



Das ist bayerische Gemütlichkeit: Mit Freunden bei einer Maß und Schmankerln zusammensitzen

# Genuss auf Bayerisch

Ja, ist denn schon Oktoberfest? Hier gibt's deftige Köstlichkeiten in Weiß-Blau: cremige Obatzde, knusprige Datschi, deftige Suppn, herzhaftes Gröstl – einfach „sauquat“

## Bauerngröstl

**Zutaten (für 4–6 Personen)**

- 750 g Reste vom Braten
- 8 kalte Kartoffel- oder Semmelknödel (wahlweise Kartoffeln vom Vortag)
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Butterschmalz
- 10 g Butter
- 1 EL Kümmel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Braten und Knödel beziehungsweise Kartoffeln in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken.

**2** Die Zwiebel mit Butterschmalz glasig anbraten. Die Braten- und Knödelstücke dazugeben und anbraten. Die Butter dazugeben, Kümmel darüberstreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Zubereitung:** ca. 45 Min. **Pro Portion:** ca. 545 kcal, 29 g F, 31 g KH, 35 g E.



## Kettngulaschsuppn

**Zutaten (für 4–6 Personen)**

- 1 kg Rindfleisch der Lendenkette und von den Rippen
- 1 kg gemischte Zwiebeln
- 5 EL Pflanzenöl
- 50 g Butterschmalz
- 4 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL gemahlener Kümmel
- 2 l Fleischbrühe
- 500 g passierte Tomaten
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Rindfleisch von Sehnen und Fett befreien und in kleine Würfel schneiden. Um Genauigkeit geht's dabei nicht, es können auch die kleinen Fasern dabei sein. Man sollte nur beachten, dass die einzelnen Stücke beim Kochen kleiner

werden, weil sie viel Wasser verlieren. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

**2** 4 EL Öl und etwa 40 g Butterschmalz in einem großen Schmortopf heiß werden lassen. Das Rindfleisch darin bei hoher Hitze anbraten. Die Zwiebeln in einer separaten Pfanne in dem restlichen Öl und Butterschmalz anbraten und dann zum Fleisch geben. Mit Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die passierten Tomaten und die Fleischbrühe zugeben, Deckel auflegen und 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen, damit nichts anbrennt. Mit frischem Brot zum Tunken servieren.

**Zubereitung:** ca. 3 ¼ Std.  
**Pro Portion:** ca. 520 kcal, 37 g F, 10 g KH, 35 g E.

## Für Sie am Bayern-Herd: Eine Musiklegende

Kochen kann er also auch! Weltberühmt geworden ist Harold Faltermeyer (64) ja eigentlich als Komponist und Musikproduzent. Von ihm stammen die Titelmelodien zu Kino-Hits wie „Top Gun“ oder „Beverly Hills Cop“, er schrieb Donna Summers „Hot Stuff“, gewann den „Grammy Award“, sitzt in der „Oscar“-Jury – aber abgehoben ist dieses Musik-

genie nie: Zu Hause in München steht er gern am Herd – und jetzt hat er aus seiner Liebe zur bayerischen Küche gemeinsam mit Tochter Bianca sogar ein Kochbuch gemacht: In „Sweet Home Bavaria“ (Neuer Umschau Buchverlag, 224 Seiten, 29,95 €) gibt's 100 „sauquate“ Rezepte – die vier auf dieser Doppelseite sind eine kleine Kostprobe davon.



◀ Dreamteam: Harold Faltermeyer mit seiner Tochter Bianca, die die schönen Fotos gemacht hat



# Bayerisch



## Dreierlei Obatzde

**Zutaten (für 4–6 Personen)**

**Für den Käse-Obatzdn:**

- 40 g Butter
- 200 g Camembert (reif und weich)
- 120 g Frischkäse, 2 EL Rote-Bete-Saft
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Olivenöl, Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Für den Forellen-Obatzdn:**

- 5 Eier, 350 g geräuchertes Forellenfilet
- 100 g Kaviar vom Saibling
- 100 g leichte Mayonnaise
- 1 TL Kurkuma, Szechuanpfeffer, Salz

**Für den Avocado-Obatzdn:**

- 3 Avocados (gut reif)
- 1 Zitrone, 2 Limetten
- 1 Bund Koriander, 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Chilipulver, Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Traditionell werden beim Obatzdn die Zutaten mit einer Gabel gut zerdrückt und vermischt. Deutlich schneller und besser geht es allerdings mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine. Das Resultat ist dann auch wesentlich homogener und ansehnlicher.

**2** Für den Käse-Obatzdn Butter in einem kleinen Topf zergehen lassen, in einer Rührschüssel mit allen übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

**3** Für den Forellen-Obatzdn Eier hart kochen und abkühlen lassen. Filets auf Gärten absuchen – das geht am besten mit den Fingern. Gegebenenfalls mit einer Pinzette entfernen. Die Eier schälen und das Eigelb mit den restlichen Zutaten außer Kaviar und Eiweiß vermischen und abschmecken. Eiweiß klein hacken und zusammen mit dem Kaviar unterheben.

**4** Für den Avocado-Obatzdn Avocados halbieren, Kerne entfernen und schälen. Die Avocados zerkleinern, Zitrone und Limetten ausdrücken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln oder tupfen, abzupfen, klein hacken und beiseitestellen. Die restlichen Zutaten vermischen. Am Schluss den Koriander unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Zubereitung:** ca. 45 Min o. Wartezeit.  
**Pro Portion:** ca. 620 kcal, 51 g F, 8 g KH, 34 g E.

## Reiberdatschi mit Birnenkompott

**Zutaten (für 4 Personen)**

- Für die Reiberdatschi:**
  - 1 kg festkochende Kartoffeln
  - ¼ Schwefelblättchen (Apotheke)
  - 50 g Kartoffelmehl
  - Salz, Pfeffer
- Für das Birnenkompott:**
  - 1 kg Birnen, 250 g Zucker
  - 4 Nelken, 2 Zimtstangen
  - 1 Bio-Zitrone

**1** Für die Reiberdatschi Kartoffeln schälen, gut trocknen und in eine große Schüssel mit Deckel geben und schwefeln. Das macht man, damit die Kartoffeln beim Reiben nicht braun werden, sondern die Farbe halten, und das geht so: ¼ Schwefelblatt in eine Kartoffel stecken, sodass es gerade mal fixiert ist und der Rest rauschaut. Schwefelblatt mit Feuerzeug entzünden, die Kartoffel zu den anderen legen, gut

abdecken und am besten ins Freie stellen (riecht streng!). Das Schwefelblatt wird verkohlen. Das Ganze dauert ca. 10–15 Minuten. Dann die Kartoffeln mit kaltem Wasser gut abwaschen, den Teil wo das Schwefelblatt gesteckt hat, großzügig rausschneiden.

**2** Nun die rohen Kartoffeln fein reiben. Mit Kartoffelsäckchen fest ausdrücken und das Wasser auffangen. Darin enthalten ist Kartoffelstärke, die sich nach geraumer Zeit am Schüsselboden absetzt. Diese Stärke der Kartoffelmasse wieder zufügen, das Wasser abgießen. Masse etwas salzen, pfeffern und vorsichtig mit wenig kochendem Wasser übergießen. Kartoffelmehl dazugeben und alles gut durchkneten. Ergibt eine feste, zähe und glatte Kartoffelmasse.

**3** Für das Kompott Birnen der Länge nach vierteln und das Kerngehäuse

und den Stängel entfernen. In möglichst gleiche Stücke schneiden. Die äußere Schale der Zitrone mit einem Messer abschälen, den Saft ausdrücken. Birnen mit Zucker, den Gewürzen, der Zitronenschale und dem Saft sowie ½ l Wasser ansetzen und weich kochen (ca. 45 Minuten).

**4** Birnen waschen, längs vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale dünn abschälen. Zitrone ausdrücken. Birnen, Zitronenschale und -saft, Zucker und Gewürze sowie ½ l Wasser aufkochen und köcheln, bis die Birnen gar sind.

**5** Aus dem Kartoffelteil mit der Hand flache Reiberdatschi formen und in heißem Butterschmalz schön goldgelb braten. Mit dem Kompott servieren.

**Zubereitung:** ca. 1 ½ Std. **Pro Portion:** ca. 715 kcal, 14 g F, 141 g KH, 8 g E.