



SUSANNE NETT
OLIVER GÖTZ

Die

REZEPT- SUCHERIN

.....

SWR >>
FERNSEHEN

Das Buch zur
Sendung



SUSANNE NETT
OLIVER GÖTZ

Die

REZEPT- SUCHERIN

.....

REGIONALIA
apart

IMPRESSUM

Susanne Nett, www.susannenett.com

Oliver Götz, www.werbefotografie-goetz.de

DIE REZEPTSUCHERIN

1. Auflage 2020

Regionalia Apart,
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH, Gartenstraße 3, 54550 Daun

Alle Rechte vorbehalten

Fotografie: Oliver Götz,
Christian Dammert (S. 5), SWR (S. 14), Archiv Susanne Nett (S. 63, 85, 152)
Gestaltung, Satz, Umschlag: Björn Pollmeyer
Lektorat: Stefanie Hüb

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-700-1
www.regionalia-apart.de

Buch zur Fernsehproduktion »Die Rezeptsucherin« des SWR
in Zusammenarbeit mit der SWR Media Services GmbH
www.swr.de/rezeptsucherin
Horst Mager, www.cine-impuls.de | Stefan Zaiser, www.tevau.de



Danke für die Unterstützung

ASA Selection GmbH aus Höhr-Grenzhausen für das schöne Geschirr, mit dem wir die Gerichte richtig in Szene setzen konnten. www.asa-selection.com



Seit vielen Jahren ist das Format »Die Rezeptsucherin« ein fester Bestandteil des SWR-Fernsehprogramms. In dieser Zeit hat Susanne Nett unzählige traditionelle und regional tief verwurzelte Gerichte aus Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg gesucht – und gefunden! Aus dem Wunsch, diese oft fast schon vergessenen Rezepte in beständiger Form zu präsentieren und zu bewahren, ist die Idee für dieses Kochbuch entstanden.

WIDMUNG

Ich widme dieses Buch meiner Großmutter Gertrud, meiner Mutter Ursula, meinem Vater Josef und meinen Kindern Maja und Jakob.

Maja und Jakob, ihr seid mein Antrieb, ihr lasst mich die Welt bunter und vielseitiger sehen. Ich bin stolz auf euch, auf eure Kochkünste schon in jungen Jahren und darauf, wie ihr im Leben steht. Ich wünsche euch, dass ihr immer genügend Zeit für die schönen Dinge im Leben habt und für das KOCHEN, denn in jedem leckeren Gericht steckt ein bisschen Heimat, Familie und Erinnerung! Ich hab euch unendlich lieb, Mama



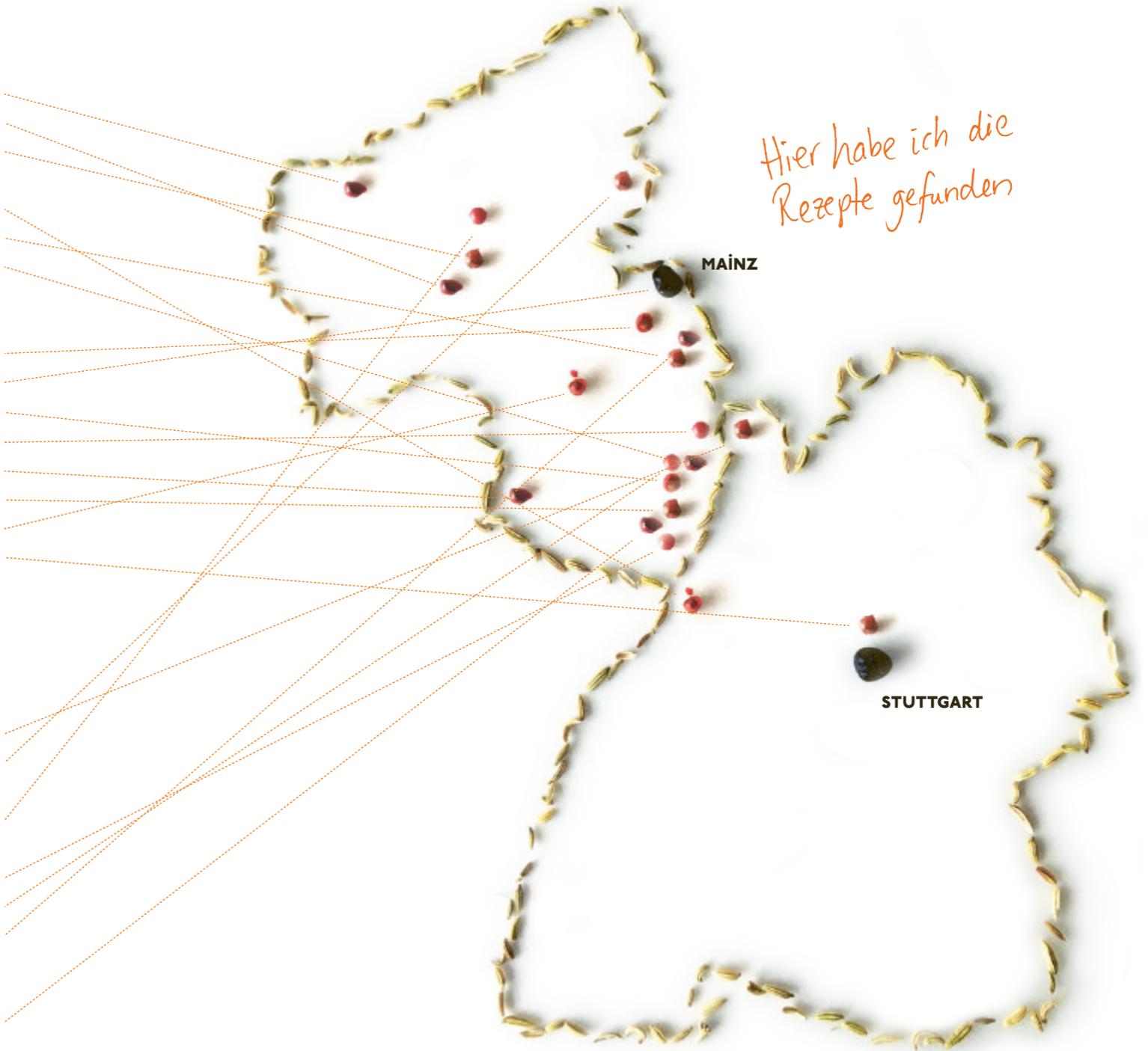
VORSPEISEN, BEILAGEN UND DRESSINGS

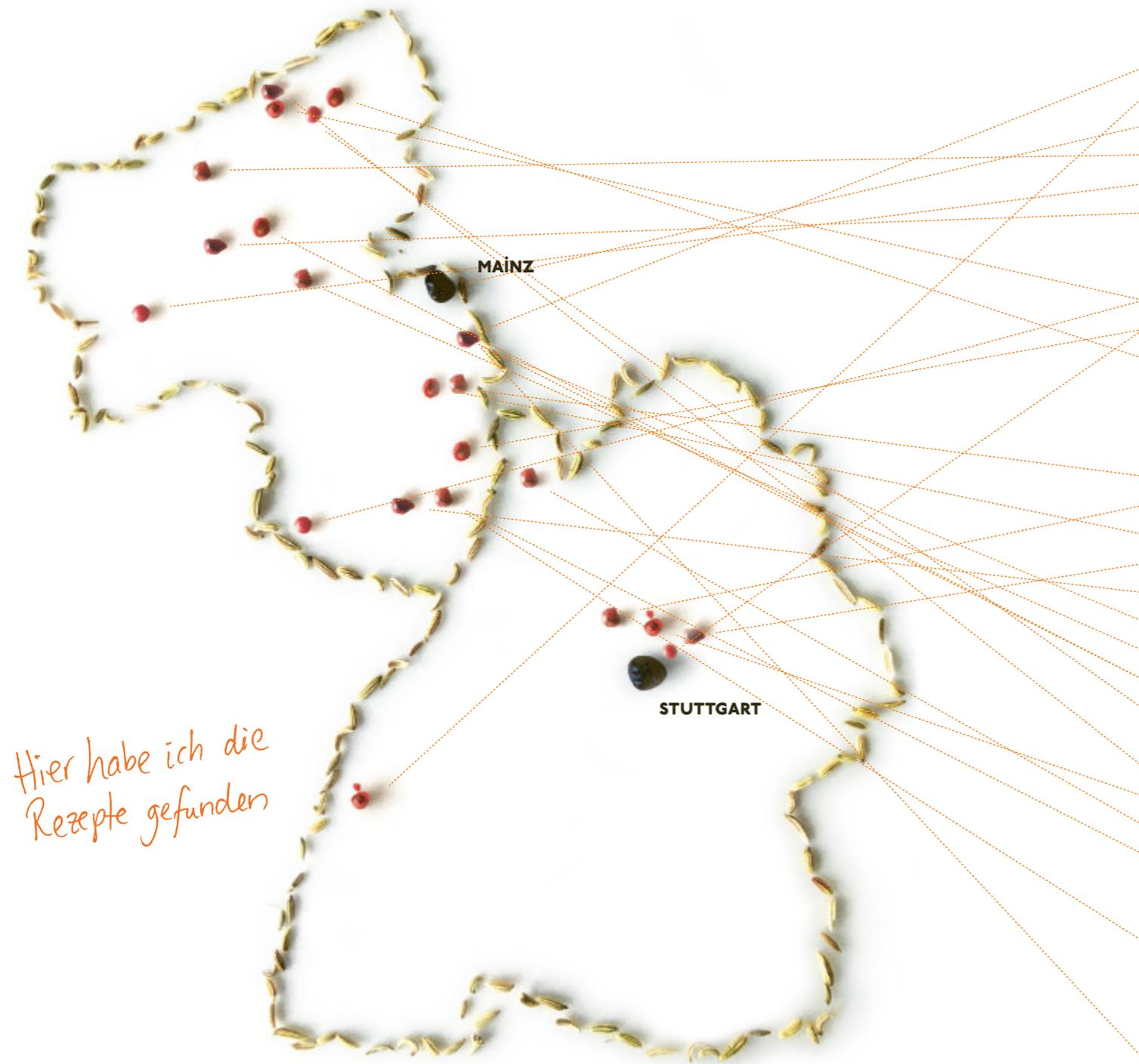
-  Kürbis-Kokos-Suppe mit karamellisiertem Ingwer und einem Hauch von Zimt, Susanne Nett 25
- Eifeler Kartoffelsuppe, Eva, Hillesheim..... 26
-  Klassische Weinsuppe, Albrecht, Traben-Trarbach 29
-  Salat von Wassermelone mit Schafskäse und Minze, Iris, Zell an der Mosel (Campingplatz)..... 30
-  Pfälzer Feigen an Ziegenfrischkäse mit Honig- und Pinienkruste, Susanne Nett 33
-  Randensalat mit Ziegenfrischkäse, Äpfeln und gerösteten Nüssen, Karl, Ettlingen..... 34
-  Tomatensalat mit Frühlingslauch, Lisa, Alzey 36
- Schwartemagensalat, Ingeborg und Baldur, Hochdorf-Assenheim 39
- Thunfischbaguette mit Zitrone, Kapern, Mayonnaise und Zwiebeln, Susanne Nett..... 41
-  Quarkstullen mit Kresse und Radieschen, Susanne Nett..... 43
-  Spundekäs mit Brezelchen, Zwiebeln und Frühlingslauch, Annelie, Sprendlingen..... 44
- Handkäs mit viel Musik, Wolfgang, Mainz 47
- Das perfekte Rührei mit Speck und Petersilie, Jakob und Maja, Neustadt a. d. Weinstraße 48
-  Gebackener Schafskäse mit Oliven, Peperoni und Zwiebeln, Stella, Viktoria & Elena, Ludwigshafen..... 51
- Kürbismuffins, Bianca, Martinshöhe 52
-  Schneebällchen, Edgar, Edenkoben 55
-  Kräuterbutter, Fränk und Sabine, Wermelskirchen (gekocht auf dem Campingplatz Meisenheim/Glan)..... 56
-  Hausgemachtes Ketchup, Vincent und Susanne, Ludwigsburg, SWR Familienfest 57
-  Limettendressing für Salat, Susanne Nett 59
-  Joghurdressing für Salat, Susanne Nett 59
-  Rucolapesto, Susanne Nett 60

HAUPTSPEISEN

- Sommer-Worschtsalat, Susanne Nett & Doris, Mannheim 66
- Bohneneintopf mit Dörrfleisch, Anneliese, Diez an der Lahn 69
- Ofenkartoffel mit Quark und geröstetem Speck, Susanne Nett 70
- Schlotte Matsch oder: Kuschel Gemusch, Anja und Otmar, Kaisersesch..... 73
- Bratwurst mit Linsengemüse, Susanne Nett..... 74
- Pfälzer Saumagen, Walter, Herxheim (Pfalz)..... 77
- Lewwerknepp mit Sauerkraut, Kartoffelpüree und Weinzwiebeln, Hildegard und Klaus, Deidesheim..... 78
-  Oma Gertruds Grüne Soße, Oma Gertrud, Dienheim (Rhein Hessen) 85
-  Gemüse aus dem Ofen, Susanne Nett 86
-  Bratkartoffeln mit Kümmel und Münsterkäse überbacken, Susanne Nett..... 89
- Nußdorfer Fläschknepp mit Meerrettichsoße, Rosi, Landau-Nußdorf..... 90
-  Spinatknödel in Salbeibutter mit Parmesan, Susanne Nett..... 93

 vegetarisch





Hier habe ich die
Rezepte gefunden

- Kleine Hackbällchen mit Kürbis-Kartoffel-Püree und Parmesan**, Susanne Nett 94
- Hering in Sahnesoße mit Joghurt, Apfel, Gurke und Zwiebeln**, Oma Gertrud, Dienheim (Rheinessen) 97
- Brägele mit Bibliskäs**, Marie-Louise, Lahr 98
- Topinambur-Kartoffelgulasch mit Pilzen und Reis**, Hannes, Mainz 101
- Muuhre dürschenanne**, Walter, Adenau 103
- Teerdich**, Waltraud, Schweich 110
- Buchweizenpfannkuchen mit herbstlichen Pilzen**, Nina, Bad Bertrich 112
- Gefüllte Paprika mit Hack und Tomatensalsa**, Susanne Nett 115
- Lachs aus dem Ofen auf Fenchelgemüse**, Susanne Nett 116
- Rouladen mit Rotkraut und Hoorische**, Rouladen: Ruth, Linz, Hoorische: Gabi und Hans, Eppenbrunn 119
- Bubespitzle mit Sauerkraut**, Peter, Bad Dürkheim, Ewald und Erika, Bad Cannstatt 122
- Daatschert mit Klatschkäs**, Karin und Mario, Puderbach 124
- Maispoularde mit Petersilienwurzelpüree und Vanillemörchen**, Susanne Nett 127

KUCHEN, DESSERTS UND SCHNICK SCHNACK

- Quetschekuche**, Jasmin und Irm, Osthofen 130
- Eiswerkuchen**, Elisabeth, Vaihingen/Enz 133
- Glühweinkuchen**, Katharina, Gundersheim 134
- Schwäbischer Salzkuchen**, Martina, Fellbach 137
- Himmelstorte mit Johannisbeeren**, Barbara, Rhodt unter Rietburg 138
- Apfelkuchen mit Aprikosenglasur**, Ursula, Oppenheim 143
- Krommebierkuche**, Karin, Simmern 144
- Waffeln mit rotem Weinbergspfirsichkompott**, Kompott: Rita, Cochem, Waffelteig: Vincent, Oppenheim 147
- Heidesandplätzchen**, Jochen, Waldbreitbach 148
- Schaumkussweck**, Rezept von allen Kindern, die Süßes lieben 150
- Muzen**, Martine, Unkel 155
- Ofenschlupfer**, Christine, Ludwigsburg 156
- Karthäuser Klöße mit Vanillesoße**, Oliver und Mirjam, Heidelberg 159
- Joghurt-Vanille-Quark mit Roten Beeren**, Maja und Jakob, Neustadt a. D. Weinstraße 163
- Rote Grütze mit Vanillesoße**, Susanne Nett 164
- Obstsalat mit karamellisierten Walnüssen**, Susanne Nett 167
- Geröstete Mandeln mit frischem Rosmarin**, Claudia, Gimmeldingen 169
- Hausgemachte Limonade**, Susanne Nett 170
- Mango-Ingwer-Smoothie mit Joghurt**, Susanne Nett 172
- Schoko-Vanille-Milch mit Chili und Zimt**, Susanne Nett 173
- Glühwein mit Zimt und Orange vom weltbesten Papa**: Josef, Oppenheim 173

vegetarisch

PFÄLZER FEIGEN AN ZIEGENFRISCHKÄSE MIT HONIG- UND PINIENKRUSTE

 30 min  4 

Die Pinienkerne mit einem Stampfer oder Mörser zerkleinern, Honig hinzugeben und beides gut miteinander vermengen, dann die Semmelbrösel hinzufügen.

Die Masse mit einem kleinen Löffel gleichmäßig auf den Ziegenfrischkäsetalern verteilen. Die Taler auf ein Stück Backpapier legen und bei 180°C Ober/Unterhitze GRILL kurz Farbe ziehen lassen, bis sie eine goldgelbe Kruste haben.

In der Zwischenzeit den Salat waschen und alle Dressingzutaten gut miteinander vermischen. Den Salat damit marinieren.

Die Feigen waschen, in Achtel schneiden, und zusammen mit dem Salat und den warmen Ziegenfrischkäsetalern auf dem Teller anrichten.

TIPP

Wer keine Möglichkeit hat, die Honig-Pinien-Kruste im Ofen goldgelb zu grillen, kann die Masse entweder einfach so auf dem zimmerwarmen Ziegenfrischkäse verteilen oder in einer Pfanne kurz anbraten und dann erst auf dem Käse verteilen.

DRUMHERUM

Zur Sommerzeit sind die Feigen mir die liebsten Früchte. Man muss vielleicht auch dazu sagen, dass ich in der Pfalz lebe und Feigenbäume mein Eigen nennen darf, die jedes Jahr reichlich Früchte tragen. Keine Importware aus dem Supermarkt kommt hier geschmacklich mit. Die Pfalz, nicht ohne Grund auch als »zweite Toskana« bekannt, lässt diese saftig-süßen Früchte in ihren vielen Sonnenstunden reifen. Ob im Obstsalat, pur oder zum Käse, Feigen gehören genauso auf den Tisch wie eine gute Rieslingschorle.

4 EL geröstete Pinienkerne
3 EL Akazien-, Löwenzahn- oder Blütenhonig
2 EL Semmelbrösel
4 Ziegenfrischkäsetaler, insg. ca. 200 g
ca. 500 g Rucola

8 Pfälzer Feigen

Für das Dressing

1 EL Olivenöl
1 EL Traubenkernöl
1 EL weißer Balsamico
2 Prisen Zucker, alternativ: 1 TL Honig
1 Prise Salz
frischer Pfeffer



Susanne Nett



ALTE REZEPTE

Leider haben unsere Mütter und Großmütter nicht alles aufgeschrieben, was sie wussten, kochten sie doch meistens »aus der Lamäng« und mit dem, was der Garten so hergab.

*Ich wünsche
Ihnen viel Freude
beim Nachkochen!*

Heute ist es oftmals schwierig, Menschen zu finden, die noch die ganz alten Gerichte kennen, geschweige denn deren Namen richtig aussprechen können. Schade eigentlich, sehr schade, denn genau diese Gerichte erinnern uns doch an früher, an unsere Familien, daran, wie es damals in der Küche gerochen hat, und erfüllen uns mit einem wohlig warmen Gefühl. Natürlich stieß auch früher nicht alles, was gekocht wurde, auf helle Begeisterung, und doch erinnern wir uns an das meiste gerne zurück. Deshalb versuche ich in »Die Rezeptsucherin«, all denen, die sich nicht mehr daran erinnern können, ein Stückchen Altbewährtes auf den Teller zu zaubern.



Eine große Bitte an all die guten Küchengeister: Schreibt für die nächsten Generationen eure herrlichen Rezepte auf. Ich habe das große Glück, die handgeschriebenen Kochbücher meiner Mutter geerbt zu haben. Diese Bücher sind für mich ein wahrer Schatz, der mit keinem Geld der Welt aufgewogen werden kann. Danke Mama!



BRÄGELE MIT BIBLISKÄS

🕒 30+45 min 🍴 4 🌿

1,5 kg Kartoffeln (Agria oder vorwiegend festkochende Frühkartoffeln)
Salz
4 EL Butterschmalz
1 Haushaltszwiebel
Pfeffer

Für den Bibliskäs

1 kleiner Bund glatte Petersilie
1 kleiner Bund Schnittlauch
3 Stängel Liebstöckel
2 Haushaltszwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Magerquark
200 g körniger Frischkäse
Salz
Pfeffer
Abrieb einer halben Bio-Zitrone
20 ml Sahne auf Wunsch

Kartoffeln abkochen und auskühlen lassen (am besten am Vortag). Schälen, in Scheiben schneiden und in eine beschichtete Pfanne geben. Direkt salzen und mit Butterschmalz knusprig braten. Eine Zwiebel in Würfel schneiden und am Schluss dazu geben, mit andünsten. Mit Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen.

BIBLISKÄS

Die Kräuter waschen und kleinhacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel den Quark mit dem Frischkäse vermengen, etwas salzen und pfeffern. Kräuter, Zwiebeln, Knoblauch und Zitronenabrieb dazugeben und alles miteinander vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. noch etwas Sahne hinzufügen.

TIPP

Die Kartoffeln schon zu Beginn salzen, dann gibt es eine bessere Kruste. Diesen Trick für besonders knusprige Bratkartoffeln habe ich von Marie-Louise aus Lahr.

DRUMHERUM

Dieses »einfache« Essen kommt bei uns zu Hause mindestens einmal im Monat auf den Tisch. Im Sommer wird es mit den saisonalen Kräutern aufgepeppt. Herrlich!





MUZEN

 20+20 min  5 

Die Eier mit dem Vanillezucker, dem Zucker und dem Salz schaumig aufschlagen. Nach und nach den Quark unterrühren sowie das Mehl und das Backpulver. Bei Bedarf noch etwas Milch hinzufügen, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt.

Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Um die Temperatur zu prüfen, einen Holzlöffel hineinhalt. Wenn sich Blasen am Holz bilden, ist es heiß genug.

Aus dem Teig mit zwei Teelöffeln mandelförmige Klößchen abstechen und in dem heißen Öl von beiden Seiten ausbacken, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben. Die Muzen aus dem Fett nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Lauwarm schmecken sie am besten!

TIPP

Für eine fettärmere Alternative den Teig auf einem eingefetteten Backblech gleichmäßig verteilen und bei 180 °C im Ofen ca. 12–15 Minuten goldgelb backen. Aus dem fertig gebackenen Muzenteig Rauten schneiden und mit Puderzucker bestreuen.

DRUMHERUM

Eine wunderbare und warmherzige, lustige, nette Künstlerin öffnete für uns nicht nur ihr Atelier sondern auch ihre Küche. Zuerst, als wir sie auf offener Straße ansprachen, wollte Martine ja nicht so, aber als wir später mit einem Rezept in der Hand an ihre Tür klopfen, konnte sie uns dann doch nicht abwimmeln. Heraus kam ein wunderbarer Nachmittag mit herrlich saftigen Muzen und das SWR-Team und ich fühlten uns wie zu Hause.

2–3 Eier
3 Pkg Vanillezucker
400 g Zucker
1 Prise Salz
500 g Quark (20%–40%)
500 g Mehl
2 TL Backpulver
3–5 EL Milch nach Bedarf

1 l Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Frittieren

Puderzucker zum Bestäuben

 Martine, Unkel



DAS KOCHBUCH ZUR SENDUNG

Seit über 10 Jahren geht Susanne Nett in der SWR-Sendung »Die Rezeptsucherin« auf die Suche nach alten, außergewöhnlichen, ja fast schon vergessenen Gerichten. Denn gutes Essen aus der Region und heimische Produkte haben die Winzerstochter mit dem Traktorführerschein bereits in jungen Jahren geprägt.

Dieses Buch vereint die besonderen Rezepte aus Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg, die Susanne Nett für den SWR aufgespürt hat, mit ihren ganz persönlichen Eigenkreationen. Begleitet werden die Rezepte von kleinen Anekdoten aus dem Alltag einer Rezeptsucherin und von den genussvollen Fotografien des Food-Fotografen Oliver Götz.



Machen Sie mit bei der Rezeptsuche: Entdecken Sie traditionelle Gerichte neu und lernen Sie moderne Variationen der heimischen Küche kennen. Nicht nur sind die Rezepte leicht nachzukochen, sie enthalten auch alle eine Prise Heimatgefühl und einen Teelöffel Kindheitserinnerungen.

www.regionalia-apart.de

ISBN 978-3-95540-700-1

