

So isst das Fichtelgebirge! Geschichten rund um Essen und Trinken in der Region

vom 14.4.2022 bis 20.11.2022 im Pichtelgebirgsmuseum in Wunsiedel



Wenn es um Essen und Trinken geht, kann das Fichtelgebirge mit besonderen Spezialitäten aufwarten. Im Rahmen der Ausstellung "So isst das Fichtelgebirge!" wurden zahlreiche Rezepte vom Mittelalter bis in die Gegenwart, die in der Region gegessen wurden, zusammengestellt: Bier, Kartoffeln, Wild, Fisch, Gemüse und Getreide wurden mit Zucker und Gewürzen zu leckeren Gerichten verarbeitet.

Im Rahmen des Projektes wurde ein dreigäniges "Fichtelmenü" mit regionalen Zutaten erarbeitet. Auch das finden Sie hier.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Braugenuss im Mittelalter Dünnbier

Zutaten:

500 g Dunkles Roggenbrot 3000 ml Wasser 30 g Hefe 250 g Zucker 1 Bund Pfefferminze 70 g Rosinen

Zubereitung:

Das Roggenbrot in dünne Scheiben schneiden und im Backrohr bei mittlerer Hitze kross backen. Das Brot dann in einer Backschüssel mit dem kochend heißen Wasser begießen und 3 Stunden ziehen. Die Flüssigkeit auf die Hefe gießen, den Zucker und ein Bund Pfefferminze dazugeben; die Blätter zerstoßen, um das volle Aroma zu aufbewahren. Etwa 6 Stunden lang an einem warmen Ort gären, dann die Flüssigkeit auf die Rosinen gießen. In Flaschen befüllen und 3-4 Tage stehen.



Barocke Tafelfreuden Kastaniensuppe mit Rebhuhn-Coulis

Zutaten:

1,5 kg Esskastanien

1 I Hühnerbrühe

3 Rebhühner (auch Wachteln) oder aber ein Hähnchen

Pfeffer

Salz

Ingwer

1/4 I Sahne

Zubereitung:

Etwa 1,5 kg Esskastanien werden in einer flachen Bratenform geröstet und geschält. Die Kastanien in einer guten fetten Brühe weichkochen. In der Zwischenzeit die Rebhühner oder das Hähnchen weich kochen oder braten. Dann eine Handvoll der am besten erhaltenen Kastanien beiseitelegen, die anderen in einem Mörser (oder mit dem Mixer) zusammen mit dem abgekühlten Fleisch der gebratenen Rebhühner zermahlen und die entstehende sämige Masse zusammen mit einer weiteren Portion Brühe durch ein feines Tuch seihen. Die Suppe zum Kochen bringen, die Sahne unterziehen und einer Schüssel anrichten. Die zurückgelegten Kastanien schön auf dem Rand der Schüssel verteilen und servieren.



Barocke Tafelfreuden Honigtauben mit Vanillekürbis

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten Honigtauben:

4 küchenfertige Tauben

Salz

Pfeffer

2 EL ÖI

2 EL Honig

2 EL Balsamessig

Zubereitung:

Tauben innen und außen waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Tauben innen und außen anbraten, auf den Rücken legen und im vorgeheizten Rohr bei 200°C braten. Honig mit Essig verrühren und die Tauben während des Bratvorganges mehrmals damit bestreichen. Dazu serviert man Vanillekürbis.



Barocke Tafelfreuden Honigtauben mit Vanillekürbis

Zutaten Vanillekürbis:

700 g Kürbis, geschält (z. Bsp. Muskat, Butternut)

1 Zwiebel

1 Vanilleschote

2 EL Butter

1EL Kristallzucker

100 ml Milde Gemüsebouillon

2 Petersilienzweige

Salz

Zubereitung:

Kürbis in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebel schälen und klein-würfelig schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Butter schmelzen und Zwiebel sowie Vanilleschote und -mark bei geringer Hitze glasig anrösten. Kürbis beifügen, mit Zucker bestreuen und unter Rühren braten, bis die Kürbisspalten glänzen. Mit Bouillon aufgießen und zugedeckt bei geringer Hitze 8-10 min dünsten. Anschließend offen sirupartig einkochen. Petersielenblätter von den Zweigen zupfen und unter Schwenken der Pfanne untermengen. Mit Salz abschmecken.



Nachnapoleonische Hungersuppe Rumfordsuppe

Zutaten pro Portion:

12,2 g Rindfleisch

20 g Speck

19,6 g Reis

31,2 g Graupen

57 g Erbsen

100 g Kartoffeln

70 g Brot

Wasser

Zubereitung:

Fleisch mit Wasser und Salz ansetzen. Reis und Graupen zugeben. Anschließend Erbsen und Kartoffeln. Das alte Brot zum Schluss und zu einer breiartigen Suppe verkochen bzw. pürieren.



Biedermeier's Kaffeeseligkeit Brandteigkrapfen

Zutaten für 6 Personen:

250 ml Milch
80 gr Butter
6 EL Rum
150 gr glattes Mehl
3 Eier
50 g Kristallzucker
Fett zum Ausbacken
400 g Pflaumen
5 EL Rum
Prise Zimt
80 g Schokolade, gerieben
Staubzucker



Biedermeier's Kaffeeseligkeit Brandteigkrapfen

Zubereitung:

Milch mit Zucker und zimmerwarmer Butter und 1 EL Rum aufkochen, Mehl unterrühren und solange rösten, bis sich der Teig vom Kochboden löst.

Von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen. Eier mit Zucker verquirlen und nach und nach unterrühren.

Aus der Masse mit einem Kochlöffel kleine Nocken abstechen und in heißem Fett schwimmend ausbacken. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Zwetschgenmuss mit restlichem Rum und Zimt glattrühren und in einen Spritzsack füllen. Krapfen mit der Tülle anstecken und Zwetschgenmuss hineinspritzen. In geriebener Schokolade wenden und mit Puderzucker bestreuen.



Biedermeier's Kaffeeseligkeit Hefegugelhupf

Zutaten für 10 Portionen:

120 g Rosinen

2-3 EL Rum

20 G Hefe

125 ml Lauwarme Milch

420 g glattes Mehl

6 Eier

80 g Kristallzucker

1 Vanilleschote

Abgeriebene Zitronenschale

Prise Salz

140 g Weiche Butter und Mandelsplitter für die Form

Staubzucker zu bestreuen



Biedermeier's Kaffeeseligkeit Hefegugelhupf

Zubereitung:

Rosinen in Rum einweichen. Hefe zerbröseln und in 1/16 I lauwarmer Milch auflösen, mit etwas Mehl zu einem Brei rühren. Mit Mehl bestreuen und zugedeckt an einem warmen Ort (ca. 28°C) gehen lassen., bis sich das Volumen verdoppelt hat und die Oberfläche grobe Risse zeigt. (Dampfl)

Eier trennen. Dotter mit restlicher Milch, Kristallzucker und Vanillemark, Zitronenschale sowie Salz gut verrühren, Dampfl einrühren. Restliches Mehl und weiche Butter beifügen.

Alles zu einem glatten, aber festen Hefeteig schlagen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und die abgetropften Rosinen unterheben.

Gugelhupfform buttern und mehlen. Mandelsplitter auf den Boden der Form streuen. Teig auffüllen, zugedeckt an einem warmen Ort 45 min gehen lassen.

Im vorgeheizten Rohr bei 170°C ca 45 Min backen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen, bezuckert servieren.



Biedermeier's Mehlspeisen Soufflierter Scheiterhaufen mit Safranäpfeln

Zutaten Scheiterhaufen für 4 Personen:

300 gr altes Weissbrot oder Brioche

300-350g Milch

4 Eier

60 gr weiche Butter

2 TL Staubzucker

2 EL Rosinen eingeweicht in Rum oder Wasser

5 EL eingekochte Preiselbeeren

3 EL Kristallzucker

Prise Salz, Butter und Kristallzucker für die Formen

Zubereitung:

Brioche oder Brot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in Milch einweichen. Eier trennen. Butter mit Staubzucker cremig schlagen. Dotter nach und nach unterrühren. Brioche gut ausdrücken und mit abgetropften Rosinen sowie Preiselbeerkompott untermengen. Eiklar mit Kristallzucker und Salz steif schlagen und unter die Briochemasse heben. Masse in 6 gebutterte und mit Zucker ausgestreute Souffléeförmchen füllen. Formen im Wasserbad im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25 min backen.



Biedermeier's Mehlspeisen Soufflierter Scheiterhaufen mit Safranäpfeln

Zutaten Safranäpfel für 4 Personen:
600g Äpfel (Elstar zum Beispiel)
Einige Safranfäden
1 EL Zucker
100 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein
1 Vanilleschote, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Stärkemehl

Zubereitung:

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und feinwürfelig schneiden. Safranfäden zerreiben und in 2EL warmem Wasser einweichen. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen. Apfelwürfel zugeben und 30 Sekunden kochen lassen. Safran mit Flüssigkeit, Weißwein, Vanillemark und Zitronensaft zugeben. Äpfel 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Stärkemehl mit 1 EL kaltem Wasser verrühren. Den Apfelsud damit binden und kurz aufkochen. Safranäpfel mit dem soufflierten Scheiterhaufen anrichten.



Weihnachtsgebäck Fichtelgebirgspumpernickel

Zutaten:

125 g geschälte, fein gehackte Mandeln

50 g fein gehacktes Zitronat

250 g Honig

500 g Zucker

250 ml Wasser

1 EL Zimt

1 EL Piment

1 TL Nelken

1 Msp. Muskatnuss

1 Msp. Ingwer

15 g Hirschhornsalz

2 Eier

1 EL Zitronensaft

1 kg Mehl



Weihnachtsgebäck Pichtelgebirgspumpernickel

Zubereitung:

Honig, Zucker und Wasser erwärmen, dabei umrühren, bis der Zucker aufgelöst ist, dann abkühlen lassen und unter die erkaltete Masse die Gewürze und das Hirschhornsalz, die Eier und den Zitronensaft rühren, ebenso die Mandeln und das Zitronat.

Schließlich das Mehl sieben und dazugeben und die ganze Masse auf dem Backbrett gut durchkneten. Den Teig zugedeckt zwei bis drei Tage kühl stellen, dann etwa 0,5 cm dick ausrollen und Pumpernickel (oder andere Formen) ausstechen.

Etwa 18 Minuten bei mittlerer Hitze (Elektro 180° C, Gas Stufe 2 ½) backen, bis der Boden des Gebäcks hellbraun ist. Zum Überziehen Puderzucker mit Eiweiß verrühren und auf die erkalteten Gebäckstücke streichen.

Wichtig: Die Pumpernickel frühzeitig backen, damit sie etwas Luftfeuchtigkeit aufnehmen können und dadurch weich und mürbe werden.



Kochen mit Fichtelgebirgsbier Biersuppe

Zutaten:

0,3 I Bier

0,3 I Wasser

0,3 Milch

Mehl

Eigelb

Zimt

Zucker

Zubereitung:

Bier und Wasser mit Zimt und Zucker zum Kochen bringen. Milch mit Eigelb und Mehl verrühren und in den kochenden Sud geben. Nochmal aufkochen lassen.



Fichtelgebirgs-Mehlspeise Liwanzen

Zutaten für 2 Personen:

5 Eiweiss
200 ml Sauerrahm
3 Eigelb
Prise Salz
1EL Brauner Zucker
130 gr Mehl
1 Vanilleschote
Zitronenabrieb
Butter oder Butterschmalz



Fichtelgebirgs-Mehlspeise Liwanzen

Zubereitung:

5 Eiweiss steif schlagen. Alle weiteren Zutaten für die Liwanzenmasse gründlich miteinander verrühren - dann mit einem Schneebesen den Eischnee unterziehen.

Anschließend Butter in eine (Teflon)Pfanne geben und erhitzen - runde Servierförmchen hieinsetzen und die Masse einfüllen (ca. 1 cm hoch) langsam auf der ersten Seite herausbacken - die Ränder wenn nötig vorsichtig lösen und dann die Ringe ganz wegziehen - danach umdrehen und die zweite Seite goldbraun backen.

Selbstverständlich kann man auch eine Liwanzenpfanne oder eine Pancakepfanne verwenden.

Die Liwanzen auf den Teller geben und mit etwas Zucker bestreuen. Als Beilage Zwetschgenkompott.



Jean Pauls Genusswelt Schnepfendreck

Zutaten:

2 Auberginen

je 2 Zweige Rosmarin, Thymian, Estragon fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 EL Orangenzesten, fein gehackt

2 EL Tomatenmark

125 g Sauerrahm

Balsamico, Cayennepfeffer

1 Blatt Gelatine

10 Scheiben Mehrkorn Toast

Zubereitung:

Aubergine schälen und 0,5 cm groß würfeln. Mit Öl anschwitzen, salzen. Kräute, Knoblauch und Orangenzesten zugeben, durchschwenken und mit Tomatenmark binden. Mit Balsamico abschmecken und abkühlen lassen.

Toast mit Olivenöl bräunen und mit dem Sauerrahm bestreichen. Auberginen auf dem Toast platzieren.



Jean Pauls Genusswelt Essbares Gärtchen

Zutaten:

1. Gartenerde

180gr Mehl

80 gr Kathreinerkaffee

50 gr Haselnüsse

25 gr brauner Zucker

80 gr Rübensirup

2. Gartenerde

50 gr Mehl

25 gr Kathreinerkaffee

50 gr gemahlene Haselnüsse

70 gr zerlassenes Butterschmalz

Salz

Creme:

35 gr Kräuter (Estragon, Basilikum, etc.)

150 gr Joghurt

100 gr creme fraiche

5 gr Instant Gelatine

Salz, Pfeffer Cayennepfeffer

20 Stück Minimöhren, geschält und mit grün und Mini-Tontöpfchen



Jean Pauls Genusswelt Essbares Gärtchen

Zubereitung:

Für die erste Erde alle trockenen Zutaten in der Küchenmaschine fein schroten. Esslöffelweise den Sirup zugeben. Alles im Ofen bei 100°C ca. 1,5 h trocknen und über Nacht nochmals an einem warmen Ort trocknen lassen.

Danach für die zweite Erde genauso verfahren, ebenfalls im Ofen ca.1,5 h trocknen und danach mit der ersten Erde vermischen. Klumpen zwischen den Fingern zerbröseln.

Alle Zutaten für die Creme gründlich vermischen. Die Hälfte in kleine Gläschen oder Blumentöpfe füllen. Jeweils eine Möhre in die übrige Creme tauchen und in die Erde "pflanzen".



Fichtelgebirgs-Erdäpfel Bänkstitzl

Zutaten für 4 Personen:

660 gr Mehl

1 Würfel Hefe

1 EL Zucker

Salz und Anis

3 mittlere gekochte Kartoffeln vom Vortag

4 große rohe Kartoffeln reiben, leicht ausdrücken

1 Schuss Öl

1/2 Becher Saure Sahne

1 Ei

1/4 I Milch

Zubereitung:

Das Dampferl mit Mehl, Zucker, Milch und Hefe ansetzen, gehen lassen. Alle weiteren Zutaten zugeben, fest durchkneten. Höheres Blech oder Pfanne dick mit Butterfett bestreichen und ausgewalzten Teigballen nochmals gehen lassen. Ca. 1 Std. bei 180° C backen und anschließend die Oberfläche nochmals dick mit Butterfett bestreichen.



So isst das Fichtelgebirge! Geschichten rund um Essen und Trinken in der Region

ist ein Projekt der Fichtelgebirgsmuseen in Wunsiedel und Arzberg.

Kooperationspartner sind die Genussregion Oberfranken und die Tourismuszentrale Fichtelgebirge.

Gefördert wird das Projekt vom Kulturfonds Bayern und der Oberfrankenstiftung



