

SO SCHMECKT HEIMAT

im
Winter

Hallo Winter

Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Winter-Buch heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle, winterliche Inhalte freuen!

Advent, Weihnachten, Silvester, Fasching – all das gehört für uns zum Winter! Unsere besten Tipps, Tricks und Rezepte zu diesen Themen haben wir hier zusammengefasst. Außerdem verraten wir dir, wie du im Notfall dein Festtagsessen retten kannst und wie die ideale Verwertung all der Reste aussehen kann, welches Obst und Gemüse aktuell Saison hat und was du unbedingt während der gemütlichen Wintermonate in Franken tun solltest.

Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf unserem Portal. Mach dich bereit für einen kulinarischen Winter mit unseren liebsten Plätzchen, vielseitiger Festtags-Küche und leckeren Faschings-Rezepten. Wir wünschen viel Freude beim Lesen.



Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura, Laura & Nina



Bucket Liste

FÜR DEN WINTER



Pläne im Winter



EINEN WELLNESSTAG PLANEN

PLÄTZCHEN BACKEN



GESCHENKE FÜR DIE LIEBSTEN BESORGEN

DEN WEIHNACHTSBAUM SCHMÜCKEN



FÜR ANDERE DA SEIN

EINE SCHNEEFAMILIE BAUEN



VORSÄTZE FÜRS NEUE JAHR MACHEN

EINEN SCHNEESPAZIERGANG MACHEN



ZEIT FÜR KREATIVES NEHMEN



Dezember

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

CHAMPIGNONS
CHICORÉE
FELDSALAT
GRÜNKOHL
LAUCH
PASTINAKEN
ROSENKOHL

LAGERWARE

ÄPFEL
BIRNEN
CHINAKOHL
KAROTTEN
KARTOFFELN
KNOLLESELLERIE
KÜRBIS
RETTICH
ROTE BEETE
ROTKOHL
SCHWARZWURZEL
SPITZKOHL
STECKRÜBEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZWIEBELN



Januar

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

CHAMPIGNONS
CHICORÉE
FELDSALAT
GRÜNKOHL
LAUCH
PASTINAKEN
ROSENKOHL

LAGERWARE

ÄPFEL
BIRNEN
CHINAKOHL
KAROTTEN
KARTOFFELN
KNOLLESELLERIE
KÜRBIS
RETTICH
ROTE BEETE
ROTKOHL
SCHWARZWURZEL
SPITZKOHL
STECKRÜBEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZWIEBELN



Februar

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

CHAMPIGNONS
CHICORÉE
FELDSALAT
GRÜNKOHL
LAUCH
PASTINAKEN
ROSENKOHL

LAGERWARE

ÄPFEL
CHINAKOHL
KAROTTEN
KARTOFFELN
KNOLLESELLERIE
KÜRBIS
RETTICH
ROTE BEETE
ROTKOHL
SCHWARZWURZEL
SPITZKOHL
STECKRÜBEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZWIEBELN



Inhalte



PLÄTZCHEN
BACKEN



LECKERE
GESCHENKIDEEN



WEIHNACHTSFEST



FROHES NEUES



GUTE VORSÄTZE



FASCHINGS-
REZEPTE

SO SCHMECKT HEIMAT

01 | PLÄTZCHEN BACKEN

SO GELINGEN DIE PLÄTZCHEN

In der Vorweihnachtszeit gibt es doch kaum etwas Schöneres als einen Nachmittag mit Plätzchen, Lebkuchen und Punsch. Der Duft von Zimt liegt in der Luft und in der ganzen Wohnung ist es kuschelig warm. Neben weihnachtlichem Gedudel braucht es nur noch ein klein wenig Vorbereitung, damit eure weihnachtlichen Leckereien auch ganz sicher gelingen.

Wo ist das Rezept geblieben?

Ist eine Entscheidung gefallen, welche Plätzchen es werden sollen, dann lohnt sich auf jeden Fall vorher ein Blick ins Rezept. Denn neben den Zutaten solltest du auch die nötigen Utensilien im Haus haben. Nudelholz, Ausstechformen, Backunterlagen oder Lebkuchenglocke. Fehlt etwas? Dann frage bei Familie, Freunden oder Bekannten nach, ob du etwas ausleihen darfst oder besorge dir die Utensilien rechtzeitig selbst.

Brauchen wir nicht Schokolade?

Je nach Rezept benötigst du ganz verschiedene Zutaten. Im Gegensatz zum "normalen" Kuchenbacken während des Jahres stehen in der Weihnachtsbäckerei auch Gewürze wie Zimt, Kardamom, Lebkuchengewürz, Sternanis, Orangeat oder Zitronat auf der Liste. Auch die Supermärkte erweitern ihr Sortiment meist für die Adventszeit oder aber du schaust einfach einmal am Wochenmarkt bei deinem Gewürzhändler des Vertrauens vorbei.

TIPPS UND TRICKS FÜR DIE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Backen mit nur einem Blech ist kein Problem!

Sammele die ausgestochenen Plätzchen auf mehreren Stücken Backpapier und zieh sie dann Blech für Blech in den Ofen.

Vanilleschoten zweit-verwerten

Ausgekratzte Vanilleschote einfach in ein Glas mit Zucker stecken, zwei Wochen lang ziehen lassen und schon hast du selbstgemachten Vanillezucker.

Was macht man mit übrigem Teig?

Ganz einfach einfrieren und bei Bedarf wieder auftauen. Am einfachsten lässt sich der Teig als ausgerollte Platte in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Vorsicht bei Zeitangaben

Jeder Ofen backt anders. Daher sollte regelmäßig kontrolliert werden, ob die Plätzchen schon vor der angegebenen Backzeit fertig sind. Werden die Plätzchen ungleichmäßig braun, einfach das Blech nach der Hälfte drehen.

Plätzchen richtig lagern

Verschiedene Sorten getrennt voneinander aufbewahren. Ein ungeschälter Apfel in der Dose sorgt dafür, dass harte Plätzchen wieder weich werden.



Grundrezept Mürbeteig

Zutaten

250 g Mehl
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
125 g kalte Butter
geriebene Zitronenschale oder Zimt

Alle Zutaten verkneten. Den Teig für mindestens 1 h in Folie eingewickelt im Kühlschrank stehen lassen.

Unser Tipp:

Den Teig über Nacht kühlen.

Unser Geheimtipp:

Statt normalem Zucker Puderzucker verwenden, dann werden die Plätzchen ganz besonders zart.

REZEPTE

Ein Lebkuchen ist ein süßes Gebäck, kräftig gewürzt und lange haltbar. Die lange Haltbarkeit entsteht durch den Verzicht auf Milch, Fett und Wasser.



ELISENLEBKUCHEN

Zuerst 400 g **Zucker** mit 7 **Eiern** schaumig rühren. Dann je 400 g **Zitronat** und **Orangeat** durch den Wolf drehen oder klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten (**Mandeln**: 600 g gemahlene und 100 g gehackte, **Haselnüsse**: 300 g gemahlene und 100 g gehackte, **Walnüsse**: 50 g gehackte, ½ TL **Lebkuchengewürz**, 1 TL **Zimt**) vermengen und kalt stellen. Die Masse für **2-3 Tage** ruhen lassen, dann auf den Oblaten verteilen und glattstreichen. Im Ofen bei **140 Grad** Unter-/Oberhitze für **15-20 Min.** backen. Je nach Geschmack mit Schokoladen- oder Zuckerguss versüßen!

OMAS VANILLEKIPFERL

300 g **Mehl**, 125 g **gemahlene Mandeln**, 250 g **Butter**, 125 g **Zucker** und 3 **Eigelb** zu einem glatten Teig verkneten. Diesen anschließend eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen. Den Teig herausnehmen und einige Minuten warm werden lassen, damit sich die Kipferl besser formen lassen. Den Ofen auf **180 Grad** vorheizen und den Teig zu Kipferl formen (Rezept reicht für ca. 4 Bleche). Jedes Blech ca. **10 Min.** backen, die Kipferl dürfen nur an den Spitzen hellbraun werden. Kipferl noch heiß in einer Mischung aus 4 Päckchen **Vanillezucker** und 2 Päckchen **Bourbon-Vanillezucker** wälzen. Danach auf einen Teller zum Auskühlen legen. Achtung, sie sind so frisch aus dem Ofen noch sehr zerbrechlich!



REZEPTE

Denke nachhaltig und versuche Eier immer komplett zu verwerten. In vielen Rezepten benötigst du nämlich nur Eigelbe, dafür braucht man in anderen wiederum nur das Eiweiß. So gleicht sich das am Ende oft aus.



SPITZBUBEN

500 g **Butter**, 650 g **Mehl**, 250 g **gemahlene Mandeln**, 350 g **Zucker**, 20 g **Vanillezucker** und 1 Prise **Salz** zu einem Teig verkneten und über Nacht kühl stellen. Den Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Plätzchen ein Loch in der Mitte ausstechen. Die Plätzchen bei ca. **180 Grad** Ober-/Unterhitze für **10-12 Min.** backen. Die noch warmen Plätzchen gut mit **Johannisbeergelee** bestreichen und mit den Loch-Plätzchen bedecken.

BETHMÄNNCHEN

200 g **Marzipanrohmasse** zerkleinern. 60 g **Puderzucker** darüber sieben. 100 g **gemahlene Mandeln**, 4 EL **Mehl** und 1 **Eiweiß** hinzugeben. Gut verkneten, zu kleinen Kugeln formen und auf ein Blech setzen. Den Ofen auf **175 Grad** Ober-/ Unterhitze vorheizen und 1 **Eigelb** mit 3 EL **Milch** verquirlen. Je 3 **blanchierte Mandeln** auf ein Plätzchen drücken und dann mit der Ei-Milch-Mischung einpinseln. Für ca. **15 Min.** backen und gut auskühlen lassen.



KOKOSMAKRÖNCHEN

250 g **Puderzucker** mit 400 g **Marzipan** (im Backofen oder in der Mikrowelle etwas erwärmt) verrühren. 5 **Eiweiß** steif schlagen und unterheben. Abrieb einer halben **Zitrone**, 2 EL **Rum** und 200 g **Kokosraspeln** dazugeben und zu einem grobflockigen Teig verarbeiten. Den Ofen auf **150 Grad** vorheizen. Kleine Portionen auf das Backblech geben oder spritzen, mit **Zucker** bestreuen und auf der mittleren Schiene ca. **15 Min.** backen.

SO SCHMECKT HEIMAT

02 | LECKERE GESCHENKIDEEN



GESCHENKE, DIE VON HERZEN KOMMEN

Die schönsten Geschenke sind nicht immer die teuersten, sondern die, die von Herzen kommen. Oft werden kurz vor Weihnachten große Summen für Schmuck, Spielzeug oder andere teure Geschenke ausgegeben und nicht selten landen diese Dinge dann kurz darauf in irgendeiner Schublade. Das muss nicht sein! Wer etwas selbstgemachtes verschenkt, der kann sich sicher sein, dass der Beschenkte sich darüber freut. Nicht nur für das Geschenk an sich, sondern auch für die Zeit und die Liebe, die ihr dafür aufgebracht habt.

Überlegt euch bei der Auswahl eurer Geschenke vorher gut, welche Dinge ihr schon weit im Voraus zubereiten könnt oder müsst und welche besser frisch hergestellt werden. Hier sind unsere Top 3:

✓ **Liköre:**

Achte darauf, ob der Likör einige Tage stehen muss, bevor er verzehrt werden kann. Sahneliköre solltest du dagegen möglichst frisch zubereiten.

✓ **Pralinen und Schokolade:**

Sie müssen oft als Notlösung herhalten, wenn einem kein besseres Geschenk einfällt. Selbstgemachte Pralinen dagegen wissen Schwiegermama, Oma und der Rest der Verwandtschaft sicher zu schätzen.

✓ **Gewürzmischungen:**

Nicht eindeutig zuzuordnende Pilze nicht zu den anderen legen. Ein Pilzexperte hilft bei Unklarheit.

REZEPTE

Warum gibt es an Weihnachten Geschenke?
Im christlichen Glauben symbolisieren die Geschenke einen Dank für das Gottesgeschenk - der Geburt Christi. Aber auch unabhängig vom Glauben werden Geschenke heute zu Weihnachten als Zeichen der Freundschaft und Liebe verschenkt.



ZIMTLIKÖR

130 g braunen **Kandiszucker**, den Saft 1 **Orange**, 10 Stangen **Zimt**, 2 **Nelken** und 650 ml **Weinbrand** in eine sterilisierte Flasche geben. Die Flasche fest verschließen und den Likör **4 Wochen** an einem dunklen und kühlen Ort ruhen lassen. Dann durch ein Sieb und anschließend durch ein Baumwolltuch filtern. Den Likör in eine saubere, am besten dunkle Flasche füllen. Er ist bei dunkler und kühler Lagerung bis zu einem Jahr haltbar.

LEBKUCHEN-LIKÖR

250 ml **Milch** erhitzen und 200 g **Nuss-Nougat-Creme** darin schmelzen. 1 TL **Zimt**, ½ TL **Kardamom** und 1 TL **Vanilleextrakt** mit hineingeben. Einmal kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. 250 ml **Schlagsahne** und 200 ml **Weinbrand** dazu gießen. Den Likör durch ein feines Sieb geben und in saubere Flaschen füllen. Abkühlen lassen und dann verschließen.



BRUCHSCHOKOLADE

10 Tafeln **dunkle Schokolade** im Wasserbad schmelzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, ca. 0,5 cm dick. Dann 2 Tafeln **weiße Schokolade** schmelzen. Über die dunkle Schicht geben und mit einem Löffel ein wildes Muster zeichnen. Solange die Schokolade noch weich ist können **Toppings** je nach Geschmack darauf gestreut werden, z. B. Nüsse, Trockenfrüchte, Kekskrümel, grobes Salz, Kokosrapeln, etc. Das Blech für ca. **1 h** kühlstellen. Sobald die Schokolade kalt ist, kannst du sie brechen oder in Stücke schneiden.



KAFFEE-PRALINEN

225 g **Zartbitter-** und 150 g **Vollmilchschokolade** im Wasserbad schmelzen. 110 g **Sahne** mit 1 EL **Instantkaffee** und 2 EL **Kaffeelikör** aufkochen lassen. Alles mit 20 g **Kokosöl** vermischen und im Kühlschrank **3 h** erkalten lassen. 125 g **Nussnougat** zu ca. 45 Kugeln (so groß wie Kaffeebohnen) formen, auf ein Backblech setzen und in der Gefriertruhe kühlen. Die gekühlte Schokoladen-Masse aufschlagen bis sie cremig ist. 1 EL der davon in die Hand geben und in die Mitte jeweils ein Stück Nougat setzen. Aus der Masse eine Kugel formen und in **Kakaopulver** wälzen. Die Pralinen auf ein Backpapier setzen und fest werden lassen.

GLÜHWEINGEWÜRZ

Schale von 1 **Orange** in feine Streifen schneiden und trocknen lassen. Die Ecken von 1 **Sternanis** auseinander brechen, 2 **Zimtstangen** mit dem Messer in Stücke schneiden. Alles mit 1 TL **Nelken** und 1 TL **Kandiszucker** vermischen und in ein sauberes Glas geben.



Weißer Glühwein

Zutaten

- 750 ml Weißwein (z.B. Bacchus)
- 300 ml weißer Traubensaft
- 1 Bio-Orange
- Glühweingewürz
- 1 Vanillestange

Die Orange auspressen und mit dem Wein und dem Saft erhitzen. Das Glühweingewürz in ein Teesieb geben und in der heißen Flüssigkeit ca. **10 Min.** ziehen lassen. Wer mag, kann noch eine Vanilleschote mit in das Sieb geben.

SO SCHMECKT HEIMAT

03 | WEIHNACHTSFEST



TIPPS

MATSCHIG? ANGEBRANNT? VERSALZEN? MIT DIESEN TIPPS RETTEST DU DEIN WEIHNACHTSESSEN

Wer an Weihnachten Gäste zum Essen geladen hat, möchte selbstverständlich, dass alles perfekt ist. Doch das ist gar nicht so einfach, denn so ein Weihnachtsfest kann ganz schön stressig sein. Der Tisch muss gedeckt und die Wohnung ordentlich sein. Die Kinder wollen bespaßt und die Gäste empfangen werden. Ehe man sich versieht, kann da schon einmal etwas schief gehen in der Küche. Da hilft oft die beste Planung nicht. Doch keine Angst, in den meisten Fällen ist noch einiges zu retten. Mit unseren SOS-Tipps für das Weihnachtsmenü braucht ihr euch keine Sorgen mehr machen.

VERSALZENE SUPPE

Wem ist das nicht schon einmal passiert? Vor lauter Liebe zum Kochen und Enthusiasmus ist die Suppe völlig überwürzt und schmeckt total salzig. Was jetzt hilft, ist Strecken. Erst die Finger, dann die Suppe. Je nachdem, um welche Art von Suppe es sich handelt, lässt sie sich **mit der richtigen Menge an Flüssigkeit neutralisieren**. Bei Creme-Suppen kannst du den Geschmack mit **zusätzlicher Milch oder etwas Sahne** ausgleichen. Bei klaren Brühen füge **zusätzliches Wasser** hinzu. Schmeckt die Suppe anschließend etwas fad, dann kannst du von deiner Gemüseeinlage noch mehr hinzugeben. Auf keinen Fall mit Salz arbeiten, denn das soll ja neutralisiert werden.

VERKOCHTES GEMÜSE

Du hast zum Braten eine Gemüsebeilage geplant und wolltest mit dem perfekten Garpunkt bei deinen Gästen glänzen? Doch jetzt lag das Gemüse zu lange im heißen Wasser und ist alles andere als bissfest? Kein Grund gleich alles in die Tonne zu hauen, denn dein Gemüse ist in seinem Ist-Zustand vielleicht nicht mehr der Star auf dem Teller, es kann jedoch immer noch in eine schmackhafte Beilage verwandelt werden. Anstelle von knackigem Gemüse gibt es jetzt eben **cremig** Püree. Ein Püree kannst du nämlich aus beinahe jedem Gemüse herstellen. Deinen Gästen wird das bestimmt nicht auffallen.

TROCKENES FLEISCH

Es ist das passiert, wovor du dich am meisten gefürchtet hast – dein Fleisch ist zu trocken geraten. Doch auch hier gibt es Rettung in letzter Minute. Hast du zu deinem Gericht eine Soße geplant, dann weiche das Fleisch einfach darin ein und serviere es so. Falls es keine Soße gibt, dann ist auch nicht alles verloren. Abhilfe kann hier **ein wenig Cognac** schaffen. Einfach über den Braten gießen und das Ganze zehn weitere Minuten im Ofen garen lassen. Alternativ kannst du – sollte kein Cognac im Haus sein – auch dein Fleisch in Scheiben schneiden und diese mit einer **1:1 Mischung aus Brühe und Butter** übergießen. Die Scheiben garst du dann für etwa 10 Minuten bei 120 Grad im Ofen. So wird das Fleisch im Nu wieder genießbar.



*Aus Kuchen wird
Nachspeise*

Es passiert immer genau dann, wenn man es am wenigsten gebrauchen kann. Der Kuchen zerbricht beim Versuch ihn aus der Form zu bekommen. Ja, das ist ärgerlich, aber kein Grund in Tränen auszubrechen. Versuche zunächst einmal zu retten, was noch zu retten ist. Vielleicht kannst du den Kuchen ja noch zurechtschneiden. Falls nicht, dann sind die Kuchenbrösel deine Rettung. Aus denen lässt sich nämlich gemeinsam mit einer Creme, Schokolade oder etwas Obst ein leckeres **Schichtdessert im Glas** zubereiten.

REZEPTE

Viele Menschen haben über die Jahre hinweg eigene Traditionen entwickelt. Während bei manchen am Heilig Abend stets der Kartoffelsalat am Tisch steht, machen andere gemeinsam Pizza oder bestellen eine Ente. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir zeigen euch 4 klassische Weihnachtsgerichte der Deutschen.



KARTOFFELSALAT MIT WÜRSTCHEN

Zuerst 1 kg **festkochende Kartoffeln** abbürsten und in Salzwasser **25 Min.** garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die Kartoffeln noch warm in Scheiben schneiden. 1 **Zwiebel** und 1 **Paprika** in feine Würfel schneiden. 2 **Eier** hartkochen. Für das Dressing 6 EL **Weißwein-Essig**, 3 EL **Öl**, 0,5 TL **Zucker**, 1 TL **Senf**, 125 ml **Gemüsebrühe**, **Salz** und **Pfeffer** miteinander vermischen und abschmecken. Kartoffeln, Zwiebeln, den Großteil der Paprika und geschnittenen Schnittlauch in eine große Schüssel geben und mit der Marinade anmachen. Das Ei mit dem Eierschneider vierteln und damit den Kartoffelsalat garnieren. Ebenso einige Paprikastreifen sowie Schnittlauch oder Petersilie darauf verteilen. Zusammen mit gekochten **Würstchen** servieren.

GÄNSEBRATEN

Die vom Kopf und von den Flügeln befreite **Gans** sollte am Vortag mit Gänsebratengewürzsalz, Salz und Pfeffer gut eingewürzt werden. 1 **Zwiebel** und 2-4 **Äpfel** klein schneiden, in einer Schüssel vermengen und etwas salzen. Die Gans mit der Masse befüllen und in einen Bräter legen. Etwas Wasser in den Bräter hinzugeben. Den Bräter samt Gans in den auf 130 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Pro kg Gewicht der Gans kann mit 1 Stunde im Ofen gerechnet werden. Alle 30 Minuten die Gans mit dem eigenen Saft aus dem Bräter übergießen (so wird sie schön knusprig und nicht zu trocken). Sobald die Gans anfängt braun zu werden, die **Innereien** und die **Beifuß Sträußchen** begeben. Das rundet den Geschmack des Suds ab.



REZEPTE

Da an Weihnachten meist die ganze Familie zusammen kommt, ist es wichtig, dass für jeden etwas auf dem Tisch dabei ist, egal wie man sich ernährt. Unsere besten Tipps und Rezeptvorschläge, die für alle Ernährungsweisen geeignet sind, findet ihr ebenfalls auf unserem Portal. Damit steht einem harmonischen Weihnachtsessen nichts mehr im Weg!



WEIHNACHTSKARPFEN

Den **Karpfen** von innen und außen gut salzen und pfeffern und mit dem Saft 1 **Zitrone** beträufeln. 3 **Lorbeerblätter** und 1-2 Stängel **Thymian** in die Bauchhöhle des Karpfens legen und den Fisch für **30 Min.** ruhen lassen. In der Zwischenzeit 3 **Zwiebeln** und 2 **Karotten** in Scheiben, 1 **Paprika** in Streifen schneiden und 3 Zehen **Knoblauch** vierteln. Den Karpfen von beiden Seiten leicht bemehlen und in einen Bräter geben. Das Gemüse dazugeben und rund um den Fisch verteilen. Mit 125 ml **Weißwein** begießen und im Backofen bei **200 Grad** für 40-50 Min. knusprig braten. Wer mag, kann auch noch etwas **Fischfond** mit in den Bräter geben. Den Karpfen dabei aber nicht übergießen. Den fertigen Fisch auf einer Platte anrichten und mit Zitronenscheiben, Kräutern und dem Gemüse anrichten.

RACLETTE

1 **Zwiebel** schälen, würfeln und in Öl glasig dünsten. 1 **Apfel** schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. 500 g **Sauerkraut** mit Apfel, 10 **Wacholderbeeren** und 150 ml **Wasser** zu den Zwiebeln geben, verrühren, abdecken und **20 Min.** garen. In den letzten 10 Min. den Deckel abnehmen. Anschließend kurz abkühlen lassen. Währenddessen 200 g **Wurst** in Stücke schneiden. 400 g **Raclette-Käse** grob raspeln. Mit 100 g **saure Sahne** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Wacholderbeeren aus dem Sauerkraut nehmen. Sauerkraut in die Pfännchen geben, Wurststückchen darauf verteilen und etwas der Käsemasse darübergeben. Im heißen Raclette ca. **8 Min.** backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.



SO SCHMECKT HEIMAT

04 | FROHES NEUES

SILVESTER: EIN ABEND VOLLER TRADITIONEN

Von unseren Großeltern und Urgroßeltern wissen wir, dass es in Franken an Silvester viele Bräuche gibt. Einige haben sich bis heute durchgesetzt, andere wiederum sind vielleicht nicht so bekannt. Eine kleine Auswahl der vielen Bräuche haben wir euch hier mal zusammengetragen, ebenso wie eine kleine Anregung für die kulinarische Unterstreichung des Silvesterabends.

Bleigießen

Am letzten Abend des Jahres machen sich viele Gedanken darüber, was das neue Jahr wohl bringen mag. Ein schöner Brauch, vor allem für Kinder, ist das Bleigießen, bei dem die Zukunft anhand der Formen von Bleiklumpen vorhergesagt wird.

An guden Beschluss

den wünscht man sich in Franken. Das bedeutet, dass man mit dem alten Jahr abschließen und völlig frei in das neue starten soll.

Die Wäsche liegen lassen

Ein alter Brauch besagt, dass man in der Silvesternacht keine Wäsche aufhängen soll. Denn in dieser Nacht kommen die bösen Geister aus ihren Verstecken. Die Geister könnten in der aufgehängten Wäsche hängen bleiben und stecken dann in unseren Häusern fest. Übrigens besagt die Tradition auch, dass die bösen Geister mit Licht und Lärm wieder vertrieben werden können. Ein Brauch, auf den das **Silvesterfeuerwerk** zurück geht.



Fränkische Raclette-Pfanne

Raclette – der kulinarische Klassiker an Silvester. Hier findet ihr Inspiration für fränkische Varianten:

Bratwurst mit Kraut

- Rostbratwürste
- Sauerkraut
- Speckwürfel

Eingeschnittene Klöße

- Klöße
- Butter
- Eier
- Schnittlauch

Bauernfrühstück

- Kartoffeln
- Schinken
- Eier

Strammer Max

- Brot
- roher Schinken
- Wachteleier oder Spiegeleier
- Gewürzgurken

REZEPTE

Ob Schweinchen oder Brezeln, beide werden gerne an Neujahr verschenkt, um die Beschenkten vor Unglück, Krankheit und Hunger zu bewahren. Außerdem symbolisiert der Brauch Verbundenheit und soll Glück & Gesundheit bringen.



NEUJAHR'S GLÜCKSSCHWEINCHEN

200 g **Quark**, 6 EL **Milch**, 1 **Ei**, 8 EL **Öl**, 100 g **Zucker** und den Abrieb von $\frac{1}{2}$ **Zitrone** in einer Schüssel verrühren. $\frac{1}{2}$ Päckchen **Backpulver** und 400 g **Mehl** hinzugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig etwa 0,5 cm dick ausrollen. Für den Kopf ca. 6 cm große Kreise ausstechen sowie pro Schweinchen einen ca. 3 cm großen Kreis für den Rüssel und zwei kleinere Kreise für die Ohren. Den Ofen auf **160 Grad** Umluft vorheizen. Die großen Kreise auf ein Blech geben und mit **Eigelb** bestreichen. Dann den mittelgroßen Kreis als Schnauze unten auf den großen Kreis setzen. Die beiden kleinen Kreise zurechtschneiden und als Ohren auf den großen Kreis setzen. Alles noch einmal mit Eigelb bestreichen und mit einem Zahnstocher zwei Nasenlöcher in den Rüssel stechen. Jetzt die Schweinchen ca. **20 Min.** goldbraun backen. Nachdem Auskühlen je zwei Zuckeraugen mit Puderzucker-Wasser aufkleben.

FRÄNKISCHE NEUJAHR'SBREZEL

1 Würfel **Hefe** und 250 ml **warme Milch** verrühren, mit 500 g **Mehl**, 100 g **flüssiger Butter**, 80 g **Zucker**, 1 **Ei** und 1 Prise **Salz** vermengen und gut durchkneten. **30 Min.** gehen lassen. Backofen auf **200 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig erneut gut durchkneten, dritteln und drei lange Stränge formen. Einen Zopf daraus flechten und diesen anschließend auf einem Backblech zu einer Brezel zusammenlegen. 1 **Eigelb** mit **Milch** verquirlen, die Brezel damit bestreichen und mit **Hagelzucker** bestreuen. Dann **20 Min.** gehen lassen, bevor sie **25 Min.** im Ofen bäckt.



REZEPTE

„Prost Neujahr, es Gald is gar“
Man sagt, wer Sauerkraut am Neujahrstag isst, dem geht das Geld im neuen Jahr nicht aus. So stehen in vielen fränkischen Küchen am 1. Januar Bratwurst, Kassler oder Knöchli auf dem Tisch. Hauptsache ist, dass es dazu Sauerkraut gibt.



SAUERKRAUT SELBER MACHEN

Die äußeren Blätter des **Weißkohls** entfernen. Da die Bakterien auf dem Kohl eine wichtige Rolle spielen, sollte man ihn nicht abwaschen. Stattdessen am besten Bio-Weißkohl verwenden. Den Strunk großzügig entfernen und den Kohl fein raspeln. Pro Kilogramm Weißkohl 15 g **Salz** hinzufügen. Anschließend so lange vermengen und kneten, bis Flüssigkeit austritt. Den Weißkohl samt Flüssigkeit in sterilisierte Gläser füllen. Den Weißkohl dabei leicht nach unten drücken, sodass er komplett mit Flüssigkeit bedeckt, aber im Glas noch etwas Raum ist. Nach Belieben **Lorbeerblatt** und **Kümmel** hinzugeben und die Gläser verschließen. Die ersten Tage können die Gläser in der Küche stehenbleiben, dann sollten sie jedoch an einen dunklen und kühlen Ort gebracht werden. Nach **2 Wochen** könnt ihr euer selbstgemachtes Sauerkraut dann versuchen. Während der Lagerung reift es immer weiter und verändert seinen Geschmack, also einfach ab und an mal versuchen, wann es am besten schmeckt.

KNÖCHLI MIT KRAUT

4 **Eisbeine** waschen und mit 1 gewürfeltem **Zwiebel**, 1 geschnittenen **Apfel**, 1 TL **Kümmel**, 1 **Lorbeerblatt**, 8 **Wachholderbeeren**, 1 TL **Zucker**, 1 l **Gemüsebrühe**, **Salz** und **Pfeffer** sowie 850 g **Sauerkraut** in einen Topf geben. Darauf achten, dass die Knochenöffnungen des Knöchlas in der Brühe liegen, damit das Mark seinen Geschmack an die Soße abgeben kann. Bei mittlerer Hitze ca. **2 h** kochen.



SO SCHMECKT HEIMAT

05 | GUTE VORSÄTZE



GESUNDHEIT

EIN GESUNDER START INS NEUE JAHR

Zu Jahresbeginn ist die Liste an guten Vorsätzen lang. Mehr Sport treiben, weniger Alkohol trinken, öfter an die frische Luft. Damit deine Ziele keine unerfüllten Träume bleiben, haben wir hier ein paar hilfreiche Tipps für dich.

3 Tipps, wie du deine Ziele für das Neue Jahr erreichst:

- ✓ **Finde deinen Weg:** Es gibt nicht den einen Masterplan. Du musst nicht ins Fitnessstudio rennen um abzunehmen, es gibt noch unzählige andere Sportarten. Finde die eine, die dir Spaß macht. Du musst dir den grünen Smoothie nicht einflößen. Probiere unterschiedliche gesunde Rezepte aus und iss nur das, was dir wirklich schmeckt.
- ✓ **Formuliere dein "Warum":** Nicht nur das "Wie" ist entscheidend für deinen Erfolg, sondern auch dein "Warum". Denn nur wer gute Gründe hat, der ist motiviert genug, seine Ziele auch zu erreichen.
- ✓ **Du bist nicht alleine:** Erzähle Familie, Freunden oder Arbeitskollegen von deinen Zielen. Sie können dir den nötigen Rückhalt geben und vielleicht findest du so ja auch einen Verbündeten, der ähnliche Ziele verfolgt. Tut euch zusammen und unterstützt euch gegenseitig.

Und jetzt heißt es ran an die Stifte und Ziele formulieren! Auf der nächsten Seite findet ihr eine Vorlage. Einfach ausdrucken, ausfüllen und aufhängen.

Ziele

2022

ZIEL: _____

Mein Weg zum Ziel:

Mein "Warum":

Meine Verbündeten:

ZIEL: _____

Mein Weg zum Ziel:

Mein "Warum":

Meine Verbündeten:

ZIEL: _____

Mein Weg zum Ziel:

Mein "Warum":

Meine Verbündeten:

REZEPTE

Die in Rote Beete enthaltenen Pflanzenfarbstoffe (Betanine) wirken antioxidativ, schützen vor Zellschäden und eliminieren Giftstoffe. Auch das Immunsystem wird gestärkt und gemeinsam mit Vitamin C schützen die Betanine den Körper vor Infekten.



ROTE-BEETE-HUMMUS

Zunächst 2 Knollen **Rote Bete** schälen und **45 Min.** lang in Salzwasser gar köcheln lassen. Anschließend komplett abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. 1 Dose **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und abwaschen. Beete und Kichererbsen mit 2 Zehen **Knoblauch**, 3 EL **Olivenerböl**, 1 EL **Tahini**, dem Saft von $\frac{1}{2}$ **Zitrone**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Zuletzt noch abschmecken und mit etwas Schwarzkümmel bestreuen.

LOW-CARB BRÖTCHEN

50 g **Chiasamen** und 25 g **Leinsamen** in einen Mixer geben und solange zerkleinern, dass die Konsistenz mehlig ist und mit 300 g **gemahlene Mandeln**, 1 TL **Backpulver**, $\frac{1}{2}$ TL **Salz**, 125 g **Frischkäse**, 4 **Eiern** und 200 g **Quark** in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Den Teig für **15 Min.** ruhen lassen, damit die Samen aufquellen können. 6 gleich große Brötchen aus dem Teig formen und mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Nach Belieben noch **Kerne** (z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne) leicht auf die Brötchen drücken. Die Brötchen bei **175 Grad** Ober-/Unterhitze für ca. **30 Min.** backen.



REZEPTE

Grünkern ist ein echtes regionales Superfood. Es enthält reichlich Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Noch dazu ist Grünkern eine der umweltfreundlichsten Getreidesorten!



GRÜNKERNSUPPE

Zunächst 100 g **Grünkern** zu Mehl schroten und beiseite stellen. 1 **Zwiebel** schälen, klein schneiden und in 1 EL **Butter** andünsten. Das Grünkernmehl hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit 800 ml **Gemüsebrühe** aufgießen und alles ca. **15 Min.** köcheln lassen. Zuletzt 250 g **Schmand** einrühren und mit **Muskat, Salz & Pfeffer** abschmecken.

NUSS-GRANOLA AUS REGIONALEN ZUTATEN

250 g **Trockenpflaumen** über Nacht einweichen. 50 g **Haselnüsse** grob hacken und mit 60 g **gemahlene Haselnüssen**, 50 g **Hirse-Pops**, 175 g **kernigen Haferflocken**, 75 g **Kürbiskernen**, 5 EL **geschroteten Leinsamen** und 3 EL **Hanfsamen** vermischen. Die Pflaumen abgießen und mit 100ml der Einweichflüssigkeit fein pürieren. Das Pflaumenpüree zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. Das Granola auf einem gefetteten Backblech verteilen und für **1,5 h** bei **120 Grad** Umluft im Ofen backen. Nach **45 Min.** das Blech kurz aus dem Ofen nehmen und alles einmal umrühren, sodass das Granola gleichmäßig bäckt. Nach dem Backen ist das Granola zunächst einmal noch weich. Lasse es daher auf dem Blech ein paar Stunden abkühlen, bevor du es in ein Glas umfüllst. Wenn du magst, kannst du vorher auch ein paar Trockenfrüchte untermischen.



SO SCHMECKT HEIMAT

06 | FASCHINGSREZEPTE

REZEPTE

Das traditionelle Schmalzgebäck zur Faschingszeit wird in Franken meist mit Hagebuttenmarmelade gefüllt.

Ihr könnt unser Rezept jedoch nach Eurem individuellen Geschmack abwandeln und z. B. mit Erdbeermarmelade, Vanillepudding oder Eierlikörcreme füllen.



FASCHINGSKRAPFEN

1 Würfel frische **Hefe** in 100 ml lauwarmer **Milch** auflösen. Die Mischung zu 150 g Mehl geben und zu einem Teig verkneten. Mit etwas Mehl bedecken und für 20 Min. gehen lassen. 2 **Eier**, 40 g **Zucker**, 1 Prise **Salz** und 2 **Eigelb** verrühren. Mit 70 ml **Milch**, 350 g **Mehl** und dem Vorteig vermengen. 50 g **Butter** dazugeben. Den Teig kneten, bis er schön weich ist. Weitere **30 Min.** ruhen lassen.

Dann in zwei Hälften teilen und 1 cm dick ausrollen. Auf einer Teighälfte mit einem Glas Kreise eindrücken, jedoch nicht ausstechen und in die Mitte jedes Kreises 1 TL **Hagebuttenmarmelade** geben. Die andere Teighälfte darüber geben und mit dem gleichen Glas die Krapfen um die Marmelade herum ausstechen. Den restlichen Teig erneut verkneten und den Vorgang wiederholen. Die fertigen Krapfen nochmal **30 Min.** gehen lassen, bis sie um das Doppelte aufgegangen sind. **Butter** erhitzen und die Krapfen von beiden Seiten schwimmend ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit **Puderzucker** bestreuen oder in **Zucker** wälzen.

MINI-KRAPFEN

Einen Hefeteig wie oben beschrieben zubereiten. Aus dem Teig je 20 Gramm schwere Teigkugeln abwiegen und zu runden Bällen formen. Auf einem Küchentuch etwas plattdrücken, abdecken und warten, bis sich das Volumen verdoppelt. Das **Fett** auf **170 Grad** erhitzen und die Krapfen nach und nach goldgelb backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zuletzt mit einer Krapfenspritze die **Konfitüre** hineinspritzen und die Kugeln in **Zucker** wälzen.



REZEPTE

Wir Franken freuen uns Jahr für Jahr auf die Faschingszeit. Närrische Feiern und bunte Umzüge - und was da nicht fehlen darf? Natürlich was Süßes zum Naschen!
Helau!



MUTZEMANDELN

250 g **Mehl**, 1 Prise **Salz**, 60 g **gemahlene Mandeln**, 1 TL **Backpulver**, 80 g **Zucker** und den Abrieb von $\frac{1}{2}$ **Zitrone** in eine Schüssel geben. Eine Mulde formen. 2 **Eier**, 60 g **Butter** und 2 EL **Rum** hineingeben. Alles kräftig verkneten. Den Teig für etwa **1 h** kühlstellen. Dann in vier Teile teilen und je ca. 1cm dick ausrollen. Die Mutzen mit einer Mutzenform ausstechen. Das **Frittierfett** auf etwa **175 Grad** erhitzen und die Mutzen darin ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und in einer Mischung aus **Puder- und Kristallzucker** wälzen.

CLOWNSNASEN

100 g **Butter**, 80 g **Puderzucker**, 1 EL **Vanillezucker**, 2 EL **Zitronensaft**, etwas **rote Lebensmittelfarbe** und 150 g **Haferflocken** gründlich verrühren. Mit nassen Händen kleine Kugeln aus der Masse formen. Achtung: die Masse färbt. Zuletzt die Kugeln in mit roter Lebensmittelfarbe gefärbten **Zucker** wälzen und für **1 h** kühl stellen.



FEUERSPATZEN

1 Würfel **Hefe** zerbröckeln und mit 100 g **Zucker** bestreuen. Mit 500 g **Mehl**, 2 **Eiern**, 1 Prise **Salz**, 250 ml **warmer Milch** und 100 g **flüssiger Butter** zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Das **Frittierfett** auf **170 Grad** erhitzen. Mit einem kleinen Löffel Kugeln vom Teig abstechen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Die Feuerspatzen auf Küchenpapier legen und noch heiß in **Zimt** und **Zucker** wälzen.

Das war der Winter!

Du bist nun am Ende unseres Winter-PDFs angelangt. Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest du bereits die entsprechende Version für den Frühling, den Sommer und den Herbst.

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

Du erreichst uns per Mail an info@fraenkische-rezepte.de oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?
Dann ab auf unser Portal

WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE



*Vielen
Danke*

FÜRS LESEN!



FRÄNKISCHE *Rezepte*

Copyright

DIESES PDF WURDE VON
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE
ERSTELLT UND IST DEREN
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM
VERKAUF ODER DOWNLOAD
ANZUBIETEN.

Impressum

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN GMBH & CO. KG
GUTENBERGSTRASSE 1
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: WALTER SCHWEINSBERG

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE