

DAS MAGAZIN

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG



PFÄNNLE MEETS

ASIEN

LECKERE
REZEPTIDEEN

**KULINARISCHE AUSFLÜGE
NACH FERNOST**

MIT INSPIRATIONEN AUS INDIEN,
VIETNAM, JAPAN UND CHINA

SWR1 KÜCHENRADIO:
DIE GLÜCKSKEKS-HITPARADE

TIPPS UND HACKS
VOM SWR1 PFÄNNLE-KÜCHENPROFI

MEHR REZEPTE UND
ERKLÄRVIDEOS UNTER
SWR1.DE



EINS GEHÖRT GEHÖRT.

PFÄNNLE MEETS ASIEN

INHALT

- 3 Editorial
- 4 SWR1 Pfännle 2022
- 6 Das SWR1 Pfännle-Trio ist zurück
- 10 Rezepte „Pfännle meets Asien“ – Herzhaftes, Süßes und Erfrischendes
- 32 SWR1 Küchenkäpsele – Tricks & Tipps vom Profi
- 35 „Schmeck den Süden“: Wo regionale Küche auf asiatische Aromen trifft
- 38 Das Beste aus der Heimat: Produzenten aus dem Südwesten
- 42 Die SWR1 Glückskeks-Hitparade

Foto: Schwimmender Markt auf dem Barito Fluss, bei Banjarmasin in Indonesien.

SWR1 PFÄNNLE 2022

Pfännle meets Asien – heimische Produkte in exotischen Variationen

Endlich – es ist wieder SWR1 Pfännle-Zeit.

Nach unserem orientalischen Ausflug im letzten Jahr sind die SWR1 Pfännle-Fans und -Macher so richtig auf den Geschmack gekommen. Produkte aus Baden-Württemberg mit exotischen Gewürzen kombinieren und auf außergewöhnliche Art zubereiten: Auf diese Entdeckungsreise gehen wir auch in diesem Jahr. SWR1 Pfännle meets Asien – wir schauen über unseren baden-württembergischen Tellerrand gen Osten.

Die Küchen in Indien, Vietnam, Thailand, Kambodscha, China oder Japan bieten spannende Kombinationsmöglichkeiten mit dem, was in Baden-Württemberg wächst, angebaut und geerntet wird. Linsen – ohne die geht ja bei uns gar nichts – genauso wie in Indien. Also haben wir aus dem indischen Nationalgericht Dal eine baden-württembergische Variante kreiert.



Aus Vietnam stammt die „Pho Bo“, eine kräftige Nudelsuppe mit Rindfleisch und Reisnudeln – und da sind wir doch garnicht so weit weg vom „Gaisburger Marsch“. Wir haben ihm einen vietnamesischen Touch gegeben. Mit „wir“ meine ich natürlich SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun und SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine. Uns alle verbindet die Lust und Neugier auf neue Geschmackswelten und die Leidenschaft für asiatische Küche.

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise. Wir feiern 70 Jahre Baden-Württemberg und seine wunderbaren Produkte und schenken Ihnen einen kleinen Ausflug nach Asien: ganz nachhaltig und umweltfreundlich. Feiern Sie doch einfach mit: SWR1 Pfännle im Jahr 2022!

Genießen Sie das Leben.
Ihre Petra Klein

IMPRESSUM

Herausgeber: SÜDWESTRUNDFUNK, SWR Marketing, Neckarstr. 230, 70190 Stuttgart

Redaktion Kulturmarketing Dr. Gerhard: Nancy Elmazoska, Dr. Jakob Kibala, Dr. Carsten Gerhard

Redaktion SWR: Petra Klein, Jens Nagler • Gestaltung: Chris Veit • Foodfotografie: trickytine

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Die Inhaltsseiten dieses Magazins sind auf Recyclingpapier gedruckt.

Bildnachweise: SWR S. 3, 4, 5, 32, 33 • trickytine S. 1, 10 - 22, 25, 26, 28, 30, 32, 33 • Stadtverwaltung Hüfingen S. 5 • Ronny Zimmermann S. 5 • BEZ + KOCK Architekten S. 5 • Christoph Schmidt S. 6 - 9, 32 • Schwarzwald-MISO S. 22 • Sweet & Lucky GmbH S. 29 • Romantik Hotel Spielweg/Vivi d'Angelo S. 35, 36 • Landgasthof Eisenbachstube S. 36 • Bioland-Restaurant Rose S. 37 • Wildkräuter-Gasthof Linde S. 37 • EDEKA Südwest S. 38 - 41 • Colourbox, S. 1, 4, 10 - 22, 24 - 33, 42 • Getty Images S. 1, 37 • Adobe Stock S. 2 - 3

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG 

Regional? Das schmeckt man!

Exotische Düfte und Aromen begeistern jede Feinschmeckerin und jeden Feinschmecker. Aber am glücklichsten machen jene Zutaten, Kräuter und Speisen, die einen seit Kindheitstagen ein Leben lang begleiten: das Beste aus der Region. Dieses Jahr verbindet das SWR1 Pfännle-Magazin die Lust auf die raffinierte Küche des fernen Ostens mit den besten Erzeugnissen des Südwestens. Im Radio, online, und in der heimischen Küche heißt es 2022: „Pfännle meets Asien“.



SWR1 Pfännle in Durlach (2018)

So schmeckt unsere Region

SWR1 Pfännle als Reiseführer durch die kulinarische Welt Baden-Württembergs: Expertinnen und Experten für Kochen und Genießen zeigen, was im Land alles wächst und schmeckt – und wie man regionale Erzeugnisse auf einzigartige Weise kombinieren kann. Ob traditionell oder originell: Hauptsache lecker. SWR1 Moderatorin Petra Klein teilt im Radio und bei der SWR1 Pfännle-Genusstour auf der Bühne ihr Wissen über die baden-württembergische Küche und spricht mit interessanten Gästen über die Themen Essen und Genießen. Und mit den aufregenden Rezepten aus dem SWR1 Pfännle-Magazin kann sich jede und jeder nach Lust und Laune selbst verwöhnen.



SWR1 Pfännle im Radio und online

Kochen und Essen müssen Spaß machen. Wenn man dabei noch etwas Neues über Menschen und Gebräuche lernen kann, umso besser! SWR1 Moderatorin Petra Klein führt im Radio und online in die SWR1 Pfännle-Welt mit überraschenden Rezepten, Wissenswertem über „Superpflanzen“ aus der heimischen Landwirtschaft und Geschichten rund um das Leben und Arbeiten mit gutem Essen. Videos, Gespräche und Inspiration für die Küche finden sich auch auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle).

SWR1 Pfännle auf Tour

SWR1 Pfännle live erleben: Nach zwei Jahren Pause kehrt SWR1 Pfännle zurück! Die Genusstour bittet 2022 zu Tisch am Sonntag, 4. September in Hüfingen und am Sonntag, 11. September in Mannheim. Immer inklusive: Die „Schmeck den Süden“-Gastromeile, das EDEKA Kochstudio mit Eberhard Braun und die große SWR1 Bühne – mit Kochshows und den größten Hits aller Zeiten, live gespielt von der SWR1 Band.

EDEKA Südwest

SWR1 Pfännle lebt auch von seinen treuen Partnern. EDEKA Südwest ist mit an Bord, weil regionale Produkte hier immer einen besonderen Platz im Regal bekommen. Mit „Unsere Heimat – echt & gut“ hat EDEKA Südwest eine regionale Eigenmarke im Sortiment. Die Produkte direkt aus der Region schaffen Arbeitsplätze und kommen ohne Umwege in den Markt und auf den Tisch.

„Schmeck den Süden“- Gastronomen

„Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“ ist ein Zusammenschluss von Gastronomen, die sich gemeinsam für regionale Küche nach hohen Standards engagieren. Seit über einem Vierteljahrhundert ist „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“ ein Garant für Qualität mit Regionalbezug.

„bwegt“: mobil in Baden-Württemberg

Mit „bwegt“ bündelt das Land Baden-Württemberg alle Maßnahmen, die den Nah- und Regionalverkehr noch attraktiver machen, zum Beispiel durch den günstigen und landesweiten bwtarif. bwegt bringt Sie zu den schönsten Ausflugszielen und beliebtesten Events im Land – natürlich auch zu SWR1 Pfännle.

SWR1 PFÄNNLE IN HÜFINGEN

am Sonntag, 4. September,
11 – 18 Uhr, Hauptstraße

Der staatlich anerkannte Erholungsort liegt in der Hochebene zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb, auf der Baar. Sie ist Teil des Naturparks Südschwarzwald und perfekt zum Wandern und Radfahren. Neben der fantastischen Natur erleben Besucherinnen und Besucher in Hüfingen noch lebendiges Brauchtum. Überregional bekannt sind die prächtigen Blumentepiche nach italienischer Art, die Hüfingen an Fronleichnam auf die Straßen legt. Auch die authentische schwäbisch-alemannische Fastnacht ist ein einmaliges Erlebnis. 2013 gastierte das kulinarische Event schon einmal in Hüfingen.



SWR1 Band



SWR1 Pfännle in Hüfingen (2013)



SWR1 PFÄNNLE IN MANNHEIM

am Sonntag, 11. September,
11 – 18 Uhr, BUGA 23,
Spinelli-Gelände

Mannheim pflegt schon lange enge Beziehungen zu Asien. Mit Zhenjiang gehört eine 3.000 Jahre alte chinesische Millionenmetropole zum Netzwerk der Mannheimer Städtepartner. SWR1 Pfännle gastiert dieses Jahr auf dem Gelände der Bundesgartenschau 2023, wo gerade ein nachhaltiger, idyllischer Mehrzweckpark entsteht – ideal für eine kulinarische Traumreise aus dem Alltag heraus.

DAS SWR1 PFÄNNLE-TRIO IST ZURÜCK

mit köstlichen Rezeptideen

SWR1 Moderatorin Petra Klein, SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun und SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine eint die Leidenschaft für raffiniertes Essen und

regionale Produkte. Im Interview erklären sie, von welchen asiatischen Küchen sie sich inspiriert lassen haben für das SWR1 Pfännle-Magazin 2022.



SWR1 Pfännle-Koch EBERHARD BRAUN

Seit sechs Jahren ist Gourmetkoch Eberhard Braun mit an Bord von SWR1 Pfännle. Er kreiert jedes Jahr aufs Neue ausgeklügelte Rezepte, mit denen er beweist, wie abwechslungsreiche Küche mit heimischen Produkten geht. In diesem Jahr haben er und SWR1 Pfännle-Bloggerin trickytine sich Inspiration aus Asien geholt und präsentieren mit ihren Rezepten wahre Gaumenfreuden. Als Vollprofi kennt er außerdem noch tolle Tricks und Hacks, die das Leben in der Küche und beim Kochen erleichtern.

SWR1 Pfännle-Moderatorin PETRA KLEIN

Die Arbeit mit kulinarischen Genüssen verbinden zu können – für SWR1 Moderatorin Petra Klein, eine leidenschaftliche Kochbuch-Sammlerin, ist diese Kombi ein „Jackpot“. Seit mehr als 20 Jahren ist sie nicht nur die Stimme von SWR1 Baden-Württemberg, sondern auch das Gesicht der Schlemmeraktion und führt durch die Welt von SWR1 Pfännle, bei der regionaler Genuss und damit Nachhaltigkeit im Mittelpunkt stehen.

SWR1 Pfännle-Bloggerin TRICKYTINE

Sie ist eine der erfolgreichsten deutschen Bloggerinnen und Blogger und mit Leib und Seele Baden-Württemberg: trickytine alias Christine Garcia Urbina aus Stuttgart ist nicht nur leidenschaftliche Esserin, sondern kreiert auch für ihr Leben gern inspiriert von der Vielfalt der internationalen Küchen ihre eigenen kleinen Gerichte, bei denen regionale Zutaten natürlich nicht fehlen dürfen.

FACETTENREICH UND FÜR DIE SINNE

„Pfännle meets Asien“ lautet das diesjährige Motto, unter dem Feinschmeckerinnen und Feinschmecker im Land eine kleine kulinarische Entdeckungsreise durch Fernost erwartet. Die Rezepte verwenden Produkte, die hier bei uns zuhause mit viel Liebe produziert werden. SWR1 Moderatorin Petra Klein wollte von den SWR1 Pfännle-Küchenexperten erfahren, warum die Wahl auf die fernöstliche Welt gefallen ist und welche pfiffigen Gerichte dabei entstanden sind.

Petra: Lasset die Spiele beginnen – SWR1 Pfännle 2022! Wir haben den Orient hinter uns gelassen und wenden uns nun gen Asien.

Eberhard: Wir wollten den Schwung mitnehmen von „Ländle meets Orient“ im vergangenen Jahr. Da passt es natürlich ganz gut, dass wir dieses Mal das Thema Asien noch etwas ausweiten.



**Mochis sind immer
ein Geschenk
für den Mund.**

Petra: Was verbindest du mit der asiatischen Küche, Tine, warum findest du sie so gut?

Tine: Ich liebe die asiatische Küche, weil sie für mich unglaublich facettenreich und frisch ist. Sie beinhaltet alle Geschmäcker, die meine Sinne anregen und ja, man kann sie einfach auch in der eigenen Küche umsetzen.

Petra: Wo kommen denn die Gerichte in diesem Jahr her?

Tine: Wir machen eine Rundumschlag. Eingereist wird über Indien. Da nehmen wir natürlich die Linsen mit, die auch bei uns beheimatet sind. Dann geht es über Thailand und Vietnam über alle asiatischen Länder, die wir auch gerne bereisen.

Petra: Was verleiht den Gerichten den baden-württembergischen Touch?

Eberhard: Die Qualität und Herkunft der Ausgangsprodukte. Frische Produkte, die die Region bietet, raffiniert mit wenigen Mitteln in Szene gesetzt. Zum Beispiel mit frischen Kräutern und dann mit diesen unglaublichen orientalischen, asiatischen Gewürzen.

Petra: Zum Beispiel?

Eberhard: Ein typisches Beispiel wäre Minze, aber auch der Thai-Basilikum und der Koriander – wer ihn mag und liebt. Und natürlich diese Mischungen aus Süß und Sauer, die Fünf-Gewürze-Mischung, Kardamom, Zitronengras, Ingwer, Galgant und Chili.

Petra: Was macht das jeweilige Gericht so besonders schmackhaft? Fangen wir mal mit der Pho Bo an...

Eberhard: Die Pho Bo ist eigentlich eine Mischung aus Suppe und Eintopf, da ist für jeden etwas drin. Man kann sie sich zusammenstellen, wie man will. Wer möchte, kann Fleisch dazu tun. Oder eben schwäbisch variiert – die Maultasche. Natürlich sind auch Hochzeitsnudeln drin. Pilze geben immer viel Tiefe. Das Herz der Pho Bo ist aber natürlich die Brühe!

Petra: Dann haben wir eine Asia Creme Suppe...

Tine: Da ist es auf jeden Fall die Schärfe vom Ingwer. Dazu kommen Zitronengras und Süßkartoffel. Obendrauf haben wir noch ein großartiges, frisches Topping aus heimischem Rettich und Sesam gegeben.

Petra: Es folgt noch das Ablinsen-Dal mit Kürbis und Naan Brot.



Tine: Dal ist in Indien ein eigenständiges Linsengericht, das wir mit der heimischen Alblinse zubereiten. Es schmeckt herrlich cremig und man kann es mit Ingwer, Schalotte und ordentlich Chili einkochen. Dazu serviert man beispielsweise Naan-Brot – ein schnelles, superleckeress Essen.

Petra: Kommen wir zum Sushi – also Reis haben wir nicht in Baden-Württemberg...

Eberhard: Ja, das war ein bisschen tricky. Wir wollten das so



machen, dass es eben nicht an Japan erinnert, sondern an die Region. Also mussten wir den Reis irgendwie ersetzen. Dann haben wir ihn mit Blumenkohlgries gemacht und einer schönen Mandelcreme. Schmeckt irre gut! Und die Füllung besteht natürlich aus heimischem Fisch, Forelle oder auch Saibling. Und außen herum sind Regenbogenfarben aus Gemüse der Region.

Petra: Ich kann mich ja vollkommen begeistern für Blumenkohl. Das war mal so ein altmodisches Gemüse, doch gerade durch die asiatische Küche erlebt er ein absolutes Comeback. Und Blumenkohl-Curry, da kann ich ja gar nicht mehr aufhören, das ist wunderbar! Was macht dieses Blumenkohl-Curry so schön?

Tine: Der Blumenkohl wird ganz kurz angebraten. Dann machen wir die cremige Sauce, da hinein kommt der Blumenkohl mit Gewürzen. Das ist wirklich für alle gemacht, die bislang Blumenkohl hassen. Sie werden ein komplett neues Geschmackserlebnis erfahren.

Petra: Kommen wir zu den Hähnchen-Zitronengrasspießen...

Eberhard: Eigentlich eine gelingsichere Kombination. Die feinen Zitronenaromen vom Zitronengras als Spieß, Hähnchenfleisch und dann der besondere Trick, mit dem wir das Fleisch extrem zart und weich bekommen.

Petra: Was ich auch sehr schön finde, wir haben Gerichte mit Fleisch, wir haben Gerichte mit Fisch – und viel Vegetarisches. Das ist natürlich auch in der asiatischen Küche zuhause. Wenn wir uns etwa die indische Küche angucken, die ist ganz stark vegetarisch geprägt. Vietnam, Kambodscha. Es

handelt es sich ja um „arme Küchen“, in der es teures Fleisch selten gab. Alles, was wir mit SWR1 Pfännle und „Pfännle meets Asien“ dieses Jahr machen, kann man auch sehr gut vegetarisch abwandeln, richtig?

Ich liebe die asiatische Küche, weil sie alle Geschmäcker, die meine Sinne anregen, beinhaltet.

Tine: Total! Im Endeffekt war sogar die Idee, alles eigentlich vegetarisch bzw. vegan zu planen und je nach Geschmack mit Fisch, Fleisch oder Käse zu ergänzen.

Petra: Dann gehen wir mal weiter – zu den Zander Knusperli. Da denke ich an Fischstäbchen (lacht)!

Eberhard: Das ist tatsächlich ein Gericht, das hauptsächlich aus dem Süden von Baden-Württemberg kommt. Dort heißen sie „Zander Knusperli“ und sind eine Delikatesse, schon seit Jahrhunderten!

Petra: Und wo ist da Asien drin?

Eberhard (lacht): In der Kombination. Wir haben einen Fisch, der eh zart ist, in einem knusprigen Teig und das servieren wir mit Dipps, beispielsweise mit Wasabi-Mayo, Erdnussbittersauce oder Chili Süß-Sauer.

Petra: So, und jetzt kommt dein absoluter Liebling – Mochi. Ich habe fast alles gegessen und auch in Asien alles probiert, bis hin zu den Hühnerfüßen. Ich sage mal, Mochi war nicht so mein Ding. Was ist das, wo kommt es her und warum liebst du es so sehr?



Eberhard: Das ist der erste Eindruck gewesen, den ich behalten habe: Zum ersten Mal in Mochi reingebissen und nichts erwartet und dann doch so viel geschenkt bekommen. Schon die Hülle fühlt sich so samtig an. Mochis stammen ursprünglich aus Japan, die Hülle ist aus Klebereis. Die Füllung kann mal sehr fruchtig sein, aber auch mal salzig und pikant. In unserem Rezept sind die Mochis aus Marzipan, beim Reinbeißen gibt es bisschen Widerstand, aber dann trifft's du auf die Füllung.

Petra: Also ein All-rounder?

Eberhard: Jedenfalls immer ein Geschenk für den Mund.

Petra: Und wie machen wir's genau?

Eberhard (lacht): Auch wir machen eine zarte Hülle, aber aus Marzipan, damit es schnell geht. Wir färben sie mit Himbeer- oder Matchapulver. Innen ist eine fruchtige Kombination aus Trockenfrüchten, Aprikose und Frischkäse.

Petra: Und dann freuen wir uns auf süße Samosas mit Weinbergpfirsichen – gib uns Nachhilfe.

Eberhard: Das ist auch einer meiner Favoriten, weil es einfach geht. Du nimmst einen heimischen Strudelteig und legst eine schmale Bahn vor dich hin. Darauf kommt die Füllung aus Weinbergpfirsichen und Berberitzen. Ein bisschen Marzipan ganz unten hinlegen und dann einklappen in einer Dreieckstechnik. Anschließend in den Backofen goldbraun und knusprig frittieren – und dann genießen!

Petra: Trickytine, du bist leidenschaftliche Baden-Württembergerin – auch was die Produkte natürlich angeht. Aber gibt es irgendwelche asiatischen Einflüsse in deiner Küche, auch wenn du für dich kochst, die einfach nicht mehr wegzudenken sind?

Tine: Also was mir einfällt, ist auf jeden Fall das warme Frühstück, speziell in den kalten Monaten. Das mache ich auch auf meinen Reisen. In Thailand beispielsweise gab es bei mir morgens bei 40 Grad schon immer eine warme Suppe.

Petra: Ja, in diesen Ländern isst und trinkt man Warmes, weil der Körper damit nicht so viel arbeiten muss und daher weniger schwitzt. Das mag man kaum glauben. Ich habe auch in Thailand bei 40 Grad im Schatten warme Suppe zum Frühstück gegessen und fand, es war wirklich ein „Aha“-Erlebnis. Gab's irgendwelche Geschichten bei den Rezeptentwicklungen, wo du sagst: „Das war ein Aha-Erlebnis“?

Tine: Ein „Aha“-Erlebnis war auf jeden Fall Eberhard, beim Mochi-Machen zuzusehen. Das war wirklich tricky, aber er hat's fabulös gemeistert.

Petra: Gab es besondere Herausforderungen bei der Rezeptentwicklung?

Eberhard: Es gab viele Tests bei den Mochis, die ich ursprünglich mit Kartoffelmarzipan probiert habe oder mit Vanillepuddingpulver etc. Ich habe mindestens vier Rezepte getestet. Das erstaunlichste Rezept, das mich nach wie vor am meisten fasziniert, ist das mit Miso-Butter. Das hat auf Anhieb funktioniert und mich so überzeugt, dass ich mir Miso-Butter nicht mehr wegdenken kann aus meiner Küche.

Bei mir zuhause hat die asiatische Küche längst Einzug gehalten.



Petra: Miso ist ja in der japanischen Küche entstanden und nicht wegzudenken, besteht aus fermentierten Sojabohnen, Reis oder Getreide und das gibt es auch aus Baden-Württemberg.

Eberhard: Genau, die Miso geht ihren Weg auch durch den Schwarzwald. Da werden verschiedene Ausgangsprodukte fermentiert, zum Beispiel die Lupine oder die Gerste. Das Produkt wird dann auch noch geschmacklich abgerundet, zum Beispiel mit Curry.

Petra: Bei mir zuhause hat die asiatische Küche längst Einzug gehalten mit vielen Kräutern und Gewürzen. Jetzt gibt es aber Menschen, die sagen „Puh, das ist mir alles zu kompliziert, ich brauche zu viele exotische Zutaten“. Stimmt aber eigentlich gar nicht, oder?

Tine: Viele Zutaten bekommt man im ganz normalen Supermarkt. Und man muss ja auch nicht immer alles dahaben. Man kann auch mit einem Lieblingsgericht starten und sich erst einmal etwas herantasten.



PFÄNNLE

MEETS

AS

BUNT, VIELFÄLTIG, KNACKIG, WÜRZIG, FRISCH – die asiatische Küche ist bekannt für ihre Leichtigkeit. Viel frisches Gemüse, gepaart mit besonders sinnlichen Aromen, macht ihre Einzigartigkeit aus. Auf den folgenden Seiten entführt SWR1 Pfännle nach Fernost und beweist, wie exotische Gerichte aus Vietnam, Indien, Japan, China und Co. auch mit heimischen Zutaten gelingen und ganz neue kulinarische Geschmackswelten eröffnen!



BIEN



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region





FUSION AUS ASIATISCHEN AROMEN UND HEIMISCHEN ZUTATEN

STECKKRÜBEN-CREMESUPPE MIT RETTICH-TOPPING ASIAN STYLE

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Rapsöl
- 2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 g), geschält und fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gewürfelt
- 1 TL gelbes Curry, z.B. Madras Curry
- 100 ml Weißwein, trocken, z.B. Riesling
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Steckrübe (ca. 300 g), geschält und gewürfelt
- 150 g Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 1/2 Bio-Limette, davon der Saft & Abrieb
- 1 TL (gestrichen) Salz
- 1/2 TL (gestrichen) Pfeffer
- 1/2 TL (gestrichen) Zucker

Für das Rettich-Topping:

- 200 g weißer Rettich
- 2 TL Apfelessig
- 4 TL Rapsöl

Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

Zum Anrichten: Koriandergrün, schwarzer Sesam, Limettenscheiben, ein wenig selbstgemachte Sriracha, scharfe Chilisauc

Zubereitung:

Rapsöl in einem großen Kochtopf erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und alles glasig anschwitzen. Currypulver hinzufügen, kurz anrösten lassen, mit dem Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Danach Gemüsebrühe sowie Kokosmilch dazugeben und ebenso einmal aufkochen lassen. Als nächstes die gewürfelte Steckrübe und Süßkartoffel hineingeben und ca. 20 bis 25 Minuten lang köcheln, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit einem Stab- oder Standmixer glatt pürieren und bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazugeben, so dass die Cremesuppe eine schöne Textur bekommt. Die Suppe nach Geschmack mit Salz, Zucker, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für das Rettich-Topping den Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Diese mit Rapsöl, Apfelessig sowie Gewürzen vermengen und abschmecken.

Beim Anrichten die heiße Suppe in eine Schüssel füllen, mit dem Rettich-Topping, Koriander, schwarzem Sesam und selbstgemachter Sriracha-Sauce garnieren und servieren.

Das Sriracha-Rezept finden Sie auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

HOCHZEITSSUPPE PHO BO

Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 L kräftige Brühe (Gemüse-, Pilz- oder Geflügelbrühe)
- 150 g Hochzeitsnudeln, dünn
- 4 Maultaschen (mit Fleisch, vegetarisch oder vegan)
- 4 Eier, wachsw weich (ca. 6 Minuten Kochzeit bei Größe M ungekühlt) oder hartgekocht
- 150 g Pak Choi oder Mangold, in Streifen geschnitten
- 150 g Pilze, geviertelt
- 150 g (Filder-)Spitzkraut, fein gewürfelt und blanchiert
- 80 g Karotte, in feine Streifen geschnitten
- Wer möchte: 200 g Filet vom Rind, Schwein oder Hühnchenbrust

Für die Garnitur:

Etwas schwarzer Sesam,
Chili, geschnittene
Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Zunächst die Hochzeitsnudeln nach Packungsangabe kochen. Die Brühe in einem Topf erhitzen, den Pak Choi und die Karottenstreifen hinzugeben und 3-4 Minuten bissfest garen.

In einer großen Pfanne die geviertelten Pilze, die in Streifen geschnittenen Maultaschen und das blanchierte Filderkraut 5 Minuten lang braten. Die gekochten Eier schälen und halbieren. Alle Einlagen in vier Suppenschalen anrichten, mit Brühe übergießen und mit Sesam, Chili und geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Mit Fleischeinlage: Schwein und Huhn würzen, in der Pfanne gut durchgaren, Rind bis zum gewünschten Gargrad. Das Fleisch anschließend in Scheiben schneiden und zu den restlichen Einlagen geben.



HÜHNCHEN- ZITRONENGRASSPIEßE MIT WÜRZIGEN DIPS

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hühnchenbrust
- 12 Stängel Zitronengras
- 5 EL Lupinenwürze oder Sojasauce
- 3 EL Rapsöl
- ¼ TL Natron oder Backpulver
in 2 EL Wasser aufgelöst

SWR1 Pfännle-Rezepte für die Erdnussbutter-Sauce und süß-saure Chilisauce gibt es auf S. 22

Zubereitung:

Hühnchenbrüste etwas flachklopfen, dann in fingerdicke Streifen schneiden. Mit Lupinenwürze, Natronwasser und Öl vermischen. Mindestens 20-30 Minuten lang im Kühlschrank marinieren.

Danach Zitronengras halbieren und damit die Fleischstücke aufspießen. Die Fleischspieße in der (Grill-)Pfanne goldgelb braten, auf Tellern anrichten und mit süß-saurer Chilisauce und Erdnussbutter-Sauce servieren.

INSPIRATION AUS CHINA

ZANDER KNUSPERLI MIT WASABI-MAYO

Zutaten für 4-6 Personen:

- 1 kg frische Zanderfilets
- 250 ml Weizenmehl Type 405
- 150 ml Streuobst-Cider oder Mineralwasser
- 150 ml Wasser, eiskalt
- 1 Ei
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz & Pfeffer
- 1 TL Essig
- 1-2 TL Ingwer, gerieben
- 750 ml Frittieröl

Zutaten für Wasabi-Mayo:

- 200 ml Mayonnaise
- 30 g Wasabi (Paste)
- 1 Bio-Limette, davon Saft & Abrieb
- Wer möchte: 1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Zubereitung:

Mayonnaise mit Wasabi, Knoblauch, Limettenabrieb und -saft verrühren und kühl lagern.

Zanderfilets kräftig salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann gründlich trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2 EL Mehl bestäuben. Restliches Mehl abklopfen.

Aus den übrigen Zutaten (außer Frittieröl) einen Backteig anrühren.

Die Fischstücke durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Frittieröl zuerst 2,5 Minuten ausbacken, herausnehmen und 1 Minute lang ruhen lassen. Dann nochmal 2,5 Minuten knusprig frittieren. Mit Zitronenscheiben servieren und genießen!

Die Wasabi-Mayo passt zu Geflügel- und Fischgerichten, zu Kartoffeln und auf Sandwiches.

REGENBOGEN-SUSHI MIT BLUMENKOHLEIS

Zutaten für 4-6 Personen:

- 500 g Blumenkohl
- 1 El Mandelmus
- 2 El gegarten Couscous
- Je 1 TL Salz, Zucker, Essig
- 200 g Räucherlachs oder Räucherforelle
- 1 Salatgurke
- 1 Karotte
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Rettich, in feine Streifen geschnitten
- 50 ml Lupinenwürze oder Sojasauce

Zubereitung:

Den rohen Blumenkohl grob reiben, für 30 Sekunden in kochendes Salzwasser geben, anschließend abseihen. Nun den Blumenkohlreis mit Mandelmus, Salz, Zucker, Essig und Couscous verrühren und abschmecken.

Die Salatgurke und die Karotte mit einem Sparschäler in breite Streifen schälen und salzen. Diese auf einer Bambusmatte (notfalls Folie nehmen) abwechselnd und übereinander lappend zu einer quadratischen Matte legen (Enden in gleichmäßige Form schneiden).

Wie man Sushi rollt, gibt es auf S. 33 und im Erklärvideo zu sehen auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

Den Blumenkohlreis auf der Gurken-Karotten-Matte verteilen und andrücken. Mit Fischstreifen und Frühlingszwiebeln belegen und straff aufrollen. Die Bambusmatte oder Folie abziehen, die Rolle in mundgerechte Stücke schneiden und mit Lupinenwürze sowie Rettichstreifen garnieren und servieren.



HAWAIIANISCHES NATIONALGERICHT MIT URSPRUNG IN JAPAN

SUSHI POKE BOWL MIT LUPINEN



Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Sushi-Reis
- 400 ml Wasser
- 1 kräftige Prise Salz
- 1 Bund Radieschen
- 1 Mini-Gurke, in Würfel geschnitten
- ¼ Cantaloupe-Melone, in Kugeln ausgestochen
- 2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
- 50 g Lupinen (eingelegt in Salzwasser, abgetropft)
- 150 g geräucherte Lachsforelle

Für das Dressing:

- 8 EL Rapsöl (oder Sesamöl)
- 1 Limette, davon der Saft
- 5 EL helle Sojasoße oder Lupinenwürze
- 4 TL Honig
- je eine kräftige Prise Salz & Pfeffer



Lupinen

Die Powerbank unter den Pflanzen: Lupinen liefern Mensch und Tieren Eiweiß in konzentrierter Form. Das Protein ist Baustein für den Muskelaufbau und starke Knochen. Vegetarier und Veganer kennen die Hülsenfrucht schon lange als Fleischersatz, Bratfüllung und Bratling oder als Salatzutat.

Lupinen im Südwesten

Seit tausenden von Jahren sind Lupinen weltweit bekannt. Schon die alten Ägypter haben sie angebaut. Die bekanntesten Esslupinen (Weiße Lupinen) stammen ursprünglich aus Südamerika. Angebaut wurden sie im Hochland der bolivianischen und peruanischen Anden. Heute ist die Kulturpflanze nicht nur in Südamerika, sondern auch im Südwesten Deutschlands angesagt. Im Oberen Linzgau hat sich etwa der Biolandhof Kelly in Herdwangen ganz auf den Anbau von Lupinen spezialisiert.

Zum Servieren:

Heller und schwarzer Sesam, schnelle Wasabi-Mayo (Rezept auf S. 14)

Für den Sushi-Reis:

Den Reis in ein Sieb geben und so lange mit kaltem Wasser durchspülen, bis das Wasser klar ist.

Diesen dann in einen Topf geben und mit 400 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Das Ganze etwa 10 Minuten auf kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel quellen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und schön bissfest gegart ist.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Bowl in mundgerechte Stücke schneiden und das Dressing anrühren.

Den fertigen Sushi-Reis auf zwei Bowls aufteilen, mit $\frac{2}{3}$ des Dressings beträufeln. Alle weiteren Zutaten der Poke Bowl darauf anrichten, mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Sesam und Wasabi-Mayo servieren.

Lupinenwürze

Lupinenwürze ist eine würzige Sauce aus Hafer, Wasser, Salz und Süßlupinen. Ähnlich wie traditionelles Sauerkraut, werden die Zutaten der Lupinenwürze fermentiert. Sie geben der Sauce eine prickelnde Säure. Lupinenwürze ist eine aromatische Alternative zur Sojasauce.

Hack aus Lupinen

Bei Vegetariern und Veganern ist Lupinenschrot als Ersatz für Hackfleisch beliebt. In Tomatensauce gekocht und herzhaft abgeschmeckt, sind die grob gehackten und getrockneten Pflanzenstücke von einer echten Bolognese kaum zu unterscheiden. Aber Lupinenschrot eignet sich auch für süßliche Speisen. Hier kommt sein nussiges Aroma voll zum Tragen.

In Südtirol wird die Lupine getrunken

In Südtirol wird die Lupine nicht gegessen, sondern als Kaffeespezialität zubereitet. „Altreier Kaffee“ (aus der italienische Gemeinde Altrei) nennen die Südtiroler ihre Lupinen, die mit der schwarzen Wachmacher-Bohne aber nicht viel zu tun haben. Die heimischen Lupinen werden mit Gerste oder Weizen zu einer regionalen Spezialität vermischt.



INSPIRATION AUS INDIEN

BLUMENKOHL-BUTTER-CURRY





EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 3 EL Butterschmalz
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 1 TL Garam Masala, gehäuft
- 1 TL gelbes Curry, gehäuft
- 3 EL Tomatenmark, konzentriert
- 400 g Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 125 g passierte Tomaten
- ½ Bio-Limette, davon der Saft

Zum Würzen:

- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker
- 100 g Joghurt

Zum Bestreuen:

- Petersilie
oder Koriander

Als Beilage:

- Basmati-Reis
oder Naan Brot

Das Rezept zum Naan Brot
gibt es auf SWR1.de/pfaennle

Zubereitung:

1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen lassen.

Die Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

In der Pfanne weitere 2 EL Butterschmalz schmelzen lassen. Darin rote Zwiebeln glasig andünsten, dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Curry, Garam Masala und Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Achtung: darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt es bitter! Das Ganze mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und die Curry-Sauce etwa 10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die gebratenen Blumenkohlröschen hineingeben und nochmals ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Blumenkohl ideal bissfest gegart ist.

Nur noch den Joghurt unterheben sowie Limettensaft einrühren und final mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen und Reis oder Naan Brot servieren.



ALBLINSEN-DAL MIT KÜRBIS

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer (ca. 15 g), geschält und fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 2 TL (gestrichen) Garam Masala
- 1 TL (gestrichen) Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL (gestrichen) Paprika edelsüß
- 200 g passierte Tomaten
- 400 ml cremige Kokosmilch oder Hafersahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Unsere Heimat Alblinsen, in einem Sieb gründlich gewaschen und abgetropft
- 200 g Hokkaido-Kürbis, grob gewürfelt
- 1 Bio-Limette, davon Saft & Abrieb

Zum Abschmecken:

Salz, gemahlener Pfeffer, eine Prise Zucker

Zum Servieren:

Pflanzlicher Joghurt oder EDEKA „Unsere Heimat“ Joghurt (nicht vegan), frische Petersilie oder Koriander, Naan Brot oder Reis



Zubereitung:

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebelwürfel, dann den gewürfelten Knoblauch, Ingwer und die gehackte Chili anschwitzen. Die Gewürze hinzugeben und unter Rühren 1 Minute lang mit anbraten. Mit den passierten Tomaten, der Kokosmilch (oder Hafermilch) und Gemüsebrühe ablöschen und gründlich verrühren.

Die gewaschenen Alblinsen hineingeben und 20 Minuten lang sanft köcheln lassen. Anschließend die Kürbismwürfel hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln

lassen, so dass Alblinsen und Kürbis ideal durchgegart sind und dabei noch einen sanften Biss haben. Sollte etwa Flüssigkeit fehlen, zwischendurch etwas Gemüsebrühe oder Kokosmilch (oder Hafermilch) hinzugeben.

Das nun fertige Curry mit Limettenabrieb und -saft sowie Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern, Joghurt (pflanzlich oder nicht pflanzlich), Naan Brot oder Reis servieren.

Das Rezept zum Naan Brot gibt es auf [SWR1.de/pfaemle](https://www.swr1.de/pfaemle)

Dal

Ein Klassiker aus Indien und Pakistan, der alles enthält, was auch in der Heimat leicht zu kriegen ist. Die Basis sind Kichererbsen, Linsen oder andere Hülsenfrüchte, die zu einem Brei zerkocht werden. Zwiebeln und Chilis geben die Schärfe, Ingwer und Kreuzkümmel den typisch indischen Geschmack. Am besten wird dazu ein Klecks Joghurt serviert.

Alblinse

Linsen und Spätzle sind eine Spezialität im „Ländle“. Ursprünglich waren sie ein Arme-Leute-Essen, denn die Menschen auf der Schwäbischen Alb konnten sich die aufwändige Viehzucht einfach nicht leisten. Fleisch kam nur selten auf den Teller. Heute haben sich die Verhältnisse gedreht: Die traditionellen alten Linsensorten galten schon fast als ausgestorben – erleben derzeit aber wieder eine Renaissance im Land.



RAFFINIERTER SAUCEN MIT PFIFF

ERDNUSSBUTTER-SAUCE



Zutaten:

- 150 g Erdnussbutter
- 50 g Milch (oder Kokosmilch)
- 2-3 EL Lupinenwürze oder Sojasauce
- 1 TL Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Honig
- Wer möchte: 1 TL Sriracha-Sauce* oder 1/3 gehackte Chilischote

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem kleinen Topf rührend (niedrige Hitze) erwärmen, bis diese eine cremige Konsistenz erreicht haben. Anschließend in ein sauberes Glas abfüllen. Im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar.

Die Sauce schmeckt zu Frühlingsrollen*, Süßkartoffeln, Gemüse, Geflügel- oder Fleischspießen.

MISO-BUTTER MIT LIMETTENKICK

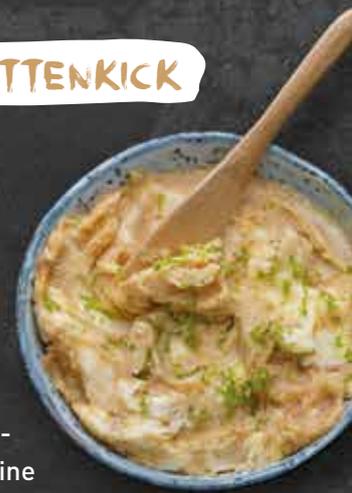
Zutaten:

- 250 g Butter (Zimmertemperatur)
- 75 g Miso-Paste, hell
- 1/2 Bio-Limette, davon Abrieb

Zubereitung:

Butter mit einer Gabel zerdrücken. Miso-Paste und Limettenabrieb zugeben und vermischen. Alles in eine kleine Schüssel oder ein Weckglas füllen.

Die Miso-Butter schmeckt auf Brot, in Pilz- und Gemüsegerichten, zu Nudeln und Steaks.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE-TIPP:

Unbedingt die helle Miso-Paste nehmen. Wer den tollen Umami-Geschmack verstärken möchte, mischt zusätzlich etwas Steinpilzpulver in die Butter. Gekühlt mindestens 2-3 Wochen haltbar. Kann gut eingefroren werden.

SÜß-SAURE CHILISAUCE



Zutaten:

- 1 Paprika, rot
- 2-3 Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Ingwer, gerieben
- 250 ml Apfelsaft
- 100 g brauner Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 50 g Ketchup
- 2 TL Stärke
- Salz

Zubereitung:

Chilis und Paprika halbieren, entkernen und fein würfeln. Die geschälten Knoblauchzehen ebenso fein würfeln. Anschließend Stärke mit 5 EL Wasser anrühren. Chili, Paprika, Knoblauch, Ingwer, Zucker und Apfelsaft in einem Topf abgedeckt 10 Minuten kochen lassen. Dann das Stärkegemisch, Ketchup und Essig hinzugeben und 2 Minuten kochen. Zum Schluss heiß in ein Einweckglas füllen.

Die Sauce passt zu Frühlingsrollen*, Hühnchen-Zitronengrasspieße und Zander Knusperli.

Miso-Paste aus dem Schwarzwald

Mitten im Schwarzwald hat sich die kleine Manufaktur „Schwarzwald-MISO“ auf die typisch japanische Miso-Paste spezialisiert. Seit 2014 stellt Peter Koch die Würzpasten für die japanische Brühe her. Sie bestehen aus verschiedenen Getreidesorten, Soja und Salz. Das Rezept stammt von einem Zen-Meister. Durch langsame Fermentierung bilden sich feine, würzige Aromen. Die Zutaten, die „Miso-Peter“ verwendet, stammen zum großen Teil aus der Region.



Peter Koch von „Schwarzwald-MISO“

SWR1 KÜCHENKÄPSELE-TIPP:

1-2 EL der Sauce geben Salatdressings den besonderen Kick.

*Rezepte für Frühlingsrollen sowie Sriracha-Sauce gibt es auf [SWR1.de/pfaenne](https://www.swr1.de/pfaenne)



1 Ziel, 1 Ticket. Landesweit.

Einfach zeitgemäß. **bwtarif**



*Und noch günstiger für
alle mit BahnCard.

SÜß, ERFRISCHEND

UND GLÜCK VERHEIßEND...

ZUM SCHLUSS WIRD'S NOCHMAL RICHTIG LECKER

Die Küchenprofis von SWR1 Pfännle haben für das süße Finale leckere Cross-Over-Desserts kreiert. Süße Samosas (eigentlich salzige Teigtaschen), Mochis aus Marzipan und natürlich dürfen auch die berühmten Glückskekse nicht fehlen...



INSPIRATION AUS INDIEN

SÜßE SAMOSAS MIT WEINBERGPFIRSICH, MARZIPAN UND BERBERITZEN

Zutaten für 4-6 Personen:

- 250 g dünner Strudelteig oder Yufka-Teig
- 4 (Weinberg-)Pfirsiche, reif
- 200 g Marzipan
- 3-4 EL Berberitzen (alternativ Cranberries)
- 100 g Butter, flüssig
- Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Die gewaschenen Pfirsiche halbieren und entsteinen. Diese sowie das Marzipan in etwa 0,5 cm kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Berberitzen mischen.

Die Strudelblätter in Streifen schneiden (ca. 12 x 25 cm).

Streifen auf ein feuchtes Tuch legen, so dass die schmale Seite unten ist. Mit Butter bepinseln. Am unteren Ende 2 EL Füllung häufen. Das rechte untere Ende diagonal über die Füllung klappen, so dass ein Dreieck am unteren Streifen entsteht. Dann untere Spitze über die Füllung schlagen, so dass wieder ein Dreieck entsteht. Weiter verfahren, bis der Teig komplett aufgewickelt ist.

Mit Butter bepinseln und mit Sesam bestreuen.

Samosas im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Wer möchte, bestreut die Samosas mit Puderzucker.

Samosas richtig falten: Auf S. 33
den QR-Code scannen und Video ansehen



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region



INSPIRATION AUS JAPAN

MARZIPAN-MOCHIS MIT APRIKOSENFÜLLUNG





Zutaten für 8 Stück:

- 200 g Marzipan
- Wer möchte: je 1 EL Himbeerpulver und/oder Matchapulver
- 100 g Aprikosen, getrocknet
- 50 g Frischkäse
- 2 EL Couscous (Instant) oder Porridge (feine Haferbreimischung)
- 1 Bio-Limette, davon Abrieb & Saft

Zubereitung:

Aprikosen fein würfeln und in einen Messbecher geben. Mit 100 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten einweichen lassen. Die Aprikosen in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Aprikosen mit Frischkäse, Limetten-Abrieb und -Saft fein pürieren. Danach 2 EL Couscous oder Porridge einrühren.

Aus der Masse werden mithilfe eines Eisportionierers oder von Esslöffeln Halbkugeln geformt. Auf Backpapier legen und 1 Stunde lang im Tiefkühler gefrieren lassen. Im nächsten Schritt das Marzipan dünn ausrollen und mit einer Tasse 8 Kreise ausstechen. Die gefrorenen Halbkugeln aus dem Tiefkühler nehmen und jeweils eine auf jeden Marzipankreis setzen und zu einer Kugel einwickeln.

Zum Schluss mit Puderzucker oder Fruchtpulver bestreuen und servieren.

Die Mochis schmecken übrigens gefroren und aufgetaut!

SWR1 KÜCHENKÄPSELE-TIPP:

Wer es bunt mag, färbt das Marzipan vorher mit etwas Himbeer- oder Matchapulver ein.

Mochi – klein, rund und süß

Mochis sind kleine japanische Reiskuchen, die traditionell zuerst gedämpft und anschließend in großen Holzstößeln gestampft werden. Diese aufwendige Zubereitungsmethode übernehmen heutzutage Maschinen.

Verzehrt werden die kleinen runden Küchlein traditionsgemäß zu Neujahr oder auf Volksfesten, wo beispielweise auch die traditionelle und aufwendige Zubereitungsmethode demonstriert wird. Mochis erfreuen sich seit einiger Zeit auch hierzulande großer Beliebtheit und kommen in allerlei Farben daher sowie mit verschiedenen Füllungen – ob mit klassischer süßen Rote-Bohnen-Paste, Frucht-, Schokoladen- oder mit Eisfüllung. Am besten werden sie frisch verzehrt (spätestens am nächsten Tag), weil sie dann noch ihre typisch weiche und klebrige Konsistenz haben und so am besten schmecken.



EINIGE VERMUTUNGEN, HERKUNFT AM ENDE UNBEKANNT

GLÜCKSKEKSE





Zutaten für ca. 10 Kekse:

- 40 g Mehl (Bio Weizen Typ 550)
- 10 g Kartoffelstärke
- 50 g Puderzucker
- 1 Eiweiß (ca. 35 g / Eigröße L oder XL)
- 50 g Butter, erwärmt bzw. flüssig
- Spritzer Zitrone
- Prise Salz
- Extra: Mit Glücksbotschaften beschriebene Papierstreifen

Zubereitung:

Flüssige Butter mit Puderzucker ordentlich verrühren, Mehl und Stärke sieben und untermischen. Eiweiß mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft halb steif schlagen und mit der Mehl-Buttermischung vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit einem Esslöffel 10-12 Teigkreise von etwa 8 cm verstreichen.

Bei 180 Grad (Umluft) ca. 4-6 Minuten goldgelb backen.

Nun muss es schnell gehen:

Eine Botschaft mittig auf den Kekskreis legen, den unteren Rand des Kekses auf den oberen Rand falten, so dass der Zettel im Keks eingeschlossen ist.

Den halbkreisförmigen Keks über den Rand eines großen Glases knicken, um die bekannte Glückskekseform zu erhalten. Kekse abkühlen lassen. In einer luftdichten Dose sind sie etwa 1 bis 2 Monate lang haltbar.

Wie die typische Glückskekseform gelingt:
Auf S. 33 den QR-Code scannen und Video ansehen

Wer hat's erfunden?

Die meisten kennen sie von ihren Restaurantbesuchen: die kleinen knusprigen Kekse mit ihrer markanten Form, die beim Aufbrechen einen Streifen mit Lebensweisheiten, Sinnsprüchen oder Vorhersagen offenbaren. Überwiegend in chinesischen, aber auch in japanischen Restaurants bekommen sie die Gäste nach dem Speisen und Bezahlen gereicht – und das vor allem in den USA und Europa. Doch um die Herkunft der kleinen Glücksverheißer streiten sich die Geister bzw. Entstehungsgeschichten. Manche sagen, sie kommen gar nicht aus China, sondern aus Japan. Eine andere Entstehungsgeschichte erzählt davon, dass es sie in den USA zum ersten Mal gegeben haben muss, wo Anfang der 1900er Jahre ein japanischer Einwanderer die sogenannten „Fortune cookies“ zum Tee gereicht haben soll. In jedem Fall aber gilt: Es gibt kaum jemanden, der sich nach dem Essen nicht über eine kleine Glücksbotschaft freut.

Glückskekse aus dem Saalbachtal

Wer in Europa einen Glückskekse bekommt, hat gute Chancen, dass dieser aus Baden-Württemberg stammt. Die Firma „Sweet & Lucky GmbH“ ist größter Glückskekse-Produzent des Kontinents und sitzt in Gondelsheim. Seit 2003 haben sich die drei Geschwister Brauch zum Marktführer in Europa entwickelt. Am Anfang standen die elterliche Mühle und der Kauf einer Foliendruckerei durch den Bruder und die zwei Schwestern. Fehlte nur noch die Anregung, die an Weihnachten 2002 in Form eines Geschenkpackchens mit Glückskekse aus Amerika kam. Seither sind die drei Geschwister Vollprofis in Sachen süßes Glück. Selbst die Botschaften dichten sie selbst...



ERFRISCHENDE DURSTLÖSCHER



EDEKA Kochstudio

Bestes aus unserer Region

INGWER SWITCHEL

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Ingwer
- 700 ml stilles Wasser
- 40 ml Apfelessig
- 85 g Honig, flüssig
- ½ Zitrone, davon der Saft

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Diese in einem Topf mit dem Wasser aufkochen lassen, die Hitze ausschalten und das Ingwerwasser 15 Minuten ziehen lassen. Das Ingwerwasser durch ein Sieb in eine Flasche gießen, mit Apfelessig, flüssigem Honig und Zitronensaft gut vermischen. Das fertige Ingwer-Switchel entweder kalt mit etwas Minze oder auch leicht erwärmt genießen.

GURKEN-BASILIKUM-LIMONADE MIT LIMETTE

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Gurke (ca. 400 g)
- 300 ml stilles Wasser
- 175 g heller Rohrzucker oder normaler Zucker
- 15 Blätter frischer Basilikum
- 2 Limetten, davon der Saft
- Zum Aufgießen: Sprudelwasser, Tonic oder Sekt

Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse herauskratzen und die Gurke grob raspeln. Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und die Gurkenraspel sowie die Basilikumblätter hinzugeben und 30 Minuten ziehen lassen.

Danach alles durch ein Sieb in einen Topf abgießen und mit einem Löffel nachdrücken, damit die ganze Flüssigkeit aus den Gurken austritt. Den Limettensaft hinzugeben, alles nochmal sprudelnd aufkochen lassen und in sterilisierte Flaschen abfüllen.

Für eine erfrischende Limonade ca. 4 EL Gurken-Basilikum-Sirup mit 200 ml Sprudelwasser oder Tonic aufgießen. Mit Sekt aufgegossen, wird daraus ein erfrischender Aperitif.

HIMBEER-HOLUNDER- BLÜTEN-EISTEE MIT ZITRONENGRAS UND MINZE

Zutaten für 4 Personen:

- 750 ml stilles Wasser
- 100 g Zucker
- 1 Stängel Zitronengras
- 250 g frische Himbeeren (oder TK)
- 2 Beutel grüner Tee
- 75 ml Holunderblütensirup (oder nach Geschmack süßen)
- frische Minze

500 ml vom stillen Wasser in einem Topf mit dem Zucker erhitzen und unter Rühren aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Das Zitronengras mit einem großen Messer andrücken, halbieren und mit den Himbeeren in einen Topf geben. Alles ca. 5 Minuten lang bei sanfter Hitze einköcheln lassen.

Den Sirup durch ein feinmaschiges Sieb passieren und abkühlen lassen.

Die restlichen 250 ml stilles Wasser auf 70 Grad erhitzen und darin 2 Beutel grünen Tee für 4 Minuten ziehen lassen. Die Teebeutel entfernen und abkühlen lassen.

Danach den grünen Tee mit dem Sirup vermischen, mit dem Holunderblütensirup (nach Geschmack auch bspw. Honig möglich) süßen und gekühlt mit Eis und frischer Minze servieren.





Präsentiert von Eberhard Braun



SWR1 PFÄNNLE-KÜCHENKÄPSELE



Die cleveren Küchenhacks

SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun hat praktische Tipps und Tricks auf Lager, mit denen die SWR1 Pfännle-Rezepte im Magazin und auf SWR1.de/pfaennle leicht gelingen. Einfach mal ausprobieren...

KLATSCHGURKEN-SALAT

Durch das Klatschen bzw. Klopfen der Gurken brechen die Zellen auf, in denen das Dressing sehr gut aufgenommen wird. Dadurch schmecken die Klatschgurken saftiger und intensiver. Das Rezept zum Klatschgurken-Salat gibt es auf SWR1.de/pfaennle.



ZANDER KNUSPERLI & FRITTIERTIPPS

Die ausgebackenen Fisch Nuggets bleiben länger knusprig, wenn das Fischfilet vor der Verarbeitung gründlich gesalzen wird. Dadurch erhält der Fisch eine Grundwürze, wird etwas fester und gibt beim Frittieren weniger Feuchtigkeit ab. Die Teighülle wird noch knuspriger, wenn man in zwei Etappen frittirt: 2,5 Minuten ausbacken, 1 Minute ruhen lassen, noch einmal 2,5 Minuten ins siedende Fett.



HÜHNCHEN-ZITRONENGRASSPIESSE – wie das Zartmachen und Aufspießen gelingt

Um das Hühnchenfleisch besonders zart und saftig zu bekommen, wird dieses in einer Marinade aus 50 ml Lupinenwürze oder Sojasauce, 3 EL Öl und ¼ TL Natronpulver und 4 EL Wasser vermischt.

Das funktioniert auch mit Schweinefleisch und Rindfleisch. Damit die Fleischstreifen auf die weichen Zitronengrassängel leichter aufgespießt werden können, das Fleisch mit einem Holzspieß vorstechen.





SUSHI EINFACH ROLLEN

Wie man auch ohne Bambus-Matte eine perfekte Sushi-Rolle hinbekommt und wie die Regenbogenoptik leicht gelingt, gibt's in einem Erklärvideo zu sehen auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle).



GEWÜRZTES ÖL

Mit exotischen Gewürzen aromatisiertes Öl verleiht allen scharf angebratenen Wok- und Grillgerichten ein einzigartiges Aroma. Wie sich gewürztes Öl zuhause herstellen lässt, gibt es auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) zu sehen.



GLÜCKSKEKSE AUS FORMBAREM HIPPEMTEIG

Die typische Form erhalten die Glückskekse, wenn diese zügig gefaltet und final über einen Glasrand geknickt werden. Die gebackenen Teigkreise können auch über umgedrehte Espressotassen gelegt werden, so dass kleine Schälchen entstehen. Heraus kommen essbare Dessertschälchen, in denen Früchte und Eis dekorativ angerichtet werden können.



QR-Code
einscannen
und Erklärfilm
anschauen.



Mehr SWR1 Pfännle-Küchekäpsele finden Sie hier: [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

TIPPS ZUM FALTEN VON SÜSSEN SAMOSAS

Die schmalen Teigblätter liegen auf einem feuchten Küchentuch. Das macht den Teig geschmeidiger. So lässt er sich gut zum Dreieck falten. Die Samosa-Falttechnik ist etwas tricky, aber in unserem Video schnell gezeigt.



QR-Code
einscannen
und Erklärfilm
anschauen.



Die Gemeinschaft der



Regionale Küche auch in der
Gemeinschaftsverpflegung

Schmeck den Süden
Gastronomien
Baden-Württemberg



ausgezeichnet als
Genussbotschafter 2021
Baden-Württemberg



Genuss-
botschafter
2021
Video



→ www.dehogabw.de/genussfuehrer2022

Sichern Sie
sich Ihren
kostenlosen
Genussführer
für 2022!

Mit heimischen Zutaten exotisch kochen...

... das gibt's auch bei den „Schmeck den Süden“-Gastronominnen und Gastronomen in Baden-Württemberg. Auf der folgenden Doppelseite präsentiert das SWR1 Pfännle-Magazin einen kulinarischen Wegweiser zu ausgewählten Schlemmerorten im Land, wo regionale Erzeugnisse mit Asia-Aromen fusionieren.

Die „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“-Gastronominnen und Gastronomen sind eine landesweite Vereinigung regional arbeitender Restaurants. Mehr als 320 von ihnen in Baden-Württemberg nehmen an der Initiative teil und setzen den Standard für einen vertrauensvollen regionalen Genuss. Je mehr

Löwen (bis zu 3 Löwen) ein Restaurant auf der Speisekarte ausweist, desto mehr Gerichte werden komplett aus regionalen Erzeugnissen zubereitet. Im Jahr 2021 feierten die „Schmeck den Süden“-Gastronomen ihr 25-jähriges Jubiläum.

www.schmeck-den-sueden.de

Kreativ und raffiniert vereint das Romantik Hotel Spielweg heimische Produkte mit asiatischen Aromen.



Hier lang zum Genuss

Ausgewählte „Schmeck den Süden“-Gastronomien, wo regionale Küche auf asiatische Aromen trifft.

LANDGASTHOF EISENBACHSTUBE
Mühleweg 1; 79871 Eisenbach
www.eisenbachstube.de

Sascha Fehrenbach hat die euroasiatische Küche einst bei Sternekoch André Jaeger in der „Fischerzunft“ in Schaffhausen kennengelernt. Das Erbe der Fusionsküche setzt der Küchenkünstler auch im Landgasthof Eisenbachstube fort.



ROMANTIK HOTEL SPIELWEG
Spielweg 61
79244 Münstertal/Schwarzwald
www.spielweg.com

Dim Sum sind kleine gefüllte Teigtäschchen, gedämpft oder frittiert – im Romantik Hotel Spielweg stehen diese kleinen Gaumenschätze immer wieder auf der Karte. Gefüllt werden sie im Münstertal mit heimischem Wildschwein. Auch Currys gehören ins kulinarische Portfolio.



BIOLAND-RESTAURANT ROSE

Adelheid Andruschkewitsch
Ortsstr. 13; 74541 Vellberg
www.eschenau-rose.de

Die wöchentlich wechselnde Karte im Bioland-Restaurant Rose erlaubt immer wieder exotische Ausflüge nach Asien, wenn zum Beispiel „Rindfleisch indisch“, „Jürgens Curry“ oder „asiatische Gemüsesuppe“ zur Auswahl stehen. Über 80 % der Waren sind Bioprodukte, größtenteils aus der Region.



VELLBERG

HEILING'S GASTRONOMIE

im Restaurant Paladion
Silberweg 18; 71032 Böblingen
www.heilingsgastro.de

Seit vielen Jahren arbeitet in der Küche des Paladions ein Koch aus Sri Lanka, der auch gelernter Sushi-Meister ist. Deshalb gibt es bei Thomas Heiling für die Gäste auch immer wieder feinste Sushi-Kreationen. Im Drei-Löwen-Restaurant kommen, bis auf den Reis, alle Zutaten aus der Heimat.



BÖBLINGEN

WILDKRÄUTER-GASTHOF LINDE

Obere Hauptstraße 10; 79843 Löffingen
www.linde-loeffingen.de

Im Wildkräuter-Gasthof Linde verarbeitet Michael Meßmer zum Beispiel Kichererbsen aus Löffinger Anbau zu Falafel und Hummus. Der Koriander kommt aus dem eigenen Garten. Dieser kommt auch ins Gemüsecurry, das genauso immer wieder auf der Speisekarte steht, wie etwa ein Wildkräuter-Sushi.



BESTE QUALITÄT AUS DER HEIMAT

Die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ von EDEKA Südwest steht für regionale, hochwertige Erzeugnisse. Dafür sorgen die rund 1.500 Landwirtinnen und Landwirte im Südwesten, die sich mit viel Hingabe umweltschonenden, klimafreundlichen Anbaumethoden und dem Bio-Qualitätsstandard verschrieben haben – eben nur das Beste für die Umwelt und damit auch die Kundschaft.

SWR1 Pfännle stellt vier von ihnen vor, mit deren frischen Lebensmitteln auch die asiatisch angehauchten Rezepte bestens gelingen.



BIO-KÜRBISSE UND ROTE BETE AUS HOHENLOHE

Familie Eben von Racknitz

In Dörzbach, vor den Toren des historischen Schlosses Laibach, dem Wohnsitz der Familie Eben von Racknitz, werden auf rund 40 Hektar Fläche nach alter Familientradition prachttvolle Kürbisse und Rote Bete in Bio-Qualität angebaut – auch für die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ von EDEKA Südwest. Um den Landwirtschaftsbetrieb kümmert sich seit rund 16 Jahren Giso Eben von Racknitz, dessen Vater bereits den Hof auf eine Bio-Landwirtschaft umgestellt hat. Wie sein Vater ist auch Giso Eben von Racknitz ein Bio-Bauer aus Überzeugung und seit 2020 auch Mitglied im Bio-Verband Naturland.



BIO-EDELPILZE AUS HOHENLOHE

Familie Hofmann aus Rot am See

Unter dem Namen „Hofburk Pilze“ züchtet Familie Hofmann in Rot am See mit viel Liebe feinste Kräuterseitlinge und Shiitake Pilze, die mit ihrem knoblauchartigen Aroma eine besondere Geschmacksnote bringen. In der asiatischen Küche sind sie ein Klassiker. Mit der innovativen Produktion, bei der computergesteuerte Zuchtträume mit Eigenstrom versorgt werden, beweist Familie Hofmann auch, wie Landwirtschaft klimaneutral und modern betrieben werden kann.



SPITZ-, WEISS- UND ROTKOHL SOWIE FRISCHE SALATE

***Familie Schumacher aus
Filderstadt-Bernhausen***

Für „Unsere Heimat – echt & gut“ kommt seit 2007 knackiger Spitz-, Weiß- und Rotkohl vom „Binsachhof“ in Filderstadt-Bernhausen. Hier baut Familie Schumacher neben dem Gemüsekohl auch bunte Salate und Romanasalt an. Ein umweltschonender Anbau ist der Familie wichtig, und ohne dabei an Qualität einbüßen zu müssen. Und das gelingt Familie Schumacher, die mit zwei Generationen auf den 43 Hektar mit Festangestellten und Saisonkräften anpacken, und mit ihrer Arbeit für Qualitätsprodukte frisch von der Filderebene sorgen.





FRISCHE KRÄUTER

Gärtnerei Lemberghof in Erdmannhausen

Frische, aromatische Kräuter so weit das Auge reicht: Auf rund 24.000 Quadratmetern wachsen unter Glas und Folie die Bio-Topfkräuter der Gärtnerei Lemberghof. Auch hier steckt ein Familienbetrieb dahinter. Die Anfänge der Gärtnerei reichen bis in die 1930er Jahre zurück. Damals war der Familienbetrieb noch in Stuttgart-Zuffenhausen verortet. Heute ist die Gärtnerei Lemberghof in Erdmannhausen im Landkreis Ludwigsburg zuhause und wird von den Familien Mergenthaler und Wacker in dritter Generation fortgeführt.

Die schönsten Songzeilen aus SWR1 Hits, die man am liebsten in Glückskeksen finden würde.
Zusammengestellt von der SWR1 Musikredaktion.

SWR1 GLÜCKSKEKS-HITPARADE

WAS DIE SCHWACHMATEN EINEM SO RATEN, DAS IST EGAL
Mein Ding, Udo Lindenberg

HURRY BOY, SHE'S WAITING THERE FOR YOU
Africa, Toto

Don't stop believin'
Don't stop believin', Journey

Don't worry, be happy
Don't Worry, Be Happy, Bobby McFerrin

Lass die Leute reden und hör einfach nicht hin
Lasse reden, Die Ärzte

You're frozen when your heart's not open
Frozen, Madonna

Live is Life
Live is Life, Opus

YOU CAN'T HURRY LOVE
You can't hurry love, Phil Collins

MÄNNER HABEN'S SCHWER, NEHMEN'S LEICHT
Männer, Herbert Grönemeyer

NOTHING ELSE MATTERS
Nothing else matters, Metallica

You better think
Think, Aretha Franklin

But after all is said and done, you're gonna be the lonely one, oh
Believe, Cher

»» **SWR 1**

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



DIE GRÖßTEN

HITS

ALLER ZEITEN.

SWR1.DE



Die
Regionalmarke
der EDEKA Südwest

**Beste Qualität aus
unserer Heimat!**

www.unsereheimat.de



Bio-Landbau aus Tradition

Rund um Schloss Laibach im Hohenlohekreis liegen die Ackerflächen von Familie Eben von Racknitz. Für „Unsere Heimat – echt & gut“ baut die Familie dort unter anderem Kürbisse und Rote Bete nach den Naturland-Richtlinien an. „Ich bin Bio-Bauer aus Überzeugung“, erklärt Giso Eben von Racknitz, dessen Vater den Betrieb bereits vor rund 50 Jahren auf ökologischen Anbau umstellte.



**Für mehr Rezepte und Infos
zu regionalen Lieferanten jetzt
den Newsletter abonnieren:
www.unsereheimat.de/newsletter**

Wir ♥ Lebensmittel.

