besser rasch abkühlen und kühl lagern. **Beim Wiederaufwärmen sollte das Gericht abermals auf mindestens 70 °C erhitzt werden.**

Rindsuppe

MIT KNOCHEN

Zutaten:

2 l	Wasser
300 g	Suppenfleisch (z.B. Brustspitz, Zwerchrippe, Schwanzstück)
300 g	Rinderknochen
1	Zwiebel
300 g	Wurzelgemüse (Gelbe Rübe, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel)
	etwas Liebstöckel
	Petersilienstiele
6	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, dabei die innere gelbe Schale belassen, halbieren und nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett anbräunen. Wurzelgemüse waschen, putzen und grob schneiden.
2. Knochen und Fleisch abwaschen, alle Zutaten mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen, dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen.
3. Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und 1 ½ bis 2 Std. leise köcheln lassen. Liebstöckel und Petersilie zugeben und eine weitere Std. garen.
4. Brühe abseihen und mit Salz abschmecken.
5. Gares Suppenfleisch zur Suppe servieren oder anderweitig verwenden.

TIPP:
Für eine besonders klare Brühe: Knochen erst in kochendem Wasser blanchieren, dann kalt abspülen. Das Blanchieren reinigt die Knochen.

Brühe nicht sprudelnd kochen, sondern nur sehr leise sieden lassen, da sie sonst trüb wird.

Milzschnitten

ALS SUPPENEINLAGE

Zutaten:

- 200 g Rinder- oder Schweinemilz
- 3 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Weißbrotscheiben (Toastbrot oder Semmeln)
- Mehl
- Butterschmalz
- Schnittlauch, fein geschnitten
- 1,5 l Rindssuppe

Zubereitung:

1. Milz waschen, putzen und ausschaben, anschließend fein wiegen oder mixen.
2. Zwiebel fein schneiden und in etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit Milz, Petersilie, 1 Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren.
3. Masse auf Toastbrot- oder Semmelscheiben streichen (ca. ½ cm dick), dann eine weitere Scheibe daraufsetzen und gut andrücken.
4. Zwei Eier verrühren und die Brotschnitten erst in Mehl, dann in Ei eintauchen.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotschnitten von beiden Seiten goldgelb backen.
6. Milzschnitten halbieren oder vierteln und in der Rindssuppe servieren oder separat zur Suppe reichen.

TIPP: Suppe mit Schnittlauch garnieren.

Leberschnitten

ALS SUPPENEINLAGE

Zutaten:

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 150 g Leber
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Basilikum, frisch gehackt
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt
- Prise Salz
- Toastbrot oder Weißbrotscheiben
- 1,5 l Rindssuppe
- Salz, Pfeffer
- Butterschmalz
- Basilikum

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten.
2. Fein gemahlene oder durch den Fleischwolf gedrehte Leber mit Ei, Semmelbrösel, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, der halben Menge Basilikum und Petersilie verrühren.
3. Masse gleichmäßig dick auf die Toastbrot- oder Weißbrotscheiben streichen.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Brotschnitten zuerst mit der bestrichenen Seite und dann von der anderen Seite goldgelb backen.
5. Leberschnitten in die Suppenteller legen, mit der heißen, abgeschmeckten Rindssuppe übergießen und mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

Kräftige Ochsenschwanzsuppe

MIT GEMÜSEEINLAGE

	Zutaten:
1 (ca. 1,2 kg)	Ochsenschwanz
30 ml	Olivenöl
20 g	Butter
500 g	Tomaten
500 g	Paprikaschoten, rot
150 g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1 EL	Rosenpaprika
250 ml	Rotwein
0,5 l	Fleischbrühe
15 Stück	Oliven, gefüllt
40 g	Graupen (Rollgerste)
1-2 EL	Sauerrahm
1-2 Stk.	Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Ochsenschwanz in ca. 3 cm Stücke teilen (lassen), Fette in einem großen Topf erhitzen und Fleischstücke rundherum braun anbraten.
2. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln.
3. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und beides zum Fleisch geben und anbräunen. Paprikapulver darüber streuen, kurz anschwitzen, Tomaten und Paprikastreifen dazugeben.
4. Mit Rotwein und Fleischbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 20 Min. schmoren lassen.
5. Oliven in Scheiben schneiden, mit Graupen zur Suppe geben und ca. 30 Min. köcheln lassen.
6. Nach Belieben Ochsenschwanzstücke herausnehmen, Fleisch vom Knochen abschneiden, würfeln und wieder in die Suppe geben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

TIPP:
Suppe mit einem Klecks Sauerrahm und Frühlingszwiebeln anrichten.

Crostini

MIT GEFLÜGELLEBER

	Zutaten:
1	Stangenweißbrot
125 g	Hühnerleber
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
¼ Bund	Petersilie
1-2 EL	Olivenöl
	Salz
80 ml	Weißwein
1 TL	Kapern
1	Sardelle, gewässert

Zubereitung:

1. Brot in 1 cm dicke Scheiben schneiden, goldgelb rösten und leicht mit Olivenöl beträufeln.
2. Hühnerleber abwaschen, trocken tupfen und putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln, Petersilie fein hacken. Olivenöl erhitzen, dann alle Zutaten darin anbraten.
3. Mit Salz würzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln, bis die Leber durchgegart ist.
4. Kapern und Sardelle zufügen, alles mischen und abkühlen lassen. Masse pürieren, abschmecken und auf die Brote streichen.

Pastetchen mit Kalbsragout

„RAGOÛT FIN“ GEFÜLLT UND LAMMPASTETCHEN

	Zutaten Pastetchen:
300 g	TK-Blätterteig
1-2	Eigelb
	nach Belieben Gewürze (Paprika, Salz, Curry, Matcha-Tee)

	Füllung Kalbsragout:
1	Zwiebel
1 kleine	Kalbszunge
1 l	Wasser
1	Lorbeerblatt
1	dicke Scheibe Zitrone
10	Pfefferkörner
300 g	Kalbfleisch (z. B. Schulter, Hals)
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
150 g	Champignons
2 EL	Weißwein
2 EL	Schlagrahm
1	Eigelb

HINWEIS:
Statt Lammfleisch kann auch Rehfleisch verwendet werden.

Zubereitung:

1. Blätterteig lt. Packungsanweisung auftauen.
2. Ausstecher herrichten:
   Ring: 7,5 cm Ø außen, 4 cm Ø innen
   Kreis: 7,5 cm Ø, Kreis: 5 cm Ø
3. Teig zu einer 16 x 24 cm großen Platte ausrollen. 12 Ringe ausstechen. Übrigen Teig zusammendrücken und sehr dünn ausrollen. 6 große Kreise (= Bodenplätzchen) und 6 kleine Kreise (= Deckel) ausstechen.
4. Ringe an der Oberseite mit Eigelb bestreichen und nach Belieben würzen. Je zwei Ringe übereinander (mit der bestrichenen Seite nach unten) auf die Bodenplätzchen setzen. Den oberen Rand sowie die kleinen Kreise ebenfalls mit Eigelb bestreichen.
5. Die großen Kreise mit den Ringen (7,5 cm Ø) sowie die kleinen Kreise (5 cm Ø) auf ein Backpapier belegtes Backblech legen.
6. Aus Alufolie kleine Rollen formen und in die Öffnungen der Pastetchen stecken. Gebäck 15 Min. kühl stellen.
7. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und Teiglinge auf der zweiten Schiene von unten goldbraun backen.

Zubereitung Füllung Kalbsragout:

1. Zwiebeln halbieren und gemeinsam mit der Zunge und Gewürzen im Wasser ca. 30 Min. köcheln lassen und würzen.
2. Fleisch zur Zunge geben und zusammen auf kleiner Hitze 1 ½ – 1 ¾ Std. sieden lassen.
3. Zunge und Fleisch aus dem Sud nehmen und Zunge häuten. Abgekühltes Fleisch sowie die Zunge in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Fleischsud abseihen und aufbewahren.
4. Butter schmelzen, Mehl einrühren, helle Einbrenne herstellen und nach und nach mit 375-500 ml Fleischsud aufgießen, ca. 15 Min. durchkochen.
5. Champignons kleinschneiden und 1-2 Min. in der Soße mitkochen. Soße mit Wein abschmecken. Fleisch hinzugeben und erwärmen.
6. Schlagrahm mit Eigelb verquirlen und unter das Ragout rühren. Nicht mehr kochen lassen.
7. Füllung in die gebackenen Blätterteigpastetchen einfüllen, garnieren und Deckel anlegen.

Variation Füllung Lamm:

	Zutaten:
500 g	Lammfleisch (z. B. Schulter oder Halsgrat, Brustspitz, Bug)
2-3 EL	Butterschmalz
250 g	Champignons
1	Orange
¼ TL	Thymian, getrocknet
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Salz
20 ml	Weinbrand
½-1 Bund	Petersilie
50 ml	Schlagrahm

Zubereitung Füllung:

1. Fleisch durch den Fleischwolf drehen. Fett erhitzen und Fleisch darin anbraten.
2. Champignons putzen und kleinschneiden. Orangensaft auspressen und beides mit Thymian und Gewürzen zum Fleisch geben. Flüssigkeit fast ganz einkochen lassen und Weinbrand darüber gießen, anzünden, abbrennen und abkühlen lassen.
3. Petersilie fein schneiden und mit dem Schlagrahm unter die Fleischmasse mengen.

Variation:

Blätterteig ausrollen und in 20 gleich große Vierecke schneiden oder als Plätzchen ausstechen. Darauf je 1-2 EL der Füllung geben, Teigstücke zusammenklappen oder zweites Plätzchen auflegen und Ränder zusammendrücken, mit Eiermilch (1-2 EL Milch, 1-2 Eigelbe verquirlen) bestreichen und backen.

Radi-Kartoffelpuffer

MIT SPECK-EIS

Zutaten Radi-Kartoffelpuffer:

300 g	schwarzer Rettich (Radi)
375 g	Kartoffeln, mehligkochend
35 g	Zwiebel
ca. 30 g	Mehl
	Salz, Pfeffer, Muskat
2	Eier
	reichlich Ausbackfett

Speck Eis:

250 g	Bauchspeck, roh geräuchert (Wammerl) mit Schwarte
2	Lauchzwiebeln
1	Tomate
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Olivenöl
100 ml	Milch
275 ml	Schlagrahm
70 ml	Hühnerbrühe
2	Eigelbe
50 ml	Schlagrahm
etwas	Schnittlauch

Zubereitung Radi-Kartoffelpuffer:

Backofen (mit Anrichteplatte o. ä.) zum Warmhalten (100 °C, Ober-/Unterhitze) aufheizen.

1. Rettich gut putzen, Kartoffeln schälen, beides fein raspeln, ggf. etwas abtropfen lassen, Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben.
2. Alles mit Mehl bestreuen und gut würzen.
3. Eier hinzugeben und alles zu einer Masse vermengen.
4. Fett erhitzen, mit einem Löffel eine kleine Menge der Masse in das heiße Fett geben, Kartoffelpuffer flach drücken und beide Seiten bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. goldbraun braten.
5. Möglichst rasch servieren oder im Ofen warmhalten.

Zubereitung Speck-Eis:

1. Bauchspeck und Schwarte grob zerkleinern, Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden, Tomate grob zerkleinern, Rosmarin waschen und trockenschütteln. Olivenöl erhitzen, Speck leicht anrösten, alles hinzugeben und andünsten.
2. Milch mit 275 ml Schlagrahm und Hühnerbrühe angießen und bei kleiner Hitze 1 Std. köcheln lassen. Masse über Nacht gut abkühlen lassen. Abpassieren und die Zutaten aufbewahren.
3. Ggf. Eismaschine vorbereiten.
4. Eigelbe mit 50 ml Schlagrahm verquirlen und zum Speck-Rahm geben. Anschließend in der Eismaschine zu cremigem Eis frieren lassen.
5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eis portionieren, mit Schnittlauch bestreuen und mit etwas vom gegarten Speck-Mix anrichten.
6. Variation: Speckeis zu Kartoffel- oder Tomatensuppe servieren.
7. Hinweis: Bei Zubereitung ohne Eismaschine die Masse beim Einfrieren etwa alle 30 Min. gut durchrühren.

TIPP:
Zuerst Probepuffer braten, um die genaue Garzeit feststellen zu können.
Als Hauptspeise die Mengen verdoppeln.

Geschmorte Ochsenbackerl

MIT PETERSILIENPESTO

Zutaten:

800 g	Ochsenbackerl
2 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
2	Gelbe Rüben
¼	Sellerieknolle
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein
3	Lorbeerblätter
3	Wacholderbeeren
3	Pimentkörner
500 ml	Rinderfond oder Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

Petersilienpesto:

½ Bund	glatte Petersilie
100 g	Parmesan
100 g	Walnüsse
200 ml	Oliven- oder kaltgepresstes Rapsöl
	Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Gelbe Rüben und Sellerie putzen und grob würfeln.
2. Ochsenbackerl abwaschen, trocken tupfen und in heißem Butterschmalz rings-um scharf anbraten, aus dem Schmortopf nehmen und beiseitestellen.
3. Im Schmortopf Gemüse anrösten, Tomatenmark zugeben und leicht durchdünsten.
4. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und etwas reduzieren lassen, dabei nach und nach den restlichen Wein hinzufügen.
5. Fleisch wieder dazugeben, Salz und die Gewürze zugeben, Brühe angießen und für 2-3 Std. mit Deckel im Ofen oder auf dem Herd schmoren lassen.
6. Fleisch herausnehmen, Soße durch ein feines Sieb streichen oder pürieren und abschmecken.
7. Für das Pesto alle Zutaten mit dem Stabmixer mixen und abschmecken.
8. Ochsenbackerl aufschneiden und mit Soße und Pesto anrichten.

TIPP:
Dazu passen Sellerie-, Kartoffelpüree oder Knödel aller Art.

Putenoberkeule

MIT HONIG-SENF-CHILIKRUSTE

Zutaten:

1,5 kg	Putenkeule mit Knochen
	Salz, Pfeffer
4	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	Gelbe Rüben
¼	Sellerieknolle
½	Lauchstange
3	Tomaten
etwas	Tomatenmark
3 Zweige	Rosmarin
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Senf, mittelscharf
100 g	Honig
	Chilipulver

TIPP:
Dazu passen Blaukraut und Kartoffelknödel, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C, Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Putenkeule abwaschen, trockentupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, rundum mit Salz und Pfeffer würzen, in eine gefettete Fettpfanne legen und im Ofen 30 Min. braten.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, Gelbe Rüben, Sellerie und Lauch putzen und in 2 cm große Würfel schneiden, Tomaten vierteln. Alles zur Putenkeule geben.
4. Brühe mit Tomatenmark verrühren und damit aufgießen. Weitere 40 Min. garen. Zwischendurch die Keule gelegentlich mit der Brühe begießen.
5. Senf, Honig und Chilipulver verrühren und auf die Keule streichen, weitere 30-40 Min. braten.
6. Keule zugedeckt ruhen lassen und die Soße fertigstellen: Soße abseihen, nach Belieben leicht binden, abschmecken.
7. Putenkeule in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Gefülltes Sonntagshähnchen

MIT KARTOFFELKROKETTEN ODER -KNÖDEL

	Zutaten:
1	**Hähnchen mit Innereien**
	Füllung:
125 g	**Weißbrot**
125 ml	**Milch**
1	**Zwiebel**
1	**Knoblauchzehe**
1 EL	**Öl**
1 Bund	**Petersilie**
½ TL	**Thymian**
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Würzmarinade:
4 EL	**Öl**
1 TL	**Paprika, edelsüß**
	Salz, Pfeffer
	Zum Braten:
ca. 500 ml	**Hühner- o. Gemüsebrühe**
2	**Zwiebeln**
1	**Gelbe Rübe**
1 Scheibe	**Sellerieknolle**

Zubereitung:

1. Für die Fülle die Innereien abwaschen, trocken tupfen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Brot würfeln und mit lauwarmer Milch übergießen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Öl erhitzen, Innereien, Zwiebel und Knoblauch darin braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Petersilie hacken, mit Thymian, den Innereien und den eingeweichten Brotwürfeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Hähnchen waschen, trockentupfen und füllen. Die Öffnungen mit Holzspießchen zustecken und nach dem Schnürsenkelprinzip mit Küchengarn verschließen. Hähnchen in einen Bräter oder in die Fettpfanne legen.
5. Für die Würzmarinade Öl mit Salz, Pfeffer und Paprika verrühren, Hähnchen damit rundum einpinseln und in den vorgeheizten Ofen schieben.
6. Etwa 1 1/2 Std. braten. Dabei nach ca. 30 Min. grob gewürfelte Zwiebeln und Wurzelgemüse um das Hähnchen verteilen und nach und nach Brühe angießen. Das Brathähnchen ein- bis zweimal wenden.
7. Hähnchen aus dem Bräter nehmen und warmstellen. Soße abseihen, nach Belieben binden, abschmecken und mit etwas Sahne verfeinern. Hähnchen mit der Geflügelschere halbieren oder vierteln und anrichten.

Geflügelleber

MIT BALSAMICOZWIEBELN

	Zutaten:
600 g	**Geflügelleber**
3-4	**rote Zwiebeln**
4 Zweige	**Thymian**
60 g	**Butter**
80 g	**Sauerrahm**
etwas	**dunkler Balsamicoessig**
	Salz, Pfeffer

TIPPS:
Leber muss behutsam gegart werden, damit sie nicht hart wird. Je nach Größe der Geflügelleberstücke ist sie in 3-5 Min. servierfertig rosa gebraten. Dazu passen besonders gut Sellerie- oder Kartoffelpüree und ein frischer Salat.

Zubereitung:

1. Leber putzen: Sehnen und Häute entfernen und kurz abwaschen, abtropfen lassen und trockentupfen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen streifen und fein hacken.
3. Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und aufschäumen lassen. Leber dazugeben, ca. 2 Min. in der schäumenden Butter garen, aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
5. Zwiebelstreifen in der Pfanne glasig schwitzen, Thymian und Leber dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamicoessig beträufeln und alles 3-5 Min. durchziehen lassen. Mit je einem Klecks Sauerrahm anrichten.

Saure Lunge

„LÜNGERL“ ODER „BEUSCHERL“

	Zutaten Sud:
100 g	Sellerie
200 g	Gelbe Rüben
100 g	Lauch
100 g	Zwiebeln
1-2 Zweige	Petersilie u./o. Liebstöckel
1-2 TL	Salz
2-3 l	Wasser
500 g	Lunge (Kalb, Rind o. Schwein)
n. Bel. 150 g	Herz (Kalb, Rind o. Schwein)

	Marinade:
125 ml	Weißweinessig
ca. 50 ml	Sud
½ TL	Salz
½ TL	Zucker
	Pfeffer
½ TL	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner
2-3	Lorbeerblätter

	Soße:
75 g	Zwiebeln
45 g	Butter(-schmalz)
45-60 g	Mehl
ca. 0,75 l	Sud
Prise	Zucker
	Salz
Tropfen	Zitronensaft oder Weiß-weinessig

Zubereitung Sud:

1. Gemüse und Kräuter putzen, ggf. schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Salz und Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Lunge (und Herz) einlegen, ca. 60 Min. (Kalb, Schwein) bzw. bis 120 Min. (Rind) durchgaren. Abseihen, Sud aufbewahren und abkühlen lassen.
3. Lunge (und Herz) in feine Scheiben schneiden und vorhandene „Röhrengänge“ ausschneiden. Scheiben in feine Streifen schneiden.

Zubereitung Marinade:

Marinade aus Essig, Sud und Gewürzen zubereiten, kräftig abschmecken. Lüngerl marinieren und zugedeckt mind. 1 Std. (oder am besten über Nacht) ziehen lassen.

Zubereitung Soße:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fett schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten und Mehl dazugeben. Unter Rühren goldgelb (bis hellbraun) anrösten.
2. Flüssigkeit unter Rühren langsam aufgießen, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und ca. 5 Min. kochen lassen.
3. Lüngerl und Marinade zugeben und 5-10 Min. durchkochen lassen.
4. Lüngerl würzen und mit Zitronensaft oder Essig abrunden.
5. Dazu passen Semmelknödel.

Nieren

MIT ÄPFELN UND ZWIEBELN

	Zutaten:
600 g	Kalbs- o. Schweinenieren
1 Tasse	Milch
1	säuerlicher Apfel
1	Zwiebel
3 EL	Öl
1 EL	Butter
2 cl	Calvados
½ TL	Salz
	schwarzer Pfeffer
200 ml	Sahne
½ TL	Zucker
	Petersilie

TIPPS:
Das Einlegen in Milch mildert den Geschmack der Nieren. Zum Gericht passen Kartoffelpüree und ein Blattsalat.

Zubereitung:

1. Nieren waschen, der Länge nach spalten, die weißen Stränge und Häute sorgfältig entfernen, nochmals gründlich waschen.
2. Nieren ½ - 1 Std. in Milch einlegen, anschließend abwaschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig braten, Nierenscheiben dazugeben, kurz weiterbraten, Butter und Calvados zufügen.
5. Sahne und nach Bedarf etwas Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Apfelscheiben in einer Pfanne leicht anbraten, Zucker darauf streuen, karamellisieren lassen und zu den Nieren geben.
7. Alles bei schwacher Hitze 5 Min. durchziehen lassen, abschmecken und anrichten.

Hasenkeulen

MIT PIKANTER SOSSE

	Zutaten:
4-6	Hasenschlegel o. Hähnchenkeulen
	Salz, Pfeffer
3-4	Wacholderbeeren
60 g	Butterschmalz
50 g	Zwiebel
50 g	Gelbe Rübe
50 g	Lauch
50 g	Sellerie
250-375 ml	Flüssigkeit (Rotwein, Wasser, Brühe)
3-4	Wacholderbeeren
1-2	Lorbeerblätter
	Pikante Soße:
½-1	Zwiebel
2 EL	Butter
80 g	Champignons
40 g	Schinken, gekocht
1-2	Essiggurken
2-3 EL	Silberzwiebeln
40 ml	Cassislikör
ca. 0,4 l	Wildsoße oder Flüssigkeit vom Garen der Schlegel
50-100 ml	Schlagrahm
evtl. etwas	Stärkemehl

Zubereitung:

1. Hasenkeulen säubern, mit Salz, Pfeffer und zerstoßenen Wacholderbeeren würzen, Fett in einem großen Bräter erhitzen und Schlegel darin rundherum anbraten.
2. Gemüse putzen, in gleichmäßige Würfel schneiden und zu den Keulen geben. Gemüse und Hasenkeulen goldbraun anbraten.
3. Flüssigkeit aufgießen und Gewürze hinzugeben. Keulen im geschlossenen Topf ca. 45 Min. garen lassen und anschließend warmhalten.
4. Für die Soße Zwiebel fein würfeln und in geschmolzener Butter andünsten.
5. Champignons, Schinken und Essiggurken jeweils in feine Scheiben schneiden und alles zu den Zwiebeln geben. Silberzwiebeln abtropfen, hinzugeben und alles gut dünsten, bis es aromatisch riecht.
6. Gemüse mit Likör ablöschen, mit Wildsoße und Schlagrahm aufgießen und köcheln lassen. Je nach Belieben die Soße mit Stärkemehl etwas abbinden.
7. Hasenkeulen anrichten und mit etwas Soße übergießen.

Most-Rostbraten

	Zutaten:
4-6 Stk. (je 150-180 g)	Fleischscheiben (Hochrippe oder Lende vom Rind)
etwas	Salz, Pfeffer
ca. 1 EL	Dijon Senf
etwas	Mehl
ca. 4 EL	Öl
200 ml	Apfelmost
125 ml	Apfelsaft
20 ml	Apfelessig
250 ml	Kalbsbratensaft oder Kalbsfond
	Zimt
	Thymian
12 (300 g)	Schalotten (klein)
120 g	Dörrzwetschgen
120 g	Frühstücksspeck oder Bauchspeck (Wammerl), roh in Scheiben
1 EL	Öl
2 EL	Butter
80 ml	Kalbsfond
½	Zitrone, unbeh.
	Kümmel
	Piment
	Koriander

Zubereitung:

1. Fleischscheiben klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen; eine Seite mit Senf bestreichen, die andere in Mehl tauchen.
2. Öl erhitzen, Fleisch mit der bemehlten Seite einlegen, anbraten, wenden und auf der anderen Seite anbraten. Fleisch herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen.
3. Bratrückstand mit Apfelmost, -saft und -essig aufgießen. Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.
4. Bratensaft zugießen, aufkochen und mit Pfeffer, Zimt und Thymian würzen.
5. Schalotten schälen, Zwetschgen halbieren, entkernen und den Speck in 8 Stücke (2 x 2 cm) schneiden.
6. Öl erhitzen, Speck beidseitig resch anbraten, herausheben und beiseitestellen. Butter im Bratrückstand erhitzen und Schalotten darin anschwitzen.
7. Schalotten mit Kalbsfond aufgießen und ca. 5 Min. dünsten. Zwetschgen, abgeriebene Zitronenschale und Gewürze zugeben.
8. Rostbraten in die Soße legen, darin wenden, erwärmen und „ziehen“ lassen. Fleischstücke mit Soße, Speck, Zwetschgen und Schalotten anrichten.

Feinschmecker-Rouladen

MIT SARDELLEN-KAPERN-SOSSE

	Zutaten:
1 EL	Öl
4 Scheiben (je 150 g)	Rinder-Entrecôte (Zwischenrippenstück)
	Salz, Pfeffer
4 TL	Dijon-Senf
	Füllung 1:
8 Sch. (80 g)	Schinken, luftgetrocknet, z. B. Parmaschinken
	Oder Füllung 2:
120 g	Kalbsbrät
2	Tomaten, getrocknet
½	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1-2 Blätter	frischer Salbei
	Salz, Pfeffer
4 Stück	Rouladennadeln oder Zahnstocher
3-4 EL	Öl
etwas	Alufolie
	Sardellen-Kapern-Soße:
150 g	Butter
1	Schalotte
1 EL	Kapern, eingelegt
4-8	Sardellenfilets in Öl
2 Zweige	Petersilie
½	Zitrone
3-5 EL	Bratensoße (Kalb)
1 Zweig	Petersilie
2-3	Zitronenscheiben

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, eine Auflaufform etwas ausfetten.
2. Fleischscheiben gleichmäßig dünn klopfen, würzen und jede Scheibe mit Senf bestreichen.
3. Auf jede Fleischscheibe je 2 Scheiben Schinken legen und aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. *Oder: Kalbsbrät etwas verrühren, Tomaten fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch jeweils putzen und fein würfeln. Salbei fein schneiden, alles mit dem Brät vermengen und würzen. Fleisch dünn bestreichen, aufrollen und feststecken.*
4. Öl erhitzen, Rouladen kurz rundherum anbraten, dann im Backofen auf einem Rost ca. 10 Min. weitergaren bzw. nachziehen lassen, dabei locker mit Alufolie bedecken.

Zubereitung Soße:

1. Butter vorsichtig in einem Topf erhitzen und leicht bräunen lassen.
2. Schalotte schälen, fein würfeln, Kapern hacken, Sardellen fein schneiden, Petersilie fein hacken und Zitronensaft auspressen. Die Zutaten nacheinander mit der Bratensoße gut in die Butter einrühren. **Zum Anrichten Rouladen schräg halbieren mit Soße, Zitrone und Petersilie garnieren.**

Gedämpftes Rindfleisch

	Zutaten:
6 EL	Wasser
600-750 g	Rindfleisch (Hochrippe)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Fleisch würzen, in den Topf geben, Deckel auflegen, schnell hoch erhitzen, Hitze reduzieren, auf kleiner Flamme „im eigenen Saft“ garen lassen und gelegentlich mit Fleischsaft übergießen. Garzeit ca. 1,5 Std. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, anrichten und mit Fleischsaft übergießen.
3. Dazu passen Kartoffel-Endiviensalat, nach Geschmack frisch geriebener Kren.

	Zutaten:
100 g	Leberstreichwurst, fein
100 g	Topfen, mager
2 Zweige	Petersilie
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz, Pfeffer
	Chilipulver oder -flocken

Leberwursttopfen

»LEICHT SCHARF«

Zubereitung:

1. Streichwurst mit Topfen gut cremig rühren.
2. Petersilie fein hacken und hinzugeben. Masse mit Gewürzen pikant abschmecken.
3. Variation: 1-2 TL geriebenen Hartkäse, z. B. Parmesan, Bergkäse o.ä. unterrühren.

Wildmedaillons gratiniert

MIT ROTER PFEFFERKRUSTE ODER EDELPILZKÄSE

	Zutaten:
70 g	Butter
40-70 g	Semmelbrösel
½-1 TL	rote Pfefferkörner
60 g	Blauschimmelkäse
200-250 g	Wildbret (z.B. Lende, Oberschale, kleine Nuss)
10-20 g	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Butter schmelzen, soviel Brösel einrühren, dass eine streichfähige, aber nicht bröselige Masse entsteht. Einen Teil des Pfeffers schroten und mit dem Restlichen unter die Masse mengen, salzen.
2. Käse in gleichmäßige Scheiben schneiden.
3. Backofen auf Grillen vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Wildbret in gleichgroße Stücke schneiden und in heißem Fett (in einer Edelstahlpfanne) rundherum rasch Farbe nehmen lassen und herausnehmen.
5. Fleisch würzen und auf das Backblech legen. Eine Hälfte der Fleischstücke mit Krustenmasse bestreichen, die andere Hälfte mit Käse belegen. Fleisch unter dem Grill goldbraun gratinieren lassen, anrichten und servieren.

TIPP:
Menge als Vorspeise ausreichend. Für Hauptspeise verdoppeln.

Gefüllter Rindsbraten

	Zutaten:
ca. 0,5 l	Salzwasser
80 g	Mangold- oder Spinatblätter
0,75-1 kg	Rindsbraten (Oberschale)
	Füllung:
80 g	Bauchspeck, roh, ungeräuchert (Wammerl)
1 Msp.	Bratfett
40 g	Zwiebeln
75 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
100 g	Gelbe Rüben
	Salz, Pfeffer
120-150 g	Kalbsbrät
	Thymian
ca. 2 m	Wurstschnur
	Bratfett
0,5 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
evtl. etwas	Stärkemehl

Zubereitung:

1. Mangold (Mittelrippen ausschneiden) oder Spinatblätter putzen, waschen, und ca. 0,5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit einem Küchentuch trockentupfen.
2. Fleischstück im unteren Drittel von der linken Seite bis knapp an das Ende einschneiden. Anschließend im oberen Drittel von rechts einschneiden. Fleisch aufklappen, evtl. mit Frischhaltefolie belegen und behutsam klopfen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Speck würfeln, in heißem Fett auslassen und resch anbraten.
4. Gemüse putzen; Zwiebeln und Lauch in feine Ringe bzw. Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln und Gelbe Rüben in sehr feine Streifen schneiden bzw. raspeln. Das Gemüse mit dem Speck anbraten, würzen, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Anschließend Brät mit der Gemüse-Speckmischung vermengen.
5. Fleisch gut würzen, mit der Hälfte der Mangold-/Spinatblätter belegen, Füllung darauf verteilen und restliche Blätter auflegen. Fleisch straff einrollen, binden und nochmals würzen.
6. Öl in einem backofenfesten Bräter erhitzen, Fleisch rundum anbraten, ins Backrohr geben und garen lassen. Nach ca. 20 Min. Garzeit etwa ein Drittel der Brühe zugeben. Die restliche Brühe nach und nach zugeben. Braten insgesamt etwa 1 ¼ Std. garen.
7. Braten aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warmstellen. Bratensaft (ca. ⅜ l; evtl. mit Brühe ergänzen) aufkochen und durch ein Sieb gießen, evtl. etwas abbinden. Fleisch in Scheiben schneiden und mit etwas Soße anrichten.

Rindfleisch-Gemüsesülze

MIT KERNÖLMARINADE

Zutaten:

500 g	gekochtes Rindfleisch (z.B. Hüfte oder Schaufelstück)
400 g	Gelbe Rüben
200 g	Sellerie
500 ml	Rindssuppe
12 Blatt	Gelatine
	Salz, Pfeffer
Prise	Muskat
etwas	Zucker
	Essig

Kernöl-Marinade:

1	rote Zwiebel
80 ml	Weinessig
80 ml	Rindssuppe
50 ml	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Terrinenform (Inhalt ca. 1,5 l) mit kaltem Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen.
2. Gemüse schälen, in Salzwasser weichkochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Fleisch und Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Suppe erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zucker und Essig würzen und kräftig abschmecken. Gelatine ausdrücken und in der Suppe auflösen, nicht kochen lassen.
4. Fleisch und Gemüsewürfel in der Form verteilen, mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt mindestens 10 Std. kaltstellen.
5. Für die Kernöl-Marinade Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, mit den weiteren Zutaten verrühren und abschmecken.
6. Sülze aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit der Kernöl-Marinade servieren.

TIPP:
Nach Belieben Sülzenbrühe selber herstellen (siehe Rezept Fleischsülze ohne Gelatine).

Fleischsülze

OHNE GELATINE

Zutaten:

1	Schweinshaxe (ca. 1,2 kg)
ca. 1 kg	Schweinefüße oder Ohren, Schwarten
2-3	Zwiebeln
300 g	Suppengemüse (Gelbe Rüben, Petersilienwurzel, Sellerie)
2 l	Wasser
6	Pimentkörner
6	Pfefferkörner
4	Wacholderbeeren
4	Nelken
3	Lorbeerblätter
ca. 20 g	Salz
ca. 125 ml	Essig
etwas	Zucker

Einlagen nach Belieben z.B. klein gewürfelte Gewürzgurken oder ein hart gekochtes Ei in Scheiben.

Zubereitung:

1. Schweinshaxe, -füße und evtl. Schwarten kalt abwaschen, in einen Kochtopf geben und mit so viel kaltem Wasser aufgießen bis alles bedeckt ist.
2. Zum Kochen bringen und den entstehenden Schaum abschöpfen.
3. Gewürze, Salz, geputztes und grob gewürfeltes Suppengemüse und Zwiebeln zugeben.
4. 2-3 Std. zugedeckt leise siedend kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.
5. Sud abseihen, benötigte Menge kräftig würzen und pikant abschmecken. Beim Abkühlen wird der Geschmack milder (restlichen Sud als Suppenbrühe weiterverwenden).
6. Fleisch etwas abkühlen lassen, auslösen und in kleine Würfel schneiden, Knorpel und Knochen entsorgen.
7. Fleisch, Einlagen nach Belieben und Sud in Formen oder Schüsseln füllen und kaltstellen.

TIPP:
Für eine gute Sülze das Fleisch ausreichend lange kochen. Im Zweifelsfall lieber 30 Min. länger kochen.

Käse-Mandeltaler

MIT RINDFLEISCHCREME

	Zutaten Taler:
20 g	Mandeln
30 g	Emmentaler
90 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
1/4 TL	Salz
50 g	Butter
1 EL	Milch
1	Eigelb
	Rindfleischcreme:
25 g	Gelbe Rübe
25 g	Lauch
25 g	Sellerie
½	Zwiebel
0,5-0,75 l	Wasser
2	Pfefferkörner
3	Wacholderbeeren
125 g	Rindfleisch (Suppenfleisch, z.B. Brust, Brustspitz)
2	Gewürzgurken
¼	Zwiebel
100 ml	Sauerrahm
½ TL	Kapern
1 EL	scharfer Senf
15 g	Mayonnaise
	Salz, Pfeffer
	Garnierung:
10	Cocktailtomaten
2-3 Zweige	Petersilie

Zubereitung:

1. Mandeln und Emmentaler fein reiben und mit Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. Butter, Milch und Eigelb hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teigrollen (3 cm Ø) formen und für ca. 20 Min. einfrieren.
3. Backofen auf 210 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Teigrollen in 0,5 cm dicke Taler schneiden und auf das Backblech legen. Anschließend ca. 10 Min. goldgelb backen.

Zubereitung Rindfleischcreme:

1. Gemüse putzen und ggf. schälen, in grobe Stücke schneiden und mit Wasser und Gewürzen kochen.
2. Fleisch in kochenden Sud geben und ca. 60 Min. garen lassen.
   Alternative: 30 Min. im Dampfdrucktopf.
3. Fleisch etwas abkühlen lassen, von Häuten und Sehnen befreien und in grobe Stücke schneiden.
4. Gewürzgurken grob schneiden, Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit Sauerrahm, Kapern, Senf und Mayonnaise mit dem Fleisch in der Küchenmaschine oder einem Allesschneider zu einer Masse zerkleinern und pikant würzen.
5. Masse mit Spritzbeutel auf die Käse-Mandeltaler spritzen. Mit Petersilie und kleingeschnittenen Tomaten garnieren.

Zwiebelfleisch vom Schwein

IM GLAS EINGEKOCHT

	Zutaten:
1,5 kg	Schweinenacken
200 g	Zwiebeln
1 TL	Öl
20 g	Meersalz
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
	Paprikapulver, edelsüß
	Zubehör:
	Weckgläser à 370 ml, Gummiringe, Klammern oder Twist-off-Gläser

TIPPS:
Die Zwiebeln wie im Rezept angegeben vorgaren, ansonsten können diese säuern und das Zwiebelfleisch verdirbt. Das Fleisch sollte einen gewissen Fettanteil haben, deshalb ist Schweinenacken bestens geeignet. Werden größere Gläser verwendet, die Einkochzeit entsprechend verlängern.

Zubereitung:

1. Gläser und Deckel in kochendem Wasser sterilisieren und kopfüber auf ein sauberes Küchentuch stellen. Ggf. Gummiringe ebenfalls auskochen.
2. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, in Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.
3. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben und gut vermengen.
4. Die vorbereiteten Gläser maximal zu ¾ mit der Masse befüllen, dabei das Fleisch fest in die Gläser pressen. Rand der Gläser säubern, Gläser verschließen.
5. Im Einkochautomat 120 Min. bei 100 °C einkochen und nach der Zeit sofort herausnehmen.
6. Die Gläser auskühlen lassen und kalt aufbewahren. Im Kühlschrank ist das Zwiebelfleisch ca. 6 Monate haltbar.

Eingekochtes Fleisch

„WECKFLEISCH“

Zutaten:

400-500 g	Schweinefleisch (ohne Knochen, Halsgrat od. Schulter)
	Salz, Pfeffer

Zubehör:

2	Einkochgläser (oben weiter, Inhalt ca. 370 ml), passende Gummiringe Klammern

HINWEIS:

Weckfleisch ist sehr saftig, schmeckt gut kalt aufgeschnitten zur Brotzeit.

Zubereitung:

1. Schweinefleisch ggf. waschen und trockentupfen, passende rohe Stücke gut würzen und in vorbereitete Gläser schichten. Mit Glasdeckel mit Dichtungsring, sowie Klammern gut verschließen.
2. Einkochgläser in den Einkochtopf einschichten und 120 Min. darin garen. Oder: Siebeinsatz in den Dampfdrucktopf geben, so viel Wasser einfüllen, dass der Siebeinsatz bis zum oberen Rand in Wasser steht, Gläser hineinstellen und ca. 40 Min. einkochen.

Leberwurst

AUS DEM DAMPFDRUCKTOPF

Zutaten:

1 l	Wasser
600 g	Schweinebauchfleisch, roh („Wammerl“; ohne Schwarte/Rippen/Knorpel)
200 g	Schweineschulter (ohne Schwarte)
½-1	Zwiebel
1 TL	Öl
200 g	Schweine- oder Kalbsleber
ca. 15 g	Salz
2 g	Pfeffer
3 g	Majoran, getrocknet
0,5 g	Macis
	Muskatnuss, gemahlen
Prise	Ingwer, getrocknet
200 ml	Sud vom gekochten Fleisch

Zubehör:

3-4	Einkochgläser (Inhalt ca. 370 ml), passende Gummiringe, Klammern oder Schraubgläser

Zubereitung:

1. Gläser vorbereiten und Fleischwolf (feine Lochscheibe) aufbauen.
2. Bauchfleisch und Schulter in Stücke schneiden und im Wasser ca. 30 Min. kochen lassen.
3. Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl andünsten. Leber kleinschneiden, Fleischstücke aus dem Sud nehmen (Sud aufbewahren) und in Würfel schneiden. Pikant würzen, alles gut vermengen und durch den Fleischwolf drehen.
4. Masse mit dem Sud gut vermengen.
5. Masse in die Schraub- oder Einkochgläser (nur ¾ voll) füllen und verschließen (mit Schraubdeckel oder Glasdeckel, Dichtungsring und Klammern).
6. Siebeinsatz in den Dampfdrucktopf geben und so viel Wasser einfüllen, dass der Siebeinsatz bis zum oberen Rand in Wasser steht. Gläser hineinstellen und ca. 25 Min. einkochen.

Apfel-Griebenschmalz

	Zutaten:
300-400 g	Schweinefettstücke
oder	
80 g	Schweineschmalz
oder	
80 g	Griebenschmalz
25 g	Zwiebel
50-75 g	Lauch
25 g	säuerlicher Apfel
	Salz, Pfeffer
Prise	Zucker

	Garnierung:
¼	Bund Schnittlauch
	bunter Pfeffer
2-3	Apfelstücke

HINWEIS:
Das Schmalz hält in einem Schraubglas verpackt und kühl gelagert ca. 1 Woche.

Zubereitung:

1. Fettstücke in einem Topf erhitzen, so lange unter gelegentlichem Rühren garen, bis die vorhandenen Fleischflocken (Grieben) goldbraune Farbe annehmen. Etwas abkühlen lassen und benötigte Menge abwiegen. Oder: Schweineschmalz oder Griebenschmalz erhitzen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln, Lauch putzen, feine Halbringe schneiden, Apfel putzen und fein würfeln. Zwiebel, Lauch und Apfel zugeben und kurz im heißen Fett frittieren.
3. Masse pikant würzen und abkühlen bis sie lauwarm ist.
4. Schmalz mit Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen bis es weißlich und „luftig“ ist. Anschließend kühl stellen.
5. Schnittlauch fein schneiden und nach Belieben etwas davon unter das Schmalz rühren. Schmalz anrichten, mit Pfeffer, Schnittlauch und Apfelstücken garnieren.

Schokoladenschmarrn

FÜR DIE GSCHLECKERTEN

	Zutaten:
300 g	Mehl
300-500 ml	Milch
½ TL	Salz
1-2 TL	Zucker
6	Eigelb
6	Eiweiß
40-60 g	Schokolade, zartbitter
70 g	Butterschmalz
2 TL	Puderzucker
restliche	Schokoladenstückchen

Zubereitung:

1. Eier trennen und Eischnee schlagen.
2. Mehl mit den Gewürzen und so viel Milch glattrühren, dass die Masse eine grießbreiartige Konsistenz hat, Eigelbe unterrühren, Eiweiß steif schlagen.
3. Eischnee unterheben.
4. Schokolade hacken: ca. ¼ für die Garnitur zurückbehalten.
5. Butterschmalz in einer mittelhohen Pfanne erhitzen, Teig portionsweise einfüllen, Schokoladenstücke darüber streuen, anbacken lassen; Teig teilen, wenden, in Stücke hacken und rundherum goldbraun backen lassen.
6. Schmarrn mit Puderzucker und Schokoladenstückchen bestreuen.

TIPP:
Dazu passen karamellisierte Apfelspalten, Vanilleeis oder Apfelmus.

Gebackene Grießschnitten

	Zutaten:
1 l	Milch
Prise	Salz
250 g	Grieß (Hartweizen)
2	Eier
20 g	Butter
20 g	Zucker
1	Ei
60 g	Semmelbrösel
	Butterschmalz oder Öl
	Zimtzucker

Zubereitung:

1. Milch zum Kochen bringen, Salz und Grieß zugeben und unter Rühren zu einem dicken Brei kochen.
2. Noch heiß Butter, Eier und Zucker unterrühren und den Brei auf einem nassen Brett 1 cm dick aufstreichen und erkalten lassen.
3. Masse in rautenförmige oder rechteckige Schnitten schneiden.
4. Zum Panieren erst im verschlagenen Ei und anschließend in Semmelbrösel wenden.
5. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Schnitten auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb backen.
6. Mit Zimtzucker und Kompott servieren.

TIPPS:
Für eine weniger gehaltvolle Variante die Grießschnitten ohne Panade in der Pfanne backen. Statt Grieß Hirse verwenden, dabei die Hirse mit der kalten Milch zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Umrühren in ca. 20 Min. quellen lassen bis ein dicker Brei entsteht.

Strudelteig Grundrezept

	Zutaten:
250 g	Weizenmehl, Typ 550
2 EL	Öl
1	Ei
Prise	Salz
ca. 125 ml	Wasser, lauwarm
	Frischhaltefolie
etwas	Öl

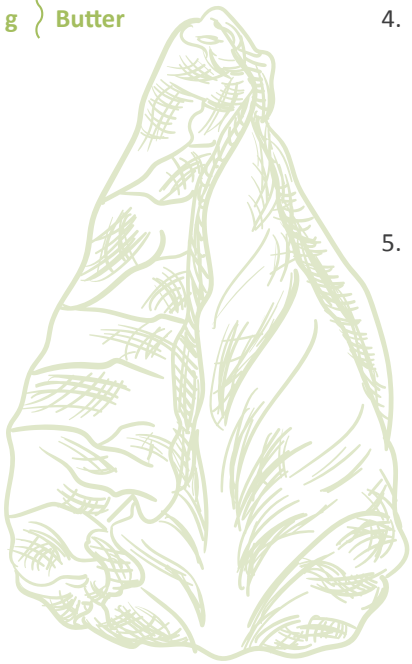
Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) sieben, mittig Öl, Ei und Salz zugeben, etwas Wasser angießen und kneten. Weiterkneten und nach und nach nur so viel Wasser zugeben, dass der Teig weich und nicht klebrig wird.
2. Teig so lange kneten lassen (oder abschlagen) bis er eine glatte Oberfläche hat. Teig in zwei gleiche Teile portionieren und zu glatten Kugeln formen.
3. Zwei Folienstücke aufbreiten, Teigkugeln leicht einölen und jeweils in ein Folienstück einwickeln. An einem warmen Ort mind. 30 Min. ruhen lassen.
4. Danach Teig nach Rezept weiterverarbeiten.

HINWEIS:
Für alle Strudel gilt: Backen bei ca. 180 °C, ca. 30 Min., Gargeschirr, Bratreine (ausgefettet) oder Backblech (mit Backpapier ausgelegt)

Strudelfüllungen pikant und süß

	Füllung Kraut:
1 kg	Spitzkraut od. Weißkraut
100 g	Zwiebeln
n. Bel. 100 g	Bauchspeck (Wammerl), roh oder geräuchert
50 g	Butterschmalz oder Öl
30-50 ml	Weißwein
150-200 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	Kümmel
80 ml	Schlagrahm
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zucker
Tropfen	Limettensaft
2	Frühlingszwiebeln
3-4	Tomaten, getrocknet, in Öl eingelegt
ca. 100 g	Butter



Zubereitung:

1. Spitzkraut putzen, fein schneiden, Zwiebel schälen, fein würfeln, ggf. Speck fein würfeln. Fett erhitzen und ggf. Speck anrösten, Zwiebeln und Kraut zugeben, andünsten und würzen.
2. Nach und nach Weißwein und Brühe angießen, Lorbeerblatt und Kümmel zugeben und ca. 10 Min. zugedeckt garen lassen.
3. Schlagrahm zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Masse pikant würzen, Tomaten würfeln, Lauchzwiebeln putzen und in feine Röllchen schneiden. Beides untermengen und abkühlen lassen.
4. Butter schmelzen, beide Strudelteigkugeln ausziehen, mit Butter bestreichen, jeweils die Hälfte der Füllung darauf verteilen, Ränder einschlagen und locker zusammenrollen.
5. Strudel aufs Blech legen, mit Butter bestreichen und goldbraun backen.

	Füllung Mohn-Birne-Zwetschge:
100 g	Schokolade, weiß
200 ml	Milch
200 g	Mohn, gemahlen
2	Orangen, unbeh.
200 g	weiche Butter
100 g	Puderzucker
2 TL	Vanillezucker
2 Prisen	Zimt, gemahlen
n. Bel. Prise	Anis, gemahlen
2 Prisen	Salz
4	Eigelbe
4	Eiweiß
50 g	Zucker
ca. 650 g	Birnen und Zwetschgen
120 g	Weizenmehl (Typ 550)
ca. 100 g	Butter

Zubereitung:

1. Schokolade hacken, Milch zum Kochen bringen, Mohn und Schokolade einrühren und abkühlen lassen.
2. Orangenschale abreiben, Butter cremig rühren, nach und nach gesiebten Puderzucker, Vanillezucker, Zimt, ggf. Anis, Salz, Orangenschale und Eigelbe unterrühren.
3. Eiweiß mit Zucker zu Eischnee schlagen.
4. Birnen und Zwetschgen putzen, entkernen und würfeln (500 g fertige Menge).
5. Früchte mit Mohnmischung, Eischnee und gesiebten Mehl unter die Schaummasse ziehen.
6. Butter schmelzen, beide Strudelteigkugeln ausziehen, mit etwas Butter betupfen und Ränder bestreichen.
7. Füllung jeweils gleichmäßig darauf verteilen, Ränder mit Butter bestreichen und einschlagen, Strudel aufrollen.
8. Strudel aufs Blech legen, mit Butter bestreichen und goldbraun backen.

CHIEMGAU
REGIONAL

Entdecke die Vielfalt regionaler Produkte!

regionaltag-traunstein.de

Kontakt:
Landratsamt Traunstein
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein

www.traunstein.bayern
E-Mail: regionaltag@traunstein.bayern

Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Barbara Stöckl
Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Traunstein und Rosenheim

Eine Initiative
des Landkreises
Traunstein