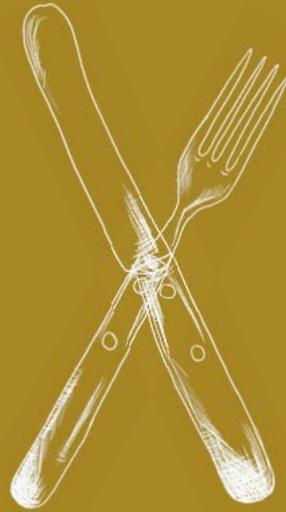


Die  
Fränkische  
ZWETSCHGE



# FRANKENS KULINARISCHER HELD

Die Zwetschge bereichert Landschaft und Speiseplan



#### Herausgeber

Kompetenzzentrum für Ernährung – KErn  
Hofer Straße 20 | 95326 Kulmbach  
Am Gereuth 4 | 85354 Freising  
E-Mail: poststelle@kern.bayern.de  
www.kern.bayern.de

Das Kompetenzzentrum für Ernährung ist eine Einrichtung  
im Geschäftsbereich des Bayerischen Staatsministeriums  
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

#### Satz & Layout

die Agentur Rieß, Jenne & Co. GmbH  
www.dieAgentur.de

#### Stand

Juli 2020 | 1. Auflage

#### Bildnachweise

© Barcin, iStock  
© Susanne Weber, iStock  
© Thorsten Kleine-Holthaus, Antoniewicz GmbH  
© Volker Debus, Antoniewicz GmbH

## Inhalt

Frankens kulinarischer Held.....	04		
Vielfältig verwendbar.....	05		
Zwetschge neu gedacht.....	06		
<b>01</b> Zander Bayrische Salami Fränkische Zwetschge Estragon .....	07	<b>07</b> Confierte Fränkische Zwetschge Haselnussöl Mozzarella Fränkischer Speck .....	15
<b>02</b> Fränkische Rostbratwurst Zwetschgensef .....	08	<b>08</b> Schwarzwurzel Fränkische Zwetschge gegrillt, Anissauerrahm .....	16
<b>03</b> Hirschrücken Kartoffelknödel Fränkischer Zwetschgenröster .....	10	<b>09</b> Luftiges Dinkelbrot Schokolade Fränkische Zwetschge .....	18
<b>04</b> Feine Gerste Schwarzriesling- Zwetschge Eigelb .....	12	<b>10</b> Lebkuchensoufflé Fränkische Zwetschgengrütze .....	19
<b>05</b> Buchweizennudeln Scharfe Fränkische Zwetschge Kleiner Mangold .....	13	<b>11</b> Wrap Zwiebel Fränkische Zwetschge .....	20
<b>06</b> Hühnerbrühe Fränkische Zwetschgen Teigtaschen Kardamom .....	14	<b>12</b> Orange Fränkische Zwetschge Zimt .....	21
		Flavour Pairing .....	22
		Heiko Antoniewicz .....	23

## Frankens kulinarischer Held

### Die Zwetschge bereichert Landschaft und Speiseplan

Zwetschgen gehören zu Franken wie der Wein aus dem Bocksbeutel. Die unterschiedlichen Sorten der Zwetschgenbäume verleihen den fränkischen Streuobstwiesen ihren typischen Charakter. Besonders in den Regionen Mainfranken und der Fränkischen Schweiz prägen die verschiedenen Zwetschgenbäume die Kulturlandschaft. Gleich ob fränkische Hauszwetschge, Bühler Zwetschge oder eine andere Sorte: Die Zwetschge ist ein genussvolles Aushängeschild der Region.

Kein Wunder, denn auf weit über 400 Hektar werden mehr als 170.000 Zwetschgenbäume bewirtschaftet. Seit Jahrhunderten prägen die Früchte dieser Bäume das

kulinarische Angebot Frankens. Von Anfang Juli bis Mitte Oktober füllen frische Zwetschgen die Auslagen der Obsthändler und bereichern unübersehbar die Angebote der Bäcker. Traditionell werden die Früchte zu Zwetschgendatschi, Zwetschgenbavesen und zu fränkischem Zwetschgenwasser veredelt.

Doch kulinarisch steckt viel mehr in der Zwetschge. Denn ihr süßer Geschmack in Verbindung mit ihrem zartbitteren Aroma macht die Zwetschge zu einem Helden, der alleine auf der Bühne, aber auch als vielseitig einsetzbarer Teamplayer zu glänzen versteht.



## Vielfältig verwendbar

### Die fränkische Zwetschge zeigt neue kulinarische Horizonte auf

Wer die Tradition bewahren will, der muss sie in der Gegenwart auf die Zukunft vorbereiten. Gerade in Sachen Kulinarik und Genuss sind wir so sehr an Veränderungen gewöhnt, dass wir das Gute stets bewahren wollen und dabei vergessen, seine geschmackliche Vielfalt auszukosten.

Dies trifft in besonderer Weise auf die Zwetschge zu. Denn gerade durch ihre – zumindest in Franken – allgegenwärtige Präsenz neigt man dazu, sie in gewohnte Geschmacksmuster zu sortieren. Dabei vergisst man gerne, dass die Zwetschge mit ihrem filigranen Geschmack nicht nur ein Solist, sondern ebenso ein grandioser Teamplayer sein kann. Ihr Aroma verleiht Saucen eine fruchtige Tiefe oder veredelt Fisch- und Fleischgerichte. Dabei konturiert sie auch hochwertige Lebensmittel und verleiht ihnen auf ihre ganz eigene Weise den Geschmack ihrer Region. Durch die Zwetschge gelangt Franken unverwechselbar auf die Teller.

### Vielfältige Aromenharmonie

Aufgrund ihrer aromatischen Harmonie von gegensätzlichen Geschmacksrichtungen kann die Zwetschge unterschiedliche Bereiche bespielen. Durch ihre bitteren

Aromen verleiht sie süßen Speisen Profil und geschmackliche Tiefe, während sie herzhaftere Gerichte um süße Nuancen bereichert, ohne klassische Geschmacksbilder zu verfälschen. Seit Jahren erkennen wir eine Veränderung im Essverhalten. Immer mehr mediterrane und asiatische Einflüsse bestimmen unseren Speisezettel und zunehmend denken wir vegetarische Gerichte nicht mehr nur unter Begriffen des Weglassens angeblicher Hauptakteure – wie Fisch oder Fleisch – auf dem Teller, sondern in einer neuen vegetarischen Vielfalt. Hier kann die Zwetschge wunderbar zum Einsatz gelangen, denn sie harmoniert nicht nur mit deftigen Braten, sondern ebenso mit zarten Gemüsesorten.

### Regionaler Held mit breitem Spektrum

Die in dieser Broschüre versammelten Rezepte möchten dabei einfach erste Impulse setzen. Zum einen, um das wirklich breite Einsatzspektrum der Zwetschge aufzuzeigen, zum anderen, um besonders die ambitionierten Köche unter den Lesern dazu zu animieren, selbst mit Zwetschgen in der Küche zu experimentieren.

In allen Rezepten fungiert die Zwetschge als regionaler Held. Mit ihr denken wir die

Region neu und zeigen die Möglichkeiten einer überraschenden, abwechslungsreichen und anregenden Kulinarik auf. Genau so kann man ein solch wertvolles Lebensmittel wie die Zwetschge als regionales, geschmackliches Aushängeschild in Szene setzen. Durch ihr vielfältiges Spektrum akzentuiert sie sogar einen fränkischen Klassiker: den Senf zur Fränkischen Rostbratwurst. Probieren Sie es einfach aus und lassen Sie sich von den kulinarisch schier endlosen Möglichkeiten, welche die Zwetschge bietet, verzaubern und animieren: Die Zwetschge zeigt, wie grenzenlos grandios dieses regionale Produkt angewendet werden und schmecken kann.

### Potenzial für neue Horizonte

Mit den in dieser Broschüre versammelten Rezepten möchten wir Anregungen bieten, das geschmackliche Potenzial der Zwetschge neu zu bewerten und praktisch umzusetzen. Denn durch die Zwetschge kann die Region Franken kulinarisch an Kontur erfahren und als Terroir am Gaumen schmeckbar werden.

Die Zwetschge, der abwechslungsreiche Held aus Franken, zeigt neue Horizonte auf.



## Zwetschge neu gedacht

Klassische Geschmacksbilder und moderne Zutaten

Fränkische Rezepte mit Kardamom, Mozzarella und Orange? Auf jeden Fall! Denn die fränkische Zwetschge versteht es, hochwertige Lebensmittel und Spezialitäten anderer Regionen mit ihrem feinen Aromenspiel zu veredeln. So werden auch internationale Klassiker der Kulinarik zu regionalen Spezialitäten. Akzentuiert durch den feinen Geschmack der fränkischen Zwetschge.

Mit den Rezepten wollen wir aufzeigen, welche Möglichkeiten die Zwetschge liefert. Dabei sind den eigenen Überlegungen keine Grenzen gesetzt, um das Terroir Frankens auf die Teller zu bringen. Und wer weiß: Vielleicht entsteht aus einer solchen Kreation ein zukünftiger Klassiker der fränkischen Küche.

Wir wollen die fränkische Zwetschge in den Mittelpunkt stellen. Daher haben wir bei

der Konzeption der Rezepte großen Wert darauf gelegt, ein möglichst breites Spektrum an Zutaten zu verwenden. Denn nur auf diese Art lässt sich anschaulich vor Augen führen, welche Bereiche die Zwetschge kulinarisch erobern kann. Natürlich handelt es sich bei vielen Zutaten, wie Macis, Sojasauce, Zitronengras oder Orange, nicht zwingend um regionale Produkte, aber sie sind aus der ambitionierten Küche ebenso wenig wegzudenken wie aus den Auslagen der Supermärkte oder Fachgeschäfte. Genauso wie wir Pfeffer oder Vanille so selbstverständlich verwenden, dass wir ihre Exotik meist nicht mehr präsent haben. Denn beim Kochen geht es um die Ergebnisse. Diese sollen stimmig und geschmacklich hervorragend sein. Nur so kann die Zwetschge in einem neuen Licht auf der Bühne gezeigt werden: als Held unserer Region Frankens.

## 01

Zander  
Bayerische Salami  
Fränkische Zwetschge  
Estragon



### Zander

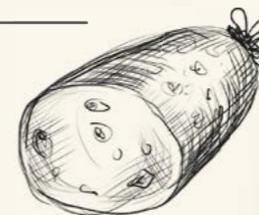
- 4 Segmente Zander à 80 g
- Limettenabrieb
- 200 ml Fischfond
- 2 Tomaten enthütet, entkernt und in feine Würfel geschnitten
- gezupfter Estragon
- Salz
- 30 g Nussbutter
- 20 g Orangensenf

Den Zander in eine 4%ige Salzlake für **60 Minuten** einlegen, herausnehmen und abtupfen. Bei **75 °C** im Backofen **20 Minuten** garen und mit frischem Limettenabrieb würzen.

Den Fischfond aufkochen und etwas abbinden. Den Orangensenf und Nussbutter montieren, die gewürfelten Tomaten und den Estragon einschwenken und warm stellen.

### Bayerische Salami

- 50 g Bayerische Salami
- 3 entkernte Zwetschgen
- 20 ml Rapsöl



Die Salami und die Zwetschgen in kleine Würfel schneiden. Beides mit Rapsöl mischen und zu einem Ragout verarbeiten.



### Orangensenf

- 200 g mittelscharfer Senf
- 50 g süßer Senf
- 200 g Orangenmarmelade
- 1 EL Apfelessig
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener weißer Pfeffer

Beide Senfsorten und die Marmelade mit dem Essig in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer verrühren. Das Öl in dünnen Fäden dazugeben und untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### Garnitur

Geröstete schwarze Senfkörner  
Pinienkerne, geröstet und zerstoßen  
Zwetschgenkompott  
Limettenabrieb

Den Teller mit Orangensenf ausstreichen. Den Zander auflegen, den Sud angießen und mit Limettenabrieb bestreuen. Die Salami anrichten, Pinienkerne und Senfkörner arrangieren. Das Zwetschgenkompott auftupfen.



1 h 20 min  
Vorbereitung 60 min  
Zubereitung 20 min



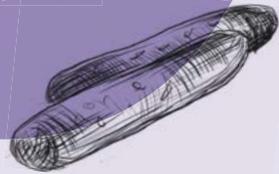
4 Personen



## 02

### Fränkische Rostbratwurst Zwetschgensenf

Bei diesem Klassiker zeigt die Zwetschge in Form von Kompott, wie gut sie den Senf bereichern und das gesamte Gericht geschmacklich abrunden kann. Die darüber gestreuten Mustardsenfkörner sorgen für zusätzlichen Crunch. Das Gericht behält sein klassisches Aromenbild, gewinnt aber durch die Akzentuierung des Zwetschgensenfs an Finesse.



#### Fränkische Bratwurst

- 4 kg Schweineschulter ohne Knochen und Schwarte
- 6 kg Schweinebauch ohne Knochen, Knorpel und Schwarten (nicht zu fett)
- 160 g Salz
- 15 g Pfeffer
- 8 g Macis, gemahlen
- 14 g Ingwer, gemahlen
- 5 g Kardamom, gemahlen
- 12 g Zitronenschale/Zitronenpulver
- 7 g Piment, gemahlen
- 25 g Majoran, gerebelt
- 22/24 Saitlinge

Das Fleisch würfeln, mischen, mit den Gewürzen vermengen und durch die 5 mm Scheibe des Fleischwolfes drehen. Alles nochmal gut durchmischen und in Schweinedärme füllen. Bei Bedarf die Würste roh braten.

#### Bratensauce

- 10 Stück Ochenschwanz
- 100 g Mirepoix
- 1 EL Tomatenmark
- 20 ml Sojasauce
- 20 ml Balsamessig
- 100 ml kräftiger Rotwein
- 1 Bouquet garni (aus Rosmarin, Thymian, Blatt Petersilie und Lorbeer, gestoßenen Pfefferkörnern und Pimentkörnern)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Kalbsfond
- Rapsöl

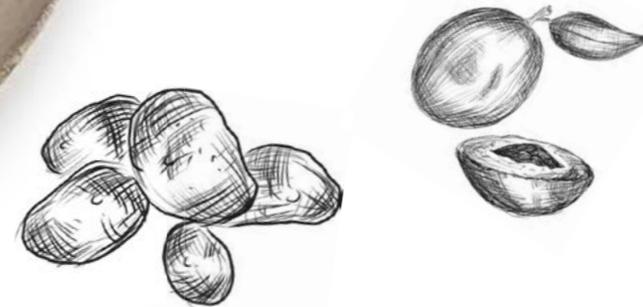
Ochenschwanz von allen Seiten in Öl anbraten, leicht salzen und aus dem Topf nehmen. Das Mirepoix in den Topf geben und rösten. Das Tomatenmark dazugeben und entsäuern. Mit der Sojasauce, Balsamessig und Rotwein ablöschen. Bis auf ein Minimum reduzieren, Bouquet garni und Knoblauchzehe dazugeben und mit dem Kalbsfond aufgießen. Einmal aufkochen lassen und abschäumen. Mit den Ochenschwanzstücken in einen Vakuumbeutel geben, verschließen und bei **58 °C** Wassertemperatur **36 Stunden** pochieren. Alternativ für **24 Stunden** im Backofen bei **80 °C** garen. Nach der Garzeit die Tüten öffnen, die Ochenschwanzstücke herausnehmen, den Sud weiterverwenden.



2 h  
Vorbereitung 90 min  
Zubereitung 30 min



4 Personen



#### Kartoffelcreme

- 2 mehlig kochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 50 ml Sahne
- 1 Stück Marcis
- 30 ml Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und aus den Schalen einen Fond herstellen. Die Kartoffeln mit dem Marcis in wenig Wasser weich kochen und den Marcis wieder entnehmen. Noch warm mit den übrigen Zutaten fein stampfen und nicht zu viel rühren. Mit Salz abschmecken.

#### Zwetschgensenf

- 1 EL Zwetschgenkompott aus der fränkischen Zwetschge
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL gekochte Senfkörner
- Salz
- Rotweinessig

Kompott mit dem Senf anrühren, die gekochten Senfkörner dazu geben und mit Salz und Rotweinessig abschmecken.

#### Senfkörner

- 30 g Senfkörner
- 20 ml Apfelsaft



Die Senfkörner im Saft **15 Minuten** kochen und passieren. In eine Teflonpfanne geben und ständig, bei mittlerer Hitze, voneinander trennen, bis die Körner aufpoppen.

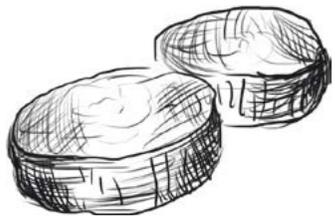
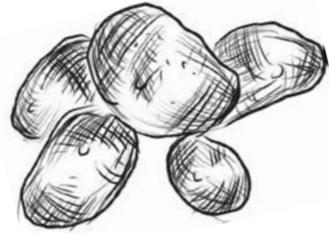
#### Garnitur

- Gezupfte Blatt Petersilie
- Geröstete Senfkörner

Die Kartoffelcreme auf dem Teller anrichten. Die fränkischen Würstchen darunter platzieren. Blatt Petersilie zum Kartoffelstampf arrangieren. Zwetschgensenf links und rechts neben der Kartoffelcreme anrichten. Senfkörner drüber streuen. Bratensauce angießen.

# 03

## Hirschrücken Kartoffelknödel Fränkischer Zwetschgenröster



### Hirschrücken

- 750 g Hirschrücken, schier
- 50 g Steinpilzmehl
- 125 ml Mandelöl
- 7 Körner Piment, zerstoßen
- 75 g Butter

Das Öl bis auf **45 °C** erhitzen und das Piment darin **15 Minuten** ausziehen lassen. Fein passieren und den Hirsch damit einstreichen. In dem Steinpilzmehl wenden, in Klarsichtfolie stramm einrollen und an beiden Enden verknoten. Bei **65 °C** auf eine Kerntemperatur von **56 °C** garen. Die Butter in einer Pfanne zu Nussbutter werden lassen, passieren und den Hirschrücken kurz darin aufschäumen lassen. Leicht salzen und aufschneiden.

### Kartoffelknödel

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 60 g Kartoffelmehl
- 2 Eier
- 45 g geschmolzene Butter
- Salz

Die Kartoffeln in der Schale kochen, heiß pellen und auf einem Gitter gut ausdampfen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken und mit einem Spatel die Eier einarbeiten, um den Teig zu binden. Nach und nach das Kartoffelmehl unterarbeiten, bis es völlig aufgenommen ist. Langsam die lauwarme geschmolzene Butter in den Teig einkneten. Mit Salz abschmecken. Reichlich Salzwasser in einem breiten Topf aufkochen, die Hitze herunterschalten. Die Knödel ins leise simmernde Wasser geben und ca. **15 – 20 Minuten** garziehen lassen.

### Fränkischer Zwetschgenröster

- 100 g entsteinte Zwetschgen, in Spalten geschnitten
- 20 g getrocknete Zwetschge, in Würfel geschnitten
- 80 ml Zwetschgensaft
- 20 ml Rotwein aus Franken
- 20 g geröstete Sonnenblumenkerne
- 1 Chili
- etwas Honig
- Kartoffelstärke

Den Zwetschgensaft, den Rotwein und die getrockneten Zwetschgen zu einem Sud kochen. Die Chili darin auskochen lassen. Den Sud mit Honig abschmecken und mit Kartoffelstärke binden. Die frischen Zwetschgenspalten in den warmen Sud legen und warm stellen.

### Garnitur

Feldsalat

Den Zwetschgenröster auf dem Teller anrichten. Hirschrücken und die Knödel daneben arrangieren. Mit Kräuterseitlingen ausgarnieren und etwas Feldsalat darüber platzieren. Zwetschgenkompott anrichten.



### Kräuterseitling

- 16 kleine Kräuterseitlinge
- 40 g Butter zum Braten
- ¼ Mark Vanilleschote
- Salz

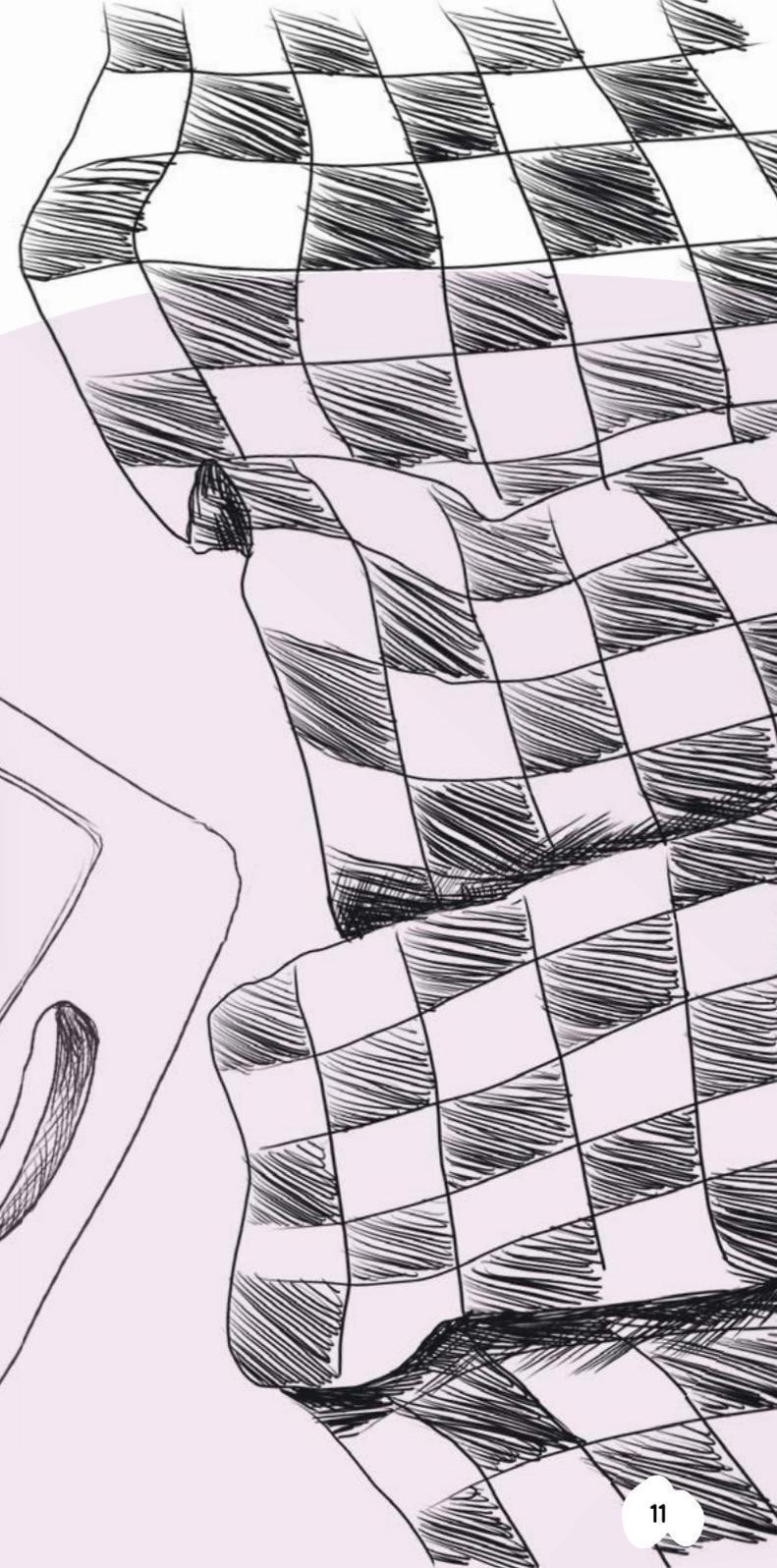
Den Kräuterseitling putzen und etwas kürzen. Die abgetrennten Stängel würfeln und stark trocken in einer Pfanne rösten. Die Butter zusammen mit dem Vanillemark in eine Pfanne geben und die Pilze darin anbraten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen, leicht salzen und mit der gemahlten Vanillestange bestreuen.



1 h 25 min  
Vorbereitung 60 min  
Zubereitung 25 min



4 Personen



# 04

## Feine Gerste Schwarzriesling- Zwetschge Eigelb

### Gerste

- 100 g feine Gerste
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Apfelsaft
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- je 1 Paprika, rot und gelb
- 30 ml Rapsöl
- 10 g fein geriebener Allgäuer Bergkäse g.U.

Die Gerste mit warmem Wasser kurz abwaschen. Die Gemüsebrühe mit dem Apfelsaft und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die abgetropfte Gerste dazu geben und **15 Minuten** kochen lassen. Das Lorbeerblatt entnehmen und die Gerste abgießen. Den Bergkäse noch warm unterheben. Die Paprika fein würfeln und mit etwas Olivenöl zur Gerste geben.

### Eigelb, confiert

- 4 Bio-Eier

Das Ei bei **62 °C 1 Stunde** im Wasserbad pochieren. Vorsichtig aufschlagen und das Eigelb frei legen.



### Schwarzrieslingzwetschge

- 20 g Zwetschgen, gewürfelt
- 80 ml Zwetschgensaft
- 40 ml Schwarzriesling aus Franken
- Tasmanischer Pfeffer

Alle Zutaten vermischen.



1 h 30 min  
Vorbereitung 30 min  
Zubereitung 60 min



4 Personen

„Ziel ist es immer, den Charakter der Lebensmittel zu akzentuieren. Die Zwetschge lässt sich dazu wunderbar einsetzen.“

### Garnitur

- Taubnesselspitzen
- Taubnesselblüten

Die Gerste auf den Teller geben, das confierte Eigelb darauf anrichten. Die Schwarzrieslingzwetschge neben der Gerste platzieren. Mit Taubnesselspitzen und -blüten ausgarnieren.

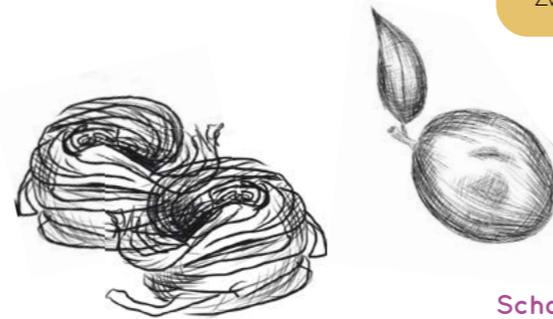
# 05

## Buchweizennudeln Scharfe Fränkische Zwetschge Kleiner Mangold

### Buchweizennudeln

- 2 g Salz
- 150 g Weizenmehl
- 150 g Buchweizen-Vollkornmehl

Das Salz in 140 ml Wasser auflösen. Beide Mehle sieben, miteinander vermischen und das Salzwasser unterarbeiten. In einer Küchenmaschine maximal **5 Minuten** zu einem angehenden Teig vermengen. Diesen **10 Minuten** stehen lassen und anschließend mit den Kneithaken zu einem geschmeidigen Teig weiterverarbeiten. Mit der Hand eine Kugel formen, diese in Frischhaltefolie einwickeln und **40 Minuten** ruhen lassen. Mit einer Nudelmaschine zu Bahnen und anschließend zu feinen Nudeln verarbeiten. Bei Bedarf in Salzwasser mit einigen Zwetschgenkernen kochen.



### Garnitur

- Geröstete Haselnüsse, zerdrückt
- Süß-scharfe Zwetschgensauche
- Paprikawürfel, gelb
- Feine grüne Mangold-Streifen

Die Nudeln auf dem Teller anrichten. Den Mangold parallel anrichten. Die Paprikastreifen und Würfel arrangieren. Die Zwetschgen darüber geben. Eine süß-scharfe Zwetschgensauche angießen.

### Scharfe Zwetschge

- 200 ml Bacchus
- 5 ml Chiliöl
- 10 ml Limettenöl
- 300 g gewürfelte Zwetschgen

Alle Zutaten vermengen und einmal aufkochen. Evtl. mit etwas Kartoffelstärke binden.

### Kleiner Mangold

- 400 g Kleiner Mangold
- 40 g Butter
- 50 ml Gemüsfond

Den Mangold putzen und in dem Gemüsfond dünsten. Mit der Butter binden und salzen.



### Spitzpaprika

- 1 Spitzpaprika
- 10 ml Sesamöl, ungeröstet
- Ras el Hanout

Die Spitzpaprika abflämmen, die Haut abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Sesamöl und Ras el Hanout marinieren.



1 h 30 min  
Vorbereitung 70 min  
Zubereitung 20 min



4 Personen

# 06

## Hühnerbrühe Fränkische Zwetschgen Teigtaschen Kardamom

1 h  
Vorbereitung  
(ohne Fond) 30 min  
Zubereitung 30 min

4 Personen



### Geflügelfond

- 1 kg Geflügelknochen
- 1,5 l (wenn möglich Flügelknochen)
- 40 ml Wasser
- Sojasauce

Alle Zutaten einmal in einem Topf aufkochen und mit einem Deckel abgedeckt **3 Stunden** bei geringer Temperatur ziehen lassen. Danach durch ein feines Tuch gießen.



### Maispoulardenbrust

- 2 Maispoulardenbrüste
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 breite Streifen Orangenzeste
- 40 g Butter

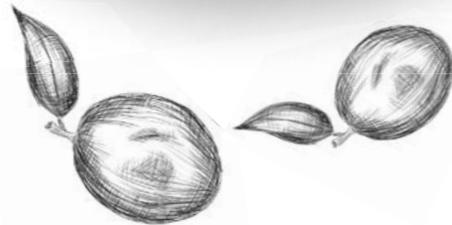
Die Haut von der Poularde lösen, säubern, zwischen zwei Silpadmatten (oder Backpapier) legen. Beschwer im Backofen **30 Minuten** bei **160 °C** rösten und trocknen. Die Poulardenbrust mit Rosmarin und Orangestreifen in Pergament einschlagen und im Backofen **20 Minuten** bei **160 °C** garen. In der Butter anbraten. Warm stellen und bei Bedarf in Tranchen schneiden.

### Zwetschgen-Teigtaschen

- 200 g Hühnchenfleisch
- Ausgelassenes Hühnchenfett
- 1 Ei
- 80 g Mie de Pain
- Abrieb von einer 1/2 Limone
- 40 ml Zwetschgensaft
- 3 gesalzene Zwetschgen, gewürfelt
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Msp geraspelter Kardamom
- 20 Korianderblätter
- 16 dünne Nudelplatten
- 1 Eiweiß, leicht aufgeschlagen

Das Hühnchenfleisch durch die feine Scheibe vom Fleischwolf drehen oder sehr fein hacken. Mit ausgelassenem Hühnchenfett, Mie de Pain, Ei, Limonenschale, Zwetschgensaft, Zwetschge, Zitronengras und Kardamom vermengen. Die Korianderblätter fein scheidern und unterheben. Eine Bratprobe von der Masse herstellen. Diese auf Geschmack und Konsistenz prüfen.

Die Nudelplatten mit dem Eiweiß bestreichen, in die Mitte etwas von der Masse geben und zu Rollen formen. Auf Maisgrieß zwischenlagern und bei Bedarf dämpfen.



### Garnitur

Eingeweichte schwarze Johannisbeere  
Gezupfte Korianderblätter  
Schwarzer Kardamom, fein gerieben  
Zerbröselte Poulardenhaut von oben

Die Zwetschgen Teigtasche auf dem Teller anrichten. Die Maispoularde auf dem Teller platzieren. Die Hühnerbrühe angießen. Mit Kardamom, der geröstete Poulardenhaut, Koriander und schwarzen Johannisbeeren ausgarnieren.

# 07

## Confierte Fränkische Zwetschge Haselnussöl Mozzarella Fränkischer Speck



### Confierte Zwetschge

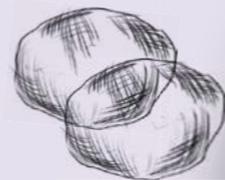
- 800 g Zwetschgen
- 300 ml Rapsöl

Die Zwetschgen waagrecht vierteln. Mit den Schnittstellen nach oben auf einem Blech verteilen, mit Rapsöl begießen. Im vorgeheizten Ofen bei **80 °C** auf der mittleren Schiene **1,5 Stunden** garen und anschließend etwas abkühlen lassen.

### Mozzarella

- 1 Stück Mozzarella mit Lake
- 20 ml Haselnussöl

Den Mozzarella mit dem Haselnussöl marinieren und klein zupfen. Leicht salzen.



### Pastinake

- 1 große Pastinake
- 50 ml Wasser
- 30 g Butter
- 1 Stück Marcis
- Salz

Die Pastinake schälen und in Spalten schneiden. In Butter anbraten; salzen und mit dem Wasser ablöschen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und dünsten. Marcis dazu geben und abschmecken.



### Garnitur

Feldsalat  
Friseesalat  
Haselnussöl

Die confierten Zwetschgen auf dem Teller anrichten. Die Pastinake darüber legen. Den gezupften Mozzarella herum verteilen. Den gebratenen Schinkenspeck darüber verteilen. Mit Blattsalat ausgarnieren. Haselnussöl auftropfen lassen.

### Schinkenspeck

- 100 g Schinkenspeck
- 2 kleine frische Lorbeerblätter
- Rapsöl

Schinkenspeck in feine Würfel schneiden. Mit den Lorbeerblättern im Öl in einer Pfanne bei milder Hitze **2 – 3 Minuten** braten und beiseite stellen.



45 min  
Vorbereitung 30 min  
Zubereitung 15 min

4 Personen

# 08

## Schwarzwurzel Fränkische Zwetschge gegrillt, Anissauerrahm

Ein Beispiel dafür, wie elegant die Zwetschge im Gemüsebereich eingesetzt werden kann. Hier verbindet sie die zarten Gemüse Schwarzwurzel und Spargelchicorée und verschafft dem heimischen Löwenzahn einen schönen Auftritt in Form eines frischen grünen Suds.

### Schwarzwurzel (im Sommer Spargel)

- 4 Stück Schwarzwurzeln
- 3 Stück Piment
- 30 g Salz
- 30 ml Butter
- Tonic Water

Die Schwarzwurzel waschen, schälen, quer halbieren und mit den weiteren Zutaten in einem Topf mit Butter und Tonic Water bissfest garen. Bei Bedarf auf einem Grill grillen und etwas Farbe annehmen lassen.



1 h  
Vorbereitung 40 min  
Zubereitung 20 min



4 Personen



### Spargelchicorée

- 2 Stück Spargelchicorée
- 40 g Butter
- 30 ml Olivenöl
- 50 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 1 Knoblauchzehe

Von der Spargelchicorée die äußeren Blätter ablösen und vom Stängel zupfen. Die Spargelchicoréeherzen in die natürlichen Segmente teilen und waschen. Die Hälfte der Herzen in einem breiten Topf mit dem Gemüsefond aufsetzen und den Thymian dazu geben. Salzen und mit einem Deckel abgedeckt **10 Minuten** dünsten lassen. Den Sud mit einem Teil der Butter binden und die Puntarelle damit glasieren. Die anderen Herzen in Olivenöl anbraten und den angedrückten Knoblauch dazu geben. Salzen und sanft fertig braten.

### Gegrillte Zwetschge

- 8 große Zwetschgen
- 50 ml Rapsöl

Die Zwetschgen entkernen. Mit Rapsöl be-netzen und stark grillen, leicht salzen und in Spalten schneiden.



### Löwenzahnsud

- 100 g junge Löwenzahnblätter
- 50 g Blattpetersilie
- Xanthanwasser oder Kartoffelstärke
- Salz

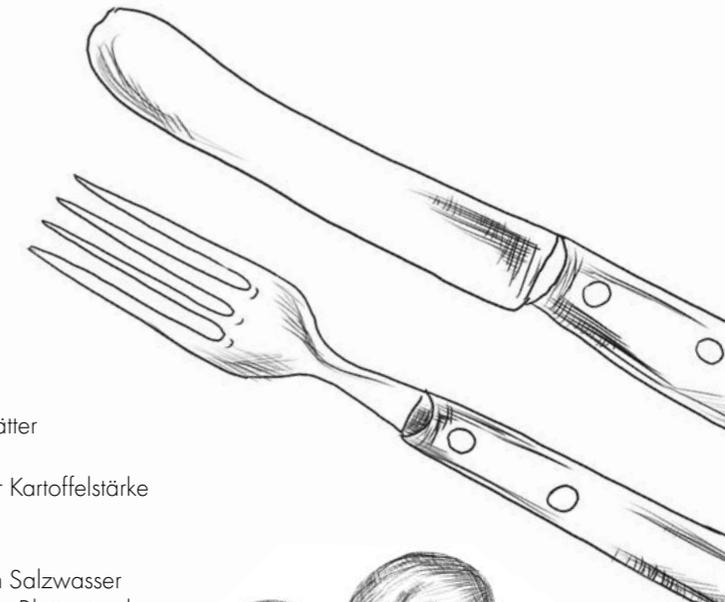
Die Löwenzahnblätter kurz in Salzwasser blanchieren. Tropfnass mit der Blattpetersilie entsaften und den Sud mit Xanthanwasser oder Kartoffelstärke binden. Leicht salzen.

### Anissauerrahm

- 100 g Saure Sahne
- 40 g Zucker
- Saft von 1/2 Limone
- gemahlener Anis

Alle Zutaten miteinander verrühren.

„Die Zwetschge hat das Potenzial neue kulinarische Klassiker der Region Franken zu prägen.“



### Garnitur

Schwarzwurzel

Die Schwarzwurzel auf dem Teller anrichten. Die Zwetschge arrangieren. Den Spargelchicorée auf dem Teller platzieren. Anissauerrahm und Löwenzahnsud auftropfen.

# 09

## Luftiges Dinkelbrot Schokolade Fränkische Zwetschge

Frühstück? Dessert? Komplette Zwischenmahlzeit? Das Thema Zwetschge auf Brot wird hier einmal anders bespielt. Die Schokolade kommt hier nicht als Süßungsmittel zum Einsatz, sondern als verbindendes Element von Brot, Aubergine und Zwetschge. Ein Gericht, das die klassische Unterscheidung von Süß und Herzhaft aufhebt und gleichzeitig alle Elemente zu verbinden versteht.



45 min  
Vorbereitung 40 min  
Zubereitung 5 min



4 Personen

### Luftiges Dinkelbrot

- 500 g helles Dinkelmehl
- 25 g Brotkrumenabrieb
- 12 g Hefe
- 11 g Salz
- 4 g Zucker
- 65 g Rapsöl
- 330 g Wasser



Am Vortag für den Vorteig 6 g Hefe in 250 ml handwarmem Wasser mit dem Zucker **10 Minuten** gehen lassen. Das Mehl gründlich unterrühren. Zugedeckt gehen lassen.

Am nächsten Tag für den Hauptteig die übrigen 6 g Hefe in dem restlichen lauwarmen Wasser mit dem Salz **10 Minuten** gehen lassen. Mit dem Öl, Brotkrumen und dem Vorteig verrühren. Auf bemehlter Fläche **2–3 Minuten** kräftig kneten, einölen und abgedeckt **1,5 Stunden** bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig sehr luftig und leicht klebrig ist. Den Teig ausrollen und mit bemehlten Geschirrtüchern bedeckt **1,5–2 Stunden** gehen lassen.

Einen Pizzastein im Grill auf **280 °C** vorheizen.

Den Pizzastein mit etwas Weizengrieß bestreuen. Die Brotstreifen drauf legen, sofort den Deckel schließen und **ca. 30 Minuten** backen. Auf einem Metallgitter auskühlen lassen. Das Brot in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne leicht anrösten.

### Garnitur

- 12 getrocknete Tomatenhälften
- Etwas Zitronen Thymian
- Zartbitter Schokolade
- 30 ml Olivenöl
- Zwetschgenkompott

Das Zwetschgenkompott mit etwas Olivenöl vermischen. Die Auberginenwürfel anrichten. Das geröstete Dinkelbrot darauf platzieren. Die Schokolade fein über das Dinkelbrot raspeln. Zwetschgenkompott darüber geben. Mit Thymian und getrockneten Tomaten ausgarnieren. Olivenöl auftropfen lassen.



### Aubergine

- 1 Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl

Die Aubergine waschen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mit Knoblauch ausreiben und die Auberginenwürfel darin kurz anbraten und salzen.



# 10

## Lebkuchensoufflé Fränkische Zwetschgengrütze

### Lebkuchensoufflé

- 250 ml Milch
- Lebkuchengewürz
- ½ Vanilleschote
- Abrieb von ½ Orange
- 45 g Mehl
- 45 g weiche Butter
- Geraspelte Schokoladenspäne
- 6 Eigelbe
- 6 Eiweiß
- 60 g Zucker
- Prise Salz



Vor Beginn den Backofen vorheizen und eine Auflaufform, die handbreit mit Wasser gefüllt ist, in den Ofen geben. Die Souffléförmchen gut buttern und zuckern.

Lebkuchengewürz, ausgekrazte Vanille aus der Schote und den Orangenabrieb in die Milch geben. Die weiche Butter und das Mehl verkneten und ebenfalls in die kalte Milch geben und langsam unter ständigem Rühren aufkochen.

Eiweiß mit Zucker und Salz cremig schlagen. Die geraspelte Schokolade in die nicht mehr kochende, aber noch warme Milch rühren, anschließend das Eigelb unterrühren und unter die Eiweißmasse heben.

Die Masse nun vorsichtig mit einem Löffel in die vorbereiteten Förmchen füllen und im Wasserbad bei **200 °C ca. 20 Minuten** im Ofen garen.

### Zwetschgengrütze

- 800 g Zwetschgen
- ½ Liter Zwetschgensaft, rot
- 50 g Zucker
- 4 EL Speisestärke
- etwas Wasser

Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und anschließend in Spalten schneiden. Zwetschgensaft und Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Zwetschgen zufügen und **ca. 5 Minuten** darin dünsten. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Grütze damit binden.



50 min  
Vorbereitung 30 min  
Zubereitung 20 min



4 Personen

„Das Auge isst mit. Die einzelnen Gerichte sollen aber nicht nur schön aussehen, sondern durch Geschmack überzeugen.“

### Garnitur

Minze

Lebkuchensoufflé aus dem Förmchen lösen und auf dem Teller platzieren. Die Zwetschgengrütze anrichten und mit Minze ausgarnieren.

# 11

## Wrap Zwiebel Fränkische Zwetschge

### Wrap

- 400 g reife Zwetschgen
- 1 Chilischote
- 8 Stiele Koriandergrün
- Saft ½ Limette
- 1 EL Rohrzucker
- 8 Salatblätter
- 300 g Putenbrust
- Pflanzenöl
- Meersalz
- 4 Weizentortillas
- 50 g Mayonnaise oder Aioli

Die Zwetschgen waschen, abtrocknen, entsteinen und in Stücke schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Alles miteinander vermengen. Limettensaft und Rohrzucker hinzugeben und vermischen, abgedeckt ziehen lassen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern.

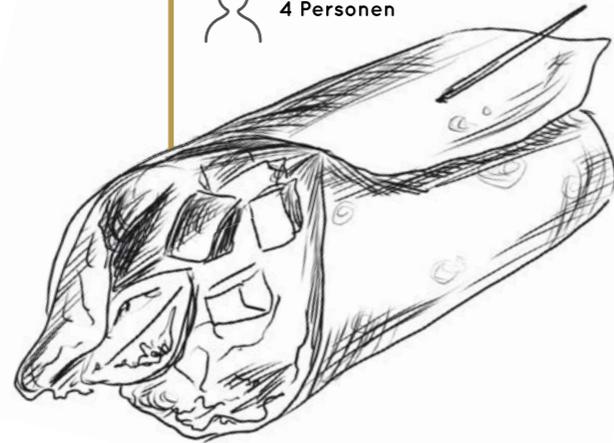
Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Von beiden Seiten etwa ein bis zwei Minuten pro Seite braten. Mit Salz würzen. Tortillas in einer beschichteten Pfanne oder im Backofen erwärmen. Mit Mayonnaise bestreichen und mit Salatblättern, Zwetschgensalat und den Putenbruststreifen belegen. Tortillas an einer Seite einschlagen und den Wrap so fest wie möglich aufrollen.



35 min  
Vorbereitung 30 min  
Zubereitung 5 min



4 Personen



**„Frisch? Gedörrt?  
Als Kompott oder Jus?  
Das kommt ganz  
auf die Jahreszeit an.  
Die Zwetschge ist  
vielseitig einsetzbar  
und einfach ein grandioses Lebensmittel.“**

# 12

## Orange Fränkische Zwetschge Zimt



40 min  
Vorbereitung 10 min  
Zubereitung 30 min



4 Personen



### Fränkisches Zwetschgenkompott

- 100 g Zucker
- 1 EL Butter
- 100 ml Schwarzriesling aus Franken
- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Zitronensaft
- 750 g Zwetschgen
- 1 Zimtstange



Zucker mit der Butter in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Schwarzriesling ablöschen und mit Orangen- und Zitronensaft auffüllen. Zwetschgen und Zimtstange zugeben. Aufkochen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren garen.



## Flavour-Pairing – Verbindung der Aromen

Verbindungsmöglichkeiten über den Tellerrand hinaus

Aromenpaarung. Seit einigen Jahren versetzt der Begriff des Flavour-Pairings die kulinarische Welt in Experimentierlaune. Dabei ist die Frage, welche Aromen miteinander eine gelungene, harmonische oder kontrastreiche Beziehung eingehen, wesentlich älter, als die Frage, welcher Wein zum Essen passt. Denn es ist das wesentliche Kennzeichen des Kochberufs, Lebensmittel so zu veredeln, dass gelungene Ergebnisse am Herd und auf den Tellern entstehen. Was früher über Generationen „erschmeckt“ wurde, um ein klassisches Aromenbild abzuliefern, lässt sich heute wesentlich schneller und präziser bestimmen. Mittlerweile machen sich Köche überall auf der Welt Gedanken darüber, welche Aromen in Lebensmitteln stecken und welche Aromenpaarungen ein stimmiges Bild abgeben.

Das Verblüffende: Die Zwetschge besticht nicht nur als Solist, sondern ist ein fast universal einsetzbarer Teamplayer. Schon ein Blick auf die Lebensmittel, mit denen die Zwetschge gut kombinierbar ist, zeigt auf, welche kulinarisch noch nicht weiter bekannten Möglichkeiten in der Zwetschge stecken und regt zum Experimentieren am eigenen Herd an. Mit folgenden Gruppen an Lebensmitteln ist die Zwetschge nämlich beispielsweise ein hervorragender Aromenpartner: Getränke, Backwaren, Getreide,

Süßwaren, Milchprodukte, Fisch, Fonds, Saucen aber auch mit anderen Obstsorten, Kräutern, Fleisch, Nüssen, Samen, Gewürzen, Essigen, Gemüsesorten und Pflanzen.

So, wie man für einen guten Wein ein passendes Gericht aussucht, kann man sich natürlich die Frage stellen, mit welchen Lebensmitteln die Zwetschge gut zu kombinieren ist. Wer sich hier weiter inspirieren lassen möchte, dem sei die gemeinsam mit Heiko Antoniewicz erstellte Pairing-Liste ans Herz gelegt. Diese gibt einen Überblick, mit welcher Vielzahl an Lebensmitteln man die Zwetschge mit ihrem breiten Aromenspektrum kulinarisch verbinden kann, und ist im Internet unter [www.kern.bayern.de/wirtschaft](http://www.kern.bayern.de/wirtschaft) abrufbar. Schon auf den ersten Blick wird klar, dass man die Zwetschge nicht nur für jeden Gang in einer klassischen Menüabfolge einsetzen kann, sondern auch als aromatischen Partner für zahlreiche Getränke.

Sobald man hier auf die einzelnen Zutaten stößt, entstehen im Kopf des ambitionierten Kochs sicherlich schnell Ideen zu umfangreichen und zielführenden Zwetschgen-Paarungen. Und wer weiß, welche Zwetschgen-Klassiker aufgrund dieser Liste in den kommenden Jahren geprägt werden. Der Zwetschge kann es nur recht sein, ist sie sicher als Teamplayer bald auch in neuen Aromenpaarungen zu genießen.



## Heiko Antoniewicz

Koch, Visionär, Impulsgeber

Heiko Antoniewicz ist nicht nur Koch, Impulsgeber und Visionär, sondern auch Coach und Autor zahlreicher prämierter Kochbücher sowie Betreiber von konzeptionellen Caterings. Seine Bücher zu Themen wie Sous-Vide, Molekularküche, Flavour-Pairing, Fermentation oder vegetarischer Küche haben dazu geführt, dass er von seinen Kollegen im Jahr 2016 zum Impulsgeber der kulinarischen Szene gewählt wurde. Eine Auszeichnung, die ihm 2017 zum zweiten Mal verliehen wurde.

Durch seine Seminare und seine ausgereiften Master-Classes hat sich Heiko Antoniewicz den Ruf eines didaktischen Master-Minds erworben. Denn egal, ob Kochlehre oder grundlegende Koch-

forschung, er geht den Dingen auf den Grund und kann dadurch klare Anleitungen geben. Seine Rezepte zeichnen sich durch Gradlinigkeit und innovativen Charakter gleichermaßen aus. Dabei sind sie nicht nur nachvollziehbar sondern sowohl für Profis als auch für interessierte Laien gradlinig umzusetzen. Die hier versammelten Rezepte sind extra für diese Broschüre entwickelt worden und passen hervorragend zu den fränkischen Zwetschgensorten. Sie können 1:1 nachgekocht werden, sollen aber auch als Anregung für die eigene kulinarische Weiterentwicklung dienen. Denn Zwetschgen sind kulinarisch wesentlich vielseitiger als heute oft noch angenommen. Wir wünschen anregende Lektüre und viel Spaß mit dem kulinarischen Helden aus Franken, der Zwetschge.



EIN KULINARISCHES ERBE

