Co-funded by the Erasmus+ programme of the European Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Rezepte

für Lebensmittel, die den SLOW FOOD Kriterien entsprechen

CC BY

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein mit Alblinsen-Gemüse-Salat an Walnusspesto

Zutaten:

Schweinebauch

800g	Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein
1 TL	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Bratöl
1	Karotte
1	Zwiebel
¼	Sellerie
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
2 EL	Speisestärke

Alblinsen-Gemüse-Salat

200 g	Alblinsen
200 ml	Wasser
2	Karotten
½	Sellerie
2	Lauchzwiebeln
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
¼ Bund	Petersilie
3 EL	Weißer Balsamico
3 EL	Sonnenblumenöl
½ TL	Salz aus der Mühle, Pfeffer aus der Mühle

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Walnusspesto

100 g	Walnüsse, grob gehackt
50 g	getrocknete Tomaten
1	Knoblauchzehe
30 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
1 TL	Salz, Pfeffer

Garnitur

1 Packung	Sprossen

Zubereitung:

Schweinebauch vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein

1. Schweinebauch waschen, auf Küchenkrepp trocken legen.
2. Schwarte vom Schweinebauch mit scharfem Messer einschneiden.
3. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und im Bräter mit Bratöl anbraten.
4. Schweinebauch herausnehmen, auf einen Teller legen.
5. Karotte, Zwiebel, Sellerie würfeln und mit dem Tomatenmark in den Fond des Bräters geben, köcheln lassen.
6. Mit Rotwein ablöschen, bis auf 300 ml einkochen. Vorgang 2-3 mal wiederholen.
7. Schweinebauch in den Bräter geben.
8. Bräter im vorgeheizten Ofen bei 160° C 120 Minuten garen.
9. Anschließend nochmal 10 Minuten auf 190° C, damit die Kruste kross wird.
10. Schweinebauch aus dem Bräter nehmen, abdecken und im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
11. Bratenfond durch ein Sieb streichen.
12. Stärke mit kaltem Wasser verrühren, nach und nach in die kochende Soße geben und auf die gewünschte Konsistenz abbinden.

Alblinsen-Gemüse-Salat

1. Die Alblinsen kalt abwaschen, in 200 ml Wasser 20-25 Minuten köcheln lassen.
2. Karotten, Sellerie, Schalotte in kleine Würfel schneiden, Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.
3. Karotten und Sellerie in Sonnenblumenöl in einer Pfanne kurz andünsten.
4. Schalotten und Lauchzwiebeln dazugeben., anschließend in eine Schüssel geben.
5. Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.
6. Gekochte Linsen abseien, zum Gemüse geben.
7. Aus Balsamicoessig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben.
8. Den Salat 1-2 Stunden durchziehen lassen.

Walnusspesto

1. Alle Zutaten in einem Standmixer geben oder mit einem Passierstab fein pürieren.

Garnitur

1. Sprossen abbrausen und oberhalb der Wurzeln abschneiden.

Schweinebauch mit Alblinsen-Gemüse-Salat auf einem Teller anrichten und mit Walnusspesto und Sprossen garnieren.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Bratkartoffelsalat vom Bamberger Hörnla

Zutaten:

Kartoffelsalat

500 g	Bamberger Hörnla
2	Lauchzwiebeln
¼ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Radieschen
100 ml	Balsamico-Essig, hell
1 TL	Senf
50 ml	Wasser
½ TL	Salz aus der Mühle, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
50 g	Butterschmalz

Garnitur

1 Päckchen	Gartenkresse
½ Packung	Wildkräutersalat
2 EL	Bärlauchpesto

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen.
2. Lauchzwiebeln und Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden.
3. Radieschen waschen, Strunk und Wurzeln entfernen, halbieren, vierteln, in feine Streifen schneiden.
4. Aus Essig, Senf, Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade herstellen.
5. Kartoffeln abgießen, in Scheiben schneiden.
6. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun anbraten.
7. Lauchzwiebeln, Radieschen und Schnittlauch zu den Kartoffeln geben und kurz mit in der Pfanne schwenken.
8. Kartoffelmischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben, Marinade dazu geben und 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Salat auf einen Teller geben und mit Gartenkresse, Wildkräutersalat und Bärlauchpesto garnieren.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Wirsingroulade mit Grünkernfüllung und Muskatkürbis

Zutaten:

Wirsingroulade

30 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
80 g	Grünkern (geschrotet)
1 l	Gemüsefond
60 g	Sellerie
60 g	Karotten
30 g	Frühlingslauch
1 EL	Crème fraîche
1	Wirsing

Kürbis sauer eingelegt

200 g	Muskatkürbis
450 ml	Wasser
150 ml	weißer Essig
270 g	Zucker
1 TL	Salz
1	Sternanis
½ Stange	Zimtstange
8	Pfefferkörner

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Kürbischutney

80 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Muskatkürbis
1 Tl	Salz, Pfeffer
1 TL	Tabasco
100 ml	Orangensaft
100 ml	Essigfond (vom sauren Kürbis)
10 g	Speisestärke
1 Bund	Koriander

Zubereitung:

Wirsingroulade

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie und Karotte schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. Butter im Tropf erhitzen, darin Zwiebeln, Sellerie, Karotte und Knoblauch anschwitzen. Grünkern zugeben, kurz mitschwitzen. Anschließend mit Gemüsefond bedecken.
3. Grünkern ca. 20 Minuten weichkochen, ggf. noch Gemüsefond zugeben.
4. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und mit der Crème fraîche in die Füllung geben. Abschmecken und in ein Gefäß zum Erkalten geben.
5. Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, die inneren entstrunken, waschen und ca. 40 - 60 Sekunden in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
6. Wirsingblätter nebeneinander auf eine Frischhaltefolie legen, mit dem Nudelholz ausrollen. Die Füllung auf die Wirsingblätter geben und mit Hilfe der Frischhaltefolie eine Rolle von 3 cm Durchmesser formen.

7. Rolle in 5 cm breite Portionen schneiden, die Frischhaltefolie entfernen, die Rouladen mit Butter bestreichen und im Ofen erwärmen.

Kürbis, süß-sauer

1. Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Wasser, Essig, Zucker mit Gewürzen aufkochen und bis auf 100 ml, welches für das Chutney benötigt werden, über die Kürbisscheiben geben, ziehen lassen.

Kürbischutney

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in der Butter andünsten.
2. Kürbis schälen und gleichmäßig in 0,5 cm große Würfel schneiden, mit dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen, mit Orangensaft ablöschen und mit dem Essigfond aufgießen.
4. Kürbischutney ca. 20 Minuten weichkochen.

Wirsingroulade auf einen Teller setzen, Kürbisscheiben als Röllchen anlegen und das Kürbischutney als Nocke auf den Teller geben. Mit gehacktem Koriander garnieren.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Gebackene Weißwurst mit Salat vom Bamberger Rettich, süßem Senf und Laugenpraline

Zutaten:

Rettichsalat vom Bamberger Rettich

1	Bamberger Rettich
½	Bund Radieschen
70 ml	Balsamico-Essig, hell
20 g	Senf
70 ml	Pflanzenöl
½ TL	Salz aus der Mühle, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
¼ Bund	Schnittlauch

Laugengebäck

400 g	Frischer Laugenstangenteig vom regionalen Bäcker
80 g	Frischkäse
½ TL	Salz aus der Mühle, Pfeffer aus der Mühle
100 g	Bärlauch

Weißwürste

3 Paar	Weißwürste
1	Ei
100 g	Paniermehl
40 g	Butterschmalz

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Garnitur

1 Becher	Crème fraîche
1 TL	Süßer Senf
1 Päckchen	Rettichkresse

Zubereitung:

Rettichsalat vom Bamberger Rettich

1. Bamberger Rettich waschen, schälen, mit dem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden.
2. Radieschen waschen, Strunk und Wurzeln entfernen, halbieren, vierteln, in feine Streifen schneiden.
3. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden.
4. Aus Essig, Senf, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker eine Marinade herstellen.
5. Rettich- und Radieschenstreifen mit der Marinade vermischen.
6. Salat mit Schnittlauch garnieren.

Laugengebäck

1. Backofen auf 180° C Ober- Und Unterhitze vorheizen.
2. Laugenstangenteig in 2 cm breite Stücke schneiden, mit der Schnittkante auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backbleck legen.
3. Frischkäse in eine Schüssel geben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden, zum Frischkäse geben, verrühren.
5. Laugenteig mit Frischkäse-Bärlauch-Mischung füllen, 10 Minuten backen.

Weißwürste

1. Weißwürste pellen.
2. Eier auf einem Teller aufschlagen, verquirlen.
3. Paniermehl auf einen weiteren Teller geben.
4. Weißwurst zuerst in Ei, dann in Paniermehl wenden.
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Weißwurst darin ausbacken.

Garnitur

1. Crème fraîche mit süßem Senf mischen.
2. Rettichkresse abbrausen, knapp über dem Vlies abschneiden.

Crème-fraîche-Mischung auf einen Teller streichen, Rettichsalat vom Bamberger Rettich und Weißwürste aufsetzen und mit Rettichkresse garnieren.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Cheesecake mit Rhabarberspiegel (Apfelspiegel)

Zutaten:

Boden

200 g	Butterkekse
100 g	Butter

Geschmorter Rhabarber/Äpfel

280 g	Zucker
500 g	Rhabarber/Äpfel
150 g	Himbeeren (bei Äpfeln weg lassen)

Crememasse

150 g	Crème fraîche
200 g	Frischkäse
40 g	Zucker
½	Vanilleschote
½	Zitrone, Saft
3 Blatt	Gelatine
1 l	Wasser
70 ml	Milch
100 g	Schlagsahne
30 g	Zucker

Rhabarberspiegel/Apfelsud

250 ml	Rhabarbersud/Apfelsud (von der Rhabarbermasse/Apfelmasse)
½	Zitrone, Saft
1 l	Wasser
2 Blatt	Gelatine

Streusel:

230 g	Mehl
130 g	Zucker
½	Vanilleschote
100 g	Weiche Butter
3EL	Backmohn

Dekoration

1 Zweig	Minze

Zubereitung:

Boden

1. Backofen auf 1800 ° C vorheizen.
2. Butterkekse zerkleinern und mit flüssiger Butter verkneten, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und bei 180 ° C 10 Minuten backen.
3. Boden mit Backpapier ausstechen und in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform legen.

Rhabarbermasse/Apfelmasse

1. Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. Zucker karamellisieren.
3. Rhabarber/Äpfel schälen, in 3 cm breite Streifen schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, karamellisierten Zucker über den Rhabarber geben, Himbeeren für eine ansprechendere Farbe zugeben, 20 Minuten garen.
4. Rhabarber/Äpfel aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und Sud auffangen.
5. 8 Rhabarberstücke/Apfelstücke zur Dekoration zurücklegen.

Crememasse

1. Crème fraîche, Frischkäse, Zucker, Vanilleschote und Zitronensaft verrühren.
2. Gelatine in Wasser einweichen, leicht ausdrücken, unter Rühren erwärmen, bis sie vollständig gelöst ist, kalte Milch mit dem Schneebesen esslöffelweise unter die Gelatine rühren, abkühlen lassen, zur Frischkäsemasse geben.
3. Sahne schlagen und unterheben.

Rhabarberspiegel/Apfelspiegel

1. Gelatine in Wasser einweichen.
2. Rhabarbersud/Apfelsud und Zitrone miteinander vermengen, erwärmen und Gelatine darin auflösen.
3. Die Masse abkühlen lassen und als Spiegel auf den Cheesecake, kaltstellen.

Streusel

1. Backofen auf 200 ° C vorheizen.
2. Mehl, Zucker, Vanilleschote, Butter und Backmohn mit dem Handrührgerät und Knethaken verkneten und 15 Minuten backen.

Dekoration

1. Minze waschen und Blättchen abzupfen.

Boden ausstechen und in eine Form (20x30 cm) legen, Crememasse darauf geben und Sud darüber gießen. 2 Stunden kühl stellen.

Zum Anrichten Strudel auf einen Teller geben, geschnittenen Cheesecake aufsetzen und mit Rhabarberstückchen/Apfelstückchen, Strudel und Minzblättchen garnieren.

Co-funded by the
Erasmus+ programm of
the European Union

Milchschnitte mit frischem Quark, jungem fränkischen Gelbviehkäse und Blaubeeren

Zutaten:

Crememasse für Milchschnitte

5 Blatt	Gelatine
150 g	Sahne
1 Päckchen	Sahnesteif
200 g	Frischer Quark vom Fränkischen Gelbvieh
100 g	Junger Fränkischer Gelbviehkäse
½	Zitrone (Abrieb)
50 g	Zucker
½	Vanilleschote (Mark)

Schokoladenbiskuit für Milchschnitte

8	Eier
4 EL	Wasser
1 Prise	Salz
263 g	Zucker
22 g	Vanillezucker
75 g	Zartbitterschokolade, gerieben
180 g	Mehl
1,5 TL	Backpulver
1,5 EL	Kakao
120 g	Speisestärke
75 g	Butter, flüssig

Blaubeersoße

100 g	Blaubeeren
40 ml	Apfelsaft
20 g	Puderzucker

Blaubeer-Garnitur

70 g	Blaubeeren
4 Blätter	Minze
1cL	Vodka
1TL	Puderzucker

Zubereitung:

Crememasse für Milchschnitte

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Sahne mit Sahneseif steif schlagen.
3. Frischen Quark und jungen Fränkischen Gelbviehkäse, Zitronenabrieb, Zucker und Mark der Vanilleschote verrühren.
4. Gelatine ausdrücken, in einen Topf geben unter Rühren erwärmen, bis sie vollständig gelöst ist, einige Esslöffel der Quark-Käse-Masse mit einem Schneebesen unter die Gelatine rühren, dann in die übrige Quark-Läse-Masse langsam einrühren, geschlagene Sahne unterheben, bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

Schokoladenbiskuit für Milchschnitte

1. Backofen auf 220 ° C vorheizen.
2. Eiweiß und Eigelb trennen. Eiweiß mit 4 EL Wasser und einer Prise Salz aufschlagen.
3. Zucker, Vanillezucker einrühren, Eigelb und Schokolade unterheben.
4. Mehl, Backpulver, Kakao und Stärke hinein sieben und mit einem Teigschaber unterheben, Butter hinzufügen.
5. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 6-8 Minuten backen.
6. Biskuit vom Blech stürzen und erkalten lassen, Ränder abschneiden, gesamten Biskuit halbieren.

1. Halbierten Biskuit zum Schichten in eine passende, mit Frischhaltefolie ausgelegte Form legen.
2. Auf eine Hälfte Crememasse streichen, zweite Biskuitplatte auf die Crememasse legen, für 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Blaubeersoße

1. Blaubeeren waschen, mit Apfelsaft und Puderzucker 5 Minuten köcheln lassen.
2. Blaubeersoße pürieren und durch ein Sieb streichen.

Blaubeer-Garnitur

1. Blaubeeren waschen, halbieren, Minze waschen, klein hacken, beides mit Vodka und Puderzucker mischen.

Milchschnitte in 3 cm² große Quadrate schneiden, diese diagonal durchschneiden, auf einen Teller geben mit Blaubeersoße und Blaubeer-Garnitur garnieren.