



GROSSES
OBERPFÄLZER

KOCHBUCH

SO SCHMECKT'S DAHOAM!

Melanie und Theresa Rauscher
Klostermühle Altenmarkt

Großes Oberpfälzer Kochbuch
So schmeckt's daheim!

GROSSES
OBERPFÄLZER

KOCHBUCH

SO SCHMECKT'S DAHOAM!

MELANIE UND THERESA RAUSCHER | KLOSTERMÜHLE ALTENMARKT



BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-097-3



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Fotos: Holzhintergrund Adobe Stock (dmitr1ch)

1. Auflage 2022

ISBN 978-3-95587-097-3

Alle Rechte vorbehalten!

© 2022 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstein

www.battenberg-gietl.de

Layout: Regina Schindler

VORWORT

„Wie schmecken Ihre Erinnerungen?“ Dies fragen wir gerne unsere Gäste, Kunden und Schüler, und erleben, dass Essen und kulturelle Identität eng zusammengehören! „Am liebsten war mir da Oma ihr Zwirl, a Weiße Suppn von früher oder de guaden Germknödel ...!“ So schwärmen viele und bejammern gleichzeitig fehlende Rezepte!

Die Passion, alte (Koch-)Traditionen fortzuführen, beschäftigt uns schon lange. Die Klostermühle Altenmarkt – ein ländliches Kulturzentrum, eingebettet in einer denkmalgeschützten Mühle, gelegen am Stadtrand von Cham, ist für uns nicht nur eine Lebensaufgabe, sondern gemeinsam haben wir diese mit viel Herzblut zu einer Stätte für Begegnungen und traditionellen Genuss entwickelt!

Ein Bauernladen mit Produkten, die ausschließlich aus der Region stammen, eine Gaststätte, die nach Vorbestellung große oder kleine Feiern ausrichtet und ausschließlich alte Oberpfälzer Kochkunst bietet, sowie unterschiedliche Seminarräume, welche im historischen Ambiente zum Verweilen, Entspannen oder Tagen einladen.

Über Jahre haben wir in historischen Kochbüchern gestöbert, sind durch die Oberpfalz gefahren und haben Rezepte dokumentiert. All diese Arbeit fügt sich schlussendlich in das „Große Oberpfälzer Kochbuch“, mit rund 200 Rezepten und Ideen, zusammen. Es zeigt, dass die Küche unserer Oberpfälzer Mütter und Großmütter sich gemäß dem rauen Klima, den steinigten Böden der Landwirtschaft, den Wäldern, Gärten, Flüssen und Teichen entwickelte. So verstanden es die Hausfrauen damals, mit den Erträgen

der Natur überaus kreative und abwechslungsreiche Gerichte zu zaubern, um alle satt zu machen. Uns lag es am Herzen, die alten Rezepte mit Bildern zu versehen, doch seht es uns nach, Profis sind wir in diesem Handwerk nicht.

Taucht mit uns ein in die Welt des Oberpfälzer Genusses und habt viel Freude am Nachkochen der vielen Rezepte!



MELANIE RAUSCHER



THERESA RAUSCHER



INHALTSVERZEICHNIS

- 5 **VORWORT**
- 8 **GRUNDLEGENDES**
- 11 **SUPPEN**
- 12 Suppengrundstock
- 14 Klare Fleischbrühe
- 15 Klare Gemüsebrühe
- 16 Wasserschnalzn
- 17 Brotsuppn
- 17 Zwirlsuppn
- 18 Gschnina-Doag-Suppn
- 18 Eierkas-Suppn
- 19 Grießnockerl-Suppn
- 19 Pfannkuacha-Suppn
- 20 Leberknederl-Suppn
- 21 Wildkräutersuppn
- 22 Aufschmalzne Kartoffelsuppn
- 22 Griebne Kartoffelsuppn
- 24 Weiße Suppn
- 24 Feine Graupensuppn
- 27 **FISCH, FLEISCH & SOSSEN**
- 28 Waller in Kräutersoße
- 29 Forelle in Wurzelsud
- 30 Gespickter Hecht
- 30 Hechtenkraut
- 32 Zander in Weißwein mit Schwammerl
- 33 Zander nach Bauernart
- 34 Blaugesottener Karpfen
- 34 Karpfen in der braunen Soß'
- 36 Gebackener Karpfen
- 38 Krenfleisch
- 39 Ochsenfleisch mit Bier
- 40 Waldmeisterbraten
- 40 Gedünsteter Rindsbraten
- 43 Rindswickelbraten
- 43 Rinderfiletbraten mit Quitten
- 44 Oberpfälzer Boeuf à la mode
- 45 Oberpfälzer Kümmelfleisch
- 46 Schnitz
- 46 Haschee
- 49 Oberpfälzer Fleischstrudel
- 49 Wildkräuter-Quarkdip
- 50 Kalbfleisch-Voressen
- 50 Abgebräunte Kalbshaxe
- 52 Lebervögel
- 53 Kraut-Auflauf
- 54 Regensburger Koteletts
- 54 Saures Schweinefleisch
- 56 Schweinebauch in Eiersoße
- 57 Geräuchertes Wammerl mit Linsen
- 58 Gefüllte Schweinsrouladen
- 58 Schweinshaxen mit Rübenkraut
- 61 Klassischer Schweinebraten
- 62 Gockerl im Bett
- 63 Hähnchen mit Schwammerl
- 64 Ente mit Schwarzbrotfülle
- 65 Rehschlegel mit Thymian
- 66 Regensburger Wildtopf
- 66 Rehschulter mit Steinpilzen
- 68 Hasenrücken mit Dörrzwetschgen
- 68 Gebackenes Gahsla
- 69 Rehleber mit Reherl
- 70 Saure Bröih
- 70 Krenbröih
- 71 Zitronensoße
- 73 Bauern-Zwiebelsoße
- 73 Sauerrahmsoße
- 75 **KARTOFFELGERICHTE,
KNÖDEL & MEHR**
- 76 Kartoffelteig
- 76 Kartoffel-Topfen-Teig
- 77 Zwirl
- 78 Schoppala
- 79 Gsodne Schopperl
- 79 Mohnschopperl
- 80 Bauchstechala
- 81 Große Erpfnudeln
- 81 Kartoffeltaler
- 82 Schlosserboum
- 83 Reiberdatschi
- 84 Romanigel
- 84 Gebackene Kartoffeln
- 85 Erdäpfelstampf
- 86 Kartoffelschöpfala
- 86 Kartoffelauflauf
- 88 Kartoffelschnecken
- 89 Kartoffelkuchen
- 89 Oberpfälzer Kartoffelsalat
- 90 Kartoffelgulasch
- 90 Saures Kartoffelgemüse
- 91 Kartoffel-Cordon-Bleu
- 93 Kartoffel-Maultaschen
- 94 Kartoffelknödel
- 94 Schneeballknödel
- 97 Gebackene Kartoffelknödel
- 97 Pinkerte Knödel
- 98 Semmelknödel
- 98 Grünkern-Knödel
- 100 Ofenknödel
- 100 Kas-Ballala

101	Zwetschgenknödel	142	Scheiterhaufen
102	Fuchsnfouda	143	Gebackene Semmeln
102	Krautzelten	144	Schwarzbrot-Auflauf mit Vanillesoße
104	Spotzn	145	Wespennester
105	Gebackene Nudeln	146	Semmelrezel
105	Schoppnudeln	147	Dampfnudeln
106	Oberpfälzer Nudeln	148	Apfelreindling
107	Gschnin-brone Nudeln	148	Rohnudeln
108	Sauerkrautnudeln	150	Schwarzbeerbrei
108	Germdotsch	150	Hollermus
111	<i>GEMÜSE & SALATE</i>	150	Regensburger Apfelmus
112	Saure Roum	152	Rumauflauf
112	Roumkraut	153	Bauernmädel im Hofstaat
113	Kohlrabi in grüner Soße	153	Quittenbrot
114	Gelbe Rüben in Rahm	154	<i>SCHMALZGEBÄCK, KUCHEN & GEBÄCK</i>
115	Oberpfälzer Bohnengemüse	156	Süßer Hefeteig
115	Sauerampfergemüse	157	Faschingskrapfen
116	Kraut mit Zwiebeln & Speck	158	Auszogne (Kiachl)
117	Blaukraut mit Äpfeln	158	Springnudeln
117	Krautsalat	160	Vögel
118	Brennnessel-Rahmspinat	160	Schneeballen
118	Rettichgemüse	161	Bierkrapfen
120	Schwammerl-Bröih	162	Hasenöhrl
121	Schwammerl-Pichelsteiner	162	Striezla
122	Bohnensalat	163	Schmierkuchen
123	Rana-Salat	164	Großer Streuselkuchen
124	Specklinsen	165	Gewürzkuchen
125	Kräutersalat mit essbaren Blumen	165	Zuckerkuchen
124	<i>MILCH-, MEHL- & SÜSSPEISEN</i>	166	Griaß-Kouchn
128	Milchzwirl	166	Kartoffeltorte
128	Eierdottermus	167	Frau Resis Biskuitkuchen
129	Saurer Rahm-Auflauf	168	Apfelschlangal
130	Milchschoberl	169	Patenzopf
130	Zimmerzanger	170	Magdalener-Kuchen
132	Pfannkuchen-/Bierteig	170	Apfelbrot
132	Schou-Dotsch	172	Nusscreme-Torte
133	Schmarrn	172	Hefekleingebäck
134	Franziskanernudeln	175	Chamer Kampl
134	Apfelpfannkuchen	175	Nussstangen
135	Süße Grießschnitten	176	Haselnusschifferl
136	Hafermann	176	Magenbrot
136	Riwanzeln	178	Kräutersemmeln
137	Hoiberdatsch	178	Kümmelstangen
138	Gänsdatscherla	180	Mohnzepl
138	Holler-Käichal	181	Speckzeltn
139	Zwetschgenbavesen	181	Grobes Roggenbrot
140	Guats-Schnidla	182	<i>REGISTER</i>
140	Süße Fingernudeln	184	<i>DANKSAGUNG</i>

SUPPENGRUNDSTOCK

700 g Gemüse
nach Belieben:
Zwiebel, Weißkraut, Sellerie,
Pastinaken, gelbe Rüben,
Petersilienwurzel, Knoblauch,
1 Bund frische Kräuter,
je nach Jahreszeit
100 g Salz



Die Paste kann für eine
längere Haltbarkeit
getrocknet werden.

Gemüse waschen, schälen und zerkleinern. Mit Salz vermengen und alles mit geeigneter moderner Küchentechnik oder dem Fleischwolf zu einer feinen Würzpaste verarbeiten. In saubere Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren; dort ist sie bis zu 6 Monate haltbar.

Der Suppengrundstock ist eine fertige Würzmischung und kann wie gekörnte Brühe oder Brühwürfel verwendet werden.



WURZELWERK

Das Wurzelwerk, welches bei Suppen, Soßen oder Braten häufig benötigt wird, ist sozusagen die Grundlage des Suppengrundstockes. Bestehend aus Sellerie, gelben Rüben, Lauch, Zwiebeln, Petersilienwurzel etc. bringt es den Gerichten den guten Geschmack.



Im Herbst erntete die Oberpfälzer Hausfrau ihren Wurzel- und Kräutergarten ab, zerkleinerte alles und drehte es durch den Fleischwolf. Mit Salz vermischt wird es haltbar. Anschließend füllte sie die Masse in ein Tongefäß, bewahrte es an einem kühlen Ort auf und verwendete es in den Wintermonaten als Gewürzmischung. Im Sommer dienten frische Kräuter (Liebstöckel, Majoran, Petersilie usw.) als Würze.



RINDSWICKELBRATEN



RINDSWICKELBRATEN

1 kg Nierenzapfen
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 große Speckscheibe
Fett
1 Zwiebel
Pfefferkörner
Lorbeerblätter
Zitrone
Fleischbrühe
Wasser
100 ml saurer Rahm

Nierenzapfen klopfen und anschließend die Innenseite mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch so fest wie möglich aufrollen und außenherum mit einer großen, dünnen Speckscheibe umwickeln. Die Fleisch-Speck-Rolle mit einem Bindfaden zusammenbinden. Das Fleisch nun etwas ruhen lassen und dann scharf auf allen Seiten anbraten. Dazu gibt man die restlichen Gewürze, bei Belieben auch ein paar Speckwürfel und die gewürfelte Zwiebel. Mit einigen Schöpflöffeln Fleischbrühe und saurem Rahm wird das Fleischstück abgelöscht. Das Fleischstück noch in der Soße ziehen lassen, bis es gar ist. Bindfaden entfernen und das Fleischstück in dünne Scheiben schneiden.

RINDERFILETBRATEN

mit Quitten

1 kg Rinderfilet
Salz, Pfeffer
100–125 g Schinken/Speck
100 g Schmalz
200 ml Rotwein
Zucker
2 Quitten

Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Speckstreifen spicken und in eine Auflaufform legen. Fett in einer Pfanne erhitzen und über das Filetstück gießen, dieses dann anschließend in das heiße Backrohr geben und braten. Quitten entkernen und in feine Stücke schneiden, diese in einem Topf mit Wasser bissfest garen. Anschließend in einer Pfanne kurz karamellisieren. Nach dem Garen das Filetstück in feine Stücke schneiden. Vom Bratensatz das überschüssige Fett abgießen, den Rest mit Rotwein, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Filetstücke mit den karamellisierten Quitten und der Soße anrichten.

SCHOPPALA

(Kartoffelnudeln, Rollanudeln)

Zutaten für Kartoffelteig

Fett zum Ausbacken

Kartoffelteig wie auf Seite 76 beschrieben zubereiten.

Für **Schoppala** nimmt man $\frac{1}{4}$ des Teiges und walzt ihn zu einem langen Strang (3 cm Durchmesser). Anschließend schneidet man mit dem Messer ca. 3 cm kurze Stücke ab, gibt sie in eine Pfanne mit heißem Fett und brät sie ringsum goldbraun an.

Fingernudeln werden nach demselben Prinzip zubereitet, nur dass die 3 cm kurzen Stücke mit der Hand zu langen Strängen geformt werden, welche an den Enden wesentlich dünner sind als in der Mitte. Diese werden ebenfalls in der Pfanne ringsum goldbraun angebraten.



Kartoffelnudeln gehen alle auf das gleiche Grundrezept zurück, doch unterscheiden sie sich in der Form und im Namen. Datsch- oder Dotschnudeln sind etwas flachgedrückt, wohingegen Schoppala, o'drahte Nudl, Sterznudl, Tagwercher, Bauchstechala und Zweckla wie unten beschrieben aussehen.



*FINGERNUDELN (links)
SCHOPPALA (rechts)*



GELBE RÜBEN 🕒

in Rahm

5 große gelbe Rüben

30 g Butter

Salz

Zucker

Fleischbrühe

100 ml Sahne

Petersilie

Gelbe Rüben waschen und schälen, der Länge nach halbieren oder in feine Scheiben hobeln. Anschließend in Butter, Zucker und Salz weich schmoren.

Mit etwas Fleisch- oder Gemüsebrühe aufgießen und kurz vor Ende der Garzeit die Sahne und fein gehackte Petersilie darübergießen. Alles noch kurz ziehen lassen und servieren.



SÜSSE GRIESSSCHNITTEN

1 l Milch
300 g Grieß
Fett
Salz
Zucker
Zitronenschale
3 Eier
Semmelbrösel
Backfett
Zimtzucker-Mischung

Brei aus Milch und Grieß kochen. Fett, Salz, Zucker, Zitronenschale und 2 Eier einrühren. Die Masse wird 2 cm dick auf ein nasses Blech gegeben und mit einem angefeuchteten Messer glatt gestrichen. Wenn der Teig erkaltet ist, rechteckige Schnitten abschneiden. Diese dann in verquirltem Ei und Semmelbröseln wälzen und in heißem Fett goldbraun anbraten. Die fertigen Grießschnitten werden mit Zimtzucker bestreut und mit Kompott aufgetragen.



TIPP:

Die Grießschnitten können auch pikant als Beilage zu Hauptgerichten gegessen werden. Wenn die Panade zu viel Aufwand ist, kann diese auch weggelassen und die Grießschnitten so in einer Pfanne angebraten werden.



Das Honiggebäck in Kammform wurde früher zu Neujahr verschenkt, heutzutage wird der Chamer Kampl an verschiedenen Anlässen für besondere Verdienste von der Stadt Cham verliehen. Er soll an den Kamm im Wappen von Cham erinnern. Traditionsbäckereien in Cham backen vor allem als Neujahrsgruß den Chamer Kampl.

CHAMER KAMPL

- 100 g Butter
- 275 g Honig
- 125 g Zucker
- 2 EL Lebkuchengewürz
- 10 g Kakao
- 600 g Mehl
- ½ P. Backpulver
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Butter, Honig, Zucker, Lebkuchengewürz und Kakao in einem Topf erwärmen und gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse abkühlen lassen, anschließend die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen am besten über Nacht ruhen lassen.

Nach der Ruhephase wird der Teig fingerdick ausgerollt. Mit einem Messer oder mit Hilfe einer Schablone aus dem Teig fünfzackige Kämmе (Kampl) ausschneiden.

Man bäckt die Kampl bei 180° C für rund 15 Minuten und bestreicht sie anschließend mit verdünntem Honig.

Nach Belieben können die Kampl mit einer Puderzucker-Eiweiß-Schrift verziert werden. Hierzu einfach zwei Eiweiße mit 350 g Puderzucker steif schlagen.

NUSSSTANGEN

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eigelb
- 250 g Haselnüsse
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- Etwas Mandelöl



Butter und Zucker mit Eigelb gut schaumig schlagen. Fein geriebene Haselnüsse, Mehl, Backpulver und das Mandelöl zugeben, den Teig rasch verkneten. Diesen anschließend dicklich auswellen und gleichmäßige Stangen abschneiden, die bei 180° C auf einem Backblech für circa 20 Min. hell gebacken werden.



Zwirl, Schoppala, Schoarnbladl – diese und viele andere traditionelle Gerichte bieten die Rauschers seit vielen Jahren im bäuerlichen Kulturzentrum „Klostermühle Altenmarkt“ am Stadtrand von Cham an. Hier wird Küchengeschichte lebendig!

In diesem Buch zeigen Ihnen die beiden Autorinnen, wie Sie mit einfachen einheimischen Grundzutaten abwechslungsreich und gesund kochen können – und wie Sie es schaffen, Lebensmittel nachhaltig zu verwerten. Viele der Gerichte sind rasch zubereitet und erfordern keine großen Vorkenntnisse.

Mehr als 200 Rezepte, Anregungen und Ideen – saisonal, regional und vor allem: unglaublich guad!



Heimat
battenberg
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



24,90 € [D]