

WIR IN BAYERN präsentiert

Unser bayerisches Kochbuch



südwest°

Inhalt

Vorwort	6
Die Moderatoren	8
Die Köche und Konditoren	9

Vorspeisen & kleine Gerichte 12

Suppen, Salate und kleine, aber feine Köstlichkeiten bilden nicht nur den idealen Auftakt eines Menüs, sondern sind auch dann sehr beliebt, wenn der Hunger einmal nicht ganz so groß ist.

Fleischgerichte 30

Deftig darf es schon sein in der bayerischen Küche, doch hat sie mehr zu bieten als Schweinsbraten & Co. Hier kommen auch kreative Geflügel- und Wildgerichte auf den Tisch.



Fischgerichte 62

Fisch bringt Abwechslung in den Speiseplan – vor allem dann, wenn er so kreativ zubereitet wird wie als Karpfenfilet mit Spinat-Kastanien-Haube oder als geräucherter Saiblingsstrudel.

Vegetarisches & Mehlspeisen 84

Es muss nicht immer Fleisch oder Fisch sein, denn die bayerische Küche muss sich auch mit vegetarischen Gerichten und Mehlspeisen wie Brezn-Parmesan-Knödeln oder Allgäuer Vanille-Zieger-Nudle nicht verstecken.

Süße Klassiker 108

Für den süßen Abschluss des Menüs gibt es Traditionenreiches aus der bayerischen Backstube: So stehen neben der eleganten Prinzregententorte und dem feinen Gourmetstollen auch regionale Köstlichkeiten wie die Münchner Girafftorte zur Auswahl.

Süße Ideen 122

Ob Pistazienkuchen mit Rosenwasser, Himbeer-Mascarpone-Herz oder Holundertarte mit Zimtbaiserhaube – die einfallsreichen Dessertvorschläge verleihen jedem bayerischen Menü den letzten Schliff.

Rezeptregister 142

Über dieses Buch 144



Sabine Sauer und Michael Sporer laden Sie ein

M Sabine, wir haben schon einen Traumjob, oder?

S Stimmt, jeden Tag nette Gäste und immer die verführerischsten Schmankerl von unseren Spitzenköchen und Meisterkonditoren zubereitet!

M Schon eine feine Geschichte, den großen Meistern auf die Finger sehen zu können ...

S Da hab' ich mir schon einige Tricks abgeschaut ...

M Wie war das noch mal mit der Kruste beim Schweinsbraten? Da gab's doch einen ganz genialen Tipp ...

S ... den hab' ich verinnerlicht! Du musst den Braten, bevor er in den Ofen kommt, mit der eingeritzten Haut nach unten für etwa 5 Minuten in eine Pfanne mit heißem Wasser legen. Dabei darf nur die Schwarte im Wasser sein. Das überschüssige Fett wird so rausgebrüht, und es gibt später im Ofen eine knackige Kruste.

M ... gewusst wie! Manches wird für mich allerdings immer ein Rätsel bleiben. Oder weißt du, wie die Profis das machen, ohne hinzuschauen in rasender Geschwindigkeit Zwiebeln zu schneiden und sich dabei keinen Finger zu verletzen?



S Das Zauberwort heißt vermutlich »üben«! Und es ist ja auch noch kein Meister vom Himmel gefallen ...

M Heißt: Auch für mich gibt's noch Hoffnung! Die Rezepte unserer Schmankerlköche machen nämlich richtig Lust, selber loszulegen und als Chefkoch im eigenen Reich zu zeigen, was man auf der Pfanne hat.

S Oh ja! Ich denke da z. B. an die Reherlknödel (Rezept S. 92). Das Raffinierte daran: Die Schwammerl sind nicht in der Sauce, sondern im Knödel drin. Wer sucht, der findet ... und die Suche lohnt sich! Sensationell sind auch Kombinationen, die Mut machen, mal was ganz Neues auszuprobieren. Etwas, worauf du so schnell nicht kommst. Milchreisschaum mit Geflügel-leber und Zitrusfrüchten (Rezept S. 54) – ein Traum.

M Ich bekomme schon wieder Hunger. Vor allem wenn ich an solche kulinarischen Großtaten wie das Hendl mit Senfrüchten (Rezept S. 37) denke ... Das war unter der Haut gespickt. Also, raffiniert sind's schon, unsere Köche. Geschmeckt hat das – zum Niederknien. Und es hat auch noch so gut ausgesehen, dass es zum Titelbild dieses Buchs wurde!

S Und als Dessert?

M Mein ganz klarer Favorit: der Windbeutelkranz mit Crème fraîche und Herzkirschen (Rezept S. 131). An Windbeuteln konnte ich schon als Kind nicht vorbeigehen. Hat sich bis heute nicht geändert ...

S Und das Beste: Alle Rezepte lassen sich super nachkochen. Auch für jemanden, der – wie ich – im Kochen nicht so geübt ist.

M Wenn du mich wieder mal zum Essen einlädst, gibt's also keine Fischstäbchen?

S Versprochen. Ich werde was Feines für dich zaubern.

M Super! Zaubertricks findest du hier ja reichlich.

S Und Übung gibt's täglich bei »Wir in Bayern«.

M Ich sag's ja, Sabine: Wir haben einen Traumjob!

S+M Viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezepte, und seien Sie ruhig mal ein bisserl mutig!

Wir bitten zu Tisch!

Die Rezepte im Buch werden Ihnen entweder von einem unserer professionellen Köche bzw. Konditoren vorgestellt oder – als Schmankerlkönig-Rezept – von einer Zuschauerin oder einem Zuschauer.

Alle Rezepte stammen aus der Sendung »Wir in Bayern«, die von Montag bis Freitag täglich ab 15.30 Uhr live im Bayerischen Fernsehen ausgestrahlt wird. Auf dem Programm stehen jede Menge Unterhaltsames und Wissenswertes aus ganz Bayern und jeden Tag besondere Ideen für Ihre Küche. Die Rezepte mögen sehr unterschiedlich sein, doch eines ist allen Köchen und Konditoren gemein: Sie alle legen Wert auf die hohe Qualität der Zutaten, sie alle kochen und backen mit Leidenschaft und Kreativität – und sie alle lieben die bayerische Küche!



Die Schmankerlkönige Lieblingsrezepte unserer Zuschauer

Diese Krone steht an erster Stelle für unsere »Schmankerlköniginnen« und »Schmankerlkönige«: die Zuschauer, die mit ihren feinen Rezepten und Schmankerl-Ideen unsere »Wir in Bayern«-Küche bereichern. Vielleicht wollen Sie auch einmal – gemeinsam mit einem unserer Spitzenköche – in der »Wir in Bayern«-Küche Ihr Lieblingsrezept präsentieren? Wir freuen uns!



Alfred Fahr »So viel Bio wie möglich«

... das ist das Motto des Allgäuers Alfred Fahr, der schon mit 12 Jahren Koch werden wollte. Nach der Ausbildung arbeitete er in verschiedenen Sterne-Restaurants in Deutschland, aber auch in Südafrika, wo er sogar für Nelson Mandela kochte. Heute arbeitet Alfred Fahr als Workshopleiter und Küchenberater. Gefragt ist er vor allem dann, wenn Restaurants auf biologische Küche umstellen wollen.



Stefan Forster Gesunde und frische Küche

Begonnen hat Stefan Forster seine Laufbahn in einigen Sterne-Restaurants. Die Prüfung zum »Küchenmeister« bestand er 2004, mit 23 Jahren, nicht nur als deutschlandweit Jüngster, sondern auch mit Auszeichnung. Seit einigen Jahren ist der Euro-Toques-Sternekoch selbstständig – als Showkoch, Workshopleiter und gastronomischer Berater. Sein Ziel ist es, so viele Menschen wie möglich für gesunde Küche mit frischen Zutaten zu begeistern.



Andreas Geitl Schmankerlkoch zwischen Tradition und Moderne

Bayerische Küche ist eine Weltsprache – getreu diesem Motto kombiniert Andreas Geitl die heimatverbundene, traditionell bayerische Küche mit hoher Kreativität und zeitgemäßer Leichtigkeit. Seine Gerichte sind leicht nachzukochen, unkompliziert-raffiniert und lassen immer Raum für eigene Interpretation. Andreas Geitl ist Küchendirektor der Münchner Traditionsgaststätte »Paulaner am Nockherberg«, des renommierten Restaurants »Grünwalder Einkehr« und des Wiesn-Festzelts »Winzerer Fähndl«.



Michaela Hager »Lust auf altbayerische Schmankerl«

Schon als Vierjährige verkündete Michaela Hager, sie wolle Köchin werden. Mit elf wagte sie sich an Wild und Geschnetzeltes und backte ihrer Mama zur Geburt der zweiten Tochter einen Zwetschgendatschi. 1992 machte sie sich mit ihrem Mann Andreas, ebenfalls Koch, in Wackersberg im Isarwinkel selbstständig. In der »Tölzer Schießstätte« kocht Michaela Hager feine bayerische Küche und köstliche Fischgerichte – und ist berühmt für ihre altbayerischen Desserts.



Martina Harrecker »Kein Tag ohne Schokolade«

Nach ihrer Lehre und Gesellenzeit führten die Wanderjahre Martina Harrecker zu so bekannten Adressen wie der »Confiserie Gmeiner« in Oberkirch, der Konditorei »Daisy« in Tokio, in Salzburgs berühmte »Café Konditorei Fingerlos« und zu »Feinkost Käfer« in München. »Mit Schokolade zu arbeiten, ist mein Leben – denn auch an grauen Tagen versüßt Schokolade den Tag!« Ihre Kuchenkreationen sprechen eine ganz eigene Sprache: leicht und moussig oder fruchtig und frisch. Und auch für feine Desserts hat Martina Harrecker ein besonderes Händchen.



Friedrich Huber »Back mas!«

Seit 2007 ist er eine Institution in der »Wir in Bayern«-Backstube. »Papa Huber«, wie ihn die Zuschauer liebevoll nennen, wurde das Konditorhandwerk in die Wiege gelegt: Das Münchner Familiencafé, in das er hineingeboren wurde, existiert nun schon seit 1895. 1972, nach seiner Meisterprüfung, übernahm Friedrich Huber das Geschäft vom Vater. Natürlich hat er auch die traditionellen Zwetschgenbavesen im Angebot, die schon der Großvater für die Pilger der benachbarten Ramersdorfer Kirche gebacken hatte. Der Münchner Konditormeister hat noch ein zweites berufliches Standbein: Er ist gelernter Glasmaler.



Christian Jürgens Zwei-Sterne-Koch und Kreativität auf höchstem Niveau

Seinen Feinschliff holte sich Christian Jürgens bei Starköchen wie Eckart Witzigmann und Heinz Winkler. Mittlerweile hat sich der 42-Jährige zahlreiche Auszeichnungen erkocht: neben zwei Michelin-Sternen 19 Punkte im Gault Millau und fünf Bestecke im Aral-Schlemmeratlas. Vom Magazin »Der Feinschmecker« wurde er 2008 zum Koch des Jahres gewählt. Im selben Jahr übernahm er das »Gourmetrestaurant Überfahrt«, das zwei Jahre später zum Restaurant des Jahres gekürt wurde. Außerdem lobten der kulinarische Reiseführer »Gusto 2010« und der »Gault Millau 2010« Christian Jürgens als »besten Koch Bayerns«.



Werner Koslowski Mediterrane Leichtigkeit und bayerische Küche

Nach seiner Lehre in Prien am Chiemsee kochte Werner Koslowski in zahlreichen renommierten Hotels und Sterne-Restaurants. In diesen Jahren entwickelte er seinen ganz persönlichen Kochstil: mediterrane Leichtigkeit gepaart mit den deftigen Genüssen der bayerischen Küche. Werner Koslowski ist nicht nur passionierter Koch, sondern auch begeisterter Sänger, Bildhauer und Maler.



Martin Rößler Ein Name, der für Qualität steht

Schon als Kind schnupperte er gern Backstubenluft. Mit 14 Jahren entschied sich Martin Rößler für ein Praktikum im traditionsreichen Familienbetrieb. Heute ist er dort der Chef und Konditormeister mit Leib und Seele. In seinem Nürnberger Café sorgt der Franke mit einer großen Kuchen- und Tortenauswahl und einem feinen Sortiment selbst hergestellter Pralinen dafür, dass der Name Rößler für Qualität steht – nun schon in sechster Generation.



Josef Schwalber »Schokolade – der Stoff, aus dem die Träume sind«

Als Sohn einer Bäckerfamilie hat ihn die Backkunst von klein auf fasziniert. Josef Schwalber entschied sich für die Feinbäckerei: Kuchen und Torten vom Feinsten sind seine Welt, und Schokolade ist für ihn der Stoff, aus dem die Träume sind. 1995 stieg er bei einem Kollegen als Geschäftspartner ein. Die beiden machten sich mit ihrer eigenen Confiserie »Neßbach & Schwalber« selbstständig. Ob Pralinen, Trüffel oder Konfekt – alles stellen sie in Handarbeit her. Die Philosophie des Konditormeisters Josef Schwalber: qualitativ hochwertige Zutaten und beste Rohstoffe ohne Konservierungsmittel.

Gefüllter Schweinebauch mit Wildkräutersalat

 Schmankerlkönigin-Rezept von Heidi Winkler

Zutaten für 4 Personen

Füllung

ca. 10 Semmeln vom Vortag
ca. 500 ml Milch
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Butter
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Schweinebauch

1 Zwiebel
1 Möhre
1,5 kg Schweinebauch
mit einer vom Metzger ein-
geschnittenen Tasche
Salz, Pfeffer
1 TL Kümmelsamen
ca. 75 g Brotrinde (Scherzertl)
ca. 1 l warme Gemüsebrühe

Wildkräutersalat

200 g Wildkräutersalat-Mischung
(z. B. Löwenzahn, Spitzwegerich,
Taubnessel, Schafgarbe)
200 g Beeren
(z. B. Johannisbeeren)
gemahlener Koriander
100 ml naturtrüber Apfelsaft
20 g Blütenhonig
20 g Senf
Steinsalz
15 ml Rapsöl

Zubereitungszeit

45 Minuten
plus 2 Stunden Garzeit

1 Für die Füllung Semmeln in grobe Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch erhitzen und über die Semmeln gießen. Etwas einweichen lassen, ausdrücken. Petersilie waschen und trocken-schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butter zerlassen und Zwiebelwürfel darin anbräunen. Semmeln, Petersilie, Zwiebelwürfel und Eier vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2 Für den Schweinebauch Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel abziehen und halbieren. Möhre waschen und putzen. Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Füllung in die Tasche geben, jedoch nicht zu prall, da sie im Ofen noch aufgeht. Übrig gebliebene Füllung zu Semmelknödeln formen. Tasche zunähen und Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. Zwiebel, Möhre und Brotrinde dazugeben und den Bräter in den Ofen schieben. Etwas warme Gemüsebrühe angießen. Nach 30 Minuten den Braten wenden und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. 1 Stunde weitergaren und dabei immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen. Die Knödel in die Sauce legen und 30 Minuten mitgaren.

3 In der Zwischenzeit für den Salat Wildkräutersalat-Mischung waschen, trockentupfen und in eine Schüssel geben. Beeren verlesen und ebenfalls waschen. Mit etwas gemahlenem Koriander, Apfelsaft, Honig, Senf, Steinsalz und Rapsöl zu einem schaumigen Dressing pürieren und über den Salat geben.

4 Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Semmelknödeln und etwas Sauce auf 4 Tellern anrichten. Den Wildkräutersalat dazu servieren.



Karpfenfilet mit Spinat-Kastanien-Haube und Ofenkartoffeln

Kochen mit **Stefan Forster**

Zutaten für 4 Personen

Spinat-Kastanien-Haube

80 g Spinat (TK-Ware)
40 g vorgegarte Esskastanien
60 g getrocknete Tomaten
80 g Bergkäse
Schale von 2 Biozitrone, fein abgerieben
4 EL kalt gepresstes Rapsöl
gemahlener Koriander
Steinsalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Karpfenfilet

600 g Karpfenfilet
Öl für das Backblech

Ofenkartoffeln

1 Zweig Rosmarin
600 g festkochende Kartoffeln
Öl für das Backblech
2 EL Rapsöl
Steinsalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit

30 Minuten
plus 20–25 Minuten Garzeit

- 1 Für die Spinat-Kastanien-Haube Spinat antauen lassen. In der Zwischenzeit Esskastanien und getrocknete Tomaten hacken. Bergkäse reiben. Angetauten Spinat ebenfalls hacken und vorsichtig mit Kastanien, Tomaten, Käse, Zitronenschale, Öl und etwas gemahlenem Koriander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Für das Karpfenfilet Fisch waschen und trockentupfen. Auf ein mit etwas Öl bestrichenes Backblech legen, die Spinat-Kastanien-Masse darauf verteilen und beiseitestellen.
- 3 Für die Ofenkartoffeln Rosmarin waschen und trockenschütteln. Kartoffeln waschen und mit Schale je nach Größe halbieren oder vierteln. Auf ein zweites mit Öl bestrichenes Backblech legen, mit Rapsöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 175 °C (Umluft) etwa 20 Minuten im Ofen backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Rosmarinweig dazugeben.
- 4 10 Minuten, bevor die Ofenkartoffeln gar sind, das Karpfenfilet in den Ofen schieben und knusprig überbacken. Dabei die Temperatur auf 180 °C erhöhen. Den Karpfen mit den Ofenkartoffeln und nach Belieben mit einem frischen Rosmarinweig garniert servieren.



Johannisbeer-Buttermilch-Kuchen

Back mas mit **Friedrich Huber**

Zutaten für 12 Stücke

Mandelmürbeteig

100 g Butter

70 g Zucker

1 Ei (Größe L)

Salz

240 g Mehl

2 EL gehackte Mandeln

Belag

500 g Johannisbeeren

1 Biozitron

50 g Mehl

4 Eier (Größe L)

270 g Zucker

Vanillearoma

75 g Crème double

300 ml Buttermilch

1 EL Puderzucker

Zubereitungszeit

50 Minuten

plus 12 Stunden Kühlzeit

plus 1 Stunde Backzeit

1 Für den Mandelmürbeteig Butter in Würfel schneiden und mit Zucker, Ei und 1 Prise Salz glatt rühren. Mehl und Mandeln dazugeben und alles gut verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt über Nacht kühl stellen.

2 Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Teig ausrollen und so in einer Springform (28 cm Ø) auslegen, dass auch der Rand etwa 3 Zentimeter hoch damit bedeckt ist. 12 bis 14 Minuten im Ofen blindbacken – der Teig soll nicht braun werden, sondern nur vorgebacken werden. Anschließend abkühlen lassen.

3 Für den Belag Johannisbeeren von den Rispen streifen, waschen und auf einem Tuch ausgebreitet trocknen lassen. Gleichmäßig auf dem ausgekühlten Teigboden verteilen.

4 Backofen auf 175 °C vorheizen. Zitrone heiß waschen und trocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Mehl sieben. Eier mit Zucker, Zitronenschale, etwas Zitronensaft und einigen Tropfen Vanillearoma verrühren. Gesiebtes Mehl unterrühren und zum Schluss Crème double und Buttermilch dazugeben. Zu einem glatten Guss verrühren und vorsichtig über die Johannisbeeren gießen. Den Kuchen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Mein Tipp Als Ersatz für die Crème double können Sie auch mit Sahne gemischten Mascarpone verwenden.

