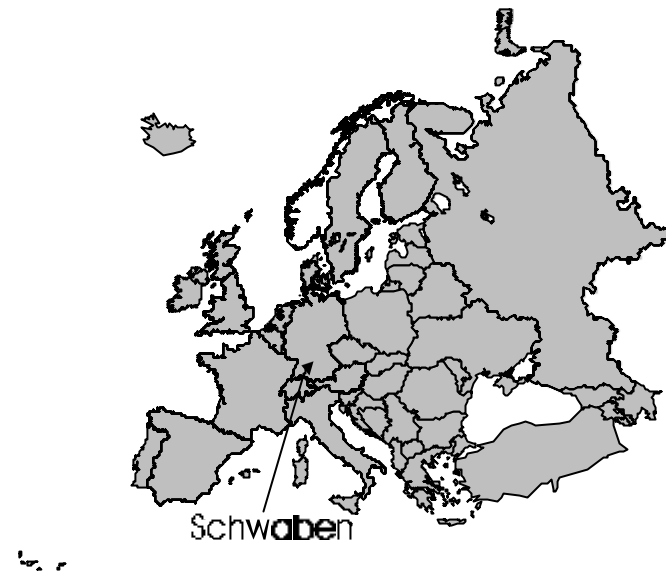




1. Station

Schwaben

20.04.1999



Land und Leute

Der Schwabe hat ein gespaltenes Verhältnis zum Essen. Eigentlich ist er ein Genießer, gibt dies aber nicht offen zu. Selbst bessere Leute behaupten: „I eß so guat wie überhaupt nichts“. Auch läßt er nichts umkomma, vor allem wens nix koscht. Vielleicht stammt daher auch der Hang zum eidonka und eibrokla. Auf jeden Fall muß bei einem richtigen Essen gnuag Soß dabei sei.

Er ist dazu erzogen, alles zu essen, was auf den Tisch kommt, trotzdem kann er mit dem Ausspruch: „Do ben e hoiki“ auch unnachgiebig etwas ablehnen, hauptsächlich wenn mer ebbes net kennt. Gegen des hot mer an Aber. Trotz dieser Hindernisse hat sich eine reichhaltige und mannigfaltige Küche gebildet. Einfach aber gut und vor allem sättigend. Mer will jo net glei wieder vespra wenn mer hoimkommt. Deshalb braucht man habhafte Ein- und Beilagen. A richtige Supp braucht net viel Wasser, hauptsächlich s'isch was drenn. Und natürlich Spätzla, Spätzla müsset scho sei, mit was soll mer denn sonst d'Soß essa?

An guata mitanander! Alfred Brodt und Ulrich Braxmaier

F lädlesuppe

Schwäbischer Ochsengulasch

an handgemachten Spätzle und frischen Salaten

A pfelkühle mit V anilleeis

Getränke:

Willsbacher Trollinger mit L emberger

B lutwurz

Rezepte: (4 Personen)

Flädlesuppe

Brühe:

Je 500g Rinderbrust und Knochen, 2 Karotten, 2 ganze Tomaten, etwas Sellerie, Petersilienstiele, Lauch, 3 halbe angeröstete Zwiebel, Gekörnte Brühe Salz, Muskatnuß

Flädle:

¼ l Milch
200g Mehl, Salz, 3 Eier, Schmalz, Schnittlauch

Fleisch und Knochen mit kaltem Wasser bedeckt zum kochen bringen, den ersten Sud abgießen, das Ganze nochmals mit kaltem Wasser und dem Suppengemüse 2-2 ½ Std. köcheln lassen, Lauch und Zwiebeln erst in der letzten ½ Std. zugeben.

Die Milch leicht erhitzen, Mehl einrühren, etwas salzen und ½ Std stehenlassen. Dann die Eier einrühren. Schmalz in der Pfanne zergehen lassen. In die sehr heiße Pfanne mit einem Schöpfer soviel Teig zugeben, daß der Boden dünn bedeckt ist. Auf beiden Seiten goldgelb ausbacken. Aufrollen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

Die Streifen in eine Suppentasse legen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen und frischen Schnittlauch einstreuen.

Schwäbischer Ochsengulasch

an handgemachten Spätzle und frischen Salaten

Gulasch:

400g Zwiebel, 3 Karotten, 1 St. Lauch
500g Rindfleisch,
50 g ger. Speck
2 Eßl. Schmalz oder Öl,
2 Tassen heißes Wasser
1 Eßl. Paprikapulver,
je ½ Teel. Salz und Pfeffer
1 Teel. Tomatenmark
2 Teel. Senf
¼ l Wein
2 Eßl. Saure Sahne

Spätzle

250 g Mehl, 2 Eier,
1 Teel. Salz, 1/8 l Wasser,

Zwiebel würfeln. Karotten in Scheiben schneiden. Das Fleisch in 2cm große Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Fleischwürfel mit dem Fett in einem großen Topf von allen Seiten anbraten. Zwiebel und Karotten zufügen. Etwas mitbraten lassen und langsam mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen. Gewürze unterrühren. Bei milder Hitze zugedeckt 2 Std. schmoren lassen. Das Tomatenmark mit dem restlichen Wasser verrühren und nach und nach dazugießen. Wenn das Fleisch gar ist das Gulasch vom Herd nehmen und die saure Sahne unterrühren. In vorgewärmter Schüssel servieren.

Die Zutaten zu einem zähen Teig schlagen (bis er Blasen wirft). Salzwasser zu kochen bringen. Die Spätzle vom Brett schaben oder mit dem Drücker in das kochende Wasser einlegen. Sobald sie wieder hochsteigen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und durch frisches heißes Salzwasser ziehen. Gut abtropfen lassen und auf einer warmen Platte anrichten.

Tip: Für besondere Spätzle wird das Wasser durch soviel Eier ersetzt wie das Mehl schluckt.

Apfelkühle mit Vanilleeis

Teig: 50 g Mehl
2 Eier
25 ml Öl
50 ml Most
1 Prise Salz
3 Eiweiß

Küchle: 4 Äpfel, 1 Zitrone,
Calvados oder
Rum
Puderzucker
Vanilleeis

Den Teig durch mischen der Zutaten zubereiten.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in ca 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Zitrone abreiben und etwa eine Stunde in Calvados einlegen.

Friteuse auf 135 °C erhitzen.

Die Äpfel abtropfen lassen und mit Küchenkreppe abtupfen. Dann in den Teig tauchen und ca. 5 Minuten fritieren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenkreppe abtropfen lassen.

Kurz vor dem servieren mit Puderzucker bestreuen und in einen Apfelkuchen eine Kugel Vanilleeis geben.