SO SCHMECKT HEIMAT

im Herbst

FRÄNKISCHE Rezepte

Hallo Herbst

Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Herbst-Buch heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen - von fränkischen Traditionen bis hin zu passenden Rezepten für die gemütlichen Monate des Jahres.

Wir von Fränkische-Rezepte.de sind immer auf der Suche nach regionalen und saisonalen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks und macht vor keinem Genuss-Trend Halt!

Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf unserem Portal. Mach dich bereit für einen leckeren Herbst mit regionalem Obst und Gemüse, zarter Martinsgans, wärmenden Suppen und den ersten Adventsvorbereitungen.
Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Nachkochen!

Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura, Annalena & Nina

Bucket Liste

FÜR DEN HERBST

Pläne im Herbst

EINE MARTINSLATERNE BASTELN

AUF EINE KÜRBISAUSSTELLUNG GEHEN

APFELMUS EINKOCHEN

DAS KLEINE LOCH IN MEINEN LIEBLINGSSOCKEN FLICKEN

EINEN BRIEF AN EINE ALTE FREUNDIN SCHREIBEN

AUF EINEM FLOHMARKT NACH ALTEM GESCHIRR STÖBERN

KLEINE FIGUREN AUS KASTANIEN BASTELN

BUNTE BLÄTTER IM WALD SAMMELN UND PRESSEN

EIN ERNTEDANKFEST BESUCHEN

Inhalte

KULINARISCHE HERBST-HIGHLIGHTS

ERNTEDANK: INFOS & REZEPTE

STAURAUM IN DER KÜCHE SCHAFFEN

SANKT MARTIN'S TRADITIONEN

WÄRMENDE SUPPEN FÜR KALTE TAGE

ADVENTS-VORBEREITUNGEN

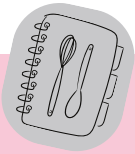
01 | KULINARISCHE HERBSTHIGHLIGHTS

ZWIEBELKUCHEN & FEDERWEISSER

Sausig junger Wein: Fränkischer Federweißer

Im Herbst naht der Zeitpunkt, an dem die ersten Weine des neuen Jahrgangs auf den Markt kommen. Doch das jüngste Mitglied der Weinfamilie steht schon jetzt bereit: der Federweißer. In Franken ist er auch unter den Namen *Sauser* oder *Bremser* bekannt.

Federweißer ist angegorener Traubenmost, dessen Gärungsprozess noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Deshalb ist der Alkoholgehalt auch entsprechend niedrig. Nur 4 bis 5 % Alkohol stecken in dem jungen Wein, wodurch er besonders leicht und fruchtig schmeckt.



So gelingt der perfekte Zwiebelkuchen:

Zuerst einen Hefeteig aus 150ml lauwarmer **Milch**, ½ Würfel **Hefe**, ½ TL **Zucker**, ½ TL **Salz** und 300g **Mehl** herstellen. Diesen gut verkneten und für knapp 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Währenddessen 1Kg **Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden. 100g **Speck** in einer Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen und dann die Zwiebeln darin anbraten. Dann Zwiebeln und Speck miteinander vermengen. Für den Belag 3 **Eier** zusammen mit 400g **saurer Sahne** verrühren und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Wenn der Teig aufgegangen ist, auf einem Backblech ausrollen und die Ränder dabei nach oben ziehen. Die Zwiebel-Speck-Masse darauf verteilen, anschließend die Eiermasse darüber geben. Das Blech für ca. 35 Minuten bei 175° C Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen geben.

FLAMMKUCHEN

VOM ELSASS BIS NACH FRANKEN

DER KLASSIKER

GRUNDTEIG FÜR FLAMMKUCHEN

500g **Weizenmehl** sieben, 10g **Salz**, 2 EL **Speiseöl** und 250ml **Wasser** in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in 6 gleich große Portionen aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zum Schluss nach Wahl belegen und bei Ober-/Unterhitze bei 250° C für ca. 10 Minuten backen.

VEGETARISCHER FLAMMKUCHEN

Den Flammkuchenteig mit 200g **Saurer Sahne** bestreichen. Eine halbe **Zucchini** in längliche Streifen schneiden und auf den Teig legen, anschließend 300g **Cocktail-Tomaten** halbieren und hinzugeben. Mit **Knoblauchsalz**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und backen. Anschließend mit **Pinienkernen** dekorieren und lauwarm servieren.

FÜR GARTENFREUNDE

FEI FRÄNKISCH, GELL

FLAMMKUCHEN MIT BLUTWURST

Eine rote **Zwiebel**, einen **Apfel** und 100g **Blutwurst** in feine Würfel schneiden. Den Flammkuchenteig dünn mit 200g **Crème fraîche** bestreichen. Anschließend die Würfel gleichmäßig darauf verteilen und **geriebenen Käse** darüberstreuen.

FLAMMKUCHEN

FLAMMKUCHEN MIT FEIGEN UND ZIEGENKÄSE

DER EXOT

Einen Becher **Schmand** auf den Teigstücken verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. 4 **Feigen** und 2 Zweige **Rosmarin** waschen. Anschließend die Feigen in Scheiben schneiden und den Rosmarin abzupfen. Beides auf dem Flammkuchen verteilen. Zum Schluss 100g geriebenen **Ziegenkäse** darüberstreuen.

ALS NACHSPEISE

APFEL-ZIMT-FLAMMKUCHEN

200g **Crème fraîche** mit 1 EL **Zucker** vermischen und auf den Flammkuchenteig geben. 4 große **Äpfel** waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Gleichmäßig auf den Teig verteilen und mit **Zimt** und **Zucker** bestreuen. Nach dem Backen kann man den Flammkuchen sowohl warm als auch kalt genießen.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FLAMMKUCHEN UND ZWIEBELKUCHEN

Flammkuchen und Zwiebelkuchen werden oft miteinander verwechselt. Doch dabei gibt es große Unterschiede. Flammkuchen kommt ursprünglich aus dem Elsass und wird kross gebacken. Sein Teig ist dünn wie Pizza, er wird mit Schmand bestrichen und dann nach Belieben verfeinert. Zwiebelkuchen wird aus Hefeteig, manchmal auch aus Mürbteig, hergestellt. Sein Teig ist dicker und er wird vor allem mit einer Eiermasse aus Zwiebeln und Speck gegessen.

Doch es gibt auch Gemeinsamkeiten: Sie werden beide sehr gerne in Franken gegessen, passen perfekt in den Herbst und schmecken vorzüglich zu Federweißer.

4 VERSCHIEDENE ARTEN, MARONEN ZUZUBEREITEN:

Um Maronen, bzw. Esskastanien, zuzubereiten, sind verschiedene Arten möglich. Die Vorbereitung dafür ist jedoch jedes Mal gleich. Mit einer Schere schneidet man dafür den Pinsel der Maronen ab. Anschließend ritzt man mit einem scharfen Messer die Schale der Esskastanie kreuzförmig ein.
Dadurch platzen die Maronen bei großer Hitze nicht auf und lassen sich am Ende leichter schälen.

Variante 1: Maronen im Backofen rösten
Die Maronen bei 175 Grad Umluft auf einem Backblech in den Ofen geben. Zusätzlich eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, damit die Maronen beim Rösten nicht austrocknen. Nach ca. 20 Minuten einen Blick in den Ofen werfen. Haben sich die Stellen, an denen man die Esskastanien eingeschnitten hat, deutlich geöffnet, sind die Kastanien fertig. Falls das nicht der Fall ist, sollten die Maronen noch 5 bis 10 Minuten länger rösten.
Die fertigen Maronen aus dem Ofen nehmen und vorsichtig schälen. Am besten funktioniert das, wenn sie noch heiß sind. Aber Vorsicht! Finger nicht verbrennen!

Variante 2: Maronen im Wasser kochen
Diese Variante eignet sich besonders dann, wenn man die Maronen zu Püree oder Suppe weiterverarbeiten möchte. Zuerst gibt man die Maronen in leicht gesalzenes Wasser und kocht sie für etwa 20 Minuten. Wenn die Schale an den Einschnitten weit aufgeplatzt ist, sind sie fertig. Dann können sie aus dem Wasser genommen und die Schale entfernt werden.

Variante 3: Maronen in der Pfanne braten
Die Maronen ohne Öl direkt in eine heiße beschichtete Pfanne geben. Bei niedriger Hitze die Esskastanien rösten und dabei die Pfanne immer wieder hin- und herschwenken, sodass die Maronen nicht anbrennen. Diese so lange braten, bis sich die Schale an den Einschnitten öffnet.

Variante 4: Die Maronen zuerst kochen, dann rösten
Zuerst den Ofen auf 200° C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maronen für ca. 15 Minuten in leicht gesalzenes kochendes Wasser geben. Darauf achten, dass alles vollständig mit Wasser bedeckt ist. Anschließend die Kastanien abgießen und auf ein Backblech geben. Für weitere 15 Minuten bei 175° C Grad Umluft im Ofen rösten.

Maronen

Auch als Edel- oder Esskastanien bekannt, gehören Maronen zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Sie sind in Süddeutschland ab Ende September in Saison. Dann platzen ihre Hüllen auf und lassen ihre Früchte auf den Boden fallen, wo sie aufgesammelt werden können.

Frische Früchte sollten glatt sein und glänzen. Sie sind prall und liegen schwer in der Hand. Sind Maronen besonders leicht, ist der Kern geschrumpft, was darauf hindeuten kann, dass sie schon längere Zeit gelagert wurden.

Am Besten werden sie pur mit etwas Butter und Salz genossen. Sie eignen sich aber auch für Kuchen und Desserts. Besonders im Herbst passt das nussige Aroma gut zu Äpfeln, Orangen oder fruchtiger Konfitüre. Herzhaft zubereitet schmecken Esskastanien vorzüglich zu Suppen oder als Füllung, zum Beispiel für die nächste Sonntagsgans.

KULINARISCHE HERBSTHIGHLIGHTS

Die Küche hat im Herbst einiges zu bieten! Manchmal gibt es sogar so viel leckeres Obst und Gemüse, dass die Ideen für die Verarbeitung knapp werden. Folgende Rezepte sind eine wunderbare Inspiration!

ZWETSCHGENMUFFINS

150g weiche **Butter** mit 140g **Zucker** schaumig rühren. Anschließend drei **Eier** hinzufügen und verrühren. Dann 200g **Mehl**, 2 TL **Backpulver** und etwas gemahlenen **Zimt** dazugeben. Zuletzt 100ml **Milch** hinzugeben und alles gut umrühren. In Muffinförmchen geben und 250g **Zwetschgenstücke** darauflegen. Für ca. 20 Minuten bei 200° C Grad Ober-/Unterhitze backen. Nach dem Servieren mit etwas **Zimt** und **Zucker** bestreuen.

MARONENSUPPE

1 Stange **Lauch**, 1 **Karotte**, 1 **Petersilienwurzel** und ¼ Knolle **Sellerie** putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL **Butter** in einem Topf erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Anschließend mit 700ml **Wasser** ablöschen und 400g geschälte **Maronen** hinzugeben. 150ml trockenen **Weißwein**, 1 EL **Gemüsebrühe**, 1 Prise **Muskat** und etwas **Zimt** hinzufügen und die Suppe zugedeckt für 15 Minuten köcheln lassen. Danach alles pürieren, 1 Becher **Schlagsahne** hinzugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

ZUCCHINI-HASELNUSS-KUCHEN

300g **Zucchini** waschen und fein reiben. Anschließend 3 **Eier** und 300g **Zucker** schaumig schlagen. Danach 200g gemahlene **Haselnüsse**, 175ml **Rapsöl**, 250g **Weizenmehl**, etwas **Zimt** und die geriebene **Zucchini** hinzugeben. Alles miteinander verrühren und in eine gefettete Backform geben. Bei 160° C Grad Ober/-Unterhitze für 60 Minuten backen. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, mit **Zartbitterkuvertüre** überziehen und mit getrockneten **Blüten** verzieren.

KULINARISCHE HERBSTHIGHLIGHTS

Vor allem mit Kürbis kann man im Herbst unglaublich vielseitig kochen! Aber auch Kekse passen perfekt in die kuschelig goldene Jahreszeit.

NUDELN MIT KÜRBISSOSSE

400g **Kürbis** schälen, das Innere entfernen und den Rest in ca. 2cm große Würfel schneiden. Eine kleine **Zwiebel** schälen und würfeln. 3 Zweige **Thymian** waschen und abzupfen. Einen Schluck **Gemüsebrühe** in einen Topf geben und die Zwiebeln darin andünsten. Dann den Kürbis hinzufügen und mit der restlichen **Gemüsebrühe** (insgesamt 125ml) angießen. 1 **Lorbeerblatt**, 1 TL **Kreuzkümmel** und Thymian zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze für 15 bis 20 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit 200g **Nudeln** kochen. 1 EL **Weißweinessig** und 1 TL **Honig** mit zur Soße geben, pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

HERBSTKEKSE MIT ZIMT

1 **Ei**, 100g **braunen Zucker**, 125g weiche **Butter** und 1 Prise **Salz** in eine Schüssel geben und aufschlagen. 200g **Weizenmehl** und 1/2 TL **Backpulver** hinzugeben. Mit einem Esslöffel etwa 15 Kugeln formen, mit einem Küchentuch abdecken und für 1 bis 2 Stunden ruhen lassen. 2 TL **Zimt** und 50g **Zucker** miteinander vermengen. Die Kugeln darin wälzen und auf einem Backblech flachdrücken. Für 10 bis 12 Minuten bei 180°C Grad Ober-/Unterhitze backen.

KÜRBIS BRUSCHETTA

2 **Knoblauchzehen**, 200g **Kürbis**, 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Thymian**, 1 EL **Balsamico**, eine Handvoll **Kürbiskerne**, **Salz** & **Pfeffer**

Den Knoblauch schälen und das Baguette in Scheiben schneiden. Den Kürbis würfeln und in Öl anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Baguette Scheiben mit Hilfe der Grillfunktion im Ofen goldbraun rösten. Anschließend die Scheiben mit dem Knoblauch einreiben und die Kürbiswürfel darauf verteilen. Die Brotscheiben mit Kürbiskernen bestreuen.

02 | ERNTEDANK

ERNTEDANK

Den Brauch des Erntedank gibt es schon sehr lange. Es ist ein Fest, das sich aus einem religiösen und einem weltlichen Aspekt gebildet hat und auch heute noch so besteht. In beiden Ansätzen dankt man der Ernte von landwirtschaftlichen Produkten.

Früher hing die Existenz der Leute unmittelbar davon ab, wie die Ernte ausgefallen ist. Denn diese bildete die Grundlage für das Überleben im Winter. Darum wurde gefeiert, wenn diese eingeholt war. Zur gleichen Zeit entwickelte sich im Mittelalter auch ein weltlicher Aspekt. Dort gehörten alle landwirtschaftlichen Flächen einem Grundherren, welcher der Eigentümer über die Erträge war. Die Bauern mussten ihre Ernte bei diesem Grundherren abliefern. Im Gegenzug bekamen die Bauern eine Entlohnung sowie ein Fest mit gutem Essen, Bier und Tanz.

Das Fest des Erntedanks findet jedes Jahr am ersten Sonntag im Oktober statt. Dieses Jahr fällt dieser auf den **2. Oktober**.

Das Fest wird regional unterschiedlich gefeiert. In Franken gibt es in vielen Gemeinden Festzüge, Jahrmärkte und Gottesdienste, in denen die Kirche und der Altar besonders geschmückt werden.

Derartige Bräuche gibt es nicht nur in Deutschland, sie ziehen sich quer durch alle Kulturen und Religionen auf der Welt.

ERNTEDANK

Die nächste Zucchini-, oder Apfelschwemme naht?
Mit diesen Rezepten seid ihr gewappnet und könnt eure Ernte auf viele verschiedene Arten genießen.

ZUCCHINI-KROKETTEN

Zuerst 400g **Zucchini** fein raspeln und zusammen mit 0,5 TL **Currypulver**, **Salz** und **Pfeffer** in eine Schüssel geben. Eine kleine **Zwiebel** und 2 Zehen **Knoblauch** hacken und dazugeben. 6 EL **Olivenöl**, 0,5 TL **Backpulver** und 100g **Weizenmehl** dazugeben und miteinander vermischen. Anschließend die Hände mit Mehl bedecken und ca. 15 Kugeln formen. In die Fritteuse geben, bis sie von allen Seiten goldbraun gebacken sind.

SAFTIGE APFEL-BALLEN

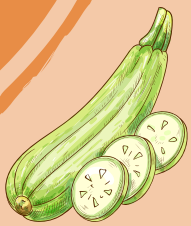
3 **Äpfel** schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. In einer Schüssel 110g **Zucker** und das Mark einer **Vanilleschote** miteinander vermischen, 100ml **Rapsöl** und 200g **Magerquark** dazugeben. Anschließend 300g **Mehl** und 10g **Backpulver** dazugeben und alle Zutaten per Hand verkneten. Die Masse zu Ballen formen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Für ca. 25 Minuten in den Ofen geben. Im Anschluss mit einer Mischung aus **Zimt** und **Zucker** bestreuen.

CREMIGE KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

Zu Beginn 300g mehligkochende **Kartoffeln** und 250g **Lauch** waschen, die Kartoffeln schälen und beides in Stücke schneiden. In einem großen Topf 30g **Butter** erhitzen und darin zerlaufen lassen. Das Gemüse hinzugeben und kurz anschwitzen. Mit 500ml **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 15 Minuten mit verschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann 250ml **Sahne** hinzugeben und die Masse mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Dann mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit frischem **Schnittlauch** oder **Petersilie** garnieren.

ERNTEDANK

Es muss nicht immer auf dem Teller sein!
Diese beiden Gerichte schmecken
besonders gut, wenn man
sie aus einer Schüssel isst.
Am besten zusammen mit
einem groooßen Löffel!



CREMIGE ZUCCHINI-SOSSE

Als Erstes 500g **Zucchini**, 2 **Zwiebeln** und 2 Zehen **Knoblauch** klein schneiden. Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Nun die Zucchini mit in die Pfanne geben und für mehrere Minuten mit andünsten. Jetzt das Gemüse pürieren und mit einem Schuss **Brühe** ergänzen. Nun 1 Becher **Sahne**, **Muskatnuss**, **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben und alles für 10 Minuten köcheln lassen. Solange die Soße köchelt, Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

KARTOFFEL PESTO BOWL

2-3 große **Kartoffeln** schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die Würfel mit 2 EL **Olivenöl** in eine Schüssel geben und zusammen mit 0,5 TL **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Anschließend die Kartoffeln auf ein Backblech geben und bei 220° C Grad Ober-/ Unterhitze für 20 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit 1 Hand voll **Cherrytomaten** waschen und halbieren. Wenn die Kartoffeln goldbraun gebacken sind, kann die Bowl angerichtet werden. Dafür ein Drittel einer Schüssel mit Tomaten und ein weiteres Drittel mit einer Packung **Mozzarella-Bällchen** auffüllen. Die Kartoffelwürfel dazugeben. Zuletzt 1 El **grünes Pesto** in die Mitte geben und die Bowl mit etwas **Sonnenblumenkernen** oder **Sesam** verzieren. Vor dem Verzehren umrühren und das Pesto gleichmäßig verteilen.

03 | STAURAUM IN DER KÜCHE SCHAFFEN

FRÄNKISCHE Rezepte

[Anzeige]

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR STAURAUM IN DER KÜCHE

Kleine Küche, große Herausforderung: In vielen Küchen fehlt es häufig an Stauraum und Küchenschränke quellen über. Egal, ob kleine Küche oder einfach viel Equipment. Gemeinsam mit DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer haben wir 5 wertvolle Tipps gesammelt, mit denen man den Platz in der Küche besser nutzen kann. DIE KÜCHENPLANER beraten dich gerne persönlich zu diesem Thema, außerdem kannst du die hier genannten Lösungen natürlich dort erwerben.

Vorräte in Behälter umfüllen

Angebrochene Originalverpackungen sind oft nur schwer stapelbar. In einheitliche Gläser umgefüllt, lassen sich die Lebensmittel besser stapeln und verraten auf einen Blick, was nachgekauft werden muss.

Apothekerschränke nutzen

Ein Apothekerschrank ist ein spezieller Vorratsschrank, der so aufgebaut ist, dass er einen schnellen Überblick über dessen Inhalt ermöglicht. Wer einen hat, will ihn nicht mehr missen!

Struktur in Küchenschränke bringen

Um den Stauraum in Küchenschränken voll ausnutzen zu können, bietet es sich manchmal an, weitere Einlegebögen zu verwenden. Außerdem: Ordnung halten! - Hierfür können Beschriftungen und Kisten nützlich sein.

[Anzeige]

STAURAUM SCHAFFEN

LeMans-Schrank für Töpfe & Co

Den Kurven der französischen Rennstrecke nachempfunden ist dieser gleichnamige Küchenschrank, der den Raum in Ecken ideal ausnutzt und für seine angenehme Handhabung und gute Übersicht bekannt ist.

Vorratsraum mit versteckter Durchgangstür

Um Ordnung zu halten und alle Lebensmittel zentral an einem Ort lagern zu können, bietet sich eine Vorratskammer an. Außerdem könnt ihr dort Küchengeräte und weiteres Equipment lagern, das nicht ständig in Benutzung ist. Idealerweise befindet sich der Raum gleich in der Nähe der Küche, sodass ihr kurze Wege zum Zubereiten eurer Speisen habt. Noch besser ist es allerdings, wenn beide Räume miteinander verbunden sind. Ein besonderer Tipp: Durch den Küchenschrank in die Speisekammer – so ist die Kammer in nächster Nähe, ohne dass das Design der Küche unterbrochen wird.

DIE KÜCHEN PLANER habicht + sporer

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.

Zur Website von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer

04 | SANKT MARTINS TRADITIONEN

SANKT MARTIN - BRÄUCHE UND GESCHICHTEN

Am 11. November wird auch in Franken traditionell der Martinstag gefeiert. Vor allem für Kinder stellt dieses Datum jedes Jahr einen Grund zur Freude dar, denn es wird singend und mit bunten Laternen durch die Straßen gezogen. Doch nicht nur Laternenumzüge, sondern auch die Martinsgans und das Martinsfeuer sind beliebte Bräuche zu Ehren des Heiligen. Doch wer war der Heilige Martin überhaupt?

Die Legende von Sankt Martin

Der Heilige Martin, auch bekannt als Martin von Tours, wurde um 316/17 in Ungarn geboren und schlägt schon in jungen Jahren eine Militärlaufbahn ein. Der Legende nach begegnet der junge Mann in einer kalten Winternacht einem Bettler vor dem Tor der Stadt Amiens. Da der Soldat außer seinen Waffen sowie seinem Mantel nichts bei sich trägt, nutzt Martin sein Schwert, teilt seinen Mantel und gibt eine Hälfe an den armen Mann weiter.

In der nächsten Nacht soll ihm daraufhin Jesus Christus im Traum erschienen sein und sich als eben jener Bettler offenbart haben. Einige Jahre später lässt sich Martin taufen und lebt als Mönch, der mehrere Klöster errichtet.
Schließlich wird er sogar zum Bischof der Stadt Tours geweiht. Am 11. November 397 wird der ehemalige Soldat schließlich zu Grabe getragen. Dieser Tag wird seit jeher als Martinstag, der mit zahlreichen Bräuchen verbunden ist, gefeiert.

TYPISCHE MARTINSBRÄUCHE

Laternenumzug: Die feierlichen Umzüge mit selbstgebastelten Laternen sind besonders für die Jüngeren unter uns ein großer Spaß. Der Ursprung dieses Brauchs ist vermutlich die Lichterprozession, die den Leichnam des Heiligen Martins bei seiner Überführung nach Tours begleitet hat.

Martinsfeuer: Schon die Germanen sollen zu Beginn des Winters große Feuer veranstaltet haben. Auch viele Bauern nutzen ihre abgeernteten Felder, um mit Feuern die Ernte zu feiern. Aus diesen Traditionen entwickelt sich schließlich das Martinsfeuer. Dieses steht übrigens als Symbol für die guten Taten und den Glauben des Heiligen Martins.

Die Martinsgans*:* Die beliebte Speise hat gleich mehrere mögliche Ursprünge. Zum einen soll sich der bescheidene Martin früher in einem Gänsestall versteckt haben, um nicht zum Bischof geweiht zu werden. Jedoch verrät ihn das Schnattern der Gänse und er tritt sein Amt an. Zum anderen waren Bauern verpflichtet, am 11. November eine Abgabe an ihren Pachtherren abliefern. Dabei handelt es sich häufig um Naturalien, wie zum Beispiel Gänse.

Laternen selber basteln

Dafür benötigst du:

- 1 Käseschachtel
- buntes Bastelpapier
- Seidenpapier
- Basteldraht
- 1 elektrischer Laternenstab

So geht's:

Entferne den Boden der Käseschachtel, diese dient später als Basis für die Laterne. Schneide aus dem Bastelpapier beliebige Formen aus. Klebe das Seidenpapier über die ausgeschnittenen Formen, dort scheint später das Licht hindurch. Klebe nun das Papier am Ring der Käseschachtel fest. Schneide vorsichtig zwei Löcher an gegenüberliegenden Seiten des oberen Rands der Laterne. Dort befestigst du anschließend den Basteldraht. Als Letztes hängst du die Laterne an den Haken des Laternenstabs und es kann losgehen.

REZEPTE

Wusstest du das?

Neben der Gans ist auch die Martinsbreze ein traditionelles Gebäck am Martinstag. Die Breze aus weißem Mehl wurde damals zu Ehren des Heiligen Martins an Arme und Kranke verteilt.

MARTINSBREZE

Eine Mulde in 500 g **Weizenmehl** drücken und 1 Prise **Hefe** hineinbröseln. Das Ganze mit 75 g **Zucker** und 150 ml lauwarmer **Milch** zu einem Teig verkneten. Diesen zugedeckt für 15 Min. gehen lassen. Im Anschluss 150 g **Joghurt**, 75 g **Butter** und 1 Prise **Salz** dazugeben und zu einem Teig kneten. Danach für 30 weitere Min. gehen lassen. Den Ofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig erneut durchkneten. Den Teig in 12 Stücke aufteilen und diese zu einer Rolle formen. Daraus eine Breze formen. Diese mit 2 El warmer **Milch** bestreichen und mit **Hagelzucker** bestreuen. Anschließend für **15-20 Min.** im Ofen backen.

KLASSISCHE MARTINSGANS

2 **Äpfel** und 2 **Birnen** in kleine Stücke schneiden. 1 Bund **Suppengrün** säubern und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. 1 **Orange** heiß abwaschen, die Hälfte der Schale abreiben und Saft auspressen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Innereien der **Gans** entnehmen, die Gans waschen, trocken tupfen und Innen- und Außenseite mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Zweig **Majoran** würzen. Apfel, Birnen, 2 Stiele **Beifuß**, 1 Zweig **Majoran,** Orangenabrieb sowie Salz und Pfeffer mischen. Die Gans damit befüllen und mit Küchengarn verschließen. Die **Innereien der Gans** abspülen und mit 1/2 L **Wasser** in eine Fettpfanne gießen. Die Gans mit der Brust nach unten auf ein Gitter legen, mit Zahnstochern einstechen und über der Fettpfanne in den Backofen schieben. Die Gans für **90 Min.** braten. Nach 1 h mit dem ausgetretenen Fett bestreichen. Nach Ende der 90 Min. die Flüssigkeit aus der Fettpfanne in eine Schüssel geben und Suppengrün sowie 200 ml **Wasser** zu den Innereien geben und das Ganze wieder in den Ofen schieben. Erneut **90 Min.** braten, dabei mehrmals mit Bratenfett bestreichen. Die Gans für die letzten 15 Min. wenden und die Temperatur auf **250 °C** erhöhen. Für die Bratensoße den Bratensud mit dem Orangensaft aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

05 | WÄRMENDE SUPPEN FÜR KALTE TAGE

WÄRMENDE SUPPEN

WÄRME VON INNEN

Schon Oma wusste: An kalten, regnerischen Herbsttagen geht nichts über eine leckere, wärmende Suppe – vor allem nach einem langen Spaziergang im Laub.

FRÄNKISCHE MOSTSUPPE

1 **Zwiebel** und 1 **Karotte** schälen und würfeln. In 2 EL **Butter** anbraten und mit 1 EL **Mehl** anschwitzen lassen. Mit 500 ml **Weißwein** und 500 ml **Fleischbrühe** ablöschen, mit **Salz und Pfeffer** würzen und für 15 Minuten köcheln lassen. Suppe durch ein Sieb geben oder pürieren und 200 g **Sahne** hinzugeben. Nochmals aufkochen, abschmecken und mit Brot servieren.

LEBERKNÖDELSUPPE

3 **Brötchen** klein schneiden und in 250 ml lauwarmer **Vollmilch** einweichen. 1 **Zwiebel** und 10 g **Petersilie** klein hacken. 400 g **Rinderleber** klein schneiden und mit 150 g **Schinken** in einem Zerkleinerer zerkleinern, bis keine Stücke mehr übrig sind. Leber-Speck-Mischung, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, 0,5 TL getrockneten **Majoran**, 5 EL **Semmelbrösel**, 2 **Eier** und eingeweichte Brötchen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Zu Nocken formen und für 25 Minuten in warmer **Rinderbrühe** ziehen lassen.

REZEPTE

Egal, ob als Vorspeise zum Hauptgang oder als eben dieser: Suppe eignen sich ideal für kalte Tage. Außerdem lassen sie sich gut vorbereiten - und falls was übrig ist, auch ideal einfrieren.

KAROTTENSUPPE MIT INGWER

400 g **Möhren**, 300 g **Kartoffeln** und 2 Zehen **Knoblauch** schälen und in Stücke schneiden. 2 cm **Ingwer** reiben. Gemeinsam mit **Öl** in einem Topf andünsten, anschließend 600 ml **Gemüsebrühe** und 200 ml **Sahne** hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Fein pürieren und mit **Salz und Pfeffer** würzen. Mit **Petersilie** verzieren und servieren.

FRÄNKISCHE KARTOFFELSUPPE

500 g **Kartoffeln**, 150 g **Sellerie** und 150 g **Kohlrabi** schälen und würfeln. Mit 20 g zerlassener **Butter** in einem Topf für 3 Minuten anschwitzen. Mit 900 ml **Brühe** aufgießen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse in der Brühe pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmal aufkochen lassen. 150 ml **Sahne** unterrühren und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.

SAUERKRAUT-SUPPE

2 Gläser **Champignons**, 4 saure **Gurken** und 4 **Zwiebeln** klein schneiden. Die Zwiebeln mit 1,5 kg **Hackfleisch** in einem Topf anbraten. Champignons, Gurken und 2 Gläser **Sauerkraut** hinzugeben und mit anbraten. Mit 500 ml **Gemüsebrühe** und 375 ml **Schaschliksoße** ablöschen. Für 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und gelegentlich rumrühren. 2 Becher **Sahne** einrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

06 | ADVENTSVORBEREITUNGEN

ADVENTS-VORBEREITUNGEN

Auch wenn es sich bei diesem E-Book um die Herbstausgabe handelt, möchten wir euch schon mal ein paar Tipps & Tricks für eure Adventsvorbereitung mit auf den Weg geben. Denn bis zum 1. Advent am 27. November ist es gar nicht mehr so lange hin und die richtige Vorbereitung ist bekanntlich die beste Methode, um vorweihnachtlichen Stress zu vermeiden.

Ein wichtiger Bestandteil der Adventszeit sind natürlich Plätzchen. Damit beim Backen nichts schiefgeht und ihr euch mit leckerem Gebäck auf Weihnachten einstimmen könnt, haben wir ein paar hilfreiche Tipps für euch gesammelt.

DIE ZUTATEN

Wir empfehlen, Butter und Eier schon einige Zeit vor dem Backen aus dem Kühlschrank zu nehmen. So können sich die Zutaten aufwärmen und sind leichter zu vermischen.

DER TEIG

Um den Teig besser verarbeiten zu können, hilft es Nudelholz und Arbeitsfläche mit Mehl zu bestäuben. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn es sich um Mürbteig handelt. Hier sollte der Teig immer leicht klebrig sein.

DER OFEN

Viele Öfen backen nicht gleichmäßig, sondern besitzen eine Seite, die sich schneller aufwärmt. Um angebrannte Plätzchen zu verhindern, lohnt es sich deshalb, das Blech während des Backvorgangs zu drehen.

STRESSFREI DURCH DEN ADVENT

Die Plätzchen sind nun im Ofen und ihr leckerer Duft erfüllt deine Küche. Doch nicht nur der Geruch von weihnachtlichem Gebäck ist ein guter Weg, um in Adventsstimmung zu kommen. Auch Musik und die richtige Deko können einen großen Beitrag zur richtigen Stimmung beitragen.

Der wichtigste Punkt, um die Adventszeit in vollen Zügen zu genießen, ist jedoch den Weihnachtsstress so gut wie möglich zu reduzieren. Weihnachtslieder und Plätzchenbacken helfen natürlich, um dem hektischen Alltag zu entfliehen. Um in der Vorweihnachtszeit aber gar nicht erst gestresst zu werden, haben wir eine Checkliste vorbereitet, mit der ihr es ganz entspannt durch den Advent schafft.

- [ ] ADVENTSKRANZ DEKORIEREN
- [ ] PLÄTZCHEN BACKEN
- [ ] WEIHNACHTSDEKO VORBEREITEN
- [ ] GESCHENKE PLANEN
- [ ]

Kipferl-Kunde

Das Vanillekipferl zählt zu den beliebtesten Plätzchensorten in Deutschland. Kein Wunder, denn der Teig mit Vanillearoma schmeckt auch wirklich lecker. Aber wusstest du, dass die Bezeichnung Kipferl sich im Grunde nur auf die gebogene Form bezieht? Das bedeutet, auch andere Gebäckstücke, die nicht aus Blätter- oder Hefeteig bestehen, können als Kipferl bezeichnet werden. Da die Adventszeit aber immer näher rückt, spielt in fränkischen Küchen dennoch diese Variante aus Plätzchenteig die Hauptrolle.

REZEPTE

Wusstest du das?

Bleibt beim Plätzchenbacken noch viel Teig übrig, kannst du diesen ohne Probleme aufheben. Dazu einfach den Teig ausrollen, mit etwas Frischhaltefolie umwickeln und einfrieren.

ZIMTSTERNE

250 g **Marzipanrohmasse** in eine Schüssel reiben. 100 g **Puderzucker**, 150 g **gemahlene Mandeln**, 1 TL **Zimt** und 45 g **Eiweiß** hinzugeben. Mit einem Handrührgerät verrühren. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein Backblech legen. So lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. 200 g **Puderzucker** sieben, 50 g **Eiweiß** steifschlagen und Puderzucker sowie 1 TL **Zitronensaft** unterrühren. Sterne mit Mischung bestreichen und für 15 - 17 Min. bei 150 °C im vorgeheizten Ofen backen.

SAFTIGES ADVENTSBROT

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. 250 g **Zucker** mit 250 g **weicher Butter** schaumig rühren. 6 **Eier**, 250 g **Schokolade**, 250 g **gemahlene Mandeln** und 100 g **Mehl** hinzugeben und erneut verrühren. Den Teig auf dem gefetteten Backblech verstreichen und für ca. 40 Min. bei 190 °C im Ofen backen. Anschließend 1 Pck. **Schokoglasur** auf dem Teig verteilen. Nachdem alles abgekühlt ist, in kleine Rauten oder Streifen schneiden.

NOUGAT-KIPFERL

1 **Ei**, 1 Pck. **Vanillezucker** und 1 Prise Salz verquirlen. 100 g **weiche Butter** und 200 g **Nougat** in einer Schüssel verkneten und die Ei-Mischung hinzugeben. 300 g **Mehl** und 1/2 TL **Backpulver** mischen und zu den anderen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren. Diesen abdecken und für mindestens 30 Min. ruhen lassen. Die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig durchkneten. 2 cm dicke Rolle formen und 1 cm dicke Stück abschneiden. Daraus Kipferl formen und auf ein Blech legen. Diese für 12-15 Min. bei 190 °C Ober-/Unterhitze im Ofen backen. Nachdem die Kipferl abgekühlt sind, die Enden in 100 g **geschmolzene Schokolade** tauchen.

September

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL
BIRNEN
BLUMENKOHL
BROKKOLI
CHAMPIGNON
ERBSEN
FENCHEL
GURKEN
HIMBEEREN
KAROTTEN
KARTOFFELN
KOHLRABI
KÜRBIS
MAIS
MIRABELLEN
PASTINAKEN
RADIESCHEN
ROTE BEETE

AUBERGINE
BLAUBEEREN
BOHNEN
BROMBEEREN
CHINAKOHL
ERDBEEREN
FRÜHLINGS-ZWIEBELN
HOLUNDER-BEEREN
KNOLLEN-SELLERIE
LAUCH
MANGOLD
PAPRIKA
PFLAUMEN
RETTICH
ROTKOHL

SALAT
(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-, KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA, RADICCHIO, ROMANA-, RUCOLA)

SPINAT
SPITZKOHL
STAUDENSELLERIE
STECKRÜBEN
TOMATEN
TRAUBEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZUCCHINI
ZWETSCHGEN
ZWIEBELN

Oktober

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL
BLUMENKOHL
BROKKOLI
CHICORÉE
FENCHEL
HOLUNDER-
BEEREN
KARTOFFELN
KOHLRABI
KÜRBIS
MAIS
PASTINAKEN
RETTICH
ROTE BEETE

SALAT
(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-, FELD- KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA, RADICCHIO, RUCOLA)

SCHWARZ-
WURZEL
STAUDEN-
SELLERIE
TRAUBEN
WIRSING
ZWETSCHGEN

LAGERWARE

BIRNEN

November

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL
CHAMPIGNONS
CHICORÉE
CHINAKOHL
FENCHEL
FRÜHLINGSZWIEBELN
GRÜNKOHL
KAROTTEN
KNOLLENSELLERIE
KÜRBIS
LAUCH
PASTINAKEN
QUITTEN
ROSENKOHL
ROTE BETE
ROTKOHL
SALAT
(EIS-, ENDIVIEN-, FELD-, RUCOLA)
SCHWARZWURZEL
SPITZKOHL
STAUDENSELLERIE
STECKRÜBEN
WEISSKOHL
WIRSING

LAGERWARE

BIRNEN
KARTOFFELN
RETTICH
ZWIEBELN

Das war der Herbst

Du bist nun am Ende unseres Herbst-PDFs angelangt. Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest du bereits die entsprechende Version für den Frühling & Sommer und wir arbeiten daran, auch für die kommenden Monate
weitere E-Books zu kreieren.
Sei gespannt!

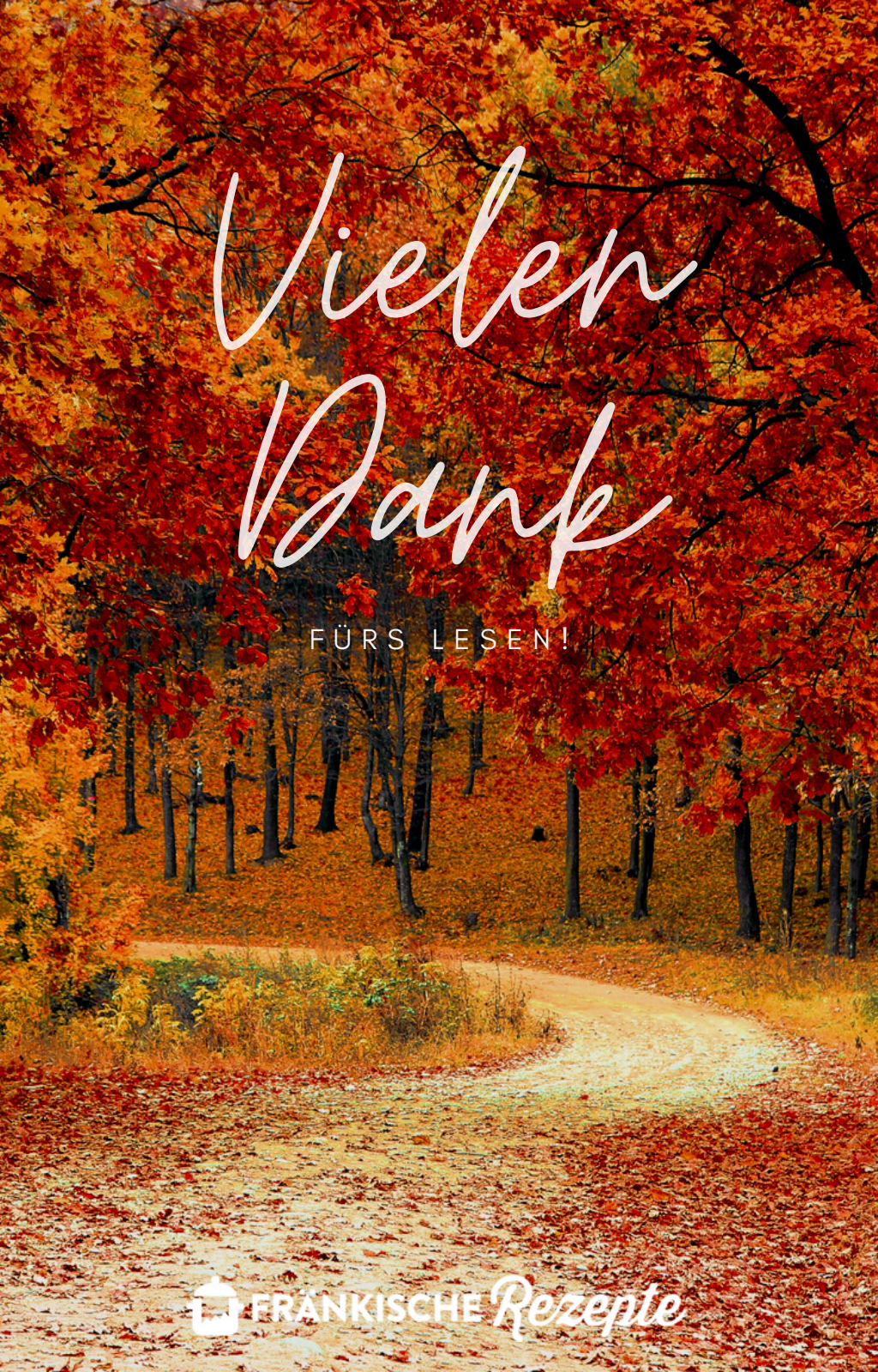
Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

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

FRÄNKISCHE Rezepte


Vielen Dank
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