



BAYERISCHE

SCHMANKERL

**Mit den besten Rezepten, Tipps und
Tricks von unseren Experten**

**HEIMAT DER
VIELFALT**

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

unsere-bauern.de



VORWORT

Wenn es um bayerische Schmankerl geht, weiß jeder gleich Bescheid: Jetzt wird's richtig guad! Nicht umsonst ist dieser ursprünglich „baierische“ Dialektbegriff auch außerhalb Bayerns bekannt. Rund um die Welt lässt sich damit ein Lächeln auf die Gesichter zaubern. Was man konkret unter Schmankerl versteht? Ursprünglich waren es wohl vor allem süße Köstlichkeiten. Doch ganz sicher sind sich die Forscher nicht, wovon der Begriff abgeleitet ist. Vielleicht von „Schmänkelein“, was so viel wie „Kruste“ bedeutet, die sowohl bei knusprigem Gebäck als auch bei einem herrlichen Braten vorkommen kann.

So oder so: Schmankerl sind wahre Leckerbissen für den Gaumen, verlockende Kombinationen, denen niemand so recht widerstehen kann. Vor allem aber sind sie: regional. Und weil man es in Bayern nun mal herzlich und gehaltvoll liebt, sind Schweinebraten, Kalbshaxen, Ganserl & Co. sowie Knödel aller Art, aber



auch die passenden Gemüsebeilagen wie Blaukraut oder Bayerisch Kraut auf fast jeder Schmankerlkarte zu finden.

Bayerische Schmankerl sind in vielerlei Variationen anzutreffen, denn in Bayern ist die Vielfalt zu Hause. Die Basis ist aber immer dieselbe: A guads Stückerl Fleisch bildet das Herzstück, kombiniert mit regionalen und saisonalen Beilagen. Und die Zutaten? Werden natürlich in der Region frisch von unseren bayerischen Bauern erzeugt: wie z.B. hochwertiges Schweine-, Kalb- oder Geflügelfleisch, auch Gemüse wie verschiedene Kohlsorten, Kartoffeln, Getreide sowie Früchte für süße Knödelfüllungen.

Kulinarische Traditionen sind ein wertvoller Teil der regionalen Identität und sollten unbedingt gepflegt werden. Wir möchten dazu einen kleinen Beitrag leisten: mit Hintergrundinformationen



Hauswirtschaftsmeisterin
Irmgard Inninger, Landkreis Rosenheim:
Sie bietet Kochkurse an und ist als
Ernährungsfachfrau auch als Referentin tätig.

rund um typische bayerische Schmankerl, mit Tipps und Tricks für Einkauf und Zubereitung – und natürlich mit tollen Rezeptideen, diesmal entwickelt von unserer Landfrau Irmgard Inninger aus dem Landkreis Rosenheim.

Viel Vergnügen wünscht

Eva-Maria Haas
Geschäftsführerin



„Ob als Braten oder Nackensteak auf dem Grill – für das perfekte Stück Schweinefleisch braucht es bei mir nur ein wenig Salz, Pfeffer und ein paar grob gehackte Kräuter. So einfach und so guad!“

Michael Wittmann, Rohr in Niederbayern

DAS BESTE VOM SCHWEIN

Wie der perfekte Schweinebraten auszu-
sehen, vor allem aber zu schmecken hat,
darüber entscheidet in erster Linie der ei-
gene Geschmack. Nichts falsch machen
kann man allerdings, wenn man sich an ein
paar Regeln hält:

1. Das Fleisch sollte nicht zu trocken wer-
den – deshalb genau an die Garzeit halten,
die vom Durchmesser und Gewicht des
Bratens abhängt. Ein Bratenthermometer
kann hilfreich sein.

2. Da das reine Muskelfleisch beim
Schwein relativ wenig Fett enthält, lieber
ein Teilstück aus dem Bauch mit etwas
Fettrand (und Schwarte) wählen.

3. Die Kruste ist die Königsdisziplin bei der
Zubereitung eines perfekten Schweine-
bratens. Unser Tipp: rautenförmig ein-
schneiden, während des Garens regelmä-
ßig übergießen – und zum Schluss fünf bis
zehn Minuten übergrillen, bis die Kruste
Blasen wirft und weich wird.

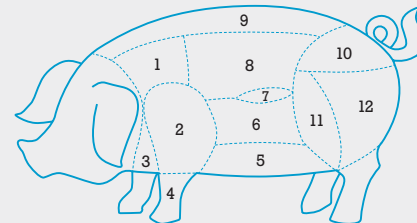
4. Eine gute Sauce darf nicht fehlen:
Schön dunkel und sämig wird sie, wenn
etwas Gemüse mitgegart und zum Schluss
unterpüriert wird. Für die richtige Soßen-

Farbe und einen perfekten Geschmack
schwören manche Köche auf die Zugabe
von Dunkelbier, Tomatenmark oder einem
Stück Breze.

Einkaufstipps vom Experten:

- Qualitativ hochwertiges Fleisch er-
kennt man am besten an einer hellroten
bis roten Farbe. Aber Vorsicht: Fleisch-
theken haben oft eine spezielle Be-
leuchtung, die das Fleisch rosiger
wirken lässt.
- Das Fleisch sollte fest sein und auf
Fingerdruck nicht so leicht nachgeben.
- Eine gleichmäßige Fettmarmorierung
sorgt für einen guten Geschmack.

FLEISCHKUNDE SCHWEIN



- 1 Nacken**
- 2 Schulter**
- 3 Dicke Rippe**
- 4 Eisbein**
- 5 Bauch**
- 6 Rippe**
- 7 Filet**
- 8 Kotlett**
- 9 Rückenspeck**
- 10 Hüfte**
- 11 Nusschinken**
- 12 Schinken**

SCHWEINEBRATEN

Zutaten:

1,5 kg Schweinebraten ohne Knochen,
aber mit Schwarte
Knochen für die Sauce

1/2 TL Kümmel

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

1 TL Edelsüß-Paprikapulver

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Zwiebeln

2 Möhren

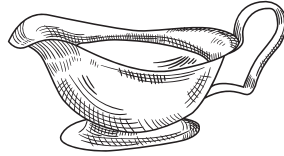
1 Stück Knollensellerie

1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Schwarte rautenförmig einschneiden.
Kümmel klein hacken, Knoblauchzehe
schälen und ebenfalls fein hacken und
beides mit Öl und Paprika verrühren.
Den Braten kräftig damit einreiben,
über Nacht kühl stellen.

Gut 3 Stunden vor dem geplanten Essen
den Backofen auf 250 °C (Umluft: 220 °C)
vorheizen.



Schweinebraten rundum salzen und
pfeffern. Mit der Schwartenseite nach
unten in einen großen Bräter legen.
Auf der unteren Schiene in den heißen
Backofen schieben und anbraten. Da-
nach von allen anderen Seiten kurz und
kräftig anbraten.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, die
Knochen ins Bratfett geben und anrös-
ten. Dann das Fleisch wieder dazuge-
ben – mit der Schwarte nach oben.

30 Minuten braten lassen, ab und zu
mit dem Bratfett begießen. Inzwischen
Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen,
klein würfeln.

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) zu-
rückdrehen, Gemüse und Lorbeerblatt
mit in den Bräter geben, Fleisch mit
etwas Wasser oder Bier übergießen.



Ca. 1,5 Stunden braten. Ab und zu mit
dem Bratensud, etwas Wasser oder Bier
begießen.

Fleisch herausnehmen, schneiden und
warmhalten. Sauce durch ein Sieb in

einen Topf gießen, abschmecken und
etwas einkochen lassen.

Fleischscheiben und Beilagen wie Knödel
und Kraut mit der Sauce servieren.



BAYERISCHE SCHMANKERL – REGIONAL GELIEBT, WELTWEIT BEGEHRT

Es gibt viele bayerische Spezialitäten, aber eine ganz besondere ist die Schweinshaxe. Sie schmeckt nicht nur zur Brotzeit „saugad“ mit einem Stück echten Bauernbrot oder einer Laugenbrezn. Auf jeden Fall sollte die Haxn frisch aus dem Ofen verzehrt werden, damit die Kruste schön rösch und nicht weich ist. Neben der Haxn bietet die bayerische Küche gerade im Winter viele weitere Fleischklassiker: den Schweinebraten, das Wammerl, die halbe Ente oder die Martinsgans. Im Kommen ist der Putenbraten als etwas leichtere Variante.

Alle vertragen sich im Duett mit einem Knödel bestens. Ob Semmel- oder Kartoffelknödel ist längst keine Glaubensfrage mehr: Erlaubt ist, was schmeckt. Und mit Kartoffeln pur, gestampft oder geröstet lassen sich die bayerischen Fleisch-Spezialitäten genauso genießen. Auch bei den Gemüsebeilagen ist vieles erlaubt, angeführt wird die Schmankerl-Hitliste allerdings von Krautsalat, grünem oder Blaukraut. Aber auch andere Gemüsesorten findet man gelegentlich auf dem Beilagenteller.



Schon gewusst?

- **Schweinefleisch** ist deutschlandweit immer noch die beliebteste Fleischsorte. 2017 wurden in Bayern rund 3,3 Mio. Schweine gehalten. Geflügel holt aber auf – so ist das berühmte Wiesn-Hendl das beliebteste Schmanckerl auf dem Oktoberfest.
- **Kopfkohl** wird in Bayern bereits seit dem 8. Jahrhundert kultiviert. 2017 wurde auf genau 2.269 Hektar Blaukraut und auf 6.322 Hektar Weißkraut angebaut. Gesundes Kraut aus Bayern ist fast das ganze Jahr über in guter Qualität erhältlich. Übrigens: Mit etwas Kümmel gewürzt, wird jeder Kohlkopf bekömmlicher.
- Die Semmeln für die Semmelknödel werden überwiegend aus **Weizenmehl** gebacken. Weizen wird seit über 10.000 Jahren angebaut und ist nach Gerste die zweitälteste Getreideart. Es gibt ihn in zwei Varianten: als Winter- und als Sommerweizen.

Die Wiesn: zwei Wochen Schmanckerl satt

Das Oktoberfest gilt als Schmanckerl-Paradies – vom Ochsenbraten über den Steckerlfisch bis zum Bierbrat! gibt es hier zwei Wochen lang alles, was das Herz begehrt – bayerisches Bier inbegriffen. Wie beliebt die Genüsse aus dem Freistaat sind, zeigen die vielen Oktoberfeste weltweit. Zu den größten Nachahmer-Veranstaltungen mit Bier und bayerischen Spezialitäten zählen das chinesische Qingdao International Beer Festival (3-4 Mio. Besucher), das Kitchener-Waterloo-Oktoberfest in Kanada (800.000 Besucher) und das Oktoberfest Blumenau in Brasilien (700.000 Besucher).





DIE ÜBERFLIEGER: GANS, PUTE, ENTE UND CO.

Geflügel wird auch in Bayern immer beliebter. So darf in kaum einem Biergarten das „halberte Hendl“ mit Kartoffelsalat fehlen. Knusprige Haut, saftiges Fleisch – das schmeckt eigentlich immer. Zuhause ist die Pute ein gern gesehener Gast auf unseren Tellern, gerade bei Freunden der leichteren Küche. Als gefüllter Rollbraten (siehe übernächste Seite) wird sie zum Trend-Schmankerl. Andere Geflügel-

sorten haben besonders in der kalten Jahreshälfte ihren Reiz. So muss es an Martini im November unbedingt ein Ganserl sein, und zu Weihnachten steht die Ente hoch im Kurs – ob beim Festessen mit der Familie oder im Restaurant. Wer alles richtig machen will, achtet auf Geflügel aus bayerischer Erzeugung – mit selbstverständlich hohen Standards.

BLAUKRAUT

Zubereitung:

Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Das Blaukraut nach und nach dazugeben und andünsten. Zum Schluss Äpfel hinzufügen.

Orange heiß waschen und die Schale sehr fein abreiben. Saft auspressen. Nelken in einen Teebeutel aus Papier geben und mit Orangenschale und -saft sowie Lorbeerblatt zum Gemüse geben. Blaukraut mit Wein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze 1–1,5 Stunden schmoren. Gewürzsäckchen und Lorbeerblatt entfernen.

Blaukraut mit Johannisbeer-Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten:

- 1 kg** Rotkohl
- 1** Zwiebel
- 2 Äpfel** (Sorte Boskop)
- 40 g** Butterschmalz
- 1** Bio-Orange
- 2** Gewürznelken
- 1** Lorbeerblatt
- 200 ml** trockener Rotwein
- Salz, Pfeffer
- 4 EL** Rotweinessig
- 2 EL** Johannisbeer-Gelee oder Preiselbeeren (nach Belieben)

Außerdem:

Teebeutel aus Papier
Küchengarn

TIPP:

Blaukraut mit Schweinebraten, Pute oder Wild und Knödeln oder Bratkartoffeln servieren.

PUTENROLLBRATEN

Zutaten:

- 1 kg** flaches Bruststück
- 1** Zwiebel
- 1 Bund** Petersilie
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** körniger Senf
- 100 g** Haselnusskerne oder Mandeln
- 1** Ei
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL** Butterschmalz

Für die Soße:

- 1** Karotte
- 2** Zwiebeln
- 250 ml** Geflügelbrühe oder Weißwein

Außerdem:

Küchengarn

Zubereitung:

Innenseite der Putenbrust von größeren Sehnen befreien.
Backofen auf 180 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen und ebenfalls hacken. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Zwiebel, Petersilie, Ei und Senf in einen Rührbecher geben und grob pürieren. Salzen und pfeffern.

Putenbrust auf der Innenseite gleichmäßig mit der Masse einstreichen. Die Brust von der langen Seite her zusammenrollen und mit Küchengarn verschließen. Karotte schälen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Rollbraten von allen Seiten bei großer Hitze ca. fünf Minuten anbraten. Gemüse und Geflügelbrühe (oder Wein) zugeben. In der Pfanne auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 50 Minuten fertig garen.



SCHLARAFFENLAND FÜR KNÖDELFANS

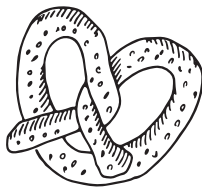
Sicher, es gibt sie auch woanders. Aber wer Knödel liebt, ist in Bayern genau am richtigen Ort. Ob Semmel- oder Kartoffelteig, ob mit Spinat, Speck oder Bärlauch verfeinert, ob gefüllt oder ganz pur, ob süß oder salzig: Hauptsache rund! Für rundum gelungene Knödel hat natürlich jeder seine eigenen Tricks. Hier sind unsere besten:

1. Für Semmelknödel altbackene, trockene Semmeln mit dem Nudelholz zerkleinern. Oder gleich fertiges Knödelbrot verwenden. Gut in warmer Milch einweichen lassen.
2. Bei Kartoffelknödeln auf eine stärkehaltige Kartoffelsorte achten.
3. Bei gefüllten Knödeln – süß oder salzig – sollte das Verhältnis von Füllung zu Knödelteig ungefähr 40 : 60 betragen.
4. Knödel mit feuchten Händen formen. Dabei zwischen den Handflächen rollen.

(Nur Nicht-Bayern glauben an die Sache mit den Achselhöhlen...)

5. Knödel nie kochen lassen, sie könnten sonst zerfallen. Am besten bei rund 90 °C köcheln. Steigen die Knödel auf, Hitze reduzieren. Nach Ende der Garzeit Knödel testen. Sie sind perfekt, wenn sie innen trocken und locker sind.

6. Reste von Kartoffel- oder Semmelknödeln übrig? Kein Problem: Mit Speck, Ei und ein paar Bratenstücken vom Vortag wird ein deftiges G'röstl daraus.



SEMMEKNÖDEL

Zutaten:

- 8 altbackene Semmeln
- 3/4 l heiße Milch
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL Butter
- 2 Eier
- 1-2 EL Semmelbrösel
- Salz



Zubereitung:

Semmeln mit dem Nudelholz zerkleinern, mit heißer Milch übergießen, ziehen lassen.

Zwiebel und Petersilie fein hacken, in Butter anbraten und mit Eiern, Semmelbröseln und einer Prise Salz unter das Knödelbrot kneten.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen acht Knödel formen, ins Wasser geben und bei nicht zu starker Hitze etwa 15 Minuten garen.



KARTOFFELKNÖDEL

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten kochen.

Abgeschreckte und geschälte Kartoffeln durch eine Presse drücken und auskühlen lassen. Mehl darüber streuen.

Mit Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten, in lange Rollen formen und kalt stellen.

Inzwischen Brot fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin unter mehrmaligem Wenden knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Teig zu Knödeln formen, jeweils mit einigen Brotwürfeln füllen. Salzwasser zum Kochen bringen, Knödel darin kurz aufwallen lassen. Etwa 25 Minuten ziehen (nicht sprudelnd kochen!) lassen.

Zutaten:

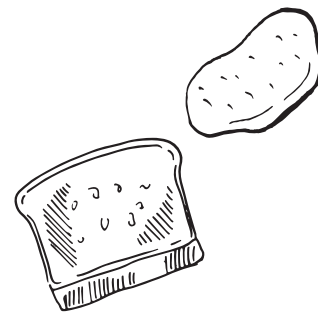
750 g mehlig kochende Kartoffeln

ca. 125 g Mehl

1–2 Eier, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

1 Scheibe Toastbrot

1/2 TL Butter





„Die Kartoffel ist ein großartiges Lebensmittel und bringt einfach schon so viel mit. Sie hat einen super Geschmack – da braucht’s nicht mehr viel, außer ein Stück Butter. Wenn es etwas exquisiter sein darf, gerne etwas Salz und frischen Rosmarin!“

Thomas Scheuerer, Hagelstadt

DIE SCHMANKERL-KNOLLE

Eine gute, stärkehaltige Kartoffel ist die beste Voraussetzung für rundum gelungene Kartoffelknödel. Denn je mehr Stärke eine Kartoffel hat, desto weicher wird sie beim Kochen. Das garantiert den perfekten Teig und eine leichte Verarbeitung. Ideal für die Knödel-

herstellung geeignet sind zum Beispiel die mehlig kochenden Sorten Adretta, Melody oder Gunda. Andere Sorten machen als Salzkartoffeln, knusprige Bratkartoffeln oder im Kartoffelsalat eine bessere Figur. In Bayern kümmert sich eine große Anzahl engagierter Kar-

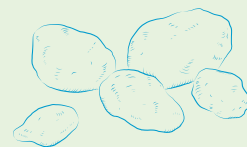
toffelbauern um die Versorgung mit einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel überhaupt. Thomas Scheuerer aus dem oberpfälzischen Hagelstadt ist einer von ihnen. Von ihm stammen unsere Extra-Tipps.

Tipps vom Experten:

- Kartoffeln immer an einem dunklen und trockenen Ort, wie der Speisekammer, lagern. Wenn das nicht möglich ist, geht auch ein Leinenbeutel. Aber **niemals** Plastiktüten!
- Am liebsten mag es die Kartoffel zwischen 4 und 10 °C. Bei Temperaturen
- über 10 °C fängt sie nach und nach an zu keimen. Frost verträgt die Knolle jedoch nicht.
- Regelmäßiges Umschichten der Kartoffeln sorgt für gute Belüftung und damit eine längere Haltbarkeit.
- Sollten sich dennoch kleine Keime entwickeln, diese Kartoffeln schnell verzehren.
- Kartoffeln immer getrennt von Obst, insbesondere Äpfeln, lagern. Das Reifungsgas Ethylen, das viele Früchte abgeben, lässt Kartoffeln schneller reifen und verderben.

Bayerische Kartoffel

Übrigens: Wer regionale Landwirte unterstützen und heimische Produkte kaufen möchte, der sollte auf das Gütesiegel „Bayerische Kartoffel“ achten. Dies garantiert, daß die Knollen in Bayern angebaut, sortiert und abgepackt oder bzw. zu Spezialitäten verarbeitet wurden.



ZWETSCHGENKNÖDEL

Zutaten: Zubereitung:

500 g trockener Quark oder
Schichtkäse

100 g zerlassene Butter
Salz

6 EL Zucker

200 g Semmelbrösel

4 Eier
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone

500 g Zwetschgen
Würfelzucker

Außerdem:

6 EL Semmelbrösel

80 g Butter, evtl. Zimt-Zucker



Quark, Butter, Semmelbrösel, Eier, Zitronenschale, eine Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Früchte waschen und entsteinen. Jede Frucht mit einem Stückchen Würfelzucker füllen.

Die Früchte in dünne Teigscheiben einhüllen und zu Knödeln formen. Die Knödel in reichlich kochendem Salzwasser bei schräg aufliegendem Deckel 10 Minuten ziehen lassen.

Die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Die Semmelbrösel in der heißen Butter goldgelb rösten, die Knödel darin wenden und mit Zimt-Zucker bestreuen.





**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin**

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft. Mir liegt am Herzen, den Beitrag unserer Landwirte zum Erhalt einer lebenswerten Heimat ins rechte Licht zu setzen.“

UNSERE BAYERISCHEN BAUERN – HEIMAT DER VIELFALT

Wir lieben die Landwirtschaft. Und wir lieben Bayern. Doch das meiste von dem, was unsere Bauern Tag für Tag tun, ist kaum bekannt. Deshalb sind wir als Verein angetreten, um die bayerische Landwirtschaft in ihrer ganzen Vielfalt und Qualität ins rechte Licht zu setzen. Wir möchten die Erfahrungen, das Know-how und das Engagement der Landwirte mit möglichst vielen Menschen teilen. Und wer weiß, wie viel Herzblut und Mühe hinter einem Lebensmittel stecken, wird seine bayerischen Schmankerln aus regionalen Zutaten gleich doppelt genießen!

NEUGIERIG GEWORDEN?

Hier gibt's mehr von uns!

Erfahren Sie mehr über die bayerischen Bauern und ihre Arbeit auf www.unsere-bauern.de. Diskutieren Sie mit uns auf **Facebook** und besuchen Sie uns auf **Instagram** und **YouTube**. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

www.unsere-bauern.de



TIPP:

Noch mehr tolle Rezepte gibt es hier:

[www.pinterest.de/
unserebayerischenbauern/](https://www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/)

REGIONAL. SAISONAL. ORIGINAL.

Von Weiden bis Passau, von Füssen bis zum Chiemgau – jedes Fleckchen Bayern ist die Heimat ganz spezieller, regionaltypischer Zutaten, besonderer Zubereitungsarten, vieler Biersorten und einzigartiger Gerichte, die den Charakter der bayerischen Kultur prägen. Um all diese kulinarischen Besonderheiten in den Mittelpunkt zu rücken, wurden die Qualitätssiegel

„Ausgezeichnete Bayerische Küche“ und „Ausgezeichnete Bierkultur“ ins Leben gerufen. Nutzen Sie die Siegel als verlässlichen Qualitätskompass, um ganz einfach garantiert echte und garantiert ausgezeichnete bayerische Wirtshäuser zu finden. Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Spaß beim Entdecken & Genießen!

Ausgezeichnete Wirtshäuser
finden Sie unter
www.bayerischekueche.de
oder
im neuen Genuss-Reiseführer
**„HIER SCHMECKT'S -
129 ausgezeichnete Gasthäuser
in Bayern“.**
Erhältlich beim Volk Verlag

