

# Gessn werd derhamm

Das Kochbuch fränkischer Landfrauen

ars vivendi

Gerlinde Herz (Hg.)

# Gessn werd derhamm

Das Kochbuch fränkischer Landfrauen

Der Verlag ließ bei der Erstellung dieses Buches größtmögliche Sorgfalt walten, für dennoch vorhandene Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Anregungen und Kritik sind herzlich willkommen.

Vierte, überarbeitete und ergänzte  
Auflage März 2013  
© 1999, 2013 by ars vivendi verlag  
GmbH & Co. KG, Cadolzburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Lektorat: Petra Teetz  
Typografie und Ausstattung: ars vivendi verlag  
Illustrationen: Svetlana Handschuh  
Druck: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase, Spangenberg  
Printed in Germany

ISBN 978-3-86913-256-3

# Inhalt

Vorwort.....	7
Suppen & Vorspeisen.....	9
Beilagen & Salate.....	33
Hauptspeisen.....	53
Desserts & Süßspeisen.....	125
Gebäck.....	151
Aus dem Vorrat.....	173
Rezeptregister.....	179

# Vorwort

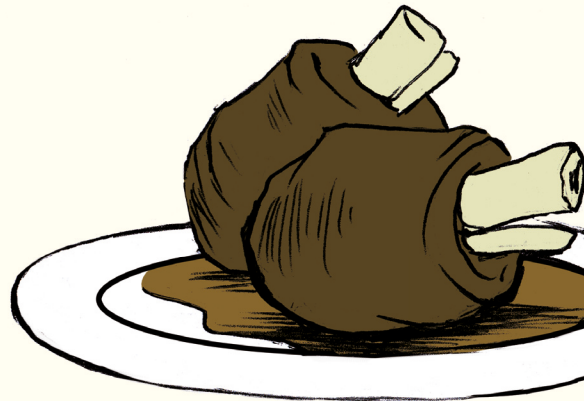
Franken war als historische Landschaft nicht nur in der Mitte Deutschlands, sondern auch im Zentrum Europas schon immer besonders offen für vielfältige Einflüsse. Auf den alten Handelsstraßen, die von Nord nach Süd, von West nach Ost und umgekehrt die Region durchzogen, kamen Reisende aus ganz Europa hierher und brachten unter anderem ihre Esskultur samt Rezepten mit, die noch heute die heimische Küche bereichern. Nationale und internationale kulinarische Moden und das zunehmende Bedürfnis, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, haben Spuren hinterlassen, ohne dass beliebte Traditionsgerichte deswegen in Vergessenheit gerieten.

Dieser Band, in dem Lieblingsrezepte fränkischer Landfrauen zusammengetragen sind, erhebt deshalb nicht den Anspruch eines Standardwerks der traditionellen fränkischen Küche, sondern spiegelt vielmehr die große Bandbreite dessen, was in fränkischen Haushalten gegenwärtig gerne gekocht und gegessen wird - und dazu gehören Traditionsgerichte wie Saure Zipfel, Bohnen mit Spootzn oder Schweinebraten eben genauso wie trendiges Bärlauchpesto, gefüllte Weinblätter oder Rote-Rüben-Rohkost. Ungebrochen scheint auf jeden Fall die Begeisterung für hausgemachtes Gebäck und sättigende Süßspeisen, was sich am Umfang der entsprechenden Kapitel ablesen lässt.

Ob althergebracht oder modern, ob fränkisch oder exotisch, eines ist allen Rezepten des Buches gemein: Sie wurden von erfahrenen Köchinnen vielfach erprobt und haben sich im Küchenalltag bewährt.

Unser Dank gilt allen begeisterten Köchinnen in Franken, die zu dieser Sammlung beigetragen haben. Unseren Leserinnen und Lesern wünschen wir viel Vergnügen und gutes Gelingen beim Nachkochen.

*Redaktion und Verlag*



Suppen  
&  
Vorspeisen

# Fränkische Kräuterrahmsuppe

Für 4 Personen:

1 kleine Zwiebel  
1 Schalotte  
1 kleines Bund Sauerampfer  
1 kleines Bund Basilikum  
1 kleines Bund Schnittlauch  
5 Blatt Estragon  
10 g Kerbel  
1 TL Thymian  
2 Blatt Borretsch  
10 g Petersilie  
70 g Butter  
3 EL Crème fraîche  
750 ml Gemüsebrühe  
1 TL Mehl  
Salz, weißer Pfeffer,  
Muskatnuss  
125 ml geschlagene Sahne

Zwiebel und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und mischen. 50 g Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Schalotte darin leicht andämpfen. Die Kräuter zugeben und kurz mitdämpfen. Crème fraîche zufügen, leicht köcheln lassen und Gemüsebrühe angießen. Die restliche Butter mit dem Mehl verkneten und in die Brühe rühren. Köcheln lassen, bis diese bindet. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt 2 Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Die Suppe vor dem Servieren mit der restlichen Schlagsahne garnieren.

*Gunda Wüst, Wilhermsdorf*

# Fränkische Mostsuppe

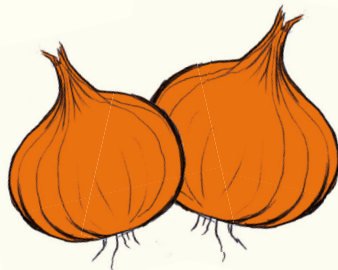
Für 4-6 Personen:

3 EL Butter  
1-2 Zwiebeln, gehackt  
500 ml Fleischbrühe  
500 ml Most (ersatzweise  
Weißwein)  
1 EL Mehl  
1 TL Salz  
gemahlener weißer Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
500 ml Sahne  
2 Eigelb, verquirlt  
2 Scheiben Weißbrot  
1 Prise Zimt

In einem Topf 1 Esslöffel Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Fleischbrühe und Most aufgießen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. 1 Esslöffel Butter mit dem Mehl verkneten. Die Suppe unter Rühren mit der Mehlbut-ter binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschme-cken und die Sahne zugießen. Die Mostsuppe vom Herd nehmen und das Eigelb einrühren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.

Das Weißbrot würfeln und in der restlichen Butter goldbraun rösten. Am Schluss mit etwas Zimt be-stäuben. Zuletzt in Tellern anrichten und mit den Croûtons bestreuen.

*Weingut Hell, Wiesenbronn*



# Bohnensuppe mit Spootzn

Für die Spootzn Mehl, Salz, Milch und Eier verrühren. Die Semmelwürfel unterheben, gut durchmischen und den Teig zum Quellen beiseitestellen.

Inzwischen für die Suppe die Bohnen putzen und in Stücke brechen. Zusammen mit dem Bohnenkraut in Salzwasser weich kochen. Dann abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Aus Butter und Mehl eine dunkle Einbrenne herstellen. Das Bohnenwasser unter ständigem Rühren angießen, damit keine Klümpchen entstehen. So viel Kochflüssigkeit zur Einbrenne geben, bis die gewünschte Menge Suppe erreicht ist. Aufkochen und mit gekörnter Brühe und Salz abschmecken.

Vom Spootzn-Teig mit einem angefeuchteten Esslöffel Portionen abstechen und in die heiße Suppe einlegen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann die gekochten Bohnen zugeben.

**Tipp:** »Spootzn« nennt man in Franken kleine Mehlklößchen, die als sättigende Suppeneinlage verwendet werden.

*Gerlinde Herz, Cadolzburg*

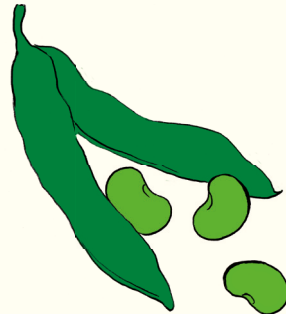
Für 4–6 Personen:

Für die Spootzn:

400 g Mehl  
1 Prise Salz  
375–500 ml Milch  
3 Eier  
150 g Semmelwürfel  
(Klößbrot)

Für die Suppe:

500 g grüne Bohnen  
etwas Bohnenkraut  
40 g Butter  
50–60 g Mehl  
gekörnte Fleischbrühe nach  
Geschmack  
Salz





# Graupen-Sahne-Suppe

Für 6 Personen:

2 Stangen Lauch  
6 Schalotten  
100 g Butter  
1 l Geflügelbrühe  
60 g Perlgraupen  
600 ml Sahne  
160 g Champignons,  
in Scheiben  
160 g Karotten,  
in Scheiben  
Salz, weißer Pfeffer  
½ Bund Petersilie, gehackt  
½ Bund Schnittlauch,  
in Röllchen

Den Lauch waschen und putzen. Weiße und grüne Teile getrennt in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 50 g Butter in einem Topf erhitzen und die weißen Lauchstreifen sowie die Schalotten darin andünsten. Die Geflügelbrühe angießen und in 25–30 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Perlgraupen in Salzwasser 3–4 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die Sahne zur Geflügelbrühe gießen und 2–3 Minuten kochen lassen.

Die restliche Butter in einem Topf erhitzen. Champignons, Karotten, grüne Lauchstreifen und Perlgraupen zugeben und anschwitzen. Den Geflügel-Sahne-Fond über das Gemüse gießen, umrühren und bei schwacher Hitze in 40–45 Minuten sämig kochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Kräutern bestreuen und servieren.

*Andrea Rießbeck, Keidenzell*

# Kartoffelsuppe

Für 4 Personen:

4 große Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
200 g geräucherter  
Schweinebauch  
etwas Fleischbrühe  
Majoran  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Das Bauchfleisch fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Lauch und Speck zusammen in der Fleischbrühe garen.

Die Kartoffeln pürieren und mit dem Kochwasser zur Lauch-Speck-Mischung geben. Bei Bedarf noch Wasser angießen, mit Majoran würzen, Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

*Gerlinde Herz, Cadolzburg*

# Knoblauchländer Gemüsetopf

Das Fleisch in einen großen Topf legen. Petersilienwurzel und Sellerie dünn schälen, in Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. 1½ l Wasser zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 1 Stunde 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Bohnen, Karotten, Kohlrabi, Wirsing, Pastinaken und Lauch waschen und putzen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Alle Gemüsestücke zum Fleisch geben und 20–30 Minuten weiterkochen lassen.

Den Schweinebauch fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Speckwürfel in einer Pfanne rundum anrösten. Die Zwiebeln zugeben und beides goldgelb braten. Vom Herd nehmen.

Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in große Würfel schneiden. Wieder in die Suppe geben. Den Speck-Zwiebel-Mix in die Suppe rühren und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Über den Gemüsetopf streuen und sofort servieren.

*Petra Teetz, Wachendorf*

Für 4 Personen:

600 g Hohe Rippe vom Rind  
1 Petersilienwurzel  
½ Sellerieknolle  
Salz, Pfeffer  
je 250 g grüne Bohnen,  
Karotten, Kohlrabi und  
Wirsing  
500 g Pastinaken  
1 große Stange Lauch  
100 g geräucherter  
Schweinebauch  
2 Zwiebeln  
1 Prise Zucker  
½ Bund Petersilie



# Karotten-Sellerie-Suppe mit Grünkern

Für 6-8 Personen:

300 g Karotten  
200 g Sellerieknolle  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
3 EL Grünkern, geschrotet  
1-1,5 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
200 ml Sahne  
2 EL frisch gehackte  
Kräuter

Karotten und Sellerie putzen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Geraspeltetes Gemüse zugeben und andünsten. Dann den Grünkern unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe glatt rühren. Die Suppe so lange kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Sahne einrühren – dann nicht mehr kochen lassen. Die Karotten-Sellerie-Suppe mit frischen Kräutern bestreut servieren.

*Gerlinde Herz, Cadolzburg*

# Peterla und Schwemmklöß

Für 6-8 Personen:

Für die Grießklößchen:

80 g Butter  
120 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
Salz

2 l Fleischbrühe  
4 Petersilienwurzeln mit  
Kraut

Die Butter schaumig rühren, dann den Grieß zugeben. Eier und Salz unterrühren und zum Quellen beiseitestellen.

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen. Inzwischen die Petersilienwurzeln putzen und kleinschneiden oder grob raspeln. Das Petersilienkraut fein hacken. Sobald die Suppe kocht, mit einem angefeuchteten Teelöffel vom Grießteig kleine Klößchen abstechen und einlegen. Die Petersilienwurzel zugeben und alles etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe vor dem Servieren mit dem Petersilienkraut bestreuen.

*Gerlinde Herz, Cadolzburg*

# Rezeptregister

<b>A</b>		<b>D</b>	
Apfel-Holunderbeer-Konfitüre .....	174	Dämpfkraut .....	34
Apfel im Schlafrock .....	152	Dampfnudeln.....	147
Apfelküchle.....	140	Dinkelreisauflauf mit Aprikosen .....	129
Apfelmus.....	178		
Apfelfannkuchen		<b>E</b>	
mit Karamellsauce.....	126	Eier in Schnittlauchsauce .....	111
Apfel-Streusel-Auflauf.....	127	Eierlikörtorte.....	154
Apfeltorte.....	152	Eingemachtes Kalbfleisch.....	74
Apfelweincreme .....	127	Erdbeereis.....	134
Avocadocreme.....	24	Erdbeermousse .....	136
		Erdbeer-Rucola-Salat.....	50
<b>B</b>		Erdbeer-Sekt-Sorbet .....	135
Ballenklöß .....	39	Ersoffene Jungfern im	
Bandnudeln mit Walnüssen.....	120	Frankenweinschaum .....	143
Bärlauchpesto mit Bandnudeln .....	111		
Bauernente mit Beifußsauce.....	89	<b>F</b>	
Baunzer .....	122	Faulenzerklöße .....	35
Bettelmann .....	128	Feine Lebkuchenmousse.....	131
Birngemüse		Feines Radieschengemüse .....	42
mit Schwenkkartoffeln .....	112	Feldsalat mit Champignons	
Blaue Zipfel.....	71	und Kalbsleberstreifen .....	48
Blaukraut .....	44	Feldsalat mit Speck.....	49
Blaukrautsalat mit Früchten.....	47	Fischragout gratiniert.....	55
Blumenkohl im Weinteig.....	34	Forelle im Weinblatt.....	54
Bohnakern mit Rauchfleisch .....	63	Forelle in Weißweinsauce.....	54
Bohnen-Basilikum-Salat.....	47	Forellenmousse.....	27
Bohnen, Birnen und Speck.....	103	Fränkische Hochzeitssuppe.....	20
Bohnenuppe mit Spootzn .....	11	Fränkische Kräuterrahmsuppe.....	10
Broccoli-Nudeln .....	120	Fränkische Mostsuppe .....	10
Brombeer-Birnen-Konfitüre.....	174	Fränkischer Obstkuchen.....	153
Bunter Sommersalat		Fränkisches Schäufele.....	64
aus dem Bauerngarten.....	51	Fränkischer Spargelsalat.....	50
Butterzeug.....	170	Fränkische Spargelsuppe.....	17
		Fränkisches Täubchen .....	90
<b>C</b>		Fränkischer Zwiebelfisch.....	56
Champignonbutter.....	24	Fränkische Zwiebelkrüstchen .....	29
Champignons auf		Frischer Reissalat .....	49
mariniertem Rinderfilet .....	27	Frischkäsestrudel .....	105
		Fruchtschnitten.....	157

## G

Gebackene Selleriescheiben mit Béchamelkartoffeln .....	114
Gebackene Weincreme .....	144
Gebratene Kürbisscheiben.....	45
Gebratener Ziegenkäse mit Trauben.....	28
Gefüllte Äpfel im Mandelteig.....	153
Gefüllte Brötchen.....	30
Gefüllte fränkische Gans .....	91
Gefüllte Weinblätter .....	28
Gekochte Klöße .....	36
Gemüsefladen.....	31
Gepökelte Lammzunge .....	83
Gerupfter .....	30
Geschichtete Mascarponecreme mit Erdbeeren.....	137
Geschichteter Kohl.....	100
Geschmorte Hähnchenteile auf Wurzelgemüse .....	85
Geschnetzeltes aus dem Römertopf.....	67
Gewürzbrot .....	172
Graupen-Sahne-Suppe.....	12
Grießflammeri mit Rotweinsauce ...	130
Grünkernfrikadellen .....	124
Gurkenaufstrich.....	25
Gwärzkerschkoung .....	155

## H

Haferflockenkuchen mit Birnen .....	156
Hähnchenbrust in Rahm-Pfirsich-Sauce.....	86
Hähnchen in Wermut .....	86
Hasenbraten .....	93
Heffnglees.....	149
Herrenschnitten.....	156
Hiffenmark.....	175
Himmelstorte .....	159
»Himmel und Erde« .....	118

Hirschrücken »Försterin« .....	97
Hofer Lauchsuppe.....	23
Hollerküchle.....	128
Holunderblütensirup.....	176
Holundersirup.....	177
Honig-Quitten mit Zimtsahne .....	141
Hubertusbraten von der Rehkeule....	96

## J

Johannisbeerkuchen mit Kokosstreuseln.....	158
---	-----

## K

Kalbsbraten oder Kalbshaxe.....	73
Kaninchen in Weißwein.....	93
Karotten-Sellerie-Suppe mit Grünkern .....	14
Karpfen blau .....	57
Karpfen gebacken .....	57
Karpfenfilet im Bierteig.....	56
Karpfenragout in Apfel-Calvados-Sauce.....	58
Kartäuserklöße .....	138
Kartoffel-Bauerntopf.....	104
Kartoffel-Birnen-Auflauf .....	40
Kartoffelgemüse Coburger Art.....	116
Kartoffelgemüse süß-sauer .....	117
Kartoffelkäse .....	32
Kartoffel-Kräuter-Küchlein mit Schinken.....	45
Kartoffellebkekuchen.....	170
Kartoffelnudeln.....	36
Kartoffelsuppe .....	12
Kartoffel-Wurst-Küchlein.....	104
Kartoffel-Zucchini-Auflauf.....	113
Käsesuppe.....	18
Kirsch-Käse-Kuchen mit Streuseln.....	160
Kirsch-Kompott mit Zimt.....	133
Kitzinger Gärtneropf.....	110

Knoblauchsländer Gemüsetopf .....	13
Kochkäs .....	31
Kohlrabisuppe .....	23
Kräuterhecht.....	59
Kräuterpfannkuchen	
mit Quarkcreme.....	115
Kräuterschmalz .....	25
Kraut und Erbsen.....	101
Krautwicklerle.....	102
Kürbiscrèmesuppe.....	15
Kulmbacher Bierfleisch.....	72

## L

Lachscremehäppchen .....	26
Lachsnudeln .....	58
Lammbraten.....	82
Lammgulasch.....	83
Lammkeule im Gemüsebett.....	84
Lammröllchen .....	81
Lauchröllchen in Käsesauce.....	108
Lauch-Steinpilz-Torte.....	121
Linsen mit Löffelspatzen.....	22

## M

Maiskolben mit Speckwürfeln .....	41
Majoranfilet .....	65
Mandarinen-Quark-Kuchen .....	161
Mangoldgemüse mit Karotten .....	42
Marinierte Heringe .....	60
Marinierte Lammkeule.....	81
Marinierte Ochsenbrust .....	80
Meefischli.....	62
Mehlklöße.....	37
Mohnmousse.....	138
Mostgockel.....	88

## N

Nusskranz .....	163
-----------------	-----

## O

Ofen-Pfannkuchen.....	132
Orangenlikörtorte.....	162

## P

Peterla und Schwemmklob.....	14
Peterlestäschle.....	119
Pfifferling-Rahm-Suppe.....	16
Pflaumen-Kompott .....	133

## Q

Quark-Biskuitrolle mit Zitrone.....	164
Quarknockerln.....	140
Quarktorte .....	165

## R

Rahmsauerkraut .....	41
Rahmwirsing mit Meerrettich.....	44
Räucherfisch-Salat.....	52
Rehgulasch .....	95
Rehnüsschen in Rotweinsauce .....	99
Reis-Quark-Auflauf.....	139
Rhabarberküchle mit Zimteis	
auf Erdbeersauce.....	142
Riebelesuppe .....	15
Rinderragout in Meerrettich-	
Apfel-Sahne .....	74
Rindfleisch in	
Wein-Zwiebel-Marinade .....	77
Rindfleischsalat .....	48
Rohe Klöße .....	38
Roher Selleriesalat.....	52
Rote-Rüben-Rohkost.....	46
Rote-Rüben-Salat .....	46
Rotweinkuchen .....	159
Rübleskraut.....	43

## S

Sauerampfersalat .....	51
Sauerbraten vom Stallhasen.....	94

Sauerkirsch-Marzipan-Konfitüre.....	176
Sauerrahmeis .....	134
Schinken in Brotteig mit Sauerkraut.....	69
Schmorbraten in Burgunder .....	75
Schneckenudeln.....	148
Schnitz mit Schetzers .....	109
Schwarzwurzelgemüse .....	43
Schweinebraten in Dunkelbiersauce .....	66
Schweinefilet im Kräutermantel.....	66
Schweinelende überbacken .....	65
Schweinschaxe einmal anders.....	68
Schwiegermutter's Leberknödel.....	39
Seelachs in Basilikumsauce.....	61
Sellerie-Reis-Backlinge.....	115
Sommeracher Riewelesblotz.....	166
Spargelauf­lauf.....	107
Spätzle-Gemüse-Auf­lauf .....	107
Speckknödel.....	40
Spiegeleierkuchen.....	161
Steinpilzsuppe .....	19
Stopfer.....	35
Storchmüllers Käseblotz.....	167

## T

Tafelspitz mit Meerrettichsauce.....	78
Toastschnitten .....	141
Tomatenbutter.....	26
Tomatenkuchen.....	123

## U

Überbackene Fleischküchle .....	67
Überbackene Putenschnitzel .....	87
Ulmerbrot.....	171

## V

Vanillesauce.....	150
Veilchen-Sülze .....	135

## W

Walnusstorte.....	169
Weihnachtsgans.....	92
Wein­creme .....	145
Weinhähnchen.....	87
Weinschaumsauce .....	150
Weinsuppe mit Steinpilzen .....	19
Wildhacksteak.....	98
Wildrouladen mit Äpfeln.....	98
Wildschwein in Rauchbiersauce .....	70
Wildsuppe.....	18
Winzertopf.....	79
Würzburger Kärnerbraten .....	76
Würziges Zucchini-Chutney .....	178

## Z

Zimttorte.....	168
Zucchini­suppe mit Räucheraal .....	21
Zweierlei Rum­creme .....	146
Zwetschgenknödel.....	139
Zwiebelfleisch .....	29
Zwiebelkuchen .....	106
Zwiebelsuppe .....	21



Was Franken an kulinarischen  
Köstlichkeiten auf den Tisch bringt, das  
kann sich wahrlich sehen lassen. Ob  
traditionell-bodenständig oder ideenreich  
variiert – fränkische Landfrauen verraten  
in diesem Kochbuch mehr als 200 ihrer  
bewährten Lieblingsrezepte samt  
Serviervorschlägen, Tipps und Tricks.



ISBN 978-3-86913-256-3



9 783869 132563

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

EIN  FÜR  
FRANKEN

ars vivendi 