

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Holundersuppe

Zutaten:

500 ml Holundersaft
50 g Zucker
2 EL Honig
½ St. Zimt
1 Nelke
3 TL Stärkemehl
3 EL Zwetschgenbrand
500 g vorbereitete Früchte
(entsteinte Pflaumen, Zwetschgen,
Holunderbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
Schale einer unbehandelten Orange



Zubereitung:

Holundersaft mit Zucker, Honig, den Gewürzen und der Orangenschale erhitzen und 10 Minuten ziehen lassen, Stärkemehl mit Zwetschgenwasser anrühren, einrühren, einmal aufkochen lassen, Gewürze entfernen und erkalten lassen.

Nach dem Aufkochen vorbereitete Früchte einlegen.
(dazu z.B. Grießflammeri servieren)

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Kürbiscrèmesuppe mit gebratenen Pilzen

Zutaten:

½ Speisekürbis klein geschnitten
1 gehackte Zwiebel
Olivenöl
Kürbiskernöl
1 Bund Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe
50 g Pilze



Zubereitung:

Zwiebel in Olivenöl andünsten, Kürbisfleisch zugeben. Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten kochen lassen.
Petersilie zugeben und alles pürieren. Mit einem Schuss Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu gebratene Pilze servieren.

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Nudelsalat

Zutaten für vier Personen:

250 g Nudeln
2 - 3 Essigurken (kleingeschnitten)
1 Tasse Sud der Essigurken
100 g Käse
2 EL Rapsöl oder Mayonnaise
Salz, Pfeffer
je nach Geschmack mit
Meerrettich-Senf abschmecken



Zubereitung:

Die Nudeln bissfest kochen, abgießen und mit dem Essigsud übergießen. Alle gewünschten Zutaten untermischen und mit dem Öl und den Gewürzen abrunden.

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Wurstsalat Zucchini süß-sauer

Zutaten für vier Personen:

1 Glas fränkische Zucchini süß-sauer
1 Glas Schinkenwurst
4 EL Essig
5 EL Rapsöl
Salz aromatisiert
schwarzer Pfeffer
1 TL Meerrettich-Senf
1 Knoblauchzehe
150 g Kirschtomaten



Zubereitung:

Die Schinkenwurst in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und Senf gut verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Soße über die Zutaten gießen, das Glas fränkische Zucchini süß-sauer dazu geben, dann alles gut mischen und kurz durchziehen lassen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen, halbieren und zum Schluss unter den Salat mischen.

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Spätzle

Zutaten für vier Personen:

500 g (Spätzles-) Weizenmehl
10 Eier, Salz



Zubereitung:

Eier mit einer guten Prise Salz mit dem Kochlöffel verrühren, das Mehl langsam zugeben. Dieser Teig sollte kräftig gerührt werden, bis er zähflüssig vom Kochlöffel reißt. Ca. 1/4 Stunde ruhen lassen. Den Teig durch das Spätzlesieb in kochendes, gut gesalzenes Wasser drücken. Mit Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Diese Spätzle können bei Bedarf auch zusätzlich in einer Pfanne mit etwas Rapsöl angeröstet werden.

Die Regionalthek - von fränkischen Bauern Sauerkrautauflauf

Zutaten:

500 g rohe Kartoffeln
50 g geräucherter Speck
250 g Hackfleisch
500 g Sauerkraut
125 ml Fleischbrühe
120 ml Sahne
125 ml trockener Weißwein
125 ml Sauerrahm
100 g geriebener Käse



Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Speck und Zwiebel würfeln und in Öl anbraten. Kartoffelscheiben zugeben, würzen und leicht anbräunen. Dann in eine feuerfeste Form geben, Hackfleisch mit den Gewürzen vermischen und darauf verteilen. Sauerkraut darauf verteilen, Brühe und Wein angießen und zugedeckt ca. 45 Minuten im Backofen garen.

Sahne und Sauerrahm vermischen, über den Auflauf gießen und mit Käse bestreuen. Weitere 15 Minuten ohne Deckel goldbraun überbacken.

Backzeit: 60 Minuten bei 180°C (Umluft)

Die Regionaltheke - von fränkischen Bauern Kartoffel-Mohn-Klöße mit Honigsabayon

Klöße

Zutaten:

- 700 g mehlig kochende Kartoffeln, 60 g Mohn
- 40 g Butter
- 140 g Mehl
- 120 g Marzipanrohmasse
- 20 Backpflaumen, entsteint
- 60 g Semmelbrösel
- 1 P. Vanillezucker
- Puderzucker
- Zitronen- und Orangenschale
- Salz, Speisestärke zum Ausrollen



Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200°C 40 Minuten garen.
Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, salzen, mit zimmerwarmer Butter, Mehl, Mohn und Eigelb verkneten.
Marzipan mit Honiglikör verkneten, zu einer Rolle formen und in 20 Stücke teilen. Die Backpflaumen damit füllen.
Den Kartoffelteig in 20 gleiche Teigstücke teilen. Mit Backpflaumen füllen und Klöße formen.

In einem Topf Wasser mit Salz, der aufgeschlitzten Vanilleschote und der Zimtstange aufkochen. Die Klöße hineingeben und ca. 10-15 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen.
In der Zwischenzeit 80 g Butter in einer Pfanne zerlassen.
40 g Mohn, 60 g Semmelbrösel, Schale einer Orange und Zitronen (unbehandelt), 50 g Zucker, 1 P Vanillezucker zugeben und kurz rösten.

Klöße aus dem Wasser nehmen und in den Bröseln wenden.
Mit Puderzucker bestäuben.
Mit Honigsabayon servieren.



Sabayon

Zutaten:

- 100 ml Weißwein
- 4 Eigelb
- 40 g Honiglikör
- 40 g Zucker

Zubereitung:

Den Weißwein mit Eigelb und Zucker verrühren und über einem heißen Wasserbad cremig schlagen.
Den Sabayon vom Wasserbad nehmen, kurz weiterschlagen, mit Honiglikör würzen und zu den Kartoffel-Mohn Klößen servieren.

Wir haben in diesem Flyer eine kleine Auswahl an Rezepten mit Regionaltheken-Produkten für Sie zusammengestellt. Guten Appetit!!

Über 40 verschiedene fränkische Erzeuger beliefern die Regionaltheken mit hochwertigen Lebensmittel aus bekannter Herkunft, darunter:

- Direktvermarkter
- Metzgereien, Geflügelhöfe
- Gemüsebauern und Kräutlerhöfe
- Getreide- und Ölmühlen
- Imkereien und Imkervereine
- Fruchtsaftkellereien, Brauereien
- Winzer und Edelbrennereien

Die fränkische Landschaft hat viel zu bieten, ist interessant und abwechslungsreich und spiegelt sich wider in der Vielfalt der Regionaltheken-Produkte:

- Eier, Eiernudeln und Dinkel-Vollkornnudeln
- Delikate Nudelsoußen
- Abwechslungsreiche Körner und Kerne
- Vollwertige Mehls, Müslis und Backmischungen
- Wertvollen Honig und leckere Fruchtaufstriche
- Eingelegte Früchte und Gemüse
- Meerrettich, Senf, Öl, Essig
- Herzhafte Wurst
- Bier, Wein, Punsch, Saft, Nektar, Sirup, Tee
- Exklusive Schnäpse und Liköre

Die Regionaltheke – von fränkischen Bauern finden Sie im Lebensmittel Einzelhandel (Edeka, Rewe, Marktkauf, Konsum, Um's Eck - Läden, Kaufland), in Spezialgeschäften und in Hofläden in Franken.

Die Regionaltheke – von fränkischen Bauern
c/o Regionalagentur ALLES e.V.

Museumstraße 1
91555 Feuchtwangen
Telefon: 09852-1381

E-Mail: info@die-regionaltheke.de
www.die-regionaltheke.de



www.die-regionaltheke.de

REZEPTE

- Kochen -

Die Regionaltheke - von fränkischen Bauern Tomatensalat mit Kresse-Pesto

Zutaten:

- 400 g Tomaten in Scheiben geschnitten
- 200 g Mozzarella in Scheiben geschnitten
- ½ Kästchen Kresse
- Kürbiskerne

Pesto:

- 1 ½ Kästchen Kresse
- 50 g Kürbiskernöl
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 40 g geriebener Parmesan
- 50 ml Gemüsebrühe



Zubereitung:

Alle Zutaten für das Pesto mit dem Pürierstab grob pürieren und herzhaft abschmecken. Tomaten und Mozzarella auf eine Platte auflegen, salzen und pfeffern. Pesto löffelweise über die Tomaten geben. Mit der Kresse und gehackten Kürbiskernen garnieren.