

Flammkuchen mit Speck, Bergkäse und Zwiebeln

Flammkuchen waren früher ein Nebenprodukt beim Brotbacken. Um zu testen, ob der Ofen schon heiß genug ist, rollte man ein kleines Stück Teig aus und schob es in den Ofen. Dauerte die Fertigstellung zu lange, musste nachgeheizt werden. Wurde der Flammkuchen dagegen zu schnell fertig, war der Ofen noch zu heiß fürs Brot. Da keine Lebensmittel verschwendet wurden, belegte man das Teigstück mit dem, was auf dem Bauernhof immer vorrätig war: Sauerrahm, Schinkenspeck und Zwiebeln. Heute wird der Ofen extra für den Flammkuchen angeworfen und es gibt ihn – wie die Pizza – mittlerweile in allerlei Varianten. Sascha Halweg vom »Gasthaus Blume« in Opfingen belegt die klassische Version des Flammkuchens zusätzlich mit dem herzhaften »Belchenkäse« aus dem Münstertal – das verleiht dem Opfinger Flammkuchen eine Extraportion Würze.

- 1 Für den Teig Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in einer Schüssel häufen und eine Mulde hineindrücken. Hefewasser, Öl und ½ TL Salz hineingeben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehenlassen.
- 2 Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben oder nach Belieben in kleine Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden. Den Käse entrinden und fein reiben.
- 3 Den Backofen samt Blech auf 250° vorheizen. Den Teig noch einmal kneten und in 4 Portionen teilen. Diese mit der Teigrolle auf der bemehlten Arbeitsfläche zu hauchdünnen Kreisen oder Ovalen ausrollen (ca. 32 cm Ø bzw. ca. 30 x 34 cm) und einzeln auf Backpapier legen.
- 4 Den Teig jeweils mit Crème fraîche bestreichen, leicht salzen und pfeffern. Mit Zwiebelringen bzw. -würfeln, Speck und Bergkäse belegen. Das heiße Blech mithilfe von Topflappen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Backpapiere samt Flammkuchen mit größter Vorsicht daraufziehen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene in etwa 6 bis 7 Min. knusprig braun backen. Die übrigen Flammkuchen genauso zubereiten und jeweils sofort servieren. Nach Belieben noch mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten

¼ Würfel **Frischhefe** (ca. 10g)
 ½ TL **Zucker**
 250 g **Weizenmehl**
 2 EL **Öl**
 2 **Zwiebeln**
 100 g **Schwarzwälder Speck**
 (durchwachsen)
 200 g **Bergkäse**
 (z. B. »Belchenkäse« vom
 Glocknerhof im Münstertal)
 200 g **Crème fraîche**
Mehl (für die Arbeitsfläche)
Salz | Pfeffer



Küchengeheimnisse

»Wir backen den Flammkuchen bei über 300°, eine Temperatur, die der Haushaltsbackofen gar nicht erreicht. Zu Hause klappt das Flammkuchenbacken daher nur, wenn Sie den Backofen samt Blech auf höchster Stufe vorheizen. Dadurch können zumindest die 250° geknackt werden. Noch besser klappt es in der heimischen Küche mit einem Pizzastein. Diesen 30 Min. im Ofen vorheizen. Den Flammkuchen direkt auf einer mit Mehl bestäubten Pizzaschaufel belegen, vorsichtig auf den Stein gleiten lassen und knusprig backen.«



Das Hinterwälder Rind – ein uriges und bodenständiges Stück Heimat

von Heidi Knoblich

Im Südschwarzwald ist die kleinste Viehrasse Mitteleuropas daheim, das Hinterwälder Rind. Das im Volksmund Hinterwälder genannte Wäldervieh geht auf das Rind der Kelten zurück und ist rund um den Feldberg, den Belchen und im Kleinen und Großen Wiesental verbreitet.



Neben dem alten Stallgebäude vom Spisingerhof fühlen sich die Kühe auch heute noch wohl.

Die auf den Höhenlagen grasenden, teils rot-scheckigen, teils einfarbig rötlichen Kühe, ihr Muhen und das weithin zu hörende Bimmeln ihrer Glocken sind für diese Landschaft so bezeichnend. Die Rinderrasse mit ihrem edlen und harmonischen Erscheinungsbild, ihrem feinen Knochenbau, dem hübschen Kopf und den schön geschwungenen Hörnern hat sich seit Menschengedenken den rauen und kargen Verhältnissen des Südschwarzwalds angepasst. Dabei hat sie die für diese Region typische Landschaft geprägt, in der sich Wiesen, Weiden und Wald so harmonisch abwechseln. Durch die Nutzung dieser Viehrasse sind auch die großflächigen Weidberge in ihrer Artenvielfalt erhalten geblieben.

Das Hinterwälder Rind wurde im 18. Jahrhundert von den Waldbauern zwischen Titisee und

Feldberg gezüchtet und auf den kargen Böden der Höhen gehalten. Durch die abgeschiedene Lage wurde es wenig von anderen Rinderrassen beeinflusst. Die ursprünglich hellgelben Tiere sind selten geworden. Den weißen Kopf und die weißen Beine haben die heute überwiegend rötlichen Tiere jedoch noch mit ihren Vorfahren gemeinsam.

»Die Hinterwälder sind klein, aber oho!«, sagt Landwirt und Direktvermarkter Martin Rudiger vom Spisingerhof in Oberried im St. Wilhelmer Tal. Er und seine Frau Adelheid halten 16 reinrassige Hinterwälder Kühe. Mit einer Schulterhöhe von nur 1,15 m bis 1,30 m sind die kleinen Hinterwälder auch leichter und wendiger als andere Rassen und schädigen daher die empfindlichen feuchten Wiesen nicht. Weil sie zudem robust sind, wurden



Die Hinterwälder sind nicht nur trittsicher, sondern auch gute Futterverwerter.

sie früher oft zu Acker- und Feldarbeiten herangezogen.

Die Familie Rudiger hält ihre Hinterwälder Kühe vor allem wegen der Landschaftspflege. »Ich kann diese Landschaft nur über den Tiermägen offenhalten«, sagt Martin Rudiger. Neben Nutzgras fressen die Hinterwälder nämlich selbst holzartige Pflanzenteile. Wegen ihres im Vergleich zu anderen Viehrassen wesentlich längeren Darms haben sie eine besonders gute Futterverwertung. Auf dem Spisingerhof der Familie Rudiger am Stübenwasen auf 1000 Höhenmeter herrschen alpine Verhältnisse. Hier machen die Hinterwälder Leichtgewichte die Beweidung von steinig und felsigen Hanglagen erst möglich. »Sie haben harte Klauen und sind steigfähig und dabei sehr trittsicher.«

Die Hinterwälder Kuh eignet sich als Zwei-Nutzungs-Rind hervorragend in der Milch- und Mutterkuhhaltung. Ihre Milchleistung ist beachtlich, wird sie im Verhältnis auf ihr geringes Körpergewicht gerechnet. Sie ist jedoch nur halb so hoch wie der Landesdurchschnitt. Dafür haben diese Kühe eine um ca. 90% längere Nutzungsdauer als Kühe anderer Rassen. Hinterwälder sind die langlebigsten Kühe Deutschlands. »Wir hatten schon Kühe, die 17 Jahre alt wurden und dabei sehr vital waren«, erzählt Martin Rudiger. Da sie zudem besonders fruchtbar und leichtkalbig sind, bringen sie ca. 10% mehr Kälber zur Welt als andere Kühe.

Als Mutterkühe werden sie auch bei der Familie Rudiger gehalten. »Im Verhältnis zum Gewicht der Mutter werden die Kälber relativ groß«, sagt



Großes Vertrauen herrscht zwischen Martin Rudiger und seinen Hinterwäldern.

Kühlfahrzeug an sie aus. Seit einigen Jahren verschickt die Familie Rudiger auch mit einer Kühlspedition bundesweit portioniertes Fleisch an ihre Kunden. Meist sind dies Feriengäste, die während ihres Aufenthalts den Betrieb und die Aufzucht kennengelernt haben und die herausragende Qualität des Hinterwälder Weiderindes vom Spisingerhof schätzen.

Spisingerhof

Bio-Bauernhof und Ferienwohnungen
 Adelheid & Martin Rudiger
 Katzensteig 3
 79254 Oberried-St.Wilhelm
 Telefon: 07602 | 1533
www.spisingerhof.de



Aus der Milch der Hinterwälder werden auch Seifen hergestellt und vom Förderverein vertrieben (Foto: Lars Schnoor).

Über weitere Betriebe kann der Förderverein Auskunft geben:

Förderverein für Hinterwälder e.V.

1. Vorsitzende Hildegard Schelshorn
 Hofstraße 5
 79872 Bernau-Hof
 Telefon: 07675 | 1342
www.hinterwaelder.com



Küchengeheimnisse

»In Italien heißt die Beinscheibe »Osso buco« und ist heiß begehrt. Dort wird sie ganz ähnlich gewürzt. Die Gewürzmischung, die gegen Ende der Zubereitung teilweise untergerührt und teilweise darübergestreut wird, heißt »Gremolata«. Petersilie und Zitronenschale werden dabei noch ergänzt durch fein gehackten Knoblauch – eine Variante, die Sie gerne auch einmal mit der Beinscheibe vom Hinterwälder Rind ausprobieren dürfen.«



Geschmorte Beinscheiben vom Hinterwälder Rind

Michael Hug hat einen besonderen Bezug zu regionalen Lebensmitteln. So setzt er beispielsweise auf das »Hinterwälder Rind«, eine besondere Rasse des Hausrinds, die vor allem in den hohen Lagen des Südschwarzwalds vorkommt und ideal an die dortigen steilen Hänge angepasst ist. 1992 wurde es zur gefährdeten Nutztier rasse des Jahres erklärt. Seitdem ist die Bedeutung des Rindes für die Landschaftspflege und den Naturschutz, aber auch seine Rolle als Fleisch- und Milchlieferant stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt. Mehrere Initiativen und Produzenten setzen sich für seinen Erhalt ein. Das wertvolle Fleisch des Hinterwälder Rindes zeichnet sich durch seine besondere Marmorierung aus und ist sehr geschmacksintensiv und zart, besonders wenn es wie im »Gasthaus Zum Kreuz« gut abgehangen – etwa 3 Wochen nach der Schlachtung – auf den Tisch kommt. Einer der Lieferanten ist z. B. der »Spisingerhof« in Oberried am Feldberg.

- 1 Die Beinscheiben unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Thymian waschen und trockentupfen.
- 2 Den Backofen auf 190° vorheizen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Beinscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Dann von beiden Seiten goldbraun anbraten und wieder herausnehmen. Das gewürfelte Gemüse kurz anbraten, Thymian und Tomatenmark hinzufügen und das Tomatenmark leicht anrösten. Die Tomatenviertel dazugeben und kurz schwenken, mit 400 ml Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
- 3 Den Rinderfond angießen, die Beinscheiben wieder in den Bräter legen und erhitzen. Den Bräter samt Deckel auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben, die Beinscheiben darin zugedeckt etwa 1½ Std. schmoren, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
- 4 Die Zitrone heiß waschen und trockenreiben, die Schale abreiben. Petersilie waschen und trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Beinscheiben herausnehmen. Den Fond mit Salz, Pfeffer und etwas Rotwein abschmecken. Die Beinscheiben wieder in die Sauce einlegen und mit der Zitronen-Petersilien-Mischung bestreuen. Dann auf vier Tellern anrichten und servieren. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Zutaten

8	Beinscheiben (ca. 3,5 cm Dicke; vom Hinterwälder Rind)
2	Karotten
100 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
4	Tomaten
1 Zweig	Thymian
5 EL	Olivenöl (zum Braten)
3 EL	Weizenmehl
2 EL	Tomatenmark
400–450 ml	Rotwein (trocken; z. B. Spätburgunder)
400 ml	Rinderfond
1	Bio-Zitrone (Schale)
1 Stiel	Petersilie
5 EL	Olivenöl (zum Braten)

Angaben für 4 Personen
Schwierigkeitsgrad 

Badisches Ochsenfleisch

Ochsenfleisch war früher im Schwarzwald ein traditionelles Sonntagsessen und wurde auch als »Badische Samschdig« (»badischer Samstag«) bezeichnet. Der Name stammt vermutlich daher, dass der Braten bereits am Samstag gekocht wurde, um am Sonntag eine kräftige Suppe zu haben. Das Fleisch dafür musste unbedingt gut durchwachsen sein. Bei schwacher Hitze wurde das Stück lange in Brühe gesotten, dabei wurde es durch das eigene Fett zart und saftig. Der Ursprung des Rezeptes geht auf die Habsburgerzeit zurück, denn Baden gehörte 400 Jahre lang zu Vorderösterreich. Karlheinz Wiesler vom »Gasthaus Sonne« im Münstertal hat sich ganz dieser Tradition verschrieben und bringt den Klassiker auch heute noch sanft gegart auf den Tisch – am liebsten zusammen mit einem Viertele Grauburgunder!

Zutaten für das Fleisch

siehe Rezept Flädlesuppe Seite 204

Für die Bouillonkartoffeln

- 1 kg **Kartoffeln** (festkochend)
- 200 g **Karotten**
- 500 ml **Rinderbrühe**
(Brühe der »Flädlesuppe«;
siehe Seite 204)
- Salz**

Für die Sauce

- 100 g **Meerrettichwurzel**
- 1 EL **Öl**
- 1 EL **Weizenmehl**
- 125 ml **Milch**
- 100 ml **Rinderbrühe**
(Brühe der »Flädlesuppe«;
siehe Seite 204)
- Salz | Pfeffer**
- Zucker**

- 1 Zunächst das Fleisch in Rinderbrühe garen (siehe Seite 204). Aus der Brühe die Flädlesuppe zubereiten und als Vorspeise zu diesem Gericht reichen.
- 2 Für die Bouillonkartoffeln Kartoffeln und Karotten schälen, die Kartoffeln grob kleinschneiden, die Karotten in kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit der Brühe, 1l Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 15 Min. weich kochen. Das Ochsenfleisch aus der Brühe nehmen und 10 Min. ruhen lassen.
- 3 Inzwischen für die Sauce den Meerrettich schälen und fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen, bis es sich hellgelb verfärbt. Die Milch dazugießen und aufkochen lassen, dabei kräftig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Brühe hinzufügen, erneut aufkochen lassen und einige Minuten bei schwacher Hitze leise köcheln lassen. Den Meerrettich unterrühren, die Sauce noch etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4 Das Ochsenfleisch in Scheiben schneiden, auf vier Teller verteilen und mit der Meerrettichsauce beträufeln. Die Bouillonkartoffeln daneben anrichten. Nach Belieben noch mit Petersilie garnieren und servieren.

Küchengeheimnisse

»Zu diesem Gericht passt hervorragend ein Rote-Bete-Salat, den Sie auch mit Meerrettich würzen können. Auch Preiselbeeren servieren wir gerne dazu. Wir setzen das Ochsenfleisch immer schon am Abend vorher an, damit es richtig schön durchzieht. Dann muss man es nur noch einmal kurz aufkochen und hat einen leckeren Sonntagsbraten.«



