

BETTINA KRUCK-HAMPO

HEILBRONNER LAND



Gerichte *unserer Kindheit*

Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

BETTINA KRUCK-HAMPO

HEILBRONNER LAND

Gerichte unserer Kindheit

Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

Bildnachweis

Umschlag vorne: Birgit Wiench, privat, Umschlag hinten, Foto Autorin: Maya Baum
Pressestelle Heilbronn: S. 4, 5; Bärbel Kistner, privat: S. 6, 7; Ute Rebmann-Ihle,
privat: S. 9; John Noller, privat: S. 10, 11; Prof. Dr. Nicole Graf, privat: S. 12, 13; Siggie
Reichert, privat: S. 14, 15; Andreas Brummeissl, privat: S. 16, 17; Wolfgang Roder,
privat: S. 18; Bettina Kruck-Hampo: S. 19, 24, 25, 28, 52, 96, 125; Maïke Endrez,
privat: S. 20, 21; Rainer Moritz, privat: S. 22, 23; Steffen Schoch, privat: S. 26, 27;
Birgit Wiench, privat: S. 29; Doris Nitsche, privat: S. 30, 31, 64; Jochen Müller,
privat: S. 32, 33; Nadine Kühner, privat: S. 34, 35; Claudia Seiert, privat: S. 36;
Ralf Stegmann, privat: S. 38, 39; Nico Weinmann, privat: S. 40, 41; Sylvia Borkert-
Sagasser, privat: S. 42, 43; Freisinger Mühle: S. 44; Martin Heinrich, privat: S. 46,
47; Petra Heinzelmann, privat: S. 48, 49; Jürgen Mauch, privat: S. 50, 51; Dorothea
Braun-Ribbat, privat: S. 54, 55; Susanne Bay, privat: S. 56, 57; Uccio Gaudino, privat:
S. 58, 5; Heide Schneider, privat: S. 60, 61; Barbara Zartmann-Röhr, privat: S. 62,
63; Reinhold Schmidt, privat: S. 65; Javier Martinez, privat: S. 66, 67; Uschi Gentsch,
privat: S. 68, 69; Seda Hilker, privat: S. 70, 71; Ingeborg Weimann, privat: S. 72, 73;
Ueli Heim auf Pixabay: S. 74; Angelika Sauer, privat: S. 75; Roland Pfäffle, privat: S. 76,
77; Sibylle Mack-Determann, privat: S. 78, 79; Franziska Schumacher-Hagner, privat:
S. 80; M W auf Pixabay: S. 81; Martina Susset-Ackermann, privat: S. 82, 83; Birgit
Nöthen, privat: S. 84, 85; Barbroforsberg, Pixabay: S. 86; Ulrike Froberg, privat:
S. 87; Helga Schmitt, privat: S. 89; Dr. Anton Knittel, privat: S. 90, 91; Martin Nebel,
privat: S. 93 li; congerdesign, Pixabay: S. 93 re; Andrew Poynton, Pixabay: S. 94, 95; Ina
Vogée, privat: S. 97; Familie Roth, privat: S. 98, 99; Sabine März, privat: S. 100, 101;
Christiane Ehrhardt, privat: S. 102, 103; Barbara Ottliczky: S. 105; Donat Riedle,
privat: S. 106, 107; Wolfgang Roder, privat: S. 108, 109; Annette Fütterer, privat:
S. 110; Ulla Kistner, privat: S. 111; Elke Nürk, privat: S. 112, 113; Chantal Lang, privat:
S. 114, 115; Beate Karner, privat: S. 116; Marcus Nähser, privat: S. 118, 119; Christian
& Thomas Pfeffer, privat: S. 120, 121; Sandra Gottwald, privat: S. 123

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt meinen großartigen Rezeptgebern, die alle sofort von der
„Idee“ des Buches begeistert waren und mich mit Ihren Erinnerungen inspiriert haben.
Meiner Freundin Birgit Wiench, die durch das Überlassen ihres herzigen Kinderfotos,
maßgeblich zur Gestaltung des Buchcovers beigetragen hat.

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks
und der fotomechanischen Wiedergabe.

Layout und Satz: Christiane Zay, Passau

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen, Im Wiesental 1

Telefon: 0 56 03 - 9 30 50

www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-3020-1



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Heilbronner Land ist geprägt durch seine zauberhafte Landschaft mit Weinbergen, Burgen, dem Neckar und Bewohnern aus ganz unterschiedlichen Kulturkreisen. Eins haben wir aber alle gemeinsam, egal ob zugezogen oder gebürtig, wir fühlen uns im Ländle angekommen und zuhause.

Erst bei der Auswahl meiner Rezeptgeber und dem Verfassen ihrer kleinen, persönlichen Erinnerungen zum jeweiligen Gericht ist mir wieder bewusst geworden, wie viele von ihnen über Umwege im Heilbronner Land eine neue Heimat gefunden haben. Und genau diese bunte Mischung der Menschen und Kulturen macht das Leben in unserer Region so vielfältig und bereichernd.

Wenn Sie also durch dieses Buch blättern, werden Sie neben vielen typischen schwäbischen Gerichten das ein oder andere Gericht aus ganz anderen Landesteilen entdecken, das von unseren „Neigeschmeckten“ mit ins Heilbronner Land gebracht wurde. Was mir bei der Zusammenstellung der Rezepte besonders viel Freude bereitet hat, ist die Erkenntnis, dass es sehr viele Gerichte gibt, die zwar quer durch Deutschland sehr ähnlich gekocht werden, aber landestypisch ganz unterschiedliche regionale Namen erhalten haben. Sie dürfen gespannt sein.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern, Erinnern und Nachkochen.

Herzlichst ihre „Gastgeberin“

Bettina Kruck-Hampo

BÖCKINGER FELDG'SCHREI

Zutaten

(ca. 8 Portionen)

Fleischbrühe:

4-5 Rindermarkknochen

500 g Tafelspitz oder
Ochsenbrust

2 l Wasser

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Prise Salz, Pfeffer

Einlage:

2 Karotten

1 Stange Lauch

250 g Brokkoli

250 g grüne Bohnen

5 große Kartoffeln

Spätzle:

4 Eier

ca. 400 g Mehl

Prise Salz

Garnierung:

Schnittlauch

1 Zwiebel

*Tipp: Zur Garnitur und für
den Geschmack: frischer
Schnittlauch und dunkel an-
geröstete feine Zwiebelwürfel*

So wird's gemacht

Die Rinderknochen gut abspülen, danach in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern und dazugeben. Nun die Knochen ca. 15 Minuten aufkochen lassen und eine Prise Salz dazugeben. Das Fleisch in die kochende Bouillon geben und 2-3 Stunden abgedeckt leicht köcheln lassen, bis es gar und zart ist. Anschließend das Fleisch aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe ggf. mit Pfeffer und Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit die Einlage vorbereiten: Je nach Belieben Karotten, Lauch, Brokkoli, grüne Bohnen in Form bringen (Karotte: Scheiben oder Würfel, Lauch: Ringe, Brokkoli kleine Röschen) und blanchieren. Kartoffeln ebenso kochen, danach schälen und (abkühlen lassen) würfeln.

Den Teig für die Spätzle gut verrühren, bis er Blasen wirft und eine leicht zähe Masse bildet. Wenn zu dünn, dann etwas Mehl, falls zu fest, dann ein weiteres Ei dazugeben. Die Spätzle entweder schaben oder mit der Spätzlepresse in kochendes Wasser geben.

Das abgekühlte Fleisch in Würfel schneiden.

Zur Fertigstellung Brühe aufkochen, das Fleisch, das Gemüse sowie die Kartoffelwürfel dazugeben und alles erhitzen. Ganz zum Schluss kurz die Spätzle in die heiße Brühe geben.



Rainer Mosthaf und Oberbürgermeister Harry Mergel.

Von wegen Suppenkaspar!

Anders als der Suppenkaspar machte ich nie Geschrei, wenn es in meiner Kindheit wieder einmal Suppe gab. Immerhin war das einmal wöchentlich der Fall. Jeden Freitag brachte meine Mutter einen Eintopf mit einfachen, schmackhaften Zutaten auf den Tisch. Leider ist keines der Rezepte meiner Mutter genau überliefert, aber meine Vorliebe für Suppen und Eintöpfe ist mir geblieben. Und so bestelle ich noch heute, wenn es irgendwo auf der Karte steht, häufig Böckinger Feldg'schrei. Auch Gäste, die die Stadt Heilbronn im Rathaus besuchen, bewirte ich gerne mit diesem schwäbischen Klassiker, der auch unter dem verbreiteteren Namen Gaisburger Marsch oder einfach als Kartoffelschnitt mit Spätzle bekannt ist. Der Name Böckinger Feldg'schrei kommt angeblich daher, dass die Frauen früher ihren auf den Feldern arbeitenden Männern das Essen brachten und sich unterwegs zuriefen, was sie gekocht haben. Böckingen ist der größte Stadtteil von Heilbronn.

Grundlage für ein köstliches Böckinger Feldg'schrei ist eine gute Rinderbrühe. Am besten wird diese, wenn man, wie mir Rainer Mosthaf vom Heilbronner Ratskeller, von dem das hier abgedruckte Rezept stammt, verraten hat, nicht nur ein gutes Stück Rindfleisch, etwa eine Ochsenbrust oder einen Tafelspitz, sondern auch Rindermarkknochen mitkocht. Für mich ganz wichtig ist zudem das Gemüse, neben Karotten, Brokkoli und Lauch gerne auch grüne Bohnen. Als Krönung des Ganzen dürfen schließlich Schnittlauch und geschmälzte Zwiebelwürfel nicht fehlen.

Einfach köstlich!

Oberbürgermeister Harry Mergel, Heilbronn

NEUJAHRSBREZELN

Zutaten

(ca. 10 Brezeln)

500 g Weizenmehl
(Type 550)

25 g Zucker

8 g Salz

1 großes Ei

120 g zimmerwarme
Butter

½ Würfel Hefe oder 1
Pck. Trockenhefe

Knapp ¼ l Milch

*Tipp: Wer Trockenhefe
bevorzugt, muss diese
nicht vorher in Milch
auflösen lassen, sondern
kann sie direkt mit dem
Mehl vermischen.*

So wird's gemacht

Mehl, Zucker und Salz vermischen, die in der lauwarmen Milch aufgelöste Hefe und das Ei dazugeben (fürs spätere Bestreichen der Brezeln vom Eigelb 1 EL abnehmen und gleich mit 1 EL Milch verrühren). Als letzte Zutat wird die Butter eingearbeitet – entweder mit der Küchenmaschine oder von Hand. Den Teig abdecken, an einen warmen Ort stellen und ca. 45 Minuten gehen lassen, je nach Raumtemperatur auch länger. Für kleine Brezeln jeweils 100 g schwere Teigstücke abwiegen, auf 60 cm Länge ausrollen, formen, auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech etwas festdrücken. Mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen. Bei 180 °C zirka 12–15 Minuten goldgelb backen und am besten frisch essen (oder gleich nach dem Abkühlen einfrieren).





Mein Vater, Paul Kistner,
in der Familienbäckerei
in Heilbronn-Böckingen.



Zum Jahreswechsel

Nicht nur vor Weihnachten, sondern vor allem zwischen den Jahren herrschte in der Backstube meines Vaters Hochbetrieb. In den Tagen vor und an Silvester entstanden Hunderte Neujahrsbrezeln in allen Größen. Die größten wurden mit einem geflochtenen Zöpfchen versehen. Die ganze Familie war in dem Ein-Mann-Betrieb zum Helfen eingespannt. Mit dem Tempo meines Vaters beim Ausrollen und Schlingen konnte allerdings niemand mithalten.

Auch für uns Kinder gab es in dem hektischen Treiben Aufgaben. Wir durften zum Beispiel die schwarzen Bleche mit einem Schaber säubern und für die nächste Runde Brezeln einfetten. Langeweile gab es nie. Die Backstube war das ganze Jahr über mein Kinderzimmer, und statt in den Kindergarten zu gehen, wollte ich lieber bei meinem Vater bleiben. Wenn es nichts zu tun gab, thronte ich auf einer Teigmaschine, stets den Geruch der frischen Backwaren in der Nase. Aber Neujahrsbrezeln aus dem süß-salzigen Hefeteig, am liebsten noch warm, gehören bis heute zu meinen Favoriten aus dem Backofen, und ein Jahreswechsel ohne Backen ist für mich und meine Schwestern unvorstellbar. Das einfache Rezept aus der väterlichen Backstube aus den 50er-Jahren lebt nicht nur in der Kistner-Familie weiter: Es wurde vielfach weitergegeben und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit.

Bärbel Kistner, Lauffen am Neckar

SCHWÄBISCHER WURSTSALAT

Zutaten

(für 2-3 Personen)

125-150 g schwarze Wurst

125 g weiße Presswurst

125 g Fleischwurst

1 große Zwiebel

3 EL Essig

6 EL Öl

3 EL Wasser

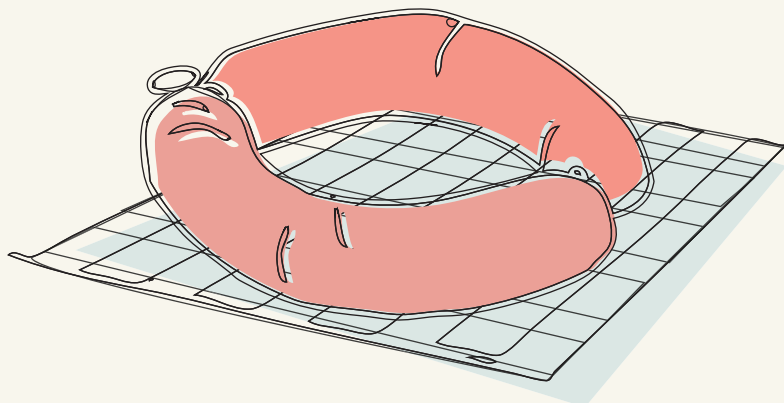
Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So wird's gemacht

Die Wurst in gleichmäßige, feine Streifen schneiden. Die geschälte Zwiebel grob würfeln. Aus Essig, Öl, Salz, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer eine pikante Salatsoße zubereiten. Wurst und Zwiebeln zugeben und gut mischen. Den Salat 2-3 Stunden durchziehen lassen. Bitte die Marinade nicht zu knapp bemessen, die Zutaten sollten darin schwimmen.

Ute Rebmann-Ihle, Neckarsulm



PETERLINGKUCHEN

Zutaten

(Springform 30 cm)

Teig:

250 g Mehl

15 g Hefe

1/8 l Milch

125 g Fett

1 TL Salz

Belag:

2 Becher saure Sahne

(oder auch 1 Becher süße
und 1 Becher saure Sahne),

1-2 Eier

1 EL Mehl

sowie Muskat, Salz, Pfeffer

3 Bund glatte oder krause
Petersilie

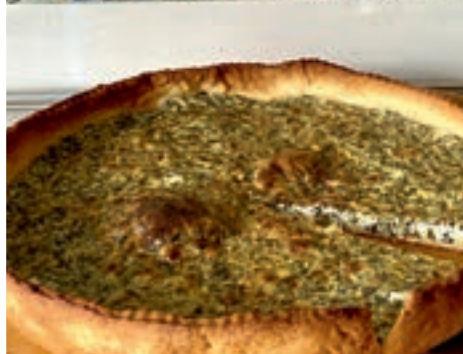
Butter zum Andünsten

So wird's gemacht

Einen Hefeteig kneten und ca. 1 Std ruhen lassen. Anschließend ausrollen und die leicht gefettete Kuchenform damit auslegen.

Petersilie waschen, klein hacken und in Butter kurz andünsten. Mit den restlichen Zutaten für den Belag vermischen und gleichmäßig auf dem Hefeboden verteilen. Bei 220 °C 20–25 Minuten backen.

Ute Rebmann-Ihle, Neckarsulm



NOLLERS BUTTERKUCHEN

Zutaten

(Backblechgröße, siehe Tipp)

Teig:

400 g Mehl (405er)

130 ml Milch

100 g Butter

30 g Hefe

50 g Zucker

1 Pck. Dr. Oetker Finesse Vanille

1 Ei

Prise Salz

Geriebene Schale halber Zitrone

Belag:

200 g Butter

100 g Hobelmandeln

*Außerdem etwas flüssige Butter zum
Bepinseln des fertigen Kuchens*

Glasur:

*Puderzucker mit etwas Wasser und
2 Tropfen Vanillearoma anrühren.*

*Tipp: Falls zur Hand ein Back-
blech mit den Maßen 37,5 x 32 cm
verwenden, dann erhält der Kuchen
die optimale Größe.*

So wird's gemacht

Für den Hefeteigansatz etwas Mehl in eine Schüssel geben, ein Loch in der Mitte machen und die Hefe hineinbröckeln. Erwärmte Milch dazugeben, durchrühren, der Ansatz muss schlunzig sein. Für einige Minuten stehen lassen. Die übrigen Zutaten für den Teig zugeben und alles mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten.

Teig ausrollen, auf das Backblech legen und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Teighöhe verdoppelt hat. 200 g kleine Butterflocken eindrücken. 100 g Hobelmandeln auf dem Teig verteilen und 30 g Zucker drüberstreuen.

Den Kuchen bei 170 °C Umluft ca. 20 Minuten im Ofen backen. Da jeder Ofen anders backt, bitte nach ca. 18 Minuten mit dem großen Messer von unten überprüfen, ob der Teig durch ist. Das fertige Blech aus dem Ofen nehmen, mit flüssiger Butter bepinseln und lauwarm glasieren.

Legendär und lecker



So sieht er aus, mein traditioneller Butterkuchen, der mich mein ganzes Leben hindurch begleitet. Sein großer Erfolg ist sicher der Tatsache geschuldet, dass ausschließlich Butter und natürliche Zutaten zum Backen verwendet werden. Mein Großvater besaß ein Fischrestaurant in Heilbronn, aber meinen Vater zog es zum Konditorhandwerk. Über verschiedene Stationen wie Stuttgart, Bad Reichenhall und Paris durfte er auch in Hamburg Konditorenluft schnuppern. Und genau dort hat mein Vater das Rezept des Butterkuchens entdeckt und mit nach Heilbronn gebracht.

1931 eröffnete er in der Heilbronner Kirchbrunnenstraße unsere Konditorei, in der ich als Kind gerne von den süßen Leckereien genascht habe. Deshalb war es völlig klar, dass auch ich mich in die Lehre zum Konditormeister aufmachte, das Butterkuchenrezept der Familie mit im Gepäck. So wurde unser Butterkuchen nach Stationen in der Schweiz auch auf der Düsseldorfer Kö zum Verkaufsschlager. Sogar Soraya, die zweite Frau des Schahs von Persien, war unter meinen Düsseldorfer Butterkuchenfans zu finden. Eines Tages ließ sie mir sogar eine Schachtel Davidoff-Zigarren überreichen. Eine große Ehre für mich, da ich aber keine Verwendung dafür hatte, schenkte ich die Zigarren unserem eher mürrischen Backstubenleiter, von dem ich wusste, dass er gerne rauchte. Im Nachhinein nicht eine meiner schlechtesten Ideen, fortan stieg ich in seiner Gunst.

Als ich die Konditorei meines Vaters übernahm, ging natürlich auch bei mir der Butterkuchen nie aus. Im Golfclub Schloss Liebenstein wurde meinem Butterkuchen eigens ein Turnier gewidmet – das „BUKUTU“ – bei dem zur Siegerehrung anstelle von Sekt „Butterkuchen satt“ serviert wurde. Und bis heute habe ich unsere Konditorei endgültig geschlossen (2009), um endlich Zeit zu haben, die Welt gemeinsam mit meiner Frau zu durchwandern – gibt es Momente, in denen ich mir meine Schürze umbinde und ein Blech voll Butterkuchen in den Ofen schiebe.

John Noller, Heilbronn

KÜRBISSUPPE

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 Speisekürbis ca. 1 kg

1 EL Öl

125 g gewürfelter Speck

750 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

1 Prise Zucker

Pfeffer

4 Wiener Würstchen

Tipp: Ich nehme einen Hokkaido, da ich keinen eigenen Gemüsegarten habe.

So wird's gemacht

Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, entkernen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Kürbis dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne dazugeben. Alles mit einem Pürierstab cremig pürieren. Die Suppe mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Würstchen in Scheiben schneiden und dazugeben. Kurz erhitzen und servieren.



Mein Bruder, meine Oma
mit Dackel „Lümmel“ und
ich in Schongau.



Leckerer aus Omi Christels Garten

Als Offizierstochter hatte ich eine nomadische, von vielen Umzügen geprägte Kindheit, bevor ich in der Oberstufe von Holland nach Heilbronn zog und hier Wurzeln schlug. Sehr genossen habe ich die Ferienaufenthalte bei den Großeltern in Schongau, weil sie neben dem Großelternbonus zusätzlich eine Konstante für mich darstellten.

Meine Omi Christel, aus der Kriegsgeneration stammend, baute im großen Garten des eher kleinen Häuschens mit zauberhaftem Blick auf die Alpenkette Obst und Gemüse an, das unter ihrer Pflege prächtig gedeihen konnte – so wie auch ich in den Ferienwochen unter ihrer Obhut.

Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die riesigen Kürbisse, aus denen sie köstliche Dinge herstellte. Dazu zählte eingelegtes, süßsaures Kürbisgemüse oder mein Lieblingsgericht, ihre Kürbissuppe mit Würstchen. Damals galt Fleisch als ein Stück Lebenskraft und gehörte einfach zu jedem Gericht dazu.

Ich glaube, sie hat damals Wienerle oder Lyoner verwendet. Ich nehme heute zum Nachkochen zwar meist Käsekrainer und veredle die Suppe neuzeitlich mit etwas Chili und Ingwer. Aber das ändert nichts an der mit dieser Suppe verbundenen schönen Erinnerung an meine Kindheitstage in Schongau.

Prof. Dr. Nicole Graf, Heilbronn

LINSEN MIT SPÄTZLE

Zutaten

(für 4 Personen)

Linzen:

400 g getrocknete braune Linzen

1 Zwiebel

1-2 l Gemüsebrühe

etwas Fett

Salz und Pfeffer, etwas Maggi

1-2 EL Balsamico je nach Geschmack

Dunkle Mehlschwitze:

2 EL Butter

2 EL Mehl

Spätzle:

400 g Mehl - Type 550

4 Eier

1 TL Salz

Ca. 20 ml kaltes Wasser

Etwas Kurkuma

Außerdem:

4 Paar Saitenwürstle

etwas dünnen Schwarzwälder Schinken

Tipp: Wenn man die Spätzle in kaltem Wasser kurz abschreckt, behalten sie ihre Form und garen nicht weiter.

Anschließend werden sie in einer Pfanne mit etwas Butter kurz erwärmt.

So wird's gemacht

Die Linzen waschen und über Nacht in einem Topf mit kaltem, ungesalzenem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Linzen in einem Sieb abseihen.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Fett goldgelb anbraten. Die abgetropften Linzen dazugeben, einmal durchrühren und mit Brühe etwa 3 Finger dick über den Linzen auffüllen. Die Linzen zum Kochen bringen und etwa 30-40 Minuten weich kochen. Etwas kleingeschnittenen Schwarzwälder Schinken für den Geschmack mitkochen lassen. Nach der Kochzeit die Linzen in ein Sieb abschütten. Dabei die Brühe in einer Schüssel auffangen.

Für die dunkle Mehlschwitze zum Andicken der Linzen in dem Topf aus Butter und Mehl eine dunkle Mehlschwitze zubereiten, mit der aufgefangenen Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer, Maggi nach eigenem Geschmack würzen und die gar gekochten Linzen dazugeben. Alles, vorsichtig miteinander vermischen. Zum Schluss die Linzen mit Balsamico abschmecken.

Für die Spätzle die Zutaten für den Teig zusammenrühren, bis er Blasen wirft. Die fertige Masse durch den Drücker in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Kurz warten, bis die Spätzle oben schwimmen, mit der Schaumkelle herausnehmen und in eine Schüssel geben. So lange wiederholen, bis der ganze Teig verbraucht ist. Zum Schluss die Saitenwürstle erwärmen und auf den fertigen Linzen mit Spätzle anrichten.



Talheimer „Lauflegende“ Siggi Reichert.

Mein Leibgericht

1940 geboren, habe ich meine Kindheit in der Nachkriegszeit erlebt und weiß was es heißt, wenn Menschen Hunger leiden müssen. Ich selbst hatte das große Glück, dass meine Eltern in Heilbronn eine Bäckerei betrieben, die nach Kriegende geöffnet werden konnte. Allgemein gab es allerdings nur Grundnahrungsmittel zu kaufen und deshalb wurde in den Familien auf Sparflamme gekocht. Besondere Gerichte gab es meist nur an Geburtstagen und Weihnachten. Deshalb sind mir die Linsen meiner Mutter mit den selbst gemachten Spätzlen aus dem Drücker, dazu eine Saitenwurst und Rauchfleisch als mein Geburtstagsessen in Erinnerung geblieben. Bis heute gehört es zu meinen Lieblingsgerichten.

Als Sportler und Langstreckenläufer ist mir gesunde Ernährung wichtig. Und sogar mein Leibgericht gehört in die Kategorie „wertvoll“. In den Linsen steckt viel Bio-Eiweiß und die Spätzle liefern die Kohlenhydrate, um den Glykogenspeicher wieder aufzufüllen. Wir haben schon mehrfach versucht, das Weizenmehl durch Dinkelmehl zu ersetzen, um das Gericht noch etwas gesünder zu gestalten, allerdings mit wenig Erfolg. Der Teig klebt zu stark und lässt sich nicht mehr mit dem Spätzlesdrücker verarbeiten.

Siggi Reichert, Talheim

TIROLER KAISERSCHMARRN

Zutaten

(für 4 Personen)

Für 2 Pfannen

8 Eier

Etwas Zucker für den
Eischnee

300 g Mehl

600 ml Milch

1 Prise Salz

40 g Rosinen
(geht auch ohne)

Puderzucker zum
Bestreuen

120 g Butter zum
Braten pro Pfanne

Beilage:

Preiselbeerkompott oder
Apfelmus, Menge je nach
persönlichem Geschmack

So wird's gemacht

Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Aus Mehl, Salz, Eidottern und Milch einen glatten Teig rühren. Aus dem Eiklar und Zucker Eischnee schlagen, unter den Teig ziehen.

In einer Pfanne ca. 120 g Butter erhitzen, die Teigmasse fingerdick eingießen. (Wer gerne Rosinen mag, sollte sie jetzt hinzufügen) Sobald der Teig auf der Unterseite goldbraun ist, wenden und die zweite Seite backen. Anschließend den Teig mit zwei Gabeln in kleine Stücke zerreißen, mit Puderzucker bestreuen.

Den Schmarrn auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und mit Preiselbeerkompott oder Apfelmus servieren.



HEILBRONNER LAND

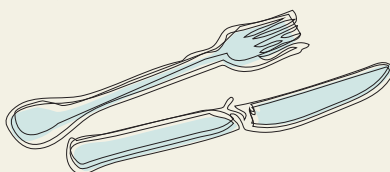
Gerichte unserer Kindheit

Selbst nach Jahrzehnten haben manche Gerichte noch die Macht, uns zurück in die Kindheit zu versetzen und Erinnerungen zu wecken, die längst vergessen schienen. Diese Gerüche! Es duftet förmlich nach Weihnachten, Kindergeburtstagen, Familienfeiern oder dem Trostessen, das es an Krankheitstagen gab. Die Autorin Bettina Kruck-Hampo hat sich im Heilbronner Land auf die Suche gemacht. Nicht nur nach Rezepten, die es wert sind, festgehalten zu werden, bevor sie in Vergessenheit geraten, sondern auch nach Geschichten, die oft seit vielen Jahren nicht mehr erzählt worden sind. Typisch regionale Gerichte wie Neujahrsbrezeln, Maultaschen oder Träubleskuchen sind ebenso vertreten wie „eingewanderte“ Rezepte. Unter Umständen ist ja auch ein Rezept dabei, das Sie schon lange mal wieder ausprobieren wollten? Und vielleicht stellt sich dann beim Essen das wohlige Gefühl der Geborgenheit ein, das wir aus unserer Kindheit kennen.



Bettina Kruck-Hampo, 1968 geboren, beschreibt sich selbst als spontan, kreativ, humorvoll mit einem leichten Hang zum Perfektionismus und ist als Mutter von vier Kindern mit der Organisation eines „Kleinunternehmens“ bestens vertraut. Als Stadtführerin und Reiseleitung liebt sie es, ihre

Gäste für Heilbronn und die Region zu begeistern. Zudem hat sie einen Heilbronner Reiseführer geschrieben, betreut beruflich diverse Facebook-Seiten und genießt privat gerne Kochevents mit Freunden und Familie.



Wartberg Verlag

ISBN 978-3-8313-3020-1



9 783831 330201

€ 16,90 (D)