

Spouzn, Schoppala & Schwammerbröih

Roswitha Scheidler
Wolfgang Benkhardt

Althergebrachte und
neue Oberpfälzer
Küchengeheimnisse



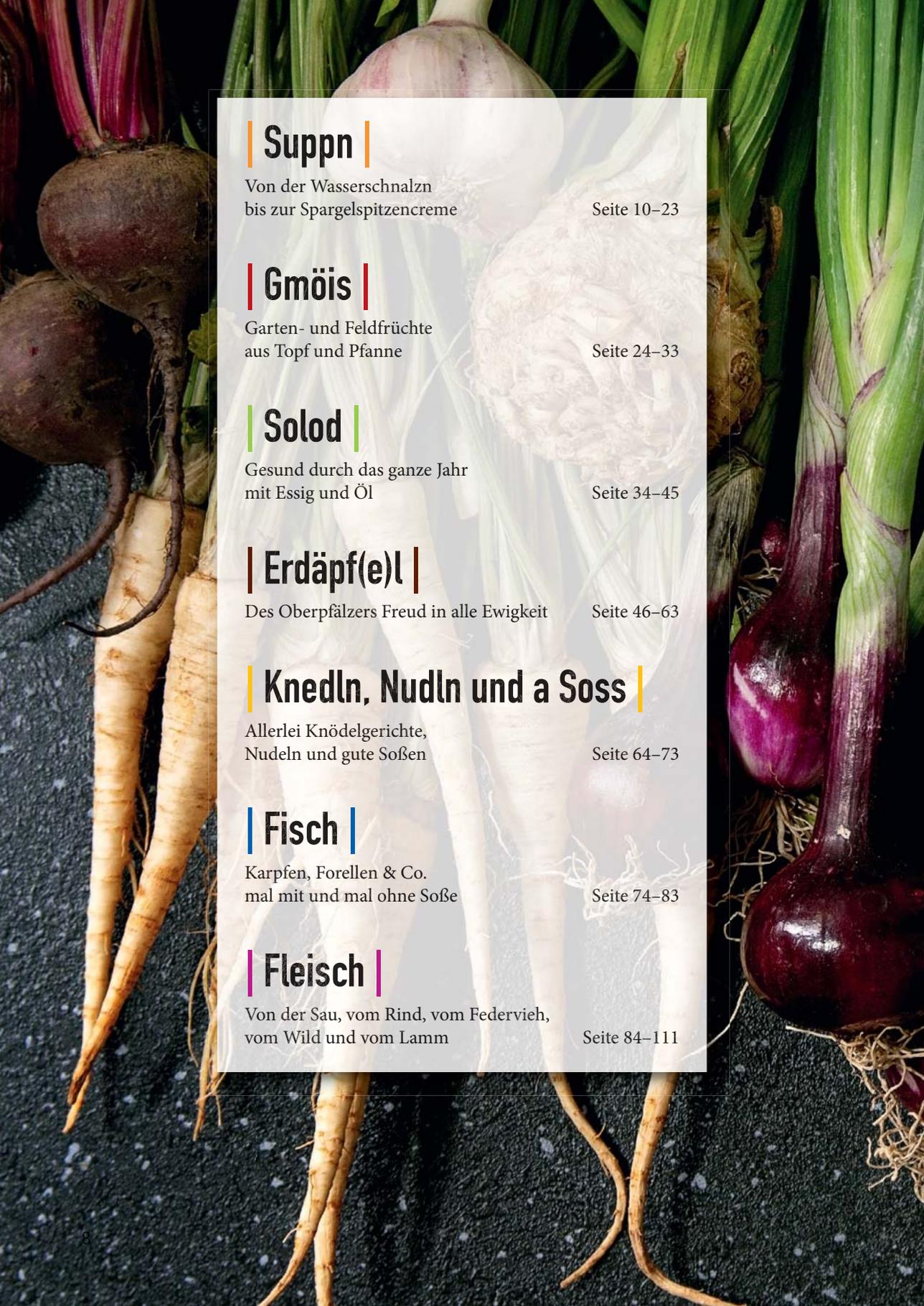
„Milch, Mehlspeisen und Kartoffeln ...“

... sind die Hauptbestandtheile jedes Mahles. Früh Milch- oder Kartoffelsuppe. Mittags gleiche Suppe mit Klößen von verschiedener Form aus schwarzem Mehl oder Kartoffeln, oder bloß Kartoffelbrei, als Dessert gebratene ganze Kartoffeln in der Schale, die in bessern Bauernhäusern den ganzen Tag in der Asche rösten, Abends die gleiche Suppe und den ganzen Tag das selbstgebackene schwarze, saure Roggenbrod. An Feiertagen und besonderen Festtagen, in beßern Häusern alle Sonntage, kommt Sauerkraut, das einzige Gemüse, das der Bauer kennt, mit selbst geräuchertem Schweinefleische oder Rindfleisch.

Im Sommer wechselt in heißen Tagen mit den obigen Suppen auch eine Biersuppe, bestehend aus aufgeschnittenem Brod, über das ein paar Maaß Bier oder Covent (Nachbier) geschüttet wird, und mit den obigen Speisen große Schüsseln mit grünem Kopfsalat in Essig ohne Oel.

**Nur ein oder zweimal im Jahr
kommt frisches Fleisch mit gekochtem
Merrettig an die Reihe.“**

Bezirksarzt Dr. Wilhelm Brenner-Schäffer
aus Weiden 1861 über den Speiseplan in der Oberpfalz



| Suppn |

Von der Wasserschnalzn
bis zur Spargelspitzencreme

Seite 10–23

| Gmöis |

Garten- und Feldfrüchte
aus Topf und Pfanne

Seite 24–33

| Solod |

Gesund durch das ganze Jahr
mit Essig und Öl

Seite 34–45

| Erdäpf(e)l |

Des Oberpfälzers Freud in alle Ewigkeit

Seite 46–63

| Knedln, Nudln und a Soss |

Allerlei Knödelgerichte,
Nudeln und gute Soßen

Seite 64–73

| Fisch |

Karpfen, Forellen & Co.
mal mit und mal ohne Soße

Seite 74–83

| Fleisch |

Von der Sau, vom Rind, vom Federvieh,
vom Wild und vom Lamm

Seite 84–111

Wenn's fast nix kostn soll

Mehl-, Milch-, Quark-, Eier- und Fruchtspeisen,
Pilzgerichte, eingemachte Früchte Seite 112–129

Wos Söiß'

Raffiniert einfache Nachspeisen,
Kuchen und Gebäck Seite 130–139

Brotzeiten

Kleine deftige Gerichte mit Wurst,
Käse und Musik Seite 140–145

Einkaufshilfen

Herkunftszeichen, Bauernmärkte
und Saisonkalender Seite 146–153

Mengen:

Die Zutaten für die Gerichte im Kochbuch sind, soweit
nicht anders angegeben, für vier Personen ausgelegt.

Abkürzungen:

g	= Gramm	EL	= Esslöffel
kg	= Kilogramm	ml	= Milliliter
TL	= Teelöffel		

Das ausführliche Inhaltsverzeichnis mit allen
Einzelrezepten finden Sie ab Seite 156.



Suppn

Schnalzn
Bröih

| mit Milli | Schnilling | Broud | Böia | Gnofl | Bäiderl |

Bunte Erdäpfelsuppn

Bunte Kartoffelsuppe

750 g Kartoffeln
½ Sellerieknolle
1 Stange Lauch
2 Gelbe Rüben
1 Zwiebel
50 g Räucherbauch
1 Knoblauchzehe
1½ Liter Brühe
Erbsen
Blumenkohl
Brokkoli
grüne Bohnen
(nach Jahreszeit)
Milch oder Rahm

Sellerie, Lauch, Gelbe Rüben und Zwiebel putzen, in Würfel schneiden und in wenig Fett mit gewürfeltem Räucherbauch und Knoblauchstückchen goldgelb rösten. Mit Brühe aufgießen, übriges Gemüse und Kartoffeln zerkleinern und zugeben. 15 bis 20 Minuten kochen. Am Schluss Suppe durchstampfen oder pürieren (nach Belieben) und mit Milch oder Rahm verfeinern.

Oa-Schlog-Suppn / „Gaache Doudsuppn“

Eierschlagsuppe, Jäher-Tod-Suppe

4 bis 8 Eier
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 Liter Brühe oder Wasser

In eine Schüssel gibt man ein bis zwei Eier pro Person und würzt sie mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss. Anschließend die Masse mit dem Schneebeesen verschlagen und kochende Brühe vom Huhn, Rindsknochen oder einfach nur kochendes Wasser unter ständigem Schlagen dazugeben.

Dazu gab's Brot mit Butter und Schnittlauch. Die Suppe war auch als schnelles Essen in der Erntezeit weit verbreitet.

Der Ausdruck „Gaacha Doud“ stammt von Roswitha Scheidlers Schwiegervater Josef Scheidler, dem Bürgermeister der früheren Gemeinde Roschau im Landkreis Neustadt a. d. Waldnaab. Er brachte damit immer wieder seinen Unmut über das eilige Ernteessen zum Ausdruck.



Gmöis

Gelwe Roum

Roude Raner

Doaschn

Broggerlkohl

Lumperts Kraut



Zucchinipfandl

Zucchinipfanne

1½ kg Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Hackfleisch
2 kleine Zucchini
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
Kräuter nach Geschmack

Kartoffeln in reichlich Wasser gar kochen. Dann schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in halbe Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Die Zwiebel mit den Knoblauchzehen und dem Hackfleisch in der Pfanne anbraten. Ist das Hackfleisch krümelig, die Kartoffelscheiben dazugeben. Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in der Pfanne kurz mitdünsten. Am Ende alles gut mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Lauchreis

Lauchrisotto

500 g Lauch
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Liter Wasser
Salz
Pfeffer
100 g Räucherbauch
300 g Rundkornreis
50 g Butter
100 g Parmesan

Lauch putzen, waschen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden, Knoblauchzehe klein hacken und zusammen in Olivenöl anschmoren, Wasser erhitzen und dann zugießen. Nun Topfinhalt mit Salz und Pfeffer würzen, Räucherbauch in Würfel schneiden und mit dem Rundkornreis zugeben. Bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Dann Butter und Parmesan untermischen und sofort servieren.





Erdäpf(e)l

Erpfl

Erdbirn

Grundbirn

Kartoffel





Bachane Erdäpflfächa

Gebackene Kartoffelfächer

1 kg mittelgroße Kartoffeln

Bratfett

Salz, Pfeffer

Kümmel

1 Becher Sahne

50 g geriebener Emmentaler

Kartoffeln schälen und so in dünne Scheiben auffächern, dass sie an der Breitseite noch zusammenhängen. In eine wenig gefettete Form dicht aneinandersetzen, mit Gewürzen bestreuen und bei 250 Grad im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Sahne darübergießen, Käse daraufstreuen und noch fünf bis zehn Minuten im Ofen lassen.

Goßbratl / Hosnbratl

Kartoffelauflauf

1 kg Kartoffeln
4 geräucherte
Schweinerippchen
Salz
Pfeffer
1 Liter saure Sahne
1 Liter Milch

Die Kartoffeln roh schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch würfeln, salzen, pfeffern. Eine Auflaufform ausfetten und die Kartoffelscheiben hineinschichten und mit der sauren Sahne sowie der Hälfte der Milch bedecken. Zum Schluss die Rippchen hineinlegen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad eine Dreiviertelstunde backen und ein, zwei Mal Milch zugießen, damit das Gericht nicht zu trocken wird.

In das klassische Goß- oder Hosnbratl gehörte übrigens kein Fleisch. Denn das kam in der Oberpfalz nur sehr selten auf den Tisch.

Stampf

Kartoffelbrei

1 kg Kartoffeln
Milch
Salz
Muskat

Kartoffeln kochen, heiß schälen durchpressen oder stampfen und mit heißer Milch mit Kochlöffel oder Schneebesen schön cremig rühren und mit Salz und Muskat abschmecken.

Tipp: Besonders lecker wird der Stampf, wenn man dazu Zwiebelstückchen in der Pfanne anröstet und ihn damit vor dem Servieren garniert oder durchmischt.



Knedln, Nudln

Klöß
Kniadla
Spouzn
Spozn

und a goude Soss



Semmlkniadla

Semmelknödel

10 altbackene Semmeln
3/8 Liter lauwarme Milch
100 g Butter
2 Zwiebeln
Petersilie
4–5 Eier
Salz

Die Semmeln in kleine Scheiben scheiden, mit lauwarmer Milch übergießen und einige Minuten ziehen lassen. Inzwischen in heißer Butter Zwiebeln und Petersilie andünsten. Nun die mit Salz verquirlten Eier über den Semmelteig gießen, ebenso das Gemisch aus Zwiebeln und Petersilie. Alle Zutaten zu Teig verarbeiten, 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durcharbeiten. Probeknödel in kochendes Salzwasser einlegen. Wenn er seine Form behält, übrige Knödel mit feuchten Händen formen und einlegen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen). Sollte der Teig zu weich sein, Semmelbrösel unterarbeiten.

Tipp: Die Masse eignet sich auch sehr gut für Serviettenknödel. Dazu einfach aus dem Teig Rollen formen, auf gefettete Alufolie legen und fest umwickeln, damit kein Wasser eindringen kann. Dann das „Päckchen“ in kochendes Wasser legen und etwa 30 bis 45 Minuten (je nach Dicke) leicht köcheln lassen. Der Name erinnert daran, dass früher für die Knödel Stoffservietten aus Großmutter's Wäschschrank erhalten mussten. Aber in moderner Alufolie gelingen die Knödel viel besser. Der rohe Teig lässt sich zudem in der Folie prima auf Vorrat einfrieren.

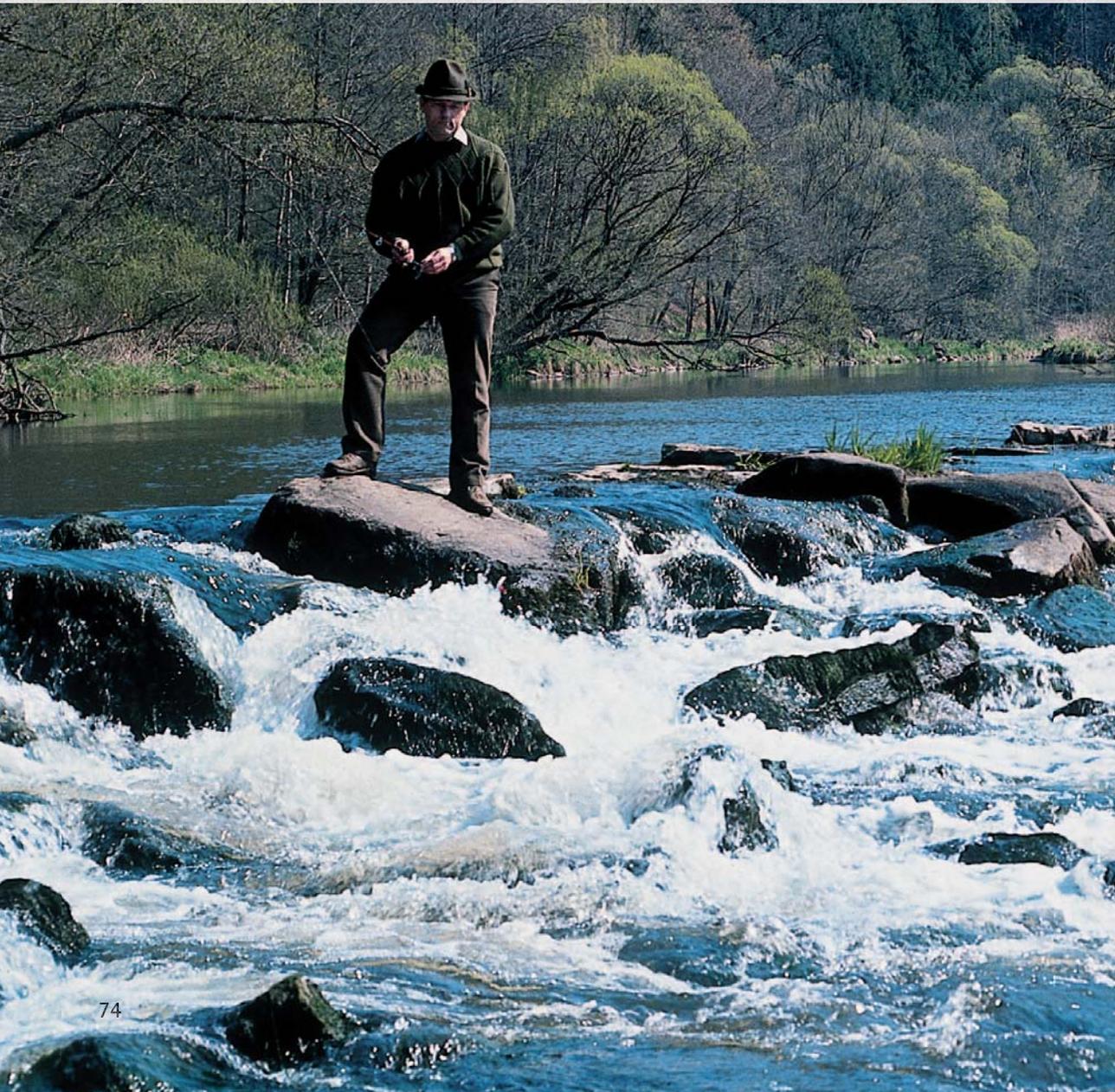


Fisch

Karpfn

Forelln

Birschterl



Folienforelln

Forelle im Silbermantel

4 Forellen
Salz
Essig
etwas Butter
Zitronensaft
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
5 EL Weißwein
Alufolie

Forellen vorsichtig unter kaltem Wasser waschen, damit der Hautschleim nicht zerstört wird, und salzen. Anschließend auf eine Platte legen, mit heißem Essig übergießen und ca. 20 Minuten kaltstellen. Anschließend je zwei Fische in eine Alufolie packen. Die Folie vorher gut mit Butter bestreichen, damit der Fisch nicht anklebt. Die Forellen innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, mit fein gehackten Kräutern würzen und den Weißwein darüber verteilen. Anschließend die Folie verschließen und im Wasserbad, in der Pfanne oder im Backofen garen und mit Salzkartoffeln und etwas zerlassener Butter servieren.



Fleisch

Sugerl

Giggerl

Kaiwl

Bätzerl

Trudara

Ganserl

Antn



Fleischpflanzerln / Fleischköchala

Frikadellen

2 altbackene Semmeln
1 große Zwiebel
Butter
500 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
Semmelbrösel
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Bratfett

Die Semmeln in warmem Wasser aufweichen lassen, die Zwiebel hacken und in Butter dünsten, bis sie glasig wird. Die Semmeln aus dem Wasser nehmen, in der Hand ausdrücken und mit dem Hackfleisch, den Zwiebelstückchen und den Eiern zu einem Brei vermengen. Dann Semmelbrösel dazugeben, bis sich der Teig schön kneten lässt. Den Teig mit der klein gehackten Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann kleine, runde Kücheln formen und im heißen Fett in der Pfanne knusprig braun braten. Dazu schmecken am besten Salzkartoffeln oder Kartoffelsalat.



Gwusst wöi:

Wüldfleisch

Wildfleisch

Unter Wild versteht man frei lebende Tiere, die waidgerecht erlegt, das heißt geschossen werden. Wildfleisch ist sehr eiweißreich (ca. 21 Prozent) und sehr mager. Männliche Tiere haben kräftigeren Wildgeschmack, weibliche ein feinfasriges Fleisch. Man unterscheidet zwischen Haarwild (Reh, Hirsch, Wildhase), Federwild (Fasan, Wildenten, Rebhühner) und Schwarzwild (in der Oberpfalz nur Wildschweine, darunter würden auch Gämsen und Steinböcke fallen).

Hat man einen Jäger im Bekanntenkreis, bekommt man manchmal Fleisch von älterem Wild, das muss vorher gebeizt werden. Zum Jungwild zählen drei bis acht Monate alte Hasen, bis zu drei Jahre alte Rehe, bis zu einem Jahr alte Hirschkälber und bis zu einem Jahr alte Wildschweine. Gut zum Braten eignen sich Rücken (Ziemer), Schlegel und Schulter (Blatt). Alles andere Fleisch von Wildtieren wird zu Gulasch, Ragout oder Wildsuppe verarbeitet. Mittlerweile gibt es in der Oberpfalz auch viel Wild, das in Gehegen gehalten wird. Damit ist Wildfleisch ganzjährig verfügbar.



Schmankerl:

Lammfleisch

Ein relativ neues Schmankerl der Oberpfalz sind die leckeren Gerichte aus Lammfleisch. Feinschmecker schmalzen beim zartrosafarbenen Fleisch der jungen Schafe, welche die ungedüngten Hänge im Oberpfälzer Jura-land ökologisch beweidet, mit der Zunge. Vor allem an den Osterfeiertagen ist das Oberpfälzer Lamm ein Renner. Selbst Gourmets schwärmen mittlerweile vom besonderen Aroma des feinen Fleisches.

Maßgeblichen Anteil daran, dass Lammfleisch zum Oberpfälzer Schmankerl geworden ist, hat die 2004 gegründete Qualitätsoffensive „Juradistl-Lamm“, unter der Oberpfälzer Schafhalter ihre Lämmer gemeinsam vermarkten. Schafhalter aus über dreißig Städten und Gemeinden in den Landkreisen Amberg-Sulzbach, Neumarkt in der Oberpfalz, Regensburg und Schwandorf sind unter diesem Dach vereint, das der frühere Bundespräsident Horst Köhler als „Vorreiter einer zukunftsorientierten, menschen-, tier- und umweltfreundlichen Landwirtschaft“ mit dem Förderpreis „Pro Tier“ als Beispiel für artgerechte Nutztierhaltung ausgezeichnet hat.

Weitere Infos: www.juradistl.de



Wenn's fast
nix kostn
soll ...

Oa
Aa
Gaggerl
Ei

Zwetschgkniadla / Bunkerln

Zwetschgenknödel

15 bis 20 Zwetschgen

1 kg Kartoffeln

2 Eier

150 bis 200 g Mehl

Salz

Würfelsucker

Zimt

Kartoffeln kochen, schälen und durchpressen. Kalte Masse mit Eiern, Mehl und etwas Salz zu Teig verarbeiten. Vorbereitete Zwetschgen entsteinen und jeweils einen kleinen Würfelsucker in Zimt tauchen und die Zwetschgen damit füllen. Die Früchte mit Kartoffelteig umhüllen und in leichtem Salzwasser langsam garen (nicht kochen!).

Tipp: Mit zerlassener Butter schmecken die Zwetschgenkniadla besonders lecker.

Schwammerbröih

Pilzbrühe

500 bis 1000 g Pilze
30 g Butter
40 g Mehl
1 Zwiebel
¼ Liter Wasser
Salz
1 Prise Pfeffer
½ TL Kümmel
¼ TL Essig
2–3 EL Sahne
1 EL Petersilie

Gemischte Waldpilze (Rotkappen, Birkenpilze, Steinpilze usw.) putzen und in Scheiben schneiden. Dann stellt man eine mittlere Einbrenne aus Butter, Mehl und der klein geschnittenen Zwiebel her, löscht sie mit etwas Wasser ab und gibt die vorbereiteten Pilze dazu. Das Gericht mit Salz, Pfeffer, Kümmel und einem Hauch Essig abschmecken sowie mit etwas Sahne und gehackter Petersilie verfeinern. Dazu kommen Semmelknödel oder Dotsch auf den Tisch.

Tipp: Diese Bröih macht man, wenn es wenig Schwammerl, aber viele Esser gibt.



Tipp:

Eingemachte Früchte

Zu Mehlspeisen, wie Dampfnudeln, Rohrnudeln, Pfannkuchen oder Grießbrei, schmecken am besten selbst gemachte Kompotte. Viele Früchte lassen sich prima einkochen. Wichtig ist es, die Gläser sofort nach dem Befüllen auf den Kopf zu stellen, damit die Früchte lange halten.

Hier einige Beispiele:

Rhabarbakompott

Rhabarberkompott

Die geputzten, gewaschenen, klein geschnittenen Rhabarberstangen werden mit wenig Wasser im Topf weichgekocht und mit etwas Zucker bis zum Rand kochend heiß in saubere Schraubdeckelgläser gefüllt. Wichtig ist es, die Gläser sofort zu verschließen und auf den Kopf zu stellen.

Holberkompott / Schwoazbeerkompott

Heidelbeerkompott

Schwarzbeeren putzen, waschen und mit etwas Rotwein und Zucker im Topf einmal aufkochen. Sofort in Schraubdeckelgläser füllen.

Äpfelbrei

Apfelkompott

Die ersten Sommeräpfel (Klar- oder Kornäpfel) waschen, putzen, schälen und vierteln. In wenig Wasser und Zucker nach Geschmack weichkochen. Heiß in Schraubdeckelgläser füllen.

Hirscht- und Winterzäggn

Eingekochte Preiselbeeren

Die verlesenen und gewaschenen Preiselbeeren werden mit der gleichen Zuckermenge vermischt, dann aufgekocht und in Gläser gefüllt. Preiselbeeren halten sich auch in größeren Gefäßen nur zugebunden.

A woman with short dark hair, wearing a green t-shirt and a light blue and white striped apron, is smiling and holding a large wicker basket filled with ripe apples. She is standing in an orchard with many more apple trees in the background, some with red and green apples. The scene is bright and sunny.

Wos Söiss

Khannesbirln

Hoiwa

Hirschtzäggn

Rouber

Bramber

Kirwakouchn mit Größschmia

Kirchweihkuchen mit Grießschmiere

Teig:

500 g Mehl
20 g Hefe
50 g Butter
50 g Zucker
¼ Liter Milch
Salz
3 Eier
3 EL Rum

Schmiere:

1 Liter Milch
½ TL Salz
120 g Grieß
100 g Zucker
2–3 Eier
50 g Butter
½ TL Safran
etwas Zitronenschale
Weinbeeren (eventuell
mit Rum marinieren)

Mehl, Hefe, Butter, 50 Gramm Zucker, ¼ Liter Milch, einen Teelöffel Salz, drei Eier und Rum zu einem mittelfesten Hefeteig verkneten. Daraus große, runde Kuchenfladen formen, die später mit der Schmiere bestrichen werden. Für die gelbe Schmiere einen Liter Milch mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen, mit Grieß aufkochen und nach ca. vier Minuten von der Kochstelle nehmen, 100 Gramm Zucker, zwei bis drei Eidotter, 50 g Butter, Safran und abgeriebene Zitronenschale einrühren. Aus Eiweiß Eischnee schlagen und unterziehen. Diese Schmiere kommt auf die runden Teigfladen. Mit gewaschenen Weinbeeren garnieren. Kurz gehen lassen und dann bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Alternativ kann man den Kirwakouchn auch mit Mohn-, Nuss-, Apfel-, Quark-, Butter- oder Zwetschgenschmiere herstellen. Für die Zwetschgenschmiere werden gedörrte Zwetschgen zuerst aufgeweicht und dann durch den Fleischwolf gedreht. Anschließend gibt man Lebkuchenbrösel bei, damit sich die Masse gut streichen lässt. Die Schmiere mit Zucker, Zimt, gemahlene Nelken und Rum abschmecken und dann auf dem Kuchen verstreichen. Wenn man mehrere Schmieren auf einem Kuchen verteilt, bekommt man einen Kleckslkuchen.



Bauernmärkte in der Oberpfalz

Altenstadt a. d. Waldnaab	mittwochs von 9 bis 13 Uhr, Großparkplatz Egerländerstraße
Amberg	freitags von 8 bis 13 Uhr auf dem Marktplatz
Berching	jeden 1. und 3. Dienstag sowie 2. und 4. Samstag im Monat von 8 bis 12 Uhr in der Altstadt
Burglengenfeld	donnerstags von 8 bis 12 Uhr auf dem Marktplatz
Cham	samstags von 8 bis 12 Uhr auf dem Marktplatz
Donaustauf	freitags von 13.30 bis 16.30 Uhr auf dem Festplatz, Regensburger Straße
Falkenstein	freitags von 13.30 bis 17 Uhr auf dem früheren Bahnhofsgelände
Kötzting	dienstags von 8 bis 12 Uhr auf dem Marktplatz
Neumarkt	samstags von 7.30 bis 12.30 Uhr in der Unteren Marktstraße
Neutraubling	freitags von 8 bis 12.30 Uhr auf dem Marktplatz
Obertraubling	freitags von 14 bis 17 Uhr, Regensburger Straße
Oberviechtach	donnerstags von 7 bis 11 Uhr auf dem Marktplatz
Parsberg	freitags von 13 bis 18 Uhr auf dem Stadtplatz
Pyrbaum	freitags von 7.30 bis 12.30 Uhr auf dem Marktplatz
Regensburg	donnerstags von 13 bis 17 Uhr, Landratsamt, Altmühlstraße mittwochs von 8 bis 13 Uhr, Stadthof
Regenstauf	donnerstags von 9 bis 12 Uhr an der Regenbrücke
Roding	freitags von 8 bis 12 Uhr, Festplatz „Esper“
Schwandorf	freitags von 11 bis 17 Uhr auf dem Marktplatz
Vohenstrauß	freitags von 13 bis 17 Uhr vor dem Rathaus
Waldmünchen	dienstags von 8 bis 12 Uhr auf dem Marktplatz
Weiden	mittwochs und samstags von 7.30 bis 12 Uhr auf dem Unteren Markt

Frische Lebensmittel aus der Oberpfalz

	Lebensmittel	Januar	Februar	März
	Aprikosen			
	Äpfel	V	V	V
	Birnen	V		
	Blattsalate, Kopf- Feldsalat	V		
	Blumenkohl			
	Bohnen/Erbsen			
	Broccoli			
	Brombeeren			
	Chicoree/Chinakohl	X	X	X
	Endiviensalat	V		
	Erdbeeren			
	Forellen	X	X	X
	Gelbe Rüben	V	V	V
	Gurken			
	Haselnüsse			
	Himbeeren			
	Holunder (Blüten/Beeren)			
	Johannisbeeren/Stachelbeeren			
	Karpfen (Mai bis August nur aus Fließgewässern)	X	X	X
	Kartoffeln	V	V	V
	Kirschen			
	Kohlrabi			
	Kürbis	V	V	V

Ein

„Vergelt's Gott“

Paula Lang, Margit Frauenreuther und dem Regionalmarketing des Landkreises Neustadt a. d. Waldnaab, Sieglinde Grüner, der Bäckerfamilie Hutterer, den Mitgliedern von Juradistl-Lamm und Bayerwald-Jungrind, Klaus Mammay, Irene Wagner, Melanie Rauscher, Christine Klein und der Klostermühle Altenmarkt sowie der Berufsfachschule für Hauswirtschaft in Oberviechtach für die Abrundung der Rezeptsammlung, meiner Schwester Christine Stich, die als „Schreibbüro“ unermüdlich tätig war, dem Bezirk Oberpfalz für die vielen Schnodahüpfln und Sprüchln, Professor Ludwig Zehetner für die Mundartkorrekturen, Erna Fellner vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Weiden für die Mitarbeit beim Saisonkalender, dem Oberpfälzer Freilandmuseum sowie all den anderen, die an diesem Werk beteiligt waren.

Quellenangaben:

„Gäih, sing ma oans“, Ein Liederbuch des Bezirks Oberpfalz, 1998, Regensburg

„Aus dem Volksleben“, Wolfgang Bauernfeind, Nachdruck 1979 im Verlag Oberpfälzer Waldverein

„A larer Sog stejd niad“, Ilsebill Pröls, Sonderdruck Heimat Nabburg, 2005, Nabburg

Großes Oberpfälzer Kartoffelkochbuch, Inge Häußler(Hrsg.),

Mittelbayerische Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, 1996, Regensburg

Bildhinweise:

Titelabbildung: stock.adobe.com/MP2

Archiv Oberpfälzer Freilandmuseum (S. 18 Ludwig Winkler, S. 112 Groth-Schmachtenberger; S. 140 Peter Bartmann, S. 156/157 Franz Weiß)

Christian Bauer (S. 78/79)

Wolfgang Benkhardt (S. 50, 148)

Hanna Duft (S. 144)

Fotoatelier Flor (S. 126)

Norbert Grüner (S. 76, 82/83)

Günter Moser (S. 74/75, 130)

Ingrid Popp (S. 38, 44/45, 49, 52, 73, 102/103, 114, 118, 133)

Stadt Cham (S. 134)

Claudia Ulrich (S. 58)

stock.adobe.com: Natasha Breen (S.8/9), Patryk Michalski (S. 10), fudio (S. 12), margo555 (S. 16/17),

LIGHTFIELD STUDIOS (S. 20/21), juefraphoto (S. 30), HLPhoto (S. 31), 5ph (S. 33), Exclusive (S. 34),

M.studio (S. 40, 107), Ildi (S. 62), Patrick (S. 64), kab-vision (S. 67), exclusive-design (S. 68/69), Andrzej

Włodarc (S. 71), photocrew (S. 81), pilipphoto (S. 84/85), juefraphoto (S. 87), babsi_w (S. 88, 117),

FoodAndPhoto (S. 90), Countrypixel (S. 92), finecki (S. 94), Alexander Raths (S. 96/97), flucas (S. 98),

photocrew (S. 99), Juefrateam (S. 101), Vladimir (S. 104), Mirabelle Pictures (S. 108), Spectral-Design

(S. 119), alicija neumiler (S. 128/129), Christian Jung (S. 138)

alle anderen Bilder von: de.freepik.com

Suppen

Bunte Kartoffelsuppe	11
Eierschlagsuppe	11
Leberknödelsuppe	12
Früh- und Abendsuppe	13
Pfannkuchensuppe	13
Kürbissuppe	14
Grießnockerlsuppe	15
Gwusst wöi:	
Selbst gemachte Brühe	15
Klare Knochenmarkbrühe	15
Hühnersuppe	16
Rote-Rüben-Suppe	16
Buttermilchsuppe mit Kartoffeln	17
Apfelcremesuppe	17
Brotsuppe	19
Wassersuppe / Wasserschnalzn	19
Karpfensuppe mit Gemüse	20
Sieben-Kräuter-Frühlingssuppe	20
Backerbsen	21
Grüne Suppe mit Spargelspitzen	21
Biersuppe	22
Gwusst wöi:	
Suppengemüse auf Vorrat herstellen	23
Klare Gemüsebrühe	23

Gemüse

Lauchgemüse	25
Gelbe-Rüben-Rohkost	25
Blaukraut	25
Gwusst wöi:	
Sauerkraut	27
Gedünstetes Weißkraut	27
Zucchinipfanne	28
Lauchrisotto	28
Schnelle Gemüsepfanne	29
Kren	29
Spargel	30

Spargel mit Karotten und Kräutern	31
Gwusst wöi:	
Spargelfond	31
Rübensgemüse	32
Gemüseintopf	32
Gwusst wöi:	
Kräuter trocknen	33

Salate

Weißkrautsalat	35
Rüben-Apfel-Salat	35
Lauchsalat	35
Chef-Salat	36
Kürbissalat	36
Roher Blumenkohlsalat	37
Erdbeer-Käse-Salat	39
Erdbeer-Fleisch-Salat	39
Kraut ohne Fleischzugabe	40
Spargel-Nuss-Salat	41
Sauerkrautsalat	41
Blaukrautsalat mit Obst	42
Joghurt-Sahne-Marinade	43
Essigmarinade	43
Gwusst wöi:	
Mit Salat gesund durch den Winter	44
Gwusst wöi:	
Essig und Öl	45

Kartoffelgerichte

Kartoffelgeheimnis	48
Kartoffeltaschen	48
Gebackene Kartoffelfächer	49
Die Kartoffel	50
Bröselbart / Kartoffelschmarrn	51
Ramberer	51
Kartoffeltaler	51
Schoppala / Fingernudeln	52
Hansgirgala	53

Bauchstechala	53
Kartoffelgulasch mit Leberkäse	54
Oberpfälzer Kartoffelpizza	54
Kartoffel-Apfel-Quark-Auflauf	55
Dotsch	57
Gwusst wöi:	
Erdäpfel, eine tolle Knolle	59
Oberpfälzer Kartoffelsalat	60
Saures Kartoffelgemüse	60
Maultaschen	61
Gebackene Kartoffeln	61
Kartoffelaufwurf	62
Kartoffelbrei	62
Knödel im Hemd	63
Schneller Auflauf	63

Knödel, Nudeln und Soßen

Kartoffelknödel	65
Schnelles Knödelrezept	65
Roggenknödel	66
Semmelknödel	67
Gwusst wöi:	
Soßen selber machen	68
Braune Lammsoße	68
Rindfleischsoße	69
Senfsoße	69
Kräutersoße	69
Käsenudeln	70
Heu und Stroh	71
Regensburger Landwein	72
Zoiglbier	73

Fischgerichte

Gwusst wöi:	
Fisch zubereiten	75
Oberpfälzer Karpfen	77
Karpfen blau	79
Gebackener Karpfen im Biermantel	79

Kräuterfisch	80
Forelle mit Austernpilzen	80
Forelle im Silbermantel	81
Karpfenfilet mit Soße	82
Fischragout	83

Fleischgerichte

Überbackener Hack-Gemüseauflauf	86
Zwiebel-Hackfleischtopf	86
Fleischpflanzerln	87
Krusten-/Schweinsbraten	88
Rouladen aus Schweinefleisch	89
Schweinshaxen mit Biersoße	89
Rindfleisch in Knochenbrühe	90
Feiner Rindfleischsalat	91
Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf	91
Rotes Höhenvieh	93
Rinderschmorbraten	93
Bärwurz	94
Entenbrust in Holundersoße	96
Gebratene Gans	96
Hähnchen im Semmelteigbett	99
Putenragout	101
Gwusst woi:	
Wildfleisch	102
Raffinierter Wildtopf	104
Wildgulasch	105
Wildschnitzel im Gemüsebett	105
Geschnetztes vom Wild	106
Lammfleisch	107
Gespickter Lammbraten	109
Bärlauch-Lammtopf	109
Lammrücken in Senf-Kräuterkruste	110
Lammschnitzel in Kruste	110
Lammkeule mit Biersoße	111
Sauerbraten vom Lamm	111

Mehl-, Milch-, Pilzgerichte

Dampfnudeln	113
Böhmische Schmalzfladen	113
Zwetschgenknödel	114
Zwetschgenbavesen	115
Zwetschgenmustaschen	115
Apfelstrudel	116
Apfelküchel	116
Holunder	118
Holundersirup	119
Holunderküchel	119
Pfannkuchen	120
Überbackene Pfannkuchen	121
Bierbackteig	121
Mehlfingernudeln	121
Wasserratten / Wasserküchel	122
Scheiterhaufen	122
Brotpfanne	123
Heidelbeerfladen	123
Süßer Früchte-Quarkauflauf	124
Teufelsquark	124
Äpfel-Zwiebel-Quark	125
Eierquark	125
Knoblauchquark	125
Kräuterquark	125
Schwammerbrühe	126
Pfifferlinge aus der Pfanne	127
Pilze in Rahmsoße	127
Gwusst woi:	
Pilzvorrat für den Winter	127
Eingemachte Früchte	128
Rhabarberkompott	128
Heidelbeerkompott	129
Apfelkompott	129
Eingekochte Preiselbeeren	129

Nachspeisen und Gebäck

Waldfrüchtebecher	131
Apfel-Joghurt mit Orange	131
Geisterbirnen auf Zitronentopfen	131
Gedünstete Rumäpfel	131
Rohnudeln	132
Neustädter Kirchweihdotsch	132
Kirchweihkuchen mit Grießschmiere	133
Chamer Kampl	134/135
Küchel	136
Gwusst woi:	
Schmalzgebäck	137
Nonnenfüzchen	137
Spritzkuchen	138
Windbeutel	138
Rhabarber-Baiser-Kuchen	139
Heidelbeerkuchen	139

Brotzeiten

Saure Bratwürste	141
Zoigl-Obatzda	141
Kartoffelkäse	141
Marinierter Limburger	142
Regensburger Wurst	142
Regensburger Wurstsalat	143
Hausgemachte Tellersulz	143
Weichser Radi	145
Radi-Radieserl-Salat	145

Einkaufshilfen

Regionale Herkunftszeichen aus der Oberpfalz	146
Bauernmärkte in der Oberpfalz	148
Oberpfälzer Erntekalender	150/153



Alltagstaugliche, gesunde und frische Rezepte – „Spouzn, Schoppala & Schwammerbröih“ ist eine kulinarische Liebeserklärung an eine Region: die Oberpfalz.

Die leidenschaftliche Köchin Roswitha Scheidler (1930–2024) war Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft. In Erbdorf geboren, verbrachte sie ihr ganzes Leben in der Oberpfalz und war engstens mit der Region verbunden – und so auch mit der Oberpfälzer Küche!

Im Buch finden Sie althergebrachte Rezepte für Fleisch- und Fischgerichte ebenso wie für vegetarische Mahlzeiten. Zudem gibt's viele Rezepte für Salat, Suppen, Brotzeit und Nachspeisen.

„Roude-Roum-Suppn“, „Schnells Gmöis-Pfandl“, „Schweins-haxn mit Zoiglsoss“ oder „Hollerköichl“: Einfache, bodenständige Rezepte mit den originalen oberpfälzischen Namen (inklusive Übersetzung): Da zergeht einem die Oberpfalz auf der Zunge!



Heimat
battenberg
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ
ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH

