

## Zu Tisch: Schwabenland

---

### Kässpätzle

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

In der schwäbischen Küche werden viele Gerichte aus Mehl gemacht. Für Spätzle verwendet man am besten Dunst. So heißt der Fachbegriff in der Müllerei, aber verkauft wird es unter dem Begriff Instant- oder Spätzlemehl. Es ist gröber gemahlen und macht die Spätzle kerniger. Durch die größeren Partikel wird langsamer, dafür aber mehr Flüssigkeit aufgenommen und es entstehen festere, aber elastisch dehbare Teige.

### Tipp

Wer kein Spätzlemehl bekommt, kann ein vergleichbares Produkt aus Weizen- oder Dinkelmehl und Grieß im Verhältnis 50:50 selbst mischen. Alternativ sollte zumindest eine höhere Typenzahl, also Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630, verarbeitet werden.

### Zutaten

- 400 g Spätzlemehl
- 4 Eier
- 150-200 ml Wasser
- 4 TL Salz
- 100 g Emmentaler Käse
- 100 g Edamer Käse
- 200 g Sahne

### Zubereitung

Spätzlemehl und Salz in eine weite Schüssel geben. Eier und kaltes Wasser mit einem Kochlöffel unterschlagen. Dabei die Wassermenge vorsichtig nach Bedarf zugeben. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und langsam und zäh vom Löffel fließt. Er sollte direkt weiterverarbeitet werden, denn je länger er steht, desto schlechter lässt er sich handhaben. In einen großen Topf mit kochendem Salzwasser den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse drücken. Wenn die Spätzle nach wenigen Minuten oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Beide Käsesorten gerieben auf die Spätzle verteilen und die Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad den Käse für 15-20 Minuten gratinieren lassen.

Als Beilage zu Kässpätzle passt ein frischer grüner Salat.

### Grünkernaufstrich

4 Schraubgläser à 250 Gramm

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Grünkern ist unreifer Dinkel, der nach der Ernte über Feuer getrocknet wird. Er wird gern als vegetarischer Ersatz bei der Herstellung von Bratlingen verwendet. Das feine Röstaroma von Grünkern schmeckt aber auch gut in einem würzigen Brotaufstrich.

### **Tipp**

Bei der Wahl der Kräuter kann je nach Geschmack variiert werden: Oregano, Thymian, Estragon und Schnittlauch passen ebenfalls gut. Statt Frischkäse eignet sich auch Butter.

### **Zutaten**

- 500 g Grünkern, geschrotet
- 200 g Frischkäse
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Petersilie (1 Bund)
- 25 g Koriander (1 Bund)
- 20 g Rosmarin (½ Bund)
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Grünkernschrot mit kochendem Wasser übergießen und gut umrühren, so dass eine geschmeidige Masse entsteht. Dabei so viel Wasser verwenden, dass der Schrot gut durchnässt wird, aber nicht zu flüssig ist. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. Wer beides nicht roh mag, kann die Zwiebel- und Knoblauchstückchen auch kurz in einer Pfanne mit ein wenig Öl anschwitzen. Dann sind sie weicher und bekömmlicher. Die Kräuter waschen, von den Stängeln zupfen und klein schneiden oder wiegen. Alle Zutaten mit dem Grünkernschrot vermengen. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Der Aufstrich kann sofort verzehrt werden, schmeckt aber noch besser, wenn er einen Tag durchzieht. In Schraubgläser gefüllt und kühl aufbewahrt hält es sich etwa eine Woche.

### **Käsfüßle**

50 Stück / 2 Bleche

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Käsfüßle klingt nicht so appetitlich, aber wenn sie aus Mürbeteig mit Käse hergestellt werden, sind sie ein herzhafter Snack und eine Alternative zu Chips und Co. Wichtig ist, man braucht den richtigen Ausstecher, einen Fuß.

### **Tipp**

Als Belag schmeckt auch Sesam, Mohn, Fenchelsamen, Rosmarin, Schwarzkümmel oder Chili. Und wem die Käsfüßle noch nicht käsig genug sind, der bestreut das Gebäck zusätzlich mit einer weiteren Portion geriebenen Käse.

### **Zutaten**

- 100 g Weizenmehl 550 (oder Dinkelmehl 630)
- 120 g Emmentaler Käse
- 90 g Sauerrahm
- 60 g Butter
- Salz
- Mehl zum Ausrollen

### **Für den Belag:**

- 2 Eigelb
- Kümmel
- Paprikapulver
- Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung**

Den Käse fein reiben und mit den anderen Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten, zu einer Kugel formen und für ca. 30 Min kaltstellen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz einen halben Zentimeter dick ausrollen. Wie beim Plätzchen backen den Teig mit der Form ausstechen und die Füße auf ein Blech setzen Die Teigreste wieder ausrollen und so weiter verfahren, bis der gesamte Teig verbraucht ist. Das Eigelb verquirlen und mit einen Küchenpinsel alle Füße dünn bestreichen. So hält der Belag besser und die Käßfüßle bekommen beim Backen eine schöne goldgelbe Farbe. Die Füße abwechselnd mit Kümmel, Sonnenblumenkerne oder Paprikapulver bestreuen und bei 220 Grad Ober-Unterhitze für 12-15 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen.

### **Emmerbrot**

1 Brot à 1000 Gramm

Zubereitungszeit: 30 Minuten

(plus 5 Tage für den Sauerteigstarter und 90 Minuten für den Teig zum Gehen)

Urgetreide wie Emmer schmeckt intensiver, leicht nussig und ist meist bekömmlicher. Uli setzt den Teig mit frischem Sauerteig an, weil diese natürliche Backtriebmittel das Brot aromatischer macht und es länger haltbar ist.

### **Tipp**

Nach diesem Rezept kann auch Dinkelbrot hergestellt werden. Am besten gelingt es mit Dinkelmehl Type 630 oder Type 1050.

### **Zutaten**

### **Für das Anstellgut:**

- 200 g Roggenmehl 1150
- 200 ml Wasser

### **Für die Vorteige:**

- 100 g Roggenmehl 1150
- 100 g Emmermehl
- 1 Messerspitze frische Hefe
- 200 ml Wasser

### **Für den Hauptteig:**

- 500 g Emmermehl
- 15 g frische Hefe
- 200 ml Wasser
- 1 Tl Salz

### **Zubereitung**

Das Anstellgut, den Sauersteig-Starter, herzustellen dauert mindestens fünf Tage. Weil der Teig während dieser Zeit gärt und blubbert sollte das Gefäß, ein hohes Weckglas oder Schüssel, ausreichend groß sein. Darin 50 g Roggenmehl und 50 ml lauwarmes Wasser (ca. 25 Grad) mischen und mit einem sauberen Löffel gut verrühren, bis alle Mehklümpchen aufgelöst sind. Eine Abdeckung lose auflegen und das Gefäß an einem warmen Platz stellen. Am zweiten Tag, nach 24 Stunden, den Teig das erste Mal „füttern“ und wieder 50 g Mehl und 50 ml Wasser dazugeben, verrühren, abdecken und an einem warmen Ort weiter reifen lassen. Am 3. und 4. Tag diese Prozedur wiederholen und am 5. Tag kann, der nun im besten Fall mit vielen Bläschen durchgezogene und mild säuerliche riechende Sauerteig zum Backen verwendet werden.

Mit dem Anstellgut wird der eigentliche Sauerteig angesetzt. Dafür 100 g Roggenmehl mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und einen guten Esslöffel vom Anstellgut dazugeben. Mindestens 50 Gramm des Anstellguts abzweigen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Das ist die Grundlage für weitere Sauerteigbrote, allerdings brauchen die Milchsäurebakterien immer wieder neue Nahrung und müssen einmal wöchentlich mit Mehl und Wasser gefüttert werden. Je älter das Anstellgut ist umso mehr Triebkraft hat der Sauerteig. Der Rest des Anstellguts wird verworfen.

Zusätzlich einen Vorteig mit einer kleinen Prise Hefe ansetzen. Dafür 100 g Emmermehl mit 100 ml Wasser und einer Messerspitze frischer Hefe verrühren. Beide Vorteige lose abgedeckt, an einem warmen Ort, für 20-24 Stunden reifen lassen.

Das Emmermehl, den Sauerteigansatz, den Vorteig mit Hefe, Salz sowie die frische Hefe in eine weite Schüssel geben. Nach und nach das Wasser unter ständigem Kneten zuschütten. Den Teig durcharbeiten, bis eine glatte Textur entstanden ist, zu einer Kugel formen und in der Schüssel abgedeckt ruhen lassen. Nach einer guten Stunde sollte sich das Volumen deutlich vergrößert haben. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, wieder durchkneten und einen Laib formen. Diesen in einen bemehlten Gärkorb oder in eine gefettete Backform legen und nochmals für eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen. Weil Urgetreide zum Breitlaufen neigen, ist die stützende Form hilfreich.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 260 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Das Emmerbrot aus dem Gärkorb auf ein gefettetes Blech stürzen oder die Backform auf ein Gitter stellen, mit einem scharfen Messer oben zwei Schnitte machen und sofort, auf der untere Schiene in den Ofen schieben. Für den nötigen Wasserdampf, zu Beginn des Backvorgangs, ein Glas Wasser auf den Backofenboden gießen und die Tür rasch wieder schließen. Nach zehn Minuten die Temperatur auf 190°C runterregulieren und das Brot für weitere 50 bis 55 Minuten backen.

Klingt das Brot hohl, wenn man auf seine Unterseite klopft, ist es fertig gebacken. Angeschnitten werden sollte es aber erst, wenn es komplett ausgekühlt ist.

## **Vollkornbrot**

1 Brot à 1000 Gramm

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus 1 Tag zum Einweichen & 30 Minuten für Teigruhe)

Vollkornbrote mit Schrot sind reich an gehaltvollen Nähr- und Ballaststoffen, weil hier das ganze Getreidekorn mit allen Bestandteilen enthalten ist. Damit das Brot locker und saftig wird, muss Schrot vorquellen.

### **Tipp**

In Bio- oder Reformläden kann man Getreide oft als ganzes Korn kaufen und vor Ort schroten. Mit einer Kaffeemühle sollte es für kleine Mengen auch möglich sein.

Die Auswahl der Saaten und Kerne hängt vom eigenen Geschmack ab. Sesam, Kürbiskerne, Fenchel- oder Hanfsamen und Hirse- oder Haferflocken passen auch gut.

### **Zutaten**

- Für das Quellstück:
- 100 g Roggenschrot
- 100 g Dinkelschrot
- 100 g Weizenschrot
- 1EL Leinsamen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 300 ml Wasser
- 1,5 TL Salz

### **Für den Brotteig:**

- 300 g Weizenmehl 1050
- 20 g Hefe
- 120 ml Wasser
- Öl zum Einpinseln

### **Zubereitung**

Die Schrote vermischen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Salz dazugeben und heißes Wasser zugießen. Mit einem Löffel oder in der Küchenmaschine gut verrühren und abgedeckt für ca. 12 Stunden an einem warmen Ort quellen lassen. Ein sogenanntes Quell- oder Brühstück fördert Geschmack und Haltbarkeit. Die Stärke wird zum Teil aufgeschlossen und die Schalenteile im Getreide speichern das Wasser und geben es im Brot wieder nach und nach ab und halten es so lange frisch.

Nach der Einweichzeit Mehl, Hefe und lauwarmes Wasser zufügen und alles kräftig kneten. Für 60 Minuten gehen lassen. Der Teig sollte sein Volumen dann deutlich vergrößert haben. Den Teig nochmals gut durchwalken und in eine gefettete Kastenform legen. Erneut eine halbe Stunde gehen lassen. Den Teig auf der Oberseite tief einschneiden und im vorgeheizten Backofen auf 260 Grad Ober-Unterhitze ca. eine Stunde backen. Nach 10 Minuten auf 180 Grad herunterregeln. Man kann zur Dampferzeugung eine kleine Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

Das Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Bei richtiger Aufbewahrung hält ein Vollkornbrot mindestens acht Tage und länger.

## **Schwäbisches Mischbrot**

1 rundes Brot à 1000 Gramm

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus 90 Minuten für den Teig zum Gehen)

Dieses Rezept kann auch für andere Mehlmischungen verwendet werden. Wenn Roggenmehl dabei ist, braucht es als Backtriebmittel immer Sauerteig – egal ob frischen oder trockenen.

### **Zutaten**

- 500 g Weizenmehl 1050
- 125 g Dinkelmehl 1050
- 125 g Roggenmehl Type 1150
- 20 g frische Hefe
- 35 g Roggen-Sauerteig-Pulver
- 2 Ei Salz
- 470 ml Wasser

### **Zubereitung**

Alle trockenen Zutaten und die zerbröckelte Hefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser nach und nach zugeben und gut durchkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser unterkneten, um einen glatten Teig zu bekommen, zu einer Kugel formen und abgedeckt bei Raumtemperatur eine Stunde gehen lassen. Der Teig sollte danach sein Volumen deutlich vergrößert haben. Einen runden Gärkorb mit Mehl ausstreuen. Den Teig nochmals durchkneten, in den Gärkorb geben und eine weitere halbe Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 280 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Laib vorsichtig aus dem Gärkorb auf ein gefettetes Blech stürzen, zwei tiefe Schnitte anbringen und in den Backofen geben. Nach 10 Minuten die Tür kurz öffnen, um Dampf abzulassen, den Backofen auf 180 Grad runterschalten und weitere 50 Minuten backen. Das fertige Brot auf einem Gitter abkühlen lassen.

## **Genetztes Brot**

1 Brot à 1000 Gramm

Zubereitungszeit: 110 Minuten

(plus 18 Stunden Stehzeit für Sauerteig und 2 Stunden für den Teig zum Gehen)

Genetztes Brot ist eine schwäbische Spezialität. Genetzt bedeutet mit Wasser benetzen, denn der weiche Teig wird mit nassen Händen und am besten in der Luft wirbelnd geformt. Dadurch entsteht eine glatte Oberfläche und das Brot bekommt, kräftig ausgebacken, eine schöne Kruste.

### **Tipp**

Wenn man kein eigenes Anstellgut für frischen Sauerteig hat, kann man es eventuell in Bäckereien bekommen.

### **Zutaten**

#### **Für den Sauerteig-Vorteig:**

- 70 g Roggenmehl Type 1150
- 70 ml Wasser
- 2 g Anstellgut

#### **Für den Hauptteig:**

- 625 g Weizenmehl Type 1050
- 18 g frische Hefe
- 425 ml Wasser
- 1 El Salz

### **Zubereitung**

Alle Zutaten für den Sauerteig gut verrühren und abgedeckt 18 Stunden bei 30 Grad gehen lassen. Ein Backofen mit angeschaltetem Licht hat diese Temperatur. Die Zutaten für den Hauptteig vermengen, die gesamte Menge des versäuerten Vorteigs dazugeben und per Hand oder Küchenmaschine intensiv verkneten. Nach etwa einer Stunde Teigruhe sollte die Konsistenz fest und straff, aber dennoch elastisch und geschmeidig sein. Entscheidend ist den Teig nun mit nassen Händen zu formen. Dabei ein Stück des Teiges von der Hand runterhängen lassen und dieses Ende auf der Unterseite wieder einschlagen. Diesen Vorgang schnell und mehrmals wiederholen, bis eine glatte Kugel mit etwas Oberflächenspannung entstanden ist. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier legen und mit einem Messer mehrere Löcher einstechen. Mit dem Stüpfeln, wie es heißt, werden kontrolliert Löcher erzeugt, wo der Teig beim Backen aufreißen soll und durch die Wasserdampf entweichen kann.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und den Teig nochmals ruhen lassen.

Auf das Backbodenblech eine Schale mit Wasser platzieren und nachdem das Brot eingeschoben ist, den Ofen auf 200 Grad runterstellen und ca. 70 Minuten backen. Bei weiteren 10-15 Minuten die Ofentür leicht öffnen, damit der Dampf entweichen kann und eine krosse Kruste entsteht. Nach dem Backen das Brot sofort mit Wasser abstreichen, so bekommt es einen schönen natürlichen Glanz. Nach dem

Abkühlen auf einem Rost, kann es angeschnitten werden und die Kruste sollte bestenfalls splittrig brechen.

## **Stockbrot**

4 Portionen / 4 Stockbrote

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 60 Minuten für den Teig zum Gehen)

Es ist der Klassiker bei jedem Lagerfeuer. Doch Stockbrot ist nicht nur was für Kinder. Der einfache Hefeteig lässt sich nach persönlichem Geschmack verfeinern. Für die herzhaftere Variante geriebenen Käse, Oliven, mediterrane Kräuter oder Speckwürfel unter den Teig mischen und für eine süße Version Rosinen oder Schokostückchen auswählen.

### **Tipp**

Nicht jedes Holz ist für Stockbrot geeignet. Manche Hölzer sind giftig, andere brennen zu leicht. Ideal sind Haselnuss, Buche und Weide.

### **Zutaten**

- 300 g Weizenmehl Type 550
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Salz
- 350 ml Wasser
- 21 g frische Hefe (½ Würfel)
- 4 stabile Stöcke à 1,50m Länge

### **Zubereitung**

Beide Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefe zerbröckeln und im lauwarmen Wasser unter Rühren auflösen. Das Hefewasser zum Mehl geben und mit der Hand so lange kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und glatt ist. Dann für eine Stunde an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen. Die Menge sollte sich um etwa ein Drittel vergrößern. Inzwischen die Weidenstöcke jeweils an einem Ende auf einer Länge von etwa 30 Zentimeter entrinden. Übrige kleine Härchen vorsichtig im Feuer abbrennen. Den Teig in vier gleich große Stücke teilen und jeweils einen Teigstrang spiralförmig um das Stockende schlingen und an den Enden festdrücken. Es sollte gleichmäßig gewickelt werden, etwa 1-2 Zentimeter in der Dicke damit alles gut durchgart. Das Stockbrot für 10–12 Minuten über dem heißen Feuer rösten, dabei den Stock ab und zu drehen, aber nicht direkt in die Flammen halten, sonst wird der Teig schwarz.

Das Brot ist fertig, wenn es eine schöne braune Kruste hat und sich leicht abziehen lässt. Vorsicht beim Essen, aber heiß und frisch vom Stock schmeckt und duftet das Brot am besten.