

Kulinarisches Erbe Allgäu

Kulinarische Wahrzeichen der Region

regional.allgaeu.de





KULINARISCHES ERBE ALLGÄU

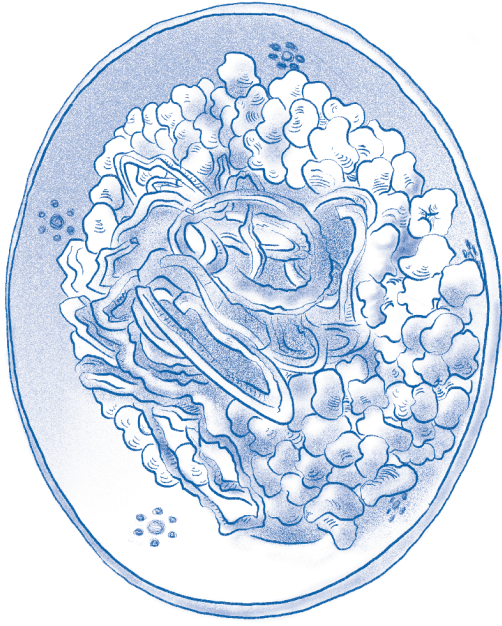
Das Allgäu besitzt einen reichen Schatz an kulinarischem Erbe. Darunter fallen EU-geschützte Produkte, Passagiere der Slow-Food-Arche sowie besondere Genusschätze, -orte und lokale Spezialitäten.

In unserem Booklet stellen wir dir vier kulinarische Wahrzeichen des Allgäus mit Rezepten vor.

Viel Freude beim Nachkochen und Schlemmen.

Die Rezepte im Überblick:

- Allgäuer Kässpätzlen
- Allgäuer Käsesuppe
- Allgäu-Oberschwäbische Seele
- Nonnenfürzle
- Saurer Käs
- Zwiebfleisch vom Allgäuer Braunvieh



Ein Rezept mit den typischen Allgäuer Käsesorten

KÄSSPÄTZLEN

⊗ Rezept für 4 Personen | ☉ Kochzeit 40 Minuten |

Zutaten

- 500 g Spätzlemehl
- 4-5 Eier
- 200-250 ml Wasser
- etwas Salz
- 300 g geriebener Allgäuer Käse (besonders geeignet für die Mischung sind: Allgäuer Bergkäse, Allgäuer Emmentaler und Allgäuer Weißacker)
- 150 g Butter, Öl oder Butterschmalz
- 4 Zwiebeln



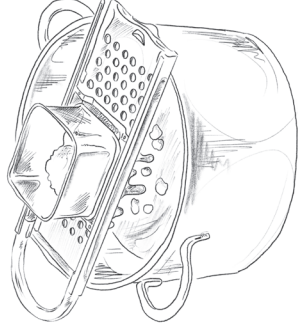
Der Weißacker eignet sich durch seinen würzig-scharfen Geschmack hervorragend für die Verwendung in der Käsemischung für Allgäuer Kässpätzlen. Den Namen trägt das Allgäuer Urprodukt aufgrund seiner weißen, lackartigen Schmiere auf der Oberfläche. Seit der Eintragung als geschützte Ursprungsbezeichnung (g. U.) darf die Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung des „Allgäuer Weißackers“ nur in der Region erfolgen.

Zubereitung

1. Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren, bis dieser Blasen wirft und einige Minuten ruhen lassen. Ist der Teig zu dünn, einfach etwas Mehl dazugeben. Andersherum dem Teig mithilfe etwas Wasser zur zähflüssigen Konsistenz verhelfen.
2. In der Zwischenzeit ausreichend Wasser im Topf zum Kochen bringen und Salz zugeben.
3. Den Teig anschließend portionsweise durch den Spätzlehobel langsam ins Wasser hobeln und die so entstandenen Knöpfe für 2-3 Minuten kurz aufkochen lassen.



Der Kemptner Wochenmarkt präsentiert ganzjährig zweimal pro Woche eine bunte Palette an regionalen Produkten. Immer mittwochs und samstags kann man dort auch frisch gehobelte Allgäuer Kässpätzlen genießen.



4. Schwimmen die Spätzlen an der Oberfläche, diese nach und nach mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in eine vorgewärmte Schüssel, abwechselnd mit dem geriebenen Käse schichten. Zum Schluss kann über die mit Kässpätzlen befüllte Schüssel noch 1-2 Schöpfer des Spätzlenwassers gegeben werden, damit die Kässpätzlen schön saftig bleiben.

5. Während nun die Spätzlen in der Schüssel im vorgeheizten Ofen endgültig mit dem Käse verschmelzen, werden die geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter oder Öl kräftig abgeschmolzen.



Besonders während der Alpzeit lohnt sich ein Besuch auf einer der vielen Partner-Alpen des Allgäuer Alpenrucks. Die Kässpätzlen mit dem oftmals eigen hergestellten Sennalpkäse schmecken dort besonders gut.

6. Alternativ die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, bzw. hobeln und in ausreichend Fett knusprig rösten.

7. Vor dem Servieren die Spätzlen-schüssel aus dem Ofen holen und die Kässpätzlen einmal kräftig durchmischen, sodass sich die Spätzlen mit dem Käse endgültig verbinden.

8. Zum Anrichten und Verfeinern die Zwiebeln, frischen Schnittlauch und groben Pfeffer, frisch aus der Mühle, darüber geben. Dazu passt hervorragend ein grüner Blattsalat und ein kühles Bier.



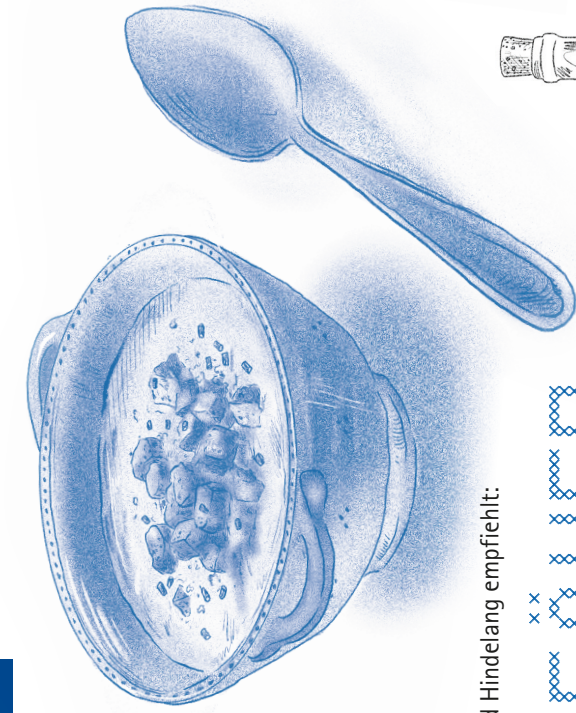
Kässpätzlen eignen sich auch besonders gut als Beilage zum klassischen Allgäuer Zwiebelrostbraten.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:

kulinarieserbe.allgaeu.de





Der Genussort Bad Hindelang empfiehlt:

WEISSWEIN

☞ Rezept für 4 Portionen | ☉ Zubereitungszeit: 15–20 Minuten

Zutaten

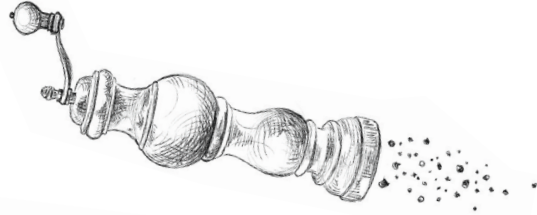
- 60 g Butter
- 40 g Weizenmehl
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Sahne
- 500 ml Rinderkraftbrühe
- 400 g Monate alter Allgäuer Bergkäse
- 200 g Allgäuer Emmentaler
- frischer Schnittlauch
- schwarzer Pfeffer

Kennst du den Bayerischen Bodensee-Landwein? Seit 1983 schon steht dieser unter EU-Schutz. Statt Weißwein kann je nach Geschmack aber auch ein regionales Bier zum Verfeinern verwendet werden.

- bei Bedarf etwas Salz
- Croutons oder geröstetes und in Würfel geschnittenes Weißbrot



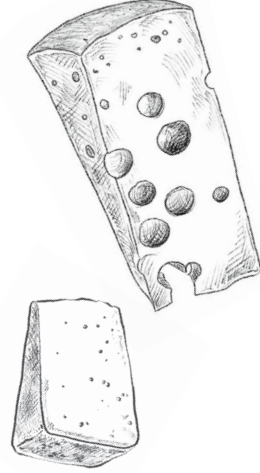
Im Allgäu tragen 7 prämierte Genusssorte als Produzenten regionaler Spezialitäten dazu bei, das kulturelle und kulinarische Erbe des Allgäus langfristig zu bewahren. Diese sind neben Bad Hindelang, Weiler im Allgäu, Markt Wertach, Immenstadt im Allgäu, Seeg, Maierhöfen und der Lindauer Bodensee.



Die Allgäuer Käsesuppe schmeckt am besten mit regionalem Käse. Entlang der Allgäuer Käsestraße lässt sich die Region bequem zu Fuß oder mit dem Rad erkunden und gleichzeitig ausgewählte Sennereien, bäuerliche Direktvermarkter oder Hofläden besuchen.

Zubereitung

1. Butter im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl dazu geben und solange rühren, bis eine helle Mehlschwitze entsteht. Diese dann nach und nach mit Weißwein ablöschen.
2. Anschließend mit der Rinderkraftbrühe und Sahne aufgießen.
3. Den Käse fein reiben und bei ständigem Rühren der Suppe hinzufügen.



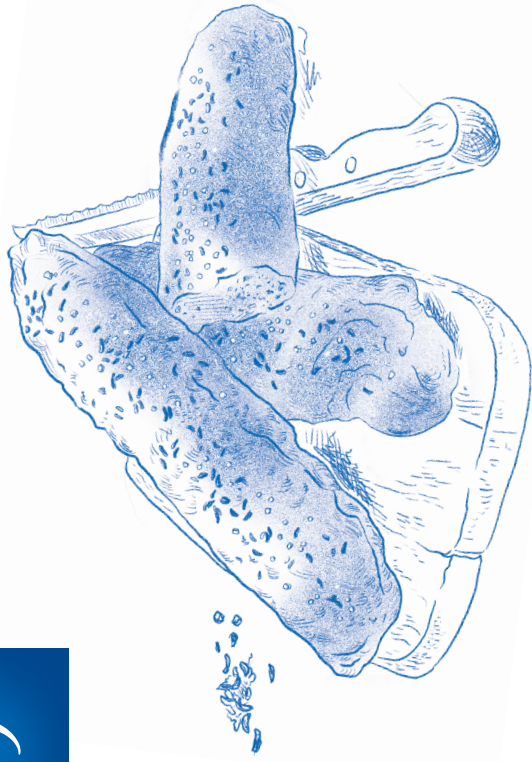
Neben dem Allgäuer Bergkäse und dem Allgäuer Emmentaler tragen noch zwei weitere Käsesorten das EU-Gütesiegel g. U. – geschützte Ursprungsbezeichnung. Auch der Allgäuer Sennalpkäse und der Allgäuer Weißflacker tragen diesen Titel. Das bedeutet, dass die Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung der Käsesorten ausschließlich im Allgäu stattfinden müssen.



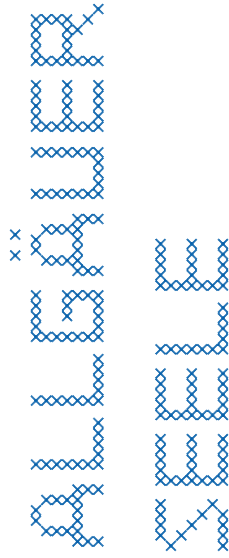
Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:

kulinarischeserbe.allgäu.de





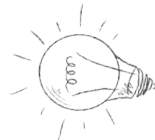
Die Allgäuer Städte empfehlen:



8 Rezept für 4 Portionen | ☉ Arbeitszeit 30 Minuten
| ☉ Ruhezeit 18,5 Stunden | ☉ Backzeit 15-20 Minuten

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
 - 12 g Steinsalz
 - 10 g frische Hefe
 - 5 g Rohrzucker
 - 350 ml Wasser (25°C)
- Kümmel und grobes Salz nach Bedarf zum Bestreuen der Seele



Da nur noch wenige Bäcker die Seele in traditioneller Handarbeit herstellen und über das handwerkliche Geschick sowie die nötige Erfahrung verfügen, zählt die Seele heute zu den sogenannten Brauchtumsgebäcken und ist Passagier der „Arche des Geschmacks“ des Slow Food Deutschland e.V., dessen Ziel u. a. auch der Schutz traditioneller Lebensmittel ist, um diese vor dem Vergessen zu bewahren.

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer o.ä. verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
2. Den fertigen Teig in eine leicht gefettete Schüssel mit Deckel geben und ca. 16 Stunden lang im Kühlschrank stehen lassen. Anschließend den Teig noch 2 weitere Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 210°C Ober/Unterhitze vorheizen.

4. Den Teig nun vorsichtig aus der Schüssel auf ein leicht angefeuchtetes Tuch kippen. Notfalls mit einem Teigspachtel nachhelfen.

5. Mit den ebenfalls befeuchteten Händen 4 gleich große längliche Teile abstechen, diese entsprechend formen und sofort auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Seelen schmecken am besten frisch zur Brotzeit oder belegt mit regionalen Zutaten und überbacken mit Allgäuer Bergkäse.



Getreide bildet seit jeher die Grundlage vieler Produkte und Gerichte. Auch im Allgäu gibt es Urgetreidesorten die inzwischen kaum mehr angebaut werden und immer weiter ins Vergessen geraten. Die Öko-Modellregion Günztal setzt sich für den Schutz und Erhalt alter, regionaler Getreidesorten ein. Auch im schwäbischen Bauernhofmuseum Illerbeuren kann man die Produkte Getreide und Mehl auf unterschiedliche Weise erleben.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:
kulinarischerbe.allgaeu.de

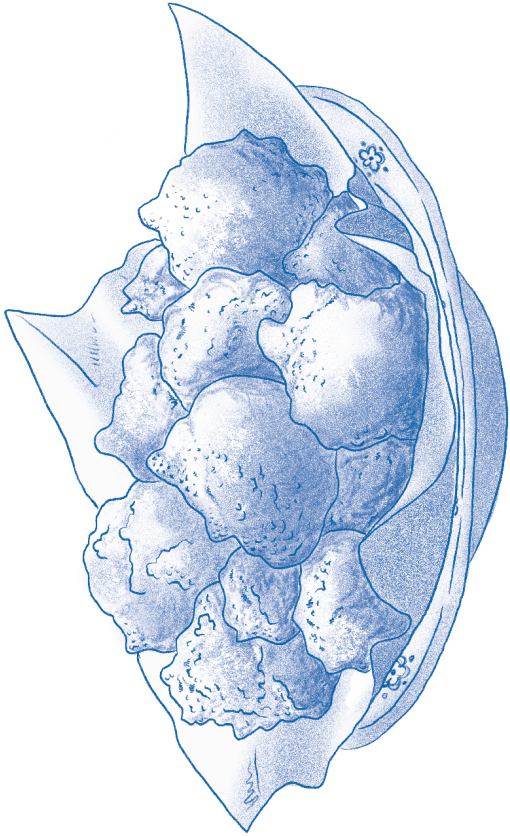


Im Allgäu gibt es zahlreiche Wochenmärkte auf denen die Allgäuer Bäcker ihre frischen Brotwaren anbieten. Auch die traditionelle Seele darf hierbei nicht fehlen.



Zubereitung

1. Milch mit Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Nach kurzem Aufwallen das Mehl und das Backpulver im Ganzen einrühren, bis sich der Teig vom Topf löst und eine dünne weiße Schicht am Topfboden entsteht.
2. Den Topf vom Herd nehmen. Den Teig kurz abkühlen lassen, in eine Rührschüssel geben und anschließend die Eier einzeln hinzugeben und mit Knethaken zu einem glatten Teig verrühren.



Die Allgäuer Städte empfehlen:



8 Rezept für 4 – 6 Portionen | ☉ Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten

- 300 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 500 ml Allgäuer Heumilch
- 1 EL Backpulver
- 3 – 4 Eier
- 80 g Butter
- Zimtucker nach Belieben
- ausreichend Fett bzw. Pflanzenöl zum fritrieren



Heumilch trägt das Gütesiegel g.t.s. – garantiert traditionelle Spezialität und ist somit ein von der EU besonders geschütztes Produkt.



Nonnenfürzle werden traditionell zur Faschnachtszeit gebacken – heute kann man sie aber auch ganzjährig als Süßspeise in der Region oder bei einer kulinarischen Stadtführung in den Allgäuer Städten genießen.

3. Mithilfe zwei Teelöffeln aus der Brandteigmasse kleine Nocken formen und im heißen Fett (160 – 170°C) 5-8 Minuten goldgelb backen. Alternativ können die Nocken auch mit der Hand hergestellt werden. Dazu etwas Brandteigmasse in die linke Hand nehmen und zwischen Daumen und Zeigefinger durchdrücken. Die so entstehenden Teigstücke dann mit einem Teelöffel abstreichen und ebenfalls im Fett ausbacken.
4. Die fertig gebackenen Nonnenfürzle anschließend in Zimtucker wenden und noch warm mit Vanillesoße, Sahne oder Vanilleeis servieren.



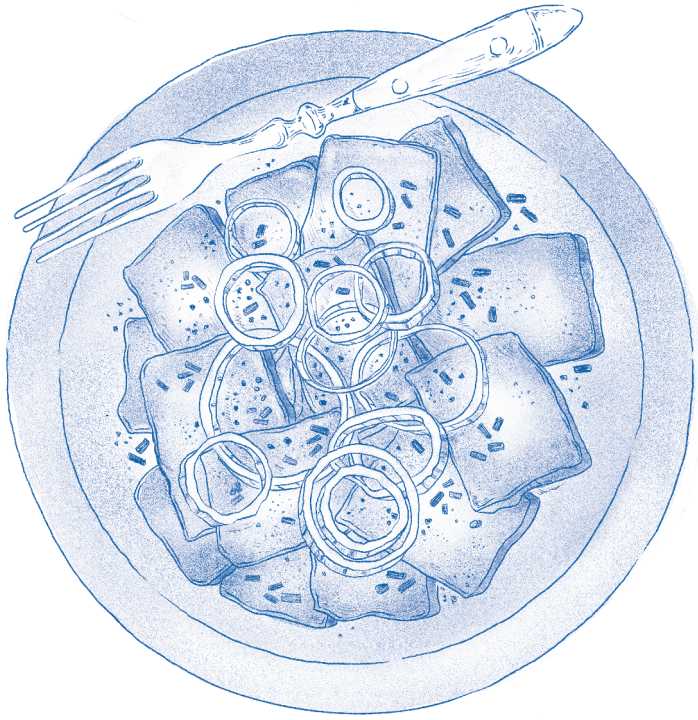
Eier, Milch und Butter erhält man oft rund um die Uhr an Selbstbedienungsmatratzen direkt bei den Landwirten vor Ort. Eine Übersicht aller Allgäuer Automaten, findest du unter direktvermarktung.allgaeu.de.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:

kulinarischeserbe.allgaeu.de





REZEPT

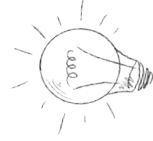
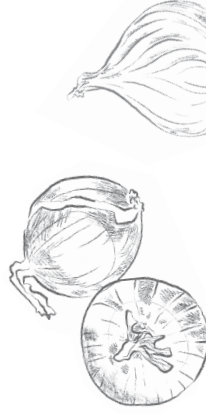
⌘ Rezept für 4 Portionen | © Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten

Zutaten

- 500 g Allgäuer Weichkäse mit Rotschmiere-Rinde (z.B. Backsteinkäse, Limburger, Romadur)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 4 EL Obstessig (z. B. Apfelessig)
- 5 EL neutrales Öl
- etwas Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- etwas edelsüßes Paprikapulver
- frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Weichkäse vor der Zubereitung Zimmertemperatur annehmen lassen.
2. Die Rotschmiere mit einem Messer abtragen bzw. abschablen und den Käse in ca. 5–6 mm dicke Scheiben schneiden. Die Käsescheiben anschließend dachziegelartig auf vier Tellern anrichten.
3. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe hobeln und locker auf dem Käse verteilen.



Neben der Herstellung von Hartkäse hat auch die Produktion von Weichkäse im Allgäu eine lange Tradition. Carl Hirnbein führte bereits um 1830 den Limburger im Allgäu ein und legte damit als einer der ersten Allgäuer Käseproduzenten den Grundstein für die Milchwirtschaft im Allgäu.

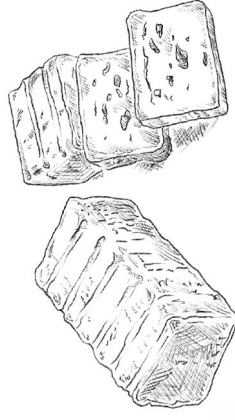


Den zubereiteten Käse mit frischem Bauernbrot der Allgäuer Bäcker servieren. Die deftige Brotzeit rundet ein Stammerl Bayerischer Gebirgsenzian g.g.A. ab.



Auf dem Carl-Hirnbein-Erlebnisweg zwischen Missen-Wilhams und Weitnau gibt es an zahlreichen Stationen Einblicke in die Zeit vor und zu Hirnbeins Leben und seinem Wirken im Allgäu.

4. Für die Marinade den Essig, das Öl und 5 EL Wasser mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, abschmecken und über den Käse träufeln. Das ganze im Anschluss etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Zum Schluss je eine Prise Paprikapulver darüberstäuben und mit dem frischen Schnittlauch garnieren.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:

kulinariesucherbe.allgaeu.de





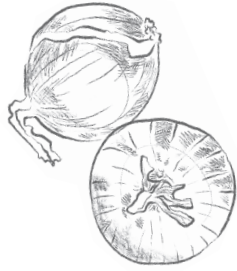
Ein LandZunge-Gasthof empfiehlt:

ZWIEBELFLEISCHVOM ALLGÄUER BRAUNVIEH

8 Rezept für 4 Portionen | ☉ Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden

Zutaten – Bratensoße

- 1 EL Bratöl
- 1 kg Kalbsbratknochen oder Ochschenschwanz
- Wurzelgemüse (1/2 Lauch, 1 Karotte, 1/8 Sellerie)
- 1 EL Tomatenmark
- 0,25 l Rotwein
- 2 l Wasser
- 2 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 1 EL Salz



Zutaten – Zwiebelfleisch

- 800 g gesiedetes Rindfleisch (z. B. Bugblatt, Dicker Bug oder Bürgermeisterstück)
- 1 EL Bratöl
- etwas Majoran
- 0,25 – 0,5 l der zuvor hergestellten Bratensoße
- 1 Zwiebel

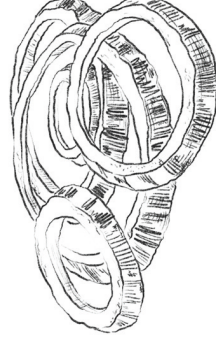


Das Allgäuer Original Braunvieh gilt heute als gefährdete Rasse. Das Braunvieh wurde deshalb in die sogenannte „Arche des Geschmacks“ des Slow Food Deutschland e.V. aufgenommen, dessen Ziel u. a. der Schutz gefährdeter Rassen ist.



Zubereitung

1. Das Rindfleisch optimalerweise bereits am Vortag sieden.
2. Für die Bratensoße das Bratöl im Topf erhitzen, dann Knochen und Wurzelgemüse darin scharf anbraten.
3. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitrösten. Anschließend mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen. Die Gewürze zugeben und alles für ca. 4 Stunden ziehen lassen.
5. Danach die Knochen herausnehmen und den Topfinhalt durch ein feines Sieb passieren. Den gewonnenen Sud im Topf so lange reduzieren, bis dieser andickt und eine Soße entsteht. Die Bratensoße nach Belieben abschmecken und verfeinern. Falls für die Bratensoße Ochschenschwanz verwendet wird, diesen alternativ zur Brotzeit oder als Suppeneinlage servieren.
6. Für das Zwiebelfleisch anschließend das Bratöl in eine Pfanne geben und etwas Majoran einstreuen.



Im Allgäu gibt es einige Landwirte und Initiativen die sich auf die Vermarktung von Allgäuer Rindfleisch spezialisiert haben. Auch die Initiative „Allgäuer Hornockse“ der Öko-Modellregion Oberallgäu Kempten fördert gezielt die Vermarktung von Bio Rindfleisch- und Wurstprodukten. Ebenso steht das „Günztal Weiderind“ für eine naturschutzorientierte Landwirtschaft.

7. Das gesiedete und in Scheiben geschnittene Fleisch mit der in Ringe gehobelten Zwiebel scharf anbraten und mit 0,25 – 0,5 l der zuvor hergestellten Bratensoße Alles 3 – 4 Minuten schmoren lassen.
8. Das Zwiebelfleisch aus der Pfanne nehmen und heiß servieren.
9. Dazu passen gut geröstete Bratkartoffeln oder hausgemachte Eier-Spätzle.



Einen Überblick aller Rezepte findest Du unter:

kulinarischeserbe.allgaeu.de



Kulinarisches Erbe Allgäu

Kulinarische Wahrzeichen der Region

regional.allgaeu.de



Prospekt „Kulinarisches Erbe Allgäu“
Allgäu GmbH - Gesellschaft für Standort und Tourismus
Allgäuer Straße 1
87435 Kempten
Tel. +49 8323 8025931
info@allgaeu.de
regional