

[landeskunde-baden-wuerttemberg.de/\(\)](http://landeskunde-baden-wuerttemberg.de/) > [Die Menschen \(/menschen-in-bw\)](#) > [Küche \(/kueche-bw\)](#) > [Rezepte vom Bodensee \(/rezepte-bodensee\)](#)

Rezepte vom Bodensee

Felchenfilets "Reichenauer Art"

| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 4 frische Felchen (ca. 300 g pro Fisch) | Die Felchenfilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen und in Mehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Felchenfilets mit der Hautseite nach unten leicht anbraten. |
| 20 frische Salbeiblätter | Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. |
| 0,4 l Sahne | Vor dem Wenden die Salbeistreifen über die Fleischseite der Filets streuen. Diese vorsichtig umdrehen, mit Sahne angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. |
| Mehl | Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| Butter | |
| Salz, Pfeffer | |

Gefüllte Schwarzwaldforelle aus dem Backofen (2 Personen)

| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 2 Schwarzwaldforellen (ca. 350 g pro Fisch) | Die Forellen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. |
| Salz, Pfeffer | Die Champignons in feine Scheiben schneiden. |
| 200g Champignons | Butter in einer Auflaufform zerlaufen lassen, die Zwiebeln andünsten, Karotten- und Selleriewürfel 3-4 Minuten mitdünsten. |
| 30g Butter | Dann die Champignons und Kräuter zufügen, salzen und weitere 3-4 Minuten dünsten. |
| 30g gewürfelte Zwiebeln | 2 EL dieser Gemüsemischung mit dem Eigelb vermischen, die Forelle damit füllen. |
| 60g gewürfelte Karotten | Die Fische auf das restliche Gemüse legen. Die Sahne zum Kochen bringen. Den geriebenen Käse unterrühren, würzen und die Sauce über die Forellen gießen. |
| 60g gewürfelte Knollensellerie | Den Backofen auf 200 °C vorheizen, und die Forellen 15 -20 Minuten garen |
| 1 EL gehackte Kräuter | |
| 1 Eigelb | |
| 1/4 l frische Sahne | |
| 60g Emmentaler | |
| Pfeffer, Muskatnuss | |

Hutzelbrot

| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 150g Roggenmehl | Die getrockneten Zwetschgen, Birnen und Feigen über Nacht in Wasser einweichen. |
| 150g Weizenmehl | Das Obst abtropfen lassen und grob zerkleinern. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. |
| 6 Eier | Das gesamte Obst mit Rosinen, Haselnüssen und Mandeln in eine Schüssel geben, mit Anis, Zimt und Nelken würzen, mit Zitronensaft beträufeln und gut vermengen. |
| 1 Päckchen Weinsteinbackpulver | |
| 250g Vollrohrzucker | Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. |
| 2 Vanilleschoten | Das Mark der Vanilleschoten und die Früchte-Nuss-Mischung hinzufügen. |
| je 200 g getrocknete Birnen, Zwetschgen, Feigen | Das Backpulver und das Mehl nach und nach unterkneten. |
| 50g getrocknete Aprikosen | Zuletzt noch einmal alles gut durchkneten. |
| 100g Rosinen | Den Teig zu zwei Brotlaiben formen. |
| Anis, Zimt, Nelken | Auf ein gefettetes Backblech geben. |
| 2 El frisch gepresster Zitronensaft | |
| 200g gehackte Haselnüsse | Bei 180°C 70-80 Minuten backen. |
| 300g gehackte Mandeln | |

Rosenküchle

| Zutaten | Zubereitung |
|-----------------------------|---|
| 350g Mehl | Das Rosenküchle-Eisen wird zum Erhitzen ca. 10 Minuten in einen Topf mit Pflanzenöl gestellt. |
| ¼ L Milch | Danach werden Mehl, Milch, Eier, Zucker, das Mark der Vanilleschote und der Saft und Abrieb der Zitrone zu einem glatten Teig gerührt. |
| 5 Eier | |
| 2 El Zucker | Das Rosenküchle-Eisen wird zu 2/3 in den Teig getaucht. Innerhalb weniger Sekunden heftet sich eine dünne Teigschicht am Rosenküchle-Eisen an, der ca. 1 Minute ausgebacken wird. Während des Ausbackens das Eisen etwas bewegen. |
| Vanilleschote | |
| 1 Zitrone (Abrieb und Saft) | Das gelöste Rosenküchle wenden und auch von der anderen Seite noch ca. 15 Sekunden backen. Das fertige goldgelbe und knusprige Rosenküchle wird auf Küchentrepp abgetropft und mit Puderzucker abgedudert. |
| 1 TL Salz | |
| Pflanzenfett | |
| Puderzucker | |

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!-Kochbüchle

Nachhaltig genießen und CO2 sparen mit dem GenussN!-Kochbüchle der Nachhaltigkeitsstrategie Baden-Württemberg: 68 nachhaltige Rezepte zum Nachkochen, CO2-Sparen und Genießen. Das Kochbüchle 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/lpbbw>)



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



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