

SO SCHMECKT HEIMAT

im
Frühling



FRÄNKISCHE *Rezepte*

Hallo Frühling

Servus zusammen!

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

Rhabarber, Bärlauch, Spargel und Beeren – all das gehört für uns zum Frühling! Unsere besten Tipps, Tricks und Rezepte zu diesen saisonalen Leckereien haben wir hier zusammengefasst. Außerdem verraten wir dir unsere liebsten Back-Rezepte für die Osterzeit, was auf einem fränkischen Brotzeit-Tisch nicht fehlen darf und welche Küchen-Trends das Jahr 2022 für uns bereit hält.

Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf unserem Portal. Mach dich bereit für sonnige Frühlingstage, blühende Gärten und viele bunte Gerichte auf deinem Teller!



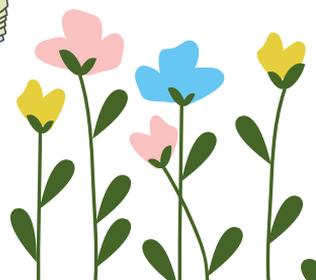
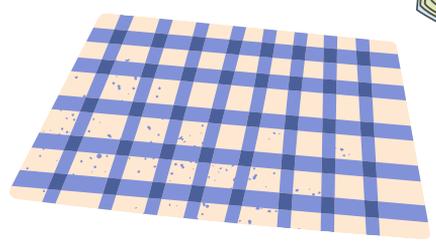
Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura, Annalena & Nina



Bucket Liste

FÜR DEN FRÜHLING





Pläne für den Frühling



BÄRLAUCH SAMMELN GEHEN

DANACH EIN BÄRLAUCHPESTO MIT DEN
GESAMMTELTEN BLÄTTERN HERSTELLEN

EIN PICKNICK IM FREIEN MACHEN

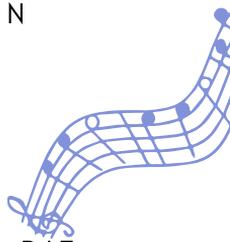
EINE KÄSEPLATTE NUR FÜR MICH SELBST
ANRICHTEN



DIESES EINE BUCH ZU ENDE LESEN



EINE BROTZEIT "MIT MUSIK"
GENIESSEN



RHABARBERMARMELADE EINKOCHEN, DIE
GLÄSER SCHÖN VERZIEREN UND AN DIE
LIEBSTEN VERSCHENKEN



Inhalte



RHABARBER



DIE
OSTERWOCHE



SPARGELZEIT



RÜCHEN-
TRENDS & TIPPS



BEEREN-SAISON



FRÄNKISCHE
BROTZEIT

SO SCHMECKT HEIMAT

01 | RHABARBER

RHABARBER - OBST ODER GEMÜSE?

Ab April ist es wieder so weit: Die Zeit für Rhabarber beginnt und die Stangen sind überall in den Supermärkten erhältlich. Der perfekte Anlass, um Kompott, Kuchen oder andere Desserts zuzubereiten.

Denn Rhabarber ist ein wirklich vielseitiges Obst. Oder etwa doch nicht? Die Frage, ob es sich bei Rhabarber um Obst oder Gemüse handelt, ist gar nicht so leicht zu beantworten. Wir haben deshalb die wichtigsten Fakten für euch gesammelt:

- Aus botanischer Sicht zählt Rhabarber als Gemüse
- Suchst du jedoch im Supermarkt nach ihm, findest du Rhabarber oft in der Obstabteilung
- Auch seine Zubereitung sowie sein Geschmack sind typisch für Obst
- Aus diesem Grund ist Rhabarber in den USA auch als Obst anerkannt. In Europa hingegen ist er offiziell ein Gemüse

Doch egal, ob Obst oder Gemüse, am wichtigsten ist am Ende immer noch der Geschmack. Und der ist in diesem Fall ausgezeichnet. Mit seiner fruchtig-sauren Note ist Rhabarber die perfekte Ergänzung für viele Süßspeisen und mehr.

RHABARBER: TIPPS FÜR EINKAUF UND LAGERUNG

Rhabarber ist ein beliebtes Gemüse. Ein Grund dafür sind seine unterschiedlichen Geschmacksvariationen. Damit du weißt, was du beim Einkauf beachten musst, haben wir einige Tipps für dich gesammelt:

- Sind die Stangen fest und knackig, ist das ein Zeichen, dass der Rhabarber frisch ist.
- Sind die Schnittstellen noch leicht feucht, ist der Rhabarber ganz besonders frisch.
- Bevorzugst du einen milderen Geschmack, ist früh geernteter Rhabarber die richtige Wahl für dich.
- Auch die Farbe der Schale gibt dir Hinweise auf den Geschmack. Sorten mit roter Färbung schmecken süß, grüner Rhabarber schmeckt hingegen sauer.

Lagerung: Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält Rhabarber sich für 2-3 Tage im Kühlschrank. Möchtest du ihn einfrieren, solltest du dies am besten direkt nach dem Kauf tun. Wichtig ist, dass du Rhabarber niemals in Alufolie wickelst, da diese eine Verbindung mit Oxalsäure eingehen kann.



IST RHABARBER EIGENTLICH GIFTIG?

Rhabarber enthält viele Vitamine und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Zudem ist er kalorienarm und sehr geschmackvoll. Neben all diesen Vorteilen, besitzt Rhabarber aber auch eine große Menge an Oxalsäure.

Diese Säure kann für Menschen bei übermäßigem Konsum gesundheitsschädlich sein. Aus diesem Grund solltest du Rhabarber weder in rohem Zustand noch seine Blätter essen. Durch Kochen oder Backen wird die Oxalsäure jedoch stark reduziert, wodurch der Verzehr für gesunde Menschen unbedenklich ist.

REZEPTE

Vor der Zubereitung nicht genießbare Blätter entfernen. Dazu am besten die Blätter am Stielansatz abschneiden. Je älter der Rhabarber ist, desto faseriger sind die Stangen. Deshalb sollten die Fasern vor der Zubereitung abgezogen werden.



RHABARBER KOMPOTT

1 kg **Rhabarber** waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Fasern für eine schöne Farbe für dieses Rezept nicht abziehen. Rhabarberstücke in einen Topf geben und mit 200 g **Zucker** und 2 Päckchen **Vanillezucker** vermengen. Eine Stunde ziehen lassen und gelegentlich umrühren. Alles aufkochen und unter Rühren so lange kochen, bis der Rhabarber weich ist. Abkühlen lassen und nach Belieben nachsüßen.

RHABARBER HUGO

1 Stange **Rhabarber** für die Deko waschen und in dicke Streifen schneiden. **Eiswürfel** auf dem Boden des Glases verteilen und je 1 EL **Holunderblüten- und Rhabarbersirup** sowie einen Spritzer **Limettensaft** hinzugeben. Das Glas zur Hälfte mit **Prosecco** füllen und mit **Mineralwasser** auffüllen. Die Rhabarberstreifen und ein paar **Minzblätter** ins Glas geben.



RHABARBER MUFFINS

Den Ofen auf **175 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. 500 g **Rhabarber** waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. 200 g **Butter**, 200 g **Zucker** und 1 Päckchen **Vanillezucker** schaumig rühren und 4 **Eier** unterrühren. 200 g **Mehl** und 1/2 Päckchen **Backpulver** hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren. Die Rhabarberstücke unterheben und in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform füllen. Anschließend für **25-30 Min.** im Ofen backen.

SO SCHMECKT HEIMAT

02 | DIE OSTERWOCHE

REZEPTE IN DER FASTENZEIT

Ostern steht kurz vor der Tür. Doch bevor es mit den Feierlichkeiten losgehen kann, fehlen noch Gründonnerstag und Karfreitag. Vor allem in Franken werden an diesen Tagen bestimmte Essgewohnheiten eingehalten. Doch woher kommen diese Traditionen eigentlich?

Gründonnerstag

Am Gründonnerstag wird im christlichen Glauben das letzte Abendmahl von Jesus und seinen Jüngern gefeiert. Gleichzeitig nehmen viele Christen diesen Tag zum Anlass, grüne Nahrungsmittel wie Spinat zu essen. Das liegt zum einen daran, dass so Fastenvorschriften eingehalten werden können. Zum anderen gab es früher den Aberglauben, dass grüne Speisen helfen würden, die Kraft des Frühlings aufzunehmen.

Karfreitag

Der Karfreitag ist einer der wichtigsten Feiertage im Kirchenjahr. Um dem Tod Jesu zu gedenken, wird im christlichen Glauben an diesem Tag kein Fleisch gegessen. Aus diesem Grund gibt es auch in vielen fränkischen Familien am Freitag vor Ostern traditionell Fischgerichte. Der Fisch ist außerdem ein Symbol der ersten Christen.

REZEPTE

Wusstest du das?

Die Namensherkunft für den Gründonnerstag ist wissenschaftlich nicht ganz geklärt. Mögliche Herleitungen sind unter anderem die liturgische Farbe Grün sowie das Wort "greinen".



SPINATSPÄTZLE

500 g **TK-Spinat** bei niedriger Hitze auftauen und anschließend abkühlen lassen. 1 Zehe **Knoblauch** kleinhacken und zum Spinat geben. 4 **Eier** und 400 g **Mehl** hinzufügen und alle Zutaten verkneten. 4 EL **Milch** hinzugeben und mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. Den Teig nun für **30 Min.** ruhen lassen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einer Spätzlepresse ins Wasser geben. Schwimmen die Spätzle oben, können sie aus dem Wasser genommen werden. Besonders lecker schmecken die fertigen Spätzle angebraten in 2 EL **Butter**. Danach 4 EL **Parmesan** unterrühren und genießen.



FISCH MIT ROSENKOHL

800 g **Rosenkohl** und 1 Kopf **Brokkoli** waschen und in kleine Rösschen teilen bzw. halbieren. Mit **Öl** mischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Dann auf ein Blech geben und bei **200 °C** für **15 Min.** im Ofen garen. Nun 1 Bund **gemischte Kräuter** waschen und fein schneiden. 4 **Fischfilets** waschen und mit 3 EL flüssiger **Butter** bestreichen. Außerdem 300 g **Kirschtomaten** in eine Schale füllen und mit einer Gabel andrücken. Den Fisch auf das Blech zum Gemüse setzen und danach Tomaten und Kräuter darüber geben. Als Letztes für **15 weitere Min.** im Backofen garen.



GEBÄCK AM OSTERSONNTAG

Endlich ist die Fastenzeit vorbei und es wird Ostern gefeiert. Das bedeutet, es darf endlich wieder nach Herzenslust genascht werden. Am besten eignet sich dafür frisches Ostergebäck.

Die Auswahl an passenden Rezepten ist dabei schier unendlich. Um dir bei der Entscheidung für das richtige Gebäck zu helfen, sind hier die Bedeutung sowie die Hintergründe der Osterklassiker erklärt:

- Das **Osterlamm** hat seinen Ursprung in der Bezeichnung "Lamm Gottes". Außerdem ist das Lamm ein traditionelles Opfertier und ist somit ein Symbol für Jesus, der sich im christlichen Glauben für die Menschen geopfert hat.
- Die runde Form des **Osterbrots** steht für die Kraft der Sonne. Die im Brot enthaltenen Früchte symbolisieren den Wunsch nach einer ertragreichen Ernte.
- Auch **Karotten** werden an Ostern gerne zu Kuchen oder Muffins verarbeitet. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Karotten als das typische Futter für Hasen gelten und so auch mit dem Osterhasen in Verbindung gebracht werden.
- **Eier** sind zwar für viele Rezepte notwendig, an Ostern kommt ihnen jedoch eine besondere Bedeutung zu. Es handelt sich nämlich um ein Symbol der Auferstehung.



Tipps für deinen Hefeteig

Der Hefeteig ist eine Grundlage für viele Osterrezepte. Damit beim Backen auch wirklich nichts schiefgeht, haben wir einige Tipps, die dir bei der Zubereitung des perfekten Hefeteigs helfen sollen.

Der erste Schritt, der über die Qualität deines Teigs entscheidet, ist das Kneten. Hierbei gilt, lieber zu viel als zu wenig. Durch das Kneten werden Gasbläschen gebildet, die von Hefepilzen gefüllt werden. Diese sorgen für die nötige Elastizität.

Eine weitere Besonderheit von Hefeteig ist die Ruhezeit, die er benötigt, um aufzugehen. Am besten ist es daher, den Teig an einem warmen Ort abzustellen. Dieser sollte jedoch nicht wärmer als 40 °C sein.

REZEPTE

Wusstest du das?

Der Hase ist ein Jahrhunderte altes Fruchtbarkeitssymbol. Zudem galt er zur Zeit des byzantischen Reichs (565 bis 1453) als Symbol für Christus.



OSTERHASENBRÖTCHEN

750 g **Mehl**, 100 g **Zucker**, 2 **Eier**, **Salz** und 125 g weiche **Butter** in eine Schüssel geben. 1 1/2 Würfel **Hefe** in 350 ml lauwarmer **Milch** auflösen und in eine Schüssel geben, zu einem Knetteig vermengen und an einem warmen Ort für **45 Min.** gehen lassen. Kleine Portionen des Teigs zu Strängen rollen und für den Schwanz ein kleines Stück abschneiden. Die Enden der Stränge verdrehen und aus dem abgeschnittenen Teig eine Kugel formen. Dann den Strang zu einer Kordel drehen und in der Mitte ein Loch für die Teigkugel als Hasenschwanz lassen. 1 **Ei** und 3 EL **Milch** verrühren. Die Hasen damit bestreichen und mit 1 EL **Hagelzucker** bestreuen. Anschließend für **10 Min.** zugedeckt gehen lassen. Dann bei **150 °C** Umluft für **20 Min.** im Ofen backen.

OSTER-CUPCAKES

Zuerst den Backofen auf **175 °C** Ober-/Unterhitze vorheizen. 75 g **Karotten** raspeln. 2 **Eier** trennen und das Eiweiß mit **Salz** steifschlagen. 70 g Zucker nach und nach einrieseln lassen, bis eine glänzende Masse entsteht. Eigelb verquirlen und mit 100 g **Mandeln**, 1 EL **Mehl** sowie die geraspelten Karotten vermischen. Zuletzt den Eischnee unter die Masse heben. Den Teig in die Förmchen geben und für **25 Min.** im Ofen backen. In der Zwischenzeit 100 g weiche **Butter** und 150 g **Frischkäse** cremig rühren. 150 g **Puderzucker** unterrühren und das Frosting kaltstellen bis die Muffins abgekühlt sind. Nun das Frosting in einen Spritzbeutel füllen, auf den Muffins verteilen und mit **Beeren** dekorieren.



REZEPTE

Wusstest du das?

Mögliche Ursprünge für das Wort Ostern sind die Frühlingsgöttin "Ostara" sowie das indogermanische Wort für Morgenröte. Die aufgehende Sonne steht dabei für die Auferstehung von Jesus.



OSTERLAMM

Eine **Osterlamm-Backform** einfetten und mit etwas Mehl oder Semmelbröseln austreuen. Den Backofen auf **180°** Grad vorheizen. 125g **Butter** mit 75g **Zucker** aufschlagen, danach 2 **Eier** unter Rühren hinzugeben und diese für mindestens 30 Sekunden aufschlagen, damit der Teig schön locker wird. In einer zweiten Schüssel 250g **Mehl** und 2TL **Backpulver** vermischen. Anschließend sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss 75ml **Milch** hinzufügen. Die Lamm-Form etwa zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Das Osterlamm auf der mittleren Schiene etwa **45 Minuten** backen. Das Lamm vollständig abkühlen lassen, bevor es aus der Form genommen wird. Zum Schluss das gebackene Osterlamm mit **Puderzucker** bestreuen.

OSTERHASEN-KEKSE

2 Bleche mit **Backpapier** auslegen. 200g **Magerquark**, 50g **Zucker**, 1 Päckchen **Vanillezucker**, 1 großes **Ei**, 50g **Öl**, 40g **Milch**, 300g **Weizenmehl**, 4 TL **Backpulver**, 1 Prise **Salz**, 2 TL einer **abgeriebenen Zitronenschale** und 30g flüssige **Butter** in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Den Teig portionsweise auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Häschen ausstechen und auf die Backbleche verteilen. Mit etwas **flüssiger Butter** bestreichen. Die Kekse für ca. **10-15 Minuten** im Ofen backen, anschließend die noch heißen Hasen mit etwas **flüssiger Butter** bestreichen und in **Zucker** wälzen.



SO SCHMECKT HEIMAT

03 | SPARGELZEIT

REZEPTE

Vor der Zubereitung den Spargel putzen und die hölzernen Enden großzügig abschneiden. Beim grünen Spargel die seitlichen Spitzen vorsichtig abziehen. Der weiße Spargel sollte geschält werden.

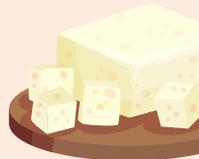


SPARGEL-POMMES

Die harten Enden von 600g **grünem Spargel** entfernen und die Stangen halbieren. Für die Panade 150g **gemahlene Mandeln** und 120g **Parmesan** in eine Schüssel geben und vermengen. Nach Belieben mit **Knoblauchpulver, getrockneten Kräutern** und **Pfeffer** würzen. In einer zweiten Schüssel **ein Ei** aufschlagen und verquirlen. Die Spargelstücke zuerst im Ei, anschließend in der Panade wälzen. Anschließend alle nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Grill anrichten und für ca. **15 Minuten** in den auf **180°** Grad vorgeheizten Ofen schieben. Zum Schluss gerne die **Grillfunktion** einschalten. Spargelstücke zwischendurch wenden, sodass sie von allen Seiten gleich knusprig werden.

SPARGEL-FETA-SALAT

500g **grünen Spargel** putzen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen anschließend diagonal klein schneiden. Währenddessen Wasser mit einer **Prise Salz** in einem Topf zum Kochen bringen. Den Spargel für ca. **3 Minuten** in das **kochende Salzwasser** geben. Anschließend abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Danach abtropfen lassen. 50g **Kirschtomaten** vierteln, eine halbe **rote Zwiebel** kleinschneiden und 10g **Feta** mit den Händen zerbröseln. Alles zusammen mit dem Spargel in eine Schüssel geben und durchmischen. Für das Dressing 2 EL **Feta**, den Saft einer halben **Zitrone**, 1 EL **Senf**, 3 EL **Olivenöl**, 1 TL **Honig**, etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel vermischen und zusammen mit einer gehackten Zehe **Knoblauch** pürieren und über den Salat geben.



REZEPTE

Frisch schmeckt der Spargel natürlich am besten. In ein feuchtes Tuch gewickelt, hält er sich aber gut zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Auch eine Möglichkeit: Einfrieren. Hierfür den Spargel waschen, schälen und roh einfrieren.



SPARGEL MIT KARTOFFELN UND SCHINKEN

1Kg **Kartoffeln** gründlich waschen und für **20-25 Minuten** in Salzwasser kochen. Für die Sauce Hollandaise Wasser in einem Topf aufkochen lassen. 2 **Eigelb** über dem Wasserbad cremig schlagen. Die Herdplatte abschalten und langsam 150g **geklärte Butter** unterrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. 1,5Kg **Spargel** schälen und die holzigen Enden entfernen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. 1 TL **Zucker** und 1 TL **Salz** und 2 EL **Zitronensaft** hineingeben und den Spargel hineinlegen. Den Spargel bei einer geringen Temperatur etwa **12 Minuten** gar ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und den Spargel mit 250g eingerolltem **Kochschinken** anrichten. Sauce Hollandaise über den Spargel geben und alles mit 2 EL **Petersilie** garnieren.

SPARGEL-ZITRONEN-PASTA

500g **grünen Spargel** in 2-3cm große Stücke schneiden. 2 Zehen **Knoblauch** und 30g **Basilikum** klein hacken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und 400g **Pasta** nach Wahl darin kochen. In den letzten 5 Minuten Spargel mit hineingeben. In einer Pfanne 60g **Butter** zum Schmelzen bringen und den Knoblauch darin andünsten. Die Nudeln und den Spargel mit in die Pfanne geben und dünsten lassen. Basilikum und **etwas Zitronensaft** hinzugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Pasta mit dem Spargel auf Teller verteilen und mit **Parmesan** garnieren.



04 | KÜCHENTRENDS & TIPPS

KÜCHENPLANUNG - DAS SOLLTEST DU BEACHTEN

Die eigene Küche zu planen ist gar nicht so einfach: Es gilt einiges zu beachten und viele wichtige Entscheidungen stehen an. Ohne Erfahrung kann hier einiges schief gehen! **DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer** kennen die Hürden und geben Tipps, auf die man achten sollte:

- **Viele Anschlüsse:** Allein für Küchengeräte sollten etwa 6 Steckdosen eingeplant werden. Welche zusätzlichen Geräte gibt es, die dauerhaft angeschlossen sind, wie beispielsweise ein zweiter Kühlschrank oder ein Kaffeevollautomat?
- **Die richtige Arbeitshöhe:** Die Höhe der Arbeitsfläche sollte sich nach dem Hauptakteur in der Küche richten. Zwischen den angewinkelten Armen und der Arbeitsfläche sollten circa 15 cm Platz sein.
- **Kleine Schritte:** Das Zubereiten, Kochen und Spülen sollte in einer Art Dreieck eingeplant werden, um lange Wege zu sparen. So geht das Kochen einfacher und man muss am Ende weniger sauber machen.
- **Genügend Stauraum:** Experten schätzen, dass in einem Vier-Personen-Haushalt etwa 250 Kilo Küchen-Equipment zusammenkommt. Zudem benötigt man genügend Stauraum, um Lebensmittel zu lagern.



Über DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer:

Mit den Küchenexperten von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer steht der Planung der eigenen Traumküche nichts mehr im Weg! Von der anfänglichen Ideensammlung über die Planung bis hin zur fertig gebauten Küche wird man von erfahrenen Ansprechpartnern unterstützt, die nicht nur bei der Auswahl des richtigen Stils und der modernsten Technik zur Seite stehen, sondern auch auf die richtige Ergonomie achten.

Mit über 45 Jahren Erfahrung in der Küchenplanung und Standorten in Nürnberg, Fürth, Roth und Hirschaid decken sie einen großen Teil Frankens mit ihrer professionellen Küchenberatung ab.



DIE KÜCHEN-TRENDS 2022

DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer haben aus dem Nähkästchen geplaudert und uns vier Küchen-Trends für 2022 verraten:

Dunkle Küchenfronten

in schwarz, anthrazit oder dunkle Betonstrukturen wirken besonders edel im Kombination mit Holz oder hellen Akzenten.



Kochinseln

als Mittelpunkt des Familienlebens für gemeinsames Kochen und Kommunizieren, als Frühstückstheke oder Buffetfläche.



Smarte Elektrogeräte

die sich per App bedienen lassen und durch niedrigen Strom- und Wasserverbrauch auch nachhaltiger sind.



Besondere Dunstabzüge

Dunstabzüge nicht nur als praktische Notwendigkeit, sondern als Design-Highlight integriert in Kochfelder oder mit besonderer Beleuchtung.



SO SCHMECKT HEIMAT

05 | BEEREN-SAISON

BEEREN IN FRANKEN

Erdbeeren:

Saison: Mai bis Juli

Erdbeeren enthalten eine große Menge Folsäure, welche den Körper bei der Zellteilung unterstützt.



Johannisbeeren schwarz & rot:

Saison: Juni bis August

Johannisbeeren enthalten viel Vitamin C, stärken das Immunsystem und können gegen Rheuma und Gicht helfen.



Brombeeren:

Saison: Juni bis September

Brombeeren enthalten besonders viel Vitamin A, was wichtig für die Netz- und Schleimhäute ist.



Himbeeren:

Saison: Juni bis September

Himbeeren enthalten viel Pektin, welches eine gesunde Verdauung fördert.



Stachelbeeren:

Saison: Juli bis September

Stachelbeeren halten das Bindegewebe der Arterien elastisch und sind gut für Haut und Nägel.



REZEPTE

Egal ob auf dem Kuchen, im Smoothie, auf Plätzchen oder im Marmeladenglas. Beeren sind unglaublich vielseitig und immer ein Genuss -egal in welcher Form.

FRISCHKÄSE-BEEREN-KUCHEN

300g **Vollkorn-Haferkekse** in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes zerbröseln. 150g geschmolzene **Butter** mit den Bröseln mischen. Eine Springform mit Backpapier auslegen und die Keksmasse darin verstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. 150ml **Schlagsahne** steif schlagen. 800g **Frischkäse** mit 3 EL **Honig** und 3 EL **Zitronensaft** hinzugeben und verrühren. Die Frischkäse-Sahne-Masse auf dem Keksboden verteilen und nochmal in den Kühlschrank stellen. Den Kuchen aus dem Kühlschrank holen und mit etwas Honig die Oberfläche verzieren. 400g **Beeren** waschen und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen.



SOMMERLICHER SALAT MIT ERDBEEREN UND ZIEGENKÄSE

150g **Feldsalat** waschen und die Wurzeln abzupfen. Trocken schütteln und in eine Schüssel geben. 300g **Erdbeeren** waschen, klein schneiden und auf dem Salat verteilen. 150g **Ziegenkäse** zerbröseln und ebenfalls über den Salat geben. 100g **Walnüsse** klein hacken und mit in die Schüssel geben. 3 EL **Öl**, 3 EL **Essig**, 1 TL **Senf**, 1 EL **Zucker**, etwas **Salz** und **Pfeffer** für das Dressing verrühren und über den Salat geben. Gut durchmischen und schmecken lassen!



REZEPTE

Beeren enthalten viele Antioxidantien, die schädliche freie Radikale in unseren Zellen zerstören. Damit helfen sie unserem Körper, gegen Hautalterung, Krebs und anderen Krankheiten vorzugehen.



HIMBEERMARMELADE MIT VANILLE

1Kg **Himbeeren** waschen, diese zusammen mit 500g **Gelierzucker** und 1 EL **Zitronensaft** in einen großen Topf geben und gut vermengen. 1 **Vanille-Schote** seitlich einschneiden, das Mark herauskratzen und Mark sowie Schote in den Topf geben. Die Himbeeren unter ständigem Rühren aufkochen und nicht länger als **4 Minuten** sprudelnd kochen lassen. Die Vanille-Schoten danach aus dem Topf nehmen. Die fertige Marmelade in saubere Einmachgläser füllen. Fest verschließen und für etwa **10 Minuten** auf den Kopf stellen.

BEERENSMOOTHIE

1 **Banane**, 200g **Beeren** wie z.B Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren zusammen mit 120g **Joghurt**, 120ml **Milch** und 1 EL **Honig** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem Smoothie pürieren. Mit etwas **Honig** abschmecken. Am besten mit **Eiswürfeln** eiskalt genießen.



BEEREN RICHTIG LAGERN

Beeren halten sich am besten, wenn man sie kühl und dunkel lagert. Kelche, Blütenblätter und Stängel sollten erst kurz vor dem Verzehr entfernt werden. Außerdem sollten Beeren beim Waschen nicht zu lange im Wasser liegen, da sie sonst ihr Aroma verlieren.

Tipp: Überreife Früchte lassen sich immer noch gut zu Smoothies oder Marmelade verarbeiten. Um große Mengen vor dem Verschimmeln zu bewahren, kann man sie auch gut einfrieren.



06 | FRÄNKISCHE BROTZEIT



5 ZUTATEN, DIE AUF KEINER BROTZEITPLATTE FEHLEN DÜRFEN

- Ein kräftiges Bauernbrot, am liebsten frisch aus dem Holzofen
- Backstakäs für die Vegetarier am Tisch
- Gemischter Presssack –egal ob rot oder weiß, Hauptsache mit vielen Zwiebeln
- eingelegte Essiggurken für die Hand voll Grün
- Ziebeleskäs, ein regionaler Klassiker in Franken



Was bedeutet eigentlich "mit Musik"?

Bierkeller-Neulinge sind oft verwirrt, wenn sie auf der Speisekarte den Begriff „mit Musik“ lesen. Als Kinder dachten wir, dass zu der Bestellung eine eigens engagierte Blaskapelle an den Tisch kommt. In Wirklichkeit ist diese Musik leider gar nicht so melodisch. „Mit Musik“ bedeutet, dass die Brotzeit viele Zwiebeln enthält, die blähend wirken und dementsprechend Töne im Bauch erklingen lassen.

Wer diese Bezeichnung erfunden hat, ist unbekannt. Wir gehen davon aus, dass es ein Wirt mit viel Humor und einer Vorliebe für Zwiebeln war.

REZEPTE

Brotzeit ist die schönste Zeit!

Das haben schon unsere Omas immer gesagt und dem können wir nur zustimmen. Egal ob auf dem Keller oder zu Hause, eine fränkische Brotzeitplatte lässt die Herzen der Franken höher hüpfen.



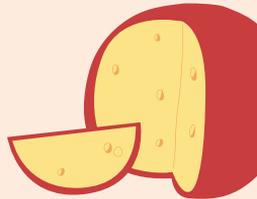
STADTWURST MIT MUSIK

2 **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. 1 **Essiggurke** in Scheiben schneiden. 600g **Stadt-** oder **Fleischwurst** häuten, in dünne Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Die Gurkenscheiben und die Zwiebelringe auf die Wurst geben und alles mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** würzen. 4 EL **Essig**, 4 EL **Olivenöl**, 0,5 TL **Zucker** und 2 EL **Gurkenwasser** miteinander vermischen und löffelweise über die Teller träufeln.

DER GERUPFTE: OBADZDA AUF FRÄNKISCH

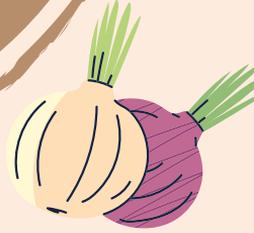
400g **Camembert** und 75g „**Stinkerkäse**“ wie z.B. Limburger in Stücke schneiden, beziehungsweise rupfen. In einer großen Schüssel den Käse, 150g **Butter**, 70ml **geschlagene Sahne** und 150g **Frischkäse** vermengen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, 1 TL **Kümmel** und 1 EL **Paprikapulver** würzen und die Menge mit einer Gabel zerstoßen. 1 Stange **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden und über der Masse verteilen. Zuletzt einen Schluck **Bier** zur Masse geben und alles gut vermengen.

Den Gerupften auf einem Brotzeitbrett servieren und mit dem Grün der **Frühlingszwiebel** sowie etwas **Paprikapulver** garnieren.



REZEPTE

Je vielfältiger, desto mehr Spaß macht eine leckere Brotzeitplatte.
Habt ihr schon mal probiert, euer eigenes Brot zu backen? Das Gute daran ist, dass man fast alle seine Lieblingszutaten einbacken kann.



ZWIEBELBROT MIT SPECK

Den Backofen auf **180°** Grad vorheizen. Eine große **Zwiebel** und 150g **Speck** in kleine Stückchen schneiden. 30g **Butter** in eine Pfanne geben, die Zwiebelstücke dazugeben und kurz anbraten. Den Speck anschließend hinzugeben und ebenfalls anbraten. Er sollte nicht durchgebraten, sondern weich ein. 250g **Kokosmehl**, 100g geschrotete **Leinsamen**, 100g gemahlene **Walnüsse**, 1 Päckchen **Backpulver**, 2 EL **Brotgewürz**, 1 Prise **Kümmel**, 1 Prise **Salz** und 1 Prise **Muskat** in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Anschließend 5 **Eier**, 200g **Hüttenkäse** und 2 EL **Essig** unterrühren. Dann die angebratenen Zwiebeln und den Speck dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Die Masse zu einem Brotlaib formen und für ca. **40 Minuten** im Backofen backen.

ROTE-BETE-HUMMUS

2 Stück **Rote Bete** schälen und **45 Minuten** lang in Salzwasser gar köcheln lassen. Anschließend komplett auskühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Alternativ kann man auch abgepackte und vorgekochte Rote Bete kaufen. 1 Dose **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und kurz waschen. 2 gehackte **Zehen Knoblauch**, 3 EL **Olivenöl**, 1 EL **Tahini**, den Saft einer halben **Zitrone**, **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Kümmel** in eine hohe Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Es sollte eine cremige Masse entstehen. Je nach Belieben kann der Rote Beete Hummus nun mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronensaft** oder **Kümmel** serviert werden.



März

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

BÄRLAUCH
CHAMPIGNONS
CHICOREE
FELDSALAT
LAUCH
PASTINAKEN
ROSENKOHL
SPINAT

LAGERWARE

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



April

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

BÄRLAUCH
CHAMPIGNONS
ENDIVIENSALAT
FELDSALAT
LAUCH
RADIESCHEN
RHABARBER
SPARGEL
SPINAT

LAGERWARE

ÄPFEL
CHINAKOHL
KAROTTEN
KARTOFFELN
NKOLLESELLERIE
KÜRBIS
PASTINAKEN
RETTICH
ROTE BEETE
SPITZKOHL
WEISSKOHL
WIRSING
ZWIEBELN



Das war der Frühling!

Du bist nun am Ende unseres Frühling-PDFs angelangt.
Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest
du bereits die entsprechende Version für die 4
Jahreszeiten des letzten Jahres.

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](mailto: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

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER
INFRANKEN.DE GMBH & CO KG
GUTENBERGSTRASSE 1
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: WALTER SCHWEINSBERG,
GERO SCHMITT-SAUSEN
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 12153

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE

 **FRÄNKISCHE** *Rezepte*