

Zu Tisch: Schwäbische Alb

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-schwaebische-alb

Die Rezepte der Sendung

Schwäbische Seelen

4 Portionen / 4 Seelen

Zubereitungszeit: 90 Minuten + 12 Stunden im Kühlschrank

Echte schwäbische Seelen werden aus Dinkelmehl gebacken. Außen ist die Seele knusprig, aber wegen des hohen Feuchtklebergehaltes von Dinkelmehl bleibt sie im Innern luftig und weich.

TIPP: Die klassische Version wird nur mit Kümmel und Meersalz gewürzt, aber Seelen schmecken auch mit Käse, Sesam, Mohn, Speck oder Nüsse.

ZUTATEN

- 500 g Dinkelmehl Type 630
- 20 g frische Hefe
- 15 g Salz
- 350 ml Wasser
- 50 ml Milch
- 1 Eigelb
- 100 g geriebener Käse
- Kümmel
- Meersalz

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung machen. Die Hefe mit etwas Wasser anrühren, in die Vertiefung geben und mit einem Drittel Mehl zu einem Vorteig verrühren. 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Alle Zutaten in eine Teigmaschine geben und 15-20 Minuten kneten. Den Teig mit Folie abdecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig in vier längliche Stücke teilen, mit nassen Händen jeweils langziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Milch mit dem Eigelb verquirlen und die Seelen damit bepinseln. Mit geriebenem Käse, Kümmel und Meersalz bestreuen und bei 250 Grad im Ofen backen. Gleichzeitig eine feuerfeste Schale mit kaltem Wasser auf den Boden der Backröhre stellen. Nach 20 Minuten auf 180 Grad herschalten und weitere 10 Minuten fertig backen. Die Seelen sollten außen leicht knusprig sein.



Seelen / Baguettes suabes

Hefezopf mit Kakao-Nuss-Füllung

Für 12 Portionen / 1 Zopf

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Nach alter Sitte gilt eine junge Frau auf der Alb erst dann als heiratsfähig wenn ihr der Hefezopf gelingt. Die traditionelle Variante eines schwäbischen Hefezopfes wird meist mit in Rum eingelegten Rosinen zubereitet.

TIPP: Je nach Geschmack können für die Füllung auch andere Zutaten verwendet werden: Haselnüsse, Mandeln, Mohn, Quark oder Schokolade.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 500 g Mehl
- 20 g Hefe
- 200 ml Milch
- 80 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Zitrone
- 8 g Vanillezucker

- Salz

Für die Füllung:

- 150 g gemahlene Walnüsse
- 2 Eiweiß
- 20 g Zucker
- 5 g Semmelbrösel
- 10 g Quark
- 5 g Kakaopulver

Für den Belag:

- 1 Eigelb
- Hagelzucker
- gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Mit der Hefe einen Vorteig herstellen, dazu das Mehl in eine Rührschüssel geben und eine Mulde machen. Die Hefe hineinbröseln und mit etwas Milch, einer Prise Zucker und etwas Mehl zu einem Brei verrühren. 15 Minuten abgedeckt stehen lassen. Die restliche Milch erwärmen, den Zucker untermischen, die Butter darin auflösen und eine Salzprise hinzufügen. Die Milchmischung, Eigelb, Vanillezucker und die abgeriebene Schale einer Zitrone zum Vorteig geben und alles gut miteinander verkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich vom Schüsselrand löst. Den Teig an einem warmen Ort weitere 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung die Eiweiße schlagen, aber nicht fest werden lassen. Mit allen anderen Zutaten gut verrühren bis eine cremige Paste entsteht. Den Hefeteig gut einen halben Zentimeter dick zu einem Rechteck ausrollen, gleichmäßig mit der Füllung bestreichen und zu einer Roulade aufwickeln. In der Mitte der Rolle einen durchgehenden Schnitt ansetzen und die so entstehenden zwei Stränge umeinander legen. Nun den Zopf auf dem Backblech unter einem Tuch nochmals kurz gehen lassen. Mit Eigelb bestreichen und Hagelzucker und Mandeln darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C etwa 40-45 min backen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.



Hefezopf / Brioche tressée

Linsen mit Spätzle

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Linsen mit Spätzle sind des Schwabens Lieblingspeise. Und obwohl das Gericht ernährungsphysiologisch in dieser Kombination eine optimale Eiweißversorgung liefert, werden heutzutage meist noch Saitenwürschtle dazu serviert.

TIPP: Nach Belieben kann in den Linsen auch klein geschnittenes Suppengemüse mitgekocht werden.

ZUTATEN

- 250 g Linsen
- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 50 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g Butter
- 15 g Mehl
- 10 ml Balsamico-Essig
- Salz

ZUBEREITUNG

Die Linsen werden in ungesalzenem Wasser aufgesetzt und weich gekocht. Für die Spätzle Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und diesen so lange schlagen bis er Blasen wirft. In einen großen Topf mit kochendem Salzwasser portionsweise den Teig durch eine Spätzlepresse drücken. Wenn die Spätzle nach wenigen Minuten oben schwimmen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Für eine Mehlschwitze die klein geschnittene Zwiebel in der Hälfte der Butter anschwitzen und mit Mehl abbinden. Zum Ablöschen das Linsenwasser benutzen und anschließend die Linsen dazugeben. Abgeschmeckt wird mit Salz und Essig. Kurz vor dem Servieren, die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und darin die abgetropften Spätzle schwenken.



Linsen mit Spätzle / Lentilles accompagnées de spaetzle

Johannisbeerkuchen mit Linsenbaiser

12 Portionen / Springform 26 cm Durchmesser

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Gewöhnlich werden in der Baiserschicht eines Kuchens Nüsse oder Mandeln untergehoben. Als Nussersatz ist die kleine Alb-Linse ideal und interessant. Sie ist besonders kochfest, sie entwickelt beim Kochen keine mehlig Konsistenz und behält einen knackigen Charakter.

TIPP: Stachelbeeren sind ebenfalls gut für diesen Kuchen geeignet. Saisonbedingt kann auch auf gefrorene Früchte zurückgegriffen werden.

ZUTATEN

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 70 g Zucker
- 2 Eier
- Salz

Für den Pudding:

- 500 ml Milch
- 40 g Stärkemehl
- 2 Eier
- 30 g Zucker
- ½ Vanilleschote

Für den Belag:

- 350 g rote Johannisbeeren
- 20 g Semmelbrösel
- 150 g Zucker
- 50 g Alb-Leisa „Die Kleine“ oder Puy-Linsen
- 20 g Butter
- 10 g Mehl

ZUBEREITUNG

Für den Mürbeteig zuerst Eier trennen und das Eiweiß beiseite stellen. Die weiteren Zutaten mit den Eigelben sowie einer Prise Salz rasch und gründlich verkneten und den Teig für mindestens 30 Minuten kalt gestellt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Linsen mit der dreifachen Menge Wasser aufsetzen und bissfest kochen. Auch für den Pudding zuvor die Eier trennen, das Eiweiß beiseitestellen und in einem Fünftel der Milch die Eigelbe mit Stärke und Zucker klumpenfrei verquirlen. Die restliche Milch mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote zum Kochen bringen. Die Stärke-Mischung dazu gießen und so lange rühren bis die Masse anfängt fest zu werden. Zum Abkühlen beiseitestellen. Den ausgerollten Mürbteig in eine gefettete und mit Mehl gestäubte Springform einpassen. Den Pudding auf dem Teig verstreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Darauf gleichmäßig die Johannisbeeren verteilen und den Kuchen bei 200 Grad für 10-15 Minuten in den Ofen stellen. Für das Baiser alle Eiweiße steif schlagen und dabei den Zucker einrieseln lassen. Die gekochten Linsen vorsichtig unter die Eischneemasse heben und auf dem Kuchen verteilen, der anschließend für 15 Minuten fertig backt bis die Baiserschicht oben eine leichte Bräunung angenommen hat.



Johannisbeerkuchen / Gâteau aux groseilles

Maultaschen mit Kartoffelsalat

4 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Welche Füllung für Maultaschen die richtige sei, ist nicht geklärt. Jeder schwäbische Haushalt hat sein eigenes Rezept. Auch die Darbietungen sind vielfältig: in Brühe gezogen, im Ofen überbacken oder mit geschmelzten Zwiebeln zu Kartoffelsalat serviert.

TIPP: Für eine vegetarische Variante den Fleischanteil komplett durch Linsen ersetzen.

ZUTATEN

- Für den Teig:
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 30 ml Wasser
- Salz

Für die Füllung:

- 200 g Brät oder Hackfleisch
- 100 g Linsen
- 30 g durchwachsener Speck
- 50 g Karotten

- 50 g Sellerie
- ¼ Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 10 ml Butter
- ½ halbes Brötchen (vom Vortag)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Thymian

Für den Salat:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Senf
- 20 ml Essig
- 20 ml Öl
- 250 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Für die Zwiebelschmelze:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 30g Butter

ZUBEREITUNG

Für den Nudelteig Mehl mit Eiern, Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde ruhen lassen. Für die Füllung die Linsen in Salzwasser gar kochen. Das Wurzelgemüse, die Zwiebel und den Speck in sehr kleine Stückchen schneiden und in Öl andünsten. Das Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Das Brät mit allen Zutaten Linsen, Gemüse, Brötchen, dem Ei und den Gewürzen zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Für den Kartoffelsalat die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel sehr fein hacken. Die Fleischbrühe aufkochen. Die lauwarmen Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Essig und Öl hinzufügen und mit der warmen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde ziehen lassen und nachwürzen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in kleinere Rechtecke schneiden. Auf jedes Rechteck einen Esslöffel der Füllung geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und zu Päckchen zusammenfalten. Die rohen Maultaschen in kochendes Salzwasser geben und bei geringer Hitze ein paar Minuten ziehen lassen.

Für die Schmelze die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer größeren heißen Pfanne mit Butter leicht anbraten, die Hitze reduzieren und abschmelzen. Zum Schluss auch die Maultaschen in der Pfanne kurz durchschwenken. Mit den gerösteten Zwiebeln garnieren und den Kartoffelsalat dazu reichen.



Maultaschen