

# Apfel-Krensuppe mit Rote-Bete-Würfelchen und frischem Lauch

Seit dem 15. Jahrhundert hat sich das Krenland rund um Baiersdorf zwischen Erlangen und Forchheim auf den Anbau von Heil- und Gewürzpflanzen spezialisiert. Ein Großteil des in Bayern verwendeten namensgebenden Meerrettichs stammt von hier und wird seit Juli 2010 unter der geschützten Herkunftsbezeichnung »bayerischer Meerrettich« vermarktet. Weltweit einmalig, informiert in Baiersdorf sogar ein Museum über die Geschichte der scharfen Wurzel. Verkosten kann man den Kren dagegen überall – etwa als fruchtig-frische Suppe in der »Betzenstube«.

- 1 Die Äpfel halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Hälften schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls klein schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Äpfel darin andünsten. Meerrettich, Lorbeerblatt und 1 EL Zucker dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen, die Brühe hinzufügen, alles zum Kochen bringen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Min. köcheln lassen.
- 2 Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Rote Beten klein würfeln. Restliche Butter in einem Topf erhitzen, den Lauch darin etwa 3 Min. weich dünsten, Rote-Bete-Würfel kurz mitdünsten. Mit Zucker und Muskatnuss abschmecken.
- 3 Das Lorbeerblatt aus dem Sud nehmen, Apfelsaft und Zucker dazugeben. Alles fein pürieren und durch ein Sieb gießen. Die Suppe mit Salz abschmecken, mit dem Stabmixer schaumig aufmixen und auf vier tiefe Teller verteilen. Das Gemüse in die Suppe geben, sofort servieren.

## Gschieht-Tipp

Durch das Köcheln wird der scharfe Meerrettich immer milder im Geschmack. So steht bei der fertigen Suppe seine säuerliche Frische im Vordergrund. Wer es lieber leicht scharf mag, gibt zum Ende der Garzeit noch so viel Meerrettich dazu, bis schließlich der gewünschte Schärfegrad erreicht ist.



## Zutaten

- 2 Äpfel (säuerlich; z. B. Boskop)
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 150–200 g Tafelmeerrettich (Kren)  
(aus dem Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 1 EL Zucker
- 50–100 ml Weißwein (trocken;  
z. B. fränkischer Riesling)
- 700 ml Gemüsebrühe
- ½ Stange Lauch
- 250 g Rote Beten (vorgegart)
- 200 ml Apfelsaft
- 300 g Sahne
- Muskatnuss  
(frisch gerieben)
- Salz

Angaben für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad 🍴🍴🍴

# Zu Gast im Meerrettichland

von Ekkehard Roepert

Die Unkrautwelle ist abgewehrt, und auch die Trockenperiode dieses Sommers scheint überstanden. Hermann Weber blickt zufrieden über sein Meerrettich-Feld am Stadtrand von Forchheim: »Wenn ich da so reinschau – ein sauberes Grün.« Er und seine Frau Jutta gehören zu den etwa 100 Krenbauern rund um Baiersdorf und Forchheim, die dazu beitragen, den Ruf und den Geschmack dieses magischen Gewächses aus Franken in die Welt zu tragen.



»Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag seh'n« weiß Krenbauer Hermann Weber (Fotos: Ekkehard Roepert).

Ursprünglich war der Weg andersherum: Der Kren ist ein Einwanderer. Der Beginn des Anbaus ist legendär. Markgraf Alchemista, der im Schloss Scharfeneck zu Baiersdorf im Frankenland lebte, soll es gewesen sein, der die scharfe Wurzel aus Südeuropa mitgebracht hat. Nach über 500 Jahren Verwurzelung in Franken erscheint uns der Kren wie ein Einheimischer. Der fränkische »Kree«, der als bayerischer Meerrettich gehandelt wird, hat es zur deutschen Standardmarke geschafft.

Vieles an ihm wirkt aber nach wie vor fremd und geheimnisvoll. Obwohl er als winterhart gilt und auch minus 50 Grad überdauern kann, fällt auf, dass er sehr feinfühlig auf das Klima reagiert. Das fränkische Klima taugt dem Kren – nicht ganz. Er schafft es einfach nicht, Samen auszusetzen. Daher haben die Krenbauern nicht nur die schönen Stangen im Blick, die im Herbst geerntet werden, sondern immer auch die Fehser. So hei-

ßen die Seitentriebe, die als Saatgut verwendet werden. Aber man müsse unterscheiden, sagt Krenbauer Weber, »zur Vermehrung taugen nur die Wurzelfehser.« Im Sommer hat der Kren die Eigenschaft, Nottriebe am Kopf anzusetzen. Werden die zu groß, muss er sie »wegräumen«, erklärt Weber. Die Wachstumsphilosophie ist einfach: Statt in die Nottriebe zu fließen, muss die Energie in die Wurzel, ins Blatt – in die Stange.

Es ist August: »Bis jetzt ist der Kren ins Blatt gewachsen, ab jetzt wächst er in die Stange«, weiß der Bauer und gräbt probeweise eine Wurzel aus. Sie ist vielleicht 50 Gramm schwer. In diesem Stadium wäre sie bitter. Noch hat sie drei Monate Zeit zu gedeihen. Wie groß soll sie werden? Weber lacht: »380-Gramm-Stangen wären mir am liebsten.« Dazu braucht der Meerrettichbauer aber auch etwas Glück: Wird es zu nass, drohen Pilze, wird es zu trocken, droht der Weiße Rost.

»Vieles muss harmonieren, damit der bayerische Meerrettich gedeiht« lautet Webers Formel.

Aber warum heißt er mitten in Franken »bayerischer Meerrettich«? Und Kren, was bedeutet das eigentlich? Antworten auf solche Fragen beantwortet die Familie Schamel seit 1846. Hanns-Thomas Schamel, der die Meerrettich-Fabrik in Baiersdorf mit seinem Bruder Hartmut bereits in der fünften Generationen leitet, kommt, wenn er über die scharfe, tränentreibende Wurzel spricht, auf slawische Lehnwörter und auf die Geschichte seines Urgroßvaters zu sprechen. Und natürlich auf seine eigene Kren-Mission.

Das Wort Kren kommt von »Krenas«, was so viel wie weinen oder greinen heißt. Denkt man an die Erfolgsgeschichte der Pflanze seit Mitte des 15. Jahrhunderts, müssen es Freudentränen sein: Heute prägt das Gewächs die Gegend felderweise. In einem Radius von 20 Kilometern rund um Baiersdorf ist die Pflanze mit ihren dunkelgrünen, breiten Blättern zu sehen und zu riechen. Ihr würziger Duft erinnert im Sommer an den von Tabakstauden.

Johann Jakob Schamel hatte die Eingebung, Rezepte und Kren-Kenntnisse zu sammeln und Mitte des 19. Jahrhunderts einen Meerrettich-Großhandel in der Baiersdorfer Judengasse zu gründen – und damit eine Dynastie. Sein Sohn Georg machte die in Holzfässern exportierten Stangen in den Metropolen Europas als bayerischen Meerrettich bekannt. Dessen Sohn Johann Jakob hatte dann die Idee mit den Gläsern und ersparte den Kunden das tränenreiche Reiben. Es folgte Johann Georg, der 1994 in Baiersdorf die modernste Meerrettich-Fabrik Europas baute, während sich seine Brüder Hartmut und Hanns-Thomas heute verstärkt für den kulinarischen Aspekt des Krens stark machen. Ihre Mission: Ein fester Bestandteil der Esskultur soll der bayerische Kren werden.

Wer im Herbst die »Scharfen Wochen« in der Fränkischen Schweiz besucht und bislang nur den fränkischen Klassiker Rindfleisch mit Kren kannte, der wird sich die Augen reiben:

In den Gasthäusern zwischen Forchheim, Ebermannstadt, Bärnfels und Gößweinstein werden fantastisch klingende Gerichte aufgetischt: Steak im Meerrettichmantel, Zander auf Meerrettichschaum oder Meerrettich-Krokant-Parfait mit gedünsteten Apfelspalten. »Sie können«, sagt Hanns-Thomas Schamel, »Kren zu ihrem Küchengeheimnis machen. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.« Auch die Erzeuger Jutta und Hermann Weber pflegen mit den »schöna Stanga« einen fantasiereichen Umgang. »Ich lasse nach meinen eigenen Rezepten reiben«, sagt Hermann Weber. Die Früchte seiner Arbeit werden zu Gemüse- oder Tafel-, zu Sahne- und Apfel-, zu Senf-, Chili-, Kräuter- oder Weißwurst-Meerrettich verarbeitet. Oder mit Knoblauch zu Kräutermarinade. Oder zu Meerrettichschnaps oder...

Doch vor jeder Ernte steht die »Buckelarbeit«. 1.000 Arbeitsstunden pro Hektar, so lautet die Faustregel im Umgang mit diesem aromatischen Kreuzblütengewächs. Die Stangen liegen waagrecht, die Ableger, die Fehser, stecken dagegen senkrecht im Boden – bis zu einem Meter tief. »Beim Kree muss man immer dahinter sein«, formuliert es Bäuerin Jutta Weber. »Der Kree will seinen Herrn alle Tage sehn.«

Die über 1.000 Tonnen Meerrettich in Bayern werden fast ausschließlich im 200 Hektar großen Baiersdorfer Meerrettichland produziert. Hanns-Thomas Schamel hat mit den meisten Krenbauern langfristige Verträge geschlossen. 150.000 Gläser werden in der Baiersdorfer Fabrik pro Tag produziert. Mit Unterstützung der fränkischen Krenbauern hat es Schamel geschafft, dass der Kren von der EU das Siegel »geschützte geographische Angabe« erhielt und sich ganz offiziell mit dem Begriff »Weltgenusserbe Bayern« schmücken darf. Und dass er auch in den USA, in Australien oder Asien genossen wird. Was für ein Musterbeispiel gelungener Integration – aus dem ehemaligen Einwanderer ist ein weltweiter Botschafter der Region geworden.



# Schäufelräsülze mit Eier-Kren-Sauce

Hier treffen gleich zwei fränkische Klassiker in einem Gericht aufeinander: die Sülze und das Schäufelra. Ursprünglich ein typisches Produkt ländlicher Resteverwertung, wurde die Sülze traditionell aus Schweinekopffleisch hergestellt. Bei diesem Rezept werden gepökelte Schäufelra langsam in einem Sud gegart, bis sich das Fleisch vom Knochen löst. Für ausreichend Bindung wird ein Kalbsfuß mitgegeben, so wird keine zusätzliche Gelatine zum Gelieren der Sülze benötigt.

## Gscheitgut-Tipp

Durch das Mitkochen des Kalbsfußes erhält der Sud so viel Bindung, dass die Zugabe von Gelatine überflüssig wird. Außerdem gibt er der Sülze erst einen runden Geschmack.



## Zutaten für die Sülze

- 1 **Zwiebel** (mit Schale)
- 2 x ½ **Schäufelra** (à 600g; gepökelte)
- 1 **Kalbsfuß**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 4 **Wacholderbeeren**
- 2 **Gewürznelken**
- 2 **Pimentkörner**
- 2 **Karotten**
- 100g **Knollensellerie**
- 3 **Gewürzgurken**
- 4 EL **Weißweinessig**
- Salz | Pfeffer**

## Für die Sauce

- 1 **Ei** (hartgekocht)
- 1 EL **Gemüsemeerrettich** (Kren)  
(aus dem Glas)
- 100 ml **Kräuteressig**
- 50 ml **Sonnenblumenöl**
- 1 EL **Zucker**

- 1 Am Vortag für die Sülze die Zwiebel waschen. Schäufelra und Kalbsfuß in einen großen Topf geben. Mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen, dabei den sich bildenden Schaum abschöpfen. Zwiebel und Gewürze dazugeben, das Fleisch bei schwacher Hitze etwa 5 Std. zugedeckt köcheln lassen, bis es sich ganz leicht vom Knochen löst.
- 2 Die Schäufelra und den Kalbsfuß aus dem Sud nehmen. Das Fleisch jeweils noch heiß vom Knochen lösen und klein schneiden. Den Sud durch ein Sieb gießen und noch einmal etwa 30 Min. kräftig einkochen lassen.
- 3 Karotten und Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. 1l Sud abmessen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weich köcheln.
- 4 Die Gewürzgurken klein würfeln. Fleisch und Gurken in eine Terrinenform (30 x 10cm) geben. Den Sud mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und darübergießen. Alles noch etwas durchmischen und abkühlen lassen. Dann zugedeckt kühl stellen und über Nacht fest werden lassen.
- 5 Am nächsten Tag für die Sauce das Ei pellen und fein würfeln. Mit Gemüsemeerrettich, Essig, Öl und Zucker verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Sülze in Scheiben schneiden. Auf vier Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln. Dazu passen Bratkartoffeln und ein grüner Salat.

# Wachtelspieße mit Meerrettich-Birnen-Gemüse

In Deutschland ist die Wachtel, deren Eier und Fleisch seit jeher hoch geschätzt sind, wegen geringer Bestandsgrößen seit vielen Jahren von der Jagd verschont. Die hierzulande beim Metzger erhältlichen Wachtelbrüste stammen in der Regel von Zuchttieren aus Volierenhaltung. Die Schellers aus dem »Gasthof Roter Ochs« in Forchheim zaubern daraus eine wunderbare Vorspeise, die ganz fix zubereitet ist und trotzdem einen Hauch von Haute Cuisine verbreitet.

- 1 Die Wachtelbrüste unter fließendem kalten Wasser waschen und trocken tupfen. Die Pflaumen mit dem Speck umwickeln. Die Wachtelbrüste quer zusammenklappen. Je eine zusammengeklappte Wachtelbrust und eine Speck-Pflaume auf vier Metallspieße stecken und beiseitelegen.
- 2 Für das Birnengemüse die Birnen waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel in ca. 3 mm dünne Spalten schneiden.
- 3 Die Wachtel-Spieße in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze rundherum etwa 1–2 Min. anbraten, bis der Speck kross und die Wachtelbrüste durchgebraten sind.
- 4 Inzwischen für die Birnen die Butter in einem Topf erhitzen, den Zucker einstreuen und etwas karamellisieren lassen. Meerrettich dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Birnenscheiben dazugeben und ca. 3 Min. dünsten. Vom Herd nehmen und noch 1 Min. ziehen lassen. Den Dill unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Birnengemüse auf vier Teller verteilen und die Wachtelspieße darauf anrichten. Sofort servieren.

## Gschiehtgut-Tipp

Statt Trockenpflaumen können Sie auch getrocknete Feigen oder Aprikosen für das Gericht verwenden. Feigen dafür noch über Nacht in etwas Rotwein einweichen. Da die Aprikosen etwas kleiner sind, gleich 2 Aprikosen in eine Scheibe Speck einrollen.



## Zutaten für die Wachtelspieße

- 4 Wachtelbrüstchen
- 4 Trockenpflaumen
- 4 Scheiben Speck (durchwachsen)
- etwas Öl (zum Braten)

## Für das Birnengemüse

- 2 Birnen (groß, fest)
- 30 g Butter
- 50 g Zucker
- ca. 1 EL Meerrettich (Kren)  
(frisch gehobelt)
- ca. 1 EL Dill (gehackt)

Angaben für 4 Personen  
Schwierigkeitsgrad 🍴🍴🍴

# Birnensalat mit Nüssen

In der Fränkischen Schweiz gibt es noch viele Höfe mit Streuobstwiesen, auf denen teils alte Apfel-, Birnen- und Kirschbäume zu Hause sind. Seine Wurzeln hat diese naturnahe Form des Obstanbaus bereits im Mittelalter. Birnen aus Streuobstanbau werden in der Fränkischen Schweiz am liebsten zu Hochprozentigem, Most, Secco und Sekt verarbeitet – und finden sich manchmal auch in herbstlichen Salaten wie diesem wieder.

## Gschiehtgut-Tipp

Wer es etwas herzhafter mag, verwendet statt Camembert Bergkäse, Ziegenkäse oder Ebermannstädter Montsalvat, der im Geschmack dem Gorgonzola ähnelt. Ganz unfränkisch, aber ebenso lecker: Eine mildsäuerliche Note verleiht italienischer Taleggio.



## Zutaten

- 2 Birnen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Birnensaft
- 60 g Walnusskerne
- 2 EL Weißweinessig  
(oder Kräuternessig)
- 1 TL Honig
- 3–4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
- ½ Kopfsalat (z. B. »Easy Leaf«  
oder Eichblattsalat)
- 250 g Camembert
- Salz | Pfeffer

- 1 Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen, die Viertel schälen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann in einem Topf im Birnensaft erhitzen und rundherum etwa 2 Min. dünsten. Die Birnen herausnehmen, die Walnüsse im Birnensaft schwenken und beiseitestellen.
- 2 Für das Dressing Essig und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach das Öl unterschlagen.
- 3 Den Salat zerpfücken, verlesen, waschen, trocken schleudern und nach Belieben die Blätter etwas klein zupfen. Den Camembert in Scheiben schneiden und diese quer halbieren. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Birnen, Camembert und Walnüsse darauf anrichten und den Salat sofort servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot oder Baguette.

# Kürbispesto

Es gibt wohl kaum ein Bild, das sich so intensiv mit der herbstlichen Erntezeit verbindet, wie der Anblick leuchtend gelber oder orangeroter Kürbisse. Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde, die schon in prähistorischer Zeit angebaut wurden. Seitdem durch zahlreiche neue Züchtungen die Vielfalt an Farben und Formen zugenommen hat, hat sich der Kürbis vom lange verschmähten Arme-Leute-Gemüse zu einer Spezialität entwickelt, welche die Köche der Region zu immer neuen kulinarischen Kreationen ermuntert.

- 1 Die Tomaten in Streifen schneiden und in ein Schälchen geben. Die Gemüsebrühe erhitzen und darübergießen. Die Tomaten etwa 10 Min. einweichen lassen, dann aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Kürbis gründlich waschen, den Stielansatz entfernen, den Kürbis halbieren, entkernen und in etwa 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Kürbiswürfel und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und den Kürbis bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. weich kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kürbiswürfel in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
- 3 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und sofort herausnehmen. Den Parmesan grob zerbröckeln. Die Tomatenstreifen mit dem Parmesan, den Pinienkernen, dem restlichen Olivenöl und den Kräutern mischen und in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Kürbiswürfel und Crema di Balsamico dazugeben und die Mischung nochmals pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gschiehtgut-Tipp

Da der Hokkaidokürbis eine dünne Schale hat, die beim Garen weich wird, muss er nicht geschält werden. Das Kürbispesto passt besonders gut zu Fleisch oder als Dip auf Brot und Baguette. Man kann es auch einwecken. Dann ist es etwa 6 Monate haltbar.



## Zutaten

- 6 Tomaten (getrocknet)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 1 TL Kräuter (italienisch; getrocknet)
- 1 EL Crema di Balsamico
- Salz | Pfeffer

Angaben für 4 Gläser (à 250 ml)  
Schwierigkeitsgrad 🍴🍴🍴

# Aromatisierter Kürbis im Pergament mit fränkischer Blutwurst

Blutwurst gilt als eine der ältesten Wurstsorten und wird bereits in Homers »Odyssee« erwähnt. Dass es Odysseus auf seinen Reisen auch nach Franken verschlagen hat, ist nicht verbürgt. Die Blutwurst hingegen zählt auch hier zu den absoluten Klassikern und kommt oft als Bestandteil einer Schlachtschüssel auf den Tisch. Im »Gasthof Alter Brunnen« in Marloffstein wird sie zu einer edlen Vorspeise verarbeitet – als warmes, mit Majoran aromatisiertes Püree zu würzigem Muskatkürbis.

- 1 Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Vier gleich große Würfel (ca. 6 x 6 cm) ausschneiden. Die Zimtstangen halbieren, den Sternanis in einzelne Zacken zerbrechen. Thymian waschen und trocken schütteln.
- 2 Auf der Arbeitsfläche vier Streifen Pergament- oder Backpapier auslegen und je einen Kürbiswürfel daraufsetzen, mit Salz und Zucker würzen. Gewürze und Kräuter gleichmäßig auf die vier Portionen verteilen, das Papier über dem Kürbis zusammenfassen und mit Küchegarn zu Säckchen zusammenbinden. Auf dem Blech im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 30 Min. garen.
- 3 Das restliche Kürbisfruchtfleisch fein würfeln und in einem Topf mit der Butter dünsten, bis es weich ist. Mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4 Für die fränkische Blutwurst die Blutwurst vom Darm befreien und klein schneiden. In einem Topf langsam erwärmen und zu einer Creme rühren. Mit etwas Majoran würzen.
- 5 Das Blutwurstpüree in einem Streifen auf vier Teller anrichten, das Kürbispüree quer dazu ebenfalls in einem Streifen anrichten. Die Kürbispäckchen öffnen und dazulegen. Nach Belieben mit etwas Aceto balsamico garnieren und servieren.

## Zutaten für Kürbis und Püree

- 
- 1 **Muskatkürbis**  
(groß, ca. 700 g)
  - 2 **Zimtstangen**
  - 4 Zweige **Thymian**
  - 1 **Sternanis**
  - 4 **Gewürznelken**
  - 4 **Pimentkörner**
  - 8 **Pfefferkörner** (schwarz)
  - 50 g **Butter**
  - Zucker**
  - Muskatnuss** (frisch gerieben)
  - Salz | Pfeffer**

## Für die fränkische Blutwurst

- 
- 1 **Blutwurst** (ca. 200g)
  - 1–2 TL **Majoran** (gehackt)





### Küchengeheimnisse

»Der Kürbis gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und wird schon seit über 7.000 Jahren angebaut. Der Muskatkürbis gehört mit dem Butternutkürbis zu den sogenannten Moschuskürbissen. Er hat sich neben dem Hokkaidokürbis zu einem Liebling der Kürbisfans gemauert, was an seiner angenehmen Konsistenz und dem mildnussigen, an Maronen erinnernden Aroma liegt, das, wie der Name schon sagt, auch eine leichte Muskatnote hat.«

