

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.



Die leckersten Rezepte

Naturparke Baden-Württemberg

Natürlich.
VON DAHEIM

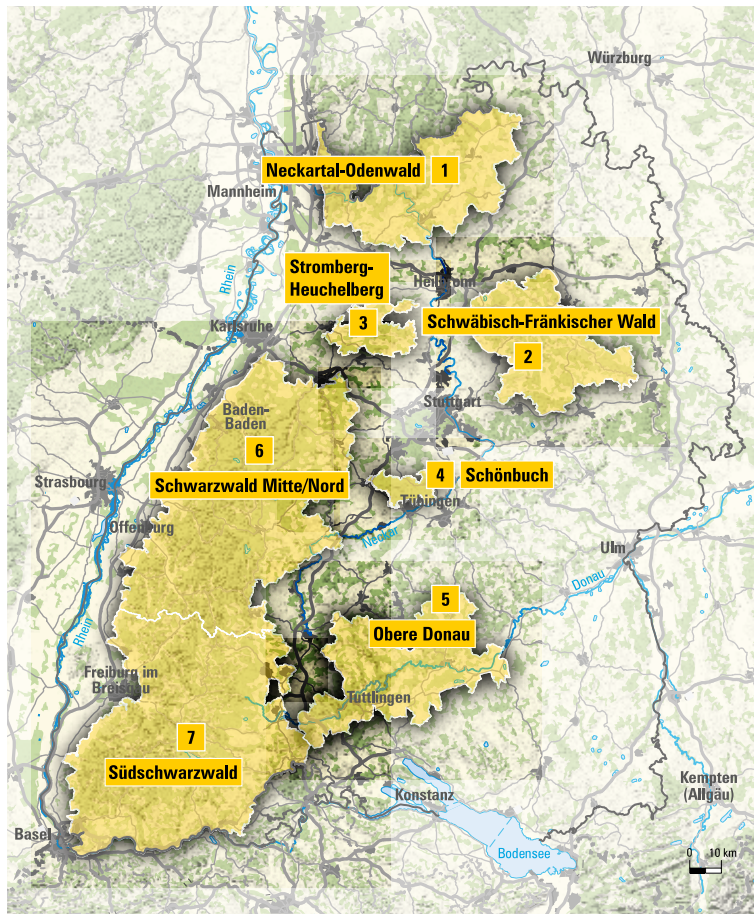
www.naturparke-bw.de

Inhaltsverzeichnis

1	Grünkern-Puten-Pfanne	Seite 06
2	Ziegenfrischkäse im „Tässle“	Seite 08
3	Geschmälzte Maultaschen	Seite 10
4	Hirschkalbsteak Waldenbucher Art	Seite 12
5	Rehschnitzel an Apfelseße mit Wald- und Feldfrüchten	Seite 14
6	„Naturparkversucherle“	Seite 16
7	Mangold-Flädle-Roulade	Seite 18



Übersichtskarte





Naturpark Neckartal-Odenwald

Kellereistraße 36, 69412 Eberbach

Tel. 06271 / 72985

info@naturpark-neckartal-odenwald.de

www.naturpark-neckartal-odenwald.de

Naturpark Stromberg-Heuchelberg

Ehmetsklinge 1, 74374 Zaberfeld

Tel. 07046 / 884815

info@naturpark-stromberg-heuchelberg.de

www.naturpark-stromberg-heuchelberg.de

Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald

Marktplatz 8, 71540 Murrhardt

Tel. 07192 / 213888

info@naturpark-sfw.de

www.naturpark-sfw.de

Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord

Hauptstraße 94, 77830 Bühlertal

Tel. 07223 / 9577150

info@naturparkschwarzwald.de

www.naturparkschwarzwald.de

www.naturparkschwarzwald.blog

Naturpark Schönbuch

Im Schloss, 72074 Tübingen-Bebenhausen

Tel. 07071 / 6026262

naturpark.schoenbuch@rpt.bwl.de

www.naturpark-schoenbuch.de

Naturpark Obere Donau

Wolterstraße 16, 88631 Beuron

Tel. 07466 / 92 80-0

NaturparkObereDonau@t-online.de

www.naturpark-obere-donau.de

Naturpark Südschwarzwald

Dr. Pilet-Spur 4, 79868 Feldberg

Tel. 07676 / 9336-10

info@naturpark-suedschwarzwald.de

www.naturpark-suedschwarzwald.de

Vielfalt entdecken – Leckere Rezepte aus den Naturparken Baden-Württembergs



Hohe Berge, sanfte Täler, bunte Wiesen und Weiden, dichte Wälder, fruchtbare Weinberge und wilde Schluchten laden in den Naturparken Baden-Württembergs zum Verweilen, Entdecken und Erholen ein. Naturparke erhalten die eindrucksvollen Kulturlandschaften und entwickeln sie im Einklang mit Mensch und Natur weiter.

Die facettenreichen Landschaften bieten Grundlage für die Erzeugung vielfältiger Produkte. Käse, Fleisch, Obst, Gemüse, Kräuter, Weine und Säfte lassen sich dabei vielerorts direkt vom Erzeuger beziehen. Des Weiteren lohnt sich ein Besuch der Naturpark-Märkte, Marktscheunen oder Hofläden, um heimische Spezialitäten zu entdecken.

Ein besonderes Highlight ist der jährlich am ersten Augustwochenende stattfindende Brunch auf dem Bauernhof. Auch haben sich Gastwirte und Hoteliers der Verwendung regionaler Produkte verschrieben. Als ausgezeichnete Naturpark-Wirte verbinden sie Gaumenfreunde mit der Erhaltung der abwechslungsreichen Kulturlandschaften – gemäß der Formel „Landschaftspflege mit Messer und Gabel“.

Aus regionalen Zutaten zubereitet und von Menschen vor Ort kreiert, warten auf Sie die leckersten Rezepte aus den Naturparken.

Probieren Sie die Rezepte aus und schwingen den Kochlöffel – wir wünschen einen guten Appetit!



Foto: Naturpark Neckar-Odenwald-Kreis, Studio Wisura GmbH, Haßmersheim

1 Grünkern-Puten-Pfanne

Zutaten

für 4 Personen

- 250 g ganzer Grünkern
- 400 g Putenfleisch
- 1 Zwiebel
- 500 g Gemüse
- (Karotten, Lauch, Sellerie, Erbsen)
- Rapsöl zum Anbraten
- 0,75 l Geflügelfond
- Salz, Paprika, Curry
- 200 ml Sahne

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden, die Zwiebel fein würfeln.

Das geschnittene Fleisch, den ganzen Grünkern und die Zwiebelwürfel in Öl anbraten, den Geflügelfond dazu geben, würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Das geschnittene Gemüse dazugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Grünkern-Puten-Pfanne abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Schon Hildegard von Bingen fand vor gut 800 Jahren nur lobende Worte für den Dinkel: „Er ist fett, kräftig und milder als alle anderen Arten. Dem, der ihn isst, bereitet er ein rechtes Fleisch und rechs Blut, und er macht die Sonne der Menschen heiter und froh.“

Grünkern als Nervennahrung zu bezeichnen, ist nicht übertrieben: Das Getreide zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe aus, die wichtig für Gehirn und Nerven sind. Ebenfalls reichlich enthalten: die Mineralstoffe Magnesium und Phosphor, die ebenso Balsam fürs Nervenkostüm bedeuten.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Getreiden bekommt Grünkern auch als ganzes Korn selbst magenempfindlichen Menschen in der Regel gut. Fränkischer Grünkern ist eine Spezialität des Baulandes, das zu großen Teilen im Naturpark Neckartal-Odenwald liegt. Er wird ausschließlich aus der alten Dinkelsorte „Bauländer

Spelz“ hergestellt. Das Korn ist fest und klein und wird in der beginnenden Teigreife geerntet und bei 120-150 °C gedarrt. Grünkern kann als ganzes Korn, Schrot, Grieß, Flocken und Mehl verwendet werden. Er zeichnet sich durch sein herzhaftes, typisches nussartiges und leicht rauchiges Aroma aus – ein Geschmack, der immer mehr Liebhaber findet. Inzwischen wird Grünkern auch außerhalb des Baulandes erzeugt. Der Fränkische Grünkern ist jedoch eine geschützte Regionalmarke, deren Inhalt immer aus dem Gebiet des Baulandes kommt.

Rezeptquelle: Hauptsache Grünkern! Das Grünkern-Rezeptbuch (Hrsg. Landratsamt Neckar-Odenwald-Kreis).

Naturpark Neckartal-Odenwald e. V. ■ Kellereistraße 36 ■ 69412 Eberbach ■ www.naturpark-neckartal-odenwald.de



„Dinkel und Grünkern gehören für uns zum Bauland wie der Bauer zum Schlepper.“ Landwirtschaftlicher Betrieb Lauer, Walldürn



Foto: Ziegenhof Kohl

2 Ziegenfrischkäse im „Tässle“

Zutaten

für 2 Personen

- 2 Ziegenfrischkäse (ca. 150 g/Stück)
- 2-4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Cocktailtomaten
- Frische Gartenkräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Frischkäse in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Tasse setzen. Den Käse mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die geviertelten Tomaten, die frischen zerkleinerten Knoblauchzehen und das Olivenöl ebenfalls begeben.

Die gefüllten Tassen bei 200 °C im Backofen etwa 10-15 Minuten backen. Den Ziegenkäse mit frischen Brötchen und Salat servieren.

Ziegenmilch ist aufgrund ihrer Zusammensetzung häufig auch für Kuhmilch-Allergiker bekömmlich. Für die Herstellung von Ziegenfrischkäse wird die Milch durch Zugabe von Milchsäurebakterien und Lab dickgelegt. Nach dem Schneiden der dickgelegten Milch entsteht der Käsebruch. Bei der handwerklichen Herstellung von Ziegenfrischkäse wird der Bruch handgeschöpft. Nach dem Schöpfen in spezielle Formen tropft der Käse 24 Stunden ab und wird dann leicht gesalzen.

Täglicher Weidegang und die Aufnahme von ausreichend Grünfutter und

Heu wirken sich positiv auf die Qualität und den Geschmack der Ziegenmilch aus.

Durch die Vorliebe für Buschwerk und Sträucher eignen sich Ziegen hervorragend zur Renaturierung von verbuschtem Grünland. Sie kommen gut mit steilen Wiesen zurecht und leisten somit vielerorts einen wichtigen Beitrag für die Pflege und Offenhaltung der Landschaft.

Das Rezept stammt vom Ziegenhof Kohl in Welzheim-Schautenhof. Der Ziegenhof Kohl bewirtschaftet ehrenamtlich eine Landschaftspflegefläche von ca. 5 Hektar.

Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald e. V. ■ Marktplatz 8 ■ 71540 Murrhardt ■ www.naturpark-sfw.de



In der Hofkäserei am Ziegenhof Kohl wird Bio-Heumilch pasteurisiert und zu Ziegenfrischkäse verarbeitet.



Foto: Adobe Stock

3 Geschmälzte Maultaschen

Zutaten

für 8 Portionen

für den Teig:

- 250 g Mehl
- 100 g Hartweizenmehl
- 2 Eier
- 4 Eidotter (Eiweiß aufheben)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz (ca. 8 g)

für die Füllung:

- 2 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (klein gewürfelt)
- 1 Bund Petersilie (feingehackt)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 60 g Weißbrotwürfel vom Vortag

- 150 ml warme Milch
 - 500 g blanchierter, fein gehackter Spinat
 - 20-30 g geriebener Parmesan
 - 1 Ei
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - 1 Prise Muskatnuss
- für die „geschmälzten Zwiebeln“:
- 4 Zwiebeln, in Halbringen
 - 4 EL Butter, Salz

Zubereitung


Eier für den Teig verquirlen und salzen. Die beiden vermischten Mehlsorten mit Öl zu einem elastischen Teig kneten (evtl. etwas Wasser zufügen). Teig in einem Tiefkühlbeutel min. 1 Stunde ruhen lassen.

Indes die Füllung vorbereiten:
Brotwürfel (1 cm) einweichen, leicht ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen. Petersilie zugeben und mitdünsten. Abkühlen lassen. In einer Schüssel die Mischung zusammen mit Hackfleisch, Brotwürfeln, Spinat, Parmesan und Ei zu einer homogenen Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Teigkugel vor dem Auswalzen zu einer Rolle formen, in Segmente teilen und flach drücken. Teig portionsweise (immer gut bemehlt) mit der Nudelmaschine bis zur feinsten Einstellung zu Bahnen auswalzen (restliche Teigstücke bedecken, damit sie nicht austrocknen). Mit 4-5 cm Abstand je einen Esslöffel

Füllung entlang einer Längsseite setzen, die Ränder mit Eiweiß einpinseln, die freie Teigseite über die Füllung klappen. Luftkammern sachte herausdrücken und (am besten mit einem Nudelrad) Maultaschen abschneiden. Auf einem mit Hartweizengrieß bestreuten Holzbrett antrocknen lassen. Maultaschen portionsweise in leicht siedendes Salzwasser gleiten lassen. 8 Minuten ziehen lassen und mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze in Butter bräunen, salzen. Maultaschen darin schwenken und sofort servieren.

Die Rezeptversion stammt von Naturpark-Wirt Georg Barta vom Ochsen zu Diefenbach.

Naturpark Stromberg-Heuchelberg e. V. ■ Ehmetsklänge 1 ■ 74374 Zaberfeld ■ www.naturpark-stromberg-heuchelberg.de



Der Legende nach ist das UNESCO-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn der Ursprungsort der Maultaschen.



Foto: Roth

4 Hirschkalbsteak Waldenbacher Art

Zutaten

für 4 Personen

für das Hirschkalbsteak:

- 800 g Hirschkeule
- Lemberger Wein
- Wacholderbeeren
- Lorbeerblatt, Tannenzweig
- Majoran, Thymian
- 20 g dunkle Schokolade
- 160 g Kirschen
- Johannisbeergelee
- Muskat

für die Walnusssemelknödel:

- 4 Brötchen vom Vortag
- 2 Eier (50-60 g)
- Walnüsse
- 250 ml Milch

Zubereitung

Das Steak der Hirschkeule auf beiden Seiten kurz anbraten und für 30 Minuten im Ofen bei ca. 160 °C ziehen lassen (max. Kerntemperatur von 58 °C). Im Anschluss die Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, mit Lemberger Wein ablöschen. Einen Tannenzweig, zerkleinerte Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt, Majoran und Thymian hinzugeben und mit dem Fond der Knochen (dieser kann aus den übrigen Knochen der Keule hergestellt werden) auffüllen und köcheln lassen. Sobald die Soße reduziert ist, kann sie durch ein feines Sieb passiert werden.

Zum Schluss mit der dunklen Schokolade binden, dann die Kirschen dazugeben und mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Geheimitipp von Koch Gerhard Seeger: Einen Schuss Kirschwasser mit in die Soße geben.

Für die Walnusssemelknödel die Walnüsse zerkleinern und rösten. Die Brötchen in Würfel schneiden. Beides zusammen mit gedämpften Zwiebeln in heißer Milch einweichen und ziehen lassen. Mit den Eiern, Salz und Muskat vermengen und die Masse zu Klößen formen. Diese in köchelndem Salzwasser ziehen lassen.

Als bevorzugtes Jagdgebiet der württembergischen Herzöge und Könige ist der Schönbuch seit jeher für seinen Wildreichtum und vor allem für das Wappentier Baden-Württembergs, den Rothirsch, bekannt. Als mageres, naturbelassenes Fleisch ohne künstliche Hormonbeigaben und Medikamentenrückständen, entspricht Wildbret wahrer Bio-Qualität. Heimisches Wildbret kann über die Forstämter oder beim örtlichen Jagdpächter bestellt werden.

Das Rezept stammt von Familie Seeger, Gasthaus Rössle in Waldenbuch.

Naturpark Schönbuch ■ Im Schloss ■ 72074 Tübingen-Bebenhausen ■ www.naturpark-schoenbuch.de



„Auch beim Wild achten wir darauf, dass lange Transportwege vermieden werden und arbeiten deswegen eng mit den örtlichen Forstämtern zusammen.“
Chefkoch Gerhard Seeger,
Gasthaus Rössle, Waldenbuch



5 Rehschnitzel an Apfelloße mit Wald- und Feldfrüchten

Zutaten

für 4 Personen

für das Rehschnitzel und die

Apfelloße:

- 2 Äpfel
- 150 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ l Apfelsaft naturtrüb
- 100 ml Sahne
- 1 cl Apfelbrand
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 800 g Rehfleisch

für die Walnusssemelknödel:

- Rotkraut
- Rosenkohl
- Wirsing

- Karotten
- Pastinaken
- Pilze
- Maroni
- Apfel
- Birne

Zubereitung

Für die Apfelsauce den Zucker mit dem Zitronensaft karamellisieren, Äpfel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden (ohne Kernhaus). Die Apfelwürfel in das heiße Karamell geben und kurz schwenken. Mit dem Apfelbrand ablöschen und mit Apfelsaft aufgießen.

Etwas Mehl mit Wasser verrühren und die Sauce damit leicht binden. Mit Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

Für das Rehschnitzel, das Rehfleisch aus der Keule – vorzugsweise der Oberschale – oder aus dem Rücken von Sehnen befreien und in Scheiben schneiden, pro Person zwei bis drei Stück. Leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann von beiden Seiten kurz und heiß anbraten, so dass die Schnitzel innen rosa bleiben.

Für die Beilagen auf dem Teller ein Arrangement mit Früchten und Gemüsen aus Wald und Feld anrichten,

zum Beispiel Rotkraut, Rosenkohl, Maroni, Apfel, Birne, dazu Spätzle, Wirsing, Karotten, Pastinaken, Pilze, Pommes Dauphine oder Semmelknödel reichen.

Das Rezept stammt von Naturpark Wirt Armin Eha, Küchenchef im Restaurant Gutshof Käppeler, Beuron-Thiergarten. Die Naturpark-Wirte Obere Donau haben sich unter dem „Schmeck den Süden“-Dach zusammengefunden, um ihr Bekenntnis zur Regionalität umzusetzen. Zum Kochen mit regionalen Zutaten gehört dabei auch die Pflege des Handwerks, der frischen Küche und die Gastkultur im ländlichen Raum.

Naturpark Obere Donau e. V. ■ Wolterstraße 16 ■ 88631 Beuron ■ www.naturpark-obere-donau.de



„Genieße, was dir deine Umgebung schenkt.“ Naturpark-Wirt Armin Eha, Küchenchef im Restaurant Gutshof Käppeler, Beuron-Thiergarten



Foto: Landidyll Hotel Hirschen

6 „Naturparkversucherle“

Zutaten

pro Person

- 30 g luftgetrockneter Schwarzwälder Rinderschinken
- 40 g Ziegenfrischkäse „Monte Ziege“
- 30 g Petersilienwurzelsuppe mit Chips
- 20 g Kräuterblattsalate
- 40 g Lachsforellenfilet
- Kräuterpesto
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Eine Vorspeise oder ein „Amuse-Gueule“ mit kleinen, aber feinen Portionen von Schwarzwälder Köst-

lichkeiten: Die „Naturparkversucherle“ sind die Schwarzwälder Antwort auf Tapas. Und so wird’s gemacht:

Für die Petersilienwurzelsuppe die Petersilienwurzel schälen, schneiden und in Butter anschwitzen. Wie Kartoffelsuppe mit etwas Gemüsebrühe und Sahne zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat leicht würzen und dann etwas dünsten. Kurz aufkochen und dann mit dem Pürierstab aufschäumen. Zum Schluss etwas ungesüßte Schlagsahne und Petersilienchips obenauf geben.

Kräuterblattsalate beim Gemüsehändler kaufen, waschen und trocknen.

Das Lachsforellenfilet mit Kräuterpesto einreiben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig braten. Den Ziegenfrischkäse mit braunem Zucker überbacken. Alles zusammen mit dem Rinderschinken hübsch auf einem schönen Teller, Brett oder einer Steinplatte wie auf dem Bild arrangieren.

Die kreative Vorspeise stammt von Eberhard Junghanns vom Landhotel Hirschen in Oberwolfach im Wolfstal. „Wir legen großen Wert auf gute Küche“, sagt der Hotelier und Küchenmeister selbstbewusst. Als Mitbegründer der Naturpark-Wirte

im Naturpark Schwarzwald Mitte/ Nord hat er sich mit seinem Angebot und seiner Qualität den regionalen Erzeugnissen verschrieben. Dabei geht es ihm nicht nur um die guten Produkte aus dem Schwarzwald. „Die Landwirte haben es nicht leicht. Ich finde es richtig, sie zu unterstützen, denn das nützt uns allen.

„Deshalb bin ich Naturpark-Wirt geworden.“ Die „Landschaftspflege mit Messer und Gabel“ sei schließlich enorm wichtig. Denn „wenn hier alles zuwächst und wir keine offenen Flächen mehr haben, ist der Schwarzwald nicht mehr das, was er war.“

Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord e. V. ■ Hauptstraße 94 ■ 77830 Bühlertal ■ www.naturparkschwarzwald.de



„Ich lege Wert auf regionale Erzeugnisse. Durch unsere Landwirte im Schwarzwald werden Wiesen und Weiden offengehalten.“ Naturpark-Wirt Eberhard Junghanns, Landidyll Hotel Hirschen, Oberwolfach



Foto: Hotel die Halde, Oberried

7 Mangold-Flädle-Roulade

Zutaten

für 4 Personen

für den Flädleteig:

- 60 g Mehl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 20 g flüssige Butter
- Salz, Muskat
- 30 g geriebener Bergkäse
- Butter zum ausbacken

für die Füllung:

- 1 kg Mangold, 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe, 50 g Butter
- 100 ml flüssige Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 80 g geriebenen Bergkäse

Zubereitung

Für den Flädleteig das Mehl mit der flüssigen Butter und der Milch glattrühren, die Eier und den Bergkäse unter den Teig rühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Teig als sehr dünne Pfannenkuchen in einer Pfanne mit 15 cm Durchmesser ausbacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Mangold in Blätter und Stiele trennen. Die Stiele in 5 mm große Würfel, die Blätter in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser die Würfel der Mangold-

stiele etwa 3 Minuten bissfest kochen und danach mit einem Schaumlöffel in ein Küchensieb schöpfen und abtropfen lassen. Die Streifen der Mangoldblätter ebenfalls in dem kochenden Wasser kurz blanchieren, in ein Küchensieb gießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf mit der Butter andünsten und den Mangold dazugeben. Die Sahne angießen und zusammen so lange kochen, bis die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist. Den geriebenen Bergkäse dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Flädle mit dem Mangold füllen und einrollen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Mangoldflädle hineinlegen, mit etwas Bergkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C 15 Minuten backen. Mit Salat servieren.

Das Rezept stammt von Naturpark-Wirt Martin Hegar, Hotel Die Halde, Oberried. Die Naturpark-Wirte im Südschwarzwald stehen nicht nur für ausgezeichnete Qualität und Regionalität: Zahlreiche Betriebe haben im EMAS-Zertifizierungsverfahren ihre Umweltleistung nachhaltig verbessert und sind ökologisch optimiert.

Naturpark Südschwarzwald e. V. ■ Dr.-Pilet-Spur 4 ■ 79868 Feldberg ■ www.naturpark-suedschwarzwald.de



„Unverfälscht, frisch und gut müssen die Zutaten sein. Am besten direkt aus der Nachbarschaft.“ Naturpark-Wirte Lucia und Martin Hegar, Hotel Die Halde, Oberried

Impressum

Herausgeber

AG Naturparke Baden-Württemberg
c/o Naturpark Südschwarzwald
Dr.-Pilet-Spur 4
79868 Feldberg
www.naturparke-bw.de

Gestaltung

Invers Mediendesign
Freiburger Str. 6
79856 Hinterzarten
info@inversmedia.de

Bildrechte

Titelbild: Verein der Naturparkwirte Südschwarzwald,
Seite 2: Claudia Fy, Seite 4: Naturpark Südschwarzwald,
Seite 5: Verein der Naturparkwirte Südschwarzwald

Kartengrundlagen

Outdooractive Kartografie
Geoinformationen © Outdooractive
© GeoBasis-DE / BKG 2017

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.
Änderungen vorbehalten.
Januar 2019 – Auflage 20.000 Stück



Dieses Projekt wurde gefördert durch die Naturparke
mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg
und der Lotterie Glücksspirale.