



Schwaben

Die **Gerichte**  
unserer **Kindheit**  
Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

Brigitte Fries

Schwaben

Die **Gerichte**  
unserer **Kindheit**  
Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

Brigitte Fries

## **Bildnachweis**

Titel: ullstein bild

S. 5: Andrea Lang; S. 7: Anja Hartmann; S. 9: Karin Christian; S. 11: Anja Haug; S. 13: Moorhenne/  
pixelio.de; S. 15: Barbara Glos; S. 17: Beate Bertsch; S. 19, 32, 55 li, 69, 111: Jean-Claude Winkler;  
S. 21: Waltraud Kugler/pixelio.de; S. 25: Andreas Kroll; S. 27: Silvio Schulze/pixelio.de; S. 29: Sabine  
Ries; S. 31: Frank Welzel; S. 33: Cornelia Kemmer; S. 35: Daniela Nossek; S. 37: Steffi Pelz/pixelio.de;  
S. 39: Thomas Stephan; S. 41: ullstein-bild/Eckelmann; S. 43: Claudia Klinger; S. 45, 49, 77, 79: Lonie  
Geigle; S. 47: Friderike Rahne; S. 51: Dorothea Jacob/pixelio.de; S. 53: Fritz Deppert; S. 55 re: Albrecht  
E. Arnold/pixelio.de; S. 57: Steffi Pelz/pixelio.de; S. 59: Albrecht E. Arnold/pixelio.de; S. 61: Helga Becht;  
S. 63: Horst Wiedenhorn; S. 65: Daniel Sonntag; S. 67: Janette Stoll; S. 71: Johannes Guggenberger;  
S. 73: Angieconscious/pixelio.de; S. 75: Kristin Großmann; S. 81: Marc Salmen; S. 83: Doris Rennekamp/  
pixelio.de; S. 85: Mercedes Göldner; S. 87: blog.michael-baumgaertner.de; S. 89: Michael Becht; S. 91:  
Monika Böhmler; S. 93: Natalie Meidl; S. 95: Peter Veaser; S. 97: Moni Sertel/pixelio.de; S. 99: Rita  
Goller; S. 101: Gänseblümchen/pixelio.de; S. 103, S. 123: Rose Prinzing; S. 105: Rosemarie Warth; S.  
107: Sandra Aichele; S. 109: Silvine Fischer; S. 113: Christa Nöhren/pixelio.de; S. 115: w.r.wagner/  
pixelio.de; S. 117: Carlo Schrod/pixelio.de; S. 119: Werner Find; S. 121: Karla Schairer

1. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks  
und der fotomechanischen Wiedergabe.

Satz und Layout: Christiane Zay, Potsdam

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg Verlag GmbH & Co. KG

34281 Gudensberg-Gleichen, Im Wiesental 1

Telefon: 0 56 03 - 9 30 50

www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-2202-2



## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Jahre fliegen dahin und wie so vieles, geraten auch die Gerichte unserer Kindheit in Vergessenheit. Aber kaum bekommt man etwas Altbekanntes vorgesetzt oder hat selber Kinder und hört sich sagen: „Das habe ich früher auch immer gerne gegessen“ – und schon ist es wieder da, dieses Gefühl von Geborgenheit, das so sehr mit Kindheit verbunden ist. Mit jedem Bissen werden Erinnerungen wach – an den vollen Bauch bei Familienessen, an die Suppe, die man krank im Bett löffeln durfte oder die Streusel, die man heimlich von Omas Kuchen runtergepickt hat. An geliebte Menschen, die einen umsorgten, verwöhnten und auch mal trösteten. Wer von der Küche seiner Kindheit kostet, kehrt zurück – und sei es nur für den kurzen Moment der Erinnerung.

Ich möchte mich bei allen Personen aus dem Schwabenland bedanken, die bereit waren, in Rezeptbüchern und Fotoalben zu kramen, und die mir Geschichten erzählt haben, die sie schon lange oder vielleicht auch noch nie weitergegeben haben. Weil es sich vielleicht nicht ergeben hat oder weil sie ihnen nicht erzählenswert erschienen sind. Dabei sollte man viel mehr festhalten und weitertragen. Es lohnt sich.

Brigitte Fries



# Sperrknecht oder Schlanganker

## Zutaten

(für 4 Personen)

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
ca. 150 g Mehl  
1 Ei gelb  
250 ml Milch oder Sahne  
Salz, Muskat

## Zubereitung

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, heiß durch die Spätzlespresse drücken und abkühlen lassen. Ei und Gewürze zugeben. Mehl einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebt und sich zu langen, fingerdicken Schlangen (30 bis 50cm) formen lässt. Gusseiserne/n, hochwandige/n Pfanne/ Topf ausbuttern und die Schlangen am Stück eng aneinanderliegend von rechts nach links hineinlegen. Zweite Schicht von oben nach unten einschichten, bis die Teigschlangen aufgebraucht sind. Dann mit heißer Milch oder Sahne (gehaltvoller) aufgießen, sodass die Masse knapp bedeckt ist. Im Backofen bei 200 Grad ca. eine Stunde backen, bis sich oben eine Haut bildet. Die Herausforderung besteht darin, dass die Milch/Sahne einkocht und der Sperrknecht unten einen knusprigen Boden bekommt, aber nicht anbrennt.

Dazu passen eher deftige Beilagen wie Sauerkraut und Leberwurst oder, wenn der Sperrknecht als Hauptgericht dient, einfach nur grüner Salat.



Der Sperrknecht ist ein urtypisches schwäbisches Rezept aus der Aalener Region, das zum ersten Mal im 11. Jahrhundert benannt wurde.



## In geselliger Runde

Neben der Bisquiterolle stellte die Zubereitung dieses Gerichts immer eine große Herausforderung für meine Mutter dar, die an sich eine gute Köchin ist. Oft genug war der Sperrknecht aber sehr zerpfückt, weil die verbrannten Stellen großzügig weggeschnitten werden mussten. Aber die Übung und die richtige Pfanne – die ausschließlich zur Zubereitung dieses leckeren Essens verwendet wird –, haben uns sehr oft ein tolles Gericht beschert. In meiner Erinnerung ist es immer verbunden mit einer großen, geselligen Runde, die im „Bauernzimmer“ um unseren großen Tisch herum saß, dazu gab es Sauerkraut und Leberwurst. Für die Kinder mit Limo, für die Großen mit einem Glas Wein und anschließend einem Schnäpschen. Noch heute wünscht sich meine Cousine, wenn sie zu uns zu Besuch kommt, von meiner Mutter Sperrknecht. Ich fahre immer nach Hause nach Aalen, wenn es Sperrknecht gibt. Übrigens, auch die Bisquiterolle klappt, nach jahrelangem Probieren, nun seit 20 Jahren hervorragend.

*Andrea Lang, Aalen*

# Kässpätzle

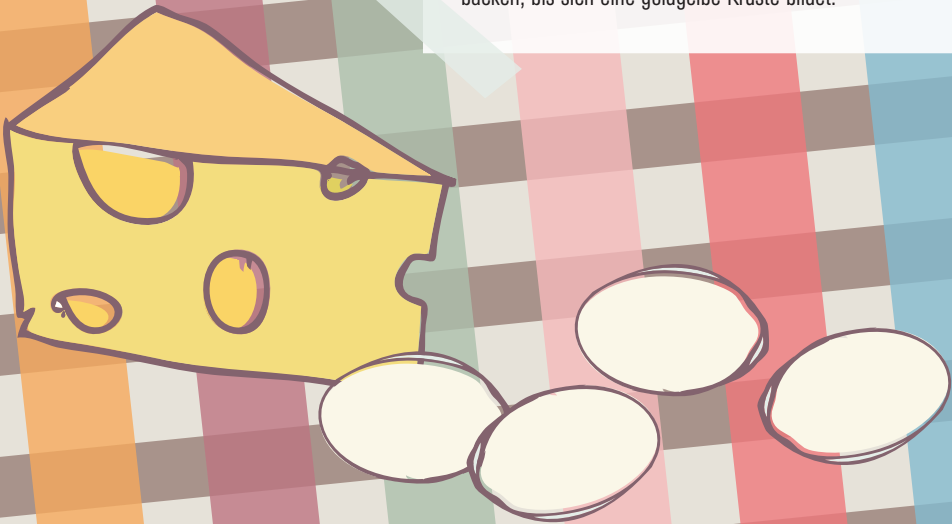
## Zutaten

(für 4 Personen)

500 g Mehl  
4 Eier  
2 TL Salz  
1/8 l Wasser  
2 EL Butter  
200 g geriebener Käse  
2 Zwiebeln

## Zubereitung

Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser mit dem Knetbalken den Teig so lange bearbeiten, bis er Blasen wirft. Einen Teil des Teigs auf das nasse Spätzlebrett geben und mit dem Spätzleschaber oder einem langen Messer dünne Streifen in kochendes Salzwasser schaben. Sobald die Spätzle im Topf hochsteigen, nimmt man sie heraus und zieht sie durch frisches, heißes Salzwasser. Die abgetropften Spätzle und den Käse immer abwechselnd in eine Auflaufform füllen. Als letzte Schicht Käse. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und anrösten. Mit der zerlassenen Butter über die Kässpätzle geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad so lange backen, bis sich eine goldgelbe Kruste bildet.





Mit dem Opa sonntags  
Spätzle schaben, gehörte  
zu den Freuden in Anja  
Hartmanns Kindheit.



## Gemeinsame Momente

Mein Opa war ein leidenschaftlicher Koch. Meist waren wir sonntags bei ihm und meiner Oma in Stuttgart zu Gast. Das ist mittlerweile über 30 Jahre her. Sehr häufig gab es selbst gemachte Kässpätzle. Meine Vorfreude stieg im Laufe der Woche immer mehr und mein direkter Weg im Haus meiner Großeltern führte mich in die Küche, wo das Salzwasser schon am Kochen war. Ich erinnere mich an die alten, bunten Töpfe, die mittlerweile schon wieder kultig sind. Ich durfte auf einem Hocker stehend fleißig mitschaben. Beim Essen erkannte man meine Spätzle ziemlich gut – die unförmigen und dicken Exemplare. Lecker waren sie trotzdem! Mein Opa erzählte mir beim Kochen viel aus früheren Zeiten. Das waren unsere gemeinsamen Momente. Wenn ich heute mit meinen Kindern Spätzle schabe, denke ich gerne daran zurück.

*Anja Hartmann, Nellingen*



# Gefüllte Omelettes

## Zutaten

(für 4 Personen)

für den Teig:

250 g Mehl

4 Eier

200 g Sprudel

200 g Milch

Salz

Margarine oder Butter

zum Ausbacken

für die Füllung:

300 g gekochter Schinken

in Scheiben

1 große Zwiebel

Salz, Pfeffer,

Paprikapulver, Grillgewürz

## Zubereitung

Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig verrühren und ruhen lassen. Für die Füllung die Schinkenscheiben in dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und mit dem Schinken in etwas Margarine oder Butter hellbraun anbraten und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Warm stellen. Knusprige Pfannkuchen ausbacken und ein bis zwei Esslöffel Füllung als Streifen in die Mitte eines jeden Pfannkuchens geben. Den Pfannkuchen zusammenschlagen und aufrollen. Frisch und knusprig servieren. Dazu passt ein grüner Salat.



Karin Christian beim  
„Helfen“ in der Küche.



## Ein Lieblingessen geschaffen

Es war für mich als Kind ein Fest, wenn es die „Gefüllten Omelettes“, wie sie bei uns zu Hause genannt wurden, gab. Und jedes Mal, wenn ich mir ein Essen wünschen durfte oder gefragt wurde, was ich gerne essen würde, fiel mir die Antwort nicht schwer: „Gefüllte Omelettes!“ Da meine Mutter für fünf Personen gekocht hat, war sie nicht immer begeistert von meiner Idee. Denn obwohl es ein einfaches Gericht ist, dauert es natürlich seine Zeit, die ganzen Pfannkuchen zu backen. Mein Bruder hingegen mochte wohl am liebsten die Pfannkuchen mit einer pikant abgeschmeckten und schön krümelig gebratenen Hackfleischfüllung.

Und auch das „Bauernomelette“ war beliebt: Hier hat meine Mutter einen echten Omeletteteig nur aus Eiern, Milch und Salz aufgeschlagen und Omelettes ausgebacken, die halb zusammengeklappt wurden und mit Bratkartoffeln und gebratenem Speck gefüllt waren. Woher meine Mutter die Anregung für ihre „Gefüllten Omelettes“ hatte, weiß ich nicht. Es wurde jedes Mal beim Zubereiten verfeinert, verändert und verbessert, bis es schließlich alle, aber vorrangig meine Mutter, zufriedenstellte. Und damit war das Lieblingessen meiner Kinderzeit geschaffen.

*Karin Christian, Stuttgart*

# Weitere Bücher aus der Region



**Weihnachtsgeschichten aus Stuttgart**  
Gudrun Weitbrecht  
80 Seiten, zahlr. schw./w. Fotos  
ISBN 978-3-8313-2748-5



**Tübingen – Farbbildband**  
Eleonore Wittke, Michael Wolf  
72 Seiten, deutsch/english/français  
ISBN 978-3-8313-2376-0



**Unsere Kindheit in Stuttgart –  
Aufgewachsen in den 60er und 70er Jahren**  
Uwe Bogen  
64 Seiten, zahlr. farb. u. schw.-w. Fotos  
ISBN 978-3-8313-1841-4



**Liebenswertes Reutlingen – Farbbildband**  
Markus Niethammer, Mirjam Pfrang  
72 Seiten, deutsch/english/français  
ISBN 978-3-8313-2505-4

# Schwaben

## Die Gerichte unserer Kindheit

Kindheit – das ist Grießbrei mit Zimt und Zucker, das ist das Zwetschenknödel-Wettessen mit den Geschwistern oder der Träubleskuchen, dessen Geschmack an Omas unübertroffene Backkünste erinnert. Selbst nach Jahrzehnten haben manche Gerichte noch die Macht, uns zurück in die Kindheit zu versetzen und Erinnerungen zu wecken, die längst vergessen schienen. Erinnerungen an Weihnachten, an Kindergeburtstage, an Familienfeiern oder das Trostessen, das es an Krankheitstagen gab.

Die Journalistin Brigitte Fries hat sich in Schwaben auf die Suche gemacht. Nicht nur nach Rezepten, die es wert sind, festgehalten zu werden, bevor sie in Vergessenheit geraten, sondern auch nach Geschichten, die oft seit vielen Jahren nicht mehr erzählt worden sind. Sie handeln von Zeiten, in denen die Familie sich sorglos um den üppig gedeckten Tisch versammelt hat, aber auch von Zeiten der Not, in denen die Hausfrau gezwungen war, mit dem wenigen, was da war, alle satt zu bekommen. Und von Gerichten, die so typisch schwäbisch sind: wie Kartoffelsalat, Pfritzauf, Dampfnudeln, Gaisburger Marsch oder Hefezopf. Unter Umständen ist ja auch ein Rezept dabei, das Sie schon lange mal wieder ausprobieren wollten? Und vielleicht stellt sich dann beim Essen das wohlige Gefühl der Geborgenheit ein, das wir aus der Kindheit kennen.



**Wartberg Verlag**



ISBN 978-3-8313-2202-2



9 783431 322022

€ 16,90 (D)