

Franken



Im Spalter Hügelland, einer Region im alten Reichsland Franken, hat die Bierbrauerei eine lange Tradition. Man kann sogar sagen, daß die Franken Bierbrauer *par excellence* sind und Franken die Region mit der größten Brauereidichte weltweit.

Überall in dieser anmutigen Landschaft findet man daher Hopfenfelder und nahe dabei gelegen die hochgiebeligen Hopfenhäuser, auf deren fünf Böden die frisch geernteten Hopfendolden getrocknet werden.

Hopfen wird heute fast nur noch zum Bierbrauen angebaut. Dabei sind die jungen Triebe ein delikates Gemüse für die ersten Frühlingswochen. Als Hopfensprossen oder -spargel kommen sie im März und April, roh oder gedünstet als exklusive Delikatesse auf den Tisch so mancher Hopfenbauernfamilie.



Als Gemüse wurde die mehrjährige Pflanze wohl auch ursprünglich kultiviert. In Europa läßt sich ihr Anbau bis ins achte Jahrhundert zurückverfolgen. Als aromatische Zutat für Bier wurde der Hopfen erst viel später genutzt, nachdem man entdeckt hatte, daß er dem beliebten Volksgetränk einen angenehm bitteren Geschmack gab und es haltbarer und damit transportfähig machte – ein bedeutendes wirtschaftliches Argument in Zeiten mit wenig Möglichkeiten zur Kühlung. Bis ins hohe Mittelalter hinein wurde Bier mit verschiedenen Wurzeln, Kräutern und Baumblättern, Eichenrinde und Schafgarbe gewürzt. Sie verliehen ihm eine für den heutigen Geschmack wohl ziemlich penetrante Süße. Im 12. Jahrhundert schlug dann die Stunde des Hopfens. Aber erst vierhundert Jahre später setzte er sich endgültig durch. Das deutsche Reinheitsgebot von 1516, das nur Wasser, Gersten-

malz und Hopfen im Bier erlaubt, legt von dieser Entwicklung Zeugnis ab. Besonders der Kirche war der Hopfen lange Zeit ein Dorn im Auge. Schließlich hatte sie das Privileg, mit den Grut oder Gruit genannten Kräutermischungen zu brauen, deren Zusammensetzung so geheim gehalten wurde wie heutzutage die Rezeptur für Coca Cola.

Das Bierbrauen war in diesen Zeiten noch vielfach eine häusliche Tätigkeit wie Brotbacken und Kochen. Uwe Jähnel und sein Freund Alfred Walter aus dem 120-Seelen-Ort Theilenberg nahe bei der romantischen Burg Wernfels setzen also mit ihrem "Breustodl" eine ehrwürdige Tradition fort. Früher haben beide im Kochtopf Bier gebraut. Weil aber der Aufwand für magere zwanzig Liter zu groß war, haben sie jetzt eine Bierbrauanlage gebaut.

Nur in einem Punkt weicht die Bierbrauerei in Theilenfels von den altherwürdigen Bräuchen des Gewerbes ab: Bierbrauen war im Mittelalter Frauensache. Und manche bezeugte Brauerei war in der Hand einer Unternehmerin.

Kartoffelnudeln mit Apfelmus

Kartoffelnudeln sind gewissermaßen die großen Brüder der italienischen Gnocchi. Wie Kartoffelküchlein, die man aus demselben Teig herstellen kann, werden sie in Fett gebraten und nicht gekocht. Wenn Sie das fränkische Rezept variieren, wie wir es bei den Tips vorschlagen, lassen Sie das Apfelmus weg und planen Sie Kartoffelnudeln als Teil eines anderen Gerichts ein.

Für 6 Portionen:

Apfelmus:

500 g Äpfel (z.B. Boskop, Cortland, Golden Delicious, Idared),
 100 ml Wasser,
 150 g Zucker,
 nach Belieben 1 Zimtstange,
 abgeriebene Schale einer naturbelassenen Zitrone,
 etwas Vanillepulver

Kartoffelnudeln:

1 kg mehlig-kochende Kartoffeln,
 100 g Mehl,
 Salz,
 2 Eier,
 100 g Butterschmalz



Die Äpfel waschen, mit Schale und Kerngehäuse in kleine Schnitze schneiden. Sofort mit Zucker und Wasser auf kleinster Flamme langsam zum Kochen bringen. Nach Belieben mit Zimt, Zitronenschale oder Vanille würzen. 20-25 min auf schwächster Hitze zu einem Brei verkochen. Den Brei durch ein Küchensieb in eine Schüssel passieren. Kerne und Schalenreste entfernen. Auf Zimmertemperatur abgekühlt servieren.

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich. Dämpfen Sie die Kartoffeln, bis Sie keinen Widerstand mehr bieten, wenn man Sie mit einem kleinen Messer ansticht. Nehmen Sie am besten kleine Kartoffeln, sie sind schneller gar und man spart Energie. Die Kartoffeln pellen und noch heiß durchdrücken. $\frac{2}{3}$ des Mehls über die Kartoffeln sieben, mit etwas Salz würzen, kurz verkneten. Die Eier kurz verrühren. Unter die Kartoffeln kneten. Nach und nach soviel Mehl zugeben, bis ein kompakter Teig entsteht, der nicht mehr an der Schüssel und den Händen haftet. Mit bemehlten Händen etwas mehr als fingerdicke Rollen formen, die man in einer großen, schweren Pfanne in dem Butterschmalz auf mittlerer Hitze goldbraun brät. Gebratene Kartoffelnudeln kann man abgedeckt im Backofen bei 50 °C (keine Umluft) warm halten. Dies empfiehlt sich, wenn sie in zwei Durchgängen gebraten werden.

Tips:

- Nehmen Sie für Apfelmus immer den ganzen Apfel. Natürlich sollte er dann nicht gewachst oder mit Pflanzenschutzmitteln besprüht sein.
- Äpfel verfärben sich rasch durch den Luftsauerstoff. Je nach Verwendungszweck können Sie Äpfel mit Zitronensaft oder etwas Alkohol beträufeln, um dies zu verhindern.
- Variieren Sie den Kartoffelteig mit frischen Kräutern, würzen Sie ihn mit Kreuzkümmel oder Curry. Servieren Sie die Kartoffelnudeln nicht als Hauptgericht, sondern als Beilage. Mit kleingeschnittenen Stücken von Nordseekrabben eignen sie sich z.B. als Beilage zu einem Fischgericht, mit angebratenen, abgetropften Pilzen zu herbstlichen Wildgerichten.

Rinderbraten mit Semmelknödeln

Ein geradezu klassisches deutsches Sonntagsessen. Ungewöhnlich ist sicher der Kürbis, der diesem Gericht seinen besonderen Geschmack gibt. Zwiebeln, Karotten und Kürbis binden die Sauce.

Für 4 Portionen:

Rinderbraten:

1 große Zwiebel,
2 mittelgroße Karotten,
150 g Kürbis,
800-1000 g Rinderbraten (Unterschale, Bugschaufelstück),
5 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl,
Salz,
Pfeffer



Semmelknödel:

4 Semmeln (1-2 Tage alt),
1 Prise Salz,
375 ml Vollmilch,
4 Eier,
1 kleine Zwiebel,
2 EL Butter,
½ Bund krause Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
evtl. Semmelmehl, Weizenmehl oder Grieß

Die Zwiebel abziehen, die Karotte schälen. Beides fein hacken. Das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden. Den Rinderbraten kurz waschen, sorgfältig trocken tupfen und in einem großen, schweren Bratentopf in dem sehr heißen Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Der Topf sollte etwas größer als der Braten sein. Das angebratene Fleisch herausnehmen, das Fett abgießen. Geben Sie den Braten zurück in den Topf. 250 ml kochendes Wasser, Zwiebel, Karotten, Kürbis, wenig Salz und etwas grob gemahlener bzw. zerstoßener Pfeffer zugeben. Abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 2 h schmoren lassen. Den Braten jeweils nach 20-25 min wenden. Wenn zuviel Flüssigkeit verdunstet, etwas kochendes Wasser zugeben. Den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln, warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch die

Gemüse wird die Sauce gebunden. Mit den Semmelknödeln und dem in Scheiben geschnittenen Rindfleisch servieren. Während der Rinderbraten im Ofen ist, können Sie die Knödel zubereiten.

Die altbackenen Semmeln in dünne Scheiben schneiden, salzen und mit lauwarmer Milch übergießen. 30 min stehen lassen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Petersilie waschen, ebenfalls fein hacken und kurz zu den Zwiebeln in die Butter geben. Abkühlen lassen. Die Eier kurz verrühren. Eingeweichte Semmeln, Zwiebeln, Petersilie und Eier mit etwas Salz und Pfeffer vorsichtig vermischen. Nicht zu lange mischen, damit der Semmelteig nicht schmiert. Mit nassen Händen einen Probeknödel formen. Er sollte etwa die Größe eines Tennisballes haben. In kochendes Salzwasser geben, Hitze zurückschalten und 15-20 min im offenen Topf gar ziehen lassen. Das Wasser darf nicht mehr kochen. Wenn der Knödel zu weich ist und zerfällt, gibt man noch 2-3 EL Semmelmehl, Weizenmehl oder Grieß dazu. Wenn Sie mit diesem Rezept Erfahrung gesammelt haben, kann der Probeknödel selbstverständlich entfallen.

Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und im offenen Topf in 15-20 min gar ziehen lassen. Mit einem Seihlöffel herausnehmen und sofort auftragen.

Tips:

- Feingemahlener Pfeffer nimmt beim langen Schmoren einen bitteren Geschmack an. Bei allen Gerichten, die lange kochen müssen (Schmorgerichte, Brühen), sollten Sie also grob zerstoßenen Pfeffer oder ganze Pfefferkörner nehmen.
- Semmeln für Semmelknödel sollten Sie nach dem Kauf für einen, besser zwei Tage in einem Kunststoffbeutel lagern. Sie sind dann altbacken, aber nicht hart und ausgetrocknet.

Hopfenblodersalat

Der Name deutet es schon an: Diese Verbindung von Kartoffel- und Gurkensalat ist ein Erntegericht in der Hopfenzeit. Es sind die Salatgurken, die dieser Kombination ihren erfrischenden Geschmack geben. Wenn Sie den Salat im Sommer servieren, sollte er leicht gekühlt aufgetragen werden.

6 Portionen:

Kartoffelsalat:

1 kg festkochende Kartoffeln,
250 ml Gemüsebrühe,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 EL Weißweinessig,
Salz,
Pfeffer,
6-8 EL Sonnenblumenöl



Gurkensalat:

1 Salatgurke,
1 EL Weißweinessig,
Salz,
Pfeffer,
3-4 EL Sonnenblumenöl

Garnierung:

½ Bund Schnittlauch

Die Kartoffeln, wir empfehlen Ihnen kleine runde Salatkartoffeln, unter fließendem Wasser waschen und in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Sie sollten keinen Widerstand mehr bieten, wenn man sie mit einem kleinen spitzen Messer ansticht. Während die Kartoffeln kochen, ziehen Sie die Zwiebeln ab und hacken Sie fein. In dieser Zeit können Sie auch den Gurkensalat zubereiten. Die warmen Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln bestreuen und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Etwa 1 h stehen lassen. Aus Essig, sehr wenig Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette rühren und den Kartoffelsalat damit fertig stellen. Geben Sie unbedingt das Salz zum Essig, bevor Sie das Öl einrühren, damit sich das Salz im Essig vollständig auflöst.

Die Salatgurke abwaschen, trocknen, in ganz feine Scheiben schneiden und mit einer Vinaigrette aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl anmachen. Abschmecken und mit dem Kartoffelsalat vermischen. Schnittlauch waschen, mit der Küchenschere in Röllchen schneiden und den Salat damit garnieren.

Tips:

- Bei jeder Salatsauce sollten Sie zuerst Salz und Zucker mit den wäßrigen Bestandteilen (Essig, Milch, Sahne etc.) gut verrühren, bevor Sie das Öl dazugeben. So erreichen Sie, daß diese Zutaten vollständig aufgelöst werden.
- Eine gute Salatgurke erkennen Sie an der prallen, makellos grünen Schale und dem festen Fruchtfleisch. Mittlere Salatgurken sind sehr großen Gurken geschmacklich überlegen. Letztere schmecken leicht bitter, oft auch fade. Kaufen Sie Gurken möglichst frisch. Sie halten sich im Kühlschrank etwa 3-4 Tage frisch. Zum Einfrieren sind sie nicht geeignet.

Schinken im Brotteig

Ein Klassiker – geeignet für jedes herzhaftes Büffet. Das Bier im Hefeteig rundet den süß-salzigem Geschmack des leicht gepökelten Schweineschinkens harmonisch ab. Kein Gericht für das nächste Familienfest, sondern für einen schönen Abend mit Freunden. Achten Sie besonders darauf, den Brotteig fest zu schließen. Dies ist die wichtigste Bedingung für Ihren Erfolg. Nur in der Hülle bleibt der Schinken beim Backen richtig saftig!

8-10 Portionen:

Schinken:

2 kg leicht gepökelter, entbeinter Schweineschinken mit Fettrand bzw. Kasseler,
3-4 Lorbeerblätter,
1 EL ganze, schwarze Pfefferkörner,
1-2 große Zwiebeln

Brotteig:

1 Würfel frische Hefe, ersatzweise 1 Päckchen Trockenhefe,
400 g Weizenmehl,
100 g Vollkornschrot,
1 TL Zucker,
2 TL Salz,
150 ml Bier,
evtl. 1 Eiweiß



Wählen Sie einen Topf, der gerade groß genug ist, den Schinken zu fassen. Man läßt den Schinken etwa 90 min in einem Sud aus Lorbeerblättern, Pfeffer und Zwiebelringen ziehen. Geben Sie das Fleisch in den kochenden Sud und lassen Sie den Topf auf der größten Flamme. Wenn die Flüssigkeit zum zweiten Mal aufwallt, auf mittlere bis kleine Temperatur zurückschalten und abgedeckt ziehen lassen. Prüfen Sie von Zeit zu Zeit, daß der Schinken nicht kocht. Nach 45 min sollten Sie ihn in der Flüssigkeit wenden.

Währenddessen den Hefeteig vorbereiten: Den Hefewürfel oder besser noch die Trockenhefe in 200 ml lauwarmem Wasser (30- (maximal) 40 °C) auflösen. Beide Mehlsorten mit Zucker und Salz vermischen. Hefewasser, das zimmerwarme Bier und die Mehlmischung zu einem festen, glatten Teig verkneten, den Sie unter einem Tuch etwa 1 h an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort gehen lassen. Nochmals durchkneten und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche zu einer Platte ausrollen, die etwa 1 cm dick ist.

Das heiÙe, gut abgetropfte (!) Schweinefleisch in die Mitte setzen und den Teig über dem Fleisch zusammenschlagen. Die Ränder mit Wasser oder verquirltem Eiweiß bestreichen und fest aneinander drücken, um den Schinken gut im Brotteig einzuschließen. An einen warmen Ort stellen, damit der Teig gehen kann, während man den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) aufheizt. Den Schinken im Brotteig 60 min backen. Nach 50 min Backzeit die Oberfläche des Hefeteiges mit zimmerwarmem Wasser bestreichen. Mit Salat servieren. Den Schinkensaft tunkt man mit dem Brot auf.

Aischgründer Karpfen

Dieses Gericht ist nach der Aisch benannt, einem Fließchen in dessen Wasser Karpfen leben. Das Gemüsebett und das Begießen mit Brühe halten bei diesem Gericht das zarte Fischfleisch saftig.

Für 6 Portionen:

2 Zwiebeln,
 1 Karotte,
 1 kleine Lauchstange,
 1 Stück Knollensellerie,
 ¼ Bund Petersilie,
 100 g Butter,
 2 Karpfen à 1 kg, küchenfertig vorbereitet,
 Salz,
 250 ml Fischfond oder Gemüsebrühe,
 3-4 EL Semmelbröseln,
 50 g Kräuterbutter,
 ½ Bund Petersilie



Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotte und das Selleriestück schälen und ebenfalls fein hacken. Von der Lauchstange welke äußere Blätter abziehen, das Grün abschneiden. In Längsrichtung bis zur Wurzel vierteln. Unter klarem Wasser waschen, mit Küchenpapier trocknen und klein schneiden. Die aromatischen Gemüse in der Butter auf kleiner Hitze in einem Bräter, der beide Karpfen faßt, langsam anschwitzen. Die Fische innen und außen sorgfältig waschen, trocken tupfen und innen leicht salzen. Jeweils mit einer gewaschenen Kartoffel füllen, damit die Karpfen im Bräter einen sicheren Stand haben. Schneiden Sie die Kartoffeln evtl. etwas zurecht. Die Karpfen aufrecht auf das Gemüsebett setzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20 min backen. Mehrmals mit dem kochenden Fischfond bzw. der Gemüsebrühe begießen, damit das zarte Fischfleisch nicht austrocknet. Nach 20 min Semmelbröseln über die Fische streuen und mit flüssiger Kräuterbutter beträufeln. Für weitere 15 min im Ofen lassen. Nicht mehr mit Brühe begießen. Beginnen Sie nach 30 min Backzeit den Gargrad zu prüfen. Die Karpfen sind gar, wenn die Haut schön braun und knusprig ist und sich an der dicksten Stelle das Fleisch flockig von der Mittelgräte löst. Machen Sie dafür einen Probeschnitt. Köche, die auf Perfektion Wert legen, kalkulieren darüber hinaus noch ein, daß große Fische wie die Karpfen durch die Resthitze noch 4-5 min im Innern weitergaren.

Aus dem Ofen nehmen, mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Petersilienkartoffeln und grünem Salat servieren.

Tips:

- Der Trick, dem Fisch durch Kartoffeln "Standfestigkeit" zu verleihen, hat selbst uns überrascht. Daher wollen wir ihn weiterempfehlen.
- Mit einer Bratenspritze, die man in jedem gut sortierten Haushaltswarengeschäft kaufen kann, lassen sich Gerichte im Backofen problemlos übergießen.