

REGIONALTYPISCH UND BEWÄHRT

Bayerische Gerichte

aus Küchen der
Betriebsgastronomie

REGIONALTYPISCH UND BEWÄHRT

Bayerische Gerichte

aus Küchen der
Betriebsgastronomie

Von Praktikern für Praktiker

Ein abwechslungsreiches, genussvolles Essen am Arbeitsplatz trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur Zufriedenheit der Mitarbeiter bei. Für die Verpflegungsverantwortlichen und deren Team bedeutet dies tagtäglich eine große Herausforderung bei der Umsetzung einer guten Verpflegung.

Im März 2015 veröffentlichte das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF) Bayerische Leitlinien für die Betriebsgastronomie, die vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) sowie Vertretern aus Praxis, Wissenschaft und Wirtschaft erarbeitet wurden. Unter dem Motto »Nährwert mit Mehrwert – Essen am Arbeitsplatz« beschreiben die Leitlinien, wie eine gute Betriebsverpflegung in der Praxis umgesetzt werden kann. Als zentrale Leitgedanken sind Gesundheit, Regionalität, Ökologie und Wertschätzung definiert, die durch Anregungen für die Umsetzung im Küchenalltag ergänzt werden.

Im Kontext dieser Bayerischen Leitlinien liefert die nachfolgende Rezeptsammlung Beispiele von bayerischen Gerichten, die für die Betriebsverpflegung gut geeignet sind.

In Bayern genießen regionale Lebensmittel eine hohe Wertschätzung und bieten sich besonders für die Herstellung dieser Speisen an.

Erfahrene Praktiker verschiedener betriebsgastronomischer Einrichtungen und einer Fachakademie stellen dafür ihre in der Praxis bewährten Rezepte allen interessierten Küchenfachkräften zur Verfügung. Die Gerichte bilden die bayerischen Regionen Altbayern, Franken, Schwaben oder auch Gesamtbayern ab. Die Vielfalt der gesammelten regionaltypischen Rezepte liefert Ideen sowohl für den Verpflegungsalltag als auch für Aktionstage und -wochen in der bayerisch geprägten Betriebsgastronomie.

Autorenverzeichnis

Rezepte

Ein besonderer Dank gilt den Autoren der Rezepte, die durch ihre Beiträge die Erstellung dieser Sammlung ermöglicht haben.

Angermaier Ralf

WWK Lebensversicherung a. G., München

Benke Sandra

VC Vollwertkost GmbH Catering,
Kasino im Bayerischen Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten, München

Halbritter Ruth, Hanselmann Ulrike, Strobel Karin

Staatliche Fachakademie für Landwirtschaft, Fachrichtung
Ernährungs- und Versorgungsmanagement, Triesdorf

Kratzer Walter

Allianz Deutschland AG,
Gastronomie Haus 2, Unterföhring

Mannsberger Walter

I. Bayerische Bereitschaftspolizei, München

Münch Hermann

Landesverband der Köche Bayern im
Verband der Köche Deutschlands e.V.

Konzeption

Bergmann Gerlinde

Kompetenzzentrum für Ernährung

Inhaltsverzeichnis

Autorenverzeichnis	5
Hinweise zur Verwendung der Rezeptsammlung	10

FLEISCHGERICHTE

Schwein

- Bayerisches Landschweinefilet sous vide gegart mit Petersilienkartoffeln und Kaisergemüse 14
- Bayerisches Semmelknödelgröstl mit Spiegelei und Kopfsalat mit Gärtnerindressing 16
- Caesarsalat bayerisch mit Emmentalerrauten und gerösteten Wammerlwürfeln 18
- Fränkisches Schweinecordon bleu mit Petersilienkartoffeln und Marktgemüse 20
- Fränkisches Schweineschäufele mit Kartoffelkloß und Bayerisch Kraut 22
- Frankenschnitzel mit Speck-Kräuterkartoffeln und Karotten-Krautsalat 24
- Giesinger Bierschnitzel mit Bratkartoffeln und Speckbohnen 26
- Nürnberger Bratwürste mit fränkischem Apfel-Sauerkraut und Bauernbrot 28
- Saure Zipfel mit Roggenmischbrot 30
- Schweinebraten mit Brezenknödel und Krautsalat 32
- Schweinefleischstreifen und fränkisches Kraut aus dem Wok mit Bandnudeln 34
- Spätzle-Bergkäse-Kassler-Auflauf mit gemischtem Salat 36

Rind

- Böfflamott vom heimischen Rind über Nacht gegart mit Semmelknödel und Blaukraut 38
- Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße und Bandnudeln 40
- Gesottenes Kronfleisch mit Wurzelgemüse, geriebenem Meerrettich und Bauernbrot 42
- Hausmarinierter Tafelspitz mit Kürbiskernöl und Vollkornsemmel 44
- Rindergulasch mit aufgezogenem Reis 46
- Rinderrouladen mit Spätzle und Bohnengemüse 48
- Sauerbraten fränkische Art mit Serviettenknödel und Blaukraut mit Äpfeln 50
- Schwäbischer Suppentopf 52

Schwein und Rind

- Bamberger Krautbraten mit Kartoffelpüree 54
- Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Rucolasalat 56
- Hackbraten mit Gemüse, Ofenkartoffeln und Endiviensalat mit Karottenstreifen 58
- Hackbraten mit Petersilienkartoffeln und buntem Krautsalat 60
- Krautwickel mit Salzkartoffeln 62

Kalb

- Kalbsrahmlüngerl mit Semmelknödel 64
- Kalbsroulade gefüllt mit Dinkelspätzle und Wintersalat 66

Geflügel

- ¼ Bayerische Ente mit Beifußsauce, Kartoffelknödel und Blaukraut 68
- Niederbayerisches Kräuterhendlbrustfilet auf frischem Bauerngemüse mit Salzkartoffeln 70
- Rosa gebratene Entenbrust mit Schupfnudeln und Apfelblaukraut 72

Wild

- Rehrückenfilet mit Brennesselspätzle und Schwarzwurzelgemüse 74
- Wildschweinbraten in Wacholderrahm mit Spätzle und Rosenkohl 76

FISCHGERICHTE

- Felchenfilet im Bierteig mit Erdäpfelsalat 80
- Forellenfilets in der Kräuter-Bröselkruste mit Kartoffelsalat 82
- Gebratene Starnberger See Renke mit Kräuterkartoffeln 84
- Gebratenes Karpfenfilet mit Knoblauchländer Kartoffelgemüse und Meerrettichschaum 86
- Gebratenes Zanderfilet auf Spargel-Kartoffelragout mit Bärlauch-Pesto 88
- Geräucherte Forellenfilets mit Reiberdatschi und Joghurdip 90

FORTSETZUNG FISCHGERICHTE

- Karpfenfilet in vitaler Körnerhülle und Kartoffelsalat mit Rucola 92
Kross gebratene Saiblingsfilets auf Bärlauch-Karottengemüse mit Gemüsereis 94
Lachsforellenfilet mit Kräuter-Senfkruste, Olivenkartoffeln und Röschenmix 96
Mariniertes Zanderfilet mit Dill-Senfbutter, Salzkartoffeln und Mangold 98
Wallerfilet im Wurzelsud mit geriebenem Meerrettich, Schnittlauch und Salzkartoffeln 100
Weißfischpflanzerl mit Kartoffelsalat 102

VEGETARISCHE GERICHTE

- Allgäuer Bergkäsemedaillons auf frischem Bauerngemüse 106
Allgäuer Käsesalat mit Kümmelsemmel 108
Allgäuer Schupfnudelpfanne 110
Allgäuer Spätzle-Pilz-Pfanne mit Brokkoli und Tomaten 112
Bayerischer Gemüseintopf mit Linsen und Kartoffeln 114
Blumenkohlkäsebratlinge mit Sauerrahmdip 116
Brezenguglhupf auf cremigem Blattspinat 118
Brokkolisoufflé mit Kartoffelboden 120
Deftiger Linseneintopf mit Vollkornsemmel 122
Fränkische Kartoffelrolle mit Walnussrahmsauce und Rettichsalat 124
Gefüllter Pfannkuchen mit Mangold und Schafskäse 126
Gemüseserviettenknödel mit Käse-Sahnesauce und gemischtem Blattsalat 128
Geschwitzte Gemüseaultaschen mit Lauch, Petersilienwurzeln, Weißbrot und Kräutern 130
Käsespätzle »Allgäuer Art« mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat 132
Kartoffelaultaschen mit Zwetschgen 134
Kartoffelstrudel mit Majoransauce und gemischtem Blattsalat mit Champignons und Spargel 136
Krautfleckerl 138
Saurer Kartoffelgemüse 140
Semmelknödelcarpaccio mit gebratenen Pfifferlingen 142

SÜSSSPEISEN

Apfelstrudel mit Vanillesoße 146
Arme Ritter mit Apfelkompott 148
Bachern Reis mit Äpfeln 150
Grießschnitten 152
Kaiserschmarrn mit Apfelmus 154
Kirschmichl 156
Mandelauflauf 158
Niederbayerische Rupfhauben 160
Reisauflauf mit Früchten 162

Rezeptverzeichnis nach Regionen 164

Impressum 168

Hinweise zur Verwendung der Rezeptsammlung



Gute Küchenpraxis und nährwertschonendes Behandeln der Lebensmittel bei der Vor- und Zubereitung wird für das Gelingen der Rezepte als selbstverständlich vorausgesetzt.

Zutaten und Zubereitung

Die Mengenangaben der Rezepturen beziehen sich auf 100 Portionen. Sie sind in Gramm angegeben und teilweise durch haushaltsübliche Maße aus der MONICA Mengenliste ergänzt (z. B. 50 Semmeln à 45 g). Zusatzbezeichnungen, die Rückschlüsse auf Hersteller zulassen, sind sinngemäß umformuliert. Fette zum Frittieren, Fette zum Einfetten und Semmelbrösel zum Bestreuen des Kochgeschirrs, teilweise auch Gewürze, Kräuter und Garnituren sind ohne Mengenangaben aufgeführt.

Nährwertangaben

Alle Rezepte sind anhand des Bundeslebensmittel-schlüssels (BLS), 3.02, Karlsruhe 2014 (Quelle: PRODI 6.3) bzw. laut Herstellerangaben berechnet. Die Nährwertangaben beziehen sich jeweils auf eine durchschnittliche Portion eines Gerichts.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt in ihrem Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung¹ Richtwerte für die Energiezufuhr einer Mittagsmahlzeit an. Demnach sollte ein Mittagessen zwischen 700 kcal (3000 kJ) und 900 kcal (3800 kJ)² enthalten bzw. ein Drittel des täglichen Energiebedarfs decken. Abhängig von Alter und körperlicher Aktivität darf die Mittagsverpflegung eines Erwerbstätigen auch mehr bzw. weniger Energie enthalten.

Gerichte

Die Aufnahme eines Gerichts in die Rezeptsammlung erfolgte nach bestimmten Kriterien. Alle Rezepte sind authentisch und bei den Essensteilnehmern beliebt. Sie gelten als regionaltypisch, weil mindestens eine Menükomponente einer der drei bayerischen Regionen, Altbayern, Franken, Schwaben, oder Gesamtbayern zugeordnet werden kann z. B. Semmelknödel – Altbayern, Fränkisches Schäufele – Franken, Spätzle – Schwaben, Schweinebraten – Gesamtbayern. Darüber hinaus gibt es noch Rezepte mit regionalspezifischen Menükomponenten. Regionalspezifisch steht für den Aspekt, dass ein Lebensmittel aus einer bestimmten bayerischen Region stammt (z. B. Starnberger See Renke) oder für dieses bayerische Lebensmittel eine Eintragung als geschützte geographische Angabe – g.g.A. vorliegt (z. B. Nürnberger Rostbratwürste, Schwäbische Maultaschen³).

Als »vegetarisches Gericht« ist hier ein ovo-lakto-vegetables Gericht zu verstehen, d. h. es dürfen neben allen pflanzlichen Lebensmitteln auch tierische Lebensmittel verwendet werden, die von lebenden Tieren stammen, z. B. Milch, Milchprodukte und Eier.

1 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, 4. Auflage 2014

2 Richtwerte für die durchschnittliche tägliche Energiezufuhr von Männern und Frauen, 19 bis 65 Jahre mit PAL-Werten von 1,4 bis 1,8 (PAL=Physical Activity Level; Maß für die körperliche Aktivität)

3 <http://www.spezialitaetenland-bayern.de/herkunftsschutz/geschuetzte-produkte/>



Abkürzungsverzeichnis

kg = Kilogramm
g = Gramm
l = Liter
ml = Milliliter
F. i. Tr. = Fett in der Trockenmasse
TK = tiefgekühlt
kJ = Kilojoule
kcal = Kilokalorien
ca. = circa
Std. = Stunde
min = Minute
°C = Grad Celsius
GN = Gastronorm
evtl. = eventuell
ggf. = gegebenenfalls

FLEISCHGERICHTE

Schwein

Bayerisches Landschweinefilet sous vide gegart mit Petersilienkartoffeln und Kaisergemüse 14

Bayerisches Semmelknödelgröstl mit Spiegelei und Kopfsalat mit Gärtnerindressing 16

Caesarsalat bayerisch mit Emmentalerrauten und gerösteten Wammerlwürfeln 18

Fränkisches Schweinecordon bleu mit Petersilienkartoffeln und Marktgemüse 20

Fränkisches Schweineschäufele mit Kartoffelkloß und Bayerisch Kraut 22

Frankenschnitzel mit Speck-Kräuterkartoffeln und Karotten-Krautsalat 24

Giesinger Bierschnitzel mit Bratkartoffeln und Speckbohnen 26

Nürnberger Bratwürste mit fränkischem Apfelsauerkaut und Bauernbrot 28

Saure Zipfel mit Roggenmischbrot 30

Schweinebraten mit Brezenknödel und Krautsalat 32

Schweinefleischstreifen und fränkisches Kraut aus dem Wok mit Bandnudeln 34

Spätzle-Bergkäse-Kassler-Auflauf mit gemischtem Salat 36

Rind

Böfflamott vom heimischen Rind über Nacht gegart mit Semmelknödel und Blaukraut 38

Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße und Bandnudeln 40

Gesottenes Kronfleisch mit Wurzelgemüse, geriebenem Meerrettich und Bauernbrot 42

Hausmarinierter Tafelspitz mit Kürbiskernöl und Vollkornsemmel 44

Rindergulasch mit aufgezogenem Reis 46

Fortsetzung Rind:

Rinderrouladen mit Spätzle und Bohnengemüse 48

Sauerbraten fränkische Art mit Serviettenknödel und Blaukraut mit Äpfeln 50

Schwäbischer Suppentopf 52

Schwein und Rind

Bamberger Krautbraten mit Kartoffelpüree 54

Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Rucolasalat 56

Hackbraten mit Gemüse, Ofenkartoffeln und Endiviensalat mit Karottenstreifen 58

Hackbraten mit Petersilienkartoffeln und buntem Krautsalat 60

Krautwickel mit Salzkartoffeln 62

Kalb

Kalbsrahmlüngerl mit Semmelknödel 64

Kalbsroulade gefüllt mit Dinkelspätzle und Wintersalat 66

Geflügel

¼ Bayerische Ente mit Beifußsauce, Kartoffelknödel und Blaukraut 68

Niederbayerisches Kräuterhendlbrustfilet auf frischem Bauerngemüse mit Salzkartoffeln 70

Rosa gebratene Entenbrust mit Schupfnudeln und Apfelblaukraut 72

Wild

Rehrückenfilet mit Brennesselspätzle und Schwarzwurzelgemüse 74

Wildschweinbraten in Wacholderrahm mit Spätzle und Rosenkohl 76



Fleischgerichte



Bayerisches Landschweinefilet sous vide gegart mit Petersilien- kartoffeln und Kaisergemüse

Zutaten für 100 Portionen

LANDSCHWEINEFILET

16 kg Landschweinefilet

150 g Bratenjus, gekörnt

100 g Rosmarin

60 g Thymian

8 l Wasser

1 kg Bratenjus, gekörnt

500 g Kartoffelstärke

1 l Rapsöl

PETERSILIENKARTOFFELN

20 kg Kartoffeln, gegart

500 g Speisesalz, jodiert

500 g Margarine

500 g Petersilie, kraus, gehackt

KAISERGEMÜSE

20 kg Kaisergemüse (TK)

1 kg Margarine

Speisesalz, jodiert

Zucker

Gemüsebrühe, gekörnt

1 l Wasser

Kartoffelstärke

Zubereitung

Schweinefilet mit Bratenjus, Rosmarin und Thymian würzen, vakuumieren und über Nacht in die Kühlung stellen. Anschließend im Wasserbad oder Kombidämpfer bei 60 °C ca. 3 Stunden garen. Vakuumbbeutel aufschneiden, Fond ins Wasser gießen, Bratenjus einrühren und mit Kartoffelstärke abbinden. Fleisch von allen Seiten stark anbraten und vor dem Gast portionieren.

Kartoffeln mit Salz vermengen und auf Lochgitter im Kombidämpfer garen. In Behälter umfüllen, mit Margarine besprühen und mit gehackter Petersilie vermischen.

Kaisergemüse blanchieren, im Kipper in Margarine kurz anschwitzen, würzen, Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 min dämpfen. Bei Bedarf mit Stärke abbinden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2597 kJ (620 kcal)
Fett	27,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,7 g
Kohlenhydrate	47,0 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	44,0 g
Salz	ohne Angaben





Bayerisches Semmelknödelgröstl mit Spiegelei und Kopfsalat mit Gärtnerindressing

Zutaten für 100 Portionen

SEMMEKNÖDELGRÖSTL MIT SPIEGELEI

150 (à 150 g)	Semmelknödel
10 kg	Schweinebraten (Schulter), gegart
5 kg	Zwiebelbrunoise
1,5 kg	Margarine (alternativ: Rapsöl)
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Paprika, edelsüß
	Kümmel, gemahlen
	Majoran
100	Eier, Klasse M
1 l	Rapsöl

KOPFSALAT MIT GÄRTNERINDRESSING

5 kg	Kopfsalat
70 g	Salatwürzmittel
2,5 l	Wasser
250 ml	Branntweinessig
70 g	Speisesalz, jodiert
100 g	Zucker
300 ml	Rapsöl
	Pfeffer, gemahlen
100 g	Senf, mittelscharf
450 g	Gemüsebrunoise (Karotten, Sellerie) (TK)

Zubereitung

Semmelknödel am Vortag kochen. Dann halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Schweinebraten in 1 cm dicke Würfel schneiden, Zwiebeln und Knödel in Margarine anschwitzen, Schweinebratenwürfel hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken.

Spiegelei herstellen, auf das Gröstl legen und mit mariniertem Kopfsalat servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3667 kJ (876 kcal)
Fett	57,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,8 g
Kohlenhydrate	48,0 g
davon Zucker	12,9 g
Eiweiß	40,2 g
Salz	ohne Angaben





Caesarsalat bayerisch mit Emmentalerrauten und gerösteten Wammerlwürfeln

Zutaten für 100 Portionen

CAESARSALAT BAYERISCH

2,5 kg	Wammerl, geräuchert
1,5 kg	Toastbrot
2 kg	Mayonnaise 50 % Fett
2,5 l	Wasser
150 g	Knoblauch, gepresst
400 g	Senf, mittelscharf
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
1 kg	Parmesan, gerieben
3,5 kg	Eisbergsalat
3,5 kg	Radicchio
3,5 kg	Romanasalat
3 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr.

Zubereitung

Wammerl in Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne rösten. Toastscheiben würfeln und in übrigem Wammerlfett goldgelb braten.

Emmentaler in Rauten schneiden. Aus Mayonnaise, Wasser, Gewürzen und Parmesan eine Salatsoße herstellen. Salat putzen, waschen, zerpflücken, auf Tellern anrichten und mit der Soße nappieren.

Mit Emmentalerrauten, Toast- und Wammerlwürfeln bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1677 kJ (400 kcal)
Fett	31,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,2 g
Kohlenhydrate	10,0 g
davon Zucker	2,3 g
Eiweiß	18,5 g
Salz	ohne Angaben





Fränkisches Schweinecordon bleu mit Petersilienkartoffeln und Marktgemüse

Zutaten für 100 Portionen

SCHWEINECORDON BLEU

18 kg Schweinecordon bleu mit Bratwurstfüllung
Frittierfett

PETERSILIENKARTOFFELN

20 kg Kartoffeln
500 g Speisesalz, jodiert
500 g Margarine
500 g Petersilie, kraus, gehackt

MARKTGEMÜSE

7 kg Karotten
7 kg Blumenkohl
7 kg Brokkoli
5 kg Zwiebeln
1 kg Margarine
1 l Wasser
Speisesalz, jodiert
Zucker
Gemüsebrühe
Kartoffelmehl

Zubereitung

Cordons bleus in der Fritteuse goldgelb backen.

Kartoffeln mit Salz vermengen und auf Lochgitter im Kombidämpfer garen. In Behälter umfüllen, mit Margarine besprühen und gehackte Petersilie unterheben.

Gemüse waschen, putzen und schneiden. Zwiebeln würfeln, im Kipper in Margarine kurz anschwitzen, Gemüse hinzufügen, würzen, Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 min dämpfen. Ggf. mit etwas Mehl abbinden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2514 kJ (599 kcal)
Fett	21,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	47,6 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	45,9 g
Salz	ohne Angaben





Fränkisches Schweineschäufele mit Kartoffelkloß und Bayerisch Kraut

Zutaten für 100 Portionen

SCHWEINESCHÄUFELE

25 kg	Schweineschäufele, mit Knochen
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Kümmel, gemahlen
10 l	Wasser
2 kg	Bratenjus, gekörnt
5 kg	Zwiebelbrunoise
	Speisesalz
	Kümmel, gemahlen
	Majoran

KARTOFFELKLÖSSE

100 (à 180 g)	Kartoffelklöße
----------------------	-----------------------

BAYERISCH KRAUT

17 kg	Weißkraut
5 kg	Zwiebeljulienne
1,5 kg	Margarine
5 l	Wasser
1 l	Branntweinessig
1 kg	Gemüsebrühe, gekörnt
	Kümmel, ganz
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Zucker
	Honig
	Kartoffelstärke

Nährwertangaben pro Portion

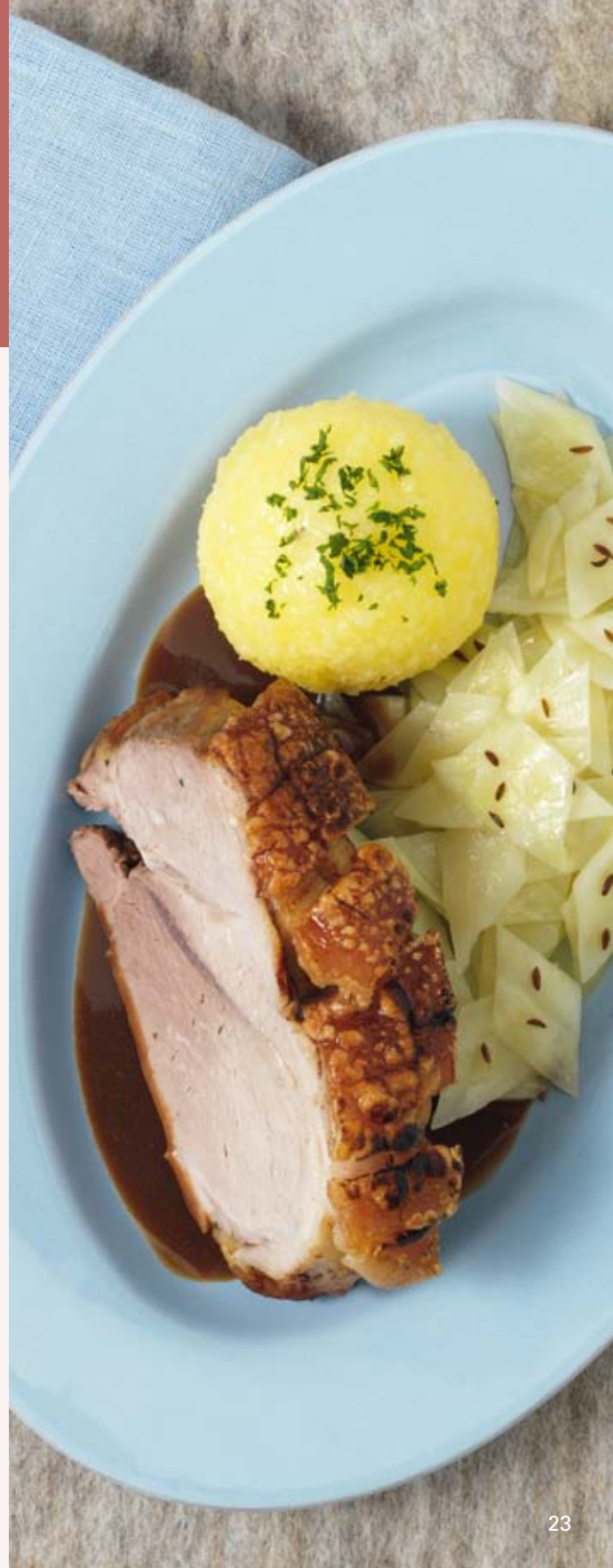
Energie	3662 kJ (874 kcal)
Fett	50,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,6 g
Kohlenhydrate	62,8 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	34,6 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Schweineschäufele mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und auf Gitter legen. Zwiebelwürfel, lauwarmes Wasser und Bratenjus in einem GN-Behälter verrühren und unten in den Ofenwagen stellen. Schäufele (Braten mit Kruste) im Kombidämpfer bei 180 °C ca. 1,5 Std. (78 °C Kerntemperatur), je nach Fleischdicke, braten. Dann Zwiebel-Soßengemisch im Kessel erhitzen, ggf. mit Wasser auffüllen und mit Salz, Kümmel und Majoran abschmecken.

Klöße in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15 bis 20 min kochen.

Weißkraut putzen, in Rauten schneiden und im Kipper zusammen mit Zwiebeln in Margarine scharf anschwitzen, mit Wasser und Essig aufgießen, mit Gemüsebrühe und Gewürzen abschmecken und weich kochen. Ggf. mit Kartoffelstärke abbinden.





Frankenschnitzel mit Speck-Kräuterkartoffeln und Karotten-Krautsalat

Zutaten für 100 Portionen

FRANKENSCHNITZEL

100 (à 160 g)	Schweineschnitzel (Oberschale)
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz
	Paprika
200 g	Senf, süß
200 g	Meerrettich, gerieben
1 kg	Weizenmehl Type 405
50	Eier, Klasse M
2,5 kg	Semmelbrösel
2 kg	Emmentaler 45 % F.i.Tr., gerieben
3 kg	Butterschmalz
10 (à 80 g)	Zitronen

SPECK-KRÄUTERKARTOFFELN

15 kg	Kartoffeln, klein, geschält
2 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Schweinespeck, gewürfelt
	Rapsöl für die Bleche
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Rosmarin
	Kümmel

KAROTTEN-KRAUTSALAT

8 kg	Weißkraut, fein gehobelt
1,5 kg	Zwiebeln, gewürfelt
ca. 40 g	Speisesalz, jodiert
100 ml	Branntweinessig
200 ml	Zitronensaft
6 kg	Karotten, in Streifen
800 g	Mayonnaise 50 % Fett
150 g	Senf, mittelscharf
2 l	Buttermilch
200 g	Honig

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3832 kJ (915 kcal)
Fett	50,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	26,2 g
Kohlenhydrate	62,2 g
davon Zucker	14,6 g
Eiweiß	47,3 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Schnitzel klopfen, würzen, eine Seite mit süßem Senf, die andere Seite mit Meerrettich bestreichen. Semmelbrösel mit Emmentaler vermischen und Schnitzel mit Mehl, Eiern und Brösel-Käsegemisch panieren, in Butterschmalz goldbraun braten, auf Backpapier legen, abtupfen und zum Anrichten bereitstellen.

GN-Blech mit Öl bestreichen, zuerst Speck und Zwiebeln, dann Kartoffeln darauf verteilen, würzen, alles vermischen, abschmecken und im Kombidämpfer bei 180 bis 200 °C ca. 15 bis 20 min, je nach Größe der Kartoffeln, garen.

Weißkraut und Zwiebeln vermischen, ansalzen, Essig und Zitronensaft dazugeben und alles ziehen lassen. Dann Karottenstreifen, Mayonnaise, Senf, Buttermilch und Honig hinzufügen, vermengen und abschmecken.

Heiße Schnitzel mit Zitronenecken garnieren und mit Speckkartoffeln und Karotten-Krautsalat servieren.





Giesinger Bierschnitzel mit Bratkartoffeln und Speckbohnen

Zutaten für 100 Portionen

BIERSCHNITZEL

18 kg	Schweinerücken
5 kg	Zwiebeln, in Streifen
1 kg	Butter
2 l	Bier, dunkel
8 l	Bratensoße
4 l	Sahne 10 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
1 l	Rapsöl

BRATKARTOFFELN

20 kg	Kartoffeln, in Scheiben
1,5 kg	Butterschmalz
3 kg	Zwiebeln, gewürfelt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Majoran

SPECKBOHNEN

12 kg	Bohnen
1 kg	Schweinespeck, gewürfelt
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Butter
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Bohnenkraut

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3801 kJ (909 kcal)
Fett	57,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	28,4 g
Kohlenhydrate	48,2 g
davon Zucker	11,6 g
Eiweiß	43,9 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Schweinerücken in 180 g Stücke schneiden und klopfen. Zwiebelstreifen in Butter anbraten und mit Bier ablöschen. Bratensoße sowie die Hälfte der Sahne dazugeben und abschmecken. Restliche Sahne steif schlagen. Schnitzel würzen, anbraten und auf GN-Bleche schichten. Biersoße über die Schnitzel geben und 3 bis 4 min bei 180 °C backen. Vor dem Servieren Sahnetupfer auf die Schnitzel spritzen.

Kartoffelscheiben in Butterschmalz anbraten, nach dem ersten Wenden Zwiebeln hinzufügen, alles weiterbraten und würzen.

Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Speck und Zwiebeln in 150 g Butter anbraten, restliche Butter auslassen, mit Bohnen und Speck-Zwiebelmischung vermengen, abschmecken und auf Bleche verteilen.





Nürnberger Bratwürste mit fränkischem Apfel- Sauerkraut und Bauernbrot

Zutaten für 100 Portionen

BRATWÜRSTE

**15 kg Nürnberger
Bratwürste**

400 ml Sonnenblumenöl

FRÄNKISCHES APFEL-SAUERKRAUT

2 kg Äpfel

550 g Zwiebeln

200 g Schweineschmalz

11 kg Sauerkraut

Wacholderbeeren

**Lorbeerblätter,
getrocknet**

Speisesalz, jodiert

35 g Zucker

4 l Wasser

**100 Scheiben Bauernbrot
(à 45 g)**

Zubereitung

Für das Sauerkraut Äpfel schälen und grob raspeln. Feingeschnittene Zwiebeln in Schmalz andünsten, Äpfel zugeben und mitdünsten. Kraut, Gewürze (im Gewürzsäckchen) und Wasser zugeben, 30 bis 60 min garen, danach abschmecken.

Würste im Kipper anbraten (5 Würstel pro Person) und mit Apfel-Sauerkraut servieren.

Dazu Bauernbrot reichen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2648 kJ (632 kcal)
Fett	45,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,1 g
Kohlenhydrate	25,6 g
davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	28,0 g
Salz	ohne Angaben





Saure Zipfel mit Roggenmischbrot

Zutaten für 100 Portionen

SAURE ZIPFEL

15 kg	Nürnberger Bratwürste
6,5 l	Obstessig
10 l	Wasser
2,5 l	Weißwein, trocken
800 g	Zucker
100 g	Speisesalz, jodiert
	Nelken
	Pfefferkörner, schwarz
	Lorbeerblätter, getrocknet
	Senfkörner
	Wacholderbeeren
2 kg	Karotten
2 kg	Lauch
6,5 kg	Zwiebeln
100 Scheiben (à 45 g)	Roggenmischbrot

Zubereitung

Sud ansetzen, Karotten und Lauch waschen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, alles zum Sud geben und aufkochen. Bratwürste hinzufügen und 20 bis 30 min ziehen lassen.

Mit Roggenmischbrot servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2685 kJ (641 kcal)
Fett	39,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	16,0 g
Kohlenhydrate	35,8 g
davon Zucker	14,8 g
Eiweiß	27,9 g
Salz	3,6 g





Altbayern

Schweinebraten mit Brezenknödel und Krautsalat

Zutaten für 100 Portionen

SCHWEINEBRATEN

15 kg	Schweineschulter mit Schwarte
Gewürzmischung	
200 g	Speisesalz, jodiert
70 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen
80 g	Kümmel, gemahlen
80 g	Majoran, getrocknet
80 g	Rosmarin, getrocknet
80 g	Basilikum, getrocknet
120 g	Knoblauch
Bratzutaten	
3,3 kg	Schweineknochen mit Fleisch
2 kg	Zwiebeln
2 kg	Karotten
1,5 kg	Sellerie
1,5 kg	Lauch
150 g	Tomatenmark
13 l	Wasser
250 g	Bratensaft, Pulver
800 ml	Bier
250 g	Roux, dunkel

BREZENKNÖDEL

5 kg	Brezen, geschnitten
5 l	Milch 1,5 % Fett
500 g	Zwiebeln
150 g	Petersilie
100 g	Butter
1,5 l	Hühner-Vollei, flüssig
	Speisesalz, jodiert
	Muskat, gemahlen
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Majoran, getrocknet
	Basilikum
100 g	Petersilie, glatt

KRAUTSALAT

6 kg	Weißkraut
4 (à 375 g)	Gurken
2 kg	Gemüsepaprika, gemischt
2 kg	Tomaten
4 kg	Joghurt 1,5 % Fett
600 ml	Branntweinessig
300 g	Zucker
120 g	Speisesalz, jodiert
60 g	Senf, mittelscharf
	Pfeffer, weiß, gemahlen
	Knoblauch
200 g	Sonnenblumenkerne

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2638 kJ (629 kcal)
Fett	28,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,2 g
Kohlenhydrate	51,2 g
davon Zucker	18,6 g
Eiweiß	37,5 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Schweineknochen waschen und zerkleinern, Gemüse waschen, Gemüse und Zwiebeln putzen und zerkleinern. Gewürzmischung herstellen, Schwarte 0,5 cm tief karoförmig einschneiden. Fleisch mit Gewürzmischung einreiben. Auf tiefe Bleche legen, Bratzutaten zugeben und im Kombidämpfer bei 85 °C ca. 90 bis 120 min garen. Während des Garens mit Brühe aufgießen und öfters mit Bier bestreichen. Braten entnehmen und warm stellen. Soße mit Bratzutaten in großen Topf geben, Knochen entfernen, pürieren, mit Roux abbinden und abschmecken.

Geschnittene Brezen in eine große Wanne geben, mit heißer Milch übergießen und ziehen lassen. Zwiebeln und Petersilie fein hacken, in Butter andünsten und zusammen mit Eiern und Gewürzen zum Knödelbrot hinzufügen. Alles zu einem Teig verkneten und abschmecken. Mit Eisportionierer auf GN-Bleche drücken, Knödel drehen und garen. Mit Petersilie garnieren.

Aus Joghurt, Essig und Gewürzen eine Marinade herstellen. Gemüse waschen und putzen, Kraut und Gurken zerkleinern, Paprika in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden und alles miteinander vermengen. Salat mit Marinade übergießen, durchmischen, durchziehen lassen und anrichten. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.





Schweinefleischstreifen und fränkisches Kraut aus dem Wok mit Bandnudeln

Zutaten für 100 Portionen

SCHWEINEFLEISCHSTREIFEN UND FRÄNKISCHES KRAUT

10 kg	Schweineschnitzel (Oberschale)
400 ml	Rapsöl
2 kg	Zwiebeln
6 kg	Weißkraut
5 kg	Lauch
4 kg	Karotten
2 kg	Waldpilzmischung (TK)
1 l	Sojasoße, dunkel
50 g	Speisesalz, jodiert
	Knoblauch
100 g	Zucker
	Balsamicoessig, weiß
	Stärkemehl

BANDNUDELN

6 kg	Bandnudeln
300 g	Butter

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Schweineschnitzel quer in schmale Streifen schneiden, mit einem Teil Rapsöl portionsweise anbraten und anschließend in eine Schüssel geben. Vorbereitete Zwiebeln, Gemüse und Pilze kurz anbraten, Fleischstreifen hinzufügen, mit Sojasoße aufgießen, würzen und bei Bedarf mit Stärkemehl binden.

Nudeln kochen, überbrausen, abtropfen und in Butter schwenken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2057 kJ (492 kcal)
Fett	14,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate	51,5 g
davon Zucker	9,3 g
Eiweiß	33,3 g
Salz	1,0 g





Schwaben

Spätzle-Bergkäse-Kassler-Auflauf mit gemischtem Salat

Zutaten für 100 Portionen

SPÄTZLE-BERGCÄSE-KASSLER-AUFLAUF

20 kg	Eierspätzle
4 kg	Kaiserfleisch (Kassler, ausgelöst)
4 kg	Zwiebeln, gewürfelt
3 kg	Bergkäse 45% F.i.Tr., gerieben
1 l	Rapsöl
1 kg	Margarine
1 kg	Weizenmehl Type 405
4 l	Milch 1,5 % Fett
3 l	Gemüsefond

GEMISCHTER SALAT

3 kg	Eissalat
5 kg	Gurken, in Scheiben
5 kg	Radieschen, in Scheiben
200 g	Salatwürzmittel
6 l	Wasser
400 ml	Balsamicoessig
300 ml	Branntweinessig
200 g	Zucker
400 ml	Olivenöl
400 ml	Rapsöl
	Pfeffer, gemahlen
300 g	Senf, mittelscharf

Zubereitung

Zwiebeln im Kipper in Rapsöl anschwitzen. Aus Margarine, Mehl, Milch und Gemüsefond eine Velouté herstellen, mit Spätzle, vorbereitetem Kassler, Zwiebeln und der Hälfte des Bergkäses vermengen und auf gefettete Bleche verteilen. Masse mit restlichem Bergkäse bestreuen und im Kombidämpfer (gemischte Hitze 25 %) bei 160 °C ca. 45 min backen.

Eissalat mit Gurken und Radieschen mischen, aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3377 kJ (806 kcal)
Fett	41,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,2 g
Kohlenhydrate	74,3 g
davon Zucker	9,8 g
Eiweiß	32,1 g
Salz	0,5 g





Böfflamott vom heimischen Rind über Nacht gegart mit Semmelknödel und Blaukraut

Zutaten für 100 Portionen

BÖFFLAMOTT

18 kg Rinderschulter, dick
Speisesalz, jodiert
Pfeffer
Paprika
1 l Rapsöl
Marinade
13 l Wasser
2 l Brantweinessig
Senfkörner
Lorbeerblätter
Wacholder
Fond
5 kg Mirepoix (Karotten, Sellerie, Zwiebeln)
250 ml Rapsöl
2,5 kg Tomatenmark
15 l Rinderfond
3 kg Weizenmehl Type 405
750 ml Rapsöl
Speisesalz, jodiert
Pfeffer

SEMMELNÖDEL

100 (à 150 g) Semmelknödel

BLAUKRAUT

17 kg Blaukraut
5 kg Zwiebeljulienne
1 kg Margarine
3,5 kg Apfelmus
Brantweinessig
Wacholder
Nelken, gemahlen
Lorbeerblätter
Zucker
1 kg Gemüsebrühe, gekörnt
10 l Wasser
Speisesalz, jodiert
Pfeffer, gemahlen

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3748 kJ (894 kcal)
Fett	46,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,7 g
Kohlenhydrate	69,0 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	43,6 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Marinade herstellen, Rinderschulter für ca. 5 Tage darin einlegen und im Kühlhaus lagern. Dann Fleisch entnehmen, abtropfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen, im Kipper auf beiden Seiten stark anbraten und entnehmen. Anschließend Mirepoix kräftig anschwitzen, mit Tomatenmark abglänzen, mit Fond auffüllen und einmal alles kurz aufkochen. Fleisch hinzufügen und bei 72 °C ca. 15 Stunden garen. Dann Fleisch entnehmen und Fond passieren. Mehl im Kipper in Öl dunkel bräunen, mit ca. 5 bis 6 l abgekühltem Fond aufgießen, glatt rühren und restlichen Fond einrühren. Mindestens 20 min ausköcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15 bis 20 min kochen.

Blaukraut putzen und hobeln oder fein schneiden. Fett erhitzen, Zwiebeln, vorbereitetes Kraut, Apfelsmus, Essig und Gewürze zugeben, kurz andünsten, mit Wasser aufgießen, abschmecken und fertig garen.





Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße und Bandnudeln

Zutaten für 100 Portionen

GEKOCHTES RINDFLEISCH

13 kg	Tafelspitz
3 kg	Zwiebeln, in Scheiben
1 kg	Karotten, gewürfelt
1 kg	Sellerie, grob gehackt
70 g	Liebstöckel
100 g	Speisesalz, jodiert
60 l	Wasser
700 g	Gemüsebrühe, Pulver
Meerrettichsoße	
550 g	Butter
700 g	Weizenmehl Type 405
1,4 kg	Tafelmeerrettich
10 l	Fleischsuppe, klar
700 ml	Sahne 30 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Zucker
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Weizenmehl Type 405

BANDNUDELN

6 kg	Bandnudeln
300 g	Butter
2 kg	Preiselbeerkonfitüre
	Petersilie

Zubereitung

Sud herstellen, zum Kochen bringen, Rindfleisch einlegen und 60 bis 90 min garen. Helle Einbrenne herstellen, Meerrettich zugeben, Fleischsuppe aufgießen, köcheln lassen und mit Sahne und Gewürzen abschmecken. Bei Bedarf etwas andicken.

Nudeln kochen, überbrausen, abtropfen lassen und in Butter schwenken.

Fleisch schneiden, auf Teller legen, Meerrettichsoße darüber verteilen, mit Nudeln und Preiselbeeren anrichten und mit Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2335 kJ (558 kcal)
Fett	14,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	64,9 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	38,8 g
Salz	ohne Angaben





Gesottenes Kronfleisch mit Wurzelgemüse, geriebenem Meerrettich und Bauernbrot

Zutaten für 100 Portionen

KRONFLEISCH

25 kg	Kronfleisch (Zwerchfellfleisch vom Rind)
25 l	Rinderbrühe
6 kg	Karottenjulienne
6 kg	Petersilienwurzeljulienne
6 kg	Selleriejulienne
6 kg	Lauchjulienne
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, gemahlen
10 Stangen (à 150 g)	Meerrettich, gerieben
1 kg	Schnittlauch, fein geschnitten
100 Scheiben (à 45 g)	Bauernbrot

Zubereitung

Kronfleisch waschen, gut parieren und in der Rinderbrühe ca. 20 min köcheln (darf in der Mitte noch rosa sein). Gemüsejulienne hinzufügen und bissfest kochen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit Gemüse und etwas Brühe in tiefen Tellern anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch geriebenem Meerrettich und Schnittlauch servieren.

Dazu Bauernbrot anbieten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2019 kJ (484 kcal)
Fett	6,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g
Kohlenhydrate	32,7 g
davon Zucker	14,7 g
Eiweiß	65,1 g
Salz	ohne Angaben





Gesamtbayern

Hausmarinierter Tafelspitz mit Kürbiskernöl und Vollkornsemmel

Zutaten für 100 Portionen

TAFELSPITZ

10 kg Tafelspitz, gekocht

2 l Wasser

2 l Balsamicoessig

1 l Branntweinessig

500 ml Olivenöl

Speisesalz, jodiert

Pfeffer, gemahlen

Zucker

5 kg Rucola

500 ml Kürbiskernöl

1,5 kg Cocktailtomaten

500 g Kürbiskerne, geröstet

100 (à 60 g) Vollkornsemmeln

Zubereitung

Gekochten Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden. Marinade aus Wasser, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker herstellen, Tafelspitz marinieren und zwei Tage ziehen lassen. Dann auf ein Rucolabeet setzen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Cocktailtomaten und gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Als Beilage eine Vollkornsemmel reichen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1929 kJ (461 kcal)
Fett	19,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate	31,2 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	35,9 g
Salz	ohne Angaben





Rindergulasch mit aufgezogenem Reis

Zutaten für 100 Portionen

RINDERGULASCH

16 kg	Rindergulasch
3 kg	Kartoffeln, geschält
6 kg	Zwiebeln, gewürfelt
500 g	Tomatenmark
250 g	Butterschmalz
	Paprika, edelsüß
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Chilipulver
	Knoblauch, pastös
20 l	Wasser
200 g	Fleischsuppe, klar
	Roux, dunkel

REIS

5 kg	Reis, parboiled
10 l	Wasser
100 g	Gemüsebrühe, Pulver
	Speisesalz, jodiert
	Petersilie, glatt

Zubereitung

Fleisch kräftig anschmoren, Zwiebelwürfel und Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten, Kartoffelwürfel zugeben, würzen und mit Fleischbrühe aufgießen. Alles ca. 1,5 Stunden schmoren, andicken und abschmecken.

Reis auf GN-Bleche verteilen, Brühe abschmecken und im Verhältnis 1:2 aufgießen. Im Kombidämpfer bei 100 °C 30 bis 40 min garen. Dann durchmischen und abschmecken.
Garnitur: Petersilie

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2106 kJ (502 kcal)
Fett	17,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,9 g
Kohlenhydrate	48,7 g
davon Zucker	3,6 g
Eiweiß	36,4 g
Salz	ohne Angaben





Rinderrouladen mit Spätzle und Bohnengemüse

Zutaten für 100 Portionen

RINDERROULADEN

20 kg	Rinderrouladen
100 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Paprika, edelsüß
Fülle	
3 kg	Schweinebauch
800 g	Essiggurken, abgetropft
700 g	Zwiebeln, gewürfelt
250 g	Senf, mittelscharf
	Petersilie, gehackt
Fett	
1 kg	Sellerie, gewürfelt (TK)
500 g	Karotten, gewürfelt (TK)
900 g	Zwiebeln, gewürfelt
200 g	Tomatenmark
	Fleischsuppe, klar
5 l	Wasser
375 ml	Rotwein
	Weizenmehl Type 405

SPÄTZLE

10 kg	Eierspätzle
	Speisesalz, jodiert
130 ml	Rapsöl

BOHNENGEMÜSE

12 kg	Bohnen (TK)
750 g	Zwiebeln, gewürfelt
150 ml	Rapsöl
1,7 l	Wasser
50 g	Gemüsebrühe, Pulver
	Bohnenkraut, getrocknet
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2946 kJ (703 kcal)
Fett	30,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,6 g
Kohlenhydrate	46,2 g
davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	57,5 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Gewürzmischung aus Salz, Pfeffer und Paprika herstellen. Speck grob schneiden und mit Essiggurken durch den Fleischwolf drehen. Anschließend Zwiebelwürfel, Senf und Petersilie unter die Füllung rühren. Arbeitsfläche mit Gewürzmischung einstreuen, Fleischscheiben darauf ausbreiten, ca. 50 g Fülle auf die Rouladen geben, nicht verstreichen, Seiten einschlagen und Rouladen aufrollen. Dunkle GN-Wannen einfetten, Wurzelwerk einfüllen, Rouladen mit der Nahtseite nach unten darauf verteilen und im Kombidämpfer bei 180 °C 20 bis 30 min garen. Mit Wasser aufgießen und bei 160 bis 180 °C 120 min weitergaren (immer wieder Wasser nachgießen, Rouladen dürfen nicht dunkel werden und austrocknen), evtl. mit flachen GN-Blechen abdecken. Grundsoße aus gegartem Wurzelgemüse, Tomatenmark und Fleischbrühe herstellen. Gegarte Rouladen in tiefe 1/1 GN-Wannen geben (pro Wanne 50 Rouladen), Fleischsaft abgießen, in die Soße geben, alles pürieren, mit Rotwein verfeinern, mit Mehl andicken und fertige Soße über die Rouladen geben.

Weitere Zubereitungsmöglichkeit: Rouladen als Schmorgericht im Kipper herstellen.

Spätzle kochen, in GN-Behälter füllen und Rapsöl darüber verteilen.

Zwiebeln in Rapsöl andünsten, angetaute Bohnen zugeben, ebenfalls andünsten, Gemüsebrühe, etwas Wasser und Bohnenkraut zugeben, ca. 15 bis 20 min garen und mit Gewürzen abschmecken.





Sauerbraten fränkische Art mit Serviettenknödel und Blaukraut mit Äpfeln

Zutaten für 100 Portionen

SAUERBRATEN

14 kg	Rindfleisch (Schulter/Bug)
200 g	Speisesalz, jodiert
200 g	Butterschmalz
1 kg	Zwiebeln
1 kg	Lauch
1 kg	Sellerie
800 g	Karotten
200 g	Zucker
12 l	Wasser
1 l	Branntweinessig
500 g	Soßenlebkuchen
100 g	Wildgewürz
400 g	Weizenmehl Type 405
500 ml	Sahne 30 % Fett
500 g	Joghurt 1,5 % Fett
300 g	Johannisbeerkonfitüre, schwarz

SERVIETTENKNÖDEL

90 (à 45 g)	Semmeln
2,5 l	Milch 1,5 % Fett
1,5 kg	Zwiebeln
200 g	Petersilie
2,5 l	Hühner-Vollei, flüssig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Muskat

BLAUKRAUT MIT ÄPFELN

10 kg	Blaukraut
600 g	Zwiebeln
100 ml	Rapsöl
150 g	Zucker
1 kg	Äpfel
1 l	Obstessig
5 l	Wasser
	Wacholderbeeren
	Lorbeerblätter, getrocknet
	Nelken, ganz
100 g	Speisesalz, jodiert
	Gemüsebrühe, Pulver
Zum Verfeinern	
200 g	Preiselbeerkonfitüre

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2388 kJ (569 kcal)
Fett	21,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,1 g
Kohlenhydrate	50,8 g
davon Zucker	24,8 g
Eiweiß	39,0 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Fleisch aus Beize nehmen, abtropfen bzw. mit Küchentrepp trockentupfen, salzen und im Kipper von allen Seiten in Butterschmalz gut anbraten. Vorbereitete Zwiebeln und Wurzelwerk zugeben, Zucker karamellisieren, mit heißem Wasser und Branntweinessig aufgießen, Soßenlebkuchen und Wildgewürz zugeben und garen. Fleisch entnehmen (im Kombidämpfer warmhalten), Soße in Topf abseihen, binden und mit Sahne, Joghurt und Konfitüre abschmecken.

Knödelbrot in große Wanne geben, mit Milch übergießen und ziehen lassen. Zwiebeln und Petersilie fein hacken, im Kombidämpfer 5 min garen, mit Eiern und Gewürzen zum Knödelbrot geben und zu einem Teig verkneten. Auf GN-Bleche portionieren (je 1 kg) oder in gefettete und gebröselte Puddingformen (je 800 g) füllen und im Kombidämpfer 30 bis 45 min garen.

Blaukraut waschen, in Stücke schneiden und hobeln. Zwiebeln andünsten, Zucker karamellisieren, vorbereitete Äpfel und Kraut zugeben, andünsten, mit Essig und Wasser aufgießen, würzen (ganze Gewürze in Gewürzkugel zugeben) und kochen. Anschließend abschmecken und mit Preiselbeeren verfeinern.

Das Fleisch kann mit einem Apfelring und Preiselbeerkonfitüre garniert werden.





Schwaben

Schwäbischer Suppentopf

Zutaten für 100 Portionen

SUPPENTOPF

**7,5 kg Rinderschulter, gekocht
(alternativ: gebraten)**

5 kg Zwiebelbrunoise

1 kg Margarine

**7,5 kg Gemüsejulienne (Karotten,
Lauch, Sellerie)**

5 kg Pellkartoffeln

10 kg Eierspätzle

25 l Rinderbrühe

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Muskat

500 g Petersilie, gehackt

Zubereitung

Rinderschulter in feine Blättchen schneiden. Zwiebelwürfel in Margarine anbraten und mit geschnittener Rinderschulter, Gemüsejulienne, vorbereiteten Pellkartoffeln und Eierspätzle in die heiße Rinderbrühe geben. Mit Gewürzen abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1928 kJ (461 kcal)
Fett	17,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	41,3 g
davon Zucker	6,6 g
Eiweiß	30,4 g
Salz	ohne Angaben





Bamberger Krautbraten mit Kartoffelpüree

Zutaten für 100 Portionen

BAMBERGER KRAUTBRATEN

15 kg	Weißkraut
200 g	Schweineschmalz
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Nelken
	Lorbeerblätter
	Butterschmalz
12 kg	Rinder- und Schweinehackfleisch, gemischt
800 g	Schweinespeck, geräuchert
400 g	Sauerrahm 10 % Fett
	Kümmelsoße
8 l	Rindfleischbrühe
1,5 kg	Zwiebeln
300 ml	Rapsöl
500 ml	Rotwein, trocken
600 g	Soßenbinder, dunkel
60 g	Kümmel, im Ganzen
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Senf, mittelscharf

KARTOFFELPÜREE

14 kg	Kartoffeln, geschält
	Speisesalz, jodiert
2,5 l	Milch 1,5 % Fett
500 g	Butter, flüssig
	Speisesalz, jodiert
	Muskatnuss, gerieben

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2478 kJ (591 kcal)
Fett	33,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,9 g
Kohlenhydrate	36,4 g
davon Zucker	10,1 g
Eiweiß	31,6 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Weißkraut putzen, Strunk entfernen, in Salzwasser blanchieren und große Blätter auslösen. Restliches Kraut würfeln und mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Nelken und Lorbeerblättern in Schweineschmalz weichdünsten. Pfannen oder GN-Bleche mit Butterschmalz ausfetten und mit einem Teil großer Krautblätter auslegen. Hackfleisch mit gedünsteter Weißkrautmasse mischen, ggf. nochmals abschmecken, auf Krautblättern verteilen und mit restlichen Blättern abdecken. Mit Speckscheiben belegen und mit Saurer Sahne bestreichen. Im Kombidämpfer oder Ofen bei 180 °C ca. 1 Stunde backen.

Zwiebeln in Öl anbraten, mit Fleischbrühe und Rotwein ablöschen, einkochen und abbinden. Kümmel hinzufügen und ziehen lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Kartoffeln mit etwas Salz kochen, abgießen, ausdampfen und heiß durchpressen. Dann mit heißer Milch, flüssiger Butter, Salz und Muskat gut abschlagen und abschmecken.





Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Rucolasalat

Zutaten für 100 Portionen

FLEISCHPFLANZERL

15 kg	Rinder- und Schweinehackfleisch, gemischt
2,5 kg	Knödelbrot
60	Eier, Klasse M
2 kg	Zwiebeln, gewürfelt, angebräunt
300 g	Senf, mittelscharf
200 g	Meerrettich
1 kg	Petersilie, gehackt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Majoran
	Thymian
	Basilikum
	Paprika, edelsüß
1,5 l	Rapsöl

KARTOFFEL-RUCOLASALAT

25 kg	Kartoffeln
	Speisesalz, jodiert
	Kümmel
300 g	Senf, mittelscharf
1 l	Branntweinessig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
10 l	Gemüsebrühe
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
3 kg	Rucola
1 l	Rapsöl

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3597 kJ (859 kcal)
Fett	50,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,9 g
Kohlenhydrate	53,5 g
davon Zucker	5,3
Eiweiß	44,2 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Hackfleisch, Knödelbrot, Eier, Zwiebelwürfel, Senf, Meerrettich, Petersilie und Gewürze zu einer homogenen Masse kneten, Pflanzlerl formen und braten.

Kartoffeln mit ausreichend Wasser, Salz und Kümmel kochen, abkühlen, schälen, in Scheiben schneiden und mit Senf, Essig und Gewürzen vermischen. Zwiebeln in Gemüsebrühe aufkochen und nach und nach mit Kartoffelscheiben vermischen, gut durchrühren bis der Salat cremig wird und abschmecken. Rucola putzen, schneiden, waschen und mit Öl unter den Kartoffelsalat mischen. Fleischpflanzerl auf Kartoffelsalat anrichten.





Hackbraten mit Gemüse, Ofenkartoffeln und Endivien- salat mit Karottenstreifen

Zutaten für 100 Portionen

HACKBRATEN MIT GEMÜSE

10 (à 45 g)	Semmeln, altbacken
800 g	Zwiebeln
1,7 kg	Karotten
1,7 kg	Lauch
1 kg	Sellerie
7 kg	Rinder- und Schweine- hackfleisch, gemischt
1 l	Hühner-Vollei, flüssig
300 g	Petersilie, gehackt
100 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Majoran, getrocknet
	Muskat, gemahlen
2 (à 80 g)	Zitronen, unbehandelt, gerieben
150 g	Senf, mittelscharf
300 g	Haferflocken, kernig
	Rapsöl
2 Stangen (à 400 g)	Lauch

OFENKARTOFFELN

20 kg	Kartoffeln
	Rapsöl
200 g	Kümmel, ganz

ENDIVIENSALAT MIT KAROTTEN- STREIFEN

17 Köpfe (à 375 g)	Endiviensalat
3,5 kg	Karotten
700 ml	Rapsöl
1,5 l	Branntweinessig
4,5 l	Wasser
250 g	Kräutermischung
350 g	Speisesalz, jodiert
750 g	Zucker

Zubereitung

Semmeln einweichen. Zwiebeln zerkleinern, Gemüse raspeln und beides zusammen im Kombidämpfer andünsten. Hackfleischteig herstellen, abschmecken, Blech mit Rapsöl einfetten, Braten formen (je 1 kg, 3 Stück pro GN-Blech) und bei 160 °C ca. 45 bis 60 min garen. Mit Lauchstreifen garnieren.

Kartoffeln waschen, Schale abbürsten oder schälen und der Länge nach halbieren, vierteln oder achteln. GN-Bleche fetten, mit Kümmel bestreuen, Kartoffelstücke mit der Schnittfläche auf das Blech setzen und im E-Herd oder Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft 40 bis 45 min garen.

Salatmarinade herstellen und kühlen. Karotten schälen und fein raspeln. Salatblätter waschen, mit Streifenscheider zerkleinern und mit Karottenstreifen und Marinade mischen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2122 kJ (508 kcal)
Fett	21,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	50,2 g
davon Zucker	15,0 g
Eiweiß	22,0 g
Salz	4,8 g





Hackbraten mit Petersilienkartoffeln und buntem Krautsalat

Zutaten für 100 Portionen

HACKBRATEN

17,5 kg	Rinder- und Schweinehackfleisch, gemischt
35 (à 45 g)	Semmeln, altbacken
2 l	Hühner-Vollei
	Petersilie, gehackt
125 g	Speisesalz, jodiert
	Paprika, edelsüß
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Fleischbrühe, klar, Pulver
	Majoran, getrocknet
	Sprühfett
Soße	
3,5 l	Wasser
100 g	Gemüsebrühe, Pulver
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Speisesalz, jodiert
	Paprika, edelsüß
	Tomatenmark
150 g	Rahmsoße, Pulver
150 g	Roux, dunkel
1,5 l	Bratenfond

PETERSILIENKARTOFFELN

20 kg	Kartoffeln
250 g	Butter
200 g	Petersilie, gehackt
	Speisesalz, jodiert

BUNTER KRAUTSALAT

10 kg	Weißkraut
2,25 kg	Gemüsepaprika, gemischt
2 kg	Karotten
5 (à 400 g)	Rettiche
Marinade	
650 ml	Branntweinessig
200 ml	Balsamicoessig, weiß
4,5 l	Wasser
	Gemüsebrühe, Pulver
	Speisewürze
	Kümmel, gemahlen
	Speisesalz, jodiert
	Zucker
100 ml	Zitronensaft
250 ml	Sonnenblumenöl
	Kräutermischung

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3115 kJ (744 kcal)
Fett	38,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,4 g
Kohlenhydrate	50,3 g
davon Zucker	10,3 g
Eiweiß	44,5 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Semmeln gut einweichen, dann ausdrücken. Würzmischung herstellen. Tiefe schwarze GN-Wannen mit Fett einsprühen, Hackfleischteig herstellen, Braten formen, je Laib ca. 3 kg, und in die Wannen legen. Bei 160 bis 180 °C (80 % Heißluft + 20 % Dampf) ca. 1 Stunde garen (Kerntemperatur 85 °C). Pro Hackbraten 16 bis 18 Stücke à 150 bis 160 g schneiden, auf gefettete GN-Bleche legen und Bratenfond abgießen. Hackbraten vor der Ausgabe im Kombidämpfer bei 160 °C regenerieren. Bratensoße im Topf herstellen, abschmecken, mit Roux abbinden, Bratenfond zur Soße geben und alles nochmals abschmecken.

Geschälte Kartoffeln salzen und ca. 1 Stunde dämpfen. In ungelochte GN-Behälter geben und kurz vor Ausgabe mit Petersilienbutter übergießen, durchmischen und abschmecken.

Marinade ohne Öl herstellen und erhitzen. Kraut grob, Karotten und Rettiche fein raspeln und Gemüsepaprika in feine Streifen schneiden. Gemüse unter das Kraut mischen, Salat marinieren und durchziehen lassen. Öl zugeben, nochmals abschmecken und in Schälchen anrichten.





Krautwickel mit Salzkartoffeln

Zutaten für 100 Portionen

KRAUTWICKEL

6 kg Weißkraut
Hackfleischteig
6 kg Rinder- und Schweinehackfleisch, gemischt
1 kg Zwiebeln, gewürfelt
100 g Petersilie, gehackt
100 g Knoblauch
1 l Hühner-Vollei, flüssig
Speisesalz, jodiert
Paprika, edelsüß
Pfeffer, schwarz, gemahlen
20 (à 45 g) Semmeln, altbacken
1 kg Zwiebeln, gewürfelt
400 g Tomatenmark
1,5 kg Karotten, gewürfelt (TK)
2,5 kg Sellerie (TK)
Pfeffer, schwarz, gemahlen
Paprika, edelsüß
Speisesalz, jodiert
Wasser
Rahmsoße
2 l Schmand
Roux

SALZKARTOFFELN

20 kg Kartoffeln, geschält
Speisesalz, jodiert
Sesam
Petersilie

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1755 kJ (420 kcal)
Fett	16,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	43,1 g
davon Zucker	6,9 g
Eiweiß	20,1 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Krautkopf im Wasser kochen bis sich äußere Blätter ablösen lassen. Hackfleischteig herstellen, Krautblätter auf Arbeitsfläche auslegen, auf jedes Krautblatt Hackfleischteig geben und zu einem Paket einklappen. GN-Bleche fetten, Zwiebeln, Tomatenmark und Wurzelwerk darauf verteilen. Fleischpakete mit der Nahtseite nach unten auf das Gemüse legen und im Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft ca. 1 Stunde (Kerntemperatur 85 °C) garen. Krautwickel auf ein anderes GN-Blech umschichten, Bratenfond in Topf abgießen, Gemüse pürieren, bei Bedarf mit Wasser aufgießen, mit Gewürzen, Rahmsauce und Schmand abschmecken und mit Roux binden. Evtl. 1 Liter Soße pro GN-Blech über die Krautwickel geben und vor der Ausgabe nochmals regenerieren.

Kartoffeln aus Beutel nehmen, Stärke abwaschen, große Kartoffeln halbieren, in gelochte GN-Behälter geben, salzen und im Kombidämpfer ca. 50 bis 60 min bei 100 % Dampf garen. Mit Petersilie und Sesam garnieren.





Altbayern

Kalbsrahmlüngerl mit Semmelknödel

Zutaten für 100 Portionen

KALBSRAHMLÜNGERL

10 kg	Kalbslüngerlstreifen, gebeizt
4 kg	Kalbsherz
500 g	Rapsöl
5 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Weizenmehl Type 405
1 kg	Margarine
1 kg	Bratenjus, gekörnt
500 g	Gemüsebrühe, gekörnt
20 (à 50 g)	Gewürzgurken, in Streifen
1 l	Kaffeesahne 15 % Fett
	Gewürzgurkenwasser
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Zucker

SEMMELEKNÖDEL

100 (à 150 g) Semmelknödel

Zubereitung

Kalbsherz vierteln, von Gefäßen und Blutgerinnsel befreien, würzen und in Rapsöl stark anbraten. Mit Wasser aufgießen und schmoren. Kalbsherz abkühlen lassen und in Streifen schneiden. Anschließend Zwiebeln und Mehl in Margarine goldgelb anschwitzen, mit kaltem Wasser aufgießen, gebeizte Lunge hinzufügen, mit Bratenjus und Gemüsebrühe abschmecken und ca. 45 min köcheln lassen. Dann Kalbsherz- und Gewürzgurkenstreifen sowie Kaffeesahne zugeben und mit Gewürzgurkenwasser, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 15 bis 20 min kochen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2657 kJ (634 kcal)
Fett	29,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	54,4 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	35,5 g
Salz	ohne Angaben





Kalbsroulade gefüllt mit Dinkelspätzle und Wintersalat

Zutaten für 100 Portionen

KALBSROULADEN

12 kg	Kalbsrouladen (Schlegel)
100 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, gemahlen
2,5 kg	Frühlingszwiebeln
5 Bund (à 50 g)	Petersilie, kraus
3,2 kg	Bratwurstbrät
	Thymian, getrocknet
	Majoran, getrocknet
1 kg	Weizenmehl Type 405
800 ml	Sonnenblumenöl
Soße	
5 kg	Wurzelwerk (Karotten, Sellerieknolle, Petersilien- wurzeln, Lauch, Zwiebeln, Petersilie)
250 g	Fleischsuppe, klar, Pulver
2 l	Wasser
1,5 l	Sahne 30 % Fett
100 g	Zitronenschale, gerieben
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer

DINKELSPÄTZLE

5 kg	Dinkelmehl
5 l	Hühner-Vollei, flüssig
	Speisesalz, jodiert
	Mineralwasser
30 l	Kochwasser
100 g	Speisesalz, jodiert

WINTERSALAT

2 kg	Radicchio
5 kg	Chinakohl
1,5 kg	Feldsalat
1 kg	Orangen
2 kg	Sauerrahm 10 % Fett
100 ml	Zitronensaft
500 ml	Orangensaft
100 ml	Balsamicoessig, weiß
1 l	Wasser
300 g	Speisesalz, jodiert
600 g	Zucker
100 g	Pfeffer, weiß, gemahlen
100 g	Kräutermischung

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3003 kJ (718 kcal)
Fett	31,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,3 g
Kohlenhydrate	57,9 g
davon Zucker	15,1 g
Eiweiß	45,6 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, putzen, fein hacken und mit Bratwurstbrät und getrockneten Kräutern mischen. Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, Brät auf Rouladen streichen, aufrollen, in Mehl wenden und ca. 10 min bei mittlerer Hitze in der Kippe/Pfanne anbraten.

Rouladen entnehmen, zerkleinertes Wurzelwerk in die Pfanne geben und andünsten. Suppenpulver, Wasser und Sahne hinzufügen und aufkochen. Rouladen wieder dazu geben, ca. 45 min garen, anschließend herausnehmen. Gemüse durch ein Sieb streichen, Soße herstellen und mit geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Dinkelspätzle alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig zusammenkneten. Spätzleteig ruhen lassen, Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und Spätzle in mehreren Chargen kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Anrichten regenerieren.

Radichio und Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden, Feldsalat putzen und waschen, Orangen filetieren und alles miteinander vermengen. Zutaten für die Marinade mischen und Salat marinieren.





¼ Bayerische Ente mit Beifußsoße, Kartoffel- knödel und Blaukraut

Zutaten für 100 Portionen

ENTE

25 (à 2200–2400 g)	Enten
3 kg	Äpfel
3 kg	Orangen
5 kg	Karotten
5 kg	Sellerie
20 kg	Zwiebeln
1 Bund (150 g)	Beifuß
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
Beifußsoße	
10 l	Geflügelfond
1 Bund (150 g)	Beifuß
	Kartoffelstärke

KARTOFFELKNÖDEL

100 (à 180 g)	Kartoffelknödel
	Speisesalz, jodiert
	Kartoffelstärke

BLAUKRAUT

15 kg	Blaukraut
1 kg	Preiselbeeren
2 kg	Apfelmus
	Kartoffelstärke

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3935 kJ (937 kcal)
Fett	45,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,1 g
Kohlenhydrate	71,2 g
davon Zucker	30,2 g
Eiweiß	54,1 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Enten auswaschen und trocknen. Geschälte und gewaschene Äpfel, Orangen, Karotten, Sellerie und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und mit Beifuß vermischen. Häuse und Flügel abschneiden, Enten innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüse füllen. Häuse, die Hälfte der Flügel und restliches Gemüse auf GN-Bleche verteilen. Enten außen würzen und mit der Brust nach unten auf die Bleche setzen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C 60 min braten. Enten drehen, Flüssigkeit abgießen und mit der Brust nach oben weitere 50 bis 60 min bei 160 °C braten (Ente ist fertig, wenn klarer Saft austritt).

Restliche Flügel, Häuse und Gemüse im Bräter anbraten, mit Geflügelbrühe aufgießen und auskochen. Entenfett von aufgefangenem Fond abnehmen, zum Soßenansatz hinzufügen, Beifuß dazugeben, abschmecken, mit Stärke binden und Soße passieren. Enten vierteln, auf GN-Bleche setzen und mit Entenfett bestreichen. Für knusprige Enten, diese vor der Ausgabe bei 240 °C 10 min braten.

Knödelwasser mit Salz abschmecken, etwas Stärke abbinden und Knödel kochen.

Blaukraut im Kessel mit Preiselbeeren, Apfelmus und etwas Entenfett aufkochen und abschmecken. Bei Bedarf mit Stärke binden.





Niederbayerisches Kräuterhendlbrustfilet auf frischem Bauerngemüse mit Salzkartoffeln

Zutaten für 100 Portionen

KRÄUTERHENDLBRUSTFILET

16 kg Hähnchenbrustfilet

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Paprika

1,5 l Rapsöl

750 g Kräutermix

100 g Kerbel

100 g Sauerampfer

100 g Salbei

100 g Petersilie

100 g Schnittlauch

SALZKARTOFFELN

20 kg Kartoffeln

Speisesalz, jodiert

BAUERNGEMÜSE

5 kg Karotten, gewürfelt

1 kg Margarine

5 kg Weißkraut, gewürfelt

1 l Wasser

5 kg Wirsing, gewürfelt

5 kg Lauch, gewürfelt

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Muskat

Zucker

Gemüsebrühe, gekörnt

Zubereitung

Hähnchenbrustfilets würzen, in Öl anbraten, auf Bleche legen, mit Kräuter-Mixpaste einpinseln und im Backofen bei 75 °C Heißluft 3 bis 4 Stunden garen (Hähnchenbrust sollte 72 °C Kerntemperatur haben). Mit frischen Kräutern bestreuen.

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und in GN-Behälter abfüllen.

Zuerst Karotten, dann Weißkraut andünsten, mit Wasser aufgießen und würzen. Dann Wirsing, etwas später Lauch hinzufügen und alles fertigbaren. Gemüse evtl. nochmals abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2892 kJ (692 kcal)
Fett	39,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g
Kohlenhydrate	40,8 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	39,2 g
Salz	ohne Angaben





Gesamtbayern

Rosa gebratene Entenbrust mit Schupfnudeln und Apfelblaukraut

Zutaten für 100 Portionen

ENTENBRUST

12 kg	Entenbrust
500 ml	Rapsöl
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Paprika, edelsüß
5 kg	Zwiebelbrunoise
10 l	Wasser
1 kg	Geflügeljus, Pulver
	Kartoffelstärke

SCHUPFNUDELN

15 kg	Schupfnudeln
1 l	Rapsöl

APFELBLAUKRAUT

17 kg	Blaukraut
5 kg	Zwiebeljulienne
1 kg	Margarine
3,5 kg	Apfelkompott, in Stücke
	Branntweinessig
10 l	Wasser
1 kg	Gemüsebrühe, gekörnt
	Wacholder
	Nelken, gemahlen
	Lorbeerblätter
	Zucker
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Entenbrust würzen, auf der Hautseite stark anbraten, auf Bleche setzen und bei 60 °C ca. 4 Stunden garen. Zwiebeln in Entenfett anschwitzen, mit Wasser auffüllen, Geflügeljus zugeben und 30 min einkochen. Alles pürieren und ggf. mit Stärke abbinden.

Schupfnudeln in Rapsöl anbraten und in GN-Behälter abfüllen.

Kraut putzen, hobeln oder fein schneiden. Fett erhitzen, Zwiebeln, Kraut, Apfelkompott und Essig, kurz andünsten, aufgießen, Gewürze zufügen, abschmecken und garkochen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3777 kJ (897 kcal)
Fett	48,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,5 g
Kohlenhydrate	76,2 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	37,5 g
Salz	ohne Angaben





Rehrückenfilet mit Brennnesselspätzle und Schwarzwurzelgemüse

Zutaten für 100 Portionen

REHRÜCKENFILET

15 kg	Rehrücken
500 g	Butter
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Wacholderbeeren
	Piment, ganz
	Lorbeerblätter, getrocknet
	Ingwer
	Rosmarin, getrocknet
Soße	
3,5 kg	Zwiebeln
5 kg	Karotten
5 kg	Sellerie
500 g	Puderzucker
500 g	Tomatenmark
10 l	Rotwein, trocken
50 l	Wasser
1 kg	Gemüsebrühe, Pulver
200 g	Knoblauch
	Ingwer
	Lorbeerblätter, getrocknet
	Wacholderbeeren
	Piment, ganz
200 g	Kuvertüre, bitter

Fortsetzung Soße

500 g	Preiselbeerkonfitüre
500 ml	Sahne 30 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Weizenmehl Type 405

BRENNNESSELSPÄTZLE

800 g	Brennnessel
6 kg	Weizenmehl Type 405
2,5 l	Hühner-Vollei, flüssig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Muskat, gemahlen
800 g	Butter
800 g	Zwiebelringe, geröstet

SCHWARZWURZELGEMÜSE

15 kg	Schwarzwurzeln
20 l	Wasser
300 g	Weizenmehl Type 405
500 ml	Obstessig
6 l	Wasser
500 ml	Obstessig
	Speisesalz, jodiert
500 g	Butter

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3778 kJ (901 kcal)
Fett	27,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	14,1 g
Kohlenhydrate	79,4 g
davon Zucker	28,9 g
Eiweiß	50,4 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Für die Soße Zwiebeln schälen, restliches Gemüse waschen und schälen, alles in 2 cm große Würfel schneiden. Puderzucker karamellisieren, geschnittenes Gemüse und Tomatenmark zugeben, andünsten, mit 1/3 des Weines ablöschen und einkochen. Restlichen Wein auf zweimal zugeben und jeweils reduzieren lassen. Soße bis 2 Stunden leicht köcheln, durch Sieb streichen, Gemüse gut ausdrücken, Gemüsebrühe, restliche Gewürze (im Gewürzsieb), Kuvertüre und Preiselbeerkonfitüre zugeben, ziehen lassen. Gewürzsieb herausnehmen, Sahne zugeben, Soße abschmecken und bei Bedarf binden.

Rehrücken leicht anbraten, auf Gitter legen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 100 °C ca. 40 min garen. Butter auslassen, Gewürze zugeben, Rehrückenfilet darin wenden und schneiden. Sehr gut schmeckt das Fleisch auch, wenn es kurze Zeit in der Soße zieht.

Brennnesselblätter waschen, blanchieren und pürieren. Aus allen Zutaten einen Spätzleteig schlagen und diesen anschließend ruhen lassen. Teig (chargenweise) in siedendes Salzwasser hobeln und ca. 6 min garen. Brennnesselspätzle mit brauner Butter übergießen und mit gerösteten Zwiebelringen garnieren.

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Essig-Mehl-Wasser (bis zum Garen) legen. Dann in Wasser, Essig und Salz 30 min garen. Zum Schluss Schwarzwurzeln in Butter schwenken.





Gesamtbayern

Wildschweinbraten in Wacholderrahm mit Spätzle und Rosenkohl

Zutaten für 100 Portionen

WILDSCHWEINBRATEN

20 kg Wildschweinkeule
10 kg Wildknochen, gehackt
400 g Senf, mittelscharf
300 g Meerrettich
300 g Preiselbeeren
Wacholderbeeren
Lorbeerblätter
Nelken
Pfefferkörner
Pfeffer
Majoran
Rosmarin
600 g Weizenmehl Type 405
1 l Rapsöl
10 kg Röstgemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebeln)
1,5 kg Tomatenmark
6 l Rotwein, trocken
10 l Fond, braun
1 l Sahne 10 % Fett
500 g Kartoffelstärke

SPÄTZLE

20 kg Spätzle
1 kg Butter
Speisesalz, jodiert
Muskat

ROSENKOHL

15 kg Rosenkohl
Speisesalz, jodiert
Muskat

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3943 kJ (939 kcal)
Fett	40,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,2 g
Kohlenhydrate	76,0 g
davon Zucker	10,8 g
Eiweiß	51,9 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Fleischstücke aus der Wildschweinkeule mit Senf, Meerrettich, Preiselbeeren und Gewürzen marinieren und eine Nacht ziehen lassen. Dann mehlieren, von allen Seiten anbraten und aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse im Bräter gleichmäßig anbraten, Tomatenmark hinzufügen, rösten und mit Rotwein nach und nach ablöschen. Mit braunem Fond auffüllen und Bratenstücke sowie restliche Marinade hinzufügen. Ca. 1½ bis 2 Stunden köcheln. Bratenstücke entnehmen, Soße mit Sahne verfeinern, mit Stärke abbinden und abschmecken.

Spätzle erhitzen und mit flüssiger Butter, Salz und Muskat mischen.

Vorbereiteten Rosenkohl dämpfen, abschrecken und würzen. Beide Beilagen jeweils auf GN-Blechen verteilen.



FISCHGERICHTE

Felchenfilet im Bierteig mit Erdäpfelsalat 80

Forellenfilets in der Kräuter-Bröselkruste mit Kartoffelsalat 82

Gebratene Starnberger See Renke mit Kräuterkartoffeln 84

Gebratenes Karpfenfilet mit Knoblauchländer Kartoffelgemüse und Meerrettichschaum 86

Gebratenes Zanderfilet auf Spargel-Kartoffelragout mit Bärlauch-Pesto 88

Geräucherte Forellenfilets mit Reiberdatschi und Joghurdip 90

Karpfenfilet in vitaler Körnerhülle und Kartoffelsalat mit Rucola 92

Kross gebratene Saiblingsfilets auf Bärlauch-Karottengemüse mit Gemüsereis 94

Lachsforellenfilet mit Kräuter-Senfkruste, Olivenkartoffeln und Röschenmix 96

Mariniertes Zanderfilet mit Dill-Senfbutte, Salzkartoffeln und Mangold 98

Wallerfilet im Wurzelsud mit geriebenem Meerrettich, Schnittlauch und Salzkartoffeln 100

Weißfischpflanzerl mit Kartoffelsalat 102



Fischgerichte



Felchenfilet im Bierteig mit Erdäpfelsalat

Zutaten für 100 Portionen

FELCHENFILETS

100 (à 130 g)	Felchenfilets
	Zitronensaft
2,5 kg	Weizenmehl Type 405
40	Eier, Klasse M
3 l	Bier, hell
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Frittierfett

ERDÄPFELSALAT

25 kg	Kartoffeln
2 kg	Zwiebelbrunoise
3 l	Rinderbrühe
1 l	Weißweinessig
250 g	Speisesalz, jodiert
50 g	Pfeffer
400 g	Senf, mittelscharf
1,2 l	Rapsöl
	Petersilie

Zubereitung

Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Mehl, Eiern, Bier, Salz und Pfeffer einen Teig zubereiten. Felchenfilets salzen, im Bierteig wenden und in heißem Fett backen.

Kartoffeln mit Schale kochen, ausdampfen, schälen, in Scheiben hobeln und Zwiebeln dazugeben. Restliche Zutaten mit heißer Brühe vermischen, über warme Kartoffeln geben, kurz ziehen lassen, alles vermengen, abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt auch gut Tomatensugo oder Gemüserais.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2310 kJ (553 kcal)
Fett	21,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g
Kohlenhydrate	51,1 g
davon Zucker	3,3 g
Eiweiß	33,3 g
Salz	ohne Angaben





Forellenfilets in der Kräuter-Bröselkruste mit Kartoffelsalat

Zutaten für 100 Portionen

FORELLENFILETS

200 (à 80 g)	Forellenfilets
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
6 kg	Semmelbrösel
1 kg	Kräuter, gehackt (Thymian, Rosmarin, Majoran, Petersilie)
200 g	Zitronenschale, gerieben
2 kg	Weizenmehl Type 405
2 l	Hühner-Vollei, flüssig
1 kg	Butterschmalz

KARTOFFELSALAT

25 kg	Kartoffeln
	Speisesalz, jodiert
	Kümmel
10 l	Gemüsebrühe
1,5 kg	Zwiebeln
900 ml	Branntweinessig
400 g	Senf, scharf
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
1 l	Rapsöl

Zubereitung

Semmelbrösel mit Kräutern und Zitronenabrieb mischen. Panierstation aufbauen und Forellenfilets würzen, panieren und in Butterschmalz goldbraun braten.

Kartoffeln mit ausreichend Wasser, Salz und Kümmel kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zwiebeln in Brühe aufkochen. Kartoffelscheiben mit Essig, Senf und Gewürzen vermischen und nach und nach Zwiebelbrühe dazugeben. Kartoffelsalat rühren bis er cremig wird. Nochmals abschmecken und mit Öl vermengen.

Mit Blattpetersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3598 kJ (860 kcal)
Fett	28,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,3 g
Kohlenhydrate	96,2 g
davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	48,9 g
Salz	ohne Angaben





Gebratene Starnberger See Renke mit Kräuterkartoffeln

Zutaten für 100 Portionen

RENKEN

100 (à 350 g)	Renken
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Worcestersoße
1 kg	Weizenmehl Type 405
2 l	Sonnenblumenöl

KRÄUTERKARTOFFELN

20 kg	Kartoffeln, geschält
	Speisesalz, jodiert
1,25 kg	Butter
100 g	Blattpetersilie, geschnitten
500 g	Dill, gehackt
2 kg	Zitronen

Zubereitung

Renken mit Salz, Pfeffer und Worcester-
soße würzen, in Mehl wenden, in heißem
Öl anbraten und im Backofen fertigaren.

Butter mit Kräutern auf Temperatur
bringen und mit gekochten, gesalzenen
Kartoffeln vermengen.

Mit Zitronenecken garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3011 kJ (721 kcal)
Fett	38,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,8 g
Kohlenhydrate	39,6 g
davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	49,9 g
Salz	ohne Angaben





Gebratenes Karpfenfilet mit Knoblauchlander Kartoffelgemüse und Meerrettichschaum

Zutaten für 100 Portionen

KARPFENFILETS

100 (à 160 g)	Karpfenfilets
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
2,5 kg	Weizenmehl Type 405
1,5 l	Rapsöl

KARTOFFELGEMÜSE

6 kg	Kartoffeln, gewürfelt
4 kg	Karotten, gewürfelt
3,5 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1,2 l	Rapsöl
1,8 l	Gemüsebrühe
3 kg	Lauch, in Scheiben
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, bunt, grob
	Muskatnuss, gerieben
	Knoblauch
300 g	Kräuter, gehackt/ geschnitten (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel)

MEERRETTICHSCHAUM

2,5 l	Sahne 30 % Fett
	Speisesalz, jodiert
400 g	Meerrettich, mittelscharf
50 g	Zucker

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2821 kJ (674 kcal)
Fett	43,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,0 g
Kohlenhydrate	34,8 g
davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	34,7 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Karpfenfilets würzen, in Mehl wenden, anbraten, auf gefettete GN-Bleche legen und kurz vor dem Servieren erhitzen.

Zwiebeln in Öl anbraten, Kartoffeln und Karotten hinzufügen, mit Brühe aufgießen und garen. Dann Lauch und Gewürze hinzufügen und alles fertiggar. Zum Schluss Kräuter unterheben.

Sahne mit etwas Salz aufkochen, Meerrettich einrühren, mit dem Pürierstab stark aufschäumen und Zucker hinzufügen.

Fischfilets auf dem Kartoffelgemüse anrichten und mit Meerrettichschaum garnieren.





Gebratenes Zanderfilet auf Spargel-Kartoffelragout mit Bärlauch-Pesto

Zutaten für 100 Portionen

ZANDERFILETS

16 kg	Zanderfilets
600 ml	Zitronensaft
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Mehl
1 l	Rapsöl

SPARGEL-KARTOFFELRAGOUT

10 kg	Spargel, gekocht
10 kg	Kartoffeln, gewürfelt, gekocht
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Butter
1 kg	Weizenmehl Type 405
7 l	Spargelfond
7 l	Sahne 10 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer

BÄRLAUCH-PESTO

1 kg	Bärlauch
1 kg	Pinienkerne
1 l	Olivenöl
500 g	Parmesan 45 % F.i.Tr., gerieben (alternativ: Pecorino 45 % F.i.Tr.)
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2953 kJ (707 kcal)
Fett	44,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,3 g
Kohlenhydrate	33,3 g
davon Zucker	5,8 g
Eiweiß	40,7 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Auf der Hautseite mehlieren und oben und unten anbraten.

Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, Mehl dazugeben und hell anrösten. Mit Spargelfond und Sahne nach und nach ablöschen. Aufkochen, Spargel- und Kartoffelstücke hinzufügen (nicht mehr kochen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch putzen, in Essigwasser waschen und trocken schütteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, grob hacken, mit Bärlauch und Öl mixen, geriebenen Käse hinzufügen, mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet auf das Spargel-Kartoffelragout legen und Pesto um den Zander tropfen.
Zum Garnieren Kresse oder Rucola verwenden.





Geräucherte Forellenfilets mit Reiberdatschi und Joghurtdip

Zutaten für 100 Portionen

FORELLENFILETS

200 (à 60–65 g) Forellenfilets, geräuchert

REIBERDATSCHI

**20 kg Kartoffeln, geschält
Kartoffelstärke**

60 Eier, Klasse M

5 kg Zwiebeljulienne

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Muskat

1,5 l Sonnenblumenöl

JOGHURTDIP

8 kg Joghurt 1,5 % Fett

10 (à 445 g) Salatgurken, geraspelt

500 g Dill, fein geschnitten

Knoblauch

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln fein reiben, nach Belieben Saft ausdrücken (Reiberdatschi verlieren dabei an Geschmack) oder mit Kartoffelstärke abbinden. Mit Eiern und Zwiebeljulienne vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Bei mittlerer Hitze zu kleinen flachen Küchlein von 6 bis 7 cm Durchmesser ausbacken (Masse schnell verarbeiten).

Joghurt mit Gurken und Dill mischen und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3676 kJ (888 kcal)
Fett	39,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g
Kohlenhydrate	39,0 g
davon Zucker	8,7 g
Eiweiß	46,5 g
Salz	ohne Angaben





Karpfenfilet in vitaler Körnerhülle und Kartoffelsalat mit Rucola

Zutaten für 100 Portionen

KARPFENFILETS

16 kg	Karpfenfilets
500 g	Fischwürzmittel
3 kg	Weizenmehl Type 405
2 l	Hühner-Vollei, flüssig
3 kg	Semmelbrösel
1 kg	Haferflocken
1 kg	Sonnenblumenkerne
1 kg	Kürbiskerne
	Frittierfett

KARTOFFELSALAT MIT RUCOLA

20 kg	Kartoffelsalat
300 g	Rucola

Zubereitung

Karpfenfilets würzen. Semmelbrösel, Haferflocken, Sonnenblumen- und Kürbiskerne mischen, Fischfilets panieren und frittieren.

Rucolablätter waschen, putzen und trocken schleudern. Einen Teil der Blätter für die Garnitur vorbehalten, restliche Blätter halbieren und unter den Kartoffelsalat mischen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3464 kJ (828 kcal)
Fett	33,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate	79,0 g
davon Zucker	3,7 g
Eiweiß	47,6 g
Salz	2,3 g





Kross gebratene Saiblingsfilets auf Bärlauch-Karottengemüse mit Gemüsereis

Zutaten für 100 Portionen

SAIBLINGSFILETS

200 (à 90 g)	Saiblingsfilets
200 ml	Zitronensaft
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Mehl oder Stärke
1 l	Rapsöl

GEMÜSEREIS

10 kg	Reis, parboiled
2 kg	Gemüsewürfel (Karotten, Lauch, Sellerie)
	Speisesalz, jodiert

BÄRLAUCH-KAROTTENGEMÜSE

15 kg	Karotten, geschält
8 Bund (à 100 g)	Bärlauch
1 kg	Butter
300 g	Zucker
2 bis 3 l	Gemüsefond
	Speisesalz, jodiert
	Muskat

Zubereitung

Saiblingsfilets würzen, mit Zitronensaft beträufeln, auf der Hautseite mehlieren, anbraten und mit der rohen Fleischseite auf GN-Bleche legen.

Reis in Salzwasser garen, abschütten, abtropfen und auf GN-Bleche verteilen. Gemüsewürfel garen, unter den Reis mischen und abschmecken.

Karotten in Scheiben schneiden. Bärlauch putzen, in Essigwasser waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Aus 500 g Butter und dem Zucker einen hellen Karamell herstellen. Karotten dazugeben, mit Gemüsefond ablöschen, abschmecken und bissfest garen. Gemüse mit restlicher kalter Butter abziehen. Kurz vor Ausgabe Bärlauch untermischen.

Mit Blatt Petersilie, Kresse oder Zitronenscheiben garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3231 kJ (771 kcal)
Fett	23,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,5 g
Kohlenhydrate	93,7 g
davon Zucker	13,9 g
Eiweiß	42,9 g
Salz	ohne Angaben





Lachsforellenfilet mit Kräuter-Senfkruste, Oliven- kartoffeln und Röschenmix

Zutaten für 100 Portionen

LACHSFORELLENFILETS

16 kg Lachsforellenfilets

1 kg Margarine

500 g Butter

500 g Fischwürzmittel

1 kg Semmelbrösel

750 g Senf, mittelscharf

OLIVENKARTOFFELN

20 kg Kartoffeln, vorgegart

1 kg Margarine

**1 kg Oliven, schwarz, ohne
Stein**

Speisesalz, jodiert

Pfeffer, gemahlen

RÖSCHENMIX

7 kg Brokkoli (TK)

7 kg Blumenkohl (TK)

6 kg Romanesco (TK)

1 kg Margarine

1 l Wasser

Speisesalz, jodiert

Pfeffer, gemahlen

Kartoffelstärke

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2905 kJ (693 kcal)
Fett	34,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,1 g
Kohlenhydrate	45,4 g
davon Zucker	6,5 g
Eiweiß	43,2 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Margarine, Butter und Fischwürzmittel schaumig rühren. Semmelbrösel und Senf hinzufügen und nochmals kräftig rühren. Lachsforellenfilets auf der Innenseite (Seite ohne Haut) mit der Rührmasse bestreichen und im Kombidämpfer bei 180 °C Heißluft bis zu einer Kerntemperatur von 58 °C garen.

Vorgegarte Kartoffeln in Scheiben schneiden und im Kipper in Margarine anbraten. Oliven hacken, Kartoffeln in GN-Behälter umfüllen, würzen und mit gehackten Oliven vermischen.

Gemüse im Kipper in Margarine kurz anschwitzen, würzen, Wasser zugeben, zugedeckt ca. 10 min dämpfen und ggf. mit Kartoffelstärke abbinden.





Mariniertes Zanderfilet mit Dill-Senfbutter, Salzkartoffeln und Mangold

Zutaten für 100 Portionen

ZANDERFILETS

16 kg	Zanderfilets
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Zitronensaft
2 kg	Weizenmehl Type 405
1 l	Rapsöl
	Dill-Senfbutter
2 kg	Butter
300 g	Senf, mittelscharf
100 g	Dill
	Worcestersoße
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Knoblauch

SALZKARTOFFELN

20 kg	Kartoffeln, geschält
	Speisesalz, jodiert

MANGOLD

20 kg	Mangold
1 kg	Margarine
5 kg	Zwiebeln
2 bis 3 l	Wasser
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	evtl. Gemüsebrühe

Zubereitung

Fischfilets würzen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht mehlieren, auf der Hautseite in Öl stark anbraten und im Kombidämpfer bei 58 °C ca. 1 Stunde garen.

Butter schaumig rühren und Senf zugeben. Dill fein hacken, untermengen und mit Worcestersoße, Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken.

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und in GN-Behälter abfüllen.

Zwiebelbrunoise in Margarine goldgelb anschwitzen, vorbereiteten Mangold zugeben und kurz anschwitzen, mit etwas Wasser aufgießen, würzen und fertigbaren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3031 kJ (724 kcal)
Fett	36,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	15,2 g
Kohlenhydrate	50,0 g
davon Zucker	5,7 g
Eiweiß	41,8 g
Salz	ohne Angaben





Wallerfilet im Wurzelsud mit geriebenem Meerrettich, Schnittlauch und Salzkartoffeln

Zutaten für 100 Portionen

WALLERFILETS

20 kg	Wallerfilets
200 ml	Zitronensaft
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Butter
Wurzelsud	
5 kg	Staudensellerie
5 kg	Karotten
5 kg	Wurzelpetersilie
5 kg	Fenchel
15 l	Fischfond
800 ml	Branntweinessig
3 l	Weißwein
1 kg	Kartoffeln, geschält
½ Bund (à 25 g)	Thymian
½ Bund (à 25 g)	Majoran
	Wacholder
	Lorbeerblätter
	Nelken
	Senfkörner
	Speisesalz, jodiert
5 Stangen (à 200 g)	Meerrettich, geschält
4 Bund (à 50 g)	Schnittlauch

SALZKARTOFFELN

18 kg	Kartoffeln, geschält
1 kg	Butter
	Speisesalz, jodiert

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2709 kJ (646 kcal)
Fett	31,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,0 g
Kohlenhydrate	41,3 g
davon Zucker	11,1 g
Eiweiß	38,4 g
Salz	ohne Angaben

Zubereitung

Wallerfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. GN-Bleche mit Butter bestreichen und Filets einschichten.

Gemüse in grobe Würfel schneiden. Aus Fischfond, Essig, der Hälfte des Weißweins, Kartoffeln, Kräutern und Gewürzen einen Sud herstellen, passieren und Gemüse darin bissfest garen. Abschmecken und in tiefen GN-Behältern warmstellen.

Meerrettich reiben, Schnittlauch fein schneiden.

Wallerfilets mit restlichem Weißwein begießen und im Kombidämpfer ca. 7 bis 9 min garen.

Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und auf GN-Bleche verteilen. Mit flüssiger Butter übergießen und abschmecken.

Wurzelsud auf tiefen Tellern anrichten, Waller darauf setzen und mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.





Weißfischpflanzerl mit Kartoffelsalat

Zutaten für 100 Portionen

WEISSFISCHPLANZERL

20 kg	Weißfischfilets, ohne Haut
5 kg	Knödelbrot (alternativ: alte Semmeln)
80	Eier, Klasse M
4 kg	Zwiebelbrunoise
300 g	Blattpetersilie, geschnitten
	Knoblauch
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Semmelbrösel
1,5 l	Sonnenblumenöl

KARTOFFELSALAT

25 kg	Kartoffeln
2 kg	Zwiebelbrunoise
3 l	Rinderbrühe
1 l	Weißweinessig
250 g	Speisesalz, jodiert
50 g	Pfeffer
400 g	Senf, mittelscharf
1,2 l	Rapsöl
	Petersilie

Zubereitung

Fischfilets und Knödelbrot zweimal durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen (evtl. vorhandene Gräten müssen dadurch nicht entfernt werden). Mit Eiern, Zwiebelbrunoise, Petersilie und Gewürzen gut vermengen und 200 kleine Pflanzler formen. In Semmelbröseln wenden und in heißem Fett braten.

Kartoffeln mit Schale kochen, ausdampfen, schälen, in Scheiben hobeln und Zwiebeln dazugeben. Restliche Zutaten mit heißer Brühe vermischen, über warme Kartoffeln geben, kurz ziehen lassen, alles vermengen, abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren

Nährwertangaben pro Portion

Energie	4129 kJ (987 kcal)
Fett	43,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,3 g
Kohlenhydrate	93,2 g
davon Zucker	8,5 g
Eiweiß	50,0 g
Salz	ohne Angaben



VEGETARISCHE GERICHTE

- Allgäuer Bergkäsemedaillons auf frischem Bauerngemüse 106
- Allgäuer Käsesalat mit Kümmelsemmel 108
- Allgäuer Schupfnudelpfanne 110
- Allgäuer Spätzle-Pilz-Pfanne mit Brokkoli und Tomaten 112
- Bayerischer Gemüseeintopf mit Linsen und Kartoffeln 114
- Blumenkohlkäsebratlinge mit Sauerrahmdip 116
- Brezenguglhupf auf cremigem Blattspinat 118
- Brokkolisoufflé mit Kartoffelboden 120
- Deftiger Linseneintopf mit Vollkornsemmel 122
- Fränkische Kartoffelrolle mit Walnussrahmsauce und Rettichsalat 124
- Gefüllter Pfannkuchen mit Mangold und Schafskäse 126
- Gemüseserviettenknödel mit Käse-Sahnesauce und gemischtem Blattsalat 128
- Geschwitzte Gemüsemaultaschen mit Lauch, Petersilienwurzeln, Weißbrot und Kräutern 130
- Käsespätzle »Allgäuer Art« mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat 132
- Kartoffelmaultaschen mit Zwetschgen 134
- Kartoffelstrudel mit Majoransauce und gemischtem Blattsalat mit Champignons und Spargel 136
- Krautfleckerl 138
- Saures Kartoffelgemüse 140
- Semmelknödelcarpaccio mit gebratenen Pfifferlingen 142



Vegetarische Gerichte



Schwaben

Allgäuer Bergkäse- medaillons auf frischem Bauerngemüse

Zutaten für 100 Portionen

BERGKÄSEMEDAILLONS

6,5 l	Wasser
5,5 kg	Getreidebratlingsmischung
3 kg	Allgäuer Bergkäse 45 % F.i.Tr., geraspelt
1,25 kg	Gouda 45 % F.i.Tr., geraspelt
3 kg	Zwiebelbrunoise
1 kg	Röstzwiebeln (alternativ: geröstete Zwiebeln)
2 l	Rapsöl

BAUERNGEMÜSE

5 kg	Karotten, gewürfelt
1 kg	Margarine
5 kg	Weißkraut, gewürfelt
1 l	Wasser
5 kg	Wirsing, gewürfelt
5 kg	Lauch, gewürfelt
	Speisesalz
	Pfeffer
	Muskat
	Zucker
	Gemüsebrühe, gekörnt

Zubereitung

Bratlingsmischung mit Wasser anrühren, Bergkäse, Gouda, Zwiebelwürfel und Röstzwiebeln unter die angerührte Masse heben, mit dem Eisportionierer Kugeln ausstechen, Medaillons formen und in der Kippbratpfanne braten.

Zuerst Karotten, dann Weißkraut andünsten, mit Wasser aufgießen und würzen. Dann Wirsing, etwas später Lauch hinzufügen und alles fertigkochen. Gemüse evtl. nochmals abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3046 kJ (726 kcal)
Fett	47,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,9 g
Kohlenhydrate	41,6 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	29,1 g
Salz	ohne Angaben





Schwaben

Allgäuer Käsesalat mit Kümmelsemmel

Zutaten für 100 Portionen

KÄSESALAT

7,5 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr.
7,5 kg	Edamer 45 % F.i.Tr.
2 kg	Radieschen
4 kg	Essiggurken
4 kg	Äpfel
3 kg	Zwiebeln, rot
2 l	Wasser
1,5 l	Branntweinessig
500 ml	Rapsöl
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Zucker
200 g	Schnittlauch
100 (à 60 g)	Kümmelsemmeln

Zubereitung

Käse, Radieschen, Essiggurken, Äpfel und Zwiebeln in Streifen schneiden. Aus Wasser, Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen. Beides vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Dazu Kümmelsemmeln servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3276 kJ (783 kcal)
Fett	49,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	28,5 g
Kohlenhydrate	34,6 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	44,3 g
Salz	ohne Angaben





Schwaben

Allgäuer Schupfnudelpfanne

Zutaten für 100 Portionen

SCHUPFNUDELPFANNE

15 kg	Schupfnudeln
50 ml	Rapsöl
3 kg	Zwiebeln
3 kg	Champignons
3 kg	Egerlinge
1,5 kg	Waldpilze
1,5 kg	Lauch
2 kg	Karotten, in Stifte
1,5 kg	Zucchini, in Stifte
100 ml	Rapsöl
200 ml	Weißwein, trocken
2 l	Sahne 10 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Majoran
300 g	Petersilie
2,5 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr., gerieben

Zubereitung

Pilze und Lauch waschen, schneiden und mit vorbereiteten Zwiebeln, Karotten- und Zucchinistiften anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, Sahne aufgießen und würzen.

Schupfnudeln in Rapsöl anbraten, mit Pilzmasse mischen, Petersilie zugeben und mit Emmentaler bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1775 kJ (424 kcal)
Fett	16,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	49,3 g
davon Zucker	4,7 g
Eiweiß	16,4 g
Salz	ohne Angaben





Schwaben

Allgäuer Spätzle-Pilz-Pfanne mit Brokkoli und Tomaten

Zutaten für 100 Portionen

SPÄTZLE-PILZ-PFANNE

20 kg Spätzle

10 kg Brokkoli

10 kg Egerlinge

Knoblauch

500 g Rapsöl

Speisesalz, jodiert

Pfeffer

Muskat

Majoran

8 kg Tomaten, gewürfelt

**3 kg Allgäuer Emmentaler
45 % F.i.Tr., gerieben**

ca. 5 l Sahne 10 % Fett

Zubereitung

Brokkoli in Salzwasser blanchieren und abschrecken. Egerlinge vierteln, mit etwas Knoblauch in Öl anbraten, würzen und abtropfen lassen.

Spätzle in einer großen Wanne mit vorbereitetem Brokkoli, Egerlingen, Tomatenwürfeln und Emmentaler mischen und abschmecken. Auf GN-Bleche abfüllen, mit 2,5 l Sahne aufgießen und ca. 15 min bei 180 °C im Kombidämpfer garen. Nach der Hälfte der Garzeit restliche Sahne hinzufügen, alles durchrühren und fertig garen.

Als Garnitur eignet sich Kresse oder Rucola.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2615 kJ (623 kcal)
Fett	25,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,5 g
Kohlenhydrate	63,1 g
davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	30,1 g
Salz	ohne Angaben





Gesamtbayern

Bayerischer Gemüseeintopf mit Linsen und Kartoffeln

Zutaten für 100 Portionen

GEMÜSEEINTOPF

6 kg	Linsen
20 kg	Kartoffeln, geschält
5 kg	Karotten, geschält
5 kg	Sellerie, geschält
5 kg	Lauch, in Streifen
4 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Butter
1 kg	Weizenmehl Type 405
25 l	Gemüsebrühe
	Majoran, getrocknet
200 g	Zucker
300 ml	Branntweinessig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

Linsen über Nacht einweichen. Kartoffeln, Karotten und Sellerie in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter anbraten, Mehl hinzufügen, Einbrenne herstellen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Linsen abgießen, dazugeben und ca. 20 min leicht bissfest kochen. Kartoffeln und Majoran hinzufügen, nach 5 min Karotten und Sellerie, zum Schluss Lauchstreifen, Zucker und Essig zugeben, alles fertig garen und mit Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2214 kJ (528 kcal)
Fett	9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	78,6 g
davon Zucker	12,7 g
Eiweiß	22,2 g
Salz	ohne Angaben





Blumenkohlkäsebratlinge mit Sauerrahmdip

Zutaten für 100 Portionen

BLUMENKOHLKÄSEBRATLINGE

15 kg	Blumenkohl
4 l	Gemüsebrühe
2 kg	Dinkelvollkornmehl
1,5 kg	Zwiebeln
60 ml	Rapsöl
2,5 kg	Karotten, in Streifen
2 kg	Tomaten, gewürfelt
30	Eier, Klasse M
3 kg	Emmentaler 45 % F.i.Tr., gerieben
	Semmelbrösel
500 g	Petersilie, gehackt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat
2,5 kg	Haferflocken
1 l	Rapsöl

SAUERRAHMDIP

4 kg	Sauerrahm 10 % Fett
150 ml	Olivenöl
	Speisesalz
	Pfeffer oder Chilipfeffer
	Kräuter

Zubereitung

Blumenkohl waschen, in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abkühlen. Gemüsebrühe aufkochen, Dinkelmehl einrühren (Teig soll kompakt sein) und abkühlen. Zwiebeln anschwitzen, Karottenstreifen und Tomatenwürfel zugeben und mit der Dinkelmasse vermischen. Eier und Reibekäse unterheben (Masse sollte eine nicht zu weiche Konsistenz haben), ggf. etwas Semmelbrösel beimengen. Dann vorbereiteten Blumenkohl und Petersilie zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Masse portionieren, auf Haferflocken geben, zu Bratlingen formen und in Rapsöl herausbraten.

Sauerrahm mit Öl vermischen, abschmecken und Kräuter nach Geschmack zugeben.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2297 kJ (549 kcal)
Fett	32,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,1 g
Kohlenhydrate	36,2 g
davon Zucker	8,6 g
Eiweiß	22,0 g
Salz	ohne Angaben





Niederbayern
Oberpfalz

Brezenuglhupf auf cremigem Blattspinat

Zutaten für 100 Portionen

BREZENGUGLHUPF

6 kg	Brezen, gewürfelt
3 kg	Semmeln, gewürfelt
10 l	Milch 3,5 % Fett
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
1,5 kg	Butter
120	Eier, Klasse M
1,5 kg	Petersilie, gehackt
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Butter
	Mehl

SPINAT

20 kg	Spinat, pochiert
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt
800 g	Butter
800 g	Weizenmehl Type 405
5 l	Milch 3,5 % Fett
5 l	Sahne 10 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

Semmeln und Brezen mit heißer Milch übergießen und abdecken. Zwiebeln in Butter anschwitzen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Zwiebeln, Eigelb, Petersilie und Gewürze dem Semmel-/Brezenteig hinzufügen und leicht vermengen. Eischnee unterheben und in gebutterte und bemehlte Guglhupfformen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 30 bis 35 min backen.

Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, Mehl dazugeben und hell anrösten. Mit Milch und Sahne nach und nach ablöschen. Kurz aufkochen, Blattspinat hinzufügen (nicht mehr kochen) und mit Gewürzen abschmecken. Brezenuglhupf auf Blattspinat anrichten.

Zum Garnieren Parmesanflocken, geröstete Nüsse oder Kresse verwenden.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3245 kJ (775 kcal)
Fett	38,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	21,4 g
Kohlenhydrate	70,2 g
davon Zucker	13,2 g
Eiweiß	31,4 g
Salz	ohne Angaben





Brokkolisoufflé mit Kartoffelboden

Zutaten für 100 Portionen

BROKKOLISOUFFLÉ

15 kg	Brokkoli
1 kg	Zwiebeln
40 ml	Rapsöl
1,5 kg	Karottenbrunoise
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat
5 l	Kondensmilch 10 % Fett
100	Eier, Klasse M
2,5 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr., gerieben
6 kg	Kartoffeln, geschält, dünn geschnitten
	Butter
500 g	Schnittlauch

Zubereitung

Frischen Brokkoli putzen, in Röschen schneiden, blanchieren, in Eiswasser abkühlen und pürieren. Zwiebeln anschwitzen, Karottenbrunoise und Brokkoli zugeben und würzen. Kondensmilch mit Eiern, dann mit einem Teil Käse vermischen. GN-Bleche ausbuttern, mit Kartoffelscheiben auslegen, Brokkolimasse einfüllen und Eikäsegemisch zugeben. Das Gemüse sollte leicht bedeckt sein. Bei 135 °C im Kombidämpfer 20 min garen. Mit restlichem Käse bestreuen und fertigbaren. Kann auch in passende Kokotten abgefüllt werden. Mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1635 kJ (391 kcal)
Fett	20,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,6 g
Kohlenhydrate	22,2 g
davon Zucker	18,2 g
Eiweiß	25,7 g
Salz	ohne Angaben





Gesamtbayern

Deftiger Linseneintopf mit Vollkornsemmel

Zutaten für 100 Portionen

LINSENEINTOPF

5 kg	Linsen, braun, getrocknet
	Wasser
	Lorbeerblätter
2,5 kg	Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie), gewürfelt (TK)
5 kg	Kartoffeln, gewürfelt
30 l	Gemüsebrühe
5 kg	Zwiebelbrunoise
1 kg	Margarine
1,5 kg	Tomatenmark
1 l	Branntweinessig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat
	Zucker

100 (à 60 g) Vollkornsemeln

Zubereitung

Linsen 30 min mit Wasser und Lorbeerblättern kochen. Anschließend Kartoffeln und Gemüsebrühe, dann gewürfeltes Gemüse hinzufügen und kochen. In der Zwischenzeit Zwiebelwürfel in Margarine anschwitzen, tomatisieren, Essig hinzufügen, mit Gemüse und Kartoffeln vermengen und mit Gewürzen abschmecken.

Dazu eine Vollkornsemmel reichen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1839 kJ (438 kcal)
Fett	10,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g
Kohlenhydrate	58,4 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	19,7 g
Salz	ohne Angaben





Fränkische Kartoffelrolle mit Walnusssrahmsauce und Rettichsalat

Zutaten für 100 Portionen

KARTOFFELROLLE

9 kg	Kartoffeln, geschält
1,5 kg	Zwiebeln
100 g	Kräutermischung
1 l	Sahne 30 % Fett
100 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
Quarkmürbteig	
3 kg	Weizenmehl Type 405
100 g	Backpulver
1,8 kg	Butter
3 kg	Quark, mager
50 g	Speisesalz, jodiert
Walnusssrahmsauce	
4 l	Wasser
4 l	Milch 1,5 % Fett
1 kg	Schmelzkäse, streichfähig 60 % F.i.Tr.
1 l	Sahne 30 % Fett
500 g	Walnüsse
50 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, weiß, gemahlen
	Weizenmehl Type 405
2 (à 80 g)	Zitronen
	Pfefferkörner

RETTICHсалAT

20 (à 250 g)	Rettiche
500 ml	Branntweinessig
150 g	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, weiß, gemahlen
500 g	Zucker
750 g	Sauerrahm 10 % Fett
1 Bund (100 g)	Petersilie, kraus
2,5 Bund (à 125 g)	Radieschen

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2216 kJ (529 kcal)
Fett	30,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,1 g
Kohlenhydrate	47,6 g
davon Zucker	11,9 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	3,7 g

Zubereitung

Kartoffeln dämpfen, abkühlen und grob raffeln.
Quarkmürbteig herstellen.

Zwiebeln schälen, im Kutter zerkleinern, zusammen mit Kräutern glasig dünsten, zu den Kartoffeln geben, Sahne hinzufügen, würzen, mischen und Masse abschmecken.

Quarkmürbteig portionieren (je ca. 800 g Stücke), ausrollen, mit Kartoffelmasse füllen, zu einer Rolle formen und im Kombidämpfer bei 170 °C 30 bis 40 min garen. Wasser und Milch erhitzen, Schmelzkäse in heißer Soße lösen, Sahne und gehackte Walnuskerne zugeben und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Zum Garnieren mit Pfefferkörnern bestreuen.

Für den Rettichsalat Marinade zubereiten. Rettiche putzen, schälen, raspeln und mit der Marinade mischen. Radieschen in Scheiben schneiden und Salat damit garnieren.





Gefüllter Pfannkuchen mit Mangold und Schafskäse

Zutaten für 100 Portionen

GEFÜLLTER PFANNKUCHEN

8 kg	Mangold
2,5 kg	Zwiebeln
3 kg	Kürbis, in Streifen
50 ml	Rapsöl
4 Zehen (à 2 g)	Knoblauch
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
500 g	Petersilie
2 kg	Crème fraîche 30 % Fett
2,5 kg	Weizenmehl Type 405
500 g	Dinkelmehl
5 l	Milch 3,5 % Fett
60	Eier, Klasse M
	Speisesalz, jodiert
150 ml	Rapsöl
4 kg	Schafskäse 50 % F.i.Tr.
50 g	Butter
2 kg	Tomaten, gewürfelt
2 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr., gerieben

Zubereitung

Mangold waschen, in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln in Würfel schneiden und beides mit Kürbisstreifen anschwitzen, würzen und auskühlen lassen. Dann Petersilie und Crème fraîche zugeben. Aus Mehl, Milch, Eiern und Salz einen Teig herstellen, in der Pfanne 100 Pfannkuchen dünn ausbacken, mit Mangoldmasse füllen, ein Stück Schafskäse hinzufügen, einrollen und Ecken einschlagen. In gebutterte GN-Formen geben, Pfannkuchenrollen mit Butter bestreichen, mit Tomatenwürfeln und Reibkäse bestreuen und bei 145 °C 10 min backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2061 kJ (492 kcal)
Fett	29,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,2 g
Kohlenhydrate	29,8 g
davon Zucker	7,0 g
Eiweiß	24,1 g
Salz	ohne Angaben



M
EICHENHAIN AG
SÜNDLICH
RODIF ALL



Gemüseserviettenknödel mit Käse-Sahnesoße und gemischtem Blattsalat

Zutaten für 100 Portionen

GEMÜSESERVIETTENKNÖDEL

**120 (à 45 g) Semmeln, altbacken,
geschnitten**

1,5 l Milch 1,5 % Fett

2 kg Zwiebeln

4 kg Karotten

4 kg Blattspinat (TK)

2 kg Kaisergemüse (TK)

3 l Hühner-Vollei, flüssig

100 g Petersilie, gehackt

60 g Speisesalz, jodiert

Petersilie

Käse-Sahne-Soße

6 l Wasser

6 l Milch 1,5 % Fett

700 g Weizenmehl Type 405

2 kg Schmelzkäse 60 % F.i.Tr.

**500 g Emmentaler 45 % F.i.Tr.,
gerieben**

**10 g Pfeffer, schwarz,
gemahlen**

8 g Muskat, gemahlen

2 l Sahne 30 % Fett

**2 Bund Petersilie, kraus
(à 100 g)**

20 g Pfefferkörner

GEMISCHTER BLATTSALAT

4 kg Lollo Rosso

4 kg Lollo Bionda

4 kg Eissalat

2 kg Radicchio

1 kg Feldsalat

500 g Zwiebeln

Marinade

1,5 l Wasser

500 ml Rapsöl

700 ml Branntweinessig

90 g Speisesalz, jodiert

350 g Zucker

100 g Senf, mittelscharf

100 g Kräutermischung

**1 Bund Petersilie, kraus
(à 100 g)**

Zubereitung

Knödelbrot in Schüssel oder Wanne geben, mit Milch übergießen und ziehen lassen. Zwiebeln und Karotten putzen, zerkleinern und mit restlichem Gemüse im Kombi dämpfen. Dann mit Eiern, Petersilie und Gewürzen zum Knödelteig geben und verkneten. Auf GN-Bleche portionieren und im Kombidämpfer ca. 30 min garen. Mit Petersilie garnieren.

Wasser und Milch in einen Topf geben und erhitzen. Soße mit Weizenmehl binden. Käse zugeben, schmelzen, abschmecken und mit Sahne verfeinern. Soße anrichten und mit Pfefferkörnern und gehackter Petersilie garnieren.

Marinade herstellen und kühlen. Salat putzen, waschen und zerkleinern, Zwiebeln hacken und alles mit der Marinade mischen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2253 kJ (538 kcal)
Fett	24,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,0 g
Kohlenhydrate	52,5 g
davon Zucker	16,5 g
Eiweiß	21,3 g
Salz	3,0 g





Schwaben

Geschwitzte Gemüsemaul- taschen mit Lauch, Petersilien- wurzeln, Weißbrot und Kräutern

Zutaten für 100 Portionen

GEMÜSEMAULTASCHEN

30 kg	Gemüsemaultaschen
5 kg	Lauch, geputzt
5 kg	Karotten, geschält
5 kg	Petersilienwurzeln, geschält
5 kg	Weißbrot
500 g	Blattpetersilie
300 g	Liebstöckel
750 ml	Rapsöl
750 g	Butter
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Muskat

Zubereitung

Gemüsemaultaschen in Salzwasser kochen, abschrecken, auskühlen und evtl. vierteln. Lauch in Ringe schneiden. Karotten und Petersilienwurzeln in Scheiben schneiden, pochieren und abtropfen. Weißbrot in grobe Würfel, Blattpetersilie und Liebstöckel in feine Streifen schneiden. Weißbrotwürfel in Öl und Butter anbraten, Maultaschen hinzufügen und mitbraten. Nacheinander Lauch, restliches Gemüse und Kräuter hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3475 kJ (824 kcal)
Fett	20,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g
Kohlenhydrate	123,0 g
davon Zucker	8,6 g
Eiweiß	28,4 g
Salz	ohne Angaben





Schwaben

Käsespätzle »Allgäuer Art« mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat

Zutaten für 100 Portionen

KÄSESPÄTZLE

20 kg	Eierspätzle
7,5 kg	Zwiebelbrunoise
1,5 kg	Margarine
5 l	Wasser
300 g	Gemüsebrühe, gekörnt
	Muskat
	Pfeffer, schwarz, gemahlen
2 kg	Romadur 45 % F.i.Tr., gewürfelt
5 kg	Allgäuer Emmentaler 45 % F.i.Tr., geraspelt
500 g	Röstzwiebeln (alternativ: geröstete Zwiebeln)

GEMISCHTER SALAT

3 kg	Lollo Rosso
5 kg	Weißkraut, in Streifen
5 kg	Karotten, gestiftelt
200 g	Salatwürzmittel
6 l	Wasser
500 ml	Apfelessig
200 g	Speisesalz, jodiert
300 g	Zucker
	Pfeffer
300 g	Senf, mittelscharf
1 kg	Zwiebelbrunoise
800 ml	Rapsöl

Zubereitung

Zwiebelwürfel in Margarine anschwitzen, Wasser zugeben, aufkochen, Gemüsebrühe einrühren und mit Muskat und Pfeffer würzen. Spätzle und gewürfelten Romadur unter die Brühe heben, Masse in gefettete, tiefe GN-Emaill-Bleche abfüllen und mit geraspelt Emmentaler bestreuen. Bei 170 °C ca. 45 min backen. Zum Servieren mit Röstzwiebeln bestreuen.

Lollo Rosso, Weißkraut und Karotten mischen und mit Dressing marinieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3566 kJ (852 kcal)
Fett	47,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,7 g
Kohlenhydrate	72,6 g
davon Zucker	12,8 g
Eiweiß	32,0 g
Salz	4,4 g





Kartoffelmaultaschen mit Zwetschgen

Zutaten für 100 Portionen

KARTOFFELMAULTASCHEN

15 kg	Kartoffeln, geschält, gegart
	Speisesalz, jodiert
	Muskat
4,5 kg	Weizenmehl Type 550
500 g	Maisstärke
15	Eigelb, Klasse M
7 kg	Zwetschgen, entkernt
2,5 kg	Sauerrahm 10 % Fett
	Zimt
250 g	Zucker
250 g	Butter

Zubereitung

Gegarte Kartoffeln durch ein Sieb drücken, mit Salz und Muskat würzen. Mehl, Maisstärke und Eigelb unter die Masse geben und alles zu einem festen Teig verarbeiten. 0,5 cm dicke tellergroße Rechtecke ausrollen, Zwetschgen auflegen, einen Esslöffel Sauerrahm zugeben, mit Zimtzucker bestreuen und einrollen. Kartoffelmaultaschen auf gebutterte GN-Bleche legen, auf der Oberseite mit Butter bestreichen und bei 155 °C goldgelb backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1697 kJ (406 kcal)
Fett	8,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate	68,7 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	9,3 g
Salz	ohne Angaben





Kartoffelstrudel mit Majoran- soße und gemischtem Blattsalat mit Champignons und Spargel

Zutaten für 100 Portionen

KARTOFFELSTRUDEL

17 kg	Kartoffeln
3 kg	Zwiebeln
100 g	Kräutermischung
200 ml	Sonnenblumenöl
1,5 l	Sahne 30 % Fett
150 g	Speisesalz, jodiert
20 g	Pfeffer, schwarz, gemahlen
Teig	
5,5 kg	Weizenmehl Type 405
150 g	Backpulver
3,2 kg	Butter
5,5 kg	Quark, mager
100 g	Speisesalz, jodiert
Majoransoße	
350 g	Butter
500 g	Zwiebeln
300 g	Weizenmehl Type 405
1,7 l	Weißwein, trocken
3,5 l	Wasser
330 g	Geflügelbrühe, Pulver
300 g	Majoran
	Speisesalz, jodiert

Fortsetzung Majoransoße

	Pfeffer, schwarz, gemahlen
	Muskat, gemahlen
1,7 l	Sahne 30 % Fett
350 g	Petersilie, kraus

GEMISCHTER BLATTSALAT MIT CHAMPIGNONS UND SPARGEL

10 kg	Blattsalat, gemischt, küchenfertig
3 kg	Stangenspargel mit Spitzen, küchenfertig
2 kg	Karotten
2 kg	Tomaten
7 (à 375 g)	Gurken
	Salatkräuter
2 kg	Champignons
	Zitronensaft

Dressing

3,5 kg	Joghurt 1,5% Fett
850 g	Sauerrahm 10% Fett
	Wasser
250 ml	Sonnenblumenöl
	Branntweinessig
150 ml	Zitronensaft
140 g	Senf, mittelscharf
	Zucker
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer, weiß, gemahlen
	Salatwürze
	Salatkräuter

Zubereitung

Kartoffeln dämpfen, abkühlen, schälen und grob raffeln. Zwiebeln schälen, zerkleinern, mit Kräutern glasig dünsten und mit der Sahne zu den Kartoffeln geben. Masse abschmecken. Quarkmürbteig herstellen, auswellen (je Strudel ca. 800 g Teig), mit Kartoffelmasse füllen und bei 160 °C 30 bis 40 min garen.

Soße herstellen, zur Hälfte einkochen, Majoran zugeben, pürieren, abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Für das Joghurt-Rahmdressing alle Zutaten vermischen und Soße abschmecken. Gemüse waschen und putzen. Karotten fein raspeln, Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und schneiden. Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Spargel in Stücke schneiden und mit Blattsalat, Gemüse, Pilzen und Kräutern vermischen und marinieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3692 kJ (882 kcal)
Fett	47,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	26,4 g
Kohlenhydrate	81,7 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	23,9 g
Salz	ohne Angaben





Krautfleckerl

Zutaten für 100 Portionen

KRAUTFLECKERL

7,5 kg	Farfalle
12,5 kg	Weißkraut, in 1 cm breite Streifen
750 g	Zucker
800 ml	Sonnenblumenöl
3 kg	Zwiebelbrunoise
	Branntweinessig
3 l	Gemüsebrühe
	Kümmel
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
750 g	Blattpetersilie, geschnitten

Zubereitung

Farfalle kochen. Zucker in Öl karamellisieren, Zwiebelbrunoise zugeben und dünsten. Weißkraut hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit etwas Essig und Gemüsebrühe ablöschen, Kümmel zugeben und Kraut fertigbaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Farfalle hinzufügen, alles erhitzen und nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren Blattpetersilie unterrühren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1760 kJ (420 kcal)
Fett	9,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	68,8 g
davon Zucker	16,9 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	ohne Angaben





Gesamtbayern

Saures Kartoffelgemüse

Zutaten für 100 Portionen

SAURES KARTOFFELGEMÜSE

30 kg	Kartoffeln, gewürfelt
8 kg	Karotten, gewürfelt
4,5 kg	Zwiebelbrunoise
1,5 l	Rapsöl
15 l	Gemüsebrühe
1,5 kg	Essiggurken, gewürfelt
	Lorbeerblätter
	Fenchelsamen
	Majoran
	Thymian
	Branntweinessig
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
500 g	Blattpetersilie, geschnitten

Zubereitung

Zwiebeln in Rapsöl glasig dünsten, Karotten- und Kartoffelwürfel kurz mit angehen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln. Essiggurken, Lorbeer, Fenchelsamen, Majoran, Thymian und Essig zugeben und ziehen lassen. Kurz bevor das Gemüse weich wird, fertig abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1734 kJ (415 kcal)
Fett	15,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	55,5 g
davon Zucker	9,4 g
Eiweiß	7,8 g
Salz	ohne Angaben





Semmelknödelcarpaccio mit gebratenen Pfifferlingen

Zutaten für 100 Portionen

SEMMELEKNÖDEL CARPACCIO

150 (à 150 g)	Semmelknödel
8 kg	Pfifferlinge (TK)
500 ml	Rapsöl
5 kg	Eissalat
4 kg	Radicchio
4 l	Wasser
1 l	Balsamicoessig
1 l	Olivenöl
500 g	Senf, mittelscharf
	Speisesalz, jodiert
	Pfeffer
	Zucker
	Schnittlauch

Zubereitung

Semmelknödel am Vortag kochen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden (Aufschnittmaschine). Pfifferlinge in Rapsöl anrösten. Aus Wasser, Balsamicoessig, Olivenöl, Senf und Gewürzen eine Marinade herstellen. Geputzten Salat auf Tellern mittig anrichten, Semmelknödelscheiben kreisförmig am Tellerrand leicht überlappt auflegen und alles mit Marinade begießen. Mit gebratenen Pfifferlingen bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2437 kJ (582 kcal)
Fett	28,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	61,1 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	15,8 g
Salz	ohne Angaben



SÜSSSPEISEN

- Apfelstrudel mit Vanillesoße 146
- Arme Ritter mit Apfelkompott 148
- Bachern Reis mit Äpfeln 150
- Grießschnitten 152
- Kaiserschmarrn mit Apfelmus 154
- Kirschmichl 156
- Mandelauflauf 158
- Niederbayerische Rupfhauben 160
- Reisauflauf mit Früchten 162



Süßspeisen



Apfelstrudel mit Vanillesoße

Zutaten für 100 Portionen

APFELSTRUDEL

Strudelteig

6 kg Weizenmehl Type 405

20 g Speisesalz, jodiert

50 ml Branntweinessig

1,8 l Wasser

1,5 l Hühner-Vollei

250 ml Rapsöl

Füllung

20 kg Äpfel

120 ml Zitronensaft

1 kg Haselnusskerne, gemahlen

1 kg Zucker

35 g Zimt

3,5 l Sauerrahm 10 % Fett

300 g Butter zum Bestreichen

120 g Puderzucker

VANILLESOSSE

13 l Milch 1,5 % Fett

400 g Vanillesoßenpulver zum Kochen

300 g Zucker

Zubereitung

Strudelteig kneten, in 400 bis 500 g Stücke teilen, Kugeln formen und mit Öl bestreichen. In halbtiefe GN-Behälter legen, abdecken und in die Kühlung stellen. Für die Fülle die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kernhaus entfernen, fein schneiden und mit Zitronensaft, Nüssen, Zucker, Zimt und Sauerrahm vermischen. Teig ausziehen oder auswellen, Fülle darauf verteilen, Ränder einschlagen, aufrollen und auf dunkle, flache, gefettete GN-Bleche legen. Mit flüssiger Butter bestreichen und im Kombidämpfer bei 160 °C Heißluft 45 bis 60 min backen. Bei Bedarf während des Backens nochmals mit Butter bestreichen, in Stücke teilen (pro Strudel ca. 7 Stücke) und mit Puderzucker bestäuben.

Einen Teil Milch mit Vanillesoßenpulver und Zucker glatt rühren. Restliche Milch zum Kochen bringen, angerührte Vanillemilch einrühren und aufkochen. In GN-Behälter füllen und heiß servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2711 kJ (648 kcal)
Fett	18,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,1 g
Kohlenhydrate	99,0 g
davon Zucker	48,1 g
Eiweiß	15,4 g
Salz	0,4 g





Arme Ritter mit Apfelkompott

Zutaten für 100 Portionen

ARME RITTER

50 (à 45 g) **Semmeln**

5 l **Milch 3,5 % Fett**

5 l **Hühner-Vollei, flüssig**

25 g **Zitronenschale, gerieben**

1 kg **Margarine**

1 l **Rapsöl**

1 kg **Zucker**

1 TL (5 g) **Zimt**

15 kg **Apfelkompott**

Zubereitung

Semmeln in fingerdicke Scheiben schneiden. Hühner-Vollei und geriebene Zitronenschale mit Milch verschlagen, über Semmeln gießen und durchziehen lassen. Semmelscheiben entnehmen, in Fett goldgelb backen und mit Zimtzucker bestreuen.

Als Beilage Apfelkompott servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2058 kJ (491 kcal)
Fett	26,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g
Kohlenhydrate	51,0 g
davon Zucker	13,1 g
Eiweiß	11,3 g
Salz	0,5 g





Altbayern

Bachern Reis mit Äpfeln

Zutaten für 100 Portionen

BACHERN REIS

7 kg Rundkornreis

30 l Milch 3,5 % Fett

1 kg Vanillepuddingpulver

3 l Hühner-Vollei, flüssig

1 kg Zucker

Zimt

10 kg Äpfel

Zubereitung

Vanillepuddingpulver mit einem Teil Milch anrühren. Reis in restliche Milch geben, bei mäßiger Hitze kochen, kurz vor Fertigstellung des Reisbreis die angerührte Vanillemilch dazugeben und alles gar kochen. Brei erkalten lassen, Äpfel waschen, schälen, entkernen, sechsteln und in dünne Spalten schneiden. Hühner-Vollei, Zucker und Zimt schaumig rühren, Eimasse und Apfelspalten unter erkaltem Reis heben, auf gefettete Bleche füllen und bei 175 °C ca. 45 min goldgelb backen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2651 kJ (634 kcal)
Fett	14,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,9 g
Kohlenhydrate	102,2 g
davon Zucker	34,7 g
Eiweiß	19,6 g
Salz	0,4 g





Altbayern

Grießschnitten

Zutaten für 100 Portionen

GRIESSSCHNITTEN

10 l	Milch 3,5 % Fett
3,5 kg	Weizengrieß
350 g	Zucker
	Zitronenschale, gerieben
100 g	Butter
	Rapsöl
Bierteig	
3 kg	Weizenmehl Type 405
90	Eier, getrennt, Klasse M
2 l	Weißbier
	Speisesalz, jodiert
	Zucker
300 ml	Rapsöl zum Ausbacken
300 g	Puderzucker (alternativ: Zimtucker)

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, Weißbier, Eigelb, Salz und Zucker hinzufügen und zu einem sämigen Teig verrühren. Eiklar schlagen und unter die Masse heben.

Milch, Butter und Geschmackszutaten zum Kochen bringen, Grieß einrühren und zu einem sämigen Brei kochen. Auf geölte, 2 cm hohe Bleche streichen und mit Klarsichtfolie abdecken. Erkalte Masse in Rechtecke schneiden, in Bierteig drehen und in Öl herausbacken.

Mit Puderzucker bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1816 kJ (434 kcal)
Fett	13,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,0 g
Kohlenhydrate	58,5 g
davon Zucker	ohne Angaben
Eiweiß	16,5 g
Salz	ohne Angaben





Altbayern

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Zutaten für 100 Portionen

KAISERSCHMARRN

8 kg	Weizenmehl Type 405
15 l	Milch 3,5 % Fett
	Speisesalz, jodiert
	Vanillearoma
	Zitrone
	Rumaroma
180	Eier, getrennt, Klasse M
500 g	Butter
500 ml	Rapsöl
1 kg	Rosinen
100 ml	Rum
300 g	Zucker
500 g	Butter
300 g	Puderzucker
15 kg	Apfelmus

Zubereitung

Mehl, Milch, Salz und Aromen verrühren, Eigelb hinzufügen und zu einem sämigen Teig verarbeiten. Eiweiß aufschlagen und unter die Masse heben. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, 1 cm hoch den Teig eingießen, mit Rumrosinen bestreuen, goldgelb anbacken, Teig wenden, Zucker einstreuen, Butterflocken zugeben und Kaiserschmarrn glacieren und mit Puderzucker bestreuen.

Dazu Apfelmus servieren (alternativ: Zwetschgenröster).

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3454 kJ (825 kcal)
Fett	29,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,3 g
Kohlenhydrate	108,2 g
davon Zucker	50,9 g
Eiweiß	26,5 g
Salz	ohne Angaben





Altbayern

Kirschmichl

Zutaten für 100 Portionen

KIRSCHMICHL

1 kg	Butter
3,5 kg	Zucker
90	Eier, getrennt, Klasse M
	Vanille
	Rumaroma
	Zimt
	Zitronenschale, gerieben
15 kg	Quark 40 % F.i.Tr.
3 kg	Hartweizengrieß
1 kg	Maisstärke
5 EL (à 10 g)	Backpulver
700 g	Zucker
	Butter
	Semmelbrösel
3 kg	Sauerkirschen, entkernt
300 g	Puderzucker

Zubereitung

Butter, Zucker, Eigelb und Aromen aufschlagen. Erst Quark, dann Grieß, Stärkemehl und Backpulver vorsichtig unterarbeiten. Eiweiß mit Zucker aufschlagen und unter die Masse heben. GN-Bleche buttern, Semmelbrösel ausstreuen, Masse 4 cm hoch einfüllen und Kirschen darüber verteilen. Bei 150 °C 50 min backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	3068 kJ (733 kcal)
Fett	32,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,0 g
Kohlenhydrate	80,9 g
davon Zucker	50,8 g
Eiweiß	27,2 g
Salz	0,3 g





Altbayern

Mandelauflauf

Zutaten für 100 Portionen

MANDELAUFLAUF

180	Eier, getrennt, Klasse M
1,6 kg	Puderrucker
1 kg	Butter
40 g	Vanillezucker
	Zitronenschale, gerieben
	Rumaroma
2 kg	Kristallzucker
2 kg	Weizenmehl Type 405
3,5 kg	Mandeln, gerieben
700 g	Semmelbrösel
	Butter
	Semmelbrösel
5 l	Milch 3,5 % Fett

Zubereitung

Eigelb mit Puderzucker, Butter und Geschmackszutaten aufschlagen. Eiweiß mit Kristallzucker steif schlagen und Eigelbmasse, Mehl, Mandeln sowie Semmelbrösel unter den Eischnee heben. GN-Bleche mit Butter bestreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Masse einfüllen und bei 160 °C 30 min backen. Zuletzt warme Milch über den Auflauf gießen.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	2975 kJ (710 kcal)
Fett	42,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,4 g
Kohlenhydrate	57,7 g
davon Zucker	39,8 g
Eiweiß	24,6 g
Salz	0,3 g





Niederbayern

Niederbayerische Rupfhauben

Zutaten für 100 Portionen

RUPFHAUBEN

6 kg	Weizenmehl Type 405
2,5 kg	Quark 20 % F.i.Tr.
500 g	Butter
500 g	Zucker
25	Eier, Klasse M
50 g	Speisesalz, jodiert
	lauwarmes Wasser nach Bedarf
12 l	Milch 1,5 % Fett
6 kg	Apfelstücke, 1 bis 2 cm
750 g	Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Quark, 250 g Butter, Eier, Salz und 250 g Zucker zu einem glatten (Nudel)Teig kneten und zu einer länglichen Walze ausrollen. Kleine Stücke abstechen und handgroße, dünne, Fladen auswalzen. In eine Reine ca. 3 cm hoch Milch eingießen und erhitzen. Apfelstücke, restliche Butter und restlichen Zucker zugeben und aufkochen. Die Teigfladen in der Mitte anheben und wie Hauben nebeneinander auf die heiße Milch setzen. Zugedeckt gut 20 min auf der Herdplatte backen bis die Milch aufgesogen ist (Vorsicht: Brennt sehr schnell an). Mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie	1832 kJ (437 kcal)
Fett	9,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g
Kohlenhydrate	70,0 g
davon Zucker	26,7 g
Eiweiß	15,2 g
Salz	0,7 g





Altbayern

Reisaufauf mit Früchten

Zutaten für 100 Portionen

REISAUF

20 l	Milch 1,5 % Fett
6 kg	Rundkornreis
	Speisesalz, jodiert
	Vanillearoma
	Rumaroma
	Zitronenschale, gerieben
2 kg	Butter
210	Eier, getrennt, Klasse M
6 kg	Zucker
6 kg	Fruchtcocktail, ungesüßt, abgetropft
	Butter
	Semmelbrösel

Zubereitung

Milch mit Reis und Geschmackszutaten, nicht zu weich, kochen. Masse leicht auskühlen, Butter mit Eigelb und Zucker aufschlagen, unter die Reismasse heben und Fruchtcocktail hinzufügen. Dann Eiweiß steif schlagen und unterheben. 100 mm GN-Behälter ausbuttern, mit Semmelbröseln ausstreuen, Masse einfüllen und bei 155 °C 55 min backen.

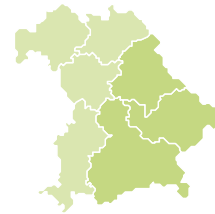
Nährwertangaben pro Portion

Energie	3929 kJ (938 kcal)
Fett	35,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	17,2 g
Kohlenhydrate	125,6 g
davon Zucker	78,5 g
Eiweiß	27,9 g
Salz	ohne Angaben



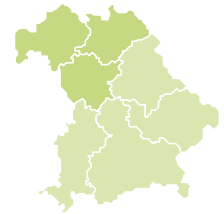
Rezeptverzeichnis nach Regionen

ALTBAYERN



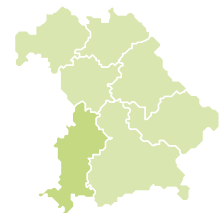
- Bachern Reis mit Äpfeln 150
- Bayerisches Semmelknödelgröstl mit Spiegelei und Kopfsalat mit Gärtnerindressing 16
- Blumenkohlkäsebratlinge mit Sauerrahmdip 116
- Brezenguglhupf auf cremigem Blattspinat 118
- Brokkolisoufflé mit Kartoffelboden 120
- Caesarsalat bayerisch mit Emmentalerrauten und gerösteten Wammerlwürfeln 18
- Gebratene Starnberger See Renke mit Kräuterkartoffeln 84
- Gefüllter Pfannkuchen mit Mangold und Schafskäse 126
- Gesottenes Kronfleisch mit Wurzelgemüse, geriebenem Meerrettich und Bauernbrot 42
- Giesinger Bierschnitzel mit Bratkartoffeln und Speckbohnen 26
- Grießschnitten 152
- Kaiserschmarrn mit Apfelmus 154
- Kalbsrahmlüngerl mit Semmelknödel 64
- Kartoffelmaultaschen mit Zwetschgen 134
- Kirschmichl 156
- Mandelaufwurf 158
- Niederbayerische Rupfhauben 160
- Niederbayerisches Kräuterhendlbrustfilet auf frischem Bauerngemüse mit Salzkartoffeln 70
- Reisaufwurf mit Früchten 162
- Schweinebraten mit Brezenknödel und Krautsalat 32
- Semmelknödelcarpaccio mit gebratenen Pfifferlingen 142

FRANKEN



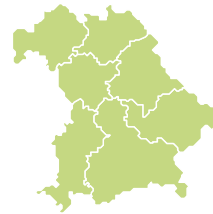
- Bamberger Krautbraten mit Kartoffelpüree 54
Fränkische Kartoffelrolle mit Walnussrahmsoße und Rettichsalat 124
Fränkisches Schweinecordon bleu mit Petersilienkartoffeln und Marktgemüse 20
Fränkisches Schweineschäufele mit Kartoffelkloß und Bayerisch Kraut 22
Frankenschnitzel mit Speck-Kräuterkartoffeln und Karotten-Krautsalat 24
Gebratenes Karpfenfilet mit Knoblauchländer Kartoffelgemüse und Meerrettichschaum 86
Nürnberger Bratwürste mit fränkischem Apfel-Sauerkraut und Bauernbrot 28
Sauerbraten fränkische Art mit Serviettenknödel und Blaukraut mit Äpfeln 50
Schweinefleischstreifen und fränkisches Kraut aus dem Wok mit Bandnudeln 34

SCHWABEN



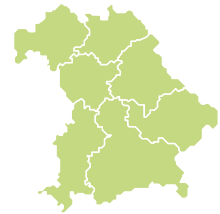
- Allgäuer Bergkäsemedaillons auf frischem Bauerngemüse 106
Allgäuer Käsesalat mit Kümmelsemmel 108
Allgäuer Schupfnudelpfanne 110
Allgäuer Spätzle-Pilz-Pfanne mit Brokkoli und Tomaten 112
Geschwitzte Gemüsemaultaschen mit Lauch, Petersilienwurzeln, Weißbrot und Kräutern 130
Käsespätzle »Allgäuer Art« mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat 132
Schwäbischer Suppentopf 52
Spätzle-Bergkäse-Kassler-Auflauf mit gemischtem Salat 36

GESAMTBAYERN



- ¼ Bayerische Ente mit Beifußsauce, Kartoffelknödel und Blaukraut 68
- Apfelstrudel mit Vanillesoße 146
- Arme Ritter mit Apfelkompott 148
- Bayerischer Gemüseintopf mit Linsen und Kartoffeln 114
- Bayerisches Landschweinefilet sous vide gegart mit Petersilienkartoffeln und Kaisergemüse 14
- Böfflamott vom heimischen Rind über Nacht gegart mit Semmelknödel und Blaukraut 38
- Deftiger Linseneintopf mit Vollkornsemmel 122
- Felchenfilet im Bierteig mit Erdäpfelsalat 80
- Fleischpflanzerl mit Kartoffel-Rucolasalat 56
- Forellenfilets in der Kräuter-Bröselkruste mit Kartoffelsalat 82
- Gebrautes Zanderfilet auf Spargel-Kartoffelragout mit Bärlauch-Pesto 88
- Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße und Bandnudeln 40
- Gemüseserviettenknödel mit Käse-Sahnesoße und gemischtem Blattsalat 128
- Geräucherte Forellenfilets mit Reiberdatschi und Joghurdip 90
- Hackbraten mit Gemüse, Ofenkartoffeln und Endiviensalat mit Karottenstreifen 58
- Hackbraten mit Petersilienkartoffeln und buntem Krautsalat 60
- Hausmarinierter Tafelspitz mit Kürbiskernöl und Vollkornsemmel 44

FORTSETZUNG GESAMTBAYERN



- Kalbsroulade gefüllt mit Dinkelspätzle und Wintersalat 66
Karpfenfilet in vitaler Körnerhülle und Kartoffelsalat mit Rucola 92
Kartoffelstrudel mit Majoransoße und gemischtem Blattsalat mit Champignons und Spargel 136
Krautfleckerl 138
Krautwickel mit Salzkartoffeln 62
Kross gebratene Saiblingsfilets auf Bärlauch-Karottengemüse mit Gemüsereis 94
Lachsforellenfilet mit Kräuter-Senfkruste, Olivenkartoffeln und Röschenmix 96
Mariniertes Zanderfilet mit Dill-Senfbutte, Salzkartoffeln und Mangold 98
Rehrückenfilet mit Brennesselspätzle und Schwarzwurzelgemüse 74
Rindergulasch mit aufgezogenem Reis 46
Rinderrouladen mit Spätzle und Bohnengemüse 48
Rosa gebratene Entenbrust mit Schupfnudeln und Apfelblaukraut 72
Saure Zipfel mit Roggenmischbrot 30
Saures Kartoffelgemüse 140
Wallerfilet im Wurzelsud mit geriebenem Meerrettich, Schnittlauch und Salzkartoffeln 100
Weißfischplanzerl mit Kartoffelsalat 102
Wildschweinbraten in Wacholderrahm mit Spätzle und Rosenkohl 76

Impressum

Herausgeber:

Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn
an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft
Am Gereuth 4, 85354 Freising
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach
E-Mail: poststelle@kern.bayern.de
www.kern.bayern.de

Das Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn
ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des
Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten.

Stand: September 2015

Redaktion: KErn – Bereich Ernährungsinformation
und Wissenstransfer

Gestaltung: Monika Moser, München

Bildnachweis:

Titelfotos: © M.studio - Fotolia.com,

© Idprod - Fotolia.com, © pinkyone - Fotolia.com,

© Deyan Georgiev - Fotolia.com, © mylisa - Fotolia.com

Fotos Seite 10, 11: Kalle Singer

Rezeptfotos: Barbara Bonisolli, München

Druck: Joh. Walch, Augsburg

1. Auflage September 2015



REGIONALTYPISCH UND BEWÄHRT