

Schwarzwald



Die Zahl der Bio-Bauern nimmt in Deutschland kontinuierlich zu. Zwar sind die Bedingungen nach wie vor schwierig, aber seit den Skandalen wie z.B. BSE suchen viele Verbraucher nach Alternativen. Selbst Supermärkte haben spezielle Öko-Produkte im Angebot.

Ökobauer Hans Hartwig Lenzner führt den Untermühlbachhof im Schwarzwald – in der Nähe von St. Georgen – nicht allein, sondern im Kol-

lektiv. Es gibt hier keine Mitarbeiter, die Dienst nach Vorschrift machen, denn jeder ist für alles zuständig: Ackerbau, Viehzucht, Verkauf, aber auch die Kindererziehung und das Kochen.

Hans Hartwigs Lenzners Spezialgebiet ist die Räucherei. Würste, Schinken, aber auch selbstgemachte Käse werden hier geräuchert.



Typisch für den Schwarzwald ist das Räuchern mit Kartoffeln. In einem Bottich werden die Kartoffeln über offenem Feuer gekocht und der Rauch des offenen Feuers zu Schinken und Würsten geleitet. Der Bauer erzählt, daß die modernen Räuchereien mit Nikotinsäure den Räucherprozeß beschleunigen und die Schinken schon nach 2 Wochen fertig sind. Bei ihm bleibt das Fleisch 3 Monate lang im Rauch. Die Qualität seines Schinkens ist bei Kennern beliebt. Von diesem Ruf und solchen Ideen lebt

der Hof, denn nur für hochwertige Ware können sie auch einen guten Preis verlangen.

Die gegarten Kartoffeln werden an die jungen Schweine verfüttert. Auch hier läßt sich der Untermühlbachhof mehr Zeit, denn je schneller die Schweine gemästet und geschlachtet werden, desto schlechter ist ihre Qualität. Also leben die Schlachtschweine hier länger und gesünder als anderswo und liefern somit auch die besseren Schinken.

Ochsenmaulsalat

Getreu dem Prinzip, daß alles, was der Hof produziert, auch möglichst effizient verwertet werden soll, produziert Hans Hartwig Lenzner eine Schwarzwälder Spezialität: das Ochsenmaul.

Zutaten für 6-10 Portionen:

1 Stück Ochsenmaul, Kopffleisch des Rindes,
4 Zwiebeln,
schwarzer Pfeffer (ganz),
Liebstöckel



Ochsenmaul überbrühen und enthaaren (macht normalerweise der Schlachter), 4 Tage in 10 %igem Salzwasser kaltstellen. Danach je nach Alter des Tieres 2-3 h zusammen mit den geviertelten Zwiebeln und den Gewürzen (evtl.

in Säckchen oder Tee-Ei) kochen. ½ h nach Kochbeginn das Fleisch hinzugeben. Das Ochsenmaul ist fertig, wenn man es mit dem Kochlöffelstiel gut durchstoßen kann. Zwiebeln und Gewürze entfernen, Brühe abgießen, Fleisch und Maul in grobe Würfel schneiden und wieder – gut gemischt – in den Topf geben. Mit Brett oder Teller abdecken und gut beschweren. Kühl stellen! Am folgenden Tag vorsichtig stürzen. Zunächst in große Scheiben, danach in etwa 1-2 mm feine Streifen schneiden.

Zum Salat diese feinen Streifen mit Essig, Öl, Zwiebeln (evtl. etwas Knoblauch), Pfeffer und Salz mischen, (wahlweise Gürkchen, Schnittlauch oder ähnliches), sehr gut auch 2 EL Weißwein. Über Nacht, zumindest einige Stunden in der Marinade ziehen lassen.

Mit Petersilie garniert schmeckt der Ochsenmaulsalat vor allem als deftiger Imbiß zum Bauernbrot, kann aber durchaus auch als Vorspeise gegessen werden.

Tip:

- Ohne Öl kann man den Ochsenmaulsalat in einem steinernen Topf am kühlen Ort längere Zeit aufbewahren und das Öl erst bei Gebrauch zugeben.

Kässpätzle, handgeschabt

Der Klassiker der schwäbischen Küche ist auch auf dem Ökohof beliebt. Gehaltvoll und auch als vegetarisches Gericht eine Alternative zu vielen anderen zünftigen Rezepten.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Mehl,
4 Eier,
1 TL Salz,
einige EL kaltes Wasser,
1 EL Öl,
250 g geriebener Käse (Allgäuer Emmentaler
o.ä.),
100 g Butter,
4 Zwiebeln (feine Ringe),
Pfeffer



Zubereitung:

Aus Mehl, Eiern, Salz und etwas Wasser einen Spätzleteig bereiten. Die Ökobauern verwenden Dinkelmehl Typ 1050. Den Teig so lange schlagen und mit so viel Wasser vermischen, bis ein zäher Teig entsteht, der nicht vom Löffel abfällt. Kurz ruhen lassen.

Reichlich Wasser mit Salz und Öl im großen Topf zum Kochen bringen. Aus dem Teig Spätzle vom Brett ins Wasser schaben. Dazu wird der Teig mit einem breiten Messer dünn auf ein Spätzlebrett gestrichen und dann Streifen für Streifen ins kochende Wasser geschabt. Man kann aber auch einen Spätzlehobel oder eine Spätzlepresse benutzen.

Die an der Oberfläche schwimmenden Spätzle mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Schmalz oder Butter in großer Pfanne bräunen, Spätzle hinzugeben und anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Geriebenen Käse und viel Pfeffer hinzugeben, abgedeckt bei kleiner Hitze und geschlossenem Pfannendeckel braten, bis der Käse zerlaufen ist. Je nach Geschmack mit Schnittlauch bestreuen.

Mit grünem Salat servieren.

Tips:

- Man kann die Käsespätzle auch statt in der Pfanne im Ofen zubereiten. Dazu eine angewärmte feuerfeste Schüssel mit etwa 1 EL Butter ausschwenken. Abwechselnd Spätzle, angebräunte Zwiebelringe und geriebenen Käse schichtweise einfüllen. Obendrauf noch mal Käse und ein paar Zwiebelringe zur Dekoration. Danach 10 min bei 180 °C im Ofen überbacken.
- Noch herzhafter schmecken die Käsespätzle, wenn man mit (oder statt) den Zwiebeln auch noch Speckwürfel anröstet und diese dazugibt.

Rinderbraten mit Blechgemüse und Käsesauce

Dieses Gericht kann man gut vorbereiten und dann in den Ofen schieben. Auf dem Untermühlbachhof schon mal sehr wichtig, kann man doch in der Zwischenzeit die Kinder von der Schule abholen oder die Kühe auf die Weide bringen.

Zutaten für 6 Personen:

Verschiedenes Wurzelgemüse pro Person mind. 1 große Kartoffel

1 kg Rinderbraten (Roastbeef),
200 g durchwachsener Speck,
4 Wacholderbeeren,
1 TL Koriander-Körner,
3 Nelken,
5 Pimentkörner,
1 TL weißer Pfeffer,
1 Prise Zimt,
1 Muskatblüte,
1 Prise Paprika,
8 Lorbeerblätter,
Fett,
Salz



Für die Sauce:

100 g geriebener Käse,
3 EL Dinkelmehl,
50 g Butter,
¼ l Brühe,
⅛ l Milch,
Kümmel,
Pfeffer,
Salz

Zubereitung:

Alle Gewürze – außer den Lorbeerblättern – fein mahlen.

Rinderbraten mit Speckstreifen spicken (Fleisch einschneiden und die Speckstreifen hineindrücken) und mit den restlichen Gewürzen einreiben, in heißem Fett braun braten, eventuell mit etwas Salz würzen.

Möglichst gleichmäßig große Kartoffeln mit fester Schale schrubben und halbieren. Schnittfläche in ein Gemisch aus Salz und Kümmel stippen, auf ein mit Schweineschmalz gut gefettetes Blech mit der Schnittseite nach unten legen. In der Mitte des Bleches Platz zum Garen des vorher angebratenen Rinderbratens lassen, außen herum mit halbierten Zwiebeln, Rote Beeten-Schnitzen und ganzen geschälten Möhren umlegen.

Den Braten in die Mitte legen, mit Lorbeerblättern und Speckscheiben belegen und bei 180 °C im Backofen 1-2 h garen.

Käsesauce:

Butter schmelzen, Dinkelmehl einrühren, leicht braun werden lassen. Mit Ochsenmaulbrühe (oder anderer Brühe) ablöschen und aufkochen. Unter ständigem Rühren etwas Milch hinein geben und geriebenen Käse einrühren. Sobald der Käse völlig geschmolzen ist, vom Herd nehmen.

Kinnbäckle mit Sauerkraut

geräucherter Unterkiefer des Schweins

Das Kinnbäckle ist zu behandeln wie ein Schäufile (Schweineschulter)! Im Gegensatz dazu ist es jedoch eine kernige – sprich fettreiche – Mahlzeit für die schwerarbeitende Landbevölkerung.

Zutaten:

Kinnbäckle zwischen 1 und 3 kg,
1 Zwiebel,
1 Lorbeerblatt,
3-4 Nelken,
1 TL schwarze Pfefferkörner,
1 TL Wacholderbeeren,
Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch, Petersilie)



Das Kinnbäckle in einen Kochtopf geben und mit Wasser gerade bedecken. Eine Zwiebel mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken und mit den Pfefferkörnern, den zerdrückten Wacholderbeeren und dem Suppengemüse in den Topf geben. Den Sud ganz allmählich zum Kochen bringen, er darf jedoch nur Bläschen ziehen. Nach etwa 2 h ist das Kinnbäckle gar. Man erkennt es daran, daß sich das Fleisch vom Knochen zu lösen beginnt.

Für 1 kg Sauerkraut:

Schweineschmalz,
1 Zwiebel (gehackt),
50 g geräucherter Speck (feine Würfel),
750 g Sauerkraut,
½ EL Wacholderbeeren,
2 Lorbeerblätter,
6-7 Pfefferkörner,
¼ l Fleischbrühe oder Weißwein

In einem Topf das Schmalz auslassen und die feingehackte Zwiebel und die Speckwürfel darin andünsten. Das Sauerkraut zufügen und kräftig durchschmoren lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen (nach Geschmack kann auch ein ½ TL Kümmel zugefügt werden). Die Brühe oder den Weißwein nach und nach zufügen und auf mittlerer Hitze ca. ½ h im offenen Topf weiterschmoren, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist.

Tips:

- In den folgenden Tagen kann man evtl. Reste vom Kinnbäckle kalt mit Senf zum Vesper verzehren.
- Aus der Brühe/ dem Sud der Kinnbäckle läßt sich in den nächsten Tagen gut eine Flädlesuppe bereiten.