

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

So schmeckt Heimat

Mit Frische und Qualität überzeugen: Das ist das Motto der Erzeugergemeinschaft „Unser Land“. Das Team redet aber nicht nur über die Produkte der heimischen Bauern, es kocht auch regelmäßig mit den regional erzeugten Zutaten. Ein Besuch in der Versuchsküche im Landkreis Fürstentumbruck.

VON STEPHANIE EBNER

12.30 Uhr ist ein Fixtermin im Kalender. An jedem Arbeitstag. Zu dieser Uhrzeit trifft sich das Team von „Unser Land“ zum Mittagessen. In der Estinger Büro Küche steht dafür extra ein riesiger Tisch, an dem locker über zehn Leute Platz finden. Zweimal in der Woche wird nicht nur zusammen gegessen, sondern auch gemeinsam gekocht. Was auf dem Speiseplan steht, hängt davon ab, wer was im Kühlschrank stehen hat oder was gerade im Garten wächst und dringend weg muss. Und natürlich was die Erzeugergemeinschaft produziert.

„Da kommen die spannendsten Kreationen dabei raus“, sagt Julia Seiltz (41). Auch was im Lager von „Unser Land“ kaputtgeht, landet im Kochtopf bzw. in der Pfanne. Wenn eine Palette Eier bricht, ist in der Gemeinschaftsküche Pfannkuchentag.

Julia Seiltz, die Geschäftsführerin, ist in den Job „quasi reingewachsen“, wie sie sagt. Ihre Mutter Elsbeth hat die Solidargemeinschaft 1994 mitgegründet. Die Idee damals war „die Bewahrung der Schöpfung, die den Leuten im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft gemacht werden sollte“. Ein regional gebackenes Brot wurde zum ersten Botschafter der Idee. Julia Seiltz: „Über den Bauch zum Kopf sollte es die Verbraucher für den Schutz ihrer Heimat begeistern.“ Weitere Landkreise folgten dem Beispiel, sodass es heute zehn Solidargemeinschaften in elf Landkreisen und in München gibt.

Eine Vermarktung von regionalen Lebensmitteln ist ehrenamtlich nicht möglich: Deswegen wurde für die Erzeugung, Verarbeitung und den Verkauf schon bald eine GmbH gegründet. Über 300 Betriebe mit rund 100 Lebensmitteln sind heute dabei. 75 Mitarbeiter kümmern sich darum, dass die Lebensmittel an den Verbraucher kommen. „Dazu gehört auch, dass jeder Supermarkt direkt beliefert wird.“

Die Unser-Land-Mitarbeiter haben alle einen Bezug zur Landwirtschaft. So auch Theresa Boisson (32), die fürs Marketing zuständig ist. Die Oma stammte aus einem Bauernhof, ein „Knochenjob“, wie sie die Arbeit nannte. Sie war froh, die Landwirtschaft hinter sich gelassen zu haben – bis ihre Enkelinnen alle nacheinander Landwirtschaft studierten. Theresa Boisson: „Die Oma hat die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen“, als sie von dem Berufswunsch der Mädels erfuhr. Doch da war nichts zu machen – „ich habe die Landwirtschaft in den Genen“, ist die Marketingfrau überzeugt.

Auch Margit Pesch (57) ist der Landwirtschaft nur vorübergehend „entkommen“, wie sie mit einem Lächeln sagt. Ihre Kindheitserinnerung: „Früher habe ich die



Zusammen kochen macht einfach Spaß: Deshalb treffen sich die Mitarbeiter von „Unser Land“ zweimal die Woche in der Firmenküche und bereiten gemeinsam Essen zu. Diesmal kochen Julia Seiltz, Margit Pesch und Theresa Boisson (Bild links, v.l.). Auf dem Speiseplan steht unter anderem eine Bauernpizza mit unterschiedlichen Belägen. Ein schnelles Mittagessen, das bei allen sehr gut ankommt. FOTOS: OLIVER BODMER

Regional und saisonal kochen: Eiersalat mit Kräutern, Bauernpizza und gefüllte Rohrnudeln

Eiersalat

- 2 hart gekochte Eier
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 EL Schmand
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 2 EL gehackter Bärlauch oder Kräuter



für den Belag:
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Sonnenblumenöl
200 g roh geräuchertes Wammerl
400 g Schmand
100 g geriebener Käse
Salz und Pfeffer

zum Bestreuen:
100 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Die Eier schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und ebenfalls klein schneiden.
- Den Frischkäse mit dem Schmand verrühren und kräftig würzen. Die Paprikastücke und die Eier unterheben.

Varianten-Tipp:

- 2 bis 3 Essiggurken klein würfeln und unter den Salat heben.

Bauernpizza

für den Hefeteig:
250 g Dinkelmehl, Type 630
250 g Roggenmehl
1 TL Salz
20 g Hefe
4 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung:

- Für den Hefeteig beide Mehlsorten mit dem Salz mischen. Die Hefe darüber bröseln. Das Öl und ca. 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knehtaken zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Das Wammerl in dünne Streifen schneiden.

3. Den Teig nochmals durchkneten und in mehrere Portionen teilen. Diese jeweils zu einem Fladen ausrollen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

- Den Schmand mit dem Käse mischen und würzen. Auf den Fladen verstreichen. Die Zwiebeln mit dem Wammerl darüber verteilen und backen.
- Backzeit: ca. 20 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)
- Mit Käse bestreuen und weitere 10 Minuten backen.

Varianten-Tipp:

- Wammerl und Zwiebelmischung durch dünn geschnittene Kartoffelscheiben ersetzen.
- Alternativ Paprikaschoten und Zucchini klein schneiden und mit Fetawürfeln auf den Fladen verteilen.

Gefüllte Rohrnudeln

für den Hefeteig:
ca. 150 ml Milch
50 g Butter
40 g Hefe
500 g Mehl
80 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eier

für die Füllung:
200 g Erdbeer-Rhabarber-Fruchtaufstrich

für die Form:
2 EL Butterschmalz oder Butter



2 EL Zucker
zum Bestreichen:
2 EL flüssige Butter
zum Bestäuben:
150 g Puderzucker

Zubereitung:

- Für den Hefeteig die Milch mit der Butter leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die restlichen Zutaten für den Hefeteig mischen. Die Hefemilch mit den Knehtaken gut unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
- Den Hefeteig nochmals kurz durchkneten und in ca. 18 Portionen teilen. Jedes Teigstück flach drücken und etwas Konfitüre in die Mitte geben. Zusammenklappen und jeweils zu einer Kugel formen.

- Das Butterschmalz (Butter) in einer Auflaufform schmelzen, den Zucker darüberstreuen. Die Rohrnudeln in die Form setzen, nochmals kurz gehen lassen und backen.
- Backzeit: ca. 35 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)

- Sofort nach dem Backen die Rohrnudeln mit der flüssigen Butter bestreichen und mit dem Puderzucker bestäuben.

Tipp: Mehr Rezepte dieser Art stehen in dem Kochbuch „Feine Hofküche“ (siehe Kasten rechts).



Mit einem Erdbeer-Rhabarber-Fruchtaufstrich werden die Rohrnudeln gefüllt, bevor sie in den Ofen kommen.



Das schmeckt allen: Bauernpizza und Eiersalat.



12.30 Uhr: Mittagessen der „Unser-Land“-Mitarbeiter. Diesmal mit Redakteurin Stephanie Ebner (l.).

frische Kuhmilch mit ihrer Rahmschicht obendrauf geasst.“ Heute arbeitet die gelernte Bankfachwirtin im Crontrolling und in der

Buchhaltung. „Jetzt ist es gut und wichtig, dass ich einen landwirtschaftlichen Hintergrund habe. So weiß ich, wovon die Bauern reden.“

In den mittäglichen Kochrunden geht es nicht nur ums gemeinsame Kochen. „Das ist auch die Gelegenheit, neue Produkte auszu-

probieren.“ Jedes Jahr kommen bei „Unser Land“ welche hinzu. So wie die Linsen. Einst ein auch hierzulande traditionelles Lebensmittel,

das erst seinen Weg zurück in die heimische Küche finden musste. Julia Seiltz: „Auch das gehört zu unseren Aufgaben dazu.“

KOCHBUCH

Heimatküche – meine deutsche Küche

Es soll ja noch Menschen geben, die Nelson Müller nicht kennen. Die wundern sich vielleicht, dass der Sternekoch Zwiebelrostbraten und Donauwaller sowie Spätzle seine Heimatküche nennt. Aber: Aufgewachsen ist der Sternekoch in Schwaben. Bei seinen zahlreichen Reisen durchs Land hat Müller Deutschland in allen Regionen kennengelernt und zieht sein Fazit: „Deutschland is(s)t wundervoll.“ Er durfte bei seinen Touren „so viel Großartiges entdecken und so vielfältige Gerichte kochen“, wie er in seinem Vorwort von „Heimatliebe“



schreibt. Heimat schmeckt für ihn nach Ruhrpott-Currywurst oder nach einem oberbayerischen Saibling in Kräuterkruste. Den Sauerbraten nicht zu vergessen. Heimatliebe, das sind Rezepte, die einfach glücklich machen – wie die Kohlrutlade mit glasierten Möhrchen, einem Linseneintopf, Omas Bratheringe oder die allseits geliebte Donauwalle. Nelson Müller steht in seinem „Müllers“ für bodenständige und trotzdem überraschende Küche. Heimatliebe, das ist eine Reise einmal quer durch Deutschland mit dem Gaumen, bei dem selbst Gourmets noch Neues entdecken können.

Heimatliebe. Meine deutsche Küche. Nelson Müller. Erschienen bei DK. 240 Seiten. 19,95 Euro.

Feine Hofküche – regional und saisonal

Dinge, die vom Hof kommen vermitteln ein Heimatgefühl. Die „Feine Hofküche“, die Silvia Schlögel und Christine Schilcher soeben veröffentlicht haben, bietet deftige Gerichte, herzhafte Fleisch, Suppen mit Einlage, reich belegte Brote aber auch Kuchen und pfiffige Einnach-Ideen. Wald und Wiese decken so den Tisch: Es gibt Grüne Pfannkuchen, einen Brätstrudel oder Wildkräuterknödel. Praktisch: Die vielen Tipp, die die beiden Autorinnen dazwischen geben. So lautet der Ratschlag bei den Apfelkrapfen beispielsweise: „Immer nur drei oder vier Krapfen gleichzeitig in das heiße Fett geben, sonst sinkt die Temperatur des Fettes zu schnell.“ So geht das Nachkochen bzw. Nachbacken ganz einfach. Erfrischend anders und wunderbar traditionell.

Feine Hofküche. Regional. Saisonal. Nachhaltig. Erschienen im AVA Verlag. 144 Seiten. 14,50 Euro zzgl. Versandkosten. Telefon 0831-571420, Email: Vertrieb@ava-verlag.de.

