

ein Ebook von



FRÄNKISCHE *Rezepte*



Traditionelle  
Klassiker & Omas  
beste Rezepte -  
so schmeckt Franken!



# Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Buch zum Thema "Traditionelle Klassiker & Omas beste Rezepte - so schmeckt Franken!" heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen: Wir zeigen, wie eng Franken & Genuss zusammen gehören, welche Gerichte wir mit unserer Heimat verbinden und geben Omas beste Tipps und Küchengeheimnisse preis!

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!

Wir wünschen viel Freude beim lesen, kochen & schmecken lassen!  
Das Team von Fränkische-Rezepte.de

**Charlotte, Annalena, & Nina**



# SO SCHMECKT FRANKEN

## INHALTSVERZEICHNIS



- 1 Franken & Genuss**  
die kulinarische  
Geschichte Frankens  
Franken-Wörterbuch  
Von wegen "Arme-  
Leute-Essen"  
Ungewöhnliche Namen



- 2 Fränkische  
Traditionsgerichte**

Brotzeit  
Klöße  
Deftiges  
Süßes



- 3 Aus Omas Kochbuch**  
die besten Rezepte  
Küchentipps & Back-  
geheimnisse



# 1

# FRANKEN & GENUSS

## FRANKEN & FOOD: EINE KOMBINATION FÜR GENIESSER

Auch wenn wir niemanden in eine Schublade stecken möchten, so gibt es doch zu jeder Region gewisse Klischees. Hamburg verbindet man mit Fisch und Meer, Allgäu mit Bergen und Kühen und das Rheinland mit Karneval und kleinen Biergrößen. Doch womit assoziiert man Franken? Fragt man Einheimische wie Auswärtige, fällt nicht selten das Stichwort „Essen“. Die Fränkische Küche ist weit über die Grenzen Frankens bekannt und beliebt – kaum ein Tourist lässt sich während seines Besuchs eine original **fränkische Bratwurst**, **selbstgebrautes Bier** oder einen **Nürnberger Lebkuchen** entgehen.

Doch kaum ist der Ausflug vorbei, macht die fränkische Esskultur dem gewohnten Alltag wieder Platz. Ab und an denkt man noch an die leckeren Speisen aus dem Frankenland, doch wie bekommt man den fränkischen Genuss auf den eigenen Teller? Welche Tricks verwenden die Franken und woher bekommt man die traditionellen Rezepte aus Omas Küche? All diese Fragen werden wir dir in diesem E-Book beantworten!



### So isst Franken!

In Franken ist Essen mehr als nur eine Notwendigkeit – es ist eine Leidenschaft. Nach wie vor legen wir Franken Wert auf gute Hausmannskost. Die klassischen fränkischen Gerichte zeichnen sich durch ihre **Herzhaftigkeit** und den reichen Geschmack aus. Ob Brotzeit mit Bier, Flammkuchen mit Federweiser oder einfache Kartoffelklöße - die **Tradition**, **Regionalität** und **Qualität** finden stets Platz am fränkischen Esstisch. In Franken dreht sich beim Essen alles um Gemeinschaft. Die Tafel ist ein Ort der Zusammenkunft, an dem Familie und Freunde sich versammeln, um die Freuden der fränkischen Küche zu teilen. Von der gemütlichen Bierstube bis zum heimeligen Gasthaus wird die fränkische Gastfreundschaft mit jedem Bissen spürbar. Hier werden Geschichten ausgetauscht, gemeinsam gelacht und Erinnerungen geschaffen. Die fränkische Küche legt dabei stets einen hohen Wert auf heimische Zutaten und traditionell einfache Zubereitungen, die ganz im Sinne von Omas Geschmack sind!







# DIE KULINARISCHE GESCHICHTE FRANKENS

Regionale Zutaten und Produkte sind und waren schon immer im Fokus. Gerade in schwierigen Zeiten bleibt den Menschen oft nichts anderes, als auf das zurückzugreifen, was vor der eigenen Türe liegt. Hier wurden unsere Vorfahren kreativ und entwickelten aus einfachsten Zutaten dennoch schmackhafte und nährreiche Gerichte. Im Laufe der Zeit hat sich Nürnberg als Handelsstadt zum Umschlagplatz neuer Zutaten und Gewürze etabliert und so viele neue Einflüsse in das heutige Frankenland gebracht. Die urtypischen Rezepte wurden weiterentwickelt und verfeinert, was die fränkische Esskultur um eine volle Bandbreite bereicherte.

## **Fränkische Küche: altbewährte Hausmannskost und der Drang zu Neuem**

Nach wie vor legen wir Franken Wert auf gute Hausmannskost. Ob Bratwurst mit Kraut, Karpfen mit Riesling oder einfache Schäufelra – in Franken schätzt man seit jeher heimische Spezialitäten und handwerkliche Sorgfalt beim Kochen. Doch wir verschließen uns nicht vor neuen Einflüssen und freuen uns, bekannte Gerichte neu zu interpretieren und veränderten Bedürfnissen und Ernährungsformen anzupassen. So ist es möglich, die fränkische Küche als vielseitig und experimentierfreudig zu betrachten, ohne jedoch den Fokus der einfachen Zubereitung und regionalen Zutaten zu verlieren.

Heute spiegelt die fränkische Küche sowohl die Traditionen als auch die moderne Vielfalt wider. Während die klassischen Gerichte nach wie vor einen wichtigen Platz in den Herzen der Menschen haben, haben neue Trends und kulinarische Innovationen Einzug gehalten. Die fränkische Kulinarik ist nicht nur ein Zeugnis der Vergangenheit, sondern auch eine lebendige Evolution, die die Geschmacksknospen immer wieder aufs Neue begeistert.

Die kulinarische Geschichte Frankens ist ein bunter Mix von Aromen, Traditionen und Innovationen. Jeder Bissen erzählt von der langen Reise der fränkischen Küche durch die Jahrhunderte, von den einfachen Anfängen bis hin zu den heutigen Genüssen. In den Gerichten der Region schmeckt man nicht nur die Zutaten, sondern auch die Leidenschaft und die Verbundenheit mit der eigenen Geschichte.





# UNSER WÖRTERBUCH: FRÄNKISCH FÜR ANFÄNGER

Du bist ka echter Franke, sondern a "Neigschlafler"? Ka Problem! Mit unserem Wörterbuch lernst du Fränkisch, bevor die andern am frozzln sind, sondern sogn: bassd scho!

## Fränkische Ausrufe

| Fränkisch         | Deutsch            |
|-------------------|--------------------|
| Allmächd          | Allmächtiger       |
| edzerdla          | jetzt              |
| des is hie        | Das ist kaputt     |
| no fraali!        | Natürlich!         |
| des brässierd ned | Das hat keine Eile |
| nur am frozzln!   | Nur am Meckern!    |
| siggd             | Siehst du?!        |
| Hald dei Babbn    | Sei leise          |
| bassd scho        | Super!             |

## Fränkisch auf'm Keller

| Fränkisch              | Deutsch                |
|------------------------|------------------------|
| a Seidla               | ein Bier (0,5 l)       |
| Baggstakees mid Mussig | Limburger mit Musik    |
| an Gerupftn            | einen Obatzda          |
| die ham an Seier       | die sind betrunken     |
| a Webs                 | eine Wespe             |
| dsambläddärm           | betrinken              |
| sou a bullnhitz        | so eine Hitze!         |
| ezzerdla baggmern      | Jetzt gehen wir weiter |
| a U                    | ein ungespundetes Bier |

## Essen gehen auf Fränkisch

| Fränkisch   | Deutsch            |
|-------------|--------------------|
| Erbflsolod  | Kartoffelsalat     |
| gelba Rüm   | Karotten           |
| Schtobfer   | Kartoffelbrei      |
| brodwörschd | Bratwürste         |
| Baggers     | Kartoffelpuffer    |
| Gaggerla    | Ei                 |
| Giecherla   | Hähnchen           |
| blaua zibfl | Würste im Essigsud |

## Wichtige Fränkische Begriffe

| Fränkisch      | Deutsch            |
|----------------|--------------------|
| Neigschlafler  | Zugezogener        |
| Greinmeicherla | weinerliches Kind  |
| Boggsbeudl     | runde Weinflasche  |
| Gschmarri      | dummes Geschwätz   |
| Großkobferd    | wohlhabende Person |
| Grischberla    | dünne Person       |
| Moggala        | Kalb               |

# UNSER WÖRTERBUCH: FRÄNKISCH FÜR ANFÄNGER

## In der Weihnachtszeit

| Fränkisch              | Deutsch            |
|------------------------|--------------------|
| Bläddsla baggn         | Plätzchen backen   |
| Griskindlasmargd       | Christkindlesmarkt |
| gscheid eibaggn        | warm anziehen      |
| schdolln               | Christstollen      |
| lebkuang               | Lebkuchen          |
| da is die katz gfredgd | Da ist nichts los  |
| Schdernlesschbeier     | Wunderkerze        |
| Grisbaam               | Weihnachtsbaum     |

## In der Bäckerei

| Fränkisch         | Deutsch                |
|-------------------|------------------------|
| Gnörzla / Rämfdla | Anschnitt eines Brotes |
| Düüdñ             | Tüte                   |
| Plootz            | Blechkuchen            |
| Zwetschgendatschi | Zwetschgenkuchen       |
| Kung              | Kuchen                 |
| Bamberger         | Butterhörnchen         |
| Küchla / Küchle   | Ausgezogene Krapfen    |
| Weggla            | Brötchen               |



## TESTE DEIN WISSEN: FRÄNKISCH-QUIZ



**1: Was antwortet man auf "Vergelt's Gott"?**

- a) Gern geschehen
- b) Segn's Gott
- c) Vergelt's selber

**2: Was ist das höchste Lob, das man in Franken bekommen kann?**

- a) Bassd scho
- b) Wunderbor!
- c) in Ordnung

**3: Was bedeutet "gscheid haas"?**

- a) ein "schlauer Hase"
- b) es wird gefragt, wie man heißt
- c) das Wetter ist sehr warm

**4: Was bekommt man serviert, wenn man "a U" bestellt?**

- a) ein ungespundetes Bier
- b) eine extra große Portion Schnitzel
- c) ein saures Radler

**5: Was sind "drei im Weggla"?**

- a) drei Küken im Hühnerstall
- b) eine Portion Schäufelra mit drei Klößen
- c) drei Nürnberger Rostbratwürstchen im Brötchen

**6: Was ist das einzige Wort in Franken, bei dem der Buchstabe T hart ausgesprochen wird?**

- a) Auto
- b) Senf
- c) Kirche



## VON WEGEN ARME-LEUTE-ESSEN

Unter dem Begriff "Arme-Leute-Essen" finden sich Speisen, die aus kostengünstigen und schlichten Zutaten kreiert werden. Doch die Tatsache, dass sie preiswert sind, mindert keineswegs ihren Geschmack. Im Gegenteil, zahlreiche traditionelle Rezepte haben sich gerade aufgrund ihrer Einfachheit und ihrem köstlichen Aroma zu wahren Lieblingen entwickelt.

Die fränkische Küche hat ihre Wurzeln in der ländlichen Tradition und der Notwendigkeit, mit dem auszukommen, was die Natur zu bieten hatte. Doch aus dieser pragmatischen Herangehensweise ist eine außergewöhnliche Palette von Geschmackserlebnissen entstanden. Gerichte wie die **überbackene Zwiebelsuppe**, **Senfeier mit Kartoffeln** oder **arme Ritter** beweisen, dass "einfach" nicht gleichbedeutend mit "weniger lecker" ist.



### Früher wie heute

Lange Zeit war Brot das Grundnahrungsmittel der armen Bevölkerung. Während dieses im frühen Mittelalter noch als Luxus galt, stand Getreidebrei auf der täglichen Speisekarte. Dieser hatte den Vorteil, dass für seine Zubereitung kein Brennmaterial nötig war. Auch Geld für den Müller zum Mahlen von Mehl war meist knapp. Als sich später in breiten Teilen der Bevölkerung Brot durchsetzte und immer beliebter wurde, aßen deshalb Andere oft weiterhin Brei. Auch heute ist Brei aus Getreide durchaus beliebt. Seit einigen Jahren gibt es den Trend von Porridge – eine einfache Speise aus Haferflocken, die mit frischen Beeren und Obst meist zum Frühstück genossen wird.

### Gehackte Gerstensuppe

Dieser Klassiker aus der oberfränkischen Küche besteht hauptsächlich aus Mehl und Eiern - zwei Zutaten die man eigentlich immer im Haus hat. Deshalb war sie auch zu Omas Zeiten sehr beliebt.





# VON WEGEN ARME-LEUTE-ESSEN

## **Überbackene Zwiebelsuppe**

Die fränkische Zwiebelsuppe braucht nicht viele Zutaten und ist besonders gut, wenn es draußen stürmt und schneit. Denn dieser würzige Eintopf ist wohltuend, wärmend und macht lange satt.

## **Senfeier mit Kartoffeln**

Dieses Rezept kommt direkt aus Omas Küche. Es ist nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern auch sehr preiswert und macht alle hungrigen Mäuler satt. Dazu kommt, dass man die meisten Zutaten immer zu Hause hat und direkt mit dem Kochen beginnen kann.



## **Arme Ritter**

Auch unter den Namen Rostige Ritter oder Schemmelschnitten bekannt sind Arme Ritter das perfekt Beispiel für günstig aber super lecker. Und nicht nur das: Mit dieser Süßspeise kann man auch noch das alte Weißbrot vom Vortag verwerten, was das Rezept nicht nur preiswert, sondern auch nachhaltig macht.

## **Fränkischer Sauerkrauteintopf**

Der Sauerkrauteintopf kommt ursprünglich aus östlichen Ländern wie Polen und Ungarn. Doch auch in Franken ist Sauerkraut seit vielen Jahren nicht mehr wegzudenken. Dieses Rezept eignet sich auch hervorragend als Reste-Essen und schmeckt mit vielen verschiedenen Zutaten.



## **Einfache Bratkartoffeln**

Sie sind günstig, lecker und bei uns in Franken auch in einer großen Vielzahl vorhanden. Kein Wunder also, dass kaum ein anderes Gemüse so viel verarbeitet wird wie Kartoffeln. Mit den richtigen Gewürzen kann sogar diese einfache Speise nach Gourmetküche schmecken.

Die alte Redewendung "Arme Leute essen" wird in der fränkischen Küche auf charmante Art widerlegt. Die kulinarische Welt Frankens beweist, dass wahre Genüsse nicht immer von opulenten Zutaten abhängen müssen.



# DAS STECKT HINTER DEN UNGEWÖHNLICHEN NAMEN

Wir in Franken lieben unser traditionelles Gebäck und die Gerichte von Oma. Namen wie „Blöchla“, „Nonnenfürzle“ oder „Schneidersläppla“ gehen uns ganz einfach über die Lippen. Doch oft wissen wir gar nicht, woher diese ausgefallenen Namen überhaupt kommen. Diese Frage klären wir ein für allemal.

## **Schneidersläppla**

Die traditionelle fränkische Speise diente früher dazu, übriggebliebene Pellkartoffeln zu verwerten und galt als „Arme-Leute-Essen“. Auch der Name des Gerichts, der auf der Berufsgruppe der eher ärmlichen Schneider anspielt, macht diesen Umstand deutlich.

## **Nonnenfürzle**

Über die Entstehungsgeschichte von Nonnenfürzle gibt es mehrere Legenden. Eine davon besagt, dass das Geräusch, welches der Brandteig von sich gibt, wenn man ihn ins heiße Fett gibt, auffällige Zischgeräusche von sich gibt. Wenn dabei der Bischof anwesend war, soll eine junge Nonne fluchtartig die Küche verlassen haben, weil ihr die Geräusche peinlich waren. Daraufhin hat der Bischof das Gebäck „Nonnenfürzle“ getauft. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass der ungewöhnliche Name von dem mittelalterlichen Begriff „nunnekenfurt“ kommt, was so viel heißt wie „von den Nonnen am besten zubereitet“.

## **Hofer Schnitz**

Der oberfränkische Gemüseeintopf hat seinen Namen dadurch bekommen, dass alles in einen Topf kommen darf, was gerade Saison hat und aus dem eigenen Garten geerntet, bzw. geschnitten werden kann. Dadurch gibt es auch kein offizielles Rezept, da die Zutaten immer von der aktuellen Jahreszeit abhängig sind.

## **Blöchla**

Je nach Region auch „Blöcher“ genannt, handelt es sich hier um knuspriges Schmalzgebäck aus dem Frankenwald. Besonders dort war die Flößerei früher ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. „Blöchla“ waren besonders dicke und somit wertvolle Baumstämme, die zur Weiterverarbeitung in fränkische Sägewerke geflößt wurden. Für die Herstellung wird ein spezielles Eisen, das „Blöchereisen“, verwendet, welches für die typische, runde Form sorgt. Hat ein Flößer besonders dicke „Blöchla“ transportiert, wurde dieser Erfolg mit frisch gebackenem Schmalzgebäck honoriert.



### **Springerle**

Springerle sind kleine Plätzchen, in die mit Hilfe von extra angefertigten Nudelholzern florale Motive und kleine Figuren gedrückt werden. Die Herstellung von Springerle hat in Franken eine lange Tradition. Früher wurden damit Christbäume geschmückt, oder wertvolle Geschenke verziert. Omas erklären ihren Enkeln oft, dass der Name daher kommt, dass die Springerle in der Nacht vom Plätzchenteller springen - und keiner weiß wohin. Wahrscheinlicher ist aber, dass die Bezeichnung durch den Backvorgang kommt, bei dem die Motive des Gebäcks leicht hochspringen.

### **Buchteln**

Das Hefengebäck, das am besten noch warm frisch aus dem Ofen verzehrt wird, ist eine beliebte Süßspeise und an anderen Orten Deutschlands auch als "Rohrnel" bekannt. Das fränkische Wort "Buchtel" leitet sich von dem tschechischen „buchtický“ oder „buchta“ ab. In unserem Nachbarland wird das Rezept nämlich genau so gerne serviert, auch wenn die einzelnen Buchteln dort eine etwas kleinere Form haben. In der alt-österreichischen Küche werden aus Germteig hergestellte Speisen oft auch als Nudeln bezeichnet.

### **Wollwurst**

Wollwurst mit Kartoffelsalat ist ein traditionelles Gericht aus Bayern. Dabei hat die Traditionswurst auch viel mit dem bayrischen Klassiker, der Weißwurst, gemein: Beide bestehen hauptsächlich aus Kalbs- oder Jungrindfleisch und Schweinefleisch, welches mit leckeren Kräutern verfeinert wurde. Ihren außergewöhnlichen Namen erhielt die Wollwurst dadurch, dass sie keine Haut hat und sich im ungebratenen Zustand so schön weich wie Wolle anfühlt. Als "Geschwollene" wird sie bezeichnet, wenn sie in der Pfanne, mit Fett angebraten, anschwillt.

### **Hündla**

Hündla ist ein traditionelles Gebäck, das im oberfränkischen Dorf Kleukheim hergestellt wird. Dazu werden aus Teig die unterschiedlichsten Formen gebildet und in heißem Fett herausgebacken. Ihren Namen bekommen die Leckerbissen aus Teig von einer ganz besonderen Form, nämlich der eines zweiköpfigen Hundes. Dieser soll nach alten Glauben Haus und Hof beschützen und verbringt daher ein ganzes Jahr auf dem Kaminsims. Daneben gibt es Hündla in der Form einer Henne im Nest und eines Wickelkissens mit Kindern, die beide für Fruchtbarkeit sorgen sollen.

# 2

# FRÄNKISCHE KLASSIKER

## DIESE GERICHTE STEHEN FÜR FRANKEN

### **Traditionell, Urig, Fränkisch.**

Die Fränkische Küche ist vielseitig - und das war sie schon immer. Hier findet ihr jedoch lediglich die ganz ganz klassischen Gerichte. Solche, die schon Großmutter zubereitet oder deren Geheimzutaten seit Jahrzehnten der nächsten Generation weitergegeben werden. Die fränkische Küche ist ein Schatzkästchen voller Geschmackserlebnisse, die die Seele wärmen und den Gaumen erfreuen. Von herzhaften Speisen bis hin zu köstlichen Leckereien ist die regionale Kulinarik geprägt von einer Jahrhunderte alten Tradition, die bis heute lebendig ist.

### **Die Bratwurst: ein fränkisches Wahrzeichen**

In der fränkischen Küche hat die Bratwurst einen besonderen Platz. Diese herzhaften Würste sind weit mehr als nur eine Mahlzeit – sie sind ein Stück Kultur und Identität. Ob grob oder fein, mit verschiedenen Gewürzen verfeinert und oft auf offener Flamme gegrillt, sind Bratwürste ein unverzichtbarer Bestandteil der fränkischen Esskultur. Jede Region hat ihre eigene Variation, die den individuellen Geschmack und die Traditionen widerspiegelt. Sie werden auf Volksfesten, in gemütlichen Wirtschaften und zu Hause auf dem Grill genossen – eine wahre Gaumenfreude für Jung und Alt.



### **Schäuferla, Schäuferle oder Schäufole - ein Festmahl für Fleischliebhaber**

Ein weiterer Star auf der Speisekarte ist das Schäuferla, ein herzhaftes Schweineschultergericht. Langsam geschmort und mit einer knusprigen Kruste versehen, ist das Schäuferla ein Festmahl, das den Gaumen verwöhnt. Serviert mit Kartoffelklößen und Blaukraut, verströmt es den unverkennbaren Duft der fränkischen Hausmannskost.

### **Fränkische Kartoffelsuppe: ein Klassiker für kalte Tage**

Die fränkische Küche schätzt die einfachen Dinge des Lebens, und die Kartoffelsuppe ist hierfür ein hervorragendes Beispiel. Mit frischen Kartoffeln, Gemüse und Gewürzen zubereitet, ist diese herzhafte Suppe ein wahrer Genuss an kühlen Tagen. Begleitet von frischem Brot wird sie zu einem wohlthuenden und sättigenden Mahl.





## DIESE GERICHTE STEHEN FÜR FRANKEN

### **Zwetschgendatschi: die süße Seite Frankens**

Obwohl die fränkische Küche für ihre deftigen Spezialitäten bekannt ist, hat sie auch eine verlockende süße Seite. Der Zwetschgenkuchen, gebacken mit saftigen Pflaumen auf einem buttrigen Teig, ist ein Highlight der regionalen Dessertkunst. Die Balance zwischen süß und säuerlich macht diesen Kuchen zu einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis.



### **Sauerbraten: eine Sinfonie aus Geschmack und Zartheit**

Der fränkische Sauerbraten ist ein Gericht, das die Kunst des langsamen Garens meisterhaft verkörpert. Zartes Rindfleisch wird in einer Mischung aus Essig, Gewürzen und aromatischen Zutaten mariniert und dann über Stunden gekocht. Das Ergebnis ist ein zartes Fleisch, das in einer reichen Soße serviert wird. Begleitet von Klößen und Blaukraut ist der Sauerbraten ein Beispiel für die aufwendige Zubereitung und die Sorgfalt, die in die fränkische Küche einfließt.

### **Blauer Karpfen: ein Fischgenuss aus fränkischen Gewässern**

Die Flüsse und Seen Frankens liefern nicht nur eine malerische Kulisse, sondern auch frische Zutaten für die Küche. Der "Blaukarpfen" ist ein traditionelles Gericht, bei dem der Karpfen in einer einzigartigen Marinade aus Essig, Gewürzen und Kräutern eingelegt und dadurch blau gefärbt wird. Der Geschmack ist mild und delikats, und der Blaukarpfen wird oft mit Salzkartoffeln und einem leckeren Weißwein serviert.

### **Fränkische Bagger: ein Klassiker, der das Herz berührt**

Die fränkischen Bagger sind unter vielen Namen bekannt: Reibekuchen, Krumbirnpöngeli, Reiberdatschi, Dädsch oder Batscherla. Doch ganz gleich, wie man sie nennt: lecker sind sie in jedem Fall! Dahinter verbergen sich flach gebratene Pfannkuchen aus geriebener oder gemahlener Kartoffel, Mehl und Ei. Serviert werden die Bagger klassisch mit Apfelmus oder Gurkensalat.



# BROTZEIT

Leckeres Essen, gemütliches Beisammensein und natürlich jede Menge Bier: die Brotzeit mit der Familie oder Freunden ist jedes Mal aufs Neue ein absolutes Highlight.



## FRÄNKISCHER WURSTSALAT

Zuerst 1 **Zwiebel**, 5 **Radieschen** und 5 **Gewürzgurken** in Scheiben schneiden. 450 g **Wurst**, wir verwenden am liebsten Lyoner oder Jagdwurst, ebenfalls in längliche Streifen schneiden. Anschließend alles vermischen. Nun 6 EL **Öl**, 4 EL **Essig**, 1 TL **Senf**, etwas **Petersilie** und 6 EL **Wasser** zu einem Dressing verrühren. Anschließend über den Wurstsalat geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Vor dem Servieren eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Petersilie garnieren und mit einem leckeren Brot genießen!

## BACKSTAKÄS MIT MUSIK

Zu Beginn 2 kleine **Zwiebeln** schälen und in kleine Würfel oder Ringe schneiden. 4 EL **Weißweinessig** mit 5 EL **Wasser**, einer Prise **Zucker**, 1/2 TL **Kümmel**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. 2 EL **Öl** unterrühren und die Zwiebeln in die Mischung hineingeben. 200 g **Limburger** in dünne Scheiben schneiden. Mit der Vinaigrette mischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Den marinierten Käse auf einem Teller anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



## FRÄNKISCHER BAUERNSCHMAUS

Zuerst 1 Kg **Kartoffeln**, die am besten schon am Vortag gekocht wurden, pellen und in Scheiben schneiden. 1 Bund **Frühlingszwiebeln** waschen und in Ringe schneiden, 1 **Zwiebel** würfeln. 1 EL **Öl** in einer hohen Pfanne erhitzen, dann 150 g **Speck** und die Zwiebel darin anbraten. Dann herausnehmen und die Kartoffelscheiben darin knusprig anbraten. Anschließend den Speck und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Nun 6 **Eier** in einer Schüssel verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eier über die Kartoffeln gießen und unter Rühren stocken lassen.



# KLÖSSE: EIN STÜCK KULINARISCHES ERBE

Klöße, auch als Knödel bekannt, sind in der deutschen Küche fest verankert und repräsentieren eine lange Tradition von herzhaften und süßen Leckereien. Sie sind ein Beweis dafür, dass man aus einfachen Zutaten wahre Geschmackswunder zaubern kann.

## Herkunft und Tradition

Der Kloß hat seinen Ursprung im Herzen Europas und ist in vielen Varianten in Ländern wie Deutschland, Österreich und der Tschechischen Republik zu finden. In Deutschland sind Klöße besonders in Regionen wie Thüringen und Bayern beliebt, wo sie oft als Beilage zu Fleischgerichten, wie Rinderbraten oder Gulasch serviert werden.

## Zutaten und Variationen

Hauptzutat der meisten Klöße ist entweder Kartoffel oder Brot. Kartoffelklöße bestehen oft aus einer Mischung von gekochten und rohen Kartoffeln, die zu einem Teig verarbeitet und dann gekocht werden. Semmelknödel, eine andere beliebte Variante, werden aus altbackenem Brot, Milch und Eiern hergestellt.

Es gibt auch süße Varianten, wie zum Beispiel die Marillenknödel aus Österreich, die mit einer Marille gefüllt und in Butterbröseln gewälzt werden.

## Tipps aus Omas Küche

Unsere Großmütter wussten, wie man perfekte Klöße zubereitet:

1. Die Konsistenz des Teigs ist entscheidend. Er sollte nicht zu klebrig, aber auch nicht zu trocken sein.
2. Ein kleiner Testkloß kann helfen, die Konsistenz zu überprüfen. Wenn er im kochenden Wasser zerfällt, benötigt der Teig eventuell mehr Bindemittel.
3. Das Salzwasser, in dem die Klöße gekocht werden, sollte siedend, aber nicht sprudelnd kochen, um die Klöße sanft zu garen.



# KLÖSSE

Klöße sind aus der fränkischen Küche nicht wegzudenken. Vor allem zum wöchentlichen Sonntagsbraten dürfen sie auf keinen Fall fehlen! Ob süß oder herzhaft - Klöße sind immer eine gute Idee.



## KARTOFFELKLÖSSE HALB & HALB

800 g **Kartoffeln** schälen. Die Hälfte davon in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit die andere Hälfte der Kartoffeln fein reiben und das restliche Wasser durch ein Küchentuch ausdrücken. Die ausgetretene Stärke auffangen und für später beiseite stellen. Das Wasser abgießen und die noch warmen Kartoffeln zerdrücken. Beide Kartoffelmassen miteinander vermengen. Anschließend mit 80 g **Kartoffelmehl**, einem **Ei**, **Salz** und **Muskat** verrühren. Die Masse 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu ca. 6-8 gleichgroßen Klößen formen. Einen Topf mit Salzwasser sowie der abgetropften Stärke zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und dann die Klöße etwa 20 Minuten im nicht mehr kochenden Wasser ziehen lassen.

## COBURGER RUTSCHER

3 Kilo **Kartoffeln** schälen, ein Drittel der Menge in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Eine Prise Salz hinzufügen und weich kochen. Mit einem Pürierstab oder Kartoffelstampfer zu einem feinen Brei pürieren, der leicht salzig schmeckt. Den Rest der Kartoffeln langsam in einen Entsafter geben und diesen laufen lassen, bis kaum noch Saft austritt. Die Stärke entnehmen. Den noch heißen Brei mit den geriebenen Kartoffeln vermischen. Wenn man die Masse gerade noch formen kann, ist die Konsistenz perfekt. Mit nassen Händchen Bällchen formen, ein paar **geröstete Brotstücke** hineindrücken, in heißes Salzwasser geben und ziehen lassen. Die Klöße sind fertig, wenn sie schwimmen.



## INGESCHNITTENE KLÖSSE

**Klöße** vom Vortag in Scheiben schneiden und in etwas **Butter** goldbraun braten. Etwas **Milch** und 2 **Eier** miteinander vermengen und über die angebratenen Klöße geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und fein geschnittenen **Schnittlauch** über die Klöße streuen.

# SÜSSE KLÖSSE

Süße Klöße verbinden die herzhafte Basis von Knödeln mit dem Aroma von Früchten und kreieren eine unwiderstehliche Dessert-Delikatesse.



## ZWETSCHGENKNÖDEL

500 g **Kartoffeln** mit Schale kochen, schälen und zerdrücken. 125 g **Mehl**, 30 g **Grieß**, 30 g **Butter**, 1 **Ei** und eine Prise **Salz** zu der Kartoffelmasse geben und gut verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einer Rolle formen und in acht gleich große Stücke teilen. Anschließend ca. 10 Stück **Zwetschgen** waschen und entkernen. Nun die Teigstücke platt drücken, in jedes der acht Stücke eine Zwetschge legen und den Knödelteig so schließen, dass von der Zwetschge nichts mehr zu sehen ist. Die Klöße für 10-15 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

## APFELKNÖDEL MIT ZIMT

Zu Beginn 450 g **Äpfel** schälen und grob reiben. In einer Schüssel zusammen mit einem **Ei** und 150 g **Mehl** vermischen. Danach alle Zutaten zu einem Teig verkneten und für 20 Minuten ruhen lassen. Danach die Hände anfeuchten und den Teig darin zu Knödeln formen. Währenddessen Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Knödel hineingeben. Sofort die Hitze reduzieren, dann die Knödel weitere 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Anschließend die Knödel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Währenddessen etwas **Butter** in einer Pfanne zerlassen und **Zimt** und **Zucker** unterrühren. Zum Schluss die Knödel auf einem Teller anrichten und mit der Buttermischung übergießen.



## FRÄNKISCHE GRUMBERE

Zuerst 1 Kg **Kartoffeln** schälen, weich kochen und dann durch eine Kartoffelpresse geben. Anschließend die Kartoffeln zusammen mit 125 g **Stärke**, 150 g **Mehl**, 200 g **Butter**, etwas **Salz**, eine Prise **Zucker** und 3 **Eiern** zu einem glatten Teig verrühren. Zu Klößen formen. 1,5 L **Milch** zusammen mit einer Zimtstange in einem Topf erhitzen, nicht kochen lassen. Dann die Klöße dazugeben und für 15 Minuten gar ziehen.

# DEFTIGES

Deftige fränkische Rezepte spiegeln die reiche kulinarische Tradition Frankens wider, geprägt von herzhaften Zutaten und generationenalten Zubereitungsmethoden.



## KNÖCHLA MIT KRAUT

4 Stück **Eisbein** waschen und zusammen mit 1 **Zwiebel**, 1 **Apfel**, 1 TL **Kümmel**, 1 **Lorbeerblatt**, 8 **Wacholderbeeren**, 1 TL **Zucker**, 1 L **Gemüsebrühe**, **Salz** und **Pfeffer** inklusive 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 für 2 Stunden kochen.

## SAUERBRATEN

50 g **Sellerie**, 1 **Karotte**, 1 **Zwiebel** und  $\frac{1}{2}$  Stange **Lauch** waschen und in Stücke schneiden. Das Gemüse in ein Gefäß geben, 1 Kilo **Rindfleisch** darauflegen und mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Alles mit 250 ml **Rotweinessig** und 500 ml **Rotwein** übergießen, verschließen und 5 Tage marinieren. Das Fleisch zwischendurch wenden. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Das Gemüse abseihen und das Fleisch mit Marinade ablöschen. Das Gemüse zum Fleisch geben, alles erhitzen und die restliche Marinade hinzugeben. Alles nochmal auf dem Herd aufkochen und im Bräter bei 180°C Ober- und Unterhitze backen. Nach einer Stunde die Soße in der Kasserolle mit 80 g geriebenen **Soßenlebkuchen** binden. Nach einer weiteren Stunde das Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und die Soße darüber gießen.



## SCHÄUFERLA

Zuerst 1 Kilo **Schweineschäufele** mit etwas Wasser abwaschen und gut trocken tupfen. Außerdem 1 **Zwiebel** schälen und in Stücke schneiden. Die Schwarte vorsichtig einritzen. Anschließend das Schäufele intensiv mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Senf** bestreichen. **Bratfett** in einem Bräter im Ofen schmelzen lassen, anschließend Zwiebelstücke in das heiße Bratfett geben. Als nächstes das Fleisch mit der Schwarte nach oben in den Bräter geben und die Zwiebeln drumherum verteilen. Außerdem Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Vorher noch einen Teil der **Gemüsebrühe**, sowie etwas **Bier** mit in den Bräter geben. Nach etwa einer Stunde den Backofen öffnen, die restliche Brühe sowie etwas Bier dazu gießen und alles nochmals für etwa 2,5 bis 3 Stunden im Ofen schmoren lassen.



# NOCH MEHR DEFTIGES



## NÜRNBERGER WÜRSTCHEN

1 Kilo **Kartoffeln** weich kochen. 5 **Zwiebeln** schälen und in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL **Mehl** und etwas **Paprikapulver** vermengen. **Butterschmalz** in einem anderen Topf erhitzen und die Zwiebeln 2 Minuten goldbraun braten. 2 **Äpfel** waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Bratfett im Topf wieder erhitzen und die Zwiebelstreifen mit den Apfelspalten andünsten. 1 Dose **Sauerkraut** kurz mitdünsten und mit 100 ml **Apfelsaft** ablöschen. Alles aufkochen lassen. Einen Esslöffel **Butterschmalz** in einer Pfanne erhitzen. 16 Stück **Nürnberger Rostbratwürstchen** goldbraun anbraten. Die Kartoffeln abgießen, 200 ml **Milch** und 1 EL **Butter** hinzugeben und alles zu einem Püree stampfen. Mit **Salz** und **Muskat** würzen. Sauerkraut ebenfalls abschmecken.

## FRÄNKISCHES ZWIEBELFLEISCH

Als Erstes 1 Kg **Zwiebeln** schälen und klein schneiden. Anschließend Fett in einen Bräter geben, 1 Kg **Schweinekamm** oder **Rindfleisch** hineingeben und von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch wieder herausnehmen und nun die Zwiebeln im übrigen Fett anbraten. Währenddessen den Ofen auf 160°C vorheizen. Die Zwiebeln mit 250 ml **Bier** und 500 ml **Fleischbrühe** aufgießen. Anschließend mit **Paprika**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Das Fleisch wieder in den Bräter geben und abdecken. Bei 160°C etwa 90 Minuten im Ofen schmoren lassen. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Die Soße mit etwas **Mehl** verdicken, kurz aufkochen lassen und nochmal mit den Gewürzen abschmecken. Das Zwiebelfleisch aufschneiden und mit Zwiebeln und Soße anrichten.



## SAURE ZIPFEL

4 **Zwiebeln** und 4 **Karotten** schälen, waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden, **Wacholderbeeren** zerdrücken. Das Wasser zum Kochen bringen, die **Zwiebeln**, die **Karotten**, 250 ml **Weißweinessig** und 3 TL **Salz**, **Pfefferkörner**, 2 TL **Zucker**, 2 **Lorbeerblätter**, 2 **Nelken** und circa 15 bis 20 Minuten kochen. Den Herd zurückschalten und 8 **Bratwürste** hineingeben. Für circa 10 Minuten ziehen lassen. Die Bratwürste mit Sud servieren, dazu passt Brot.

# FRÄNKISCHE SÜSSSPEISEN

In Franken trifft süße Verführung auf traditionelle Handwerkskunst, wodurch einzigartige Desserts entstehen, die Genuss und Heimatgefühl vereinen.



## KIRSCHMICHEL

Zuerst 1 Glas **Kirschen** in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit **Mehl** bestreuen. 4 **Brötchen** vom Vortag in 1 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 300 ml warmer **Milch** übergießen, bis sie diese komplett aufgesogen haben. 2 **Eier** trennen. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und steif schlagen. Den entstandenen Eischnee Beiseite stellen. In einer weiteren Schüssel 50 g weiche **Butter**, 50 g **Zucker** und 1 Päckchen **Vanillezucker** zusammenrühren. Anschließend die Eigelbe unterrühren. Als nächstes die Brötchenstücke, die Kirschen und zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse in die Auflaufform geben. Die Form in den Backofen geben und für 30 Minuten backen.

## FRÄNKISCHE APFELKÜCHLE

4 Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen. 10 EL **Mehl** zusammen mit 2 **Eiern**, 4 EL **Sahne**, 8 EL **Milch** und 2 Packungen **Vanillezucker** zu einem Teig verrühren. Inzwischen 1 L **Sonnenblumenöl** in einen Topf geben und erwärmen. Die Apfelscheiben in den Teig legen. Die Scheiben müssen überall mit Teig bedeckt sein. Danach die Apfelküchle zum Backen in den Topf geben und regelmäßig wenden. Die Apfelküchle brauchen etwa 2-3 Minuten pro Seite, je nach gewünschter Farbe des Teige



## ZWETSCHGENDATSCHI

Für den Teig 350 g **Mehl**, 1 Packung **Trockenhefe**, 125 ml lauwarme **Milch**, 1 Prise **Salz**, 50 g **Zucker**, 50 g **Butter** und 1 **Ei** zu einem Teig verkneten und für 40 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Währenddessen für die Streusel 150 g **Mehl**, 100 g **Butter**, 60 g **Zucker** und 1 TL **Vanillezucker** miteinander verkneten, bis sich Klumpen bilden. Nachdem der Teig aufgegangen ist, auf einem Backblech ausrollen und an den Rändern etwas hochziehen. Für den Belag 2 Kilo **Zwetschgen** entkernen und auf dem Kuchen verteilen. 50 g **Zucker** und 1 Packung **Vanillezucker** miteinander vermischen und über den Kuchen streuen. Zum Schluss noch die Streusel auf den Kuchen geben und ihn dann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 35 Minuten backen.

# FRÄNKISCHE KLASSIKER

Fränkische Rezepte verkörpern authentische Hausmannskost – von süßen Köstlichkeiten bis zu herzhaften Klassikern, die genau so schmecken, wie daheim bei Oma.



## FRÄNKISCHE BAGGERS

600 g rohe, mehligkochende **Kartoffeln** schälen und fein reiben. Anschließend mithilfe eines Küchentuchs den Saft aus den Kartoffeln pressen. Zwei **Eier** mit **Salz**, **Pfeffer**, **Muskat** und 55 g **Mehl** verrühren. Kartoffeln untermischen. Je einen Esslöffel **Butterschmalz** zum Ausbacken verwenden. Die Baggers für 10 Minuten unterseitig backen, bis sie sich vom Boden lösen lassen. Danach wenden und die andere Seite nochmals 5-7 Minuten backen. Die Baggers im Backofen warmhalten, bis alle fertig sind.

## LEBERKNÖDELSUPPE

2 **Brötchen** kleinschneiden und in eine Schüssel geben. 250 ml **Milch** hinzugeben, vermengen und einweichen lassen. Währenddessen 1 **Zwiebel** schälen und würfeln. Etwas **Petersilie** fein hacken. 400 g **Rinderleber** klein schneiden und mit 150 g **Schinken** in einen Zerkleinerer geben. Mixen, bis die Masse nicht mehr stückig ist. Leber-Speck-Mischung, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, 1/2 TL **Majoran**, 5 EL **Semmelbrösel**, 2 **Eier** und 1 **eingeweichtes Brötchen** in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 2 L **Rinderbrühe** in einem Topf aufkochen lassen. Nocken aus der Leberknödel-Masse formen und direkt in die Brühe geben. Die Temperatur reduzieren und für 25 Minuten in der Rinderbrühe ziehen lassen.



## ZWIEBELKUCHEN

Für den Teig 150 ml **Milch**, 1/2 Würfel **Hefe**, 1/2 TL **Zucker**, 1/2 TL **Salz** und 300 g **Mehl** miteinander vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. An einem warmen Ort für 40 Minuten gehen lassen. Währenddessen 1 Kilo **Zwiebeln** schälen und in Ringe schneiden. 100 g **Speck** in einer Pfanne anbraten, anschließend die Zwiebel in der gleichen Pfanne dünsten. Für die Soße 3 **Eier** und 400 g **saure Sahne** miteinander verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Den Teig auf einem Backblech ausrollen. Die Ränder nach oben ziehen. Die Zwiebel-Speck-Masse auf dem Teig verteilen, danach die Eiermasse darüber geben. Bei 175° C Grad Ober-/Unterhitze für 35 Minuten in den Ofen geben.

# 3 AUS OMAS KOCHBUCH

## LIEBE AUF DEN ERSTEN BISSEN: OMAS UNVERGLEICHLICHE KOCHKÜNSTE

**“Bei Oma schmeckt es einfach am besten!”**, ein Satz, den wahrscheinlich jeder von uns schon einmal so oder so ähnlich gesagt hat.

Sicherlich sind wir uns alle einig, wie sehr Großmütter uns doch immer auf besondere Weise kulinarisch verwöhnt haben. Bestimmt erinnert sich jeder an mindestens ein Gericht, dass nirgends auf der Welt so gut schmeckt wie wenn es von Oma selbst zubereitet wurde.

Blättern wir durch die Seiten von Omas Kochbuch, so entdecken wir mehr als nur Rezepte. Jede Seite erzählt eine Geschichte von Großmutterns Küche, von den Familientreffen, die um den Esstisch stattfanden, und den kleinen Tricks und Kniffen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Diese Rezepte sind wie Erinnerungsschätze, die uns mit unserer Heimat verbinden und eine Zeit einfangen, in der das Kochen eine liebevolle Kunst war.



Omas Klassiker sind oft eng mit den **Jahreszeiten** verbunden. Von frischen Beeren im Sommer bis zu herzhaften Eintöpfen im Winter - diese Rezepte feiern die natürliche Vielfalt der Zutaten, die jede Jahreszeit mit sich bringt.

### Omas Schinkennudeln

Omas Schinkennudeln haben wir geliebt und verschlungen! Sie selbst war darüber natürlich auch glücklich, denn die Zutaten waren günstig und immer im Haus. So bekam sie ohne großen Zeitaufwand ihre gesamte Schar an Enkelkindern satt.



### Vanillepudding

Pudding zum Nachtschlaf, das war immer ein Highlight. Nichts geht über Vanillepudding von Oma. Für den war immer Platz, selbst wenn der Bauch schon vom Mittagessen voll war.

### Linsensuppe

Samstag war immer Arbeitstag zuhause. Irgendwas gab es immer zu tun und wenn nicht, dann wurde draußen gespielt. So eine Linsensuppe zur Stärkung ist da genau das Richtige.

Wenn Oma zum Kaffee und Kuchen einlädt, dann ist das immer ein wahres Highlight, bei dem die ganze Familie zusammenkommt. Am Meisten freute man sich natürlich auf Omas selbstgebackene Kuchen. Mal abgesehen davon, dass bei Oma jeder Kuchen einfach lecker schmeckt!



## MIT OMAS BEWÄHRTEN TIPPS WIRD JEDES GEBÄCK ZUM SÜSSEN ERFOLG

Ob zum Geburtstag, zur Kaffeetafel am Sonntag oder einfach weil es so köstlich ist - selbstgebackener Kuchen von Oma darf nie fehlen! Doch woran liegt das eigentlich, dass ausgerechnet Omas Kuchen so unwiderstehlich lecker ist? Zum Glück hat sie uns ihre **Tipps und Tricks für den perfekten Kuchen** verraten:

### 1. Die Temperatur der Zutaten:

Bereits bei den Zutaten wird der Grundstein für den köstlichen Kuchen von Omas hausgemachtem Gebäck gelegt. Die gekühlten Zutaten sollten am Besten schon eine halbe Stunde vor Back-Beginn bereitgestellt werden. Dadurch haben alle Zutaten die gleiche Temperatur und lassen sich besser verarbeiten.



### 2. Eine eingefettete Form verwenden:

Auch hier wusste Oma schon, wie der Kuchen am Besten gelingt. Streichen wir die Form mit Butter oder Margarine ein, können wir den fertigen Kuchenteig ganz einfach herauslösen. Zudem verleiht das Einfetten dem späteren Kuchen auch eine ganz besondere Note.

### 3. Auf die Einfüllmenge kommt es an:

Bei kleineren Formen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass der Teig nur bis zur Hälfte der Kuchenform eingefüllt wird. Damit der Teig beim Backen aufgeht und locker bleibt, sollte bei größeren Formen die Einfüllmenge höchstens zwei Drittel sein.

### 4. Den Kuchen auf dem Rost backen:

Oma stellt die mit Teig befüllte Kuchenform immer auf ein Rost, damit die Hitze im Ofen optimal für den Kuchen reguliert wird. Dadurch staut sich die Wärme nicht und der Kuchen gelingt ganz sicher!



### 5. Ober-/Unterhitze oder doch lieber Umluft?

Bei dieser Frage hängt die Antwort vom Kuchentyp ab. Umluft bräunt und backt gleichmäßig und eignet sich für Streuselkuchen, Kekse, Baiser- oder Blätterteig. Ober- und Unterhitze ist schonender und ideal für Rührkuchen, Biskuit, Muffins und Tortenböden.



## OMAS BACKGEHEIMNISSE: TRICKS, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

### 6. Sicherstellen, dass der Kuchen perfekt durchgebacken ist:

Wenn die Backzeit fast vorbei ist, will man wissen, ob der Kuchen fertig ist. Ein Tipp aus Omas Backstube: Mit einem Holzstäbchen in die Kuchenmitte stechen. Ist es sauber, ist der Kuchen durch. Bei Teigresten am Stäbchen sollte er noch im Ofen bleiben und später erneut geprüft werden.

### 7. Den Kuchen richtig auskühlen lassen:

Der frisch gebackene Kuchen verströmt einen verführerischen Duft und alle warten gespannt auf die Kostprobe. Doch bevor man ihn genießen kann, muss er richtig auskühlen. Dabei sollte man ihn nicht in der Form belassen. Besser ist es, Omas Methode zu folgen: Den Kuchen im leicht warmen Zustand aus der Form nehmen und auf einem Gitter weiter abkühlen lassen. So bleibt nichts an der Form haften und sie bleibt für künftige Backvorhaben erhalten.



### 8. Zeit als Hauptzutut: Geduld beim Backen

Ein oft übersehenes Detail in Omas Backgeheimnissen ist die Rolle der Zeit und Geduld. Anstelle von hastigen Bewegungen und dem ständigen Blick auf die Uhr legte Oma Wert darauf, dass jeder Schritt mit Sorgfalt und Ruhe ausgeführt wurde. Teige sollten ruhen, Zutaten mussten sich vereinen, und der Kuchen hatte seine eigene Zeit im Ofen. Diese Achtung vor dem natürlichen Prozess des Backens und das Verständnis, dass manche Dinge nicht beschleunigt werden können, verleihen dem Kuchen von Oma seinen einzigartigen Charakter.

Es sind nicht nur die handgeschriebenen Rezepte oder die jahrzehntelange Erfahrung, die Omas Kuchen zu etwas Besonderem machen. Es ist die Liebe zum Detail, die sorgfältige Auswahl von Zutaten und das tiefe Verständnis für das Handwerk des Backens, welches in jeder einzelnen süßen Versuchung steckt.

Während die obigen Tipps und Tricks sicherlich dazu beitragen, dass jeder Kuchen ein Genuss wird, ist es die Leidenschaft und Hingabe zum Backen, die den wahren Unterschied ausmacht. Jeder, der Omas Kuchen einmal probiert hat, kennt dieses unverwechselbare Gefühl von Geborgenheit und Wärme – als würde man eine süße Umarmung genießen.

# FAMILIENREZEPTE: OMAS BESTE KUCHEN

Omas Kuchenrezepte wecken nicht nur Kindheitserinnerungen, sondern sind auch ein Zeugnis jahrzehntelanger Backtradition. Eins steht fest: wir lieben frischgebackenen Kuchen von Oma!



## OMAS APRIKOSEN-KUCHEN

In einer Schüssel 160 g weiche **Butter** gemeinsam mit 130 g **Zucker** schaumig schlagen. Anschließend 4 **Eier** unterrühren. In einer zweiten Schüssel 130 g **Mehl** gemeinsam mit 100 g **gemahlenden Mandeln** und 2 TL **Backpulver** vermischen und im Wechsel mit 60 ml **Milch** unterrühren. 5 - 10 **Aprikosen** waschen, entkernen und halbieren. Den Teig in eine eingefettete Kuchenform füllen und die Aprikosen-Hälften darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ungefähr 35 Minuten backen.

## QUARKKUCHEN VON OMA

In einer Rührschüssel 200 g **Mehl**, 75 g **Zucker**, 1 TL **Backpulver**, 1 EL **Milch**, 2 **Eigelb** und 75 g geschmolzene **Butter** zu einem Mürbeteig kneten und in einer Springform andrücken. 500 g **Quark**, 250 ml **Milch**, 1 Pck. **Vanillepuddingpulver**, 150 g **Zucker**, 3 **Eigelb**, 1 Pck. **Vanillezucker**, 250 g **Schmand** und 1 Tasse **Öl** in einer Rührschüssel zu einer glatten Creme rühren. Die Quark-Masse in die Springform füllen und im vorgeheiztem Backofen bei 160 Grad Umluft für 45 Minuten backen. In der Zwischenzeit aus 3 EL **Zucker** und 3 **Eiweiß** einen Eischnee anrühren. Nach 45 Minuten Backzeit den Kuchen aus dem Ofen nehmen und den Eischnee darauf verteilen. Anschließend den Quarkkuchen für weitere 10 Minuten backen, bis der Eischnee leicht braun wird.



## OMAS STREUSELKUCHEN VOM BLECH

1 Würfel **Hefe** mit einem TL **Zucker** in 200 ml **Milch** zerbröseln und einige Minuten stehen lassen. 500 g **Mehl**, 125 g **Zucker**, 100 g weiche **Butter**, 1 Ei, 1 Prise **Salz** und 1 Pck. **Vanillezucker** in eine große Rührschüssel geben, die Hefe-Milch-Mischung hinzugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde ruhen lassen. Für die Streusel 150 g **Butter** in kleine Würfel schneiden und mit 300 g **Mehl**, 125 g **Zucker** und einer Prise **Salz** mit den Händen gut verkneten. Den Hefeteig ausrollen und auf ein Backblech geben. Den Teig mit 200 g **Crème fraîche** bestreichen, die Streusel darauf verteilen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ungefähr 30 Minuten backen.



# EINWECKEN WIE ZU OMAS ZEITEN

Das Einwecken stellt eine ganz einfache Möglichkeit dar, frisches Gemüse und Obst haltbar zu machen und das ganze Jahr über zu genießen. Zudem spart du noch eine Menge an Plastik und weißt ganz genau, was sich in deinem Einmachglas befindet.

Wer das zuvor noch nie gemacht hat, der ist von den vielen Varianten, die man im Internet oder in Büchern findet, vielleicht verunsichert und traut sich erst gar nicht ans Einwecken ran. Genau deshalb erklären wir dir, was das Einwecken überhaupt ist und wie jeder Anfänger es schafft, sein Lieblingsgemüse oder -obst zu konservieren, ohne dass etwas verdirbt.

## Einwecken, einkochen oder einmachen?

Drei Begriffe, die im Prinzip alle das gleiche bedeuten. Bei uns in Franken sagt man in der Regel „einwecken“, in anderen Teilen Deutschlands „einkochen“ oder „einmachen“. Man versteht darunter eine Methode, um Lebensmittel, in den meisten Fällen Gemüse und Obst, zu konservieren, also länger haltbar zu machen. Dabei werden die Lebensmittel in Einmachgläser gefüllt, diese luftdicht verschlossen und anschließend erhitzt. Wie lange und bei welcher Temperatur, ist dabei von Gemüse zu Gemüse und von Obst zu Obst unterschiedlich.

Durch die Hitze beim Kochen werden Keime abgetötet. Zusätzlich entsteht ein Vakuum im Glas, dass das Eindringen neuer Keime verhindert. Eingemachte Lebensmittel bleiben dadurch mehrere Jahre haltbar. So kann man frisches Gemüse zur Erntezeit einkochen und den ganzen Winter über nach und nach verzehren.

## Das brauchst du zum Einwecken:

**Um dein Lieblingsgemüse- oder obst einzukochen benötigst du folgende Dinge:**

- Gemüse oder Obst deiner Wahl: Pflaumen, Birnen, Gurken, Zucchini oder Rote Bete sind besonders beliebt. Wichtig ist: das Gemüse oder Obst sollte frei von jeglichen faulen Stellen sein
- Einmachgläser mit Gummiringen und Klammern oder Schraubgläser mit „ploppendem“ Deckel
- Einen großen Kochtopf oder im Idealfall einen Einkochautomat
- Einen Trichter und eine Kelle
- Optional: ein Einkoch-Thermometer, um die Temperatur im Kochtopf zu regulieren

# EINWECKEN – SO FUNKTIONIERT'S

Beim Einkochen ist es wichtig, absolut sauber zu arbeiten. Hygiene ist das oberste Gebot. Ohne saubere, und damit sind 100% sterilisierte Gläser gemeint, werden deine eingemachten Lebensmittel nicht lange haltbar sein und verderben. Dazu kann man die Gläser mit kochendem Wasser übergießen und die Gummiringe fünf Minuten lang in Essigwasser kochen.

Die folgende Anleitung soll dir einen Überblick geben, wie der Grundprozess des Einweckens abläuft. Am besten ist es, wenn du dich strikt an die Vorgaben in deinem Rezept hältst, denn jedes Obst und jedes Gemüse hat seine Eigenheiten, wenn es ums Einmachen geht.

**1. Schritt:** Gläser, Deckel, Gummiringe und Zubehör sterilisieren. Achtung: die Gläser und Deckel danach nur noch von außen oder mit einer Zange anfassen.

**2. Schritt:** Gemüse und Obst waschen und gegebenenfalls vorkochen. Bei Bedarf schälen beziehungsweise entkernen und Schadstellen herausschneiden.

**3. Schritt:** Gläser mit vorgekochten oder rohen Lebensmitteln befüllen und dabei zwei Zentimeter Platz bis zum Rand lassen. Unbedingt hygienisch arbeiten und anschließend die Gläser luftdicht verschließen.

**4. Schritt:** Ein Geschirrtuch auf den Boden des Kochtopfes legen und die Einweckgläser mit genügend Abstand voneinander darauf stellen. Zu etwa dreiviertel mit Wasser bedecken und die Gläser mit geschlossenem Topfdeckel einkochen.

**5. Schritt:** Gläser vorsichtig aus dem Topf herausnehmen und auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen. Wenn sie kalt sind, können die Klammern entfernt werden.

## Einwecken wie ein Profi

Um Verwechslungen zu vermeiden, solltest du die Gläser mit Datum und Inhalt beschriften. Damit sich dein Eingewecktes Monate, wenn nicht sogar Jahre hält, sollte es trocken, kühl und dunkel gelagert werden. Ein Kellerraum oder eine Abstellkammer ist dafür ideal geeignet.



## Tipps und Tricks beim Einwecken

Wie bei vielen Küchentechniken gibt es auch beim Einwecken ein paar Kniffe, die das Ergebnis verbessern können. Ein Tipp ist, immer frische Gummiringe zu verwenden, da diese nach einiger Zeit porös werden können. Auch sollten die Gläser nach dem Einkochen nicht direkt einem kalten Zug ausgesetzt werden, um ein Zerspringen zu verhindern. Wenn ein Glas nicht "ploppt", ist es nicht richtig versiegelt und sollte bald verzehrt oder erneut eingekocht werden. Mit etwas Übung und Geduld wirst du bald zum Einweck-Profi und kannst die Köstlichkeiten der Saison das ganze Jahr über genießen.





## KÜCHEN TIPPS VON OMA

### Das hilft gegen Lebensmittelmotten in der Küche

Hausmittel gegen Motten können ätherische Öle wie Lavendel, Zedernholz, Pfefferminze und Patchulli sein. Gib einige Tropfen von einem der Öle auf eine Holzklammer und lege diese in deinen Vorratsschrank.

Eine weitere natürliche Lebensmittelmottenfalle lässt sich aus Natron bauen. Vermische dafür vier Teile Natron oder Backpulver mit einem Teil Mehl, gib die Mischung in ein Gefäß und stelle es zu deinen Küchenvorräten. Die Falle lockt die Motten an, ihre Eier darin zu legen. Die Larven können dann jedoch nicht darin schlüpfen und sterben.

Natürliche und biologische Bekämpfung kann durch die natürlichen Feinde der Motten geschehen: Schlupfwespen parasitieren die Motteneier und unterbrechen damit die Entwicklungskette. Wenn keine Motteneier mehr vorhanden sind, verschwinden auch die Schlupfwespen. Diese Schlupfwespen sind im Handel auf Kartonkärtchen erhältlich, welche man in den befallenen Vorratsschrank legt. Nach ca. 9 Wochen sind die Lebensmittelmotten beseitigt. Der Einsatz ist für Menschen und Haustiere unbedenklich.

### So prüfst du, ob dein Gebäck fertig ist

Der Kuchen war lange im Ofen, der Küchenwecker klingelt, aber ist das Gebäck auch wirklich schon fertig?

Geübte Bäckerinnen und Bäcker können mit nur einer Hand feststellen, ob der Kuchen schon fertig gebacken ist. Für den Handtest fasst man vorsichtig auf den Kuchen. Wenn sich schon eine Kruste gebildet hat, wackelt man mit leichtem Druck hin- und her. Wabbelt der Teig noch, braucht er noch ein paar Minuten im Ofen. Hat man das Gefühl, dass er kompakt ist, kann er herausgenommen werden.

Auch bei Brot kann man mit nur einer Hand feststellen, ob es durchgebacken ist, indem man es in die eine Hand nimmt und mit der anderen vorsichtig auf die Brotunterseite klopft. Klingt das Brot hohl, kann man es aus dem Ofen nehmen. Aber Vorsicht, heiß!



### **So bleiben Beeren länger frisch**

Wer kennt es nicht: Man hat sich gerade erst eine Schale Erdbeeren gekauft und im Handumdrehen liegen sie matschig und teils verschimmelt im Kühlschrank.

Zur Aufbewahrung von frisch gezupften oder gekauften Beeren im Kühlschrank eignet sich am besten der untere Teil des Kühlschranks. Hier ist es mit 6 – 8 Grad oft am kältesten, was ideal für die meisten Obst- und Gemüsesorten ist. Dazu kommt, dass die meisten Beeren nach ihrer Ernte nur sehr kurz haltbar sind.

Wer Beeren im eigenen Garten anbaut, sollte die Früchte daher so lange wie möglich am Strauch hängen lassen. Zwar können diese auch am Strauch verderben oder vertrocknen, dennoch halten sie sich dort meist länger frisch als im Erntekorb.

Empfindliche Himbeeren sollten erst kurz vor dem Verzehr gewaschen werden. Etwas robustere Sorten wie Heidelbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren kann man schon einige Tage vorher in einem Essig-Gemisch abwaschen, um Schimmelsporen zu entfernen.

### **Damit kannst du Backpulver ersetzen**

Backpulver setzt in Verbindung mit Flüssigkeit und Hitze Kohlensäure frei, die den Teig beim Backen in die Höhe treibt. Was aber, wenn man gerade keines im Haus hat? Kein Problem!

Backpulver lässt sich durch Hochprozentigen Alkohol ersetzen, der zusätzlich ein feines Aroma abgibt. Dafür reichen schon vier Esslöffel Rum, Cognac oder Arrak. Sollen Kinder von dem Kuchen essen, kann man die Hälfte der im Rezept angegebenen Flüssigkeit auch mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser ersetzen.

### **So rettet man versalzene Suppe**

Wenn der Koch verliebt ist, kann es mal passieren, dass die Suppe etwas versalzen ist. Oma hat dafür einen praktischen Tipp:

Einfach rohe Kartoffelscheiben mit in die Suppe geben und einmal aufkochen. Dann die Kartoffeln herausnehmen und siehe da, die Suppe ist nicht mehr zu salzig.

### **Mit diesem Trick kocht keine Milch mehr über**

Manchmal reichen schon Sekunden der Unaufmerksamkeit und es ist passiert: Eine weiße Lawine wölbt sich auf und hinterlässt hartnäckige Flecken auf dem Herd.

Um das zu vermeiden kennt Oma einen einfachen Trick: Einfach den oberen Rand des Topfes mit etwas Butter einstreichen. Das Fett verhindert, dass sich das Eiweiß der Milch verbinden kann und der Milchschaum fällt in sich zusammen.

### **Dafür können alte Party-Snacks verwendet werden**

Bei Oma stand immer ein altes Senfglas mit Salzstangen auf dem Tisch, wenn wir zu Besuch kamen. Am Ende des Tages waren davon meist nur noch ein paar Krümel übrig.

Doch die müssen keinesfalls in den Müll wandern, sondern eignen sich hervorragend als Semmelbrösel-Ersatz für die nächsten Schnitzel. Das Gleiche gilt übrigens für Chips, Erdnussflips und Cornflakes.

### **So wird das Brathähnchen besonders knusprig**

Bei Oma war das Hähnchen immer besonders lecker. Als sie uns ihr Geheimnis dafür verraten hat, haben wir endlich verstanden, warum.

Am Tag vorher salzt sie das Hähnchen rundherum und lässt es dann die ganze Nacht über ungedeckt im Kühlschrank stehen. Das entzieht der Haut Wasser, wodurch sie besonders knusprig wird.



# AUF DEN FRÄNKISCHEN GESCHMACK GEKOMMEN?

Du bist nun am Ende unseres Ebooks zum Thema "So schmeckt Franken" angelangt. Dir hat das E-Book gefallen?

Auf unserer Seite findest du bereits unsere Ebook-Reihe "So schmeckt Heimat", die sich mit Rezepten und Feierlichkeiten der 4 Jahreszeiten in Franken beschäftigt und je ein E-Book zum Thema Ernte und Party.

Außerdem sind wir dran 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](mailto:info@fraenkische-rezepte.de) oder auf folgenden Kanälen:



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

[WWW.FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE](http://WWW.FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE)

# 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  
BETRIEB REICHWEITE  
GUTENBERGSTRASSE 1  
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: EVA-MARIA BAUCH,  
BORIS HÄCHLER  
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 11055

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE