



HEIKE HOFFMANN

Die gebürtige Augsburgerin ist im Allgäu aufgewachsen und lebt heute am Ammersee. Die Historikerin und freiberufliche Journalistin ist leidenschaftliche Hobbyköchin. Sie schaut auch immer wieder direkt in die Töpfe von Profis und kennt die andere Seite der kulinarischen Kulissen. Sie ist Autorin mehrerer Bücher über den Gardasee und sein entdeckenswertes Hinterland. Fotografie, insbesondere Foodfotografie, wird immer mehr zu ihrer Passion.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95786-139-9
© Wißner-Verlag, Augsburg 2017 | www.wissner.com

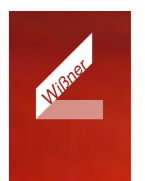
Projektleitung: Michael Moratti
Gestaltung und Cover: Lisa Schwenk
Bildbearbeitung: Matthias Gackowski

Druck: Joh. Walch, Augsburg

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

HEIKE HOFFMANN Ammerseerente bis Zwetschgendatschi

REZEPTE VON UNTERWEGS





Frühlingslust

- 10 | Hofcafé Villa Möstl
- 14 | Genuss am Wegesrand
- 18 | Frohe Ostern
- 22 | Der wilde Lech
- 24 | Zurück zur Natur? Der Lech-Experte
- 26 | Frisch aus dem Teich: Fischrezepte
- 30 | Rezepte vom Spargelstand
- 34 | Vom Feld in die Küche: Biogärtnerei Albrecht
- 40 | Maibaum & Rhabarber
- 44 | Ein guter Braten: Hofladen Rauch in Rott
- 48 | Kulturlandschaft: Schützen durch nützen

Sommerlaune

- 56 | HerbaLicca: Kräuter vom Lech
- 60 | Ammerseefischerei: Brotfisch und Brachsen
- 64 | Forelle, Renke, Hecht & Co.
- 68 | Jazz und Kulinarik im Kultur-Stadl Café
- 74 | Einkaufsgenuss am Bauernmarkt
- 78 | Picknick im Schacky-Park
- 82 | Slow-Dinner
- 84 | Gartenparadies und Gemüse für alle
- 92 | Solawi: Solidarisch ackern
- 96 | Fruchttige Sommerfrische: Selbstgemachtes Eis
- 100 | Ach du dickes Ei: Besuch beim Straußennest
- 104 | Bayerischer Sommertraum: Der Biergarten
- 108 | Gasthaus Goldener Stern



Herbstgenuss

- 116 | Alpenblick inklusive: Das Seenland
- 118 | Ein bayerisch-italienischer Bio-Himmel
- 122 | Datschiburgs Wahrzeichen
- 128 | Geflügelhof Ruhdorfer: Engagement für »Unser Land«
- 132 | Der Bauch von Augsburg
- 134 | Den Korb füllen im Stadtmarkt
- 136 | Kleine Welt für Genießer: Tafeldecker in der Fuggerei
- 140 | Schönes Bauernland: Das Wittelsbacher Land
- 144 | Tradition und Leidenschaft: Gasthof zum Schloss
- 152 | Schwarzes Gold: Kürbiskern Lohner
- 156 | Ein Goldener Apfel im Lechrain
- 162 | Ein Männlein steht im Walde

Winterfreunden

- 168 | Zaubertrank: Kraftbrühen aus dem Kupferkessel
- 172 | Hofladen-Rallye
- 174 | Lokalhelden: Junger Charme im alten Viertel
- 180 | Sonniges Wintergemüse: Topinambur
- 182 | Jeder Schinken ist Handarbeit: Metzgerei Ottillinger
- 186 | Gebt Senf dazu: Die Bio-Manufaktur in Bruck
- 192 | Glühwein-Geschichten
- 196 | Madagaskar in Bayern: Madavanilla
- 202 | Die gute Ute: Kuchen aus Utting
- 204 | Weihnachten und Plätzchen

- 210 | Karte und Adressen
- 214 | Rezeptregister
- 213 | Bildnachweis und weitere Informationen



»Saltimbocca« bedeutet »spring in den Mund«. Gut dazu passen gebratene Cocktailtomaten und Reis.

SALTIMBOCCA VON DER RENKE MIT LIMETTENCREME

Fisch

8 Renkenfilets ohne Haut
8 Scheiben Parmaschinken
frische Salbeiblätter
etwas Olivenöl zum Braten

Limettencreme

50g Butter
2 Limetten, Saft
4 EL Crème fraîche
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Renkenfilets quer halbieren, kaum salzen. Darauf jeweils ein Stück Schinken sowie ein Salbeiblatt legen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Crème fraîche mit Limettensaft cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fein geschnittenen Salbei in etwas Butter angehen lassen, salzen, kurz vor Schluss die restliche Butter und etwas Limettensaft hinzufügen und aufschäumen lassen. Parallel dazu die Saltimbocca-Päckchen zunächst auf der Schinkenseite in Olivenöl 1–2 Min. braten, wenden, Pfanne vom Herd nehmen und Fisch kurz gar ziehen lassen.



Das Rezept stammt von der Fischerei Rieger, die am Walchensee südlich von Kochel zu finden ist.

GEFÜLLTE SPECK-RENKEN AUS DEM ROHR

4 bratfertige Renken
Salz, Pfeffer
60g Doppelrahmfrischkäse
2 EL Milch
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 TL Dill, fein geschnitten
4 TL Petersilie, gehackt

100g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
2 Schalotten, gewürfelt
1 EL Butter
½l Gemüsebrühe
etwas Rosmarin, gehackt

Backofen auf 200°C vorheizen.

Renken auswaschen, trockentupfen und innen salzen und pfeffern. Frischkäse mit Milch, Knoblauch und den Kräutern verrühren und die Masse in die Bauchhöhlen der Fische streichen. Renken mit den Speckscheiben umwickeln und nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Im Rohr ca. 35 Min. (je nach Größe) garen.

In der Zwischenzeit die Schalottenwürfel in Butter glasig dünsten und die Gemüsebrühe mit dem Rosmarin 5 Min. in einem offenen Topf leicht einkochen lassen. Brühe zu den Schalottenwürfeln geben und den Sud 10 Min. vor Ende der Garzeit über die Fische träufeln.



Das Lieblingsrezept von Barbara Mastaller-Gastl von der Fischerei Gastl in Dießen am Ammersee

RENKENFILETS MIT ZWIEBELN UND CURRY

8 frische Renkenfilets mit Haut
2 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
eine Handvoll Mandelblättchen

½l Sahne
etwas Mehl
Öl oder Butterschmalz
Saft einer Zitrone
Ingwer, gerieben
Curry, Salz und Pfeffer

Renkenfilets waschen und 10 Min. in den Zitronensaft legen, anschließend herausnehmen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Curry von beiden Seiten würzen.

Filets in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butterschmalz von jeder Seite etwa 2 Min. anbraten, herausnehmen und warmstellen.

Die Zwiebelringe gut in Mehl wenden und in einer Pfanne mit etwas mehr Fett kross braten, herausnehmen. Überschüssiges Fett abgießen, Mandeln und Fisch hinzugeben, Sahne aufgießen, kurz aufkochen und mit geriebenem Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die krossen Zwiebeln werden auf den Filets angerichtet.

Zu diesem Gericht serviert man gerne Reis oder Nudeln.



Brathering ist bekannt. Die Fischerei Schnieringer vom Kochelsee nimmt heimische Renken.

BRAT-RENKEN IN ZWIEBELMARINADE

1 kg kleine Renken
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Mehl für die Panade
Pflanzenöl zum Braten

¼l Wasser
12 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
3 EL Senfkörner
3 Gewürznelken
6 Wacholderbeeren
1 EL Salz
1 TL Zucker
Saft einer halben Zitrone
2 EL Speiseöl

Sud

½l Weißweinessig
2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten

Küchenfertige Fische mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Öl erhitzen, Fische in Mehl wenden und goldbraun braten.

Für den Sud alle Zutaten bis auf das Öl in einen Topf geben, einmal aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die gebratenen Fische in ein geeignetes Gefäß (z. B. Glas) abwechselnd mit den Zwiebelringen schichten, Öl in den Sud geben und lauwarm über den Fisch gießen. Alles muss mit dem Sud bedeckt sein. Mit einem Deckel verschließen und etwa 5 Tage kühlstellen.

Ein Goldener Stern

LEBENDIG – LEIDENSCHAFTLICH – LIEBENSWERT



ANSTECKENDE LEIDENSCHAFT | Sohn Stefan und Mutter Viktoria zaubern gemeinsam Köstlichkeiten in der Küche vom Goldenen Stern.



Es soll an dieser Stelle noch einmal erwähnt werden: Im Goldenen Stern zu Rohrbach entstand die Idee zu diesem Buch. Überrascht von einer wunderbaren Küche, der unkomplizierten Fröhlichkeit, den heimeligen Räumen fragten wir uns, warum wir das Wittelsbacher Land nicht vorher entdeckten. Viktoria Fuß, die Senior-Chefin, schimpfte ein wenig: »Alle fahren Richtung Süden, dabei ist es hier so schön!«

Sohn Stefan hat sein Handwerk von der Pike auf gelernt, zunächst die Lehre im »Herzog Ludwig« in Friedberg, einem Gourmet-Restaurant. Danach war er »unterwegs«, wie er sagt. Er kochte bei Hans Haas im legendären Tantris in Schwabing, dann in England beim mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant L'Enclume, dessen

Patron Simon Rogan sein Gemüse selber zieht. Kein Wunder also, dass man Stefan Fuß kurz vor der Mittagszeit bisweilen in seinem Garten sieht, mit Schüssel und Schürze, um Kräuter zu pflücken oder Beeren zu ernten.

Ihm und seinem Team gelingt es mit Leichtigkeit, zwischen Landlokal und Gourmetempel, zwischen Oxenbraten mit hausgemachten Knödeln und »gepudertes Schweinebacke« oder Fichtenwipfel-Gel zu wechseln. »heimkost« nennt er seine kreativen Menüs, die einträchtig neben dem Rohrbacher Schnitzel und Wittelsbacher Markt-salaten auf der Karte stehen. Das meiste, was in die Küche wandert, stammt aus der Region von Bauern und Gärtnern. Das Motto des Hauses passt perfekt: »In kleinen Dingen groß sein.«

KLEINE KÜCHENGEHEIMNISSE | Das Team arbeitet mit Konzentration, aber auch mit viel Freude und Leidenschaft – das schmecken die Gäste.



Wenn auf der Karte im Goldenen Stern »Gartenkräuter« stehen, dann kommen sie manchmal sogar aus dem eigenen Garten. Dort wachsen Thymian, Schnittlauch, Petersilie und vieles andere mehr. Andere Kräuter und Gemüse bezieht Stefan Fuß direkt und erntefrisch von Gärtnern aus der Region.

GARTENKRÄUTER-KNUSPERSCHNITZEL

4 dünne Schnitzel vom
Schwein oder Kalb
etwas Mehl
1 Ei
Semmelbrösel
Cornflakes, ungesüßt
Kräuter wie Thymian
oder Petersilie
Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zunächst die Panade vorbereiten: Die Kräuter fein hacken. Die Cornflakes mit einem Nudelholz etwas zerkleinern, mit Bröseln und Kräutern gut mischen. Ei in einem Teller mit der Gabel gut verrühren und salzen. Einen weiteren Teller mit griffigem Mehl bereitstellen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann im Ei und schließlich in den Kräuterbröseln wenden.

In reichlich Rapsöl knusprig ausbacken.

Dazu serviert man im Goldenen Stern ebenso knusprige Bratkartoffeln mit frischem Schnittlauch und einen bunten Gartensalat.

Panade: Knusprige Vielfalt

Klassische Panade besteht aus Mehl, Ei und Semmelbröseln. Gerade bei Gemüse wie Zucchini-streifen oder Spargel empfiehlt es sich, doppelt zu panieren. Man wiederholt die letzten beiden Schritte und wendet nochmals in Ei und nochmals in den Semmelbröseln.

Mit Bratfett sparen sollte man beim Panieren nicht, sonst wird die Panade nicht knusprig.

Cornflakes, wie hier beim Knusperschnitzel, sind eine Möglichkeit, die Panade zu variieren. Man kann auch Sonnenblumen-, Kürbiskerne oder Mandelsplitter verwenden. Die Kerne röstet man in der Pfanne trocken an, bis sie duften und hackt sie anschließend. Für Fisch kann man auch Kokosflocken verwenden.

Eine weitere Variante ganz ohne Brot: Mandelsplitter mit einem schweren Messer ganz klein hacken und mit Hafer- oder Dinkelflocken vermischen.



Ein wunderbares vegetarisches Hauptgericht ist der gefüllte Wirsing mit der nicht nur farblich, sondern auch geschmacklich hervorragend passenden Soße.

WIRSING-ROULADEN MIT DINKEL-NUSS-FÜLLUNG UND KÜRBISSAUCE

1 großer Wirsing
Öl zum Braten

Füllung

100g Dinkel, geschrotet
100g Mischung aus Walnüssen, Cashewkernen, Haselnüssen, geschrotetem Leinsamen und Sonnenblumenkernen
½ Bund Petersilie
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
300ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
geräuchertes Paprikapulver

Kürbissauce

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
200ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, etwas Chili
200ml Sahne oder Crème fraîche

Vom Wirsing die Blätter abteilen, die großen davon in Salzwasser kurz blanchieren, sofort eiskalt abschrecken, dann die Mittelrippen flach schneiden (wie auf dem Bild).

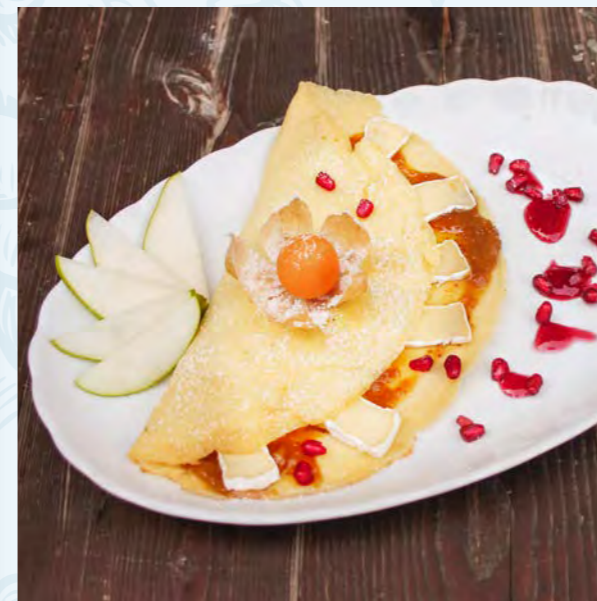
Für die Füllung eine fein geschnittene Zwiebel andünsten, den möglichst frisch geschroteten Dinkel zugeben, kurz mitrösten, dann mit Gemüsebrühe auffüllen und in 5 Min. knapp gar kochen. Anschließend erkalten lassen.

Die Nüsse und Saaten in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften, erkalten lassen und mit dem Mixer oder einem großen Messer grob zerkleinern. Gehackte Kräuter zufügen, beides zum Dinkel geben und gut durchrühren, nochmals würzig abschmecken.

Kürbis gar dämpfen, mit Gemüsebrühe und Sahne oder Crème fraîche mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Es sollte eine sämige Soße entstehen.

Wirsingblätter nun ausbreiten, etwas Füllung in die Mitte geben und aufrollen, die Seiten dabei einschlagen, so dass schöne, kompakte Päckchen entstehen. Dann in einer Pfanne in Öl anbraten und mit der heißen Soße servieren. Dazu passen frische Salate der Saison.

Tipp: Die inneren, gelben zarten Blätter kann man z.B. sehr fein geschnitten zum Salat geben.



Ein wunderbares Dessert für Leute, die nicht so gerne Süßes mögen.

PFANNKUCHEN MIT APFEL-FEIGEN-KOMPOTT UND CAMEMBERT

Pfannkuchen

2 Eier,
etwas Butter
½l Milch
250g Mehl
1 Prise Salz
1 Schuss Mineralwasser

Apfel-Feigen-Kompott

150ml Apfelsaft
150g getrocknete Feigen, zerkleinert
75g Senf, mittelscharf
100g Gelierzucker 2:1
1 Prise Cayennepfeffer

200g Camembert

Feigen und Apfelsaft ca. 10 Min. zugedeckt kochen. Pürieren und abkühlen lassen. Gelierzucker, Senf und Cayennepfeffer zugeben, nochmal kurz aufkochen lassen.

Für den Teig Eier und Salz mit Schneebesen verquirlen, abwechselnd Mehl und Milch unter Rühren zufügen und so lange schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Am Ende das Mineralwasser unterrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter 4 dünne Pfannkuchen backen.

Camembert in dünne Scheiben schneiden.

Pfannkuchen mit Kompott bestreichen, mit dem Camembert füllen und mit frischen Früchten anrichten.

