

DAS MAGAZIN

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG



KLASSIKER

NEU GESCHMECKT

BELIEBTE SPEZIALITÄTEN AUS DER HEIMAT –
NEU INTERPRETIERT

MEHR ALS 20 KÖSTLICHE REZEPTE VON „SPÄTZLE MIT SOSSE“
BIS SCHWARZWÄLDER KIRSCHMICHEL

WEITERE REZEPTIDEEN AUF SWR1.DE/PFAENNLE



EINS GEHÖRT GEHÖRT.

KLASSIKER **NEU** GESCHMECKT

SWR1 PFÄNNLE 2023

„Gutes Essen macht ein gutes Gefühl“

Wir sind wieder da! Nach zwei kulinarischen Reisen in internationale Küchen geht es bei SWR1 Pfännle wieder dahin, wo wir herkommen – um beste Heimatküche aus Baden-Württemberg mit regionalen Produkten.

SWR1 Pfännle-Koch Eberhard Braun hat die Klassiker der baden-württembergischen Küche frisch aufpoliert und mit überraschenden Aromen neu kombiniert. Oder wie wir in diesem Jahr sagen: neu geschmeckt. Da kommt die Maultasche im Speckmantel auf den Grill, die Spätzle strahlen in Rot, Gelb und Grün, kommen aus dem Kürbis und die Brezel wird in kräftigen Bergkäse aus dem Süden des Genießerlandes Baden-Württemberg getaucht.



Ich glaube schon, dass in uns allen so eine Sehnsucht nach dem Vertrauten und Bekannten steckt, gerade was unser Essen angeht. Da werden Kindheitserinnerungen wach, wunderbare Düfte und Gerichte erinnern uns an gemeinschaftliche Zusammenkünfte am großen Tisch oder ausgelassene Familientreffen, bei denen herrlich geschlemmt und gefeiert wurde.

Gutes Essen macht ein gutes Gefühl. Genau das wollen wir in diesem Jahr mit unseren SWR1 Pfännle-Rezepten schaffen. Deshalb: einfach mitkochen und unsere Klassiker neu schmecken!

Genießen wir das Leben!

Eure Petra Klein

INHALT

- 3 Editorial
- 4 SWR1 Pfännle 2023
- 5 Herzhaft & süß:
Rezepte „Klassiker neu geschmeckt“
- 30 Qualität – direkt aus der Region:
Produzenten aus dem Südwesten
- 32 „Schmeck den Süden“: Ausgewählte
Genussorte in Baden-Württemberg
- 34 Die SWR1 Küchenhitparade

IMPRESSUM

Herausgeber: SÜDWESTRUNDFUNK, SWR Marketing, Neckarstr. 230, 70190 Stuttgart

Redaktion Kulturmarketing Dr. Gerhard: Nancy Elmasoska, Dr. Carsten Gerhard

Redaktion SWR: Petra Klein, Christopher Fischer • Gestaltung: Chris Veit • Foodfotografie: Tom Bässler

Druck: Stark Druck GmbH + Co. KG, Im Altgefäll 9, 75181 Pforzheim

Die Inhaltsseiten dieses Magazins sind auf Recyclingpapier gedruckt.

BILDNACHWEISE

SWR S. 3, 4 • Tom Bässler S. 2-3, 5-27 • EDEKA Südwest S. 14, 20 • Die Krone am Fluss S. 30 • Landhotel Hirschen S. 30 Naturparkhotel Schwarzwaldhaus Bernau S. 30 • Badhotel Restaurant Stauferland / Christoph Düpper S. 31 • Biosphärenhotel Gasthof Herrmann S. 31 • Trauganghütte Brunntal S. 31 • EDEKA Südwest/Biegert und Funk S. 32 • EDEKA Südwest/Thomas Schindel • Obst vom Bodensee Vertriebsgesellschaft S. 33

SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG 

Köstlich, raffiniert und „radikal regional“ – der SWR1 Pfännle-September

„Radikal regional“: Das ist die Programmaktion SWR1 Pfännle. Vier Wochen im September geht es im Radio und online rund um regionalen Genuss und die Menschen, die dafür sorgen – vom Produzenten bis hin zum Gastronomen. Wie vielfältig die heimische Küche ist, kann man dann auch überall im Land bei „Schmeck den Süden“-Gastronomen entdecken. Der kulinarische Höhepunkt der Aktion von SWR1 Baden-Württemberg wird in diesem Jahr in der Fachwerkstadt Eppingen begangen, wo sich regionaler Hochgenuss live erleben lässt. Das SWR1 Pfännle-Magazin macht unter dem diesjährigen Motto „Klassiker neu geschmeckt“ Appetit darauf, altbewährte Gerichte neu zu entdecken.



Regionaler Genuss in Hüfingen (2022)

Genussaktion SWR1 Pfännle in Eppingen

Am Wochenende vom 23. und 24. September 2023 gastiert SWR1 Pfännle in Eppingen. Im Herzen des Kraichgaus und vor der malerischen Kulisse der Fachwerkstadt erwarten die Besucherinnen und Besucher mit der „Schmeck den Süden“-Gastromeile kulinarische Köstlichkeiten der Region, die den Gaumen verwöhnen. Im EDEKA Kochstudio schwingt Küchenprofi Eberhard Braun den Kochlöffel und verrät bei Kochshows spannende Rezepte und nützliche Tipps. Auf der SWR1 Bühne gibt es Live-Musik von der SWR1 Band mit den größten Hits aller Zeiten. Durch den Tag führt mit SWR1 Moderatorin Petra Klein das Gesicht und die Stimme der Genussaktion, die auf der Bühne interessante Gäste zum Talk begrüßt.

EDEKA Südwest

EDEKA Südwest ist ein treuer Partner von SWR1 Pfännle und hat mit „Unsere Heimat – echt & gut“ eine regionale Eigenmarke im Sortiment, die heimische Produzenten unterstützt. So werden Arbeitsplätze und kurze Transportwege gesichert. Damit landen qualitative Erzeugnisse regionaler Landwirte ohne große Umwege im Handel und von dort direkt auf dem heimischen Tisch.

„Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“

Hinter „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“ steckt ein Zusammenschluss regionaler Gastronominnen und Gastronomen, die für regionalen Genuss pur stehen. Die Restaurants sind mit Löwen (bis zu drei) ausgezeichnet. Je mehr Löwen ein Restaurant besitzt, desto mehr heimische Produkte werden hier verwertet.

„bwegt“: mobil in Baden-Württemberg

„bwegt“ ist die Mobilitätsmarke des Verkehrsministeriums Baden-Württemberg für den öffentlichen Personennahverkehr. Mit dem landesweiten „bwtarif“ kann man günstig den Nah- und Regionalverkehr nutzen – auch um zu SWR1 Pfännle nach Eppingen zu kommen.



SWR1 Pfännle in Rottenburg (2017)

So isst...und schmeckt Baden-Württemberg

In der SWR1 Pfännle-Welt dreht sich alles ums Kochen und Genießen mit nachhaltig angebauten und hochwertigen Produkten aus der Heimat. Die Genussaktion zeigt, wie sich aus regionalen und saisonalen Erzeugnissen das Beste herausholen lässt und sich raffinierte Gerichte kombinieren lassen.

SWR1 Pfännle online & „on air“

Geschichten rund ums Essen, interessante Gespräche, Wissenswertes über heimische Erzeuger, Gastronomen, Rezepte zum Nachkochen, Videos, praktische Tipps für den Alltag und Inspiration für die heimische Küche gibt es auch online und im Radio. Einfach vorbeischaun auf [SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle) und einschalten in SWR1 Baden-Württemberg.

KLASSIKER NEU GESCHMECKT

Beliebte Rezepte überraschend anders: Von herzhaft bis süß serviert SWR1 Pfännle klassischen Heimatgenuss mit Raffinesse, natürlich mit den besten Zutaten Baden-Württembergs. Viel Vergnügen beim Nachkochen und „neu schmecken“!



KÄSEFONDUE MIT MAULTASCHEN & BREZELN

ZUTATEN

- 300 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
- 300 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 300 g Camembert, ohne Rinde
- 0,3 L Weißwein (z.B. Grauburgunder), Cider oder Apfelsaft
- 25 g Maismehl oder Kartoffelstärke
- Wer möchte: 50 ml Schwarzwälder Kirschwasser (alternativ: 50 ml Wasser)
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- ½ TL Muskatnuss
- 16 Suppenmaultaschen oder 4 große Maultaschen, geviertelt
- 2-3 Brezeln, klein geschnitten

ZUBEREITUNG

Maultaschen in Salzwasser erhitzen und warmstellen.

In einem Fonduepfopf den Wein mit Knoblauch, Muskatnuss und Käse unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

Kirschwasser (oder Wasser) mit Stärke verrühren und zum Käse geben. Kurz aufkochen und sofort mit den warmen Maultaschen und Brezelstücken servieren.




EDEKA Kochstudio
Bestes aus unserer Region



SWR1 KÜCHENKÄPSELE

Mit etwas Allgäuer Weißacker wird das Fondue noch herzhafter. Statt Kirschwasser kann auch alkoholfreier Gin verwendet werden.



BUNTER MAULTASCHEN-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600 g Maultaschen
- 150 g Karotten
- 150 g Bohnen
- 50 g Cocktailtomaten, halbiert
- 2 Essiggurken, fein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 halbe Salatgurke, in Scheiben geschnitten
- Salz & Pfeffer
- Extra: Salatblätter (z.B. Frisée, Wildkräuter) und Kresse zum Anrichten
- 250 ml Apfel-Kresse-Salatdressing

ZUBEREITUNG

Einen kleinen Topf mit 500 ml Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Karotten schälen und in max. 1 cm dicke Würfel schneiden. Die Karottenwürfel und Bohnen ins kochende Wasser geben und nach 5 Minuten abgießen. Wichtig: Das Brühwasser auffangen und nicht wegschütten. Dieses kommt wieder zurück in den Topf.

Die Karottenwürfel und Bohnen kurz kalt abschrecken.

Die Maultaschen in den Topf zur aufgefangenen Brühe geben und ca. 10-12 Minuten erwärmen, bis die Maultaschen gar sind. Anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.

In einer Schüssel die warmen Maultaschenscheiben, Karotten, Bohnen, Zwiebeln, Gurken, Essiggurkenwürfel und Cocktailtomatenhälften mit dem Apfel-Kresse-Salatdressing vermengen.

Alles auf Salatblättern anrichten und mit Kresse bestreuen.

APFEL-KRESSE-SALATDRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 80-90 g Apfelessig
- 70 g Apfelsaft
- 100 g Öl (z.B. Distel-, Traubenkern- oder Sonnenblumenöl)
- 30 g Meerrettich

- 20 g Senf, mittelscharf
- 20 g Mayonnaise
- 3 g Gemüsebrühpulver (mit 3 EL Wasser angerührt)
- 1 Kistchen Kresse
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten (außer der Kresse) in einem hohen Becher fein mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die geschnittene Kresse zugeben.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wer das Dressing süßer möchte, gibt 1 EL Apfeldicksaft oder Apfelgelee dazu.



BARBECUE-MAULTASCHEN IM KNUSPRIGEN SPECKMANTEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 8 Maultaschen
- 32 dünne Speckstreifen
- Grillsauce oder Senf zum Bestreichen

ZUBEREITUNG

Jeweils 4 Speckscheiben leicht überlappend übereinanderlegen, so dass eine Speckmatte entsteht. Diese dünn mit Grillsauce oder Senf bepinseln.

Die Maultaschen in gesalzenem, siedendem Wasser 5 Minuten erwärmen, rausholen und abtropfen lassen.

Jeweils eine Maultasche in eine Speckmatte einwickeln. Dann auf dem Grill (oder in der Grillpfanne) bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Die Maultaschen lassen sich auch im Grill mit geschlossenem Deckel garen. Wer möchte, durchbohrt die Maultaschen zusätzlich mit einem Rosmarinweig. Das gibt zusätzlich Aroma und fixiert die Speckscheiben an der Maultasche.

DEIE GRUNDREZEPT

ZUTATEN FÜR DEN HEFETEIG (FÜR 2 DEIE)

- 250 g (Typ 630 Dinkelmehl)
- 10 g frischer Hefewürfel
- 1 TL Zucker (5 g)
- 1 TL Salz
- 50 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 2 EL Öl
- Etwas Mehl zum Ausrollen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig (außer Öl) in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Die Schüssel abdecken und den Teig 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend aus dem Teig zwei Kugeln formen, diese mit etwas Pflanzenöl einreiben und diesmal für 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Danach die Teiglinge auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei ovalen 0,5 cm dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und vor dem Belegen für weitere 20 Minuten ruhen lassen.



DEIE, DINETTE, DENNETE, DENNETLE...

Der knusprig gebackene Hefeteig-Flammkuchen hat in Baden-Württemberg viele Namen und kann nach Lust und Laune belegt werden.

HERZHAFTE DEIE MIT SPECK, SHITAKE & TOPINAMBUR

ZUTATEN FÜR DEN BELAG

- 150 g Schmand
- 1 Ei
- 75 g Allgäuer Bergkäse oder Emmentaler
- 50 g Speckwürfel oder -scheiben
- 1-2 Frühlingzwiebeln, geschnitten
- 50 g Shitakepilze, geviertelt
- 50 g Topinambur
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hefeteig nach dem Grundrezept herstellen.

Den Schmand mit Ei, 25 g Käse, Salz und Pfeffer vermischen. Die Fladen mit der Schmandcreme bestreichen und mit dem restlichen Käse, den Frühlingzwiebeln, Speckwürfeln und den dünn gehobelten Topinambur-Scheiben belegen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft für 12-15 Minuten goldgelb backen.

DEIE MIT ROTEN ZWIEBELN, SÜSSKARTOFFEL, BIRNE & WALNUSS



ZUTATEN FÜR DEN VEGETARISCHEN BELAG

- 80 g Schmand
- 1 Ei
- 50 g Allgäuer Bergkäse oder Emmentaler
- 50 g Blauschimmelkäse oder Kräuterfrischkäse
- 150 g Süßkartoffel, in dünne Streifen geschält
- 1 rote Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Birne, entkernt und in Scheiben geschnitten
- 2-3 EL Walnüsse, grob gehackt
- Etwas Petersilie, geschnitten
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hefeteig nach dem Grundrezept herstellen.

Für den Belag den Schmand mit dem zerbröselten Blauschimmelkäse oder Frischkäse, Ei, Salz und Pfeffer mischen. Die Fladen mit der Schmandcreme bestreichen.

Anschließend mit dem restlichen Käse, den roten Zwiebeln, Birnenscheiben und der in Streifen geschälten Süßkartoffel belegen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Umluft für 12-15 Minuten goldgelb backen. Vor dem Servieren mit Walnüssen und Petersilie bestreuen.

Eine süße SWR1 Pfännle-Variante mit Zwetschgen und Streusel gibt es auf Seite 23.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Mit einem Gemüseschäler können Süßkartoffeln in feine, dünne Streifen geschält werden. Anstelle der Süßkartoffel kann man auch Karotten oder Hokkaidokürbis verwenden.



»SPÄTZLE MIT SOSSE«

...ein Kindheitsklassiker, der nicht nur Kindern schmeckt. Die bunten SWR1 Pfännle-Spätzle sind mit den dreierlei „Sossen“ auf der rechten Seite beliebig kombinierbar und schmecken Jung und Alt – garantiert!



DREIMAL GANZ ANDERS

PETERSILIE-NUSS-PESTO MIT BERGKÄSE

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Walnussöl
- 50 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 50 g Petersilie, geschnitten
- 30 g Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse), grob gehackt
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Eine Knoblauchzehe, geschält und in Scheiben geschnitten
- 20 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- Abrieb einer halben Biozitrone

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten (außer Nüsse und Käse) in einen hohen Behälter (bspw. Messbecher) geben und mit einem Pürierstab mixen. Vor dem Servieren den geriebenen Käse und die gehackten Nüsse untermischen.

VEGANE LINSEN-BOLOGNESE

ZUTATEN

FÜR 4-6 PERSONEN

- 200 g Linsen (z.B. Alb- oder Berglinsen)
- 100 g Karotten, fein gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 50 g Stangensellerie, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Öl
- 500 g Tomaten, gewürfelt (aus der Dose)
- 650 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1-2 EL Italienische Kräutermischung, getrocknet
- 3-4 EL Apfelessig

ZUBEREITUNG: In einem Topf die Zwiebel-, Knoblauch-, Karotten- und Selleriewürfel in Öl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Darauf achten, dass es nicht anbrennt.

Das Gemüse und Tomatenmark mit den gewürfelten Tomaten sowie der Brühe ablöschen und die abgetropften Linsen hinzugeben. Das Ganze abdecken und ca. 35-40 Minuten lang sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräutermischung und Apfelessig abschmecken.



SCHNITTLAUCH-SAUCE MIT SPECK & MOHN

ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Zwiebelwürfel
- 50 g Speckwürfel
- 15 g Mohn
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Wer möchte: 100 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 10 g Stärke
- 4 EL Schnittlauch, fein geschnitten

ZUBEREITUNG: Mohn, Speck- und Zwiebelwürfel in einer Pfanne kurz anbraten, mit Riesling ablöschen und 2 Minuten lang rührend einkochen.

Die Stärke mit zwei Esslöffeln kaltem Wasser anrühren, bis sie aufgelöst ist. Dann mit der Gemüsebrühe sowie der Sahne in den Topf geben und das Ganze unter Rühren für ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und den kleingeschnittenen Schnittlauch zugeben.

GRASGRÜNE PETERSILIENSPÄTZLE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Mehl (Type 405)
- 50 g Hartweizengrieß
- 5 Eier (Größe M)
- 4 Handvoll Petersilienblätter
- 100 ml Wasser
- 1-2 TL Salz
- ½ TL Muskatnuss
- 100 g Butter
- Extra: Schnittlauch zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Wasser, Eier, Petersilie und Salz in einen Mixbecher geben und sehr fein pürieren. In einer Schüssel Mehl, Grieß und Muskatnuss kurz vermischen, die pürierte Petersilie-Eimischung hinzugeben und alles miteinander verschlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Spätzle anschließend ins kochende Wasser schaben oder hobeln. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Sieblöffel herausholen und eiskalt abschrecken. Dann im Sieb abtropfen lassen und auf ein Backblech verteilen. Vor dem Servieren mit etwas Butter in einer Pfanne erwärmen.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wenn der Teig zu zäh ist, einfach mit etwas Sprudelwasser verdünnen.

ROTE TOMATENSAPZLE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Weizenmehl (Typ 405)
- 45 g Hartweizengrieß
- 75 g Tomatenmark
- 150 g Tomatensaft
- 1-2 TL Salz
- 3 Eier (Größe M)

ZUBEREITUNG

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

In einer Schüssel das Tomatenmark mit Tomatensaft, Eiern und Salz verrühren. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig schlagen. Den Teig bspw. mithilfe eines Spätzlehobels portionsweise ins kochende Wasser hobeln. Die an der Oberfläche schwimmenden Spätzle mit einem Sieblöffel herausholen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter erwärmen.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wer möchte, gibt noch gehackte getrocknete Tomaten mit in die Pfanne dazu.



Wer mag, kann auch die fertige „Unsere Heimat – echt & gut“-Bio-Spätzlemehl-Mischung verwenden

GELB-ORANGE KAROTTENKNÖPFLE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl (Typ 405)
- 30 g Hartweizengrieß
- 3 Eier (Größe M)
- 150 g Karotten, gewürfelt
- 200 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- ½ TL Kurkuma
- 1 ½ TL Salz

ZUBEREITUNG

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Karotten fein würfeln, in einen kleinen Topf mit 200 ml kochendem Wasser und 1/2 TL Salz geben und 5-6 Minuten lang weichkochen. Dann 100 ml Karottensaft sowie ½ Teelöffel Kurkuma hinzugeben und das Ganze fein pürieren.

Die restlichen Zutaten mit dem Karottenpüree zu einem geschmeidigen Teig schlagen. Den Spätzleteig als Knöpfle ins kochende Wasser hobeln. Sobald die Knöpfle an der Oberfläche schwimmen, mit einem Sieblöffel herausholen, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Butter erwärmen.

SPÄTZLE-SPASS

MIT PETRA UND EBERHARD

... fertig, Los!

Auf die Spätzle...

Eier, Mehl...

...und Hartweizengries verrühren. Ja, das braucht ein bisschen Kraft.

Wenn der Anfang gemacht ist, geht's mit dem Handrührgerät weiter. Das ist leichter. Dann gibt's auch keine Klümpchen.

Hmm, noch zu flüssig....

Jetzt heißt's nur noch schaben

Ja, so muss das aussehen.

GRÜNE KÄSESPÄTZLE IM GEBACKENEN KÜRBIS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 kleine Kürbisse (z.B. Gorgonzola-Kürbis, Sweet Dumpling, Hokkaido)
- 600 g Petersilienspätzle (siehe Rezept auf S. 14)
- 200 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 150 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
- 1 große Zwiebel, geschält & gewürfelt
- 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- 300 ml kräftige Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Etwas Öl & Butter

Den Kürbisdeckel abschneiden und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.

Das Kürbisinnere salzen und etwas einölen. Im Ofen bei 160 °C (Umluft) ca. 15-20 Minuten backen.

Die Zwiebelwürfel in einer heißen Pfanne mit Butter anschwitzen, dann die Spätzle hinzufügen und rührend anbraten. Mit Brühe angießen und Käse untermischen. Bei kleiner Hitze rührend erhitzen, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Kürbisse aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel das innere Kürbisfleisch ein wenig abkratzen. Käsespätzle einfüllen und servieren.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE

Mit 50 g geriebenem Allgäuer Weißacker-Käse bekommen die Spätzle einen besonders herzhaft-würzigen Geschmack.

SCHICHT-SALATE

MIT TOMATENS PÄTZLE, BERGKÄSE UND TRAUBEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Tomatenspäztle (siehe Rezept auf S. 14)
- Je 150 g Paprikastreifen & Karottenstreifen
- 150 g Gurkenscheiben
- 100 g Käsewürfel (z.B. Allgäuer Bergkäse)
- Je 100 g Trauben & Cocktailtomaten, halbiert
- 60 g Rettich oder Radieschen, gewürfelt
- Extra: ein paar Salatblätter (z.B. Eichblatt) und frische Kräuter (z.B. Basilikum)
- 4 große Bügelgläser

KLASSISCHE VINAIGRETTE

- 240 g Traubenkernöl
- 140 g Weißweinessig plus 4 EL Wasser
- 80 g Schalotten, fein gewürfelt
- 20 g fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Estragon, Kerbel)
- 20 g Senf, mittelscharf
- Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Vinaigrette-Zutaten (außer Kräuter) in einem Becher mixen. Nochmal mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Kräuter zugeben.

Spätzle in kochendem Wasser 1 Minute erwärmen. Abgetropft mit 8 EL Vinaigrette marinieren.

Vier große Bügelgläser von unten nach zuerst mit Gemüsestreifen und Spätzle schichten. Darauf den Käse, Trauben und Salaten legen.

Erst vor dem Servieren mit der restlichen Vinaigrette begießen, Deckel verschließen und schütteln.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Einen raffiniert fruchtigen Geschmack bekommt die Vinaigrette mit etwas hellem Traubensaft.

WURSTSALAT MIT SPÄTZLE (UND APFEL-KRESSE-DRESSING)



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 700 g Fleischwurst (z.B. Lyoner), in Streifen
- 200 g Spätzle (siehe Rezepte auf S. 14)
- 150 g Essiggurken, in Streifen
- 100 ml Essiggurkenflüssigkeit
- 2 rote Zwiebeln, in Streifen
- 6 Radieschen, in Scheiben
- Etwas Schnittlauch, fein geschnitten
- Salatblätter zum Dekorieren
- 200 ml Apfel-Kresse-Dressing (siehe Rezept auf S. 9)

ZUBEREITUNG

Die Spätzle (oder Knöpfle) frisch zubereiten oder vom Vortag nehmen. Wenn sie vom Vortag sind, nochmal für eine 1 Minute in kochend heißes Wasser geben, um sie kurz zu erwärmen.

Die Wurst, Essiggurken und Zwiebeln in Streifen schneiden und mit den Spätzle (oder Knöpfle) in eine Schüssel geben. Die Essiggurkenflüssigkeit und das Apfel-Kresse-Dressing hinzugeben, gut vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren auf Salatblättern anrichten und mit Radieschenscheiben und Schnittlauch bestreuen.



SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wenn die Zeit zum Spätzle schaben fehlt, kann man auch fertig gekaufte Spätzle oder Knöpfle verwenden. Diese vor der Weiterverarbeitung nach Packungsanleitung garen.

Salatsaucen mit Senfkaviar verfeinern - hier geht's zum Video:



HERZHAFTER OFENSCHLUPFER MIT SPECK, PILZEN & BERGKÄSE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 6-7 Brötchen (altbacken, d.h. 1-2 Tage alt)
- 250 g gemischte Pilze, in Scheiben (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)
- 75 g Schwarzwälder Speck, gewürfelt
- 200 g Zwiebeln, geschält und gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

- 2-3 Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt
- 150 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 0,25 l Sahne
- 0,25 l Milch
- 5 Eier (Größe M)
- 1 kleiner Bund Petersilie, geschnitten
- 30 g Butter
- Gewürze: Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss



ZUBEREITUNG

Pilze, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch in einer Pfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern und mit Speckwürfeln und Petersilie mischen.

Die Brötchen in 0,5 cm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform oder ofenfeste Pfanne gut ausbuttern. Den Boden der Form mit einer Lage Brotscheiben auslegen (1/3 der Brötchenscheiben). Dann die Hälfte der Pilzmischung und Hälfte des Käses darauf verteilen. Die restlichen Brötchenscheiben rosettenförmig in die Form legen und zwischen den Scheiben die restliche Pilzmischung verteilen.

Die Sahne mit Milch, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mixen und die Mischung über den Auflauf verteilen. Nur noch mit dem restlichen Käse bestreuen und in den Ofen bei 170 °C Umluft 40-45 Minuten lang goldbraun backen.



Allgäuer Bergkäse findet sich auch bei EDEKA Südwest im Sortiment von „Unsere Heimat – echt & gut“.

SWRI KÜCHENKÄPSELE



Der Ofenschlupfer eignet sich als Beilage zu Wildgerichten, schmeckt aber auch solo mit Salat und Kräuterquark.

SÜSSE DEIE MIT ZWETSCHGEN UND STREUSELN

ZUTATEN FÜR 2 STÜCK

- 250 g Weizenmehl (Typ 405)
- 100 g Butter, in 1 cm Würfel geschnitten
- 40 ml Milch
- 30 g Zucker
- 1 Ei (Größe L)
- 12 g Hefe, frisch
- 1/2 TL Backpulver, gestrichen
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Prise Salz
- Streusel: 100 g Mehl, 70 g Butter, 60 g Zucker, 1 EL Zimt
- 250 g Vanillepudding (z.B. aus Vanillepuddingpulver ‚backstabil‘ hergestellt)
- 20 Zwetschgen, halbiert & entsteint

ZUBEREITUNG

Für den Teig 250 g Mehl mit Backpulver, Milch, Zucker, Ei, Prise Salz, Zitronenabrieb und zerbröselte Hefe in einer Schüssel mit einem elektrischen Rührgerät verkneten.

Teig abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend die zimmerwarme Butter zugeben und weitere 5 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu klebrig ist, einfach etwas mehr Mehl zugeben.

Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 2 Portionen teilen und zwei ovale ca. 0,5 cm dünne Fladen ausrollen. Tipp: Dabei außen ein schlauchförmiger Rand lassen.

Beide Stücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Für die Streusel 100 g Mehl mit 60 g Zucker, Zimt und 70 g Butter zu Streuseln verkneten.

Vanillepudding auf die Deie streichen, mit Zwetschgen und Butterstreuseln belegen.

Im Backofen bei 190 °C (Umluft) 12-14 Minuten goldgelb backen.

Noch warm servieren.

OFEN- SCHLUPFER MIT ZITRONEN- ZIMTBRÖSEL



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (AUFLAUFFORM)

- Je 120 g Hefezopf und 120 g Brötchen (vom Vortag), in 0,5 cm Scheiben
- 3-4 mittlere Äpfel, geschält, entkernt und in Scheiben gehobelt (3 mm)
- 350 ml Milch
- 350 ml Sahne
- 4 Eier
- 30 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 g Vanillepuddingpulver
- 20 g Butter zum Einfetten
- Zum Servieren: Vanillesauce und Puderzucker

ZUTATEN FÜR DIE ZIMTBRÖSEL

- 100 g Semmelbrösel
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- Abrieb von 1 Biozitron
- 75 g Butter, erwärmt

ZUBEREITUNG

Sahne, Milch, Eier, Zucker, Vanillepuddingpulver und Vanillezucker mit einem Schneebesen verquirlen.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, dann Hefezopfscheiben, Brot und Apfelscheiben abwechselnd in einzelne Schichten legen. Die letzte Lage sollte mit Hefezopf oder Brot belegt sein.

Anschließend die Eier-Milchmischung darüber verteilen.

Für die Zimtbrösel die Semmelbrösel mit Zucker, Zitronenabrieb, Zimt und flüssiger Butter vermischen und mit den Händen über den Auflauf verteilen.

Die Ofenschlupfer im vorgeheizten Ofen bei 170 °C für ca. 50 bis 60 Minuten goldgelb backen.

Zum Schluss mit Vanillesauce und Puderzucker servieren.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Wer möchte, weicht Rosinen über Nacht in Birnengeist oder Weißwein ein und gibt diese in den Ofenschlupfer.

Vanille-Soße selbstmachen
hier gibt's das Video dazu



SCHWARZWÄLDER KIRSCHMICHEL AUS DEM EINMACHGLAS

ZUTATEN (FÜR 4 OFENFESTE GLÄSER À 250 ML)

- 200 g Hefezopf
- 200 g Kirschen (frisch oder aus dem Glas)
- 200 ml Sahne
- 2 Eier (Größe M)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Stärke
- 1 TL Zimt
- 50 g Schokolade
- Wer möchte: 4 cl Schwarzwälder Kirschwasser
- Extra: 2-3 EL Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Hefezopf würfeln (1 cm) und in die Schüssel geben. Schokolade grob hacken.

Kirschen waschen und entkernen (oder Kirschen aus dem Glas abtropfen lassen).

Die Sahne mit Stärke, Zimt, Zucker, Eiern und Kirschwasser mischen und über die Hefezopfwürfel gießen. 10 Minuten stehen lassen.

Zopfmasse mit Kirschen und Schokostücke in die Gläser schichten.

Die Gläser in den kalten Ofen geben. Erst dann den Backofen auf 160 °C (Umluft) einstellen und darin die Kirschmichel ca. 20-25 Minuten backen.

Gläser aus dem Backofen nehmen und auf ein Holzbrett stellen.

Zum Servieren mit Mandeln bestreuen.

SWR1 KÜCHENKÄPSELE



Nach 15 Minuten können die Bügelgläser mit Gummi und Deckel verschlossen werden. Abgekühlt halten die Kirschmichel mindestens 3-5 Tage.

Kirschen entkernen mit dem Strohalm?

Mit der Messerrückseite Schokolade raspeln?

Hier gibt's die Videos dazu:



SWR 1

EINS GEHÖRT GEHÖRT.



DIE GRÖßTEN

HITS

ALLER ZEITEN.

SWR1.DE



Regional einkaufen, regional essen, regional kochen, regional erleben: Mit der „VON DAHEIM BW“-App

Die Reichenau Gemüse eG beliefert den Lebensmitteleinzel- und Fachhandel sowie Außerhausverpflegungseinrichtungen mit einer Vielzahl an Gemüse- und Kräuterarten.

Uns verbindet Qualität, Frische, Regionalität und das Qualitätszeichen Baden-Württemberg von unseren heimischen Höfen bis zu den Verbrauchern. **Gemeinsam für unsere Zukunft.** vondaheim.de

AUSGEWÄHLTE GENUSSORTE

Mehr als 320 Gastronomien gehören der Initiative „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“ an, die auf frische Zutaten regionaler Landwirte setzt. Mit diesen zaubern ihre Restaurants den Geschmack ihrer Region auf die Teller der Gäste. SWR1 Pfännle stellt einige von ihnen vor. Weitere gibt es auf www.schmeck-den-sueden.de zu entdecken.

DIE KRONE AM FLUSS

Untere Str. 2, 74670 Sindringen

Malerisch eingebettet in die Hohenloher Landschaft liegt das moderne Landhotel DIE KRONE AM FLUSS in Sindringen. Die Küche sowie die Weinkarte spiegeln die Qualität und Vielseitigkeit der Region wider. Regionale Produkte werden sowohl als traditionelle Klassiker angeboten als auch modern interpretiert.



LANDHOTEL HIRSCHEN

Schwarzwaldstraße 2,
77709 Oberwolfach

Im Landhotel Hirschen in Oberwolfach ist der Geschmack des Schwarzwalds zuhause. Die Philosophie: bester Genuss im Schwarzwald durch eine natürliche Küche, die sich an qualitativ hochwertigen regionalen Produkten der Felder, Flüsse, Wiesen und Wälder der Heimat orientiert.

Das Naturparkhotel im Herzen des „Naturparks Südschwarzwald“ arbeitet größtenteils mit Erzeugern aus der Region zusammen. Ob Gerichte vom heimischen Wild, der Forellenzucht in der Nähe oder Rindfleisch von den Bernauer Landwirten: Immer wieder findet die Küche im Naturparkhotel Möglichkeiten, klassische Gerichte neu zu kreieren.

NATURPARKHOTEL SCHWARZWALDHAUS BERNAU

Am Kurpark 26,
79872 Bernau im Schwarzwald



RESTAURANT STAUFERLAND

Gruibinger Str. 32, 3087 Bad Boll

Umgeben von Streuobstwiesen liegt in Bad Boll das Restaurant Stauerland von Familie May. Gäste genießen hier eine abwechslungsreiche, regionale und saisonale Küche, darunter schwäbische Klassiker, in einem angenehmen Ambiente. Im Sommer erlaubt die Terrasse einen traumhaften Blick weit über die Stauerregion.



BIOSPÄRENHOTEL GASTHOF HERRMANN

Marktplatz die Ernst-Bezler-Straße 1,
72525 Münsingen

Mit regionalen und kreativen Köstlichkeiten – ob im Restaurant oder auf der Sommerterrasse im Innenhof – lockt die hochwertige Genuss-Küche des Gasthofs Herrmann in Münsingen. Die frischen Zutaten beziehen die Betreiber von treuen, regionalen Lieferanten.



GASTHOF LÖWEN

Konradstraße 43, 78333 Stockach

„Regionalität, Nachhaltigkeit und Saisonalität“ lautet die Philosophie des Gasthofs Löwen in Stockach-Raithaslach. Unter dem Motto „Großmutterns Küche 2.0“ orientiert sich Küchenchef Harald Uhrenbacher für seine Kreationen und Interpretationen an den Jahreszeiten und setzt auf heimische Zutaten.



TRAUFGANGHÜTTE BRUNNENTAL

Raiten 1, 72459 Albstadt-Laufen

„Traditionell, originell, authentisch“ geht es auf der Schwäbischen Alb in der Traufganghütte Brunnental zu. Umgeben von einer malerischen Landschaft, die Wanderer, Sommerfrischler und Feinschmecker anzieht, können Gäste in der uralten Traufganghütte, der Fondue- oder Grillhütte kulinarischen Hüttenzauber mit Produkten aus der Heimat erleben und genießen.



QUALITÄT DIREKT AUS DER REGION

Die Regionalmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ von EDEKA Südwest vereint rund 1.500 landwirtschaftliche Betriebe und Produzenten, die nach hohen Bio-Qualitätsstandards arbeiten und auf umweltschonende Anbauverfahren setzen. Das Resultat sind hochwertige Lebensmittel, die regional und klimafreundlich produziert werden und frisch in den Märkten landen. SWR1 Pfännele stellt vier dieser Betriebe vor, deren Erzeugnissen auch beim Nachkochen der „Klassiker neu geschmeckt“-Rezepte zum Einsatz kommen können.



GEMÜSEBAU GROSSHANS GbR aus Reilingen

In Reilingen im Rhein-Neckar-Kreis baut Familie Großhans auf rund 800 Hektar insbesondere Möhren für die EDEKA Südwest Regionalmarke an. Für Karsten Großhans, der den Familienbetrieb 1996 gegründet hat und heute 46 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, steht dabei eine umweltschonende Bewirtschaftung im Fokus, die sich auch in der Qualität der Erzeugnisse widerspiegelt. Neben Möhren gehören auch Bundzwiebeln und Radieschen von Familie Großhans zum „Unsere Heimat – echt & gut“-Sortiment.



HÖNIG HOF GmbH aus Mühlingen

Die Geschwister Marjan Renner und Christoph Hönig betreiben seit 1999 den traditionsreichen Familienbetrieb Hönig Hof in Mühlingen am Bodensee. Auf einer 38 Hektar großen Fläche halten sie seit ihrer Übernahme insbesondere Legehennen in Freiland- und Bodenhaltung, aber auch Pferde und Bisons. Oberste Priorität besitzen für sie eine artgerechte Tierhaltung sowie der Verzicht auf gentechnisch veränderte Futterpflanzen. Sie führen den Betrieb unter dem Motto „Qualität ist kein Zufall: Es gehören Intelligenz und Wille dazu, etwas besser zu machen.“ Die Eier vom Hönig Hof finden Kundinnen und Kunden abgepackt und auch lose für die umweltfreundliche Mehrweg-Eierbox „MeiBox“ in den Märkten von EDEKA Südwest.

OFERDINGER MÜHLE GmbH aus Reutlingen

Die Bioland-Erzeugergemeinschaft Oferdinger Mühle in Reutlingen produziert für die EDEKA Südwest Regionalmarke seit 2014 verschiedene hochwertige Mehle aus Bio-Dinkel, Bio-Weizen und Bio-Roggenmehl, alles in Bioland-Qualität. Ebenso im Sortiment: Spätzlemehl und getrocknete grüne Linsen. Die Hülsenfrüchte besitzen in der baden-württembergischen, aber auch in der vegetarischen und veganen Ernährung einen besonderen Stellenwert. Die Erzeugergemeinschaft besteht seit 1991 und setzt sich für eine ökologisch-nachhaltige Landwirtschaft ein, die Umwelt, Klima und Artenvielfalt schützt und für fair produzierte Lebensmittel sorgt.



OBST VOM BODENSEE VERTRIEBSGESELLSCHAFT mbH aus Friedrichshafen

Süß-säuerliche Zwetschgen, Äpfel, Kirschen, Birnen und Erdbeeren in bester Qualität direkt vom Bodensee: Eine klimatisch günstige Lage mit vielen Sonnenstunden sorgt hier für reife Früchte mit besonderem Geschmack. Die „Obst vom Bodensee Vertriebsgesellschaft mbH“ mit Sitz in Friedrichshafen setzt auf dieses milde Bodenseeklima. Mit mehr als 600 angeschlossenen Erzeugern ist die Vertriebsgesellschaft auch die größte Vermarktungseinrichtung für Tafelobst in Süddeutschland und damit auch enger Partner von EDEKA Südwest.

Original und Cover, nach dem SWR1 Pfännle-Motto: „Klassiker - neu geschmeckt“

DIE SWR1 KÜCHENRADIO-HITPARADE

OV The Supremes

Egal wie jung sie damals war: Man erkennt die Stimme von Diana Ross einfach immer! Kein Wunder, dass sie später als Solo-Künstlerin noch berühmter wird.



Phil Collins COVER

Das nennt man mal „neu abgeschmeckt“! Aus der weiblichen Stimme von Diana Ross bei den Supremes wird die männliche Stimme eines gewissen Phil Collins von „Genesis“. Sein Cover hat deutlich mehr Wumms. Ist aber auch keine Überraschung: Der Drummer sitzt persönlich am Schlagzeug.

OV Neil Diamond

Manch ein Hauptgericht fristet ein Schatten-Dasein. Und das, obwohl sämtlich Zutaten für einen Hit vorhanden sind. Aber dieses Original hier kennt wirklich kein Mensch. Ganz im Gegensatz zur berühmten Cover-Version.



UB 40 COVER

Das nennt man mal „Neu-Interpretation“! Die Jungs von UB 40 verwandeln das ursprüngliche Original in eine Reggae-Version und landen einen Welt-Hit. Kurios dabei: Sie wussten überhaupt nicht, von wem das Original ursprünglich war und rästelten, wer wohl dieser „N. Diamond“ war, an den immer Tantiemen weitergeleitet werden mussten!

OV Prince

Wenn so ein Großmeister wie Prince eine extrem tanzbare Nummer auf dem (Platten-)Teller serviert, muss man sich nicht wundern, dass sein „Küsschen“ als Evergreen ewig frisch bleibt. Man darf ruhig sagen: „Kiss“ ist bis heute „knackig“ frisch.



Tom Jones COVER

Original (1985) und Cover (1988) liegen gar nicht so weit auseinander. Aber wenn die neuen Zutaten von Tom Jones so sehr munden wie hier, greift das Publikum beherzt zu. „Kiss“ ist in beiden Versionen zum Klassiker geworden.

OV Gloria Jones

In der Küche gibt es ganz oft auch Futter für die Seele. Gemeint ist natürlich etwas Süßes. In den USA hat sich dafür auch der Begriff „Soul Food“ eingebürgert – manchmal hört man auch „Soul Food Kitchen“. Der Gag dabei: Die Begrifflichkeiten werden gerne auf die Soul-Musik angewandt. Irgendwie schade, dass dieses „Soulfood“ hier in der Original-Version heute kaum noch jemand kennt.



Soft Cell COVER

„Seelenfutter“ ist das hier ganz bestimmt nicht mehr, denn Soul klingt vollkommen anders. Aber das macht nichts. Synthie-Pop ist ziemlich neu Anfang der 80er. Das hungrige Tanz-Publikum goutiert die neue Geschmacks-Richtung „Synthie“ mit Begeisterung: In 18 Ländern landet der Song von Soft Cell auf Platz Eins.

OV Ritchie Valens

Lust auf was „Mexikanisches“? Ein paar exotische Gewürze haben ja schon für manch einen Welt-Hit gesorgt. Wobei man hier aber eingestehen muss: Das „Original“ von 1958 geht eigentlich auf ein sog. „Traditional“ zurück. Eines, das man bis ins Jahr 1683 zurückverfolgen kann!



Los Lobos COVER

Bewährte Zutaten und eine kaum veränderte Melodie. Neu-Deutsch würde man sagen: „Never change a winning team“. Dass diese Cover-Version 1987 aber zum Welt-Hit wird, hat seine Gründe. Das hier ist der Titel-Song zu einer Film-Biografie über den tragisch früh verstorbenen Ritchie Valens. Und die verschiedenen Gitarren unterschiedlicher Größen sorgen für ein üppiges Klangbild mit deutlich mehr „Schmackes“!

Mit dem  D-TICKET

Ciao,
Stau
und bye,
CO₂!

Bei deinem
Verbund oder
im bwtarif!



Für nur 49 € pro Monat nachhaltig, günstig
und flexibel im ganzen Land unterwegs sein.

Mehr erfahren auf [bwegt.de/deutschland-ticket](https://www.bwegt.de/deutschland-ticket)

 **bwegt**
Mobilität für Baden-Württemberg



Beste Qualität aus unserer Heimat!

www.unsereheimat.de



Gutes aus der Region

„Unsere Heimat – echt & gut“, das ist die Regionalmarke der EDEKA Südwest. Rund 1.500 sorgsam ausgewählte und regelmäßig kontrollierte Betriebe aus unserer Region produzieren für „Unsere Heimat – echt & gut“ hochwertige Erzeugnisse: Milchprodukte, Obst und Gemüse, Wurst, Teigwaren, Eier und vieles mehr.

Sie können sich darauf verlassen: All diese Produkte werden im Absatzgebiet der EDEKA Südwest geerntet, verarbeitet und verpackt.

Das ist eine Qualität, die man sieht – und auch schmeckt!

Für mehr Rezepte und Infos
zu regionalen Lieferanten jetzt
den Newsletter abonnieren:
www.unsereheimat.de/newsletter

Wir ♥ Lebensmittel.

