

Petra Durst-Benning

*Rezepte*  
*aus*  
*Schwaben*



*Eine Legende zu den Maultaschen besagt, dass die Mönche des Klosters Maulbronn während der Fastenzeit nicht auf das Fleisch verzichten wollten und daher das Fleisch vor dem Herrgott in den Teigtaschen „versteckten“. Im Volksmund werden die Maultaschen auch somit sogar den sinnigen Beinamen „Herrgottsbescheißerle“.*

## **Maultaschen**

### **Zutaten für den Nudelteig:**

8 Eier

1000 g Mehl

1 ½ TL Salz

Etwas Wasser

Oder 1 kg Nudelteig aus dem Kühlregal oder vom Bäcker

### **Zutaten für die Füllung:**

500 g Hackfleisch

500 g Brät

250 g gekochtes Siedfleisch

100 g Rauchfleisch

50 g Salami

450 g Spinat (Tiefkühlspinat)

4 Eier

2-3 Brötchen

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung:**

Für den Teig: Eier, Mehl, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten, sehr festen Teig kneten. In vier gleichgroße Stücke teilen und dünn auswellen.

### **Für die Füllung:**

Den Spinat auftauen lassen. Die Brötchen grob würfeln und in Wasser einweichen. Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und zusammen mit der Petersilie dämpfen und abkühlen lassen. Das Rauchfleisch, die Salami und das Siedfleisch sehr fein schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, Brät in eine große Schüssel geben. Die eingeweichten Brötchenstücke gut ausdrücken, ebenfalls zugeben. Zum Schluss die gedämpften Zwiebeln und Petersilie, den aufgetauten Spinat und die Eier in die Schüssel geben und alles gut vermischen.

Aus dem Nudelteig längliche Rechtecke schneiden. Einen guten Esslöffel der Füllung auf eine Seite der Rechtecke geben. Die Ränder der Rechtecke mit Eiweiß bestreichen und zusammenklappen. Die Ränder gut festdrücken.

Wer möchte kann die Maultaschen auch „wickeln“. Dazu wieder einen guten Esslöffel Füllung in die Mitte der rechteckigen Teigplatte geben. Die Ränder der Teigplatte gut mit Eiweiß bestreichen, dann die eine Seite der Teigplatte über die Mitte hinaus klappen. Die andere Hälfte der Teigplatte soweit über die andere legen, sodass die Teigränder übereinander liegen und die Füllung nicht mehr sichtbar ist. Die Seitenenden ebenfalls gut zusammendrücken. Am besten ist es, wenn man die einzelnen Seitenenden für sich ebenfalls übereinander klappt.

Danach ungefähr jeweils 20 Maultaschen, je nach Größe der Maultaschen und des Topfes, vorsichtig in einen Topf mit Fleischbrühe geben und ungefähr 10 bis 15 Minuten leicht „köcheln“ bzw. ziehen lassen. Die Maultaschen können dann als Suppe serviert werden. Wer es etwas deftiger möchte, dann die Maultaschen in der Pfanne von jeder Seite leicht anbraten und mit Käse bestreuen. Wunderbar schmecken die Maultaschen mit Kartoffelsalat oder grünen Salat.

## **Ofenschlupfer**

### **Zutaten:**

4 Brötchen, alternativ 400 g Hefezopf, gerne altbacken

3-4 Äpfel

50 g Rosinen, je nach Geschmack

50 g Zucker

50 g Mandeln

2 Eier

½ Liter Milch

### **Zubereitung:**

Auflaufform gut einfetten. Die Brötchen bzw den Hefezopf in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Die Eier, die Milch und den Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Zuerst werden Brötchenscheiben in die Auflaufform gelegt. Danach werden die Apfelscheiben und Rosinen auf die Brötchen in die Auflaufform gelegt. Abwechselnd Brötchen und Äpfel schichten, den Abschluss bildet eine Brötchenschicht. Die Eiermilch langsam über die Brötchen-Apfelmischung gießen, bis diese gleichmäßig eingezogen ist. Das ganze mit den Mandeln bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ungefähr 45 Minuten backen und sofort servieren. Sehr gut schmeckt dazu Vanillesoße.



## **Schwäbischer Zwiebelkuchen:**

### **Zutaten für den Hefeteig:**

250 g Mehl

1 Ei (zimmerwarm)

1/8 l lauwarme Milch

1/2 Würfel Hefe

100 g Butter

### **Zutaten für die Füllung:**

1 kg Zwiebel

50 g Speck (gewürfelt)

2 Eier

1/4 l saure Sahne

1 EL Mehl

1 TL Kümmel (je nach Geschmack)

1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Für den Hefeteig die Butter schmelzen.

In eine Schüssel das Mehl, das Ei, die Hefe, lauwarme Milch, Salz und die zerlassene Butter geben. Alles miteinander zu einem Hefeteig verrühren. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Fett dünsten, bis sie weich sind. Vorsicht, nicht zu lange dünsten. Die Zwiebelwürfel sollten keine Farbe annehmen. Die Speckwürfel werden nur kurz anbraten. Die saure Sahne, die Eier, das Mehl, je nach Geschmack Kümmel und Salz in eine Schüssel geben und mit dem angebratenen Speck verrühren. Die Masse mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen.

Den Hefeteig auf einem gut bemehlten Untergrund nicht zu dünn ausrollen. Ein Kuchenblech mit Butter einstreichen und den Hefeteig in das Kuchenblech legen. Die Füllmasse auf dem Hefeteig verteilen. Nach Geschmack den Zwiebelkuchen noch mit einer Prise Kümmel bestreuen.

Im Backofen bei Umluft ca 200 Grad eine gute Stunde backen, bis der Zwiebelkuchen goldgelb ist.

## Hutzelbrot

### Zutaten:

500 g getrocknete Birnen  
500 g getrocknete Zwetschgen  
500 g Feigen  
1 Würfel Hefe  
500 g Mehl  
125 g Zucker  
30 g Zimt, gemahlen  
1 EL Anis  
250 g gehackte Mandeln  
250 g gehackte Haselnüsse  
50 g Zitronat  
50 g Orangeat  
10 ganze Mandeln (zum Dekorieren)

### Zubereitung:

Von den Birnen und Feigen die Stiele entfernen, Zwetschgen entsteinen, das Obst in kleine Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Mit Wasser auffüllen und das ganze über Nacht einweichen lassen. Wasser eventuell am nächsten Tag nachfüllen und das Obst dann im Einweichwasser leicht kochen lassen bis es gar ist (ca. 15 bis 20 Minuten). Das Trockenobst in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit, das Schnitzwasser auffangen und etwas abkühlen lassen.

Das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Vertiefung drücken. Die Hefe in die Vertiefung zerbröckeln. Eine Prise Zucker und etwas lauwarmes Schnitzwasser zur Hefe hinzugeben und einen Vorteig anrühren. Den Vorteig ungefähr 20 Minuten gehen lassen. Danach den Zucker, Zimt, Anis, Salz, die Rosinen, Haselnüsse, Mandeln, Zitronat und Orangeat zugeben und vorsichtig vermischen. Ganz zum Schluss das Obst beifügen und zu einem festen Teig kneten. Falls der Teig zu fest ist, etwas erwärmtes Schnitzwasser zugeben. 2 kleine Brote aus dem Teig formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Mandeln mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz warten und die Haut abziehen. Die Mandeln längs halbieren und auf die Brote drücken.

Die Brote mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und an einen warmen Ort stellen und mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht, gehen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Laibe 1 ½ Stunden backen. Eventuell nach einer Stunde bzw. zum Ende der Backzeit mit Backpapier abdecken. Die Brote sind gar, wenn man gegen den Boden klopft und es hohl klingt. Nach dem Backen das warme Hutzelnbrot mit Schnitzwasser bestreichen. Das Hutzelnbrot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und sollte vor dem ersten Verzehr noch einige Tage stehen, damit sich das besondere Aroma entfalten kann.



## **Pfitzauf**

### **Zutaten:**

250 g Mehl

½ l Milch

4 Eier

1 Prise Salz

Butter zum Einfetten der Formen

### **Zubereitung:**

Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz hinzugeben und mit etwas Milch glattrühren. Die Eier zugeben und unterrühren. Restliche Milch aufkochen und heiß in den Teig rühren. Die Pfitzauf - Förmchen mit Butter einfetten. Die Förmchen nur halb mit Teig füllen – der Teig soll beim Backen schließlich „aufpfitzen“, sprich in die Höhe gehen. Bei 180 Grad etwa 30 – 40 Minuten backen und anschließend aus den Förmchen stürzen. Pfitzauf genießt man am besten warm mit Apfelmus.

## Spätzle

### Zutaten:

250 g Mehl

4 Eier

1 Tl Salz

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und die Eier nach und nach mit den Knet-  
haken einrühren bis der Teig Blasen wirft. Der Teig sollte nicht zu fest  
sein, eher zäh. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser zugeben. Zum  
Schluss das Salz unterrühren.

Einen großen Topf 1 ½ l Salzwasser zum kochen bringen.

Wer es ganz Original versuchen möchte, kann die Spätzle schaben. Dies  
erfordert etwas Geschick. Hierfür benötigt man ein nasses Spätzlebrett  
und einen Schaber. Das Spätzlebrett ist ein kleines Holzbrett. Alternativ  
zum Schaber kann auch ein Messer mit einer breiten Klinge verwendet  
werden. Dies verlangt allerdings etwas Übung. Auf das Spätzlebrett  
einen ein Teil des Teiges gegeben (ungefähr 2-3 Esslöffel) und glatt  
streichen. Das Brett an den Rand des Kochtopfes heben und mit dem  
Spatzenschaber werden dünne Streifen direkt in den das sprudelnde  
Wasser geschabt. Die Spätzle kommen beim Kochvorgang nach oben.  
Nochmals kurz mit dem Schaumlöffel nach unten drücken und mit dem  
Schaumlöffel herausnehmen. Die Spätzle in eine vorgewärmte Schüssel  
geben. Den restlichen Teig wie oben beschrieben zu Spätzle verarbei-  
ten. Wer mit dem „Spätzle schaben“ seine Schwierigkeiten hat, nimmt  
einfach die klassische Spätzlepresse zur Hand. Die Spätzlemaschine  
mit kaltem Wasser ausschwenken und einen Teil des Teiges einfüllen.  
Die Maschine über das kochende Salzwasser halten und die Spätzle  
„durchdrücken“. Wie vorher beschrieben, die Spätzle kochen. Dann die  
nächste Portion in die Maschine füllen und die Spätzle herstellen. Die  
fertigen Spätzle sofort servieren.

## **Gaisburger Marsch, auch bekannt als „Kartoffelschnitz und Spatzen“**

### **Zutaten:**

500 g Siedfleisch oder Suppenfleisch

300 g Suppenknochen

Suppengemüse (halbe Zwiebel, etwas Sellerie, 2 – 3 Karotten und Petersilie)

500 g Kartoffeln

250 g Spätzle

1 Zwiebel

etwas klein geschnittener Schnittlauch

### **Zubereitung:**

In einem großen Topf 1 ½ bis 2 Liter Salzwasser zum kochen bringen. Das Fleisch und die Knochen waschen und in den Topf geben und kochen lassen. Das Fleisch sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Den Schaum abschöpfen. Das Suppengemüse waschen, die Karotten schälen. Das Ganze zum Fleisch geben und ca 1 ½ bis 2 Stunden kochen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch und die Knochen aus der Suppe nehmen und die Brühe durchseihen. Die Kartoffeln nun in der Brühe langsam garen lassen.

Die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten, bis sie goldgelb sind. Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und zu den gekochten Kartoffeln in der Brühe gegeben. Gut nachwürzen und kurz kochen, damit die Suppe richtig heiß wird. Die Spätzle kochen (siehe Rezept „Spätzle“) Wer möchte kann die Spätzle gleich in die Brühe geben. Nach Belieben können die Spätzle aber auch portionsweise extra zu der „Fleisch-Kartoffelsuppe“ in den Suppenteller gereicht werden.

Zum Schluss die Gaisburger Marsch mit den angebräunten Zwiebel und Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.