

DAS NEUE REGENSBURGER KOCHBUCH



Marie Schandri

DAS NEUE REGENSBURGER KOCHBUCH

Neunundneunzigste neu bearbeitete Auflage
des „Regensburger Kochbuch“ von
M. Waltraud Rößner und M. Jutta Ullrich

Bestell-Nr.: 04976



Autorinnen
M. Waltraud Rößner
M. Jutta Ullrich

Verlagslektorat
Benno Buir

Das vorliegende Buch wurde auf Grundlage der
neuen amtlichen Rechtschreibregeln erstellt.

99. Auflage 2013

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar,
da sie bis auf die Behebung von Satzfehlern untereinander
unverändert sind.

ISBN 978-3-8057-0665-0

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt,
jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle
muss vom Verlag genehmigt werden.

© 2013 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG,
42781 Haan-Gruiten

Umschlaggestaltung
Media Creativ, 40723 Hilden

Typografie & Satz
Schack Verlagsherstellung, 44135 Dortmund
Meis satz&more, 59469 Ense

Druck & Verarbeitung
M. P. Media-Print Informationstechnologie GmbH, 33100 Paderborn

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
---------------	---

I. TEIL – THEORETISCHES

1. Speisenfolge	13
2. Garmachungsarten	14
3. Bedienung der Herde	16
4. Maße und Gewichte	18
5. Worterklärungen	19

2. TEIL – KOCHEN

1. Suppen	25
2. Appetit- und Teebrötchen, Kalte Platten	46
3. Fleisch	53
4. Rindfleisch	55
5. Kalbfleisch	66
6. Schweinefleisch	73
7. Lamm-/Schaffleisch	78
8. Geflügel	81
9. Wild	91
10. Fleischmischgerichte	96
11. Grillgerichte	106

12. Pasteten	112
13. Sulzen/Sülzen – sauer und pikant	114
14. Vegetarische Vollwertkost	117
15. Fische	123
16. Eier und Eierspeisen	134
17. Käsegerichte	138
18. Pilzgerichte	141
19. Gemüse	143
20. Salate und Rohkostspeisen	153
21. Kartoffelgerichte	163
22. Nahrungsmittelgerichte (Teigwaren, Reis) als Beilagen	170
23. Warme Soßen (salzig und pikant)	173
24. Kalte Soßen (salzig und pikant)	176
25. Süße Soßen/Kompotte	179
27. Warme Süßspeisen	186
27. Kalte Süßspeisen	206

3. TEIL – BACKEN

1. Hefeteig und Hefebblätterteig	223
2. Schmalz- oder Fettbäckerei	237
3. Mürbteig	243
4. Sand- und Rührteig	253
5. Biskuitteig	262
6. Torten aus Biskuit-, Sand- und Nussteig	268
7. Früchtebrot	283
8. Blätterteig	284
9. Brandteig	287
10. Dessertgebäck	290

11. Waffeln	293
12. Tortenfüllungen	296
13. Tortenüberzüge und Glasuren	301
14. Klein- und Weihnachtsgebäck	304

4. TEIL – GETRÄNKE

1. Warme Getränke	337
2. Warme alkoholhaltige Getränke und Limonaden	339
3. Kalte alkoholhaltige Getränke	342

5. TEIL – HALTBARMACHUNG UND KRANKENKÜCHE

1. Einfrostern – Einfrieren – Tiefkühlkost	357
2. Sterilisieren	359
3. Saftgewinnung	361
4. Geleebereitung	362
5. Herstellung von Mark	364
6. Herstellung von Marmeladen – Konfitüren	365
7. Früchte in Zuckerlösung	367
8. Früchte in Essig und Zucker	369
9. Essig und Essiggemüse	372
10. Trocken – Dörren von Obst und Gemüse	375
11. Krankenküche	377
 Rezeptverzeichnis	 387

VORWORT

Das **Regensburger Kochbuch** von **Marie Schandri** („seit vierzig Jahren Köchin im Gasthofe Zum goldenen Kreuz in Regensburg“) erschien 1867 und wurde von Beginn an ein Bestseller unter den auch damals schon zahlreichen Kochbüchern. Das Vorwort zur ersten Auflage gibt Auskunft über die bis heute erfolgreiche Konzeption:

„Es war zunächst die bürgerliche Küche und zwar dieselbe sowohl bei der Zubereitung einer gesunden, nahrhaften, unverkünstelten Hausmannskost, als auch dieselbe bei festlichen Gelegenheiten, die ich im Auge hatte. (...) Auch war ich stets bestrebt, nicht nur die einfachste und beste, sondern auch die möglichst billige Art der Bereitung, wie sie mir vieljährige Praxis gelehrt, anzugeben.“

Zehn Monate später erschien die zweite Auflage, erweitert um „100 ganz neue Recepte für feinere Küche, die dem Verleger von einem vielerfahrenen fürstlichen Mundkoche überlassen wurden“.

Marie Schandri war das Pseudonym der Verlegergattin Isabella Coppenrath, die ihre Rezeptsammlung zu einem marktführenden Kochbuch machte.

Zum goldenen Kreuz – Die Geschichte des heute noch am Haidplatz in Regensburg bestehenden Gebäudes lässt sich bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgen. Als Beherrgungsstätte von Kaisern und Königen, Fürsten und Diplomaten genoss der Gasthof über Jahrhunderte hohes Ansehen.

Auch wenn die Namen einer einfachen Köchin und eines berühmten Gasthauses Werbezwecken dienten: In Regensburg trafen sich seit dem 16. Jahrhundert regelmäßig Herrscher aus aller Welt. Sie brachten viel Gefolge mit, eigene Köche, eigene Konditoren. So konnten die Regensburger in die Kochtöpfe vieler Länder schauen. Kulinarische Neuerungen wie Pralinen oder Kaffee waren hier früher bekannt als anderswo. Die gesammelten Recepte, vereint im **Regensburger Kochbuch**, waren umfassend, aktuell und überregional.

Das **Regensburger Kochbuch** erfuhr eine kontinuierliche Überarbeitung und Erweiterung. 1869 wurde Anna Hubers „Die vollständige Fastenküche“ angehängt, 1896 ihre „Einmachkunst“. Im 20. Jahrhundert gab es Neuerungen bei den Themen Krankenkost und Süßspeisen, Bäckerei, Eis.

Der Tradition verbunden, die moderne Ernährung berücksichtigt: Das Buch ist seit der 97. Auflage unter dem Namen „**Das neue Regensburger Kochbuch**“ weiterhin aktuell. Ein Drittel der Rezepte wurde ausgetauscht, nicht mehr Zeitgemäßes verworfen, Heutiges neu aufgenommen. Das große Rezeptangebot wurde erweitert um vegetarische Küche, Vollkorngebäck sowie Cocktails und Longdrinks. Die vorliegende 99. Auflage wurde nochmals überarbeitet und an vielen Stellen ergänzt. Bewusst verzichtet wird weiterhin auf Abbildungen, im Vordergrund stehen reichhaltige Erfahrung und hoher Gebrauchsnutzen. Beides wird nicht zuletzt garantiert durch den Praxistest bei der modernen Ausbildung an der Berufsfachschule für Hauswirtschaft und Kinderpflege im Institut der Englischen Fräulein.

Was **Marie Schandri** der ersten Auflage mitgab, gilt auch heute: „Indem ich für das Buch um eine freundliche Aufnahme bitte, hoffe und wünsche ich, daß es recht vielen (...) Rathgeber und Führer sein möge.“

Verlag und Autorinnen
Haan, im Winter 2012/13

DAS NEUE
REGENSBURGER KOCHBUCH

I. TEIL – THEORETISCHES

I. SPEISENFOLGE

Einfache Speisenfolge: Beispiele

- Montag: Reissuppe, gekochtes Rindfleisch, Gelbe Rüben- oder Karottengemüse, Röstkartoffel.
- Dienstag: Gulaschsuppe, Käseschnitzel, Reis, Tomatensoße, Salat.
- Mittwoch: Gemüsesuppe, Florentinische Makkaroni, Salate je nach Jahreszeit.
- Donnerstag: Grießsuppe, Hackbraten, gemischten Salat.
- Freitag: Tomatensuppe, Fisch auf der Platte gegart, Salzkartoffel, Salate.
- Samstag: Eiereinlaufsuppe, gedünstetes Sauerkraut mit Schweinefleisch, Bratkartoffel.
- Sonntag: Grießspatzensuppe, Filetbraten, Gemüse, Milchkartoffel, Salate.
Nachtisch: Obstsalat und Gebäck

Reichhaltigere Speisenfolge: Beispiele

- Montag: Pfannkuchensuppe, Rindsrollen, Kartoffelbrei, grünen Salat.
Nachtisch: Topfen- oder Joghurtspeise.
- Dienstag: Käsesuppe, Kalbs- oder Schweinszunge in Soße, Spatzen, Salate.
Nachtisch: Gebäck und Kompott.
- Mittwoch: Nudelsuppe, Schnitzel, Reis, Tomaten-Paprikagemüse, Salate.
Nachtisch: Käsekuchen und Tee.
- Donnerstag: Lebersuppe, Spaghettifeingericht, Salate.
Nachtisch: Topfenauflauf mit Ananas und Schokoladensoße.
- Freitag: Käsegerstensuppe, Überbackene Eier, Spinat- oder Spargelgemüse, Salzkartoffel. Nachtisch: Obstsalat.
- Samstag: Geriebene Teigsuppe, Gebackene Leber, Spaghetti, Meerrettichsoße und Salate. Nachtisch: Zitronencreme.
- Sonntag: Suppe mit Nockerl- oder Klößcheneinlage, Geflügel oder geschmorte Lende, Spargelgemüse oder überbackenes Gemüse, Pommes frites, Waldorfsalat. Nachtisch: Eiskaffee und Waffeln, oder Tiramisu.

2. GARMACHUNGSARTEN

Kochen

ist ein Garen der Nahrungsmittel in viel Flüssigkeit. Kochtemperatur 96 bis 100 °C. Alle Nahrungsmittel und Speisen, die die Form behalten sollen, heiß zusetzen oder in kochende Flüssigkeit geben (Knödel, Spatzen, Teigwaren usw.). Alle Nahrungsmittel und Speisen, die verkochen (zerfallen) oder auslaugen sollen, kalt zusetzen (Apfelmus, Erbsenbrei, Suppenfleisch).

Dämpfen

ist ein Garen der Nahrungsmittel im Wasserdampf. Es geschieht im Dämpfer oder Dampfinsatz. Die Nahrungsmittel garen schneller und werden nicht ausgelaugt. Bei grünem Gemüse wird die Farbe beeinträchtigt. Im Dampfdrucktopf werden noch höhere Temperaturen erreicht, deshalb verkürzt sich die Garzeit.

Dünsten

ist ein Garen der Nahrungsmittel im eigenen Zellsaft, bei zellsaftarmen Nahrungsmitteln durch Zugabe von etwas Flüssigkeit und Fett. Diese Garmachungsart kann man fast für alle Nahrungsmittel anwenden und es werden bei sorgfältiger Behandlung weitgehend die Nährstoffe erhalten.

Schmoren

ist ein Garen der Nahrungsmittel durch rasches und starkes Anbräunen in heißem Fett, durch Zugabe von etwas kochender Flüssigkeit im geschlossenen Topf. Durch das Anbräunen werden Geschmacksstoffe (Röstprodukte) gebildet und die Nahrungsmittel bekommen zugleich eine schöne Farbe.

Braten

ist ein Garen der Nahrungsmittel durch Bräunen in heißem Fett auf der Stielpfanne oder in der Röhre durch trockene Hitzeeinwirkung unter Zugabe von etwas kochender Flüssigkeit.

Bei großen Bratenstücken nach dem raschen, kräftigen Anbraten die Temperatur reduzieren auf 150 °C. Dadurch kann sich die Fleischfaser entspannen und das Fleisch wird saftiger und mürber (verlängerte Garzeit).

Grillen

ist ein Garen der Nahrungsmittel auf dem Rost oder am Spieß ohne Wassergabe durch Einwirkung von Infrarotstrahlen. Bei dieser Art der Zubereitung wird besonders der Wohlgeschmack der Nahrungsmittel erhöht und durch das rasche Schließen der Poren der Nährstoffverlust verhindert. Beim Holzofengrill wird durch die glühende Holzkohle die Hitze direkt übertragen.

Bähen

ist ein zweites Garen von Brot oder Gebäck durch trockene Hitzeeinwirkung (Zwieback = Zweiback). Das Gebäck ist leichter verdaulich.

Toasten

ist ein zweites, rasches Garen der Weißbrotscheiben durch leichtes Bräunen bei trockener Hitzeeinwirkung. Das Weißbrot wird sofort zu Tisch gebracht und soll innen weich sein.

Backen

ist ein Garen der Nahrungsmittel in heißem Fett (auf der Stielpfanne oder im Fett schwimmend) oder durch trockene Hitzeeinwirkung in der Röhre. Mit dem Garen ist zugleich ein Bräunen durch Krustenbildung verbunden. Bei der Fettbäckerei bildet sich die Kruste unter Anreicherung von Fett. Höherer Nährstoffgehalt; aber die Nahrungsmittel sind auch schwerer verdaulich. Beim Backen in der Röhre (in heißer Luft) entsteht eine Kruste durch Dextrinbildung. Je nach Art des Gebäcks richtet sich die Garzeit.

3. BEDIENUNG DER HERDE

Bedienung der Kochplatten beim Elektroherd und Gasherd

1. Stufenschalter mit 4 oder 7 Einstellmöglichkeiten
2. Der stufenlose Schalter (es kann jeder beliebige Zwischenwert stufenlos eingestellt werden).

Zum Ankochen und Anbraten fast aller Gerichte sowie zum Bereiten von heißem Wasser auf Stufe 3 einschalten.

Zum gleichmäßigen Weiterbraten in der Pfanne auf Stufe 2 einschalten (beim 7-Stufenschalter kann man auch auf 1 1/2 zurückschalten).

Zum Fortkochen und Dünsten auf Stufe 1 bzw. 1 1/2 zurückschalten.

Die Hochleistungs- oder Blitzkochplatten sind meistens mit besonderen Anweisungen gekennzeichnet.

Beim Elektroherd muss man bei den Garzeiten auch die Speicherwärme mit einrechnen, die 8–10 Minuten beträgt. Rechtzeitig abschalten!

Beim Gasherd wird durch Regulieren der Flamme die gewünschte Wärmezufuhr erreicht (große Flamme ankochen, Sparflamme gar kochen).

Bedienung der Back- und Bratröhre beim Elektroherd

	Reglerstellung	Ober-/Unterhitze
Wärmen und Warmhalten der Nahrungsmittel (auch zum Gären für Hefeteig)	50°	O ₀ /U ₁
Trocknen von Gebäck (Baisers, Dörren von Obst und Gemüse)	100–150°	O ₂ /U ₂
Schwache Backhitze (Makronen, Eierschaumgebäck, Schneekuchen, empfindliche Lebkuchenteige)	150–175°	O ₁ /U ₂

Mittlere Backhitze (Kleingebäck, Rührkuchen, Sandkuchen, Biskuitteige, Torten, Napfkuchen, Hefezopf)	175–190°	O ₂ /U ₂
Starke Backhitze oder schwache Brathitze (flache Kuchen, Mürbteig-Kleingebäck, Käsekuchen, Hefekleingebäck, Kastenkuchen, Napfkuchen)	190–210°	O ₂ /U ₂₋₃
Stärkste Backhitze oder mittlere Brathitze (Gänsebraten, Brandteiggebäck, Aufläufe, Hefebleckkuchen und Stollen)	210–225°	O ₃ /U ₃
Starke Brathitze od. Überbräunen der Speisen (Blätterteig, flache Braten)	225–250°	O ₃ /U ₃

Backöfen mit Heißluftsystem

Die Luft wird erhitzt und ständig umgewälzt. Dadurch ist ein Garen in verschiedenen Etagen gleichzeitig möglich. Das Vorheizen entfällt und die Nachhitze ist gering. Die Temperaturen etwas niedriger einstellen.

Bedienung der Back- und Bratröhre beim Gasherd

	Reglerstellung	Ober-/Unterhitze
Trocknen von Gebäck (Baisers, Dörren von Obst und Gemüse)	Leichte Hitze 1–2	perlgroß
Makronen, Eierschaumgebäck, Nusskuchen, Honigteige	Schwache Mittelhitze 2–3	knapp 1/3 groß
Kleingebäck, Rührkuchen, Sandkuchen, Torten, Napfkuchen, Windbeutel	Gute Mittelhitze 3–4	1/3–2/3 groß
Blätterteig, Aufläufe Überbräunen der Speisen	Starke Hitze 4–5–6–7	1/2–2/3 groß
Hohe Braten Gänsebraten	Brathitze 5–6–7	

Hohe Kuchen (Kastenkuchen, Napfkuchen, Gugelhupf, hohe Hefekuchen) setzt man auf die untere Schiebeleiste oder stellt direkt mit dem Rost auf den Boden.

Halb hohe Kuchen setzt man auf die mittlere Schiebeleiste (Blätterteig, Brandteig, Hefekleingebäck, Käsekuchen).

Flache Kuchen und Kleingebäck setzt man auf die mittlere oder obere Schiene.

4. MASSE UND GEWICHTE

Bei größeren Mengen Messbecher verwenden.	1 gestrichener Teelöffel sind etwa:	1 gestrichener Esslöffel sind etwa:
Öl oder Fett zerlassen	4 g	10 g
Mehl	3–4 g	10 g
Stärkemehl bzw. Speisestärke	5 g	15 g
Salz	5 g	15 g
Zucker	5 g	15 g
Grieß	4 g	12 g
Reis	5 g	15 g
Haferflocken	–	10 g
Rollgerste, Graupen	–	15 g
Backpulver	3 g	10 g
5 mittelgroße Äpfel oder Kartoffeln		ca. 500 g

1 l	= 1000 ml	= 100 cl	= 10 dl	= 1000 g
3/4 l	= 750 ml	= 75 cl	= 7,5 dl	= 750 g
1/2 l	= 500 ml	= 50 cl	= 5 dl	= 500 g
1/4 l	= 250 ml	= 25 cl	= 2,5 dl	= 250 ml
1/8 l	= 125 ml	= 12,5 cl	= 1,25 dl	= 125 g
1/10 l	= 100 ml	= 10 cl	= 1 dl	= 100 g
8 EL Flüssigkeit	= ca. 90 ml		4 EL Flüssigkeit	= ca. 40 ml
1 Likörglas	= ca. 20 ml		1 Tasse	= ca. 250 ml = 1/4 l

5. WORTERKLÄRUNGEN

Aspik

Eine saure Sulze aus Kälberfüßen oder Gelatine

Aufziehen

etwas durch Hitze in die Höhe ziehen, z.B. Auflauf, aufgezogener Pfannkuchen

Bavesen oder Pavesen

gefüllte Semmeln oder Milchbrote, die im Fett gebacken werden

Béchamel

Man rührt Mehl in Butter ein und füllt mit Rahm auf

Boeuf a la mode

Ochsenfleisch in brauner saurer Einmachsoße

Bouillon

Fleischbrühe

Bratreine

Bratpfanne

Chauveau

Schaumsoße von Eiern, Zucker, Milch oder Wein

Creme

Kalte lockere Speise mit Eiern, Zucker, Rahm, evtl. Gelatine

Dressieren

allem eine gefällige Form geben, namentlich gebräuchlicher Ausdruck bei Geflügel und überhaupt Fleischgerichten

Filet

Der innere Rückenmuskel, auch Lendenbraten beim Schlachtvieh oder Wildbret genannt. Bei Geflügel bezeichnet man auch die Brüste mit Filet

Flambieren

Speisen werden mit hochprozentigem Alkohol übergossen und erst beim Auftragen angezündet

Frikando

gespickte Schlegelstücke

Frikassieren

Fleisch, namentlich Geflügel, in weißer Buttertunke

Garnieren

Verzieren der Speisen

Gelatine

ist feiner Knochenleim, der beim Gebrauch in heißer Flüssigkeit aufgelöst wird

Gelee

süße oder saure Sulze

Glasur

Zucker- oder Schokoladenüberzüge bei Backwerk, Kuchen, Torten usw.
(glasieren)

Haschee

eine Speise von gekochtem, feingewiegtem Fleisch

Hüftenmark

Hagebuttenmark

Jus (sprich Schüh)

kräftige Suppenbrühe

Kasserol

Pfanne aus Gusseisen, Silitstahl, Edelstahl

Kompott

ein gekochtes Gericht von frischen, getrockneten oder eingemachten Früchten

Koteletts

auf der Pfanne gebackene Rippenstückchen

Legieren

etwas mit Eigelb, das mit Wasser, Milch oder Rahm abgerührt wurde, vermischen (Suppen, Soßen)

Marinieren

Fisch, Fleisch, Gemüse einige Zeit in Essig, Zitronensaft oder Wein legen

Marmelade

Fruchtmark mit Zucker eingekocht