

# REZEPTSAMMLUNG



**DHBW**

Duale Hochschule  
Baden-Württemberg



Liebe Kommilitonen, liebe Kommilitonen  
ein Projekt umzusetzen benötigt viel Arbeit, Zeit und vor allem eine gute Kommunikation zwischen den verschiedenen Teilnehmern. Wir vom FM20A2 – Kurs durften uns dieser Herausforderung an einem praktischen Projekt stellen. Mithilfe regionaler Produkte von Tal der Liebe durften wir dies in einem Kochbuch als E-Book umsetzen. Das

Kochbuch greift schwäbische Klassiker auf, lässt aber auch ausgefallene Gerichte nicht offen. Wir wünschen euch gutes Gelingen und viel Spaß beim Zubereiten der Gerichte. Lasst euch inspirieren!

Herzlichst,  
Eure Foodies



---

# REZEPTKARTE

---

Rote-Bete-Apfel-Carpaccio  
mit Lichtenberg Linsen



# Rote-Bete-Apfel-Carpaccio mit Lichtenberg Linsen

## Zutaten für 4 Personen:

- 150g Lichtenberg Linsen
- 1 Schalotte (30 g)
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 1,5 EL Schwarzkirsch Balsamico
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- $\frac{2}{3}$  Topf Blutampfer (ersatzweise 40 g roter Mini-Mangold)
- 1 1/2 kleine, säuerliche Äpfel (à ca. 100 g; z. B. Elstar)
- 7 Stiele Minze
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 250g gekochte Rote Bete
- Fleur de sel

## Zubereitung:

1. Linsen mit Wasser abspülen, in einem Topf mit Wasser bissfest kochen.
2. Schalotte fein würfeln, in Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig andünsten.
3. Schalotten mit Linsen und Essig mischen und kräftig mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
4. Minzblättchen abzupfen, grob schneiden. Mit Zitronenschale und restlichem Öl in Rührbecher geben, fein pürieren. Blättchen vom Blutampfer abschneiden.
5. Rote Bete putzen, schälen und mit Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, ungeschält bis zum Kerngehäuse in ebenso dünne Scheiben hobeln. In Wasser mit Zitrone einlegen um Oxidieren zu vermeiden
6. Linsen eventuell nachwürzen. Mit Ampferblättern, Roter Bete und Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Fleur de sel bestreuen, mit Zitronen-Minz-Öl beträufeln. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.



---

# REZEPTKARTE

---

## Bärlauch-Käsespätzle



# Bärlauch-Käsespätzle

## Zutaten für 4 Personen:

- 250g Spätzle
- 75g geschmelzte Zwiebeln
- 80g Emmentaler/Appenzeller
- 70g Bärlauch
- 70g Sahne
- Pfeffer
- Salz

## Optional zum Servieren:

- geschmelzte Zwiebeln

## Zubereitung:

1. Spätzle nach Angaben auf der Verpackung kochen.
2. Zwiebeln hacken und glasig mit neutralem Öl andünsten.
3. Die gekochten Spätzle dazugeben und umrühren.
4. Sahne untermengen und auf niedriger Stufe köcheln.
5. Käse nach Belieben unterheben und den geschnittenen Bärlauch dazugeben und untermengen.

---

# REZEPTKARTE

---

Klassische Linsen mit Spätzle



# Klassische Linsen mit Spätzle

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 20g Mehl
- 500ml Gemüsebrühe.
- 300g Linsen.
- 200g Spätzle
- 300g Bauchspeck
- 20g Butter
- 2 Karotten
- 2 EL Schwarzkirsch-Balsamico

## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Karotten in feine Würfel schneiden. Den Bauchspeck vom fettigen Teil trennen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln mit dem Fett anbraten. Einen zweiten Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen aufstellen.

2. Rest des Bauchspecks in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Nachdem diese die gewünschte Bräune erreicht haben, den Speck und die Zwiebeln in der Pfanne zur Seite schieben, sodass eine Seite des Topfes frei ist. In dem Teil die Butter hinzugeben, erhitzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze anrühren. Den Topfinhalt mit der Brühe füllen. In den zweiten Topf die Spätzle geben.

3. Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und in den Topf hinzugeben. Je nach gewünschter Bissfestigkeit der Karotten, entweder zusammen mit den Linsen oder später hinzugegeben werden. Bei geschlossenem Deckel 15 min köcheln lassen.

4. Nach der Kochzeit die Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Balsamico unterrühren, Die Spätzle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

---

# REZEPTKARTE

---

## Linsen-Curry



# Linsen-Curry

## Zutaten für 4 Personen:

- 300g Linsen
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 250 ml Kokosnussmilch
- 400g Reis
- 250 ml Passierte Tomaten
- Öl (zum Braten)
- 1 EL Sojasauce
- 1 Mango
- 2 TL Ingwer gerieben

## Gewürze:

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Limettensaft

## Optional:

- Koriander, Sesam

## Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Mango in die gewünschte Größe schneiden.
2. Reis nach Packungsanleitung kochen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten.
4. Danach Gewürze hinzugeben und für ein paar Sekunden anschwitzen und mit der Sojasauce ablöschen.
5. Linsen in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
6. Dann die Linsen zu den Zwiebeln hinzugeben, mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Mit einem Deckel für circa 10 Minuten kochen lassen. Die Linsen sind fertig, sobald sie den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
7. Anschließend die Kokosmilch, die passierten Tomaten und die gewürfelte Mango hinzufügen und wieder für 5-10 Minuten kochen lassen.
8. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zum Servieren Koriander und Sesam auf dem Curry verteilen.



---

# REZEPTKARTE

---

Burger mit Laugen-Bun





# Burger mit Laugen-Bun

## Zutaten für 4 Personen:

- BBQ Sauce Wilde Pflaume
- Geschmelzte Zwiebeln
- 2 Schwäbische Schinkenwurst
- 4 Laugenbrötchen
- 1 Stk. Eichblattsalat
- 1 Glas Essiggurken
- 2 Stk. Tomate
- Etwas Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Schinkenwurst in der Mitte halbieren, sodass zwei gleich große Scheiben entstehen.
2. Salat und Tomaten waschen, Laugenbrötchen aufschneiden.
3. Tomaten sowie Essiggurken in Scheiben schneiden, Salat in kleine Blätter zupfen.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwurstscheiben darin goldbraun anbraten. Geschmelzte Zwiebeln in der gleichen Pfanne leicht erhitzen.
5. Laugenbrötchenhälften mit BBQ Sauce bestreichen und mit Salat, Essiggurke, Tomate, geschmelzten Zwiebeln und der angebratenen Schinkenwurst belegen.

---

# REZEPTKARTE

---

## Vesperbrot



# Vesperbrot

## Zutaten für 4 Personen:

- 6 g aktiver Roggensauerteig
- 540 g Wasser
- 600 g Roggenmehl T. 1150
- 12 g Salz
- Schwäbische Schinkenwurst
- Schwäbische Lyoner
- Balsamico-Honig-Senf

## Optional als Topping:

- Kresse
- Kürbiskerne
- Radieschen
- Essiggurken

## Zubereitung:

1. Sauerteig und Wasser vermischen und anschließend Roggenmehl und Salz untermischen.
2. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und bei Raumtemperatur 16 bis 24 Stunden reifen lassen. Achte darauf dass der Teig oben nicht austrocknen/ abhautet.
3. Den Backofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Einschieben und mit Dampf ca. 60 Minuten backen.
5. Nach dem abkühlen das Brot in Scheiben schneiden und mit dem Balsamico-Honig-Senf Dip bestreichen.
6. Das Brot mit der Schwäbischen Schinkenwurst oder der Schwäbischen Lyoner belegen.

---

# REZEPTKARTE

---

Gin Fizz



# Gin Fizz

## Zutaten:

- 18 cl Gin
- 12 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- 4 cl Zuckersirup
- 32 cl Soda
- Eiswürfel
- Zitronen- und Gurkenscheiben nach Wunsch

## Zubereitung:

1. Gin, Zitronensaft, Zuckersirup und Eis in einen Shaker geben und gut durchschütteln.
2. In ein Longdrink-Glas abgießen und mit Sodawasser auffüllen.
3. Mit Zitrone und Gurke garnieren und servieren.

---

# REZEPTKARTE

---

## Quitte Royal



# Quitte Royal

## Zutaten:

- 6 Blatt Salbei
- 4 cl Weinberg Quitte Edeldestillat
- 4 cl Apricot Brandy
- 8 cl Quittensaft
- 400 ml Schaumwein Sekt,  
Prosecco, Champagner oder Co.

## Zubereitung:

1. Salbei in hohes Gefäß geben, mit einem Stößel leicht zerdrücken.
2. Ca. 4 Eiswürfel mit in das Gefäß geben. Quittenbrand, Apricot Brandy und Birnensaft dazugeben. Alles miteinander verrühren, auf 4 Sektgläser aufteilen.
3. Gläser mit je 100 ml Schaumwein auffüllen. Gläser mit einem Spieß aus ausgestochenen Birnenkugeln und einem Salbeiblatt garnieren.



---

# REZEPTKARTE

---

Eingelegter Knoblauch in Honig



# Eingelegter Knoblauch in Honig

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 Knollen Knoblauch
- 200 ml Milch
- 3 Zitronen
- 1 Prise Salz
- 150ml Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Chilischote

## Zubereitung:

1. Den Knoblauch in Zehen teilen und schälen.
2. Die Milch aufkochen und den Knoblauch circa 3 Minuten kochen lassen.
3. Den Knoblauch herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und trocknen lassen.
4. Die Zitronen auspressen und mit dem Honig und einer Prise Salz aufkochen. Den Rosmarin und die Chilischote hinzugeben.
5. Anschließend den Knoblauch in ein Glas füllen, die Honigmischung hinzugeben, das Glas verschließen und 4 Tage ziehen lassen.

---

# REZEPTKARTE

---

## Ofenschlupfer



# Ofenschlupfer

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL Honig
- 50g Rosinen
- Apfelchips
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 ml Eierlikör
- etwas Zimt
- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 3 Brötchen (altbacken)
- 30g Zucker
- 1-2 Äpfel
- 50g Mandeln (gehobelt)

## Zubereitung:

1. 100 ml Milch erwärmen. Die Brötchen in Scheiben schneiden und die Milch dann über die Scheiben gießen. Den Apfel in Scheiben schneiden.
2. 150 ml Milch mit Rosinen, dem Vanillezucker, Zimt und den zwei Eiern gut miteinander verrühren.
3. Die Brötchen- und Apfelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Eiermischung gleichmäßig über die Brötchen und Äpfel verteilen.
4. Die Mandelhobel mit etwas Honig vermengen und über das Übergossene geben. Mit wenig Zucker bestreuen. Das Ganze bei 180°C Umluft (200°C Ober-, Unterhitze) 30 Minuten backen.
5. Beim Anrichten mit den Apfelchips garnieren und den Eierlikör als Sauce dazugeben

---

# REZEPTKARTE

---

## Erdbeersorbet



# Erdbeersorbet

## Zutaten für 4 Kugeln:

- 350g Erdbeeren
- 100g Erdbeere Fruchtaufstrich
- 50g Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 75 ml Gin
- 1g Agar Agar

## Zubereitung:

1. Das Agar Agar mit dem Zitronensaft in einem Topf verrühren.
2. Die gewaschenen und gestückelten Erdbeeren, Zucker und den Fruchtaufstrich hinzugeben und die Masse kurz bei mittlerer Hitze aufkochen.
3. Den Gin in die abgekühlte Masse gießen und diese dann fein pürieren
4. Die kalte Sorbet-Masse in eine flache Form gießen und gefrieren lassen.
5. Die gefrorene Masse mit einer Gabel aufbrechen und nochmals pürieren.
6. Wenn das Sorbet fester sein soll, die Masse nochmals in den Gefrierschrank stellen.



---

# REZEPTKARTE

---

## Pflaumensorbet





# Pflaumensorbet

## Zutaten für 4 Kugeln:

- 350g Pflaumen
- 100g Wilde Pflaume Fruchtaufstrich
- 50g Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 75 ml Gin
- 1g Agar Agar

## Zubereitung:

1. Das Agar Agar mit dem Zitronensaft in einem Topf verrühren.
2. Die gewaschenen und gestückelten Pflaumen, Zucker und den Fruchtaufstrich hinzugeben und die Masse kurz bei mittlerer Hitze aufkochen.
3. Den Gin in die abgekühlte Masse gießen und diese dann fein pürieren
4. Die kalte Sorbet-Masse in eine flache Form gießen und gefrieren lassen.
5. Die gefrorene Masse mit einer Gabel aufbrechen und nochmals pürieren.
6. Wenn das Sorbet fester sein soll, die Masse nochmals in den Gefrierschrank stellen.