Geheimnisse und Spezialitäten der badischen

In Baden wird gut gegessen und gut getrunken. Wir sind von Bruchsal im Norden nach Britzingen im Süden gefahren und haben Lieblingsrezepte mitgebracht - köstlich!

> VON THOMAS NECKERMANN (FOTOS) UND BURGUNDE UHLIG (PRODUKTION)





KOCHEN | badische küche

 Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Eventuell kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer aufschäumen.

TIPP: Eventuell zum Schluss noch einen Schuss Sekt in die Suppe geben. So wird sie schaumig.

FERTIG IN 20 Minuten PRO PORTION ca. 240 kcal, E 6 g, F 17 g, KH 8 g

"Sonnenwirbele, Nüssli, Rapunzel, Ackersalat – dem Salat ist es egal, wie er heißt, nur gut geputzt will er sein"

FELDSALAT MIT SPECK UND KRACHERLE

4 Portionen • Foto Seite 172



500 g Feldsalat, 1 rote Zwiebel, 75 g Schwarzwälder Speck, 2 Scheiben Toastbrot, 20 g Butter, 3 EL Weißweinessig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Senf, 2 EL Kürbiskernöl, 3 EL Olivenöl, 2 EL Kürbiskerne

- Feldsalat so lange in stehendem kaltem Wasser waschen, bis alle Sandreste entfernt sind. Feldsalat in einer Salatschleuder trocken schleudern und den Wurzelansatz abschneiden. Salat auf eine Platte oder in eine Schüssel geben.
- Abgezogene Zwiebel, Speck und entrindetes Toastbrot in Würfel schneiden.
- Zuerst den Speck in heißer Butter knusprig braten, herausnehmen und dann die Brotwürfel im Speckfett knusprig braten. Beides auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Aus Zwiebelwürfeln, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und den beiden Ölsorten eine Salatsoße rühren.
- Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie "krachen".
- Die Salatsoße über den Feldsalat träufeln. Speck, Brotwürfel und Kürbiskerne darüberstreuen.

FERTIG IN 25 Minuten **PRO PORTION** ca. 305 kcal, E 7 g, F 28 g, KH 7 g

"Ein Flammkuchen macht richtig Spaß, wenn der Teig schön dünn ausgerollt ist"

FLAMMKUCHEN von Monika Bähr

12 Stücke • Foto Seite 166

Teig: 330 g Weizenmehl, 3 EL Pflanzenöl, ½ TL Salz; Fett fürs Blech; Belag: 1 Becher Schmand (200 g), 50 g Schlagsahne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Zwiebeln (100 g), je 100 g geräucherter und gekochter Schinken, 150 g geraffelter Emmentaler Käse

- Für den Teig: Mehl, Öl, Salz und 180 g Wasser in einer Schüssel mischen und mit den Knethaken des Handrührers oder in einer Küchenmaschine (Monika Bähr macht ganz viel in ihrem Thermomix) schnell zu einem glatten Teig verkneten.
- In Folie gewickelt etwa 1 Stunde ruhen lassen (wenn es ganz schnell gehen muss, kann er auch gleich verarbeitet werden).
- Den Teig auf wenig Mehl auf Backblechgröße dünn ausrollen und auf ein gefettetes Backblech geben. Eventuell bleibt etwas Teig übrig.
- Für den Belag: Schmand und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmandsahne auf den Teig streichen.
- Zwiebeln abziehen und würfeln. Beide Schinkensorten würfeln. Auf den Schmand streuen.
- Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
- Den Käse auf den Flammkuchen streuen und das Blech in den Backofen auf die mittlere Schiene stellen. Etwa 30 Minuten backen.
- · Flammkuchen in Stücke schneiden.

ABWANDLUNG ZUM APFEL-FLAMMKUCHEN:

- Den ausgerollten Teig mit der gleichen Mischung aus Sahne und Schmand bestreichen (Salz weglassen) und dick mit geschälten Apfelscheiben (Kerngehäuse vorher ausstechen, man braucht 2–3 mittelgroße Äpfel für ein Blech) belegen. Mit einer Mischung aus 1 TL Zimt und 75 g Zucker bestreuen und bei gleicher Hitze etwa 40 Minuten im Backofen backen.
- In Oberkirch, dem Wohnort von Monika Bähr, gibt es 600 (!) Schnapsbrennereien. Wenn keine Kinder vom Apfel-Flammkuchen essen, gibt sie einen ordentlichen Schuss Obstbrannt auf den Apfelkuchen und flambiert ihn.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 50 Minuten PRO STÜCK ca. 205 kcal, E 10 g, F 9 g, KH 21 g

"Ich mag am allerliebsten Rezepte, die ich vorbereiten kann. Dieses ist so eins!"

KALBSSCHNITZELCHEN von Marietta Klumpp

4 Portionen • Foto Seite 169



Kruste: 80 g Walnusskerne, 100 g Weißbrot (ohne Rinde 70 g), 2 Eigelb, 125 g weiche Butter; 8 dünne Kalbsschnitzelchen à 70 g, Salz, frisch gemahlener Pfeffer; Mehl zum Bestäuben, Öl zum Braten

- Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Nüsse anschließend im Blitzhacker zerkleinern.
- Brot entrinden und fein zerreiben. Beides mit Eigelb und Butter zu einer Paste verkneten.
- Schnitzelchen schön platt klopfen, salzen und pfeffern. Jeweils eine Seite mit der Walnusspaste

bestreichen (geht gut mit einem feuchten Messer) und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

- Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.
- Die unbestrichene Fleischseite leicht bemehlen.
 Schnitzelchen zuerst mit der Krustenseite in heißem Öl kurz anbraten. Wenden und auf der anderen Seite ebenfalls anbraten.
- Die Schnitzelchen mit der Kruste nach oben auf eine Platte legen und im Backofen in 7–8 Minuten fertig garen.

TIPPS: • Dieses Rezept funktioniert auch mit Rinderfilet und Hirschkalbsteaks. • Wer eine Soße dazu mag, gibt etwa 100 ml Wein und Fleischfond ins Bratfett (eventuell etwas Bratfett abnehmen, weil zu viel in der Pfanne ist) und lässt es etwas einkochen. 100 g Schlagsahne dazugießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

OHNE WARTEZEIT FERTIG IN 40 Minuten PRO PORTION ca. 590 kcal, E 33 g, F 43 g, KH 17 g

"Wenn die Maronen vorher angebraten werden, sind sie viel aromatischer"

KALBSRÖLLCHEN MIT MARONENFÜLLUNG von Marietta Klumpp

4 Portionen • Foto Seite 168



150 g Kalbfleisch (z. B. vom Bug), 150 g Schlagsahne, 350 g geschälte Maronen (vakuunverpackt), 1 EL gehackte glatte Petersilie, 1 EL Thymianblättchen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 8 Kalbsschnitzel à 100–120 g, Salz, frisch

gemahlener Pfeffer; Öl zum Braten

- Fleisch klein würfeln und für 1 Stunde in den Tiefkühler stellen. Sahne kalt stellen.
- Maronen fein hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen.
- Das leicht gefrorene Fleisch im Blitzhacker oder im Mixer fein hacken. Die eiskalte Sahne zugießen und zu einer glatten Farce verarbeiten.
- Kräuter und die Maronen unterrühren und die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen.
- Die Schnitzel zwischen den Lagen eines aufgeschnittenen Gefrierbeutels platt klopfen. Salzen und pfeffern.
- Die Maronenfarce darauf verteilen, dabei rundherum einen Rand freilassen. Fleisch zur Mitte hin umklappen, damit keine Füllung heraustritt. Fleisch zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießen feststecken.
- · Rundherum im heißen Öl anbraten.

MEIN WEINPAKET **AUS BADEN**



gen. Mit seiner würzigen Art, wie Kardamom, geriebene Muskatnüsse und Rosen, lässt er sich herrlich als Aperitif genießen, passt aber auch zur Geflügelterrine, zum Blauschimmelkäse oder sogar zum Bratapfel! Und im Herbst kann man den Wein auch nach einer Wanderung in Gretzmeiers Straußenwirtschaft genießen. 3. Chardonnay: Ein sehr markanter, würziger und absolut trocken ausgebauter Weißwein ist der 2008er **Oberkircher Schlossberg Char**donnay Spätlese trocken vom Weingut Bähr. Monika Bähr (auch auf Seite 166), die sich für den Wein wie auch für das Weingut verantwortlich zeigt, war für mich eine der sympathischsten und ausdrucksstärksten Weinköniginnen. Hut ab, wie sie ihr Weingut schmeißt!

4. Weißburgunder: Etwas duftiger, blumiger und sehr fruchtig im Geschmack ist der 2008er Weißburgunder trocken vom Weingut Villa Heynburg. Das Weingut besteht in dieser Form erst seit dem vergangenen Jahr. Die überschaubare (finde ich gut!) Kollektion ist durch die Bank von hoher und überzeugender Qualität.

5. Spätburgunder: Sie sollten unbedingt auch den 2008er Spätburgunder Rotwein trocken vom Weingut Villa Heynburg probicren. Er duftet wie frische Himbeeren und ist im Gaumen bereits perfekt ausgewogen. Etwas gefährlich ist er schon - er trinkt sich so gut!

6. Rotwein-Cuvée: Der letzte Wein im Probierpaket ist die 2008er Rotwein-Cuvée N°1 vom Weingut Klumpp im Kraichgau. Lemberger, Spätburgunder, St. Laurent & Cabernet wurden zu einem tiefdunklen, leuchtenden Wein mit beeriger Frucht vereint. Auch im Gau-

men behält er den Eindruck von Beeren und Karamell, Der Wein wirkt so jung und modern wie das so nette Familienweingut. Seit 1996 werden die Reben ökologisch bewirtschaftet. Ein Weingut, das Sie sich für die nächsten Jahre gut vormerken sollten!

ZUM BESTELLEN: Das BRIGITTE-Probierpaket mit den sechs vorgestellten Weinen bekommen Sie für 49,80 Euro inkl. Versand beim Weingut Villa Heynburg GmbH, Telefon 078 42/996 75 00 oder info@villa-heynburg.de



Es gab ihn bislang nur auf den Speisekarten der Edel-Restaurants. Nun kann der feine Fisch auch zu Hause zubereitet werden

Jetzt beginnt die Saison für Skrei ("der Wanderer"), den besonderen Kabeljau aus Norwegen. Der Fisch lebt in der Hochsee und schwimmt im Winter zum Laichen vom Eismeer der Barentsee bis zu den Lofoten. Gefangen wird er dort in der Zeit von Ende Januar bis Ende März. nur mit Angeln, kleinen Netzen oder Leinen, das einerseits eine sehr gute Qualität ohne Druckstellen, andererseits den Bestandserhalt der Fische garantiert. Er heißt auch "Gold der Lofoten" oder Winterkabeljau. Skrei hat ein sehr feines, schneeweißes Fleisch, das durch die d Wanderung wenig Fett und viel Muskelmasse besitzt. Die Fische sind beim Fang mindestens fünf Jahre alt, zwischen 60 cm und einem Meter lang und wiegen drei bis acht Kilogramm. Angeboten werden ganze Skreis oder Filets. Der Preis liegt bei ca. 20 Euro pro Kilogramm Filet. Am besten werden die Filets auf der Haut gebraten und nur mit etwas Meersalz, einem Hauch Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl gewürzt.

ZU GEWINNEN

BLUMEN IM ABO

Frische Blumen machen Freude - damit Sie sich ein ganzes Jahr immer wieder an einem Blumenstrauß erfreuen können, verlost Fleurop zwei Blumen-Jahresabos! Sie bekommen ein Jahr lang jeden Monat einen riesengroßen, liebevoll in Handarbeit gebundenen Blumenstrauß vom Fleurop-Boten zu sich nach Hause geliefert!

Wenn Sie eines der zwei Abos gewinnen möchten, einfach bis zum 15.2.2010 an Brigitte +

> Fleurop, Stichwort "Blumenabo", 10482 Berlin, eine Postkarte schicken. Viel Glück!