

Thomas Sadler · Marion Hofmeier · Eva Reichert



# Freising Schmeckt

Gerichte und Gesichter - vom Acker auf den Teller



# INHALT

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
Suppen und Vorspeisen <i>Mongdratzerl</i> .....	13
Hauptspeisen <i>Wos Gscheit's</i> .....	51
Kalte Schmankerln <i>Brotzeiten</i> .....	105
Süßkram <i>Wos Siass</i> .....	135
Erzeuger-Adressen .....	169
Produktliste Erzeuger .....	177
Weitere Bio-Adressen .....	178
Freisinger Saisonkalender .....	183
Rezeptregister .....	186



Freising Schmeckt - ganz nach dem Motto „Vor der Tür - schmeckt gut - tut gut“. Das bio-regionale Kochbuch mit saisonalen Rezepten und lebendigen Hofgeschichten.

Von den Autoren mit Freisinger Bio-Produkten selbst gekocht, probiert und für lecker befunden.

Ein Buch für Freisinger, Freunde Freising und Liebhaber der regionalen Küche.



# VORWORT

## Warum uns dieses Buch am Herzen liegt

Eines Morgens im Frühjahr 2010, von der Idee eines Kochbuches im buchstäblichen Sinne des Wortes wachgeküsst, haben wir uns aufgemacht, unsere Leidenschaft für Bio-Lebensmittel und regionale Ess- und Genuss-Kultur in die Tat umzusetzen. Das war die Geburtsstunde von „Freising Schmeckt“. In den kommenden Wochen und Monaten konkretisierte sich die Idee. Es folgten viele Stunden bei den Interviews mit den Erzeugern, beim In-Worte-Fassen all des Wissenswertes, was wir auf den Höfen erfahren haben, amüsanten Kochstunden und Foto-Shootings und vielem mehr.

Da uns Nachhaltigkeit wichtig ist, haben wir uns sowohl bei der Auswahl der Bio-Zutaten als auch bei der örtlichen Druckerei für unsere Region entschieden und eine nachhaltig hergestellte Papiersorte (FSC) gewählt.

Ob Sonne oder Regen (in diesem Sommer viel), trotz Höhen und Tiefen, ohne Wenn und Aber - aber mit Hilfe von Familie, Freunden,

Weggefährten. Ja, wir haben es gemeinsam geschafft!

Beruflich wie privat beschäftigen wir uns mit den Themen Bio und Regionalität. Uns verbindet die Überzeugung, dass die Stärkung der Region wichtig ist und vernünftige Agrar- und Ess-Kultur zusammengehören. Und natürlich essen wir auch gerne gute Lebensmittel.

Wir möchten Sie ermuntern, die Vielfalt handwerklich erzeugter und hergestellter Bio-Zutaten in der Region zu entdecken und Neues auszuprobieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

An Guadn!

*Thomas Sadler, Marion Hofmeier & Eva Reichert*

Freising, November 2010

# EINLEITUNG

Es gibt Gerichte und Geschichten, die überraschen immer wieder.

So überrascht Sie „Freising Schmeckt“ auf den folgenden Seiten mit Gerichten wie dem „Bayerischen Rübendauch“, „Bratknedeln“ oder „Kronfleisch“, der Vielzahl an regionalen Erzeugnissen und den Geschichten der Menschen, die hinter diesen Produkten stehen.

Die über 100 saisonalen Rezepte sind zudem gespickt mit interessanten Tipps zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln, Rezeptvariationen sowie historischen und touristischen Kurzinfos über Freising. Die verwendeten Lebensmittel in den Rezepten werden zu über 95 % im Landkreis Freising angebaut und erzeugt.

17 dieser Erzeuger geben Ihnen Einblick in ihre Hofgeschichten und verraten ihr persönliches Lieblingsrezept. Eine Übersicht regionaler Bio-Einkaufsmöglichkeiten im Landkreis Freising und den ausführlichen Freisinger Saisonkalender finden Sie am Ende des Buches.

Regionalität bedeutet den Bezug zwischen dem Ort, an dem die Pflanzen und Tiere wachsen, und dem Ort, wo sie zu Lebensmitteln verarbeitet

und direkt vermarktet werden, herzustellen. Mit Ihrem Entschluss, regionale Bio-Produkte zu kaufen, entscheiden Sie sich für kurze Transportwege, für frische und ausgereifte Lebensmittel und für die Ess-Kultur vor Ihrer Haustür. Zudem unterstützen Sie die Wertschöpfung in Ihrer Region und können die Herkunft der Produkte nachvollziehen.

Bio ist geradezu dafür geschaffen, eine Verbindung mit der Regionalität einzugehen. Denn „Bio“ bietet (Mehr-)Werte: Genuss, Gesundheit und Klimaschutz. Gearbeitet wird auf den Äckern im Einklang mit der Natur ohne chemisch-synthetische Spritzmittel, ohne aufwendig produziertem Kunst-Dünger, und Tiere werden als Mitgeschöpfe nach ethischen Grundnormen behandelt.

Natürliche Lebensmittel natürlich belassen bedeutet für den Verbraucher, einen authentischen Geschmack zu erleben. Sinnlich neue Geschmackserlebnisse sind die angenehme Folge.

Bio und Regionalität sind in jeder Hinsicht sinnstiftend - sozusagen: Bio mit Beziehung. Und das ist nicht überraschend.





„Mongdratzerl“ sind die bayerischen Tapas. Sie kitzeln als Salat, Suppe oder andere kleine Schmankerln in großer Vielfalt liebevoll den Magen und bereiten ihn für den nächsten Gang vor. Oder auch als genüsslicher Snack für zwischendurch. Das Gute daran: jeder findet seine Lieblingsschmankerln unter den „Mongdratzerl“. Diesen kleinen Appetithäppchen kann niemand widerstehen.

# MONGDRATZERL

Suppen und Vorspeisen



Frühling

# FREISINGER BROTSUPPN

*Raffinesse aus altbackenem Brot*

## Für 4 Portionen:

100 g trockenes Brot  
60 g Butter  
1 Zwiebel  
½ Bund Suppengemüse  
2 EL Mehl  
1 ½ l Fleischbrühe  
(siehe Seite 166)  
1 EL Crème fraîche  
50 ml Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat

Brot in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Suppengemüse fein würfeln. In einem Topf das Brot in etwas zerlassener Butter anschwitzen, dann Zwiebeln und Suppengemüse zufügen und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und mit der Fleischbrühe aufgießen.

Auf kleiner Flamme 20-30 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Milch zugeben.

Mit Brotroutons, Schnittlauch und Crème fraîche dekoriert servieren.

*„Hosd des gwusst?“*  
In der traditionell  
bekanntesten Brotsuppn wer-  
den gewürfelte Zwiebeln  
und Speck angeröstet und  
mit alten Brotscheiben  
in einen Teller gegeben.  
Anschließend wird das  
Ganze mit dem Kochwasser  
von den Salzkartoffeln  
übergossen und in der  
Suppe vor dem Servieren  
kurz ziehen gelassen.





# KÄSEREI IM AMPERTAL

*Evi Maier & Jorma Lux*

In einem ehemaligen Fischgut im Ampertaler Moos ist für Evi Maier und Jorma Lux ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung gegangen: „In den letzten Jahren haben wir immer von einem eigenen Schafhof mit Käserei geträumt“, sagt die gelernte Käserin. Die Ostfriesischen Milchschafe werden zwei Mal am Tag von Schäfer Jorma Lux gemolken. Dann kommt die frische Milch direkt in die Käserei.



Hier entscheidet Evi Maier, welche Spezialitäten aus der Milch entstehen: Joghurt, Quark, Frischkäse mit oder ohne Gartenkräuter, Weichkäse, Schnittkäse - und in den Sommermonaten der beliebte Schafs-Mozzarella und Schafs-Ricotta. Auch das wachsende Sortiment an Fleischwaren wie Kochsalami oder Räucherwurst schätzen die Kunden. „Unsere Produkte haben eine hohe

Qualität, und wir verstehen uns als echte Handwerker“, sagt Jorma Lux. Auch der regionale Metzger bringt die gleiche Sorgfalt und den gleichen Respekt den Tieren gegenüber wie die beiden Jungbauern. Die Schafe sind das ganze Jahr auf der Weide, im Winter schützt der offene Stall. Dadurch sind die Tiere widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten. Was die Milchproduktion be-

trifft, so „haben die Schafe im Winter Urlaub“, meint schmunzelnd der Schäfer. Sie sind dann „trockengestellt“, d.h., sie geben keine Milch, da sie trächtig sind.

Mit viel Liebe zum Detail haben die beiden ihren Verkaufsstand gestaltet, mit dem sie ihre Produkte auf regionalen Bauernmärkten in Freising-Neustift und München verkaufen.



*Glückliche Schafherde*



*Beim Melken*



*In der Käserei*



*Käsevielfalt am Markt*

# AMPERSCHMAUS

Lieblingsrezept von Evi Maier & Jorma Lux



## Für 4 Portionen:

400 g Schafskäse,  
nach Feta-Art  
50 g Mehl  
2 Eier  
100 g Semmelbrösel  
gemischter Salat  
Essig  
Öl  
Salz, Pfeffer

Den Schafskäse in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten panieren: zuerst in Mehl, dann in den verquirlten und mit Salz und Pfeffer gewürzten Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Salat vorbereiten und in mundgerechte Stücke zerteilen. Aus Essig und Öl eine Vinaigrette herstellen und unter den Salat mischen. Salat in Tellern anrichten.

Anschließend den Käse in einer Pfanne mit heißem Öl von jeder Seite goldbraun backen.

Die gebratenen Scheiben auf dem Salat anrichten und warm servieren.



„So gangads aa“  
Probieren Sie auch andere  
Knusper-Panierungen aus.  
Wie wäre es z.B. mit einer  
Walnuss-Kruste? Siehe  
dazu gebratene Sellerie-  
schnittel auf Seite 93.

Mongdratzerl  
Frühling



# NÄHRBERGIS

Mini-Gemüsepfannkuchen



Für ca. 35 Stück:

200 g Mehl  
250 ml Milch  
1 Eigelb  
1 Eiweiß  
ca. 150 g Gemüse,  
z.B. Paprika, Lauch-  
zwiebel, Maiskolben  
4 EL Petersilie  
2 TL mildes Curry  
Bratöl  
Salz, Pfeffer

Aus Mehl, Milch, Eigelb, Salz, Pfeffer und dem Curry einen Pfannkuchenteig herstellen und 30 Minuten ruhen lassen. Evtl. etwas Milch nachgießen, falls der Teig zu dickflüssig ist.

In der Zwischenzeit Paprika in kleine Würfel und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Den Maiskolben entblättern, halbieren und die Hälften senkrecht auf ein Brett stellen. Dann lassen sich die Körner ganz leicht von oben nach unten abschneiden. Petersilie fein hacken. Gemüse zum Pfannkuchenteig geben und alles gut vermischen. Das Eiweiß zu cremigem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.

Portionsweise (1 EL = 1 Pfannkuchen) kleine Gemüsepfannkuchen in heißem Öl ausbacken. Am besten den ersten probieren, ob noch nachgewürzt werden muss.



*„Hosd des scho ghärt?“*  
725 gründete der Heilige  
Korbinian mit zwölf Ge-  
fährten auf dem späteren  
Nährberg bei Freising  
ein Benediktinerkloster  
und begründete damit -  
bewusst oder unbewusst -  
die Braukunst in Freising-  
Weihestephan. Heute ist  
dort die 1040 gegründete  
staatliche Brauerei ange-  
siedelt, die Universität  
und die Fachhochschule.





# AMTSKUCHEN

*Lauch-Quiche mit Schinken*

## Für 4 Portionen:

100 g Käse  
1 Zwiebel  
150 g Mehl  
4 Eier  
2 EL Milch  
75 g Butter  
500 g Lauch  
100 g Speck  
150 g Schinken  
150 g Sahne  
Salz, Pfeffer

Käse reiben und Zwiebel fein würfeln. Für den Teig das Mehl mit 1 Ei, Milch, Käse, Zwiebeln, Butter und Salz verkneten und etwa 1 Stunde kühl stellen.

Lauch in Ringe schneiden und blanchieren. Speck und Schinken würfeln und in etwas Butter anbraten. Die restlichen 3 Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Lauch und abgekühlten Speck mit Schinken dazumischen.

Teig nochmals kurz durchkneten und auswalzen. In eine Springform geben, den Teig an den Seiten etwas hochstehen lassen. Die Lauchfüllung auf den Teig geben und bei 160°C (Umluft) 30-40 Minuten backen.

Dazu schmeckt: Krautsalat - siehe Rezept Seite 132.



**Der Amtsgerichtsgarten**  
Gelegen zwischen Mittlerem Graben und Amtsgerichtsgasse, lädt er mitten in der Stadt als idyllischer Garten zum Verweilen ein, Zur Rosenblüte ist hier u.a. die Sorte 'Rosenstadt Freising' zu bewundern - weiß mit einem Hauch Rosa und rotem Rand.





Der ökumenische Bär



# BÄRENSCHMAUS

Honigkuchenleckerei

## Für 1 Backblech:

500 g Honig  
450 g Mehl  
250 g Walnüsse  
1 gestr. TL Pottasche  
1 gestr. TL Hirsch-  
hornsatz  
Walnusshälften zum  
Belegen

Walnüsse knacken, nach Belieben fein oder grob hacken. Honig leicht erwärmen, damit er flüssig wird. Mehl und Walnüsse untermischen. Pottasche und Hirschhornsatz mit wenig lauwarmem Wasser anrühren und zuletzt zum Teig geben. Diesen für 24 Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Teig für 3-4 Stunden in einem warmen Raum temperieren. Backofen auf 170°C (Umluft) vorheizen. Teig am besten direkt auf einem Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen, bei Bedarf Nudelholz leicht mit Mehl bestäuben. Nach Belieben mit Walnusshälften belegen. Im Ofen etwa 20-25 Minuten backen. Den Bärenschmaus noch warm in gewünschte Form schneiden.

Sobald er erkaltet ist, in luftdichte Dosen füllen. Der Schmaus wird bereits nach ein paar Tagen weicher.



„Hosd des scho gwusst?“  
Papst Benedikt XVI. hat die  
Elemente des Bischofwap-  
pens, das er als Erzbischof  
von München und Freising  
führte, auch in das päpst-  
liche Wappen eingebracht.  
U.a. den „Korbiniansbär“  
(siehe Seite 68), der im  
Freisinger Stadtwappen zu  
sehen ist.

Wos Siass  
Winter



# ERZEUGER-ADRESSEN

Name, Adresse	Produkte	Verkauf
<b>Die Ökokiste Kirchdorf</b> Josef & Franz Achatz Römerstr. 14 85414 Kirchdorf/Amper Tel: 08166/99220 Fax: 08166/992279 Email: info@oekokiste-kirchdorf.de Internet: www.oekokiste-kirchdorf.de Verband: Demeter	Gemüsezwiebeln, Grünkohl, Fenchel, Kohlrabi, Kräuter (Petersilie, Schnittlauch), Kürbis (Butternut, Hokkaido, Mesa Queen, Rondini), Lauch, Mangold, Radieschen, verschiedenste Blattsalate, Sellerie, Spinat, Stangenbohnen, Wirsing, Zuckermais, Zucchini  Zusätzlich Naturkost-Sortiment und Tiefkühlware	Vermarktung über den Ökokisten-Lieferservice (Liefergebiet: Münchener Norden, Landkreise Dachau, Freising, Pfaffenhofen)
<b>Bioland-Hof Anneser</b> Maria, Konrad & Ulrich Anneser Garten 4 85354 Freising Tel: 08167/8184 Fax: 08167/955473 Email: maria.anneser@t-online.de Verband: Bioland	Bamberger Hörnchen, Fenchel, Kürbisse, Mangold, Petersilie, Salate (Batavia, Chinakohl, Eichblatt, Eisbergsalat, Endivie, Kopfsalat, Radicchio, Zuckerhut), Zucchini  Äpfel, Birnen, Kirschen, Walnüsse, Zwetschgen	Wochenmarkt am Marienplatz in Freising, Mittwoch und Samstag jeweils 7.00-13.00 Uhr  Wochenmarkt Schrammenplatz in Erding, Donnerstag 7.00-12.00 Uhr
<b>Hofgeschichte Seite 82</b>		
<b>Pullinger Hof</b> Lydia & Georg Baumgartner Sünzhauser Str. 7 85354 Freising-Pulling Tel: 08161/92604 Fax: 08161/141955 Email: pullinger-hof@gmx.de Verbände: Bioland, Tagwerk, Freisinger Land	Eier  Suppenhühner, Hähnchen, Innereien auf Anfrage  Schweinefleisch (Mischpakete 5 kg)  <b>Sonstiges:</b> Hofführungen für Gruppen auf Anfrage - Kinder sind herzlich willkommen	Hofladen (Eier), täglich 7.00-20.00 Uhr  Fleisch-Verkauf ab Hof nach telefonischer oder schriftlicher (Email, Fax) Bestellung
<b>Hofgeschichte Seite 148</b>		
<b>Bioland-Hof Berchtold</b> Irmi & Josef Berchtold Atterstr. 17 85391 Allershausen Tel: 08166/7315 Fax: 08166/675782 Verbände: Bioland, Tagwerk	Eier  Milch  Getreide (Roggen, Weizen, Dinkel)  Äpfel  Rindfleisch (Mischpakete 5-10 kg)	Verkauf (Eier, Milch, Getreide, Äpfel) ab Hof, täglich 18.00-19.00 Uhr  Fleisch-Verkauf ab Hof nach telefonischer Vorbestellung



ANGEBOT	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
GEMÜSE & KRÄUTER												
Artischocken							x	x	x			
Auberginen						x	x	x	x	x		
Bayerische Rübe	x	x								x	x	x
Blaukraut	x	x	x			x			x	x	x	x
Blumenkohl						x	x	x	x			
Brokkoli					x	x	x	x	x			
Buschbohnen					x	x	x	x	x	x		
Fenchel				x	x	x	x	x	x	x	x	
Grünkohl	x									x	x	x
Gurke, Einlegegurken						x	x	x				
Gurke, Landgurken						x	x	x				
Gurke, Salatgurken					x	x	x	x	x	x		
Jungpflanzen		x	x	x	x	x	x	x				
Karotten	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x
Karotten, Bundkarotten						x	x	x	x			
Kartoffeln	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kartoffeln, Bamberger Hörnchen	x	x	x					x	x	x	x	x
Kartoffeln, Frühkartoffeln						x	x	x				
Kräuter, verschiedene			x	x	x	x	x	x	x	x		
Kräuter, Basilikum					x	x	x	x	x			
Kräuter, Kerbel		x	x	x	x					x	x	x
Kräuter, Korianderkraut					x	x	x		x	x		
Kräuter, Kresse	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kräuter, Petersilie	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kräuter, Schnittlauch			x	x	x	x	x	x	x	x		
Kräuter, Topfkräuter			x	x	x	x	x	x				
Kohlrabi					x	x	x	x	x	x		
Kürbis, Hokkaido	x	x						x	x	x	x	x
Kürbis, Muskat	x	x						x	x	x	x	x
Kürbis, Rondini								x	x	x	x	x
Kürbis, Squash								x	x	x	x	x
Kürbis, Violetta	x	x	x						x	x	x	x

# REZEPTE NACH SAISON

## FRÜHLING

Amperschmaus	19	Bohnenpackerl	32
Beuscherl	57	Bratknedl	70
Bratensülze	108	Brotrolle	114
Dom-Pfannkuchen	61	Brotsalat	117
Erdäpfelkäs	107	Fischerkuchen	65
Freisinger Brotsuppn	15	Gefängnis-Salat	33
Gickerl-Fleckerl	111	Geflügelsalat	116
Gründonnerstagssuppn	17	Gemüsepfanne	67
Knusprige Speckies	21	Honigschmaus	27
Kresse-Eier	109	Johanni-Auflauf	141
Mampfkuacha	137	Josta-Crêpes	144
Obazda	110	Kartoffelsalat	119
Quark-Liwanzn	138	Korbinianshendl	68/69
Rettichgemüse	20	Lamm-Kotelett	63
Saure Kartoffeln	56	Leberspätzlesuppn	24
Schaftisch	139	Mangold-Mais-Omelett	64
Schlutzkrapfen	53	Mangoldsalat	31
Spargelsuppn	16	Moosachgeflüster	23
Spinatnudeln	55	Nährbergis	29
Ziegenschmankerl	59	Quarkberge	143
Zwerchrippe vom Lamm	60	Resterlsuppn	25

## SOMMER

Arpajon-Fest	115	Salamisalat	118
Auberginenpaste	30	Saure Bohnen	71
Bayern-Carpaccio	113	Topfenstrudel	142
		Warmer Zucchini-salat	28
		Weiderind-Gulasch	73



# DIE AUTOREN

**Thomas Sadler**, Jahrgang 1975: Mit 7 Jahren startete er seine eigenen Kochversuche, nachdem er sich vorher im Sandkuchen backen geübt hatte. Vor und nach dem Studium der Gartenbauwissenschaften bestimmen Bio und Regionalität sein Leben sowohl privat als auch beruflich. Mit seinem Unternehmen biotom berät er in der Bio-Branche zu den Themen Zertifizierung, Einkauf und Kommunikation mit Schwerpunkt Bio-Gastronomie. Er schlemmt am liebsten einfache, bodenständige Gerichte im Kreise seiner Familie und mit Freunden. Thomas Sadler lebt, arbeitet und genießt in Freising.

Weitere Informationen: [www.biotom.de](http://www.biotom.de)



**Marion Hofmeier**, Jahrgang 1977: Aufgewachsen zwischen Bauernhof und Lebensmittelhandel, wurde ihr das Faible für regionale Lebensmittel quasi in die Wiege gelegt. Die studierte Agrarmarketing-Expertin berät mit ihren Firmen agromind und the foodfriendscompany Unternehmen und Institutionen zu den Themen Direkt- und Regionalvermarktung, Nachhaltigkeit, Corporate Social Responsibility und Kooperationsmanagement. Ihre freie Zeit verbringt sie oft in der Küche. Dort ist die zuagroaste Freisingerin besonders kreativ darin, aus Resten ein genussvolles Menü zu zaubern. Weitere Informationen: [www.agromind.de](http://www.agromind.de) & [www.foodfriendscompany.de](http://www.foodfriendscompany.de)

**Eva Reichert**, Jahrgang 1976: Erste eigene Kocherfahrungen im Alter von 6 Jahren waren geröstete Haferflocken mit Milch - gekocht an einem Kinderherd. In der Zwischenzeit sind sowohl Rezeptrepertoire als auch Herd größer geworden. Als Gartenbauingenieurin und Expertin der chinesischen Ernährungslehre berät sie mit ihrem Unternehmen wohlfühlwerk Privatpersonen, Firmen und Institutionen mit Gemeinschaftsverpflegung zu Ernährungskonzepten zum „Wohlfühlen“ und nachhaltiger Esskultur. Sie lebt, arbeitet und schlemmt in Freising.

Weitere Informationen: [www.wohlfuehlwerk.de](http://www.wohlfuehlwerk.de)



# UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



192 Seiten, gebunden, durchgängig in Farbe

Preis: € 25,00 (D)

ISBN 978-3-9814027-2-8

Eva Reichert Verlag

1. Auflage, 2010