

[www.landeskunde-baden-wuerttemberg.de](http://www.landeskunde-baden-wuerttemberg.de) > Die Menschen > Küche > Rezepte aus Franken

## Kartoffelsuppe (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
250 g Kartoffeln, 1 EL Schmalz, 1 Karotte, ½ Lauchstange, 1 Zwiebel, 100 g Sellerie, 150 ml Sahne, 1 l Fleischbrühe, 4 Scheiben geräucherte Leberwurst, Salz, Pfeffer, Muskat	Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Den Schmalz im Topf erhitzen, das Gemüse dazu geben und kurz anbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen.  Die Kartoffeln schälen und eine halbe Kartoffel in Stücke schneiden und mitkochen. Die restlichen Kartoffeln in Scheiben schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe pürieren. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zugeben und mitköcheln, Sahne unterrühren. Suppe im tiefen Teller anrichten, je eine Scheibe Leberwurst zugeben.

## Franken-Toast

Zutaten	Zubereitung
4 Stück Nürnberger Rostbratwürste, 1 Dose Ananas- Sauerkraut, 1 Scheibe Schwarzbrot, 2 Scheiben Bergkäse, Butter	Bratwürste in der Pfanne anbraten; Sauerkraut im Topf etwas köcheln lassen; Schwarzbrot dünn mit Butter bestreichen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Auf das Schwarzbrot eine Schicht Sauerkraut geben. Bratwürste darauflegen und mit dem Käse bedecken. Das ganze im Backofen 5-10 Min. backen.

## Kartoffelrösti

Zutaten	Zubereitung
2 mittelgroße Kartoffeln, ½ Zwiebel, 2 Scheiben geräucherter Bauchspeck, Salz, Pfeffer, Muskat, Schmalz	Die Kartoffeln roh schälen, auf einer Rettichreibe reiben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  Die Zwiebeln und den Speck in Würfel schneiden. Mit Schmalz in der Pfanne leicht anbraten.  Kartoffeln unterrühren und mit einer Palette zusammendrücken. Auf beiden Seiten knusprig anbraten.

## Kalroben-Eintopf (Steckrübeneintopf)

Zutaten	Zubereitung
375g Schweinefleisch, 1 kg Steckrüben, 750 g Kartoffel, 40g Schweineschmalz, 1 Zwiebel, 3/8 l Fleischbrühe	Das Schweinefleisch in Würfel schneiden. Die Steckrüben waschen, schälen und stifteln. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Zwiebel würfeln. Das Schweineschmalz erhitzen und darin das Fleisch unter wenden bräunen. Kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, die Zwiebelwürfel zufügen und kurz mit erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen. Steckrüben, Kartoffeln und 3/8 l Fleischbrühe zugeben. Gar schmoren lassen. Den Eintopf mit Salz abschmecken.

## Saure Kartoffelrädle

Zutaten	Zubereitung
1 kg Kartoffeln, 40 g Fett, 60 g Mehl, 1 fein geschnittene Zwiebel, 0,75 l Fleischbrühe, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 1 kleine, gewürfelte Gewürzgurke	Die Kartoffeln mit der Schale kochen. Aus Fett und Mehl eine dunkle Mehlschwitze herstellen und die Zwiebel darin andämpfen, mit Fleischbrühe ablöschen.  Mit Essig, Pfeffer, Lorbeerblatt und Nelke würzen und 30 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sauce abseihen.  Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die Sauce geben, die Gewürzgurke hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen.

### "Faule" Nudeln

Zutaten	Zubereitung
3 alte Brötchen, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 große Zwiebel, 2 Lauchstangen, 2 Bund Petersilie, 400 g breite Nudeln	Die Brötchen in Würfel schneiden. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit den Semmelwürfeln vermengen. Alles gut durchziehen lassen.  Die Zwiebel und den Lauch fein schneiden und alles in etwas Fett dämpfen. Die Petersilie fein hacken und kurz mitdämpfen. Etwas abkühlen lassen und mit der Ei-Semmelmasse vermischen. Die Nudeln kochen und mit der vorbereiteten Masse vermengen. Alles in einer Pfanne mit etwas Fett gut durchrösten

### Grünkernpfanne (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
250 g ganzer Grünkern, 40 g Butter, 1 Zwiebel klein geschnitten, 1 Knoblauchzehe, 400 g Schweine- oder Putenfleisch, 500 g Karotten, 500 g Zucchini, 2 rote Paprika, ½ l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe	Das Fleisch in Streifen schneiden, in einer Pfanne kurz anbraten und herausnehmen.  In das Fett in der Pfanne gibt man die Zwiebel, den Knoblauch und den Grünkern. Man röstet alles leicht an bis die Zwiebeln glasig sind.  Mit dem Wasser aufgießen und die 2 EL gekörnte Brühe und die Karotten dazugeben. 15 Minuten leicht kochen. Die restlichen Zutaten Zucchini, Paprika und Fleisch hinzufügen und weitere 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

### Fränkischer Streuselkuchen (4 Personen)

Zutaten	Zubereitung
<b>Für den Teig:</b>	Die Hefe in einer Tasse bröckeln, 1 Tl vom Zucker und etwas Milch zugeben und mit einer Gabel verrühren.
500g Mehl	Das Mehl in eine Schüssel geben. Salz, Zucker und Butterflöckchen auf den Mehtrand verteilen, die Hefemischung in die Mehlgrube schütteln, mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei verrühren.
etwas Salz	
1/4 l Milch	Die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und warmstellen. Den Teig gehen lassen, bis er etwa doppelte Größe erreicht hat.
1 Ei	
20g Hefe	Die Zutaten für die Streusel verkneten, so dass sie grobkörnig bleiben.
50g Zucker	
50g Butter	Bei Teig die übrigen Zutaten zugeben, die lauwarme Milch zugießen und kneten. Den Teig nochmals gehen lassen, dann auf ein Backblech auswellen und die Streusel drüberstreuen. Bei 200°C ca. 25-30 Minuten backen.
<b>Für die Streusel:</b>	
200g Mehl	
150g Butter	
150g Zucker	
1 Pk Vanillezucker	

### Karthäuserklöße mit Weinschaumsoße

Zutaten	Zubereitung
6-8 alte Brötchen	Die harten Rinden von den Brötchen abreiben und die Brötchen vierteln.
2 Eier	Aus dem Eiweiß Eischnee schlagen.
1 Liter Milch	Das Eigelb mit der Milch, dem Zucker, dem Vanillezucker und der Prise Salz verquirlen. Die Brötchen darin einweichen.
30g Zucker	
1 Prise Salz	Die Brötchenviertel etwas ausdrücken, dann zuerst im Eischnee und dann in den zuvor abgeriebenen Semmelbröseln wenden.
1 Päckchen Vanillezucker	Jetzt in reichlich heißem Schmalz schwimmend goldgelb backen und im Anschluss im Zucker-Zimt-Gemisch wälzen.
Semmelbrösel	
Butter zum ausbacken	
Zucker und Zimt	Für die Weinschaumsoße die Eier trennen. Eigelb, Weißwein, Stärke, Zucker und Zitronensaft in einem Topf mit dem Schneebesen anschlagen. Masse bei mittlerer Hitze unter ständigem Schlagen kurz aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Die Soße in eine Schüssel füllen und im kalten Wasserbad schaumig schlagen.
<b>Für die Weinschaumsoße:</b>	
3 Eier	
1/4 l Weißwein	
1 Tl Speisestärke	
1 El Zucker	
Saft von 1/2 Zitrone	

### Kirschenmichel mit Vanillesoße für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
4 Brötchen vom Vortag 1/4 l heiße Milch 100g Butter 100g Zucker 3 Eier 1kg Kirschen mit Stein Zitronenschalen	Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren, die Semmeln, Kirschen und Zitronenschale zufügen. Die Eiweiß steif den schlagen und unterheben.  Die Masse in eine feuerfeste Form geben, Butterflockchen dazu und bei 200°C ca. 40 Minuten backen.  Für die Vanillesoße die Milch mit Sahne, Zucker, Salz und Vanille aufkochen. Wenn die Milch kocht, sofort den Topf vom Feuer nehmen und 2 min stehen lassen.  Die Eigelbe einrühren. Solange rühren, bis eine sämige Soße entstanden ist.
<b>Für die Vanillesoße:</b> 250 ml Milch 200 ml Sahne 1 Prise Salz Mark von 2 Vanilleschoten 80 g Zucker 5 Eigelb	

## 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*

## Nachhaltig Kochen



### 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*

## Baden-Württemberg zum Nachkochen

Eine Rezeptsammlung der Spezialitäten finden Sie *hier* und *hier*.

**Das Land**

Land  
Landeswappen  
Landeshymnen  
Regionen  
Geographie  
Denkmale  
Gedenkstätten  
Erinnerungsorte  
Ausflugstipps  
Stadtwikis  
Wege der  
Revolutionäre

**Die Menschen**

Menschen  
Bevölkerung  
Religionen  
Dialekte  
Traditionen und  
Bräuche  
Küche  
Persönlichkeiten  
Hist. Persönlichkeiten

**Geschichte**

Landesgeschichte  
Historische Territorien  
Frühes 19. Jahrhundert  
Kaiserreich  
Weimarer Republik  
Nationalsozialismus  
Entstehung des Landes  
Vertriebene in BW  
Geschichte des  
Landtags  
Demokratische  
Traditionen  
Das Land wächst  
zusammen  
Geschichte des Klimas  
Besondere Themen

**Politisches Leben**

Politisches Leben  
Verfassung  
Wahlen  
Parteien  
Landtag  
Landesregierung  
Kommunalpolitik  
Verwaltung  
Bund  
BW und die EU

**Politikthemen**

Politikthemen  
Bildung und  
Wissenschaft  
Gesellschaft und  
Soziales  
Inneres  
Kunst und Kultur  
Landwirtschaft  
Medien  
Sport  
Tourismus  
Umweltpolitik  
Verkehr  
Wirtschaft

**Literatur**

Übersicht  
Schriftenreihe der LpB  
Landeskunde  
Landesgeschichte  
Landespolitik  
Kultur und Soziales  
Deutsche Geschichte  
Politik und  
Internationales  
Biographien  
Regionales  
Bildbände und  
Reiseführer  
Literatur und Sprache  
Krimis  
Links

Folgen Sie uns auf

