

ALAMANNEN KOCHBUCH

GRÄUPEL - MÜLLER





INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT7

ZUR GESCHICHTE11

WIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG15

ALLGEMEINES19

ZUM SCHLÜRFEN

SUPPE/SUPPENEINLAGE:

◇ Bohnensuppe.....22
 ◇ Erbsenbrühe.....25
 ◇ Erbsensuppe.....26
 ◇ Sauerkrautsuppe.....26
 ◇ Wildkräutersuppe mit pochierten Eiern.....29

WENN ER WIEDER AUFGEWÄRMT

EINTOPF:

◇ Dinkel Eintopf.....31
 ◇ Eintopf mit Dinkelklößchen.....33
 ◇ Gemüsetopf mit Gänsefleisch.....34
 ◇ Gulasch-Sauerkraut-Eintopf.....34
 ◇ Hackfleisch-Lauch-Topf.....37
 ◇ Hühnereintopf.....38
 ◇ Kohlrabi-Eintopf.....41
 ◇ Krauttopf.....42
 ◇ Lammtopf.....45
 ◇ Wursttopf mit Sauerkraut.....46

ZUM TAFELN

HAUPTGERICHTE:

◇ Champignons paniert.....50
 ◇ Dinkelbratlinge.....53
 ◇ Eierklößchen.....54
 ◇ Fleischragout.....57
 ◇ Grüne Eier.....58
 ◇ Grünkernschrot-Küchle.....61
 ◇ Gulasch mit Pilzen.....62
 ◇ Hähnchen oder Gans am Strick.....65
 ◇ Hase am Spieß.....66
 ◇ Kesselfleisch.....69
 ◇ Lauchgemüse mit Dinkelbrei.....70
 ◇ Linsentopf mit Kassler.....73
 ◇ Pilzgulasch.....73
 ◇ Schinken mit Apfel/Zwiebelgemüse.....74
 ◇ Weißkraut mit Speckwürfel.....74

FRISCHE FISCH AUF DEN TISCH

FISCHGERICHTE:

- ◇ Fischbällchen.....79
- ◇ Fischfond.....80
- ◇ Grillforellen.....83

GEHÖRT EINFACH DAZU

BEILAGEN:

- ◇ Birnenmus.....86
- ◇ Bohnenmus.....86
- ◇ Brotfladen.....89
- ◇ Dinkelbrei.....90
- ◇ Getreidebrei.....90
- ◇ Gurkengemüse.....93
- ◇ Hirsebrei (salzig).....93
- ◇ Kohlrabigemüse.....94
- ◇ Nudelflecken.....94
- ◇ Pfannkuchen.....96
- ◇ Rahmgemüse.....99
- ◇ Rindfleischklößchen.....100
- ◇ Semmelknödel.....103
- ◇ Zwiebelmus.....104

I-TÜPFELCHEN

SAUCEN:

- ◇ Dillsauce.....108
- ◇ Pfeffersauce.....108

DAMIT ES FEINER WIRD

GEWÜRZE/ÖL:

- ◇ Gewürzmischung zum Einlegen.....113
- ◇ Gewürzöl.....114
- ◇ Kräuteröl.....114

ZUM SCHLEMMEN

SÜSSE SPEISEN:

- ◇ Gebackener Alamanne.....118
- ◇ Hirsebrei (süß).....120
- ◇ Karamellisierte Feigen.....120

VORWORT

Die Alamannen sind, wie die Germanen allgemein, der breiten Masse ein heute oftmals unbekanntes Volk, dessen Leben und Wirken zu einem großen Teil noch im Dunkeln liegt. Die Forschung der letzten Jahrzehnte erhellte jedoch viele Bereiche unserer Vorfahren, so dass man von dem Klischee des barbarisch dargestellten, biertrinkenden Bärenfellträgers oder des blonden arischen Kämpfers weggekommen ist.

Die Alamannen besiedelten ab 260 n. Chr. Südwestdeutschland nach Aufgabe des obergermanisch rätischen Limes durch die Römer. In der weiteren Folge wurden auch das Elsass, die nördliche Schweiz und der österreichische Vorarlberg Siedlungsgebiet der Alamannen.



Die Mischung und der Zusammenschluss germanischer Stämme verschiedenster Herkunft prägten die Region politisch und letztendlich auch kulturell.

Die alamannische Küche dürfte daher grundsätzlich aus dem Germanischen stammen, sich jedoch auch stark an andere Kulturen, vor allem an die römische anlehnen. Leider hinterließen die Alamannen keine schriftlichen Zeugnisse. Insofern ist man auf die archäologischen Funde und Befunde, als auch auf die Schriftzeugnisse historischer Schriftsteller anderer Kulturen angewiesen. Wir haben daher versucht anhand dieser Quellen Rezepte zu erstellen, wie sie auch zur Zeit der Alamannen Anwendung gefunden haben könnten.





WIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG

In den vorchristlichen Jahrtausenden kam der Ackerbau langsam von Mesopotamien über die Ägäis und den Bosphorus bis in das südliche Mitteleuropa und erstreckte sich dann langsam auch über das nördliche Mitteleuropa. So kamen aus dem Vorderen Orient auch die wichtigsten Getreidesorten wie Weizen und Gerste nach Mitteleuropa. Ferner auch Hülsenfrüchte wie Linse und Erbse und vieles mehr. Im Laufe der Zeit wandelten sich die Getreidesorten und es wurden hauptsächlich Gerste, Roggen und Hafer kultiviert, wobei die Gerste von größerer Bedeutung blieb. Hinzu kam noch die Viehzucht, welche ebenfalls über die Jahrtausende und Jahrhunderte hinweg verbessert wurde.

Ackerbau und Viehzucht also auch bei den Germanen und später bei den Alamannen. Grabungen und botanische

Untersuchungen zur Völkerwanderungszeit und zum frühen Mittelalter ergaben viele Funde verkohlter Kulturpflanzen. Hierbei handelt es sich überwiegend um Getreide, was eine Landwirtschaft, vorwiegend Ackerbau, belegt. Die breite Vielfalt an Getreidesorten deutet auf eine Selbstversorgung der einzelnen Gehöfte hin. Dominierend war jedoch stets die Gerste.

Auch die Nutzung von Einkorn, Dinkel, Emmer, Nacktweizen, Hafer und Roggen, als auch Ölpflanzen (vor allem Lein) und (Wild-) Obst (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Birnen, Holunder usw.) ist nachgewiesen. Besonders wichtig waren Hülsenfrüchte, hauptsächlich die Linse, die zugleich eine Versorgung mit pflanzlichem Protein bedeutete.



ERBSENSUPPE

Für ca. 4 X



Zutaten:

- 40 g Butter
- 1 l Fleischbrühe
- 250 g Erbsen
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Liebstöckel
- Majoran
- Kerbel
- Muskat
- Bohnenkraut
- 1 Bund Petersilie
- ca. 30 g Dinkelmehl

Zubereitung:

- ◇ Die Kräuter und Gewürze im Mörser fein zerstoßen.
- ◇ Die Zwiebeln schälen und in ganz feine Würfel schneiden.
- ◇ Butter im Kessel erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- ◇ Nun die Erbsen dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Die Suppe ca. 45 min. garen lassen und dann mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- ◇ Die Petersilie fein hacken.
- ◇ Die Suppe in Schüsseln servieren und mit der Petersilie bestreuen.
- ◇ Wenn man eine gebundene Erbsensuppe haben möchte, bestäubt man die Erbsen mit dem Dinkelmehl. Erst dann werden die Erbsen mit der Brühe abgelöscht. Man kann aber auch einen Teil der Erbsen im Mörser zerstoßen, so dass die Suppe etwas dickflüssiger ist.

SAUERKRAUTSUPPE

Für ca. 4 X



Zutaten:

- 1 kg Hackfleisch
- Schmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Ysop
- Majoran
- Korianderkörner
- Senfkörner
- ½ l Gemüsebrühe
- 400 ml Sahne
- 450 g Sauerkraut
- 1 Eigelb

Zubereitung:

- ◇ Das Hackfleisch mit dem Schmalz im Kessel scharf anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und dazu geben. Alles gut miteinander vermengen.
- ◇ Die Gewürze und Kräuter im Mörser fein zerstoßen und darunter mengen. Nun die Brühe, die Hälfte der Sahne und Sauerkraut in den Kessel geben, umrühren und gut 45 min. köcheln lassen.
- ◇ Den Kessel vom Feuer nehmen.
- ◇ Das Eigelb mit der restlichen Sahne verrühren und unter die Suppe rühren.
- ◇ Den Kessel wieder über das Feuer hängen, aber darauf achten, dass die Suppe nicht mehr kocht.
- ◇ Ca. 20 min. über dem Feuer ziehen lassen. Wenn nötig nochmals abschmecken und evtl. etwas Brühe nachgießen.
- ◇ Die Suppe in einer Schüssel servieren und Brot dazu reichen.



GEMÜSETOPF MIT GÄNSEFLEISCH

Für ca. 4 X



Zutaten:

- Schmalz
- ½ l Wasser
- etwas Weißwein
- Ca. 500 g Gänsefleisch
- 250 g weiße Bohnen (Saubohnen)
- 2 große Kohlrabis
- 5 Karotten
- 1/3 Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Zwiebel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Bohnenkraut
- Ysop
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- Rosmarin
- Kerbel
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken

Zubereitung:

- ◇ Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.
- ◇ Wacholder, Lorbeer und Nelken in ein Säckchen geben und zubinden.
- ◇ Die Gewürze und Kräuter im Mörser fein zerstoßen.
- ◇ Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- ◇ Bohnen absieben und im Kessel mit Schmalz leicht anschwitzen. Die Karotten, Kohlrabi, Zwiebel, Lauch und Sellerie dazugeben und gut umrühren. Mit Wasser und Weißwein ablöschen und alles gut aufkochen lassen.
- ◇ Das Gewürzsäckchen und das Fleisch dazugeben und alles zusammen ca. 1 Std. garen.
- ◇ Nach Ende der Garzeit das Säckchen herausnehmen, die Suppe mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und in einer Schüssel, z.B. mit Dinkelbrot, servieren.

GULASCH-SAUERKRAUT-EINTOPF

Für ca. 4 X



Zutaten:

- 1 kg Gulasch (Rind und Schwein)
- etwas Schmalz
- 1-2 Zwiebeln
- 5 Karotten
- 800 g Sauerkraut
- Salz, Pfeffer
- Ysop
- Kerbel
- Senfkörner
- Rosmarin
- Thymian
- Majoran
- Kümmel
- Petersilie
- ¾ l Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein

Zubereitung:

- ◇ Die Gewürze im Mörser sehr fein zerstoßen.
- ◇ Zwiebel und Karotten schälen und fein würfeln.
- ◇ Schmalz im Kessel erhitzen und den Gulasch darin scharf anbraten.
- ◇ Die Gewürze, Zwiebeln, Karotten zugeben und ebenfalls anbraten.
- ◇ Anschließend Sauerkraut dazugeben und alles gut miteinander mischen. Mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen und so lange kochen, bis das Fleisch und die Karotten gar sind.
- ◇ Den Eintopf ca. 30 min. ziehen lassen (nicht mehr kochen), damit er geschmackvoller wird.
- ◇ Eventuell nachwürzen, in einer Schüssel servieren und Dinkelbrot dazu reichen.





HACKFLEISCH-LAUCH-TOPF

Für ca. 4 x 

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch
- Schmalz
- 1 große Zwiebel
- 5 Stangen Lauch
- 350 g Champignons
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- 150 g Hartkäse gerieben
- 250 ml Sahne
- Ysop
- Pfeffer, Salz
- Majoran
- Petersilie
- Schnittlauch
- Rosmarin
- Kerbel
- Senfkörner

Zubereitung:

- ◇ Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch waschen und in feine halbe Ringe schneiden. Champignons putzen und in halbe Scheiben schneiden.
- ◇ Schmalz im Kessel erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten.
- ◇ Zwiebel, Lauch und Champignons dazu geben und kurz mit anbraten.
- ◇ Mit der Brühe aufgießen und alles aufkochen lassen.
- ◇ Käse und Sahne dazu geben und dabei darauf achten, dass das Ganze nicht mehr kocht. Wenn der Käse zergangen ist, die Kräuter und Gewürze im Mörser zerstoßen und den Eintopf damit abschmecken.
- ◇ Das Ganze noch ca. 15 min. ziehen lassen.
- ◇ Den Eintopf in Schüsseln geben und servieren.

Variante:

- ▶ Karotten im Eintopf mitgaren

KRAUTTOPF

Für ca. 8 X



Zutaten für die Brühe:

- 2 Hühner
- Petersilie
- 2 Stangen Lauch
- 1 Stück Sellerie
- Salz, Pfeffer
- ½ l Weißwein
- ½ l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken
- 5 Wacholderbeeren

Zubereitung:

- ◇ Lorbeer, Wacholder und Nelken in ein Säckchen geben und zubinden.
- ◇ Wasser und Weißwein mit den Gewürzen im Kessel zum Kochen bringen, die Hühner hineingeben und kochen lassen.
- ◇ Das Gemüse waschen, schälen, grob zerkleinern und ebenfalls in den Kessel geben.
Alles so lange kochen, bis die Hühner und das Gemüse gar sind. Beides aus der Brühe nehmen und erkalten lassen.
- ◇ Darauf achten, dass das Gemüse schneller gar ist und deshalb früher herausgenommen werden muss.
- ◇ Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und mit dem Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Zutaten für den Krauttopf:

- Schmalz
- 1 Kopf rohes Weißkraut
- 6 Karotten
- 3 Zwiebeln
- ca. 200 g Dinkelkörner
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- Liebstöckel
- Bohnenkraut
- Majoran
- Ysop

Zubereitung:

- ◇ Die Kräuter im Mörser fein zerstoßen.
- ◇ Zwiebel schälen, fein hacken und in Schmalz andünsten. Die Karotten schälen, in Würfel schneiden und mitdünsten. Nun mit der nebenstehenden Brühe ablöschen.
Die Dinkelkörner dazugeben und alles quellen lassen. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden, zugeben und alles 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.
- ◇ Wenn alles gar ist, das Fleisch und das Gemüse von der Brühe nochmals kurz miterwärmen und mit den Gewürzen abschmecken.





GRILLFORELLE

für ca. 6 X



12 kleine Forellen.

Füllung:

- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- ¼ Knolle Sellerie
- 12 Wacholderbeeren
- 12 Nelken
- 12 Lorbeerblätter
- 1-2 Bund Petersilie

- Garn und Nadel zum Zunähen

Gewürzmischung 1:

- 1 TL Thymian
- 1 ½ TL Salz
- 7 Pfefferkörner
- 15 Senfkörner
- 1 TL Petersilie
- ½ TL Schnittlauch
- ½ TL Estragon
- ½ TL Kerbel
- 4 Korianderkörner
- 3 kl. Salbeiblätter
- ½ TL Ysop
- Zitronensaft
- Öl

Gewürzmischung 2:

- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Senfkörner
- 1 TL Rosmarin
- ½ TL Thymian
- ½ TL Estragon
- 1 TL Bohnenkraut
- ½ TL Beifuß
- ½ TL Majoran
- 6 Pfefferkörner
- 2 TL Schnittlauch
- Zitronensaft
- Öl

- Bei jeder Gewürzmischung die Kräuter und Gewürze im Mörser sehr fein zerstoßen und mit dem Zitronensaft und etwas Öl eine Paste herstellen.

Zubereitung:

- ◇ Die Forellen ausnehmen und gut säubern.
- ◇ Gemüse für die Füllung putzen und in kleine Würfel schneiden.
- ◇ Die Petersilie waschen und grob zerpflücken.
- ◇ Die Forellen innen mit etwas Gewürzmischung (Variante 1 oder 2) einreiben und mit dem Gemüse und der Petersilie füllen.
- ◇ Die Forellen zunähen und außen ebenfalls mit der gleichen Gewürzmischung gut einreiben.
- ◇ Die Forellen aufspießen und den Spieß schräg über heiße Glut in den Boden stecken.
- ◇ Die Forellen immer wieder am Spieß drehen, damit sie gleichmäßig garen.
- ◇ Das Gemüse im Inneren der Forellen als Beilage verwenden.

Alternativ:

- ▶ Die Forellen auf einem Rost oder in einer Pfanne braten.