

DAS MAGAZIN

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG



PETRA KLEIN AUF GENUSSTOUR DURCH'S LÄNDLE

AUS DEM PFÄNNLE UND DER BOWL:
LECKERE REZEPTE FÜR DAHEIM

TIPPS UND TRICKS DER PROFIS:
RAFFINIERT UND CLEVER KOCHEN



Schmeck den Süden
Gastronomien
 Baden-Württemberg



Schmeck den Süden
 — Genuss außer Haus —
 Baden-Württemberg

Für daheim bestellen!

Schmeck den Süden
Gastronomien
 Baden-Württemberg

Genussführer 2020



Schmeck den Süden
Klassifizierung:

- 1 Löwe:** mindestens 3 Gerichte sind regional geprüft
- 2 Löwen:** mindestens 6 Gerichte sind regional geprüft
- 3 Löwen:** 90% des Speisenangebots ist regional geprüft, Auszeichnung nach „Haus der Baden-Württemberger Weine“ und zertifiziert nach Servicequalität Deutschland

Schmecken Sie die größte regionale Speisekarte auf der längsten Gastromeile Baden-Württembergs

- ➔ Über 330 Gastronomen und Außer-Haus-Betriebe kochen nach Schmeck-den-Süden-Kriterien – Regionale Produkte aus Baden-Württemberg.
- ➔ Alle Betriebe werden jährlich nach festgelegten Kriterien geprüft, z. B. Herkunft, Aufzucht und Schlachtung von Fleisch muss in Baden-Württemberg erfolgen.

Genießen + Sammeln!

Umdenken
 in Töpfen und Köpfen!
 Die Treuekarte für Ihren
 Restaurantbesuch!



Für unterwegs downloaden!



Die kostenlose **VON DAHEIM** App gibt es für iOS und Android.

Sie wollen mehr über Schmeck den Süden erfahren?
 ➔ Hier gibt es alle Infos: www.schmeck-den-sueden.de

So erreichen Sie uns:

📍 DEHOGA Tourismus BW GmbH · Hausener Straße 21
 73337 Bad Überkingen · Telefon 07331-984427



SWR1 PFÄNNLE 2020

Die größte Pfännle-Speisekarte aller Zeiten und längste Gastromeile im ganzen Land

Es gibt richtig gute Nachrichten: SWR1 Pfännle gibt es in diesem Jahr den ganzen September lang und überall in Baden-Württemberg. Wir erfinden SWR1 Pfännle in diesem Jahr ein bisschen neu – regional genießen 2.0.

Leider werden wir an den vier September-Sonntagen nicht zusammen schlemmen und feiern können, aber auf den echten Pfännle-Genuss muss niemand verzichten.

Mehr als 300 "Schmeck den Süden"-Köchinnen und -Köche bieten den ganzen September lang und in ganz Baden-Württemberg spezielle Pfännle-Gerichte an – gehen Sie hin, probieren und genießen Sie! Denn Sie tun ja nicht nur sich etwas richtig Gutes, sondern wir alle unterstützen unsere Gastronomen, Landwirte, Brauer, Winzer und Obstbauern, die alle unter der Corona-Krise zu leiden haben. Also: Gehen Sie essen – das ist mein ganz persönlicher Appell an alle Genießerinnen und Genießer im Land.

Auch in diesem Jahr hole ich mir wieder Unterstützung von zwei Genussprofis. SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine und SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun. Er begleitet uns ja schon seit Jahren mit tollen, kreativen Rezepten aus regionalen Zutaten. Was mich seit Jahren begeistert: Eberhard Braun hat klasse Tricks auf Lager, die uns



die Zubereitung vereinfachen und für viele "Aha-Erlebnisse" sorgen – also, wie wir im Süden sagen: ein echtes "Käpsele". Deshalb haben wir die besten Tipps und Tricks gesammelt und zu einer neuen Serie gemacht: das SWR1 Küchenkäpsele, das Sie auch in diesem Magazin finden.

Trickytine ist Foodbloggerin, eine der erfolgreichsten in ganz Deutschland, aber vor allem für mich so etwas wie eine "Schwester im Geiste" – nämlich überzeugte Baden-Württembergerin, leidenschaftliche Genießerin und eine großartige Food-Fotografin. Ihre Arrangements und wirklich köstlichen Rezepte begeistern mich jedes Mal wieder aufs Neue.

SWR1 Pfännle 2020 mit unseren Partnern EDEKA, "Schmeck den Süden" und AOK wird eine ganz neue, spannende Erfahrung – vier Wochen lang genießen in ganz Baden-Württemberg, im Programm von SWR1 Baden-Württemberg, online auf SWR1.de/pfaennle und eben in diesem neuen Magazin – auch für uns eine Premiere. Hoffentlich haben Sie so viel Spaß dabei wie wir im ganzen SWR1 Pfännle-Team. Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Staunen und Nachkochen.

Herzlichst Ihre Petra Klein

INHALT

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 3 | Editorial | 26 | SWR1 Pfännle – vier Genussstouren |
| 4 | Das ist SWR1 Pfännle | 38 | SWR1 Küchenkäpsele |
| 8 | Ein kulinarisches Power-Trio | 40 | Produzenten aus unserer Heimat |
| 10 | Rezepte für Bowls und Pfannengerichte | 42 | So bleibt's länger frisch |

IMPRESSUM

Herausgeber: SÜDWESTRUNDFUNK, SWR Marketing, Neckarstr. 230, 70190 Stuttgart

Redaktion Kulturmarketing Dr. Gerhard: Nancy Elmaszoka, Katharina Ortmann, Dr. Carsten Gerhard

Redaktion SWR: Patricia Ackermann, Petra Klein, Jens Nagler • Gestaltung: Chris Veit • Foodfotografie: trickytine

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Bildnachweise: SWR • trickytine S. 8, 9, 10 – 25 • Colourbox S. 12, 20, 21, 24, 38, 42 • Hochschwarzwald Tourismus GmbH S. 27 • Roman Knie S. 31 r., Alex Kijak S. 31 u. l. • Hendrik Mzyk S. 32, Projektteam AG S. 33 – 34 • Thunert S. 36 • Planorama Landschaftsarchitektur S. 36 u. r. • EDEKA S. 40, 41 • AOK S. 42

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG 

PREMIERE BEI SWR1 PFÄNNLE

Das gab's noch nie: regionaler Genuss auch im Magazin

HMMMM – DUFTET DAS LECKER! Wo SWR1 Pfännle hinkommt, da läuft einem das Wasser im Mund zusammen. SWR1 Pfännle lässt einen mit allen Sinnen erleben, wie raffiniert und gut man mit regionalen Zutaten kochen kann. In diesem Jahr ist alles ein bisschen anders bei der beliebten Schlemmertour von SWR1 Baden-Württemberg und EDEKA. Sonst kommt SWR1 Pfännle im September in vier Städte oder Gemeinden in Baden-Württemberg. In diesem Jahr gibt's SWR1 Pfännle nicht nur im Radio, online und als Magazin, sondern überall im Land.

"Radikal regional" – die Idee hinter SWR1 Pfännle

Seit 1998 sind Jahr für Jahr vier Städte oder Gemeinden im Ländle Gastgeber für SWR1 Pfännle. Wo die Genießer-tour Station macht, werden der Marktplatz oder ein anderer schöner Ort zur paradiesischen Schlemmermeile. Gastronomen aus der Region zaubern an Ständen und in Zelten leckere Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten. Alles in kleinen Portionen und für wenig Geld, damit man sich gut durchschlemmen kann. Bis zu 15.000 Feinschmeckerinnen und Feinschmecker kommen je Station aus nah und fern zusammen, um das kulinarische Profil der jeweiligen Region auszuprobieren. Einfach verführerisch ...

Genusstouren in einem besonderen Jahr

Bad Wildbad, Grafenhausen, Eppingen und Bopfingen – auch in diesem Jahr wäre SWR1 Pfännle quer durch das Land unterwegs gewesen. Lecker bleibt es trotzdem: SWR1 nimmt die Gelegenheit wahr für eine Premiere bei SWR1 Pfännle. Zum ersten Mal seit 1998 gibt's die Genusstour nicht nur in SWR1 und online, sondern auch als Magazin, das im ganzen Land verteilt wird. Mit Rezepten, Service- und Reisetipps.

ESSEN UND GENIESSEN GEHEN!

Nach den langen Lock-Down-Wochen im Frühjahr können die Menschen in Baden-Württemberg zur regionalen Gastrokultur etwas beitragen – ganz einfach, indem sie essen gehen. Bei den "Schmeck den Süden"-Gastronomen im ganzen Land gibt es im September SWR1 Pfännle-Gerichte sozusagen die "größte Pfännle-Speisekarte" aller Zeiten. Einfach auf www.schmeck-den-sueden.de nach passenden Restaurants in der Nähe suchen.





Das EDEKA Kochstudio

Im EDEKA Kochstudio zeigt Küchenprofi Eberhard Braun, wie man mit Produkten aus Baden-Württemberg schnell und unkompliziert leckere und gleichzeitig raffinierte regionale Gerichte zaubern kann. Da das Kochstudio in diesem Herbst nicht auf Tour gehen kann, hat er zusammen mit der Foodbloggerin trickytine für das SWR1 Pfännle-Magazin leckere Bowls und Gerichte aus dem Pfännle gestaltet – und verrät in Küchenhacks, wie man auch zu Hause noch ganz einfach mehr aus dem Essen herausholen kann.

EDEKA Südwest

Der Partner von SWR1 Pfännle setzt beim Sortiment auch auf Produkte aus dem Südwesten. Die 2006 eingeführte Eigenmarke "Unsere Heimat – echt & gut" steht nicht nur für regionale Produkte und kurze Transportwege, sondern auch für den Erhalt und die Schaffung von Arbeitsplätzen in der Region.

"Schmeck den Süden"-Gastronomen

Bei "Schmeck den Süden. Baden-Württemberg" haben sich Gastronomen im ganzen Land vereinigt, um Standards für vertrauensvollen regionalen Genuss zu schaffen. Nur Gerichte, deren Rohstoffe nachweislich aus Baden-Württemberg stammen, dürfen als "Schmeck den Süden. Baden-Württemberg"-Gericht angeboten werden. Mit je mehr Löwen ein Restaurant ausgezeichnet wurde, desto mehr regionale Rohstoffe werden verwendet. Dies wird regelmäßig kontrolliert.

AOK

Ein weiterer Partner der Aktion ist die AOK. Die Gesundheitsexperten präsentieren bei SWR1 Pfännle vielfältige Frühstücksleckereien aus regionalen und saisonalen Produkten. Im SWR1 Pfännle-Magazin gibt die AOK-Ernährungsberaterin Bettina Dürr Tipps zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln.

SWR1 Pfännle im Radio

Der gesamte September steht bei SWR1 im Zeichen der Genusstour. Vor allem an den vier Sonntagen gibt es SWR1 Pfännle satt, wenn SWR1 Moderatorin Petra Klein in Grafenhausen, Bad Wildbad, Eppingen und Bopfingen unterwegs ist. Immer wieder schaltet sie sich live ins Programm ein und spricht mit interessanten Menschen aus der Region. Auch online ist SWR1 Pfännle zu erleben – alle Rezepte, alle Geschichten und alle Tipps gibt es rund um die Uhr unter SWR1.de/pfaennle.

SWR1 PFÄNNLE VON 1998 BIS 2020 Fakten und Zahlen

- **Auftakt der Veranstaltung im Mai 1998**, damals noch unter dem Namen "Pfännle on Tour".
- **84 Stationen** gab's bei der Genusstour seit 1998. 2020 wären es mit Bad Wildbad, Grafenhausen, Eppingen und Bopfingen 88 geworden.
- **Mehr als 600 örtliche Gastronominnen und Gastronomen** haben bisher bewiesen, dass regionale Küche Trumpf ist.
- **Ein gutes Dutzend Sterneköche** war zu Gast bei SWR1 Pfännle, darunter **Harald Wohlfahrt** von der Schwarzwaldstube im Hotel Traube Tonbach in Baiersbronn, **Vincent Klink** von der Wielandshöhe in Stuttgart, **Bernd Werner** vom Hotel Schloss Eberstein in Gernsbach und **Philipp Kovacs** vom Restaurant Goldberg in Fellbach.
- Seit 1998 hatte SWR1 Pfännle **mehr als 1 Million Besucherinnen und Besucher**.



SWR 1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



**FRÜHER IST
ALLES BESSER**

MORGENS SWR1 HÖREN

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.

Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

EIN KULINARISCHES POWER-TRIO

Ihre Leidenschaft ist das Kochen – und die Lust, andere an der eigenen Freude teilhaben zu lassen. SWR1 Moderatorin Petra Klein ist seit mehr als 20 Jahren das Gesicht und die Stimme von SWR1 Pfännle und sie liebt alle Themen rund um Kulinarik, Genuss und gute regionale Produkte. Eberhard Braun ist seit 2016 der Küchenexperte von SWR1 Pfännle und kreiert jedes Jahr neue Rezepte für das EDEKA Kochstudio, in dem er sich auf den Veranstaltungen über die Schulter schauen lässt. Trickytine alias Christine Garcia Urbina aus Stuttgart gehört zu den erfolgreichsten Foodbloggerinnen in Deutschland. Gemeinsam haben die drei für das EDEKA Kochstudio im Rahmen von SWR1 Pfännle 2020 eine Reihe von Bowls und Pfannengerichten zusammengestellt.

So gut isst Baden-Württemberg!



Ihre Gastgeberin: SWR1 Moderatorin PETRA KLEIN

Petra Klein liebt zwei Dinge: früh aufstehen und die baden-württembergische Küche. Beide Leidenschaften kann sie bestens kombinieren. Zum einen als Moderatorin der SWR1 Sendung "Guten Morgen Baden-Württemberg" und seit mehr als 20 Jahren als Stimme und Gesicht der Genussstour durch Baden-Württemberg "SWR1 Pfännle". Nach mehr

als 30 Jahren in Baden-Württemberg darf sie ihre kulinarische Liebe und Kompetenz auch ganz offiziell vertreten. 2018

Ich will wissen, woher die Produkte kommen und welche Erzeuger dahinterstecken.

wurde die gebürtige Berlinerin zur "Genussbotschafterin Baden-Württemberg" ernannt, was sie richtig stolz macht: "Baden-Württemberg ist meine Heimat geworden, kulinarisch und auch geographisch." Ihre Leidenschaft für das Land und seine vielfältige Küche mit ihrer Arbeit verbinden zu können, ist für sie wie ein Sechser im Lotto.

Ob privat oder bei SWR1 Pfännle – sie genießt es, Gastgeberin zu sein, sich als Köchin am eigenen Herd austoben zu können oder unterwegs zu sein, um

Profiköchinnen und Profiköchen über die Schulter zu schauen. Sie liebt es, bei Bauern, Winzern, Brauern oder Bäckern immer wieder Neues über die kulinarische Bandbreite Baden-Württembergs zu lernen. Nicht nur bei SWR1 Pfännle, sondern auch am eigenen Herd wird Regionalität bei Petra Klein großgeschrieben. Sie will wissen, woher die Produkte kommen und welche Erzeuger dahinterstecken. Außerdem sammelt sie leidenschaftlich Rezepte, ob in Form von Kochbüchern, Zeitschriften oder Magazinen – an Kochliteratur kann sie einfach nicht vorbei.

Wer von ihr wissen will, was ihr Lieblingsgericht ist, hat schlechte Karten: Es sind einfach zu viele. Vor allem die saisonale Küche schätzt sie sehr. Im Herbst, sagt sie, kocht sie am liebsten "wild und Wild" – deshalb verrät sie eines ihrer Lieblingsgerichte: Wildschweinragout mit breiten Nudeln... Aber wie gesagt, es ist nur ein Lieblingsgericht von vielen, denn da gibt es ja auch noch Lammhaxle, Ziegenfrischkäse-Tarte, Zwetschkuchen, Lachsforelle aus dem Ofen ...



Von der Vertriebsassistentin zur Erfolgsbloggerin: TRICKYTINE

In der Küche hat sich Christine Garcia Urbina schon immer gerne kreativ ausprobiert, ob am Herd oder am Backofen. Irgendwann hat sie angefangen, ihre ersten Torten auf Facebook zu posten. Das Feedback war so überwältigend, dass sie sich entschied, einen eigenen Blog zu eröffnen. Am 11. Mai 2014 erfolgte der Startschuss. Der Blog ging durch die Decke – bereits im Jahr darauf wurde er als "bester Foodblog Deutschlands" ausgezeichnet.

2017 eröffnete sie ihr eigenes Studio in Stuttgart und damit ein richtiges kleines Unternehmen. So wurde aus einem Hobby im wahrsten Sinne ein Brotberuf. Den Job als Vertriebsassistentin kündigte sie. Mittlerweile unterstützen sie ihr Mann und ihre Mitarbeiterin Hanna bei der Umsetzung

ihrer vielen Projekte und Food-Produktionen. Der Name "trickytine" bezieht sich auf die "Rap-Helden ihrer Jugend", wie sie sagt: Run-D.M.C. und den Hit "It's tricky". Auf ihrem Blog schreibt sie: "Mann, was fand ich die Jungs damals cool mit ihren fetten Goldketten und den lässigen Hüten!". Und weiter: "»tricky« ist für mich ein Ausdruck von Lebensgefühl und bedeutet, die Dinge einfach mal anders zu betrachten, mutig auf sein Bauchgefühl zu hören und sein Potential zu entdecken."

Und auch für sie gilt, wie für Eberhard Braun – die heimischen Klassiker sind die Hits. "Meine tricky Grundnahrungsmittel sind: Mamas Maultaschen, Linsen und Spätzle. Und ab und an ein knackig kalter Riesling im Glas."



Er zaubert Heimatgenuss auf den Teller: EBERHARD BRAUN

Seine Leibspeisen als Kind waren Maultaschen, Spätzle, Bergkäsküchlein und Nudeln mit Soße. "Bis heute sind das meine Lieblingsgerichte geblieben", erzählt Eberhard Braun. "Mit Begeisterung beliebäugelte ich meine Oma, meine Mutter und meine Tante beim Auswalgen von Nudelteig, Rollen der Maultaschen oder beim Spätzleschaben. Meine ersten eigenen Versuche, Spätzle zu schaben, waren sehr unbefriedigend – ehrlich gesagt, zum Heulen. Aber mein Ehrgeiz war geweckt. Ich muss es wohl damals entschieden haben: Ich werde Koch."

Die Leidenschaft für heimische Speisen und Produkte gehört zur kulinarischen Grunderfahrung seiner Kindheit – und so widmet er sich heute als Kochprofi vor allem der Vermittlung der heimischen Esskultur und der damit verbundenen Nahrungsmittelproduktion.

"Meine Neugier und Leidenschaft für Lebensmittel und das Kochen haben mich im Laufe der Jahre in die verschiedensten

*Die kulinarischen
Schätze der Heimat
stehen im Mittelpunkt
meiner Küche.*

Küchen im In- und Ausland geführt. Und doch prägt mich bis heute die Küche meiner familiären Wurzeln (meine Mutter ist Österreicherin, mein Vater Schwabe). Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die kulinarischen Schätze der Heimat in den Mittelpunkt meiner Küche zu stellen", sagt der "Schmeck den Süden"-Spitzenkoch.

So erklärt er in den Medien, in Workshops und bei Live-Events, welche Kostbarkeiten die heimische Küche bereithält und dass regionales und saisonales Kochen der Schlüssel für Hochgenuss und Nachhaltigkeit zugleich sind.



Porridge Smoothie Bowls



ca
wl

GESUNDE FRÜHSTÜCKS- SCHALE



LECKERE VARIANTEN:

- * Frische Beeren der Saison
- * Porridge mit Apfel, Ingwer und Zimt
- * Smoothie aus Apfel, Kürbis, Ingwer und Zimt
- * Schwäbischer Syllabub mit Rosenblättern
- * Eingelegter Buchweizen, Nüsse und Trockenfrüchte





EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

GRUNDREZEPT PORRIDGE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 ml Apfelsaft
(alternativ: Wasser oder Vollmilch)
- 120 g Haferflocken
- 1 Apfel
- etwas frischer Ingwer
- Zimt und Vanille
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- wer möchte: 2-3 TL Honig
- als Topping: Buchweizen, Nüsse, Beeren und Trockenfrüchte

ZUBEREITUNG

Apfelsaft (oder Wasser/Milch) aufkochen.

Haferflocken und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten kochen, dann den Topf beiseitestellen.

Mit Zitronenabrieb, Zimt und Vanille verfeinern. Den fertigen Porridge nun zudecken und 5 Minuten quellen lassen.

Den Apfel vierteln, entkernen und anschließend in den Porridge reiben.

Mit Honig abschmecken.

TIPP:

Der Porridge kann nun nach Belieben verfeinert werden. Wir empfehlen frische Beeren und Trockenfrüchte. Buchweizen und Nüsse können über Nacht in Wasser eingeweicht werden. So sind diese für unseren Körper besser verwertbar.



ZWEI KOMBI-TIPPS FÜR DIE PORRIDGE BOWL

SMOOTHIE AUS APFEL, KÜRBIS, INGWER & ZIMT



ZUTATEN

- 150 g Kürbiswürfel
- 50 g Apfelwürfel
- 200 ml Apfel- oder Birnensaft
- 2 Ingwerscheiben
- etwas Zimt
- wer möchte: Honig nach Belieben

ZUBEREITUNG

100 ml Wasser, 150 g Kürbiswürfel, 50 g Apfelwürfel, Zimt und Ingwerscheiben in einem Topf aufkochen, Deckel aufsetzen und ca. 5 Minuten weich kochen. Dann mit 200 ml Apfel- oder Birnensaft pürieren. Nach Belieben mit etwas Honig versüßen.

Tipp: Zum Andicken des Smoothies eignet sich 1 TL Flohsamenschalen, die sich nebenbei auch positiv auf unsere Darmflora auswirken.

SCHWÄBISCHER SYLLABUB MIT ROSENBLÄTTERN

Syllabub ist eine englische Zitronencreme, die ursprünglich mit Wein, Sahne und etwas Eischnee hergestellt wurde. Das Rezept ist schon über 500 Jahre alt. Woher der kuriose Name stammt? Darüber rätseln bis heute auch britische Küchenhistoriker.

ZUTATEN

- 200 g Schmand
- 150 ml Sahne
- 2 TL Honig
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 1 EL getrocknete oder frische Rosenblätter

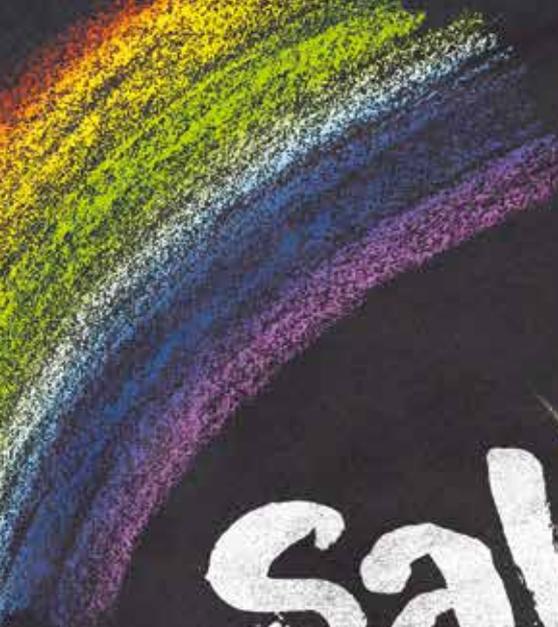
ZUBEREITUNG

Schmand mit Honig und Zitronenabrieb verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter den Schmand ziehen.

Mit gehackten Rosenblättern bestreuen.

Den fertigen Syllabub zum Porridge mit eingelegten Kumquats servieren.





Salatbowl „Regenboge“



en"



Eine bunte Salatschüssel bietet unzählige Möglichkeiten, sie lecker und abwechslungsreich mit weiteren Köstlichkeiten zu kombinieren.

So kann aus der Bowl schnell ein kreatives und ganz individuelles Hauptgericht werden – wie wäre es mit Rote Bete-Hummus oder leckerem Ofengemüse als Topping?



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

SALATBOWL "REGENBOGEN"

ZUTATEN

Herbstsalat (z. B. Kopfsalat, Rucola, Chicorée, Eichblatt, Spitzkohl, Radicchio, Spinat) und frische Kräuter, Kresse, Nüsse und Sprossen nach Wahl



ZUTATEN DRESSING (reicht für ca. 4-6 Personen)

- 100 ml Apfelsaft
- 100 g Apfelmus (ungezuckert)
- 50 ml Apfelessig (z.B. Balsam-Essig)
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Rapsöl
- 1-2 EL Senf
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Kerbel)
- Abrieb einer Bio-Limette
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- wer möchte: 1-2 EL Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer geben und fein mixen. 5 Minuten stehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Die Salate und Toppings (Beigaben) auf Schüsseln (Bowls) verteilen. Dazu das Dressing reichen.

ROTE BETE-HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Kichererbsen (gekocht)
- 75 g Rote Bete (gekocht)
- 50 g weiche Birne
- 2 EL Nuss-Mus (oder Tahin)
- 25-40 ml Bio-Rote Bete-Saft
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 TL Zitronensaft
- 3-4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Zuerst die gekochte Rote Bete und 50 g Birnenwürfel gut mixen.

Dann abgetropfte Kichererbsen, Rote Bete-Saft, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut pürieren.

Kichererbsen-Püree mit Rote Bete-Püree und Nuss-Mus mischen.

Wer möchte, verdünnt alles mit etwas Rote Bete-Saft und Öl.

Nochmal mit den Gewürzen abschmecken und über die Salatbowl geben.



MARINIERTES OFENGEMÜSE

ZUTATEN

- 500 g Paprika
- 200 g Kürbis
- 150 g Zucchini
- 1 Zwiebel, rot
- 50 g Karotten
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Kräuter der Saison
(Thymian, Rosmarin, Oregano)

EXTRA

- 8 Cocktailtomaten, halbiert
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 10 Basilikumblätter
- 1-2 TL Apfeldicksaft
(alternativ: Honig oder Zucker)

ZUBEREITUNG

Für das Gemüse den Kürbis schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Paprika und die Zucchini säubern und ebenso in 2 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch werden nach dem gleichen Prinzip geschält. Das Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen, danach auf einem Backblech flach verteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf 210° C (Umluft) 15-20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Basilikum, Zitronenabrieb und halbierte Cocktailtomaten zugeben. Mit Zitronensaft und Apfeldicksaft (oder Honig/Zucker) abschmecken.

Lauwarm über die Salatbowl geben.



Tipps, Tricks und Hacks zu den Bowls und Pfannengerichten gibt's auf Seite 38 und 39, zum Beispiel zum Thema Fischhäuten oder Couscous färben.

Noch mehr Rezepte für weitere Kombi-Ideen wie smaragdgrüner Couscous oder gegarte Lachforelle:
[SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)



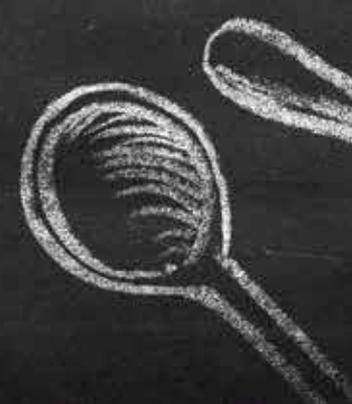


Maultaschen- tortilla

AUS DEM PFÄNNLE



mit Wildkr
Luc
und
Karottengrün





EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region



räuter-
keleskäs
-Pesto



MAULTASCHENTORTILLA MIT LÖWENTALER KÄSE

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN

- 8 Eier
- 250 g Maultaschen
- 300 g Gemüse der Saison (z. B. Petersilienwurzel, Karotte, Zucchini, Kürbis)
- 100 g geriebener Löwentaler Käse
- 200 g Schmand oder Sauerrahm
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 EL Stärke
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
- etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Gemüse in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden. In einer ofenfesten Pfanne mit Butter 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze rührend anbraten. Salzen und pfeffern.

Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Knoblauchscheibchen in die Pfanne geben.

Maultaschen in dünne Scheiben schneiden und zum Gemüse geben.

Schmand mit 1 EL Stärke vermischen, dann Eier unterrühren. Kräuter, geriebenen Käse und die Gewürze zugeben und abschmecken.

Die Eiermischung über die Maultaschen-Gemüse-mischung in der Pfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C (Umluft) für ca. 50-60 Minuten backen (bis die Masse auch in der Mitte stockt).

Pfanne aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 15 Minuten ruhen lassen.



WILDKRÄUTER-LUCKELESKÄS



ZUTATEN

- 500 g Quark
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Sahne
- Salz, Pfeffer
- Wildkräuter (Spitzwegerich, Schafgarbe, Petersilie, Schnittlauch etc.)

ZUBEREITUNG

Den Quark mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und den fein geschnittenen Kräutern vermengen. Die Sahne steif schlagen und unter die Mischung heben.



WAS IST DAS – "LUCKELESKÄS" ?

"Luckeleskäs", "Luggeleskäs", "Bibeliskäs", "Bibbeliskäs", "Bibbeleskäs" oder "weißer Käs": ein Ding, viele Namen. Was der Volksmund in Baden-Württemberg einem so vielfältig schmackhaft macht, muss etwas Besonderes sein. Ist es auch: leckerer Quark, in der Regel mit Kräutern, Zwiebeln, Lauch und Gewürzen gepimpt. Variationen gibt es zahlreiche. Vielleicht geht der Name auf "Bibbeli" bzw. "Luckele" zurück, der dialektalen Bezeichnung für Hühnerküken, die früher von den Bauern Quark als zusätzliches Futter bekommen haben.



RESTEVERWERTUNG

KAROTTENGRÜN

PESTO

Karottengrün raffiniert verwerten:
Auf Seite 38 gibt's einen Tipp, wie man seine Tortilla damit aufpeppen kann.





Alemannischer Zopfsehmar

AUS DEM
EISENPFÄNNLE

mit
Kürbiskerneis



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region



und süßem
Kürbiskompott
Apfel-

ZUBEREITUNG

Für den Zopfschmarrn

Den Hefezopf in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch, Sahne, Zucker, Vanillezucker, Zimt und die Weinbeeren in einem Topf leicht erwärmen (nicht kochen!). Dann den Topf beiseitestellen. Apfel waschen und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel in die warme Milch-Sahnemischung geben.

Die Eier trennen. Eigelbe in die leicht warme (nicht heiße!) Milch-Apfelmischung einrühren. Dann die Milch-Apfelmischung über die Hefezopfwürfel gießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz halb steif schlagen. Dann das Eiweiß unter die Masse heben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Masse dazugeben. Auf kleiner Flamme zugedeckt 4 bis 5 Minuten backen. Dann wenden und in kleine Stücke zerrupfen (kratzen).

Mit Puderzucker bestreuen und mit Apfel-Kürbiskompott und Kürbiseis servieren.

Für das Apfel-Kürbiskompott

Die geschälten Äpfel und den Kürbis würfeln.

In einem Topf 200 ml Apfelsaft aufkochen lassen. Anschließend die Apfel- und Kürbiswürfel hineingeben und das Ganze 3 Minuten lang kochen.

1 EL Puddingpulver (oder Stärke) in 50 ml Apfelsaft auflösen, bis keine Klumpen zu sehen sind. Die Flüssigkeit in den Topf geben und unter ständigem Rühren 2 Minuten lang kochen. Danach mit Zucker, Zimt, Vanillezucker, Muskatnuss und Honig abschmecken.

Für das Kürbiskerneis

In einem kleinen Topf 50 g Zucker karamellisieren.

50 g Kürbiskerne grob hacken und in den Karamell rühren. Dann den Kürbiskaramell auf geöltes Backpapier verteilen. Mit einem zweiten, geölten Backpapier abdecken und mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Nach dem Erkalten in kleine Stücke hacken.

50 g Kürbiskerne mit 50 ml Wasser und 4 EL Kürbiskernöl sehr fein mixen.

Die Eigelbe mit Puderzucker schaumig schlagen.

Die Milch und die Sahne mit Tonkabohne (oder Vanillemark) aufkochen, dann vom Herd nehmen. Die heiße Milch-Sahnemischung nach und nach in die Ei-Zuckermasse geben und über einem Wasserbad sämig schlagen. Sobald die Masse eingedickt ist (wie Vanillesoße), im Eiswasserbad kalt schlagen.

Danach die fein gemixte Kürbiskern-Ölmasse hinzugeben und in der Eismaschine frieren.

Vor dem Servieren den Kürbiskern-Geist, Apfelessig und den gehackten Kürbiskern-Krokant untermischen.

ALEMANNISCHER ZOPFSCHMARRN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g Hefezopf (1-2 Tage alt)
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 50 g Butter
- Puderzucker zum Bestäuben
- optional: 50 g getrocknete Beeren (z. B. Weinbeeren, Cranberries)



APFEL-KÜRBISKOMPOTT

ZUTATEN

- 3 Äpfel
- 250 ml Apfelsaft
- 150 g Kürbiswürfel
- 1-2 EL Honig
- 25 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Puddingpulver (Vanille) oder Stärke
- etwas Zimt und eine Prise Muskatnuss



KÜRBISKERNEIS

- 300 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 150 g Puderzucker
- 50 g Zucker
- Abrieb einer halben Tonkabohne oder Vanillemark
- 6 Eigelbe
- 100 g Kürbiskerne
- 4 EL Kürbiskernöl
- 4 cl Kürbiskern-Geist
- 3 EL Apfelessig



HEXENKESSEL UND BRAUKUNST

AUF GENUSSTOUR IN GRAFENHAUSEN



Braucht Feingefühl und Kraft: Petra Klein beim Schnitzen in der Werkstatt von Simon Stiegeler

»MEIN GRAFENHAUSEN«

Holzkünstler Simon Stiegeler stellt „seine“ Gemeinde vor

Grimmige Masken starren von den Wänden, unheimliche Larven stieren den Besucher an: Die Werkstatt von Holzbildhauer Simon Stiegeler bevölkert unheimliche Wesen. Auch viel Lustig-Bizarres ist darunter. Die Kreationen heißen „Dängelgeist“, „Gaudi-Hans“, „Galgenvogel“ oder „Schnarchzapfe“. Mehr als 100 Figuren und Charaktere hat Stiegeler in seiner rund 25-jährigen Berufstätigkeit selbst entworfen, vielen tausend Larven hat er das Leben eingehaucht. Wohl kaum eine Fasnet im alemannischen Raum kommt ohne seine Masken aus. Und der Vater der faszinierenden Charaktere hat noch viel weitere Schöpfungskraft. „Flügelwesen“ beschäftigen ihn zum Beispiel, roh behauene Holzskulpturen, die er mit Flügeln versieht. Sie erinnern an göttliche Engel und sind damit eine Art Ausgleich zum dämonischen Personal an den Wänden.

Simon Stiegeler ist einer der bekanntesten Holzschnitzer aus dem Schwarzwald, internationale Medien berichten über ihn, Max Mutzke bestellt für ein Charityprojekt auch schon mal ein eigenes Kunstwerk bei ihm und als Grafenhausener Original ist er „offizieller Botschafter“ des Schwarzwaldes. Stiegeler hat das traditionelle Schnitzerhandwerk in die Moderne geführt – mitten in Grafenhausen. Sein Handwerk ist einerseits fest verwurzelt mit seinem Herkunftsort. „Wir leben von der Natur hier“, sagt Stiegeler. Und weiter: „Heimat ist die Basis von allem, ein Ort, an dem man zur Ruhe kommt und sich wohlfühlt.“ Auch sein Holz



bezieht er direkt aus der Region, vor allem Lindenholz. Der regionale Bezug ist ihm ausgesprochen wichtig. Gleichzeitig möchte er zeigen, wie das Traditionshandwerk in die Gegenwart und Moderne geführt werden kann.

Welche Orte legt er den Gästen von Grafenhausen ans Herz? Zunächst einmal das „Schwarzwaldhaus der Sinne“: „Hier zeigen wir Schwarzwälder, dass wir peppige neue Ideen haben, nicht nur alte Häuser“, sagt Stiegeler. Das „Schwarzwaldhaus der Sinne“ ist eine Erlebniswelt, in der Kinder wie Erwachsene faszinierende Phänomene zum Thema „Sehen, Hören, Fühlen und Riechen“ entdecken können, ab Oktober auch zum Thema „Resonanz“. Den „ZeitRaum“, in dem es um die Beschleunigung des Alltags geht, hat Simon Stiegeler mitgestaltet. Die wissenschaftliche Konzeption stammt vom renommierten Jenaer Soziologen Hartmut Rosa, der in Grafenhausen aufwuchs. Dann führt Stiegeler SWR1 Moderatorin Petra Klein beim Ortstermin zum Skulpturenpark. Um die 30 Künstler stellen dort ihre Werke aus. „Auch das ist einer der Plätze, an denen man einen modernen Schwarzwald erleben kann“, erklärt er. Am Ende des Ortsrundgangs bleibt noch die zentrale Pfännle-Frage – hat der Künstler ein eigenes Spezialrezept parat? Klar, hat er. Es heißt: „Picasso-Toast“. Picasso? „Ja, weil neben Speck und Spiegelei viel buntes Gemüse aus der Pfanne darauf kommt“, erklärt Simon Stiegeler schmunzelnd. *

DER ORTSCHECK

Mit seiner Lage im südlichen Hochschwarzwald lässt Grafenhausen Urlaubsgefühle aufkommen. Im Sommer lädt der Schwarzwald zu Wanderungen und Mountainbiketouren ein, im Winter locken 18 Kilometer Loipen, 37 Kilometer Wanderwege und auch ein Skilift am Ort. Auch durch die Rothaus-Brauerei, wo stündlich bis zu 60.000 Flaschen „Tannenzäpfle“ abgefüllt werden, ist Grafenhausen weit über die Region hinaus bekannt.

Die heutige Badische Staatsbrauerei Rothaus wurde 1791 von Fürstabt Martin Gerbert vom Kloster St. Blasien gegründet. Regelrecht berühmt ist Grafenhausen durch das „Hüsli“, das von 1985 – 1989 der Filmwohnsitz von Prof. Brinkmann in der Kultserie „Die Schwarzwaldklinik“ war.

Zu Grafenhausen gehört auch die „Danieltanne“, die dickste Weißtanne des Schwarzwaldes. Ein Teil des Gemeindewaldes (mehr als 60 % der Gemarkungsfläche sind bewaldet) wird von Schweizer Förstern bewirtschaftet – bereits seit dem Jahr 1530! Damals tauschte Schaffhausen die Gemeinde gegen andere Gebiete ein, behielt sich aber das Bewirtschaftungsrecht für eine Waldfläche vor. Die Schaffhauser ziehen das durch: Bis heute übt ein kantonaler Förster das Bewirtschaftungsrecht aus.

unten: Braukessel bei Rothaus
ganz unten: Hüsli-Museum



GRAFENHAUSEN ENTDECKEN

Das Hüsli

Dieses Haus kennt jeder: Das Grafenhausener Hüsli war in der Kult-TV-Serie „Die Schwarzwaldklinik“ das Wohnhaus von Prof. Brinkmann (Klausjürgen Wussow). Das zweistöckige Gebäude wurde 1911 erbaut, steht unter Denkmalschutz und beherbergt das Grafenhausener Heimatmuseum.

Der Schlüchtsee

Verschiedene angenehme Wander- und Rundwege, darunter auch ein belebender Barfußpfad, führen entlang des Hüsli zum idyllischen Schlüchtsee, einem kleinen künstlichen See, der von der Schlucht durchflossen wird. Der Badesee diente in früheren Zeiten als „Eisweiher“ für die Rothaus Brauerei.

Schlühüwanapark

Der knapp drei Kilometer lange Naturerlebnispfad „Schlühüwana“ (Schlüchtsee-Hüsli-Wald-Naturpark) führt an Stationen und Skulpturen vorbei, an denen Kinder die Natur und ihre Bewohner erkunden können. Der Hobbyschnitzer Herbert Hofmeier hat die mannshohen Skulpturen aus den Wurzeln und Baumresten des Orkans „Lothar“ 1999 geschnitzt.

Auf dem Weg zum Picknick im Skulpturenpark



BRAUEREIGASTHOF ROTH AUS

Welche Spezialitäten hat Grafenhausen zu bieten? Wir haben nachgefragt bei Thorsten Diekmeier, Küchenchef im Brauereigasthof Rothaus. Für SWR1 Pfännle öffnet er den Kochtopf und verrät, was die Region kulinarisch auszeichnet.



Unsere Spezialität

Tannenzäpflesuppe

Rahmsuppe vom Rothaus-Bier mit karamellisiertem Malz

- 1 Zwiebel
- 10 g Salz
- 1/2 Karotte
- 15 g Zucker
- 1 Rothaus Tannen-Eiszäpfle 0,33 l
- Pfeffer
- 0,5 l Kräftige Rinderbrühe
- 2 EL karamellisiertes Malz
- 0,25 l Sahne
- Speisestärke zum Abbinden
- 1 kleiner Bund Schnittlauch

Zwiebel und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln mit dem Öl anschwitzen, Karottenwürfel dazugeben und mit dem Mehl bestäuben. Mit dem Rothaus-Eiszäpfle und mit der Brühe auffüllen und aufkochen

lassen. Mit der Sahne verfeinern und Salz und Pfeffer abschmecken. Unter Kochen mit Speisestärke abbinden. Zur Garnitur den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch und das karamellierte Malz darüberstreuen.



Einkaufen in der Region

Wo kauft der Küchenchef in der Region ein? „Über 90 % in der Region! Unser Mehl kommt von der Blattert Mühle in Bonndorf, unsere Eier vom Geflügelhof Pfister in Grafenhausen, frische Forellen von der Forellenzucht Tress in Lauchringen, Gemüse von der Reichenau am Bodensee oder dem Freiburger Großmarkt, Fleisch von der Metzgerei Fritz in Eisenbach mit eigenem Schlachthaus, Wild von den Jägern der umliegende Revieren...“



Hoch hinaus: Petra Klein auf dem Baumwipfelpfad mit BBQ-Profi Sebastian Pfeiffer

GENESEN UND GENIESSEN

DIE SCHWARZWALDPERLE BAD WILDBAD

GESCHMACKSERLEBNIS PUR AM WILDBADER BBQ

Genusstour mit Edelgriller Sebastian Pfeiffer



Amerikanische Grillkunst mitten im Schwarzwald: Kochprofi Sebastian Pfeiffer zelebriert in Bad Wildbad die Kunst des Barbecues. Als Küchenchef im Wildbader Hof, den seine Familie führt, bereitet er Spezialitäten zu, die vor allem eines brauchen – viel Zeit und Ruhe unter dem Smoker. Auf der Speisekarte des Restaurants sind die kulinarischen Kunstwerke unter dem Motto „NEG“ zu finden: „Ned emmer's Gleiche“. Immer wieder überrascht Sebastian

Pfeiffer die Grillfans mit neuen und ausgefallenen Spezialitäten, es gibt eben „Ned emmer's Gleiche“. So lautet auch der Name des BBQ-Imbiss, der zum Betrieb gehört und der für Veranstaltungen gemietet werden kann.

Sebastian Pfeiffer, den man in der Stadt nur als „Basti“ kennt, ist sozusagen aufgewachsen am Herd. Seine Familie führt den Wildbader Hof, wo Basti schon früh das Leben in der Küche kennengelernt hat. So ist ihm die Leidenschaft fürs Kochen in die Wiege gelegt worden. 2008 beendete er seine Kochlehre im Hotel Restaurant Lamm in Rotensol. Danach zog es ihn erstmal in die Ferne nach Hamburg in das Gourmetrestaurant Landhaus Scherrer. Zurückgekehrt in die Heimat, hat er damit angefangen, seine Vaterstadt mit echter BBQ-Kunst zu beglücken.

Auf Tour durch „sein“ Bad Wildbad führt er SWR1 Moderatorin Petra Klein zu den Stätten seiner Kindheit. Und natürlich zu den großen „Genussmomenten“ des Schwarzwaldstädtchens. Gemeinsam fahren sie auf den Sommerberg, spazieren über den Baumwipfelpfad und überqueren auch die Fußgängerbrücke „Wildline“, hoch über dem „grünen Meer von Tannen“, wie Basti sagt. Bei der Erkundungstour gibt's natürlich viele Tipps fürs Grillen vom BBQ-Meister. Der Wichtigste: „Nicht beim Fleisch sparen“, rät Sebastian Pfeiffer. „Ein gutes Fleisch aus der Region und ordentlich gehandelt.“ Dann braucht es nicht mehr viel für ein pures Geschmackserlebnis – Salz, Pfeffer, vielleicht Kräuter wie zum Beispiel Rosmarin. Und: Zeit. „Grillen darf auch bisschen länger dauern“, meint der Grillprofi: „Die Amerikaner machen das mit dem BBQ so schön, sie nehmen sich Zeit, auch mal drei oder vier Stunden.“ So ist Grillen auch ein bisschen Lebensphilosophie für Sebastian Pfeiffer: „Es gibt einem das Gefühl von Freiheit.“ *



DER ORTSHECK

Aus 81,5 bis 594 Metern Tiefe stammt das Heil- und Thermalwasser, das Bad Wildbad in ganz Europa berühmt gemacht hat – und zwar schon im Mittelalter. Bereits im 12. Jahrhundert nutzte man die warmen Quellen zum Baden, wie archäologische Funde belegen. Im 15. Jahrhundert war der Ort ein regelrechter internationaler Hotspot der erholungssuchenden High Society. Ritter und Fürsten logierten hier, um Heilung im warmen Wasser zu suchen. Das kommt mit 35 bis 41 Grad Celsius aus dem Boden. Bevor es an die Oberfläche tritt, ist es zwischen 7.500 und 12.000 Jahren in der Tiefe zirkuliert, wodurch es sich mit seinen mineralischen Inhaltsstoffen wie Natrium, Calcium, Chlorid und Hydrogencarbonat angereichert hat.

Sein elegantes Gesicht bekam Bad Wildbad im 19. Jahrhundert, als der moderne Kurtourismus zu blühen begann. Der Architekt Nikolaus Friedrich von Thouret baute 1840–47 ein neues Badehaus im klassizistischen Stil mit Formelementen aus Romanik und Frührenaissance, das noch heute als „Palais Thermal“ in Betrieb ist. Hier badeten schon vor mehr als 150 Jahren prominente Gäste, darunter etwa die Zarenmutter von Russland oder Künstler wie Gioacchino Rossini und Clara Schumann.

BAD WILDBAD ENTDECKEN

Palais Thermal

Hier badeten schon Könige und Fürsten: Seit 1847 lädt das elegante Badehaus ein, die wohltuende Wirkung des Thermalwassers in luxuriöser Atmosphäre zu genießen. Das historische Gebäude ist topsaniert und als echtes Erlebnisbad den heutigen Ansprüchen angepasst.

Wildline

60 Meter hoch, 380 Meter lang und ganz schön schwankend: Es braucht schon ein bisschen Mut, um über diese Fußgängerhängebrücke zu schreiten, hoch über dem Talgrund von Bad Wildbad und den Baumspitzen des Schwarzwaldes. Im wahrsten Sinne des Wortes ein „High-Light“.

Baumwipfelpfad Schwarzwald

Hoch hinaus führt auch der Baumwipfelpfad. Mehr als einen Kilometer spaziert man über die Wipfel der Bäume auf bis zu 40 Metern Höhe. Wer noch weiter gehen will, findet auf dem Sommerberg auch ein gut ausgebautes Wanderwegenetz.

*ganz oben: Hängeseilbrücke
oben: Palais Thermal
unten: Englische Kirche im Kurpark*



NATURPARKRESTAURANT BERLINS LAMM in Bad Teinach-Zavelstein

Hochgenuss in der Region: Im „Schmeck den Süden“-Naturparkrestaurant Berlins Lamm in Bad Teinach-Zavelstein erwartet die Gäste feinste Kochkunst mit Spezialitäten aus der Region. Küchenchef Franz Berlin verrät sein Spezialrezept für Schwarzwaldforelle.



Unsere Spezialität

Forelle nach Art des Chefs (Mandelforelle)

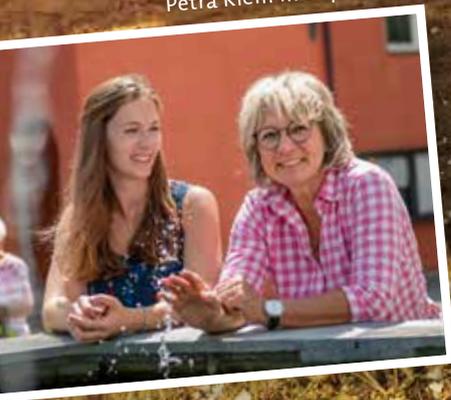
1 EL Öl mit ½ TL Salz und reichlich Pfeffer mischen, die Forellenhaut damit einstreichen und leicht mehlieren. In 2 Pfannen je 1 EL Öl und 20 g Butter erhitzen und die Forellenfilets darin bei sanfter Hitze auf der Haut 5-6 Minuten goldbraun braten. Auf einer Servierplatte warm stellen. Das Bratfett aus einer Pfanne abschütten und die Mandelblättchen in der Pfanne zart bräunen lassen. Die Pfanne dabei hin und wieder rütteln bzw. schwenken. Die übrige Butter zufügen und aufschäumen lassen. Die Butter-Mandelmischung nach Belieben mit etwas Salz würzen und mit einem Löffel über den Forellenfilets verteilen. Die Zitrone in Scheiben schneiden und dazu reichen. Zur Mandelforelle kann man Petersilienkartoffeln servieren.



- 8 Bachforellenfilets, (4 Bachforellen von je etwa 350 g), küchenfertig
- Salz
- 3 EL Traubenkernöl
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Mehl
- 150 g Butter
- 125 g Mandelblätter
- 1 Zitrone



Unterwegs mit der Weinkönigin:
Petra Klein in Bopfingen



SPEKTAKULÄRE NATURKULISSE

BOPFINGEN AM METEORITENKRATER

»DER TRAUM VOM WEIN AM IPF«

Die Württemberger Weinprinzessin Henrike Heinicke stellt „ihre“ Gemeinde vor

Man merkt ihr die Liebe zu Bopfingen und zum Wein sofort an. Und das nicht nur, wenn Henrike Heinicke mit Begeisterung ihre eigenen Reben präsentiert: klein, aber mit Leidenschaft gepflanzt. Fünf Reben wachsen am Südhang in Trochtelfingen, einem Ortsteil von Bopfingen, in dem sie geboren ist. „Ich bin dem Wein früh verfallen. Und irgendwann habe ich mir gesagt: Ich muss das selbst ausprobieren. Mein Traum ist, dass es bald einen Bopfinger Weinberg geben wird.“



Henrike Heinicke ist Württembergische Weinprinzessin des Jahres 2020: „Wein ist mein Leben, mein Hobby, mein Beruf.“ Die junge Frau hat Internationale Weinwirtschaft in Geisenheim studiert und bereits viel Erfahrung mit der Vermarktung und dem Vertrieb von Wein. Eigentlich hat sie ihr Amt nur für ein Jahr inne, bis Dezember 2020. Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie wurde es verlängert – zum Glück, denn sie hat noch viel vor: So soll es auch in Bopfingen bald einen „Besen“ geben, eine traditionelle Weinwirtschaft.

Welche Lieblingsorte und kulinarischen Tipps hat die Weinprinzessin in Bopfingen für uns? Ihre Genusstour beginnt, natürlich, an ihrem eigenen kleinen Weinberg im heimischen Vorgarten in Trochtelfingen. „Ich habe mich dazu entschieden, robuste, pilzwiderstandsfähige Reben zu nehmen:

vier Reben Sauvignier Gris und eine Rebe Muscaris. Hier regnet es viel – und diesen Rebsorten kann eigentlich nichts anhaben.“ Weiter geht es zu Wesselsky's Hofladen in Bopfingen. Dort holt Henrike Heinicke immer dienstags ihre Gemüsebox ab, mit regionalen und saisonalen Erzeugnissen. Dann führt sie uns hoch über die Stadt, auf die Burgruine Flochberg. Der Blick auf die Kleinstadt ist beeindruckend. Als Kind ist Henrike Heinicke gern hierhergekommen. Es ist klar: Der Genuss an diesem Ort ist die Aus-

sicht. Besonders schön ist der Blick auf das Wahrzeichen der Gegend, den sagenumwobenen Ipf. Die amtierende Weinprinzessin träumt von Weinanbau am Ipf.

Zum Abschluss schlendert sie mit Petra Klein über den Marktplatz von Bopfingen. Bei einem kühlen Glas Weißwein verrät Henrike Heinicke noch ihr Lieblingsrezept – „wenn es einmal schnell gehen soll“: „Ich habe immer eine Dose Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch im Haus. Ich brate die Zwiebeln und kurz den Knoblauch an, gebe Rotwein dazu, dann Tomatenmark, die Tomaten und ein paar Gewürze. Die Nudeln oder Tortellini werden gekocht und direkt mit der Soße vermischt. Dazu gebe ich Gemüse, eine Aubergine oder Zucchini. Das ergibt eine schöne Kombination aus Nudeln und frischem Gemüse – lecker!“ Und dazu natürlich: württemberger Rotwein. *

DER ORTSHECK

Europas größter Meteoritenkrater im Osten und der Beginn der Schwäbischen Alb im Westen: In Bopfingen treffen spektakuläre Landschaftstypen aufeinander. Die liebenswerte Kleinstadt mit ihren 12.000 Einwohnern liegt im württembergischen Ries am Fuße des Ipf, dem wohl schönsten und geheimnisvollsten Zeugenberg (ein Einzelberg, der durch Erosion vom übrigen Gebirge getrennt wurde) der Schwäbischen Alb.

Wer sich für vergangene Jahrhunderte interessiert, ist in Bopfingen richtig. Schon die Tierwelt hat hier einiges zu bieten: Seit Mai 2011 weidet der Auerochse zwischen den Ortsteilen Oberdorf und Kerkingen auf etwa 24 Hektar – eine Rückzüchtung der vor über 300 Jahren ausgestorbenen Wildrinder.

Auf einem historischen Stadtrundgang schlendert man auf den Spuren vergangener Zeiten: Die ehemalige freie Reichstadt strotzt vor architektonischen und kunsthistorischen Schmuckstücken aus Mittelalter, Renaissance oder Barock. Auf dem Marktplatz lockt das Alte Rathaus aus dem 16. Jahrhundert, beim Spazieren durch den Ort begeistern Fachwerkbauten im Renaissancestil. Im nahe gelegenen Seelhaus, einem Fachwerkbau aus dem Jahr 1505, bietet das dort untergebrachte städtische Museum Einblicke in die bewegten Zeiten des heute gemütlichen Bopfingens.

links: Burgruine Flochberg
unten: Schloss Baldern





oben: Der Neptunbrunnen – verkleidet mit Mundschutz und Corona-Virus
oben rechts: auf dem Flochberg,
unten: In Wesselsky's Hofladen



BOPFINGEN ENTDECKEN

Schloss Baldern

Das verwunschene, wild romantische Barockschloss beherbergt eine der berühmtesten Waffensammlungen Europas mit Exponaten aus über fünf Jahrhunderten.

Walled Gardens

Inspiriert durch zahlreiche Gärten in England, hat Prinzessin Anna zu Oettingen-Wallerstein mit viel Liebe und Faszination um Schloss Baldern einen einzigartigen „Walled Garden“ im Stil des 19. Jahrhunderts geschaffen.

Der Ipf

Als Wahrzeichen der Stadt Bopfingen ragt der Ipf wie ein Vulkan aus der Umgebung heraus. Der Publikumsmagnet ist ein Ort von bizarrer Schönheit in einer einzigartigen Landschaft. Sagenumwoben und geheimnisvoll steht der 668 Meter hohe Berg inmitten der Schwäbischen Alb. Die Kelten hatten hier im 5. und 6. Jahrhundert ein Zentrum der Macht in Mitteleuropa. Auch die seltene Flora und Fauna machen eine Wanderung zu einem Erlebnis, und den Ipf zu einem der wertvollsten Naturschutzgebiete Süddeutschlands.

DER SONNENWIRT

Beim Sonnenwirt gibt's natürlich auch Linsen mit Spätzle vom Brett, selbstgemachte Knödel mit Pfifferlingen oder Spargel aus dem Ries. Als Spezialität für das SWR1 Pfännle-Magazin verrät Küchenchef Michael Schieber aber ein extravagantes Rezept für ein Auerochsensteak. Das Fleisch stammt aus der Bopfinger Auerochsenzucht.



Unsere Spezialität

Eine Rarität aus Bopfingen:
Steak vom Auerochsen
mit gebackenem Rucola

Pro Person:

- 200 g Steak vom Auerochsenfilet
- 20 g Rucola
- 150 g gemischtes Saisongemüse (Sellerie, Zucchini, Karotte oder grüner Spargel)
- Kräuterzweig
- ½ Knoblauch
- selbstgemachter Balsamessig
- Salz, Pfeffer, Öl

Das Auerochsensteak binden, salzen und pfeffern. Beide Seiten scharf in heißem Öl anbraten, daneben den halbierten Knoblauch gleichzeitig anbraten. Steak und Knoblauch bei 140° C ca. 25 Minuten in den Backofen, Kerntemperatur 52° C. Den trockenen Rucola im Fettbad bei 185° C ausbacken. Das Saisongemüse in gleichgroße Würfel

schneiden und salzen. Anschließend mit dem Kräuterzweig bei 200° C für drei Minuten im Ofen grillen oder in der heißen Pfanne in Öl kurz schwenken bis es knackig gar ist. Den Bratensaft und den Balsamessig in der Pfanne reduzieren lassen. Dazu werden geschmortes Gartengemüse und gerösteter Knoblauch serviert.

MALERISCHE IDYLLE

DIE FACHWERKSTADT EPPINGEN



Hat Petra Klein schon als Kind geliebt: Schoten platzen und Samen springen lassen. Auf Genuss tour mit Getreideexpertin Stefanie Dehn.

URKRÄFTE AUS EPPINGEN

Auf Tour mit der Getreideexpertin Stefanie Dehn

Die Kraftpakete Einkorn, Emmer und Dinkel, jahrtausendealte Getreidesorten, sind das Spezialgebiet von Stefanie Dehn aus Zaberfeld-Michelbach. Gemeinsam mit dem Eppinger Urgetreideanbauer Reinhard Hecker hat die Getreideexpertin und Bloggerin vor knapp drei Jahren die Firma „Urkornpuristen“ gegründet, die das Urkorn von Eppingen über einen Onlineshop vertreibt. Das Mehl aus den Urkornsorten ist reich an Spurenelementen, Ballaststoffen, Vitaminen und essenziellen Aminosäuren und schmeckt je nach Art nussig, würzig oder lieblich. Was sich damit zaubern lässt, zeigt die „Urkornpuristin“ auf einem eigenen Blog.

Stefanie Dehn kommt aus der Landwirtschaft. Ihre Eltern führten einen großen Landwirtschaftsbetrieb mit Ackeranbau, Milchwirtschaft und Wein. Über ihren Bruder, der den elterlichen Hof übernahm, kam die gelernte Industriekauffrau zu einer Getreidevermarktungsgesellschaft. Die Arbeit dort weckte ihr Interesse für das Urgetreide. Bei ihrem „Urkornpuristen“-Mehl spricht sie gerne vom „Vollkorn 2.0“, weil es durch ein spezielles Verfahren so fein pulverisiert wird, dass der typisch spelzige Vollkorngeschmack wegbleibt und eine ganz neue Geschmacksvielfalt entsteht.



Mit SWR1 Moderatorin Petra Klein unternimmt Stefanie Dehn einen Rundgang zu ihren Genusssorten in Eppingen. Sie beginnt im Eppinger Wald: Beim Spaziergang erklärt die Urkornexpertin, wie sehr sie das Waldbaden genießt. Hier entkommt sie der Hektik des Alltags: „Ich fühle mich geborgen und angenommen – und das liebe ich am Wald“, sagt Stefanie Dehn. Eine ihrer Empfehlungen, den Eppinger Wald zu erkunden, ist der kulturhistorische Wanderweg „Eppinger Linien“, der nach Mühlacker führt. Dann geht es mit

Petra Klein zur Metzgerei Höfle, wo Regionalität großgeschrieben wird. Der Traditionsbetrieb schlachtet noch selbst, ausschließlich Tiere aus der Region. Ein weiterer Genussort von Stefanie Dehn: die Cafés in der Brettener Straße, der Einkaufs- und Flaniermeile von Eppingen. Höhepunkt ihrer persönlichen Genusstour ist aber natürlich ein Besuch der Urkornfelder von Eppingen. An einem Einkornfeld erklärt sie Petra Klein, warum dieses Urkorn auch „Wunder des Weizens“ genannt wird: „Aus diesem Getreide sind alle anderen Getreidesorten entstanden. Es ist tatsächlich über 10.000 Jahre alt. Sogar der Ötzi hat sich davon ernährt.“ Er hat das wertvolle Urgetreide in einer Gürteltasche bei sich gehabt, weiß die „Urkornpuristin“. ✨



oben: Der Eppinger Marktplatz

rechts: So soll es 2021 auf der Gartenschau aussehen



DER ORTSCHECK

Zwischen Odenwald und Schwarzwald, im Herzen des Kraichgaus, liegt die malerische Große Kreisstadt Eppingen, bekannt für ihre prachtvollen historischen Fachwerkbauten. Sie prägen das Stadtbild und spiegeln die 1.000-jährige Geschichte der Stadt wider. Wie ein Wächter blickt der 32 Meter hohe Pfeifferturm, das Wahrzeichen und älteste Kulturdenkmal der Stadt, hinab auf die Stadt. Historische Stadtführungen und das vielfältige Museumsangebot machen die wechselhafte Historie Eppingens erlebbar. Für Naturbegeisterte ist das Naherholungsgebiet mit seinen Seen, Wäldern und Wanderpfaden ein wahres Paradies, das auch mit dem Fahrrad erkundet werden kann. Für kulinarische Höhepunkte sorgen die zahlreichen Gastronomen mit ihren regionalen Spezialitäten, heimischem Bier und Wein.

EPPINGEN ENTDECKEN

Gartenschau Eppingen

„Der Sommer, die Stadt und DU!“ Unter diesem Motto wird Eppingen vom 7. Mai bis 12. September 2021 zum blühenden Treffpunkt im Herzen des Kraichgaus. Zwischen Fachwerk und Sommerflor gibt es erlebnisreiche Naturwelten, renaturierte Gewässer sowie ein vielseitiges Ausstellungs- und Veranstaltungsprogramm für Jung und Alt zu erleben.

Der Ottilienberg

Wer auf den Ottilienberg steigt, wird mit einem herrlichen Panoramablick über die ganze Region belohnt. Immer am ersten Sonntag im Monat hat der historische Kirchturm geöffnet und wird bewirtschaftet.

Das Baumann'sche Haus

2010 war es das Motiv einer Sonderbriefmarke. Das Fachwerkjuwel von 1582 gilt als das schönste und bedeutendste Fachwerkhaus zwischen Schwarzwald und Odenwald. Errichtet wurde es vom Metzger und Viehhändler Hans Ziemer, der den Formenreichtum der Renaissancearchitektur in Holz übertragen ließ.

DAS RESTAURANT TALSCHENKE

Uwe Müller, Küchenchef der Talschenke in Eppingen, verrät ein Rezept, für ein besonderes Kotelett vom Eppinger Landschwein. Das Fleisch ist drei Wochen lang am Knochen gereift.



Unsere Spezialität

Kotelett vom Eppinger Landschwein mit Speckbohnen und Bratkartoffeln

Bohnen in Salzwasser gar kochen, kalt abschrecken, circa sechs bis sieben Bohnen mit Speck umwickeln. Gekochte Kartoffelscheiben in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kotelett in heißer Pfanne anbraten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Bohnenbündel kurz anbraten. Je ein Kotelett mit Bohnen und Bratkartoffeln auf Teller anrichten.

Rezept für 4 Personen

- 4 Schweinekotelett dry aged (beim Metzger vorbestellen)
- 500 g gekochte Kartoffeln in Scheiben (festkochend)
- drei Wochen am Knochen gereift
- Sonnenblumenöl
- 400 g feine Bohnen
- Salz
- 12 Scheiben geräucherter Speck
- Pfeffer aus der Mühle

Typisch essen in Eppingen

Küchenchef Uwe Müller erklärt: „Die Küche unserer Region zeichnet aus, dass wir sehr saisonal ausgerichtet sind bei Gemüse, Salaten, Pilzen und Obst. Als Metzgerei vertreten wir die Philosophie ‚Mit gutem Gewissen Fleisch genießen‘, deswegen schlachten wir auch noch selbst. Ein typisches Kraichgauer-Gericht ist beispielsweise ‚Kurz und Lang‘. Dafür werden Teilstücke vom Rind, Herz und Zunge und weitere Fleischstücke in einer Terrine gekocht und mit Meerrettichsoße, süß-saurem Salat und Bauernbrot serviert.“



DAS SWR1 KÜCHENKÄPSELE

Erfinderisch & clever kochen

Genussvolles Kochen ist meine Devise. Dazu gehört, wertschätzend und nachhaltig mit den zu verarbeitenden Lebensmitteln umzugehen. Einige Ideenschätze, Tipps und Tricks für die Küche habe ich hier zusammengetragen, mit denen ich Ihnen zeigen will, wie der achtsame Umgang mit den Schätzen unserer Natur gelingt.



Präsentiert von Eberhard Braun

GRÜNER COUSCOUS

In den Regalen findet sich mittlerweile heimischer Couscous, er muss also nicht von weit herkommen. Der ist als „Instant“-Version einfach zuzubereiten, denn er muss nicht unbedingt gekocht werden.

Ein bis zwei Stunden vor dem Servieren einfach mit grünem Kräuterwasser begießen und quellen lassen – durch die Kräuter erhält er eine Smaragdfarbe. Zum Servieren einfach in der Pfanne mit Gewürzen erwärmen und fertig ist die Beilage.

Kleiner Tipp: Couscous eignet sich auch zum Füllen von Gemüse, Fisch oder Fleisch. Auch in unserer SWR1 Pfännle-Salatbowl macht sich der raffinierte Couscous gut.



PESTO AUS KAROTTENGRÜN

Karottengrün ist viel zu schade, um es wegzuerwerfen!

Es schmeckt leicht pfeffrig, etwas nach Petersilie und leicht nach Karotte und passt super zu Nudeln, Spätzle, Kartoffeln, aufs Brot und lässt sich zu leckeren Dips verarbeiten. Das Gleiche gilt auch für Radieschengrün.

- 100 g Karottengrün (von jungen Bio-Karotten)
- 50 g gemischte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- 100 ml Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 50 g geriebener Bergkäse
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, etwas Honig
- wer möchte: 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

Karottengrün waschen und gut trocknen. Die groben Stängel entfernen.

Dann das Grün grob schneiden und mit den restlichen Zutaten (außer Käse) gut mixen. Den geriebenen Käse hinzufügen und in saubere Gläser abfüllen.

Tipp: Werden die Nüsse geröstet, schmeckt das Pesto intensiver. Wer das Pesto cremiger möchte, gibt noch Öl dazu.





BLITZ-MAYONNAISE IN 3 MINUTEN

Selbstgemachte Mayo schmeckt nicht nur am besten, man hat auch Einfluss auf die Qualität der Zutaten. Hier verrate ich Ihnen mein Rezept für eine schmackhafte „Blitz-Mayonnaise“:

- 2 Eigelbe (sehr frisch)
- 1-2 EL Weißwein- oder Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- Salz
- eine Prise Zucker
- 250-300 ml neutrales Öl (z. B. geschmacksneutrales Distelöl)
- Wer die Mayo etwas leichter möchte, der mischt frischen Joghurt darunter.

Zubereitung

In ein schmales, hohes Gefäß das Ei mit dem Essig, Senf, Salz und Zucker geben. Den Pürierstab bis zum Boden des Gefäßes geben und einschalten. Dabei den Pürierstab anfangs ohne Bewegung am Boden lassen. Nach 5 Sekunden den Pürierstab sehr langsam nach oben ziehen.

Rührend mixen bis eine feste Mayonnaise entsteht. Bis zur Verwendung im Kühlschrank kühl aufbewahren.

Tipp: Mit etwas Zitronenabrieb, frischem Knoblauch und frischen Kräutern kommt noch mehr Aroma in die Mayo. Wichtig: innerhalb eines Tages verbrauchen.



FISCH HÄUTEN LEICHT GEMACHT

Manche mögen die knusprig gebratene Fischhaut, manche wollen lieber das reine Filet. Für unsere Rezeptur der Salatbowl haben wir uns für das reine Fischfilet entschieden.

Ich habe auch einen Trick parat, wie man die Fischhaut, vor allem bei großen Fischen, spielerisch leicht abbekommt – und zwar mit kochendem Wasser. Das Wasser behutsam über die Fischhaut gießen und die Haut einfach abziehen.



Wer nachhaltig kochen, Lebensmittelverschwendung vermeiden und aus Lebensmitteln das Maximum herausholen will, hält sich beim Tier an das »**Von der Nase bis zum Schwanz**«-Prinzip und bei Obst und Gemüse an das »**Vom Blatt bis zur Wurzel**«-Prinzip. So landet nichts im Müll, was beim Kochen noch sinnvoll genutzt werden kann.

Mehr Küchenkäpsele finden Sie hier:
SWR1.de/pfaennle

BESTE QUALITÄT AUS UNSERER HEIMAT

Karotten und Lauchzwiebeln, damit fing es an. Das waren 2006 die ersten Produkte von „Unsere Heimat – echt & gut“, einer Eigenmarke von EDEKA Südwest. Heute stehen mehr als 300 verschiedene zur Auswahl, produziert von mehr als 1.500 Lieferanten – Obst und Gemüse, Kräuter, Milchprodukte, Wurst, Teigwaren und vieles mehr. Manches gibt es das ganze Jahr über zu kaufen, aber meist ist das Angebot abhängig von der Saison. Das liegt an der Besonderheit der Marke „Unsere Heimat – echt & gut“: Alle Erzeugnisse kommen aus der Region. Die kurzen Transportwege sorgen nicht nur für frische Waren, sondern schonen auch die Umwelt. Das macht es zu etwas Besonderem, Lebensmittel aus der Heimat auf dem Teller zu haben – so frisch wie vom Feld nebenan. Mit den Landwirten und Erzeugern strebt EDEKA Südwest langfristige Kooperationen an – die Wertschöpfungskette ist ein geschlossener Kreis, der die Landwirte und die lokale Wirtschaft stärkt.



Rohmilchkäse aus Oberschwaben

Käserei Bauhofer GmbH, Bodnegg

Jeden Tag verarbeiten die rund 30 Mitarbeiter etwa 60.000 Liter Milch, aus der auch der Löwentaler-Käse für „Unsere Heimat – echt & gut“ hergestellt wird. Die Traditionsfirma besteht seit dem Jahr 1911 und konnte zahlreiche Prämierungen der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft erreichen. Bei Bauhofer wird mit handwerklichem Können nachhaltig produziert.

Produzent Martin Bauhofer (Foto) erklärt, wie in seinem Betrieb Qualität entsteht und kontrolliert wird: „Unser Löwentaler wird nur aus bester, tagesfrischer Rohmilch hergestellt, die unter ständiger Kontrolle einer neutralen Untersuchungsstelle steht.“





Biosäfte aus baden-württembergischen Früchten

Jacoby GmbH, Auggen

Die Jacoby GmbH stellt seit mehr als 90 Jahren Frucht- und Gemüsesäfte her und füllt diese für die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ ab. Dazu gehört zum Beispiel der Apfelsaft aus 100 % Direktsaft, klar oder naturtrüb.

Die Früchte für die Säfte stammen von 250 Hektar Anbau-gebiet in Lörrach, Freiburg, Emmendingen, Offenburg, Konstanz und Friedrichshafen. Dabei bietet das Unternehmen auch Erzeugnisse in Bioqualität.

Die Leitung des Betriebs erfolgt durch die Mitinhaber Ulrich und Heinz Jacoby, die 70 Mitarbeiter beschäftigen. Das Unternehmen ist bereits seit 1950 Lieferant von EDEKA Südwest.

Produkte der drei Erzeuger werden in den Rezepten in diesem Magazin verwendet

Die Kulturlandschaft im Südwesten zu fördern und zu verbessern, ist eines der Ziele der Marke „Unsere Heimat echt & gut“



Apfelessig aus Baden

Badische Lebensmittel-Manufaktur Balema GmbH, Kehl

Für Theo F. Berl, Firmengründer von Balema, stand eines von Anfang an fest: „Ich will natürlichen Essig herstellen, ohne künstliche Zusätze zu verwenden.“ Deshalb setzt er in seinem Familienbetrieb auf schonende, traditionelle Echt-Fermentation. Der Saft von frischen Äpfeln ist wichtigster Bestandteil und wird in einem handwerklichen Verfahren zu hochwertigem Apfelessig veredelt. „Dabei lassen wir dem Produkt die Zeit, die es braucht, um zu reifen“, sagt Theo F. Berl.

SO BLEIBT'S LÄNGER FRISCH

Richtig lagern, ein bisschen planen: So hat man mehr vom Einkauf

Wie kann ich verhindern, dass Kartoffeln schon in der ersten Woche nach dem Kauf austreiben?

Verhindern kann man das nicht, nur verzögern. Am besten nie in Plastikverpackung kaufen – und wenn doch, gleich in einen Stoff- oder Jutebeutel umpacken. Je kühler und dunkler die Kartoffeln dann gelagert werden, umso besser!

Und wenn sie doch austreiben, bevor ich die Kartoffeln verwende?

Kleine Triebe einfach wegbrechen und die „Augen“ noch großzügig ausschneiden – dann ist der Genuss noch völlig unbedenklich. Schrumpelige, weiche, gekeimte Kartoffeln gehören in den Müll.

Ekelthema Schimmel – was mache ich, wenn im Körbchen nur eine Frucht schimmelt?

Egal, ob das eine grau-weiß-pelzige Zitrone im Fünfer-Netz oder eine einzige, schimmelnde Zwetschge im Schälchen vom Markt ist: Entsorgen Sie auch die Nachbarn, die scheinbar nicht befallen sind! Bei Schimmel handelt es sich um unsichtbare Sporen. Er kann auch alle anderen Früchte bereits befallen haben.

Faule Stellen beim Obst sind hingegen aber unbedenklich, oder?

Ja, diese schneidet man einfach großzügig weg und kann die restliche Frucht ohne Sorge verwenden.

Wie lagere ich Brot richtig?

Auch hier gilt: Raus aus dem Plastik- oder einfachen Papierbeutel! Spezielle Brottöpfe aus Stein oder Emaille sind perfekte Lagerorte, auch in Jute- oder Stoffbeuteln hält es sich besser. Im schwül-heißen Sommer kann Brot durchaus auch mal in den Kühlschrank, allerdings trocknet es dabei auch schneller aus. Bevor der Schimmel kommt, das Brot aber nicht mehr perfekt fürs Vesper ist: Brotreste kann man ganz einfach im Ofen dörren und dann als Croutons für Salat oder Suppen verwenden.



Statistisch gesehen entsorgt jeder Verbraucher pro Jahr ca. 75 Kilogramm, überwiegend Obst, Gemüse und Backwaren. Wer sparen will und dabei noch nachhaltig sein will, für den hat AOK-Ernährungsberaterin Bettina Dürr praktische Tipps und Antworten.

Welche Lebensmittel halten denn über das angegebene MHD hinaus am längsten und wie kann ich das erkennen?

Nehmen wir mal die Milch: Frisch vom Bauernhof wird sie einmal aufgekocht und ist sofort zu verbrauchen. Die Frischmilch aus dem Supermarkt hält hingegen auch einige Tage über das aufgedruckte Datum hinaus. Rekordhalterin ist die H-Milch, die auch Wochen danach noch gut sein kann! Wie auch bei allen anderen Milchprodukten kann ich das sensorisch, also durch Riechen und Schmecken, testen.

Wo muss man vorsichtig sein?

Bei Produkten mit einer „zu verbrauchen bis“ Angabe soll man diese tatsächlich bis zum angegebenen Datum verwendet haben. Am kritischsten ist sicherlich frisches Hackfleisch, Geschnetzeltes oder Gulasch: Das sollte am gleichen Tag verarbeitet werden.

Welche typischen Fehler kann man beim Einräumen des Kühlschranks ganz einfach vermeiden?

Wenn Sie keine Null-Grad-Zone haben, kommen Fleisch, Fisch und Wurst an die kälteste Stelle: weit hinten über dem Gemüsefach. Wenn man den Kühlschrank nicht so voll macht und beim Einräumen die älteren Produkte nach vorne und das Frische nach hinten räumt, hat man es beim Verbrauchen leichter.

Gibt es noch einen allgemeinen Tipp zur Bevorratung und Lagerung daheim?

Wer gut plant und sich beispielsweise einen Wochenspeiseplan mit der ganzen Familie ausdenkt, kann besser einkaufen und vermeidet Lebensmittel im Haushalt, die gar nicht benötigt werden.



Gesundes Essen hat immer Saison.

Wer seine Ernährung nach den vier Jahreszeiten richtet, tischt nicht nur frisches Obst und Gemüse auf, sondern schont auch noch die Umwelt. Schließlich sind regionale Zutaten voll von gesunden Nährstoffen und sparen beim Transport jede Menge CO₂ ein. Mehr über saisonale Ernährung und leckere Rezepte für die ganze Familie unter aok.de/bw



Die
Regionalmarke
von EDEKA Südwest

Beste Qualität aus unserer Heimat!

Die Regionalmarke von EDEKA Südwest steht für...

- ...absolute Frische und Vielfalt.
- ...Lebensmittel, die hier bei uns im Südwesten produziert wurden.
- ...eine große Auswahl an Bio-Produkten, die Sie übrigens am grünen Logo erkennen.
- ...über 1.500 Erzeuger und Verarbeitungsbetriebe, die Hand in Hand arbeiten, um täglich beste Lebensmittel zu produzieren und zu bündeln, damit Sie „Unsere Heimat - echt & gut“ genießen können.

Wir ♥ Lebensmittel.

Jetzt Newsletter abonnieren:
www.unsereheimat.de/newsletter



Möhren mit Tradition

Unser Lieferant des Monats produziert Möhren in einer Stadt, die einen Hasen als Stadtwappen hat: Karsten Großhans aus Reilingen im Rhein-Neckar-Kreis beliefert „Unsere Heimat - echt & gut“ von seinem Hof mit 600 Hektar. Neben Möhren gehören auch Zwiebeln, Rettiche und Mairübchen zu seinem Angebot.

[Weiterlesen](#)



Fit durch die kalte Jahreszeit: Bunter Chicorée-Salat

Chicorée ist nicht nur herb, sondern mit seinen Bitterstoffen und Nährstoffen auch gut für unsere Gesundheit. Unser zweites Rezept führt daher zu einem bunten Chicorée-Salat, den wir mit italienischem Weichkäse und anderen leckeren Zutaten zubereiten.

[Weiterlesen](#)

