

Rezepte aus dem Allgäu

Ripple mit Kraut und Stampfkartoffeln (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
4 Rippchen	Das Sauerkraut in einem Topf anwärmen und die Rippchen drauflegen.
500g Kartoffeln	Ca. 15 Minuten durchziehen lassen.
500g Sauerkraut	
150 ml Milch	Die Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, danach direkt pellen und wieder in den Topf geben.
50g Butter	Mit einem Kartoffelstampfer stampfen, dann die Milch hinzugeben. Die Butter unterrühren und mit Salz und
1 Prise Muskat,	Muskat abschmecken.
Salz	

Allgäuer Käsepfanne

Zutaten	Zubereitung
2 Schweinekoteletts	Die Koteletts werden auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt, mit einer ausgepressten Knoblauchzehe überzogen und in Mehl gewendet. Dann ca. 8 Minuten gut durchgebraten und anschließend warmgestellt.
1 Knoblauchzehe	
Mehl	
Fett	Der Bratensatz wird mit dem Bier abgelöscht, vom Boden abgekratzt, kurz aufgekocht und dann in ein feuerfestes Gefäß gegeben.
40g Bauchspeck	
1 Zwiebel	
2 gekochte Kartoffeln	Nun brät man in der Pfanne den würfelig geschnittenen Bauchspeck, schwitzt die gehackten Zwiebeln goldgelb und röstet dann die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit. Während dessen werden die Eier mit dem Sauerrahm verrührt und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss gewürzt.
2 Scheibe Kochschinken	
1/8 l Bier	Auf die Kartoffel-Lage in der Pfanne legt man die Koteletts, dann den Kochschinken, übergießt alles mit der Eimasse und streut geriebenen Emmentaler darauf. So kommt die Pfanne für einige Minuten ins Bratrohr, bis eine Kruste entsteht. Vorm Servieren gießt man Soße über die Koteletts.
80g geriebener Emmentaler	
2 Eier	
1/4 l Sauerrahm	
Salz, Pfeffer	
Paprika, Muskat	

Apfelküchle (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
4 Äpfel	Aus Milch, Mehl und dem Ei einen Teig anrühren. Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
200 ml Öl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
Milch	Die Äpfel im Teig wenden, bis sie ganz bedeckt sind und in der Pfanne braun werden lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.
200g Mehl	
1 Ei	
Puderzucker	
Öl	

Nonnefürzle (etwa 20 Stück)

Zutaten	Zubereitung
3 EL Butter	In einem Topf Butter, Zucker, Salz und 1/8 l Wasser verrühren, aufkochen lassen und wieder vom Herd nehmen. Das Mehl auf einmal dazugeben und kräftig untermischen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und den Teig bei schwacher Hitze so lange rühren, bis sich am Topfboden eine weiße Schicht gebildet hat.
2 EL Zucker	
2 Eier	
1 Prise Salz	
100g Mehl	Den Topf vom Herd nehmen und die Eier nacheinander unter den Teig rühren. Das Backpulver dazugeben und unterrühren.
½ Päckchen Backpulver	
750g Fett zum Ausbacken	Den Teig abkühlen lassen. In einem Topf mit hohem Rand das Fett auf 180° erhitzen. Von dem Teig mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und diese im heißen Fett goldgelb ausbacken. Die Nonnenfüzle herausheben, auf Küchenkrepp entfetten und mit Puderzucker bestreuen.
Puderzucker zum Bestäuben	

Krautspatzen (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
500g Mehl; 3 Eier, 1 Tl Salz	Mehl, Eier und Milch zu einem Teig verrühren. Den Teig auf ein feuchtes Holzbrett geben und in kleinen Stücken ins Wasser schaben.
1 Prise Kümmel	Wenn die Spätzle oben schwimmen, abschöpfen und kurz abschrecken.
200 ml Wasser	Den Speck würfeln und in heißer Butter anschmelzen.
500g Sauerkraut	Das Sauerkraut gut ausdrücken und in die Pfanne geben.
50g Speck	Das Sauerkraut anbräunen und dann die Spätzle dazugeben.
50g Butter	Durchmischen und mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen.

Nach oben

Genießerland Baden-Württemberg



Genießerland
BADEN-WÜRTTEMBERG

Genießerland Baden-Württemberg

Baden-Württemberg ist das **Genießerland Nr. 1** in Deutschland. Kaum ein anderes Bundesland besitzt ein so vielfältiges kulinarisches Angebot. Im deutschen Südwesten gibt es neben einer abwechslungsreichen internationalen Küche ein sehr spezielles regionales Angebot. Mehr Informationen dazu finden Sie *hier* (<http://www.tourismus-bw.de/Geniesserland>)

Nachhaltig Kochen



Kochbuch Nachhaltigkeit.

GenussN!-Kochbücher

Nachhaltig genießen und CO2 sparen mit dem GenussN!-Kochbücher der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg: 68 nachhaltige Rezepte zum Nachkochen, CO2-Sparen und Genießen. Das Kochbücher verbindet Tipps und Informationen zur Ernährung und zu nachhaltigem Handeln in der eigenen Küche.

zum Kochbuch (http://www.nachhaltigkeitsstrategie.de/fileadmin/Downloads/N-Service/publikationen/GenussN_-Kochbuechle.pdf)

Baden-Württemberg zum Nachkochen

Eine Rezeptsammlung der Spezialitäten finden Sie *hier* (<http://www.schmeck-den-sueden.de/>).

Folgen Sie uns auf



(<https://www.facebook.com/lpb.bw.de>)



(<https://twitter.com/lpbw>)



(<https://www.instagram.com/lpb.bw>)



(<https://www.youtube.com/user/lpbw>)