

KOSTENFREI

DAS MAGAZIN

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG



PASTA

PASST IMMER



AUS LIEBE ZUR PASTA

17 RAFFINIERTER HERZHAFTER & SÜSSE REZEPTE

VON „PRÄCHTIGER PURPUR“-PASTA BIS
MILCHNUDELREIS MIT KARAMELL, KROKANT & BIRNE

WEITERE REZEPTIDEEN AUF
SWR1.DE/PFAENNLE



Schmeck den Süden
Gastgewerbe
Baden-Württemberg



SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

„So geht wahre Nudel-Liebe“

Wir alle lieben Nudeln: Sie machen glücklich, sie können Seelenröster sein, sie sind das beste Essen für eine große fröhliche Runde am Küchentisch.

Nudeln sind im Handumdrehen fertig und gelingen selbst denen, die sonst nicht kochen können. Sie sind wahre Verwandlungskünstler, von welcher Sauce sie auch gekrönt werden, sie machen satt und: alle – wirklich alle – lieben sie. Nudeln sind einfach „Super-Food“. In dieser SWR1 Pfännle-Saison sind wir also ganz verliebt in diese Alleskönnerin. SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun schafft wundervolle neue Nudel-Kreationen, wie z. B. unsere „Prächtige Purpur“-One Pot Pasta – ein echter Farb- und Geschmacksknaller.



Risoni werden mit weißer Schokolade und Karamell in ein unverschämt köstliches Dessert verwandelt. Aber auch Klassiker dürfen nicht fehlen, wie die Tomaten- oder eine Bolognese-sauce. Wer das sagt: „Alter Hut, kennen wir doch längst“, dem sage ich: „Abwarten und nachkochen!“ Eberhard Brauns Tipps machen aus der einfachen Tomatensauce einen Aromaknaller und bei der Bolognese treiben wir es im wahrsten Sinne des Wortes ganz wild.

Also, rein in unser SWR1 Pfännle-Magazin 2024 und ran an die Töpfe! Nach dem Motto: „Pasta passt immer“ – so geht wahre Nudel-Liebe.

Eure Petra Klein

PASTA

PASST IMMER



INHALT

- 3 Editorial
- 4 SWR1 Pfännle 2024
- 5 „Pasta passt immer“:
Rezepte mit Pfiff von herzhaft bis süß
- 30 Gastro-Tipps: ausgewählte
Genussorte in Baden-Württemberg
- 32 Käse, Kräuter und Tomaten –
direkt aus der Region:
Produzenten aus dem Südwesten
- 34 Die SWR1 Küchenhitparade

IMPRESSUM

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

Redaktion Kulturmarketing Dr. Gerhard: Nancy Elmasoska, Dr. Carsten Gerhard

Redaktion SWR: Petra Klein, Christopher Fischer • Gestaltung: needs people GmbH • Foodfotografie: Tom Bäessler

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

Die Inhaltsseiten dieses Magazins sind auf Recyclingpapier gedruckt.

BILDNACHWEISE

SWR S. 4 • Sabine Stumpp S. 4 • Tom Bäessler Cover, S. 4-27 • EDEKA Südwest S. 6, 22 • ERCK. Flair Hotel & Gastronomie S. 30 • Landgasthof Solhof S. 30 • Hotel Restaurant Löwen/Gasthaus Brauerei Zur Krone S. 30 • Hirsch – Das Ellwanger Landhotel S. 31 • Restaurant Reuschwald 31 • Restaurant Haus am Markt/Ingo Rack S. 31 • EDEKA Südwest S. 32 • Sabine Stumpp S. 33

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG 

Mit SWR1 Pfännle durchs ganze Jahr

Ab sofort ist das ganze Jahr über SWR1 Pfännle-Saison: Mit Geschichten rund ums Essen und Kochen, Wissenswertem über heimische Produzentinnen und Produzenten sowie Inspiration für den heimischen Herd. All das gibt es das ganze Jahr hindurch online auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) und „on air“ in SWR1 Baden-Württemberg. Und natürlich erscheint auch dieses Jahr das SWR1 Pfännle-Magazin, das sich der Liebe zur Pasta widmet. Das Motto: „Pasta passt immer!“. Wie wahr ...

So isst... und schmeckt Baden-Württemberg

Die Genussaktion SWR1 Pfännle vereint Wissen rund um nachhaltige Erzeugnisse direkt aus der Region, das Beste aus der Welt der Kulinarik sowie raffinierte Rezeptkreationen zum Nachkochen.



Eberhard Braun und Petra Klein

Das SWR1 Pfännle-Dreamteam

SWR1 Moderatorin Petra Klein ist Gesicht und Stimme der Genussaktion SWR1 Pfännle. Als leidenschaftliche Kochbuchsammlerin und Feinschmeckerin liebt sie alle Themen rund um gutes Essen. Spannende Kreationen ziehen sie selbst zum Nachkochen an den heimischen Herd. Mit SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun hat sie einen „Sparring“-Partner an der Seite, der auf den kommenden Seiten für inspirierende Rezeptideen sorgt und dabei nützliche Küchenhacks verrät, die staunen lassen und ein Segen für jeden Küchenalltag sind. Sie sind das kulinarische Dreamteam von SWR1 Pfännle, das für diese Ausgabe des SWR1 Pfännle-Magazins gemeinsam hinter die Kulissen eines Tomatenerzeugers geblickt hat.



SWR1 Pfaennle in Eppingen (2023)

SWR1 Pfännle online & im Radio

Gutes Essen macht glücklich. Am besten schmeckt es, wenn man weiß, woher die Produkte stammen und vor allem, wenn diese aus der Heimat kommen. Dieser Mission hat sich SWR1 Baden-Württemberg unter dem Motto „Radikal regional“ verschrieben: Die Genussaktion bietet online sowie im Radio Rezeptideen und interessante Gespräche mit heimischen Erzeugern und Gastronomen. Das und Hinweise auf anstehende SWR1 Pfännle-Events im Land gibt es online auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) und „on air“ in SWR1 Baden-Württemberg.

EDEKA Südwest

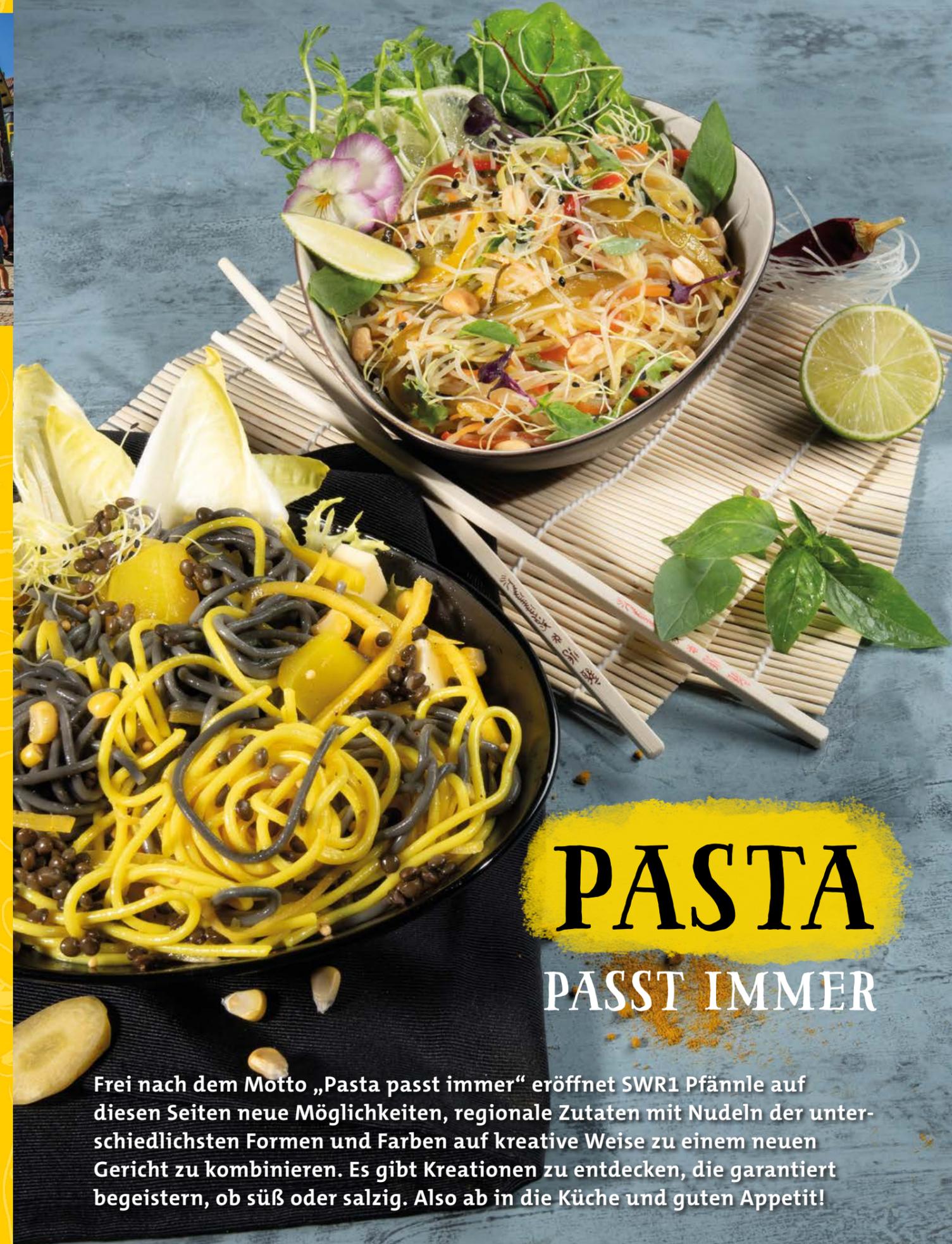
Mit EDEKA Südwest hat SWR1 Pfännle einen Partner an der Seite, der mit seiner regionalen Eigenmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ Standards setzt für qualitativ hochwertige Lebensmittel aus der Region. So werden heimische Erzeuger unterstützt, kurze Transportwege gefördert und Arbeitsplätze gesichert.

„Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“

Hinter „Schmeck den Süden“-Gastronomen und „Schmeck den Süden“-Genuss außer Haus steckt ein Zusammenschluss regionaler Gastronominnen, Gastronomen und Gemeinschaftsverpflegern, die sich hohen Qualitätskriterien verschrieben haben und für vertrauensvollen regionalen Genuss stehen. Diese Betriebe werden jährlich vor Ort auf ihren Einkauf und die Verarbeitung geprüft. Ein Qualitätsversprechen: „Da steckt drin, was draufsteht!“

bwegt: mobil in Baden-Württemberg

Mit bewegt, der Mobilitätsmarke des Ministeriums für Verkehr Baden-Württemberg für den öffentlichen Personennahverkehr, geht es klimafreundlich durch ganz Baden-Württemberg. Dabei können Kundinnen und Kunden vom landesweiten „bwtarif“ profitieren und günstig den Nah- und Regionalverkehr nutzen.



PASTA

PASST IMMER

Frei nach dem Motto „Pasta passt immer“ eröffnet SWR1 Pfännle auf diesen Seiten neue Möglichkeiten, regionale Zutaten mit Nudeln der unterschiedlichsten Formen und Farben auf kreative Weise zu einem neuen Gericht zu kombinieren. Es gibt Kreationen zu entdecken, die garantiert begeistern, ob süß oder salzig. Also ab in die Küche und guten Appetit!

PRÄCHTIGES PURPUR: ONE POT PASTA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Nudeln (z. B. Spirelli)
- 200 g Rote Bete, frisch
- 500 ml Rote-Bete-Saft
(Tipp: Milchsauer vergorenen Rote-Bete-Saft nehmen)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g rote Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 2 cm dicken Ingwer, geschält und gerieben
- 250 g Hirtenkäse
- ½ Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
- Öl nach Belieben (z. B. Nussöl)
- Salz, Pfeffer, Chili
- Extra: Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Die frische rote Bete schälen und würfeln.

In einem Topf Öl erhitzen und darin die Rote-Bete- und Zwiebelwürfel mit dem Ingwer anbraten. Anschließend den Rote-Bete-Saft sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.

Die Nudeln zugeben und 4 Minuten kochen lassen. Danach den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln. Je nach Nudelsorte eventuell noch ein paar Minuten kürzer oder länger kochen, bis die Nudel bissfest ist bzw. den gewünschten Gargrad hat.

Mit Salz, Pfeffer, Chili, Öl, Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Zum Schluss den Hirtenkäse zerkrümeln, mit geschnittenen Kräutern mischen, über die Nudeln streuen und servieren.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Dazu passt ein kräftiges
Petersilien-Pesto

Zum Rezept [hier klicken](#).

Für die One Pot Pasta ruhig mal zurückgreifen auf Nudeln „made in Baden-Württemberg“ – zu finden bei EDEKA Südwest im Sortiment von „Unsere Heimat – echt & gut“.



DAS IST DER GIPFEL: ALPEN MAC'N'CHEESE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Macaroni
- 50 g (Kräuter-)Butter
- 50 g Mehl
- 500 ml Milch
- 2 Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 350 ml Nudelkochwasser (plus 2 EL Gemüsebrühpulver oder Miso-Paste)
- 250 g Käse, gerieben
- (Kräuter-)Salz und Pfeffer
- Extra: 2 Landjäger, Röstzwiebeln, Petersilie, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

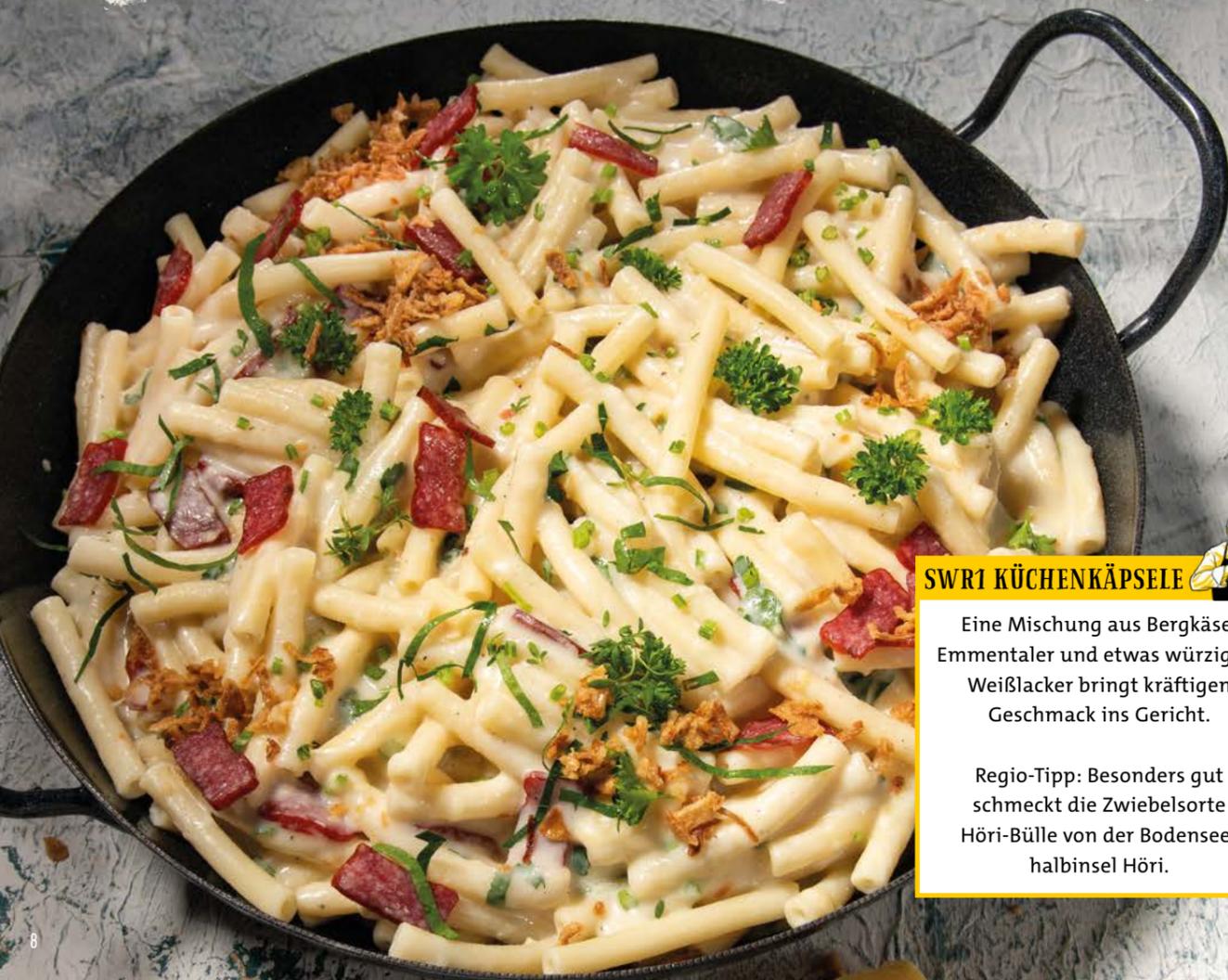
Die Macaroni nach Packungsangabe kochen, abgießen und dabei 300 ml Nudelkochwasser auffangen.

In einem Topf oder (für die Optik beim Servieren) in einer tiefen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebeln kurz anschwitzen, Mehl hinzufügen und darin 1 Minute rührend anbraten. Das Ganze mit Milch ablöschen und gut verrühren. Anschließend das Nudelwasser zugießen und alles zu einer dicklichen Soße einkochen. Den Käse hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Ist die Soße fertig eingedickt, die gekochten Nudeln dazugeben, durchmischen, salzen, pfeffern und bei niedriger Temperatur erhitzen, damit die Nudeln nochmal schön warm werden.

Wenn nötig, etwas Brühe nachgießen, um die Soße zu verflüssigen.

Vor dem Servieren mit Landjägerscheiben, Röstzwiebeln und Kräutern garnieren.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Eine Mischung aus Bergkäse, Emmentaler und etwas würzigem Weißacker bringt kräftigen Geschmack ins Gericht.

Regio-Tipp: Besonders gut schmeckt die Zwiebelsorte Höri-Bülle von der Bodensee-halbinsel Höri.



GEBALLTER GENUSS: ARRANCINI AUS KÄSKNÖPFLE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Knöpfe, fertig
- 50 g Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 200 g Käse (z. B. Spätzlekäse oder Emmentaler)
- 100 g Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 150 ml Milch
- 75 g Kürbis, grob gerieben
- 4 EL Petersilie, geschnitten
- 4 getrocknete Tomaten, geschnitten
- 50 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- Salz und Pfeffer
- Zum Panieren: 50 g Mehl, 3 Eier, 200 g Semmelbrösel, Frittieröl
- Extra: Salsa-Dip (selbstgemacht oder fertig)

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne die Butter schmelzen. Darin die Zwiebelwürfel, Kürbisraspeln, Tomaten und Erbsen 3 Minuten rührend anbraten. Die fertigen Knöpfe, Petersilie sowie Milch zugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Das Ganze in eine Schüssel umfüllen und mit dem Käse verrühren, bis dieser schmilzt. Anschließend für 15 Minuten abkühlen lassen.

Aus der Masse 16 Kugeln formen und diese im Kühlschrank 1–2 Stunden lang kaltstellen, bis sie fest sind.

Die festgewordenen Kugeln in Mehl, Eiern sowie Bröseln wälzen und heißem Frittieröl ca. 3–4 Minuten goldgelb ausbacken. Die fertigen Arrancini mit einem Salsa-Dip servieren und genießen.

SCHICHTARBEIT: OFFENE LASAGNE MIT GRILLGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Nudelteigplatten, frisch
- 1 Aubergine, in Scheiben
- 3 Paprika (rot, gelb, grün), entkernt und grob geschnitten
- 2 mittelgroße Zucchini (z. B. gelb oder grün), längs in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 1 Karotte, längs in Streifen
- 2 Frühlingszwiebeln, längs halbiert
- 250 g Tomatensauce (fertig)
- 250 g Schmand
- 100 g Emmentaler, gerieben
- 100 g Hartkäse, gerieben
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, 1 EL italienische Kräutermischung

ZUBEREITUNG

Das Gemüse mit Öl in einer (Grill-)Pfanne 8–9 Minuten anbraten und mit der Kräutermischung sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze warmhalten bis zur weiteren Verarbeitung.

Als nächstes den Schmand in einem Topf erwärmen, salzen, pfeffern und darin 100 g Emmentaler rührend schmelzen lassen.

Die fertige Tomatensoße separat erwärmen.

Die frischen Nudelteigplatten in ca. 10 cm große Quadrate schneiden und diese in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Beim Anrichten abwechselnd Nudelplatten mit Grillgemüse, Tomatensoße und Käsesoße auf die Teller schichten.

Vor dem Servieren mit Basilikum und geriebenem Käse bestreuen.



CREMIGES KRÄUTERPESTO MIT EISWÜRFELN

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

- 60 g Spinat (junge, kleine Blätter)
- 60 g Petersilie, glatt
- Je 10 Blätter Minze und Basilikum
- 60 g Hartkäse (z. B. Parmesan), gerieben
- 200 g Öl (z. B. Rapsöl, Traubenkernöl)
- 25 g Semmelbrösel oder Mutschelmehl
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- etwas Abrieb von 1 Bio-Limette
- 10 Eiswürfel
- Salz, (weißer) Pfeffer



1. Los geht's: Zuerst die gewaschenen und duftenden Kräuter sowie den Spinat grob schneiden, Knoblauch, Semmelbrösel und Limettenabrieb bereitleisten.



2. Was bei Pesto nicht fehlen darf – herrlicher Parmesan. Möglich ist natürlich auch anderer Hartkäse.



3. Nun folgt der ultimative SWR1 Pfännle-Küchenkäpsele-Tipp: Wir schnappen uns 10 Eiswürfel, geben sie in einen Gefrierbeutel und zerklopfen sie, bspw. mit einem Topf. Wenn man das Eis beim Mixen hinzugibt, behält das Pesto sein kräftiges Grün und wird besonders cremig! Wer dann noch frisch geriebene Semmelbrösel aus Weißbrot (ohne Rinde) verwendet, sorgt für ein noch schöneres Ergebnis.



4. Nun geht's für die Kräuter, den Spinat, Knoblauch, das Eis und Öl ab in den Mixer.



5. In der zweiten Runde kommen Semmelbrösel (oder Mutschelmehl), der geriebene Käse und 3-4 EL Wasser hinzu. Dann heißt es nochmal alles fein mixen. Die leuchtend grüne Farbe ist schon zu erkennen.



6. Nur noch mit Salz, Pfeffer und etwas Limettenabrieb abschmecken – fertig ist das cremige Kräuterpesto!

OFENWUNDER: MERGUEZ-CANNELLONI

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Cannelloni-Nudeln, ca. 16 Stück (ohne Vorkochen)
- 500 g Merguez-Würste, roh
- 80 g Ajvar
- 40 g Semmelbrösel in 40 ml Milch eingeweicht
- 3 EL Petersilie, geschnitten
- 2 Tomaten, klein gewürfelt
- 600 ml Tomaten, passiert
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Provenzalische Kräuter
- Wer möchte: 1-2 EL Ras el-Hanout
- Extra: 100 g Hartkäse

ZUTATEN FÜR DIE BÉCHAMEL

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 400 g Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Für die Béchamel die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl, Muskatnuss, Lorbeerblatt und Salz einstreuen und auf kleiner Stufe 1 Minute lang anschwitzen, dabei gut rühren. Nach und nach die Milch zugeben und kochen, bis die Soße dick wird. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Béchamel beiseitestellen.

In einer Schüssel die Merguez-Wurstfüllung mit eingeweichten Semmelbröseln, Petersilie, Ajvar, Tomatenmark und Ras el-Hanout mischen. Die Mischung in die Cannelloni füllen.

Eine Auflaufform mit passierten Tomaten begießen, darauf die Nudelröllchen legen.

Mit etwas Tomatenwürfeln, Béchamel und Hartkäse abdecken.

Im Ofen bei 170 Grad (Umluft) ca. 40-45 Minuten lang backen.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Die Béchamel wird würziger, wenn die Hälfte der Milch durch Gemüsebrühe ersetzt wird.

PASTA BRAUCHT SOSSEN!

TOMATENSAUCE MIT ALBBÜFFEL- MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1 Mozzarella aus der Verpackung nehmen (**Salzlake** auffangen) und grob würfeln.
1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe würfeln, in einen Topf geben und mit **4 EL Öl** anbraten.
1 TL Tomatenmark zugeben, kurz verrühren und mit **125 ml Gemüsebrühe, 500 g passierten Tomaten** (Tipp: Säure der Tomaten kann entweder mit etwas Zucker oder ½ gestrichenen TL Natron abgemildert werden) und der **Mozzarella-Salzlake** angießen. Die Soße ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.
Mit Salz, Pfeffer und eventuell **1 TL Orangenabrieb** verfeinern. Anschließend die Mozzarellawürfel zugeben und fein pürieren. Vor dem Servieren mit **frischem Basilikum** garnieren.

WILDBOLOGNESE

ZUBEREITUNG

40 g getrocknete Pilze in **350 ml heißes Wasser** (Tipp: kann mit **1 Espresso** aromatisiert werden) mit **1 EL Gemüsebrühpulver** 5 Minuten lang einweichen. Danach ausdrücken, die **Pilzflüssigkeit** aufheben und die Pilze fein hacken.
In einem Topf die Pilze mit **1 gewürfeltem Zwiebel, 2 gewürfelte Knoblauchzehen** und **80 g gewürfeltem Wurzelgemüse** (z.B. Sellerie, Karotten, Petersilienwurzel) in **3 EL Öl** anbraten. Die **300 g Wildschweinhackfleisch** (vom Metzger oder selbst gewolft) zugeben und 2 Minuten rührend braten.
50 g Tomatenmark und **3 EL gemahlene Wildgewürz** einrühren, kurz anbraten und mit der **Pilzflüssigkeit, 400 ml Wildfond** und **250 g passierten Tomaten** aufgießen.
Bei kleiner Hitze ca. 50–60 Minuten garen lassen. Falls notwendig, nach 30 Minuten etwas Wasser zugeben.
Die Soße vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit **20 g gehackter Schokolade** (mind. 75 % Kakaoanteil) verfeinern.

VEGANE BOLOGNESE

ZUBEREITUNG

1 EL Gemüsebrühpulver in **300 ml Wasser** geben und darin **300 g gewürfelte Kürbis** ca. 8 Minuten weichkochen. Das Ganze anschließend pürieren.
Als nächstes **200 g gewürfelte Wurzelgemüse** (z. B. Sellerie, Karotten, Petersilienwurzel), je **1 gewürfelte Zwiebel** und **Knoblauchzehe** in einem Topf in **3 EL Öl** anbraten, **2 EL Tomatenmark** zugeben und mit **100 ml Weißwein** oder **Apfelsaft** ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen. Dann mit dem Kürbispüree und **250 ml passierten Tomaten** angießen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln.
100 g Soja- oder Sonnenblumenhack nach Verpackungsangabe vorbereiten und nach der Quellzeit gut ausdrücken, in die Soße geben und 2 Minuten mitkochen.
Zum Schluss mit **1 EL italienischer Kräutermischung** sowie **Salz und Pfeffer** abschmecken.

FÜR IMMER EIN HIT: 15-MINUTEN-TERRINE

ZUTATEN FÜR 4 × 500 ML EINMACHGLÄSER

- 200 g Instant-Nudeln, Reisnudeln oder Glasnudeln trocken (4 × 50 g)
- Je 65 g Sellerie, Karotte, Wurzelpetersilie
- 50 g Erbsen, tiefgekühlt
- 4 getrocknete Tomaten
- 4 Champignons oder 4 EL getrocknete Pilze
- 4–6 EL Gemüsebrühpulver
- Je 4 TL geschnittene Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel
- 4 EL Öl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Sellerie, Karotte, und Wurzelpetersilie schälen und fein raspeln.

Champignons, getrocknete Tomaten und Kräuter fein schneiden.

In 4 Einmachgläser zuerst 50 g Nudeln verteilen und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer bestreuen. Darauf Gemüseraspel, Erbsen, Tomaten, Champignons und Kräuter schichten und mit je 1 EL Öl beträufeln.

Vor dem Servieren mit kochendem Wasser aufgießen, Deckel schließen und 15 Minuten ziehen lassen.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Zum Verfeinern der Suppe eignen sich Miso-Paste (z. B. Schwarzwald-Miso) oder flüssige Suppenwürze sehr gut.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Dazu schmeckt Rote-Bete-Apfelsalat mit Frisée und Walnüssen.

Zum Rezept [hier klicken](#).

NUDEL-FUSION: SU BÖREK

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Nudelteig, frisch
- 4 Eier, aufgeschlagen
- 250 g Spinat, tiefgekühlt & aufgetaut
- 250 g Schmand
- 300 g Hirtenkäse
- 1–2 Peperoni
- 2 EL getrocknete Kräutermischung (z. B. Oregano, Thymian)
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Bepinseln

ZUBEREITUNG

Den Nudelteig in 5 Teile schneiden und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Nach 3–4 Minuten herausnehmen und kalt abschrecken.

Die Eier mit Schmand, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren, die Peperoni fein schneiden und hinzugeben.

Eine Tarte- oder Kuchenform mit Backpapier belegen.

Die erste Schicht Nudeln auslegen, mit Öl bepinseln und etwas Hirtenkäse, Spinat und Eiermischung belegen. Damit fortfahren, bis alles verbraucht ist und die letzte Schicht eine Nudelplatte ist. Alle über die Pfanne überlappenden Teig-Enden übereinander einschlagen.

Im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad (Umluft) 30–35 Minuten lang backen.

Vor dem Anschneiden und Servieren 15 Minuten ruhen lassen.



VEGANER GLASNUDELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Glasnudeln
- Je eine Paprika, grün, gelb und rot
- Je 100 g Karotten und Lauch
- 150 ml Gemüse- oder Pilzbrühe
- 1 cm Ingwer, geschält
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 Bio-Limette
- 100 g Sweet-Chili-Sauce
- 5 EL Sojasauce oder Lupinenwürze
- 6 EL Öl und 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- Wer möchte: 1 EL geröstetes Sesamöl
- Zum Servieren: Erdnüsse, Kräuter und Sprossen

ZUBEREITUNG

Die Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten und zur Seite stellen.

Die Paprika, Karotten und den Lauch in Streifen und den Knoblauch sowie Ingwer fein schneiden. Alles in einer großen Pfanne mit 3 EL Öl ca. 3 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die Glasnudeln zugeben, umrühren und die Pfanne beiseitestellen.

Limettenabrieb und -saft, Essig, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce und Öl hinzugeben und nochmal gut vermengen.

Vor dem Servieren erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Sesamöl abschmecken sowie mit Erdnüssen, Kräutern und Sprossen bestreuen.

BADEN MEETS WÜRTTEMBERG NUDELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g helle Spaghetti und 250 g schwarze Spaghetti
- 500 g gelbes Gemüse (z. B. gelbe Paprika, gelbe Karotte, gelbe Zucchini)
- 100 g Honig- oder Senfgurken, fein gewürfelt (plus 50 ml Einmachflüssigkeit)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Maiskörner
- 1 EL Senf und 3 EL Mayonnaise
- Essig und Öl nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Optional: 200 g Käse (z. B. Bergkäse), gewürfelt
- Zum Servieren: Chicorée, Frisée, Sprossen
- Wer möchte: Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Schwarze Spaghetti und helle Spaghetti separat nach Packungsangabe zubereiten.

Das Gemüse in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl 2–3 Minuten lang anbraten, anschließend mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Gemüse, Nudeln, Gurken und Mais in eine Servierschüssel geben.

Aus Senf, Mayonnaise, Essig, Gurkenflüssigkeit, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen und in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen und auf Salatblättern mit Käsewürfeln und Sprossen anrichten.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Für aromatische und leuchtend gelbe Spaghetti einfach 3 EL Curry ins Kochwasser geben.

RIEBELE-RISOTTO MIT GERÜPFTER LACHSFORELLE & KAVIAR

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Riebele (kleine Nudelkügelchen, alternativ: Graupen)
- 400 g Lachsforelle
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- Je 100 g Karottenwürfel, Erbsen
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne, geschlagen
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- Abrieb von ¼ Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Extra: Forellenkaviar, Dill

SWRI KÜCHENKÄPSELE



Statt Weißwein kann Zitronensaft mit Gemüsebrühe 1:2 gemischt werden. Statt frischer Lachsforelle schmecken auch geräucherte Lachsforelle, Forelle oder Saibling.

ZUBEREITUNG

Die Riebele nach Packungsangabe kochen und abtropfen lassen.

Lachsforelle salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen, dann im Ofen bei 80 Grad (Umluft) 25–30 Minuten lang garen.

In einem Topf die Butter schmelzen und darin Zwiebeln, Knoblauch sowie Karotten 1 Minute lang anbraten. Danach das Mehl einrühren und 1 Minute rührend vermengen, mit Wein und Brühe ablöschen und 5 Minuten lang köcheln lassen.

Riebele-Nudeln, Erbsen, Zitronenabrieb und Frühlingszwiebeln zugeben und in der Soße 2–3 Minuten lang erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, geschlagene Sahne unterheben und das Riebele-Risotto auf Tellern verteilen. Den Fisch mit der Gabel zerrupfen, auf dem Risotto drapieren und mit Forellenkaviar sowie Dill garnieren.



SPAGHETTI-FLÄDLE MIT BEEREN UND VANILLE-SOSSE

GRUNDREZPT FÜR PFANNKUCHEN ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Mehl (Type 405)
- 300 ml Milch
- 4 Eier
- ½ TL Salz
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, Eiern und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In einer geölten Pfanne aus dem Teig, bis er verbraucht ist, nach und nach dünne Pfannkuchen backen.

Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Pfannkuchen-Grundteig
- Je 200 g Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren
- 2 EL Honig (oder Zucker)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 100 ml Apfelsaft
- Etwas Öl oder Butter zum Ausbacken
- Zum Servieren: Vanillesoße, weiße Schokoladenraspel, Puderzucker

ZUBEREITUNG

In einer heißen Pfanne den Teig mit etwas Öl nach und nach in dünne Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen übereinanderlegen, aufrollen und in dünne Streifen (Flädle) schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Honig erhitzen, Vanillezucker, Apfelsaft, Zitronenabrieb und -saft sowie die Hälfte der Beeren 1 Minute lang aufkochen und die Pfanne beiseitestellen.

Die Pfannkuchen-Streifen in einer Pfanne in etwas Öl oder Butter warm schwenken.

Auf die Teller zuerst Vanillesoße und Beerenkompott verteilen. Darauf die Pfannkuchenstreifen legen und mit frischen Beeren, Schokoladenraspeln und Puderzucker garnieren.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE

Alternativ Flädle als Pasta mit Kürbis & Pilzen.

Zum Rezept [hier klicken](#).



Für den Pfannkuchenteig braucht es Eier: Wir empfehlen die Bio-Eier von „Unsere Heimat – echt & gut“, die auch der Bio-Initiative „Huhn & Hahn“ angehören, die sich für die Aufzucht männlicher Küken engagiert.

SÜSSE BRÖSELNUDELN MIT QUARK & ROTWEIN-BLAUBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Bandnudeln
- 100 g Pankobrösel
oder Semmelbrösel
- 50 g Butter
- 500 g Quark
- 300 g Blaubeeren
- 50 g Zucker
- 100 ml Rotwein
(oder Johannisbeerensaft)
- 1 TL Stärke, 5 Nelke, 3 Kardamom,
1 Zimtstange
- Extra: 50 g Zimtucker

ZUBEREITUNG

In einem Topf Rotwein, Stärke, 50 g Zucker, Nelken, Kardamom und Zimt 5 Minuten lang kochen, anschließend die Gewürze entnehmen. Die Blaubeeren hinzugeben und im Sud 1 Minute lang mitkochen, dann beiseitestellen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Nudeln darin 2 Minuten lang anbraten. Die Brösel zugeben und 5 Minuten weiter mitanbraten, bis die Nudeln und Brösel leicht gebräunt sind. Zum Schluss den Zimtucker einstreuen. Das Ganze auf warmen Tellern anrichten, darauf Blaubeeren und Quark verteilen.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Quark in ein Tuch einwickeln und in einem Sieb über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. So wird er schön fest.



MILCHNUDELREIS MIT KARAMELL, KROKANT & BIRNE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Nudelreis
- 500 ml Milch
- 200 ml Sahne, geschlagen
- 25 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker
- 50 g weiße Schokolade, gehackt
- Extra: Karamellsoße, Birne, Krokant, Nüsse, Schokoraspel

ZUBEREITUNG

Nudelreis, 500 ml Milch und Zucker in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze rührend für 12 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Nudelreis in eine Schüssel umfüllen, die gehackte Schokolade einrühren, bis diese schmilzt. Anschließend 30 Minuten lang abkühlen lassen.

Im nächsten Schritt die geschlagene Sahne unterheben.

In Dessertgläser abfüllen und für mindestens 4 Stunden kaltstellen.

Vor dem Servieren mit Karamellsoße, Krokant, Nüssen und Birnenwürfeln garnieren.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wird der Milchnudelreis zu fest, einfach mit einem guten Schuss Milch cremig rühren.
Wer möchte: Etwas Quitten- oder Birnengeist verfeinert die Karamellsoße.

SWR 1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



DIE GRÖßTEN

HITS

ALLER ZEITEN.

SWR1.DE



Regional einkaufen, regional essen, regional kochen, regional erleben: Mit der „VON DAHEIM BW“-App

Die Reichenau Gemüse eG beliefert den Lebensmitteleinzel- und Fachhandel sowie Außerhausverpflegungseinrichtungen mit einer Vielzahl an Gemüse- und Kräuterarten.

Uns verbindet Qualität, Frische, Regionalität und das Qualitätszeichen Baden-Württemberg von unseren heimischen Höfen bis zu den Verbrauchern. **Gemeinsam für unsere Zukunft.** vondaheim.de

SO SCHMECKT BADEN-WÜRTTEMBERG!

Frische und Qualität direkt aus der Region, nachhaltiger Anbau, schonungsvoller Umgang mit Ressourcen und die Unterstützung regionaler Erzeuger: Das vereint mehr als 360 Gastronomen und Gemeinschaftsverpfleger im Land, die der Initiative „Schmeck den Süden“-Gastronomen & „Schmeck den Süden“-Genuss außer Haus angehören. SWR1 Pfännle stellt sechs von ihnen vor, die mit viel Liebe zu Heimat und Umwelt mit regionalen Produkten für kulinarische Hochgenüsse sorgen. Alle teilnehmenden Gastronomen und Gemeinschaftsverpfleger gibt es auf www.schmeck-den-sueden.de zu entdecken.

ERCK. FLAIR HOTEL & GASTRONOMIE (3 LÖWEN)

Heidelbergerstr. 22
76669 Bad Schönborn
www.hotel-erck.de

Entspannte badische Lebensart und kulinarisch genussvolle Momente locken ins „Erck“ im Kraichgau. Alexander Erck ist passionierter Koch und leitet den Hotel & Gastronomiebetrieb in dritter Generation. Im „Erck. Das Restaurant“ gibt's eine raffinierte Speisekarte mit kreativer Heimatküche wie den badischen Tapas und dem „Menü Plaisir“, eine kulinarische Liebeserklärung an heimische Produkte und Zutaten. In Ercks Gaststube finden Freunde der bodenständigeren Küche schnörkelloses Küchenhandwerk für jeden Tag. Das Wild kommt aus eigener Jagd und Wäldern im Kraichgau sowie der Rheinebene.



LANDGASTHOF SOLHOF (3 LÖWEN)

Ortsstr. 43
72290 Loßburg
www.solhof.de

Beim Landgasthof Solhof, einem Kleinod inmitten herrlicher Natur, handelt es sich um einen Naturparkwirt, der jüngst mit drei Löwen ausgezeichnet wurde. Die Karte schreibt hier die Natur. „Regional, saisonal“ und „Es sind die kleinen Dinge, die den Unterschied machen“ lautet das Motto des Landgasthofs Solhof. Neben der kulinarischen Auswahl, die keine Wünsche offen lässt, laden gemütliche Zimmer, die heimelige Stube und die Terrasse zum Verweilen ein.



HOTEL RESTAURANT LÖWEN (3 LÖWEN)

Schopfheimer Str. 2
79669 Zell im Wiesental
www.hotel-loewen-zell.de

Im malerischen Wiesental sind das traditionsreiche Hotel Restaurant „Löwen“ und die Gasthaus-Brauerei „Zur Krone“ zuhause. Ob mit deftigem Fleisch, herzhaft vegetarisch oder vegan – die Speisekarten beider Küchen, in denen Mike Kiefer als Küchenchef das Zepter führt, sind beglückend vielfältig. In der Gasthaus Brauerei können Gäste durch den Glasboden direkt einen Blick in die Brauerei werfen.



GASTHAUS BRAUEREI ZUR KRONE (3 LÖWEN)

Schopfheimer Str. 3
79669 Zell im Wiesental
www.kronezell.de

Schmeck den Süden
Gastronomen
Baden-Württemberg

Teilnehmende Betriebe an diesem Logo ganz einfach erkennen.

HIRSCH – DAS ELLWANGER LANDHOTEL (3 LÖWEN)

Maierstr. 2
73479 Ellwangen
www.hirsch-ellwangen.de

SCHLOSS SCHENKE AUF DEM ELLWANGER SCHLOSS (3 LÖWEN)

Schloss 13
73479 Ellwangen

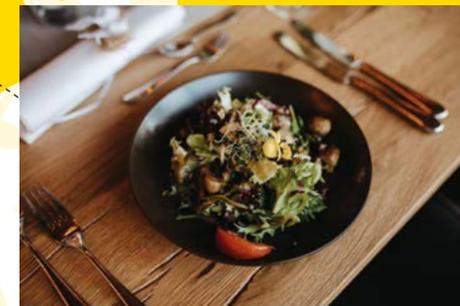


Dennis Wiche hat in verschiedenen Sternehäusern gelernt. Im Pop-Up-Restaurant des Ellwanger Landhotels sorgt er als Küchenmeister für wahre Gaumenfreuden. Dieses wurde mit dem Michelin „Bib-Gourmand-Award“ und „Grünen Stern“ ausgezeichnet. Weitere schwäbische Kreationen kann man auch in der Schloss Schenke genießen.

RESTAURANT REUSCHWALD (3 LÖWEN)

Simmereswasen 1
73230 Kirchheim unter Teck / Nabern
www.reuschwald.de

Die Liebe und Verbundenheit zur Region spiegeln sich im Restaurant „Reuschwald“ auf der Karte wider. Für die klassischen und modernen Speisen werden ausschließlich Produkte aus der Umgebung verwendet. Auch Brände, Säfte und Weine stammen aus der Region.



RESTAURANT HAUS AM MARKT (2 LÖWEN)

Marktplatz 1
88348 Bad Saulgau
www.restaurant-bad-saulgau.de

„Viele sprechen davon, wir tun es!“, sagen der Inhaber Johannes Buhles und seine Frau Susanne, die das Restaurant „Haus am Markt“ führen. Das Fleisch wird so regional wie möglich bezogen, ob Schwein, Pute oder Rind, das teilweise vom elterlichen Bauernhof stammt. Verschiedene Jäger beliefern die Küche des Hauses regelmäßig mit Wild aus der unmittelbaren Heimat. Das Tier wird dann auch gerne „from nose to tail“ verarbeitet.



QUALITÄT DIREKT AUS DER REGION

Beste Zutaten, die auch bei der Zubereitung der SWR1 Pfännle-Rezepte zum Einsatz kommen, müssen nicht von weither stammen – im Gegenteil: 1.500 regionale Produzenten und Betriebe, die EDEKA Südwest unter sich vereint, erfüllen hohe Bio-Qualitätsstandards und pflegen einen umsichtigen Umgang mit Tier und Umwelt in der Heimat. Sie beliefern die Märkte mit ihren hochwertigen Erzeugnissen, die auf umweltschonende Weise produziert werden und unter der Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ zu finden sind. SWR1 Pfännle hat sich drei Betriebe ausgesucht, mit deren Produkten die Magazinrezepte bestens gelingen. Bei Hagdorn Tomaten in Eberdingen-Hochdorf haben sogar SWR1 Moderatorin Petra Klein und SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun persönlich vorbeigesehen...



KISSEGG KÄSEFREUNDE GMBH aus Kisslegg

Der im Allgäu ansässige Betrieb Kisslegg Käsefreunde GmbH verarbeitet Milch aus der umliegenden Region zu hochwertigen Produkten für die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt gut“. Hier entsteht beispielsweise feinsten Demeter Heumilchmozzarella und Mozzarella aus Bio-Milch. Rolf Holzapfel ist einer der 31 Landwirtinnen und Landwirte, die sich zu den „Demeter Heumilch Bauern“ zusammengeschlossen haben und den Kisslegger Milchverarbeitungsbetrieb mit ihrer Milch versorgen.

BIO-GÄRTNEREI LEMBERGHOF aus Erdmannhausen

Von Basilikum über Minze, von Rosmarin bis zu Petersilie und vielen weiteren Sorten Bio-Topfkräuter – in der Bio-Gärtnerei Lemberghof GmbH in Erdmannhausen wachsen frische und aromatische Bio-Topfkräuter auf einer Fläche von rund 24.000 Quadratmetern nach Bioland-Richtlinien. Schon seit 25 Jahren beliefert die Bio-Gärtnerei Lemberghof EDEKA Südwest und seit 2006 die Regionalmarke. Der 1930 gegründete Betrieb wird heute in dritter Generation und mit langjähriger Kräuter-Expertise von Ralf Mergenthaler als Geschäftsführer geleitet. Wer schon einmal in einem Kräuter- Gewächshaus war, der weiß, welche wundervollen Düfte dort in der Luft liegen – diese Aromen dürfen in einer Pasta nicht fehlen!



SWR1 PFÄNNLE ZU BESUCH BEI HAGDORN TOMATEN



Pasta mit Tomatensoße wird von Klein und Groß geliebt. Am allerbesten schmeckt die Tomatensoße, wenn sie aus frischen, reifen Tomaten gemacht wird. In Eberdingen-Hochdorf bei Stuttgart baut der Familienbetrieb Hagdorn in bereits dritter Generation Tomaten an und das auf 60.000 Quadratmetern. Petra Klein und Eberhard Braun haben sich von Heiko Hagdorn durch die „heiligen“ Tomatenhallen führen lassen ...

Ein kräftiges Rot zierte die Tomaten, die bis zur Reife am Strauch hängen bleiben. So können sie ihren vollen Geschmack entwickeln. Möglich ist das nur, weil die Tomaten über einen kurzen Weg zum Endverbraucher gelangen und damit keine vorzeitige Ernte nötig ist. Als nährstoffreicher Bodenersatz wird für die Pflanzen Kokossubstrat verwendet, auch um Bodenkrankheiten zu vermeiden. Für die Bestäubung und Befruchtung sind im Gewächshaus angesiedelte Hummelvölker unterwegs. Auch mögliche Schädlinge haben – Hummel sei Dank – schlechte Karten.



Für ein umweltschonendes Anbauverfahren im Unter-glasbetrieb sorgt der Einsatz einer Kraft-Wärme-Koppelungsanlage. Der Großteil des von der Anlage freigesetzten CO₂ wird als Dünger wiederverwendet. Auch das Bewässerungssystem verfügt über ein Rücklaufbecken, damit kein Tropfwasser verschwendet wird. Für Frische und Geschmack mittels moderner, klimafreundlicher Technik zu sorgen, ist Familie Hagdorn ein wichtiges Anliegen.

Von der Qualität der schwäbischen Tomaten können sich die Endverbraucher selbst überzeugen. Unter der Marke „Unsere Heimat – echt & gut“ finden sich die Tomaten in den Regionalmärkten von EDEKA Südwest.



DIE SWR1 KÜCHENRADIO-HITPARADE

Ob lang, gewellt oder gefaltet – Nudeln gibt es in jeder Form.
Denkt man etwas um die Ecke, findet man für jede Sorte den passenden Song.

SPAGHETTI



Sie sind wohl DER Klassiker der italienischen Pasta-Küche. Als „Spago“ bezeichnet man einen Bindfaden – manchmal auch einen Schnürsenkel. Und niemand hat den Wort-Ursprung besser ins Bild gesetzt als Charlie Chaplin. In „Goldrausch“ verzehrt er nur mühsam den Schnürsenkel eines zäh gekochten Lederschuhs – als Spaghetti-Ersatz. Zum Glück gibt es eindeutig bessere Gerichte ...!

SONG: „CARBONARA“ VON SPLIFF

Was haben die Penne mit unserer „Penne“ – also der „Schule“ – zu tun? Ganz einfach: In der Schule schreiben wir immer noch gerne mit dem Füller, der eigentlich „Füllfederhalter“ heißt. Ursprünglich war das ein Federkiel, der bekanntlich innen hohl ist und wunderbar mit Tinte zum Schreiben gefüllt werden kann. Die „Penne“ sind nichts anderes als Federkiele in Nudelform!

SONG: „SCHOOL“ VON SUPERTRAMP

PENNE



LASAGNE



Der Wort-Ursprung ist unklar. Wahrscheinlich reicht er auf die Antike zurück. Platterdings ist die platte Nudelplatte schriftlich aber immerhin schon seit dem Jahr 1232 bekannt. In Bologna selbstverständlich. Wo sonst sollte die für Lasagne so beliebte Bolognese-Füllung herkommen?

SONG: „BOLOGNA“ VON WANDA

Man nehme einen flach ausgerollten Teig, steche Quadrate aus und umfahre diese kleinen Teig-Quadrate mit einer gezackten Roll-Klinge. Diese gezackten Quadrate drücke man dann in der Mitte zusammen. Fertig sind damit die Nudeln, die nach ihrem Aussehen benannt worden sind – den Schmetterlingen! Italienisch „Farfalle“!

SONG: „BUTTERFLY“ VON CRAZY TOWN

FARFALLE



KNÖPFLE



Alles Spätzle, oder was?! Der Teig ist wohl derselbe. Und wenn die Spätzle zu kurz geraten waren, hat man gerne über missratene „Knöpfle“ geschimpft. Ob lang oder kurz: Knöpfle sind heute ein Küchen-Klassiker. „Es ist, was es ist“, würde Mark Knopfler singen.

SONG: „WHAT IT IS“ VON MARK KNOPFLER

Die gelbe BWegung

Jetzt einsteigen
und das Klima
schützen



Werde Teil der gelben BWegung und entdecke klimafreundlich deine Region mit Bus und Bahn – z. B. mit dem Deutschland-Ticket.
Mehr unter: [bwegt.de/diegelbebewegung](https://www.bwegt.de/diegelbebewegung)

 **bwegt**
Mobilität für Baden-Württemberg



MEHR ALS

NUR REGIONAL

Dafür steht die Regionalmarke:

- ✓ regionale Produkte mit unverfälschtem Geschmack
- ✓ eine verlässliche, hohe Qualität der Lebensmittel dank regelmäßiger Kontrollen
- ✓ kurze und umweltschonendere Transportwege
- ✓ die Unterstützung der heimischen Erzeugerinnen und Erzeuger
- ✓ den Erhalt und die Schaffung von Arbeitsplätzen im Südwesten

Wir ♥ Lebensmittel.

