

Kochen **LIVE**

Alle Rezepte zum Nachkochen

Gemeinde
Niedererschach



*Schwarzwälder Qualität,
die man schmeckt*



EnergieDienst

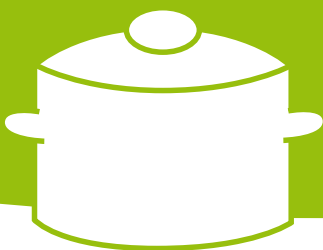
te

Rezept

Rezepte

epte

Rezepte



5. Schwarzwälder Schinkenfest
www.energiesdienst.de/naturenergie_live



NaturEnergie
von Energiedienst



Wer sind wir?



Niedereschach liegt im Eschachtal am Ostrand des Schwarzwaldes, zwischen der Kreisstadt Villingen-Schwenningen, der Stadt Rottweil und der Stadt Schramberg. Aus den einst bäuerlichen Strukturen der im Jahre 1086 erstmalig urkundlich erwähnten Siedlung, entwickelte sich im Laufe der Zeit eine moderne Gemeinde. Neben einem aktiven Vereinsleben sowie einer Vielzahl an Sport- und Spielplätzen bieten auch ein mannigfaltiger Veranstaltungskalender rund ums Jahr, eine Vielzahl an Aktivitäten. Erholungssuchende schätzen die reizvolle Landschaft, die zum Spazieren durch den Schwarzwald anregt. Niedereschach ist für Jedermann zu jeder Zeit einen Besuch wert!

www.niedereschach.de



*Schwarzwälder Qualität,
die man schmeckt*

Das inhabergeführte Unternehmen TANNENHOF Schwarzwälder Fleischwaren GmbH und Co. KG, mit Stammsitz in Niedereschach, stellt prämierte und preisgekrönte Schwarzwälder Schinken- und Wurstspezialitäten her. Diese sind weit über die Grenzen der Region in ganz Deutschland und in den europäischen Nachbarländern beliebt.

Das Sortiment umfasst neben dem Schwarzwälder TANNENHOF Schinken auch Kochschinken, Salami, Koch- und Brühwurstspezialitäten. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie die TANNENHOF-Fachgeschäfte im City Rondell, VS-Schwenningen sowie im REWE-Markt Niedereschach.

www.tannenhof-schinken.de



Energiedienst schöpft aus über 100 Jahren Erfahrung in der Produktion, Verteilung und dem Vertrieb von Ökostrom aus Wasserkraft. Seit 1999 erhalten alle Haushaltskunden Ökostrom der Marke NaturEnergie, seit 2011 ist klimaneutrales Gas im Angebot. Zudem bietet die Unternehmensgruppe Dienstleistungen im Bereich Wärme und dezentraler Erzeugung an. Die Energiewende ist somit mit Ökostrom aus Wasserkraft vom Hochrhein und aus dem Schwarzwald, klimaneutralem Gas sowie intelligenten Wärmelösungen längst keine Vision mehr, sondern bereits mitten in der Umsetzung.

www.naturenergie.de und www.energiedienst.de

Menü

Gesangsverein Niedereschach

Schwarzwälder Schinken-Königin-Pastete in Riesling

Trachtenkapelle Kappel

Gefüllte Crêpes á la Schwarzwälder Schinkenkönigin mit Kürbis-Apfel-Chutney

Jugendclub Schabenhäusen

Spießbraten vom BBQ-Smoker mit Speck-Zwiebel-Füllung, dazu Folienkartoffeln mit Sauerrahm

Twirlingverein Niedereschach

Schwarzwälder Bruschetta (Bauernbrotscheibe) mit Kürbisstücken und Schwarzwälder TANNENHOF Schinken, Rucola

Sportverein Niedereschach

Lauch-Kartoffelsuppe mit Schwarzwälder Bauernspeck und gerösteten Brotwürfeln

Musikverein Niedereschach

Speck-Käse-Salat auf Bauernbrot

Narrenzunft Niedereschach

Gebratene Gnocchi mit Mangold und Kirschtomaten in Schinken-Knoblauch-Soße

Butterfasshexen

Badischer Fleischtopf mit Schweinegeschnetzeltem und Spätzle



Schwarzwälder Schinken-Königin-Pastete in Riesling

Zutaten für 4 bis 6 Personen

1 Poularde (oder 4 Hühnerschlegel und Brust)
4-6 Stück Blätterteigpasteten
etwas Mehl
50 g Butter
50 ml Öl
1 kleine Zwiebel
2 Scheiben gekochter Schinken
(z.B. Gewürzbackschinken oder Honigbauchschinken)
150 g frische Champignons oder Dosenpilze
100 ml Riesling trocken
300 ml Geflügel-Fond oder Wasser
150 ml Sahne
Saft einer halben Zitrone
100 g (4-6 Stück) Markklößchen oder Kalbsklößchen
Salz, Pfeffer, Muskat
gehackte Petersilie zur Dekoration

Zubereitungszeit: 15 Minuten; Garzeit: 40 Minuten

Zubereitung

Die Poularde säubern und in vier oder acht Teile zerlegen. Anschließend salzen, pfeffern und kurz in Mehl wenden. Die Stücke in einer Bratkasserolle in Öl und Butter beidseitig leicht goldbraun anbraten und wieder herausnehmen.

Die feingehackte Zwiebel, den gewürfelten Schinken sowie die gesäuberten und geschnittenen Champignons im Bratensatz glasig anschwitzen. Das Fleisch hinzugeben, den Weißwein und die Brühe oder das Wasser darüber gießen und etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Fleisch von den Knochen lösen und in etwa einen Zentimeter grobe Stücke schneiden. Die Klößchen in ca. 0,5 Zentimeter dicke Scheibchen schneiden.

Die Sahne zur Soße geben und, wenn nötig, mit Mehlbutter leicht andicken. Nun das geschnittene Fleisch und die Klößchen hineingeben. Das Ganze mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Die Pasteten bei ca. 80° C im Backofen leicht erwärmen und auf einem Teller anrichten. Mit der Frikassee-Masse füllen und mit etwas klein geschnittener Petersilie bestreuen. Hierzu passt ein grüner Salat sehr gut.



Zubereitungszeit
15 Minuten

Gefüllte Crêpes á la Schwarzwälder Schinkenkönigin mit Kürbis-Apfel-Chutney

Zutaten für ca. 10-12 Crêpes

250 g Mehl • 2 Eier • 200 ml Milch
30 g weiche Butter • 50 ml Sprudel • 2 Prisen Salz
Öl zum Ausbacken

Zutaten für die Schinken-Käse Füllung

200 g Schwarzwälder Schinken in Streifen • 200 g geriebener Gouda

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und kurz quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne oder einen Crêpes-Maker dünn mit Butter auspinseln und erhitzen.

Währenddessen den Schwarzwälder Schinken und den geriebenen Käse im Verhältnis 1:1 gut miteinander vermischen. Eine Teigportion dünn verteilen und auf einer Seite hellbraun werden lassen. Den Crêpes umdrehen und eine Handvoll der Schinken-Käse Mischung darauf verteilen. Wenn der Käse geschmolzen ist, den Crêpes zusammenlegen und warm genießen.

Zutaten für das Kürbis-Apfel-Chutney:

1 kg Hokkaido Kürbis
2 säuerliche Äpfel
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
120 ml Balsamicoessig weiß
200 ml Weißwein
7 EL Rohrzucker
Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Curry, Zimt
1 EL Öl zum Braten

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde; Garzeit: 45 Minuten

Zubereitung

Einmachgläser heiß ausspülen und in den auf 100 Grad, Umluft 80 Grad, Gas Stufe 1 vorgeheizten Backofen stellen.

Kürbis putzen, Kerne und Fasern entfernen und in feine Würfel schneiden. Äpfel ebenfalls schälen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und fein geschnittenen Chili darin andünsten, dann den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Nun den Kürbis und die Äpfel hinzugeben und mit Zimt und Curry nach Belieben würzen. Mit Essig und Wein ablöschen, aufkochen und zugedeckt etwa 30-40 Minuten musig einkochen lassen. Bei Bedarf Wasser zugeben. Nach Ende der Kochzeit mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3/4 des Chutneys fein pürieren, gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen. Mit dem restlichen Chutney vermischen, nochmals kurz aufkochen und heiß in die Einmachgläser füllen. Diese sofort gut verschließen und umgedreht abkühlen lassen.

Gut gekühlt hält sich das Chutney ungeöffnet mindestens 3-4 Wochen.



Zubereitungszeit
ca. 1 Stunde



Spießbraten vom BBQ-Smoker mit Speck-Zwiebel-Füllung, dazu Folienkartoffeln mit Sauerrahm

Zutaten für 8 Personen

Für den Spießbraten

2 - 2,5 kg Schweinehals
250 g Speckwürfel
2 - 3 große Zwiebeln
2 Brötchen (vom Vortag)
2 Eier
Salz, grob gemahlener Pfeffer,
Paprikapulver, Kräuter nach Belieben

Für die Folienkartoffeln

16 große Kartoffeln
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Für den Sauerrahm

400 g Crème fraîche
600 g Saure Sahne
frischer Schnittlauch
Salz, grob gemahlener Pfeffer,
Knoblauchpulver, Muskat

Zubereitungszeit: 45 Minuten; Garzeit: 5 bis 5,5 Stunden bei ca. 100°C im BBQ-Smoke.

Zubereitung Spießbraten

Für die Füllung zunächst die Zwiebeln in Würfel schneiden. Anschließend die Brötchen in Würfel schneiden und in Milch einweichen.

Dann die Speckwürfel und die Zwiebeln andünsten und erkalten lassen. Die Brötchenwürfel ausdrücken und mit Eiern, Zwiebeln und Speck mischen.

In den Schweinehals eine Tasche einschneiden oder vom Metzger einschneiden lassen und die Füllung hineingeben. Nach Belieben den Schweinehals mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen.

Zubereitung Folienkartoffeln mit Sauerrahm

Kartoffeln mit Schale gut waschen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Dann das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Die Kartoffeln darin wälzen, mit einem Salbeiblatt in Alufolie wickeln und so lange wie den Spießbraten im Smoker garen.

Crème fraîche und Saure Sahne mit dem Schneebesen verrühren und nach Belieben mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer, Knoblauchpulver und Muskat würzen.

Abschließend den frischen, klein geschnittenen Schnittlauch unterheben.



Schwarzwälder Bruschetta mit Kürbisstücken, Schwarzwälder TANNENHOF Schinken und Rucola

Zutaten für 4 Personen

4 schöne Bauernbrot-Scheiben
etwas Rucola
200 g Hokkaido Kürbis
Saft einer halben Orange + Schalenabrieb
1 TL klein gewürfelter Ingwer
4 Scheiben Schwarzwälder TANNENHOF Schinken
1 EL Olivenöl
etwas Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch

Zubereitungszeit: 15 Minuten; Garzeit: 5 Minuten

Zubereitung

Den Kürbis schälen und in etwa 0,5 Zentimeter dicke Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Den Orangensaft und den Ingwer dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen kleinen Schuss Balsamico-Essig dazugeben.

Das Bauernbrot auf einer Seite grillen, den Rucola darauf legen und den zubereiteten Kürbis auf den Rucola geben. Die Schwarzwälder Schinken-Scheiben darüber legen.



Lauch-Kartoffelsuppe mit Schwarzwälder Bauernspeck und gerösteten Brotwürfeln

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Stangen Lauch
oder 2 große Stangen Lauch
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
20 g Butter oder Öl
1 ½ Liter Brühe oder Wasser
2 EL Schlagsahne
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer und etwas Muskat
4 Scheiben Schwarzwälder Bauernspeck/Schmalseite
2 Scheiben Brot

Als Garnitur

Schnittlauch
oder gehackte Petersilie



Zubereitungszeit: 15 Minuten; Garzeit: 30-45 Minuten

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen. Lauch säubern und von der Mitte aus längs schneiden und unter fließendem Wasser gut waschen. Den Lauch in etwa einen Zentimeter starke Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und fein schneiden. Die Kartoffeln in gröbere Scheiben schneiden.

In einer Kasserolle die Zwiebeln und den Lauch mit Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln, die Brühe und das Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Ca. 30-45 Minuten leicht köcheln lassen.

Kurz vor Schluss das Brot in kleine Würfel schneiden und im Backofen rösten lassen.

Anschließend die Suppe mit dem Zauberstab cremig mixen. Die Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Den Schnittlauch oder die Petersilie kleinhacken. Die Suppe in vorgewärmte Tassen füllen und die Brotkrüstchen darauf streuen, etwa ein Esslöffel pro Tasse. Nun Sahnehäubchen darauf setzen, mit Schnittlauch oder Peterle bestreuen und die Speckscheiben quer darüber legen.

Die Suppe kann je nach Belieben mit einem kleinen Schuss Weißwein verfeinert werden.

Speck-Käse-Salat auf Bauernbrot

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Bauernbrot
4 schöne Salatblätter
100 g Speck, Schwarzwälder TANNENHOF Schinken oder Gewürzbackschinken
100 g Hartkäse
½ klein geschnittene Zwiebel
Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie
etwas Dressing (Salatsoße)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitung Speck-Käse-Salat

Den Speck in ca. 3-5 mm feine Streifen schneiden.

Den Hartkäse ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die zerhackte Zwiebel, die Petersilie und das Dressing dazugeben und etwas mit Pfeffer würzen.

Dressing Essig, Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung Krautsalat

Das fein geschnittene Weißkraut mit kochendem Wasser begießen.

Ca. 5 bis 10 Minuten stehen lassen. Gut abtropfen lassen. Mit etwas Kümmel, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Auf jede Brotscheibe ein Salatblatt legen. Etwas vom Krautsalat darauf geben und den Speck-Käse-Salat darüber.

Je nach Belieben jeweils mit einer Kirschtomate ausgarnieren.

Krautsalat

400 g Weißkraut,
feingeschnitten
etwas Kümmel
Essig und Öl
Salz und Pfeffer
etwas Honig

Als Garnitur

4 Kirschtomaten zum Ausgarnieren



Gebratene Gnocchi mit Mangold und Kirschtomaten in Schinken-Knoblauch-Soße

Zutaten für die Füllung für 4 Personen

600 g frische Gnocchi
2 Knoblauchzehen
80 g Schwarzwälder TANNENHOF Schinken in Scheiben
2 Lauchzwiebeln
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Zwiebel
300 g Mangold oder Blattspinat
1 EL Mehl
150 g Kirschtomaten
200 ml Gemüsebrühe
2 Möhren
200 ml Milch
6 Zweige Petersilie
200 ml Sahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten; Garzeit: 5 Minuten

Zubereitung

Soße (kann am Tag vorher zubereitet werden)

Schwarzwälder Schinken in Streifen schneiden. Ein Esslöffel Öl erhitzen und den Schinken darin braun braten und aus der Pfanne herausnehmen. Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Brühe, Milch und Sahne zugießen, aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Knoblauch pressen und zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gnocchi mit Mangold und Kirschtomaten

Mangold putzen, waschen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin 2-3 Minuten braun braten. Mangold, Lauchzwiebeln, Möhren und Kirschtomaten zugeben, 2-3 Minuten unter Wenden weiter braten. Petersilie hacken, mit der Soße zu den Gnocchi geben und durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Schinkenstreifen bestreuen.



Badischer Fleischtopf mit Schweinegeschnetzeltem und Spätzle

Zutaten für die Füllung für 4 Personen

1 kg Oberschale vom Schwein in Streifen geschnitten
1 große Zwiebel
200 g kleingeschnittener Schwarzwälder Bauernspeck
4 EL Ketchup
3 EL Senf
Pfeffer
Paprika
Salz
4 Bratensftwürfel
Mehl
1/2 l Weißwein

Zubereitungszeit: 10 Minuten; Garzeit: 5-10 Minuten

Zubereitung

Fett in der Pfanne erhitzen. Danach Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, goldgelb andünsten und den Schwarzwälder Bauernspeck dazugeben. Fleischstreifen darauf verteilen, mit Pfeffer und Paprika würzen. Scharf anbraten. In die Mitte der Pfanne 4 Esslöffel Ketchup und 3 Esslöffel Senf geben und alles gut unterheben. Danach 4 Bratensftwürfel dazugeben. Alles mit Mehl bestäuben und mit 1/2 Liter Weißwein ablöschen. Etwas nachsalzen, je nach gewünschter Soßenmenge Wasser zugeben und aufkochen lassen.

Als Beilagen passen Spätzle oder Kroketten sowie Williams-Christ-Birnen mit Preiselbeeren.



Unsere **Energiespartipps** beim Kochen

Wussten Sie, dass...

- > ...vier Portionen Kartoffeln lediglich eine Tasse Wasser zum Kochen benötigen...
- > ...der Durchmesser des Kochtopfs dem der Kochstelle entsprechen sollte...
- > ...das Nutzen von Nachwärme viel Energie spart...
- > ...Sie beim Verzicht auf unnötiges „Topfgucken“ viel Strom sparen...
- > ...der Schnellkochtopf bei lang kochenden Gerichten Zeit und damit Strom spart...
- > ...für die Zubereitung von Teewasser ein Wasserkocher im Verbrauch sparsamer ist, als das Wasserkochen im Topf?

Weitere Energiespartipps finden Sie im Internet unter:
www.energiespartipps.de

Ihr CO₂ Einspar-Potenzial

Ihr persönlicher Beitrag zum Klimaschutz:

Eine vierköpfige Familie mit einem durchschnittlichen Verbrauch von beispielsweise 4.000 Kilowattstunden kann durch den Bezug von NaturEnergie jährlich

> ca. 2 Tonnen CO₂ vermeiden!

Energiedienst AG
Schönenbergerstraße 10
79618 Rheinfeldern

www.energiespartipps.de

ClimatePartner 
**klimateutral
gedruckt**

Druck
Druckerei Weber, Lörrach

