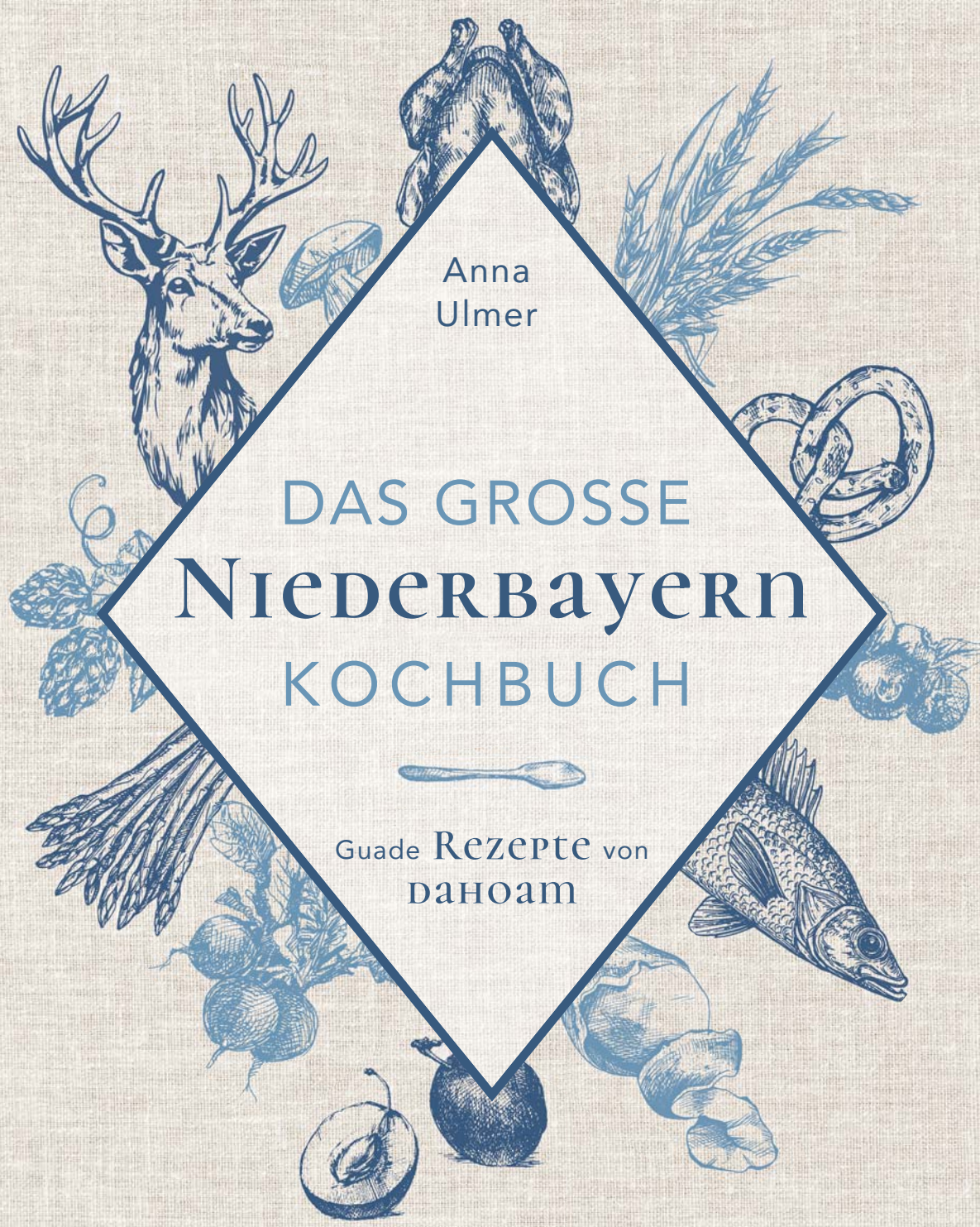




Anna
Ulmer

DAS GROSSE
Niederbayern
KOCHBUCH



Guade **Rezepte** von
DAHOAM

Heimat, die SCHMECKT

Eine Liebeserklärung an die niederbayerische Küche



Wo der Geschmack beginnt – guade Rezepte von dahoam

Ich koche leidenschaftlich gern, und das nicht erst seit gestern. Meine Liebe zum Kochen begann früh, auch wenn mir damals viele davon abrieten, Köchin zu werden. Heute weiß ich, dass es eine tiefe Verbindung war zu dem, was auf unseren Tellern liegt, und vor allem zu dem, woher es kommt. Geschmäcker sind verschieden, doch guten Geschmack kann man erlernen. Die Zutaten sind für mich das Herzstück jeder Küche. Wenn sie gut sind, braucht es oft wenig, damit etwas Guades daraus entsteht.

In den letzten Jahren habe ich mich über das Kochen hinaus mit Herkunft, Qualität und Vielfalt unserer Lebensmittel beschäftigt. Schon zu Studienzeiten und in meinen ersten Berufsjahren durfte ich viel von der

Welt sehen, mich durch fremde Geschmäcker probieren und dabei feststellen, dass die Wertschätzung für gute Lebensmittel anderswo größer ist. Dort wird die Esskultur regelrecht zelebriert. Ich nenne es mal das Urlaubs-Phänomen. Wir wollen dort die traditionelle Küche erleben.

Für Niederbayern wünsche ich mir mehr Sichtbarkeit und Stolz für unsere Küche, dazu brauchen wir auch das Bewusstsein, was direkt vor unserer Haustür wächst und hergestellt wird.

Wie können wir unserer heimischen, niederbayerischen Küche wieder zu mehr Sichtbarkeit verhelfen? Zuerst müssen wir verstehen, warum vieles, was früher selbstverständlich war, heute fast verschwunden ist. Erst dann lässt es sich zurückholen. Geholfen haben mir dabei meine Wurzeln. Ich hatte das Glück, von Mama und Oma immer gut bekocht zu werden und zu erfahren, wie die traditionelle Kost Niederbayerns schmeckt.

Weit reisen musste ich also nicht, ich musste nur genauer hinschauen. Die besonderen Produkte, die mit Sorgfalt und Überzeugung entstehen, finde ich direkt vor der Haustür, bei den Direktvermarktern, auf dem Wochenmarkt oder bei uns im Garten.

Wenn wir ehrlich sind, wissen wir oft gar nicht mehr, wie der Salat wächst, wie Milch entsteht oder wie die Tiere leben, deren Fleisch wir essen. Wir sehen nur noch das Produkt im Regal. Wer aber einmal erlebt



hat, wie mit Leidenschaft und Sorgfalt gewirtschaftet wird, stellt sich andere Fragen: Was will ich unterstützen? Wie viel ist mir Qualität wert? Und wie viel Verantwortung trage ich beim Kochen und beim Einkaufen? Ich glaube fest daran, dass es keine Revolution braucht. Es braucht Aufmerksamkeit und Wertschätzung für die regionale Küche. Nicht alles muss perfekt sein, ehrlich sollte es sein. Daraus entsteht dann einfach was GUADS.

Heute kaufe ich bewusst ein. Was bei uns nicht wächst, hole ich auf dem Markt, im Bioladen oder im Supermarkt. Ja, das kostet mehr Zeit. Man muss zum Hofladen oder zum Wochenmarkt fahren und manchmal auf etwas warten. Aber kennt ihr die wunderbaren Produkte, die direkt vor eurer Haustür entstehen? Die Vielfalt an Käse, Gemüse, Obst, Aufstrichen und Eingelegtem? Ein Schatz, den wir viel zu lange übersehen haben.

Diesen Schatz einzufangen und zu bewahren, habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Dieses Kochbuch soll ein Standardwerk für die niederbayerische Küche sein. Es fängt den Geschmack, Erinnerungen und Geschichten Niederbayerns ein, über die Landkreise Landshut, Passau, Deggendorf, Straubing-Bogen, Dingolfing-Landau, Regen, Freyung-Grafenau, Rottal-Inn und Kelheim hinweg. Zusammen ergeben sie das Bild einer vielfältigen, lebendigen Küche. Der Reichtum unserer kulinarischen Traditionen soll darin bewahrt und weitergetragen werden und zugleich eine Brücke in die Zukunft schlagen, damit auch unsere Kinder diese Küche kennenlernen und nachkochen.

Auf unserem Vier-Generationen-Hof in Thalhausen erleben wir jeden Tag, wie eng Essen und Leben miteinander verflochten



sind. Dieses Privileg hat nicht jeder, und das Leben auf dem Hof passt auch nicht zu jedem, denn die Arbeit geht einem hier nie aus. Meine Eltern und Großeltern haben es mir vorgelebt, den Rhythmus der Natur zu respektieren, weil es für sie selbstverständlich war, und seit ich selbst eine kleine Tochter habe, spüre ich es umso stärker.

Oft gibt der Garten vor, was wir essen. Das Gärtnern ist mittlerweile eine große Leidenschaft geworden und schenkt mir Ruhe im Trubel unseres Unternehmens Querfeld.Design, das ich gemeinsam mit meinem Mann Michael gegründet habe und führe. Wenn die Saison von Heidelbeeren, Johannisbeeren, Bohnen, Tomaten und Äpfeln beginnt, sind wir fast Selbstversorger. Was übrig bleibt, wird eingefroren oder eingelegt. So holen wir uns den Sommer in den Winter zurück.

Das höchste Gut in unserem Leben ist wohl die Zeit, knapp und endlich. Wir alle wünschen uns mehr davon. Aber wofür eigentlich? Zwischen Arbeit, Familie, Freizeit und Social Media bleibt fürs Kochen wenig übrig. Für die einen ist es eine Last, für die anderen eine Leidenschaft. Manche haben



Talent, andere kochen, weil sie müssen. Und doch betrifft es uns alle, denn Körper, Geist und Seele brauchen gutes Essen. Gesunde Ernährung gelingt meist nur, wenn wir uns Zeit fürs Essen nehmen oder uns zumindest Gedanken darüber machen, was täglich auf den Teller kommt. Ob die Lösung wirklich in all den Nahrungsergänzungsmitteln liegt, wage ich zu bezweifeln. Wir sollten uns lieber so gut um uns kümmern, dass wir sagen können: Qualitativ hochwertiges Essen ist Fürsorge für uns selbst und füreinander.

Was können wir von früher lernen und wieder für uns entdecken? Wenn ich meine Oma nach dem Essen fragte, kam als Erstes: Fleisch gab es nicht öfter als zweimal die Woche. An den übrigen Tagen standen Mehlspeisen und vegetarische Gerichte auf dem Tisch, zu besonderen Anlässen Fisch und Wild. Was wir heute als vegan oder

vegetarisch feiern, war damals Normalität, oft aus der Not geboren, wenn aus einem Resteessen ein kreatives fleischloses Gericht wurde. Fleisch war teuer, Gemüse, Getreide und Milchprodukte bildeten die Grundlage. Aus wenigen Zutaten wurde etwas Schmackhaftes gekocht. Diese Bescheidenheit und Erfindungsgabe haben die niederbayerische Küche geprägt, und auch das möchte ich mit diesem Buch zeigen. Zugleich stellt sich die Frage, wie wir in Zukunft essen wollen. Wollen wir wissen, wo unser Essen herkommt? Dieses Kochbuch lädt dazu ein, darüber nachzudenken. Es will Mut machen, wieder selbst zu kochen, zu probieren und zu lernen, auch wenn es nicht perfekt wird. Gerade in der Küche gilt: Hauptsache, es schmeckt guad. Daheim, außerhalb der Sterneküche, ist Essen kein Streben nach Perfektion, sondern Nähe und Liebe.

Wer mag, folgt dieser Einladung, den Geschmack von Niederbayern wirklich zu erleben, denn Erlebnisse bleiben im Gedächtnis. Macht am Wochenende einen Ausflug zu euren Großeltern, Eltern oder Freunden und lasst euch mit Schmankerln von früher bekochen! Am besten schreibt ihr das Gericht gleich auf. So schaffen wir es gemeinsam, unser Kulturgut zu erhalten.

Viel Freude mit dieser Liebeserklärung an die niederbayerische Küche!

Anna Ulmer

◆ ◆ ◆ HINWEIS ◆ ◆ ◆

Bei allen Rezepten finden Sie Angaben zur Vorbereitungszeit, Koch-/Backzeit sowie zur Gesamtzeit, die Sie für das Rezept benötigen. Die Gesamtzeit beinhaltet alles, auch etwaige Geh- oder Ruhezeiten.

Inhalt



12 IN DER SPEIS

14 SUPPEN

- 16 Trebensuppe / Rieberlsuppe
- 19 Saure Suppe
- 20 Brennsuppe / Einbrennsuppe
- 21 Brotsuppe
- 22 Leberknödelsuppe
- 25 Kartoffelsuppe
- 26 Spargelcremesuppe
- 29 Grießnockerl-Suppe
- 30 Landshuter Hochzeitssuppe
- 32 Hühnersuppe mit Nudeln
- 35 Rinderkraftbrühe – Beinscheibe mit Wurzelwerk
- 36 Eierschöberl-Suppe
- 39 Geröstete Grießsuppe
- 40 Schwammerlsuppe / Schwammerlbrüh

42 BROTZEIT

- 44 Rote-Bete-Salat, Eiersalat und Butterbrot
- 47 Leberkäse mit Spiegelei und Bratkartoffeln
- 48 Fleischsülz / Tellersülz
- 50 Erdäpfekas und Radi und Obatzda
- 52 Leberwurst mit Bratkartoffeln
- 53 Gstandene Milch mit Karoffeln / Saure Milch
- 55 G'reichats / Geselchtes mit Meerrettich und Brot
- 56 Wurstsalat mit Essiggurken
- 57 Koida Bron / Kalter Schweinebraten
- 58 Weißwurst mit Brezen und Senf
- 59 Milzwurst mit Kartoffelsalat
- 60 Blutwurst mit Bratkartoffeln und Apfelstücken
- 63 Griebenschmalz mit Brot
- 64 Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat
- 66 Gschwollne / Wollwürste mit Sauerkraut und Bratkartoffeln



26



47



66



91



105



126

68 HAUPTGERICHTE: VEGETARISCH & KARTOFFELN

- 70 Freida-Schmarrn / Kartoffelsterz und Nudelteig
- 72 Bruckbam mit Sauerkraut oder Apfelmus
- 74 Fingernudeln / Bauchstecherl / Drahdewixpfeifferl
- 75 Reiberdatschi / Kartoffelrösti
- 76 Rahmschwammerl mit Semmelknödel
- 79 Niederbayerische Mehlknödel
- 80 Spätzle
- 83 Serviettenknödel
- 84 Semmelknödel mit Rührei und Zwiebeln
- 86 Schwammerl mit Ei / Reherl
- 87 Spargel mit Kartoffel und Butter
- 88 Spinat mit Spiegeleiern und Kartoffeln
- 90 Hosenknöpf
- 91 Erdapfelbaunzerl / Kartoffeltaler

92 HAUPTGERICHTE: FLEISCH & GEFLÜGEL

- 95 Selbstgemachte Nudeln mit Schinken
- 96 Krautwickerl / Gefüllter Wirsing mit Hack
- 99 Schweineschnitzel
- 100 Spanferkelrollbraten
- 102 Hendl / Giggerl mit Fülle und Semmelaufwurf
- 105 Schweinsbraten mit Semmelknödel
- 107 Entenbraten mit Blaukraut und Kartoffelknödel
- 110 Gulasch
- 113 „Pickelstoana“ / Pichelsteiner oder
Pickelsteiner oder Büchelsteiner
- 114 Hackbraten mit Kartoffeln
- 117 Gekochtes Schwarzgeräuchertes mit Kartoffeln
- 118 Rinderroulade mit Kartoffelpüree

120 HAUPTGERICHTE: WILD

- 122 Hase in Sahnesoße mit Karotten und Kartoffeln
- 125 Rehragout mit Kartoffeln
- 126 Rehrücken mit Serviettenknödel und Blaukraut
- 128 Wildrahmgulasch mit Schwammerl und Spätzle

130 FISCH

132 Forelle Müllerin Art im Ofen gebacken

135 Saibling im Blausud

136 Zanderfilet auf Sahne-Lauch mit Salzkartoffeln

138 MEHLSPEISEN & SÜSSES

141 Semmelschmarrn

142 Dampfnudeln

144 Grießbrei

145 Zwetschgenbavesen

146 Reinzelln / Strudel

148 Milchreis

149 Arme Ritter

151 Rupfhauben

152 Pfannkuchen mit Apfelkompott

154 Apfelkiacherl

157 Zwetschgenknödel mit Quarkteig oder
Kartoffelteig

159 Hoabadatschi / Hoibawacka

161 Strauben

162 Hollerkiachl

165 Hasenöhr

166 Gefüllte Rohrnudeln mit Zwetschgen

169 Auszogne / Kiachl

170 Schuxen, Schuxn, Schuxsen, Schucksen

173 Hirtastecken / Hirtastecka

174 REGISTER





◆
Kelheim

Lkr. Kelheim



Lkr. Landshut

◆
Landshut



◆
Dingolfing

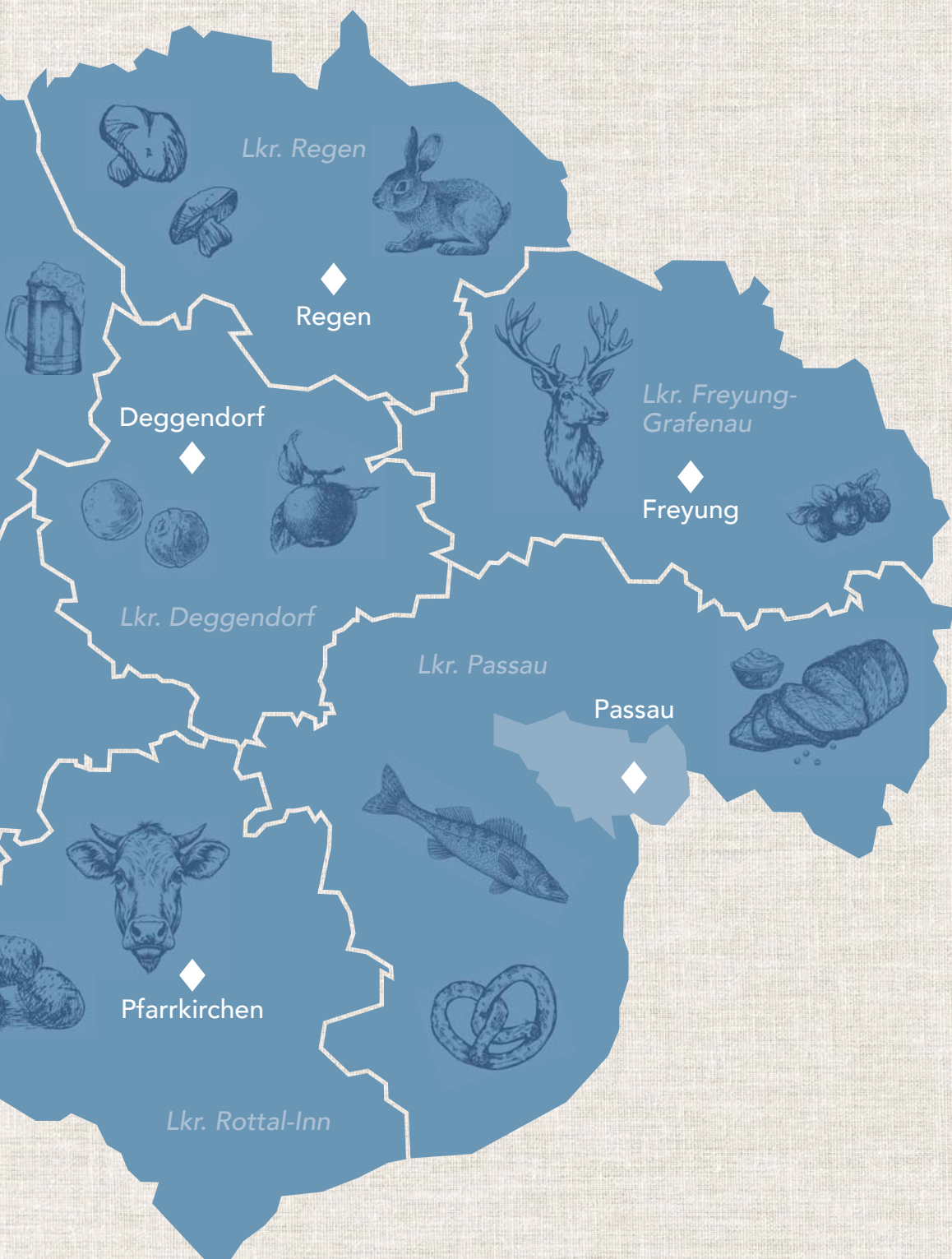
Lkr. Dingolfing-Landau



Lkr. Straubing-Bogen

◆
Straubing





In der Speis

Die Schatzkammer der niederbayerischen Küche



Früher war die „Speis“ – die Speisekammer – der wichtigste Raum im Haus. Wer die Tür öffnete, trat ein in eine kleine Schatzkammer. Hier lagerten die Vorräte, die einen über den Winter brachten. In Reih und Glied stand das Eingemachte: die Gläser mit Zwetschgenkompott, die Essiggurken, das Sauerkraut und die Marmeladen. Hier hing das G'reichate, in Kisten lagerten die Kartoffeln und das Mehl in Säckchen. Die „Speis“ war nicht nur Lagerraum – sie war Sicherheit und Vorsorge und ein Stück Unabhängigkeit – und gab die Gewissheit, dass die Familie gut durch den Winter kommt.

Heute sehen unsere Küchen oft anders aus. Die eigene Speisekammer ist kleiner geworden oder ganz verschwunden. Und doch ist die Idee geblieben. Ein guter Vorrat ist wie ein stiller Begleiter im Alltag. Er schenkt uns Freiheit beim Kochen – und die Möglichkeit, aus einfachen Zutaten

etwas Gutes entstehen zu lassen. Ein Vorrat, der die Basis für viele Rezepte der niederbayerischen Küche bildet – vom einfachen Grießbrei bis hin zum leckeren Schweinsbraten und natürlich den beliebten Mehlspeisen.

Was also gehört in eine gute „Speis“? Im Grunde das, was schon immer dort war – nur ein wenig angepasst an die heutige Zeit:

Die Grundzutaten:

- ◆ Mehl – für Nudeln, Mehlspeisen, Soßen, Kuchen
- ◆ Zucker – für Süßspeisen, Marmeladen, Backen und zum Karamellisieren
- ◆ Salz – als Basisgewürz
- ◆ Kartoffeln – eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel
- ◆ Zwiebeln – für Suppen, Soßen, Braten
- ◆ Knoblauch – dezent eingesetzt, aber wichtig für einige Gerichte
- ◆ Eier – aus der Region, vielseitig einsetzbar und so gesund
- ◆ Milch – ein Schuss darf meistens nicht fehlen
- ◆ Butter und Butterschmalz – zum Braten, Backen, für Soßen und für den Geschmack
- ◆ Essig und Öl – klassisch Apfelessig und ein gutes Pflanzenöl
- ◆ Grieß (Weichweizen- und Hartweizengrieß) – für Brei, Suppeneinlagen, Süßspeisen
- ◆ Hefe (frisch oder Trockenhefe) – für Mehlspeisen
- ◆ Senf – für Soßen, Fleischgerichte





- ◆ Reis und Nudeln – als schnelle Beilage
- ◆ Sauerkraut (im Glas oder selbst eingelegt) – unverzichtbar!
- ◆ Marmeladen und Kompotte – selbst gemacht oder regional gekauft
- ◆ Honig

Die Utensilien:

Was braucht man in der Küche?

In der niederbayerischen Küche braucht es vor allem ein paar Gegenstände, die Generationen überdauern:

- ◆ großer Kochtopf
- ◆ Bräter – Gusseisen oder emailliert
- ◆ zwei Pfannen, eine große, eine kleine
- ◆ Schneebesens
- ◆ Kochlöffel aus Holz
- ◆ Pfannenwender aus Holz
- ◆ Nudelholz
- ◆ Reibe für Kartoffeln, Äpfel, Muskat
- ◆ Schüsseln in verschiedenen Größen fürs Anrühren, Kneten, Lagern
- ◆ Einmachgläser für Vorräte, Kompott, Eingemachtes
- ◆ Messbecher und Küchenwaage
- ◆ und nicht zu vergessen: ein scharfes Messer

Die Speis ist ein bisschen unsere Zukunftskammer

Heute haben wir die Wahl: Kaufen wir alles auf einmal im Supermarkt – oder gehen wir bewusst zum Wochenmarkt, zum Hofladen, zum Direktvermarkter? Ja, es kostet mehr Zeit. Ja, es ist manchmal umständlicher. Aber: Kennt ihr die tollen Produkte, die direkt vor eurer Haustür entstehen? Honig, Eier, Fleisch und Gemüse sind regionale Produkte Niederbayerns.

Die „Speis“ ist auch ein Symbol: für Regionalität, für Unabhängigkeit, für Wertschätzung. Jede Kartoffel und jeder Spargel, den wir beim Landwirt holen, stärkt die Wertschöpfung in der Region. Jedes Weckerl Brot und Semmel vom Dorfbäcker erhält ein Handwerk. Lasst uns gemeinsam versuchen, diese Kulturlandschaft zu erhalten!

Die „Speis“ ist damit mehr als ein Ort. Sie ist ein Gefühl und eine Haltung. Und vielleicht auch ein leiser Gegenentwurf zum schnellen Alltag.

Entdeckt eure „Speis“ neu, welche Schätze wollt ihr darin lagern, um den Geschmack von Heimat auf den Tisch zu bringen?



Kartoffelsuppe

Die Kartoffel – so vielseitig einsetzbar – für die Kartoffelsuppe cremig oder stückig gerührt, die es meist zur Fastenzeit gab. Einfach a guade Suppn!



Vorbereitungszeit
15 Minuten



Kochzeit
60 Minuten



Gesamtzeit
75 Minuten



Portionen
4 Personen

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Karotten
400 g Kartoffeln
1,5 l Wasser
2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Butter
4 Zweige Petersilie

Für die knusprigen Croutons:

1 alte Semmel
4 EL Butter

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel klein würfeln und im Topf mit Butter anrösten.
 - 2 Mit Wasser ablöschen.
 - 3 Kartoffeln und Karotten schälen, alles in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben.
 - 4 Salz und Pfeffer hinzugeben. Den Kochtopf mit dem Deckel schließen und alles 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
 - 5 In der Zwischenzeit Semmel in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten. Beisitestellen und zum Schluss über die Suppe geben.
 - 6 Nach der Garzeit Petersilie fein schneiden und in den Kochtopf geben.
- ◆ Wer es nicht so stückig mag, püriert nun die Suppe mit einem Pürierstab.





SELBSTGEMACHTE NUDeln mit SCHINKen

Schinkennudeln sind ein echtes Alltagsgericht der niederbayerischen Küche – einfach unglaublich guad und besonders, wenn die Nudeln selbst gemacht sind.



Vorbereitungszeit
15 Minuten



Kochzeit
30 Minuten



Gesamtzeit
45 Minuten



Portionen
6 Personen

ZUTATEN

500 g Mehl
1 EL Salz
4 Eier
80 ml Wasser
100 g Butter
250 g Schinken
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 l Wasser
1 Prise Salz



ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, Salz und Eier in eine Schüssel geben und vermengen. Der Teig sollte schön glatt sein, wenn er fertig ist.
- 2 Teig in 4–5 Portionen teilen und mit einer Schüssel oder einem Geschirrtuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.
- 3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen runden Flecken ausrollen.
- 4 Die Nudeln in dünne Streifen schneiden, mit den Fingern lockern und auf der Arbeitsfläche kurz trocknen lassen.
- 5 Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
- 6 In der Zwischenzeit Schinken würfeln und zusammen mit der Butter in die Pfanne geben, kurz anrösten.
- 7 Sobald die Nudeln fertig sind, in die Pfanne zu Schinken und Butter geben.
- 8 Alles bei mittlerer Hitze unter Wenden gut durchschwenken, bis die Nudeln leicht gebräunt und mit der Butter überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Nach Belieben mit frischem Schnittlauch bestreuen.

APFELKIACHERL

Äpfel gehören zu Niederbayern, sie wachsen in Hausgärten und auf Streuobstwiesen, werden eingelagert, eingekocht und in unzähligen Gerichten vielseitig verarbeitet.

Apfelkiacherl bewahren bis heute den Geschmack der Erntezeit.



Vorbereitungszeit
15 Minuten



Backzeit
20 Minuten



Gesamtzeit
35 Minuten



Portionen
15 Stück

ZUTATEN

5 süß-säuerliche Äpfel
140 g Mehl
1 Prise Salz
2 Eier
200 ml Milch
100 g Zucker
2 TL Zimt
1 l Butterschmalz oder Speiseöl
zum Frittieren



ZUBEREITUNG

- 1 Äpfel waschen, schälen und Kernhaus ausstechen.
 - 2 Ca. 1 cm dicke Scheiben von den Äpfeln schneiden.
 - 3 Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Milch und Eier zugeben und mit dem Schneebesen oder Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
 - 4 Apfelscheiben nach und nach in den Teig geben. Sie müssen rundum mit Teig bedeckt sein.
 - 5 Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Öl ist zum Frittieren bereit, wenn man einen Holzkochlöffel in das Fett hält und sich kleine Bläschen darum bilden.
 - 6 Die im Teig durchgezogenen Apfelringe in das heiße Fett geben und von beiden Seiten goldgelb backen.
 - 7 Auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben mit einer Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.
- ◆ Für die Knusperliebhaber können 50 ml Milch durch Bier ersetzt werden.



Register



A

Apfelkiacherl	154
Arme Ritter	149
Auszogne / Kiachl	169

B

Blutwurst mit Bratkartoffeln und Apfelstücken	60
Brennsuppe / Einbrennsuppe	20
Brotsuppe	21
Bruckbam mit Sauerkraut oder Apfelmus	72

D

Dampfnudeln	142
-------------------	-----

E

Eiersalat	44
Eierschöberl-Suppe	36
Entenbraten mit Blaukraut und Kartoffelknödel ..	107
Erdäpfekas und Radi	50
Erdäpfelbaunzerl / Kartoffeltaler	91

F

Fingernudeln / Bauchstecherl / Drahdewixpfeifferl ..	74
Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat	64
Fleischsulz / Tellersulz	48
Forelle Müllerin Art im Ofen gebacken	132
Freida-Schmarrn / Kartoffelsterz und Nudelteig ...	70

G

Gefüllte Rohrnudeln mit Zwetschgen	166
Gekochtes Schwarzgeräuchertes mit Kartoffeln ..	117
Geröstete Grießsuppe	39
G'reichats / Geselchtes mit Meerrettich und Brot ..	55
Griebenschmalz mit Brot	63
Grießbrei	144
Grießnockerl-Suppe	29

Gschwollne / Wollwürste mit

Sauerkraut und Bratkartoffeln	66
Gstandene Milch mit Karoffeln / Saure Milch	53
Gulasch	110

H

Hackbraten mit Kartoffeln	114
Hase in Sahnesoße mit Karotten und Kartoffeln ..	122
Hasenöhrl	165
Hendl / Giggerl mit Fülle und Semmelauf	102
Hirtastecken / Hirtastecka	173
Hoabadatschi / Hoibawacka	159
Hollerkiachl	162
Hosenknöpf	90
Hühnersuppe mit Nudeln	32

K

Kartoffelsuppe	25
Koida Bron / Kalter Schweinebraten	57
Krautwickerl / Gefüllter Wirsing mit Hack	96

L

Landshuter Hochzeitssuppe	30
Leberkäse mit Spiegelei und Bratkartoffeln	47
Leberknödelsuppe	22
Leberwurst mit Bratkartoffeln	52

M

Milchreis	148
Milzwurst mit Kartoffelsalat	59

N

Niederbayerische Mehlknödel	79
-----------------------------------	----

O

Obatzda	50
---------------	----

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 978-3-95587-769-9

Die Battenberg Bayerland Verlag GmbH und ihre Imprint-Verlage sehen das gesetzliche Urheberrecht als Basis ihrer Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren. Vielen Dank, dass Sie eine legale Ausgabe dieses Buches gekauft haben und die Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums anerkennen, indem Sie keinen Teil davon ohne Genehmigung unzulässig kopieren, scannen oder verbreiten. So unterstützen Sie unsere Autorinnen und Autoren und wir als Verlag haben die Möglichkeit, weiterhin Bücher für alle zu veröffentlichen. Systeme und Technologien der künstlichen Intelligenz dürfen Bestandteile des Buches in keiner Weise verwenden oder reproduzieren, auch nicht für Trainingszwecke. In Übereinstimmung mit Artikel 4(3) der Richtlinie über den digitalen Binnenmarkt 2019/790 nimmt die Battenberg Bayerland Verlag GmbH dieses Werk ausdrücklich von der Ausnahme für Text- und Data-Mining aus. NO TDM.

Danke

Meinem Mann Michael, der mich mit seiner Frage daran erinnert hat, wie wertvoll all das Wissen ist, das sonst irgendwann verloren gehen könnte – und der mich dazu inspiriert hat, es aufzuschreiben.

Meiner Mama Hildegard, die jeden Tag frisch für unsere Familie gekocht hat und es auch immer noch tut und mir das Kochen mit so viel Liebe und Selbstverständlichkeit weitergegeben hat.

meiner Tochter Ria, für die ich dieses Wissen bewahren und weitertragen möchte – damit auch sie einmal weiß, wie Heimat schmeckt.

Und meiner Oma Maria, deren Geschichten und Rezepte in all dem weiterleben.

Illustrationen und Hintergrund: Magnific.com

Fotos: Anna Ulmer

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-95587-769-9

Alle Rechte vorbehalten!

© 2026 SüdOst Verlag in der

Battenberg Bayerland Verlag GmbH

Pfälzer Straße 11 · 93128 Regensburg

Unser komplettes Buchprogramm finden Sie unter:

www.battenberg-bayerland.de

Fragen zum Buch? Direkt an produkt@battenberg-bayerland.de





Eine LIEBESERKLÄRUNG an DIE niederBAYERISCHE Küche!



Krautwicklerl, Hollerkäichl oder Erdäpfel-Bauzerl – die niederbayerische Küche hält echte kulinarische Schätze bereit. Rezepte, die sich teils über Jahrhunderte durchgesetzt haben: weil sie funktionieren, weil sie alltagstauglich sind – weil sie schmecken! Rezepte aus dem Bayerischen Wald, dem Rottal, den Donau- und den Isarebenen sowie der Hallertau. In diesem Kochbuch finden Sie alles, was zur guten niederbayerischen Küche gehört:

- ♦ Fleisch-, Fisch- und Wildgerichte: Giggerl, Backforelle & Wildrahmgulasch
- ♦ feine Gemüsegerichte: Bruckbam, Rahmschwammerl & Hirtasteckan
- ♦ Brotzeit & Suppen: Wurstsalat, Brennsuppn & Tellersülze
- ♦ süße Nachspeisen: Hoabadatschi, Schuxn & Rupfhaum

Guade Rezepte von *dahoam*, nachhaltig, mit regionalen Zutaten. Ein Buch zum Ausprobieren, zum Wiederentdecken, zum Weitergeben – für die ganze Familie, von Generation zu Generation!

Heimat
battenberg
bayerland

SüdOst Verlag

ist eine Marke der Battenberg
Bayerland Verlag GmbH



24,90 € [D]