

Oberbayern



Vom Arme-Leute-Essen zum Innbegriff der oberbayerischen Küche: die Semmelknödel. – Bild: ORF/Autentic/Gerd Müller

nen Erdgeister wieder aufzuwecken und die Leute daran zu erinnern, daß der Winter bald vorbei ist und es wieder aufwärts geht mit der Natur.

Unter den schweren Masken stecken junge Menschen aus Kirchseeon, die das ganze Jahr auf diese Perchtenläufe hin fiebern. Auch Nicole und Robert Zeisig, die sich als Kinder vor den Perchten lieber versteckt haben, sind mit Begeisterung dabei. Während Nicole und Robert bei Wind und Wetter draußen herum toben, wälzt ihr sechsjähriger Sohn Robert brav zuhause mit Oma Evi 60 Schnitzel in der Panade. Wenn die Perchten nach vier Stunden Spektakel zurückkommen, haben sie „wilden“ Hunger.

Evi Zeisig kennt sich nicht nur mit den Perchten aus, sondern auch mit der bayerischen Küche. Den Schweinsbraten kann inzwischen auch ihr Sohn Robert zubereiten, aber bei den Semmelknödeln braucht er noch die Hilfe seiner Mutter. Als Vorspeise macht sie die Königin unter den Suppen, die zu einem richtigen oberbayerischen Mittagessen dazugehört: Grießnockerlsuppe. (Text: arte)

Zu Oberbayern gehören nicht nur Berge, Seen und Zwiebeltürme, sondern auch Schweinsbraten und Brauchtum. Immer zur Wintersonnenwende kommen bei Kirchseeon in Oberbayern die Perchten aus dem Wald, wilde Gestalten mit zotteligen Gewändern und teils freundlichen, teils gruseligen Masken.

An fünf aufeinanderfolgenden Wochenenden ziehen sie zu Dutzenden über die Dörfer, trommeln, stampfen und tanzen, um die eingefrorenen Erdgeister wieder aufzuwecken und die Leute daran zu erinnern, daß der Winter bald vorbei ist und es wieder aufwärts geht mit der Natur.

Fingernudeln

Die regionale Spezialität aus Kartoffelteig schmeckt zu Sauerkraut genauso gut wie zu Apfelkompott.

Zutaten für 2 Personen:

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)

100 g Mehl

1 Ei

50 g Butterschmalz

Muskatnuß

Salz.

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale garkochen und über Nacht abkühlen lassen.

Kartoffeln pellen und durch eine Presse oder ein Sieb drücken.

Die Kartoffelmasse leicht salzen. Mit Mehl, Ei und frisch geriebener Muskatnuß zu einem Teig vermengen.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Teig in kleine Portionen aufteilen und diese mit der flachen Hand zu etwa fingerdicken Rollen formen. Die Teigrollen in Stücke schneiden und die Enden zu Spitzen formen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Fingernudeln rundherum goldbraun anbraten.

Herzhaft als Hauptspeise traditionell mit Sauerkraut oder mit Apfelmus als Dessert servieren.

An Guadn!

Quelle: Arte-Magazin 12/2015

Grießnockerlsuppe

Grießnockerlsuppe ist in Oberbayern die typische Sonntagssuppe. Bei den meisten Einheimischen ruft allein die Vorstellung einer Grießnockerlsuppe Kindheitserinnerungen wach.

Zutaten für 4 Portionen:

Rinderbrühe:

1000 ml Wasser
500 g Kalbsknochen
250 g Knollensellerie
20 g Petersilienwurzel
50 g Karotten
1 Stange Lauch
10 ganze Pfefferkörner
60 g Liebstöckel
Salz
Pfeffer

Grießnockerl:

1 Ei
35 g Butter
85 g Grieß (grob, z.B. Nockerlgrieß)
Salz
Pfeffer
Muskatnuß (frisch)
Schnittlauch (zum Garnieren)

Zubereitung:

Rinderbrühe:

Das Wasser mit den Pfefferkörnern, dem Liebstöckel und etwas Salz aufkochen.

Die Kalbsknochen, Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten und Lauch dazugeben.

Das Ganze 1 h kochen lassen.

Anschließend die Suppe abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grießnockerl:

Butter, Ei und Grieß zu einer lockeren Masse rühren.

Etwas frische Muskatnuß darüber reiben, weiterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit zwei Teelöffeln den Teig zu Nockerl formen und in die Rinderbrühe einlegen.

Für 20 min köcheln und danach noch 5 min ziehen lassen.

Die Suppe mit Schnittlauch garnieren.

Tip:

- Ei und Butter müssen Zimmertemperatur haben, damit der Nockerlteig gelingt.

Zubereitungszeit:

90 min

Schweinsbraten mit Semmelknödel

Schweinsbraten ist der Klassiker der bayerischen Küche. Zu einem richtigen Schweinsbraten gehören Semmelknödel.

Zutaten für 4 Portionen:

Schweinsbraten:

1000 g Schweineschulter

2 Rippchen

200 g Karotten

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Paprika

500 ml Weißbier (dunkel)

Öl (zum Anbraten)

Semmelknödel:

10 altbackene Brötchen

4 Eier

250 ml Milch

1 mittelgroße Zwiebel

30 g Petersilie

Öl (zum Anbraten)

1500 ml Wasser

Zubereitung:

Schweinsbraten:

Die Schwarte des Schweinsbratens mit einem scharfen Messer karoartig tief einritzen, aber nicht durchschneiden.

Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Die Schweineschulter und die Rippchen mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und etwas Paprika einreiben.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Etwas Öl in den Bräter geben, Schweinsbraten und Rippchen hineinlegen und im vorgeheizten Backofen anbraten.

Die Zwiebel abziehen und zusammen mit den geschälten Karotten in den Bräter geben.

Alle 20 min das Fleisch mit dem Bratensaft und dem Weißbier übergießen. Den Braten zwischen 90 und 120 min garen lassen.

Den Braten herausnehmen, den Bratensaft abseihen und nach Geschmack mit Stärke binden und abschmecken.

Semmelknödel:

Die altbackenen Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden.

Anschließend die Milch über die Brötchenscheiben gießen.

Die Zwiebel abziehen, hacken und in Öl anbraten, bis die Zwiebelstücke glasig, aber noch nicht braun sind.

Die Petersilie dazugeben und das Ganze mit Brötchenscheiben durchkneten.

Die Eier hinzugeben und mit den Händen gut vermengen.

Falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl hinzufügen.

Die Hände anfeuchten und den Teig zu runden Knödeln formen.

Das Wasser zum Kochen bringen und die Knödel hineingeben.

Das Ganze etwa 30 min ziehen lassen, bis die Knödel oben schwimmen.

Tips:

- Wenn man zum Schweinsbraten ein paar Rippchen in den Bräter legt und mitbrät, wird die Soße noch besser. Die Rippchen schmecken außerdem auch besonders lecker.
- Damit der Braten knuspriger wird, das Fleisch mit der Schwarte nach oben legen.

Zubereitungszeit:

90 min