



APPETIT AUF HEIMAT

Meine Lieblingsrezepte
unserer mittelfränkischen
Landfrauen.

Ihre CSU-Abgeordnete
Marlene Mortler



Gesunder Genuss mit guten und sicheren Lebensmitteln. Aus Liebe zu unserer Region.

Ich bin begeistert von den tollen Produkten und der unglaublichen Vielfalt bei uns in Bayern und besonders in Mittelfranken. Ob Wurst, Käse, Obst oder Gemüse, ob Karpfen, Kürbis, Kren oder Haselnüsse und Holunder: hier zeigt sich die ganze Pracht und Fülle an landwirtschaftlichen Erzeugnissen.

Es ist mir ein Herzensanliegen, mit Ihnen unsere regionale Vielfalt neu zu entdecken und bewusst zu genießen. Dadurch stärken wir unsere Heimat. Ziel meiner politischen Arbeit ist es, diesen Schatz zu bewahren und sorgsam mit unseren Ressourcen und der Umwelt umzugehen.

Viel Vergnügen beim Nachkochen, Ausprobieren und Genießen mit Familie und Freunden!

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Beate Lewtke".



Rote Beete Carpaccio mit Feldsalat

Menge	Zutaten
1 kg	gekochte rote Beete
300 g	Feldsalat
3	gelbe Rüben
75 g	75 g Körner-/Nussmix
	Rapsöl
	Balsamicoessig
	Zucker (Puderzucker)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Rote Beete fein hobeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Platte anrichten. Den geputzten Feldsalat mit gelbe Rüben-Julienne (Rüben in feine Streifen schneiden) und Essig-Öl- Marinade vermischen und ebenfalls auf der Platte mit anrichten.

Die Körner/Nüsse in Rapsöl anrösten und mit etwas Puderzucker karamelisieren lassen, mit Balsamicoessig ablöschen, würzen und über die rote Beete geben.



Forelle mit Bärlauch Walnusskruste

Menge	Zutaten
4	Forellen
2	Zitronen
1/2 Bund	Bärlauch
40 g	Butter
4 EL	Semmelbrösel
4 EL	Walnüsse, gehackt
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung für 4 Personen

Die Forellen säubern, mit dem Saft von einer Zitrone säuern und stehen lassen. Zweite Zitrone in Spalten schneiden. Bärlauch schneiden.

Für die Kruste die Butter schaumig rühren, die Semmelbrösel, die gehackten Walnüsse und den geschnittenen Bärlauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Forellen innen und außen salzen, in den Bauch jeweils eine Zitronenspalte und ein Bärlauchblatt geben. Die Kruste auf den Oberseiten der Forellen verteilen und andrücken.

Auf einem Backblech mit etwas Butter bei 225°C im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Anrichten

Mit Bärlauch garnieren und mit Kartoffel-Pastinakenpüree und Ofengemüse mit Seccosabayon servieren.



Fränkische Fleischküchle mit Stopfer und Blaukraut

Menge	Zutaten
375 g	gem. Hackfleisch
1-2	alte Semmeln
2	Eier
1	Zwiebel
1 Eßl.	Petersilie Pfeffer, Salz, Paprika, Majoran
	Tipp: wer mag etwas Kreuzkümmel

Stopfer

1 kg	Kartoffeln (mehlig)
ca. ¼ L	Milch Salz

Blaukraut

1 kg	Blaukraut
30 g	Fett
1 Eßl.	Zucker
1	Zwiebel
2-3	Äpfel
4 Eßl.	Essig
4	Lorbeerblätter
1 kleine	Zwiebel mit ganzen Nelken bespickt (6-8 Stk.) Preiselbeeren Evtl. etwas Rotwein

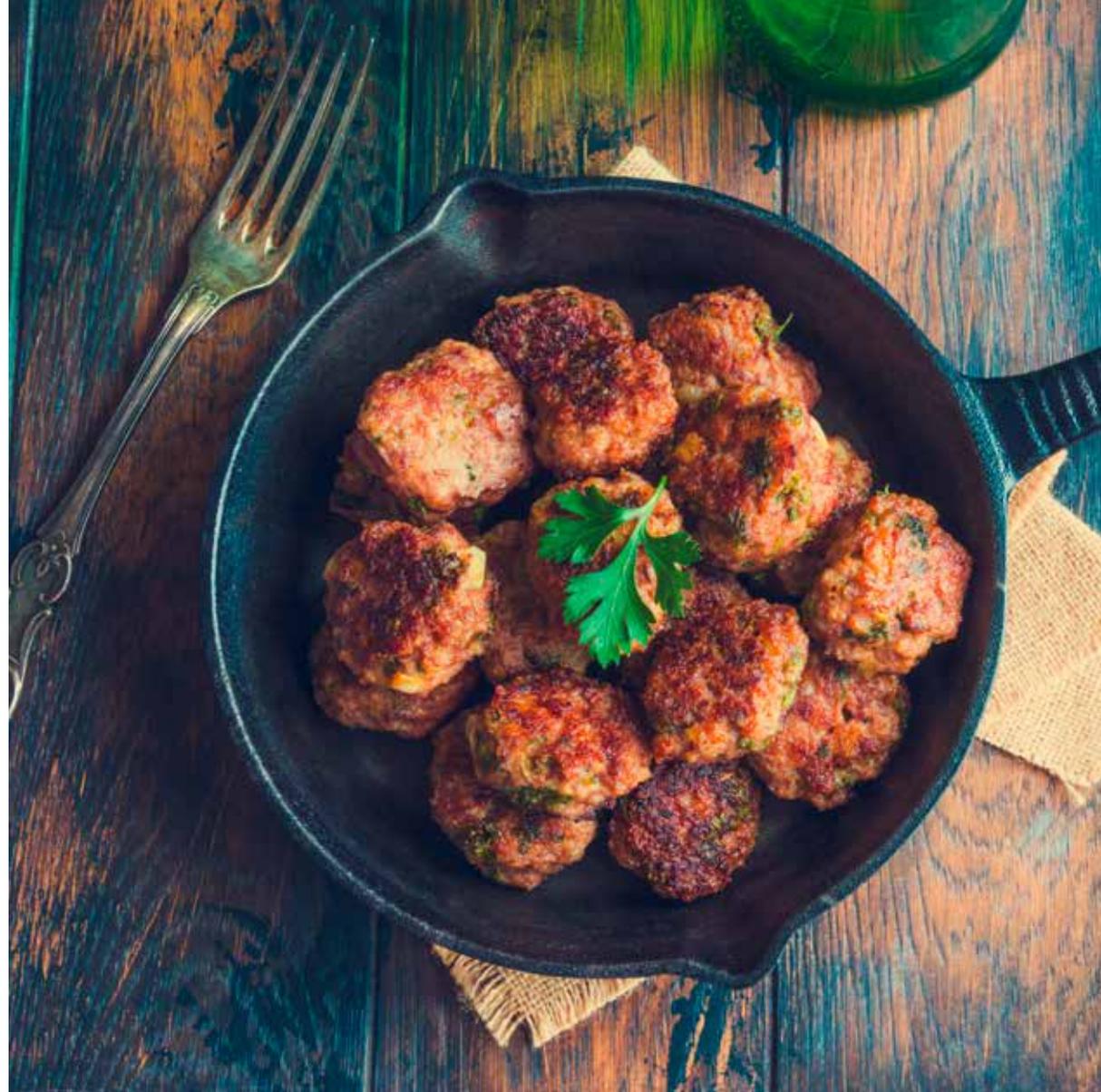
Zubereitung für 4 Personen

Für die Fleischküchle die Semmeln in Wasser einweichen. In der Zwischenzeit kleingeschnittene Zwiebel und Petersilie in wenig Fett dünsten. Den Fleischteig zubereiten mit den Eiern, den eingeweichten und gut ausgedrückten Semmeln, gedünstete Zwiebel und Petersilie und den Gewürzen. Gut vermengen, so dass eine homogene Masse entsteht. Kleine Küchle formen und im Fett goldgelb von beiden Seiten durchbraten.

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser garen. Die fertigen Kartoffeln heiß durchpressen oder stampfen und mit heißer Milch, am besten mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Wer mag kann geröstete Semmelbrösel auf den fertigen Stopfer geben.

Den Krautskopf vom Strunk befreien, vierteln und hobeln. In einen hohen Topf das Fett geben, den Zucker darin hell bräunen und die feingeschnittene Zwiebel und Äpfel (geschält) kurz andünsten. Dann das Blaukraut dazugeben, kurz dünsten und den Essig dazugeben, damit es die Farbe behält. Salzen, Lorbeerblätter und die bespickte Zwiebel dazugeben und mit etwas Flüssigkeit weich dünsten (Garzeit ca. ¾ - 1 Stunde).

Abschmecken mit zwei Esslöffel Preiselbeeren.



Lendentopf

Menge	Zutaten
600 g	Lende
2	Zwiebeln
250 g	ger. Speck
150 g	Gewürzketchup
300 g	Sahne
150 g	Sauerrahm evtl. Salz

Zubereitung für 4 Personen

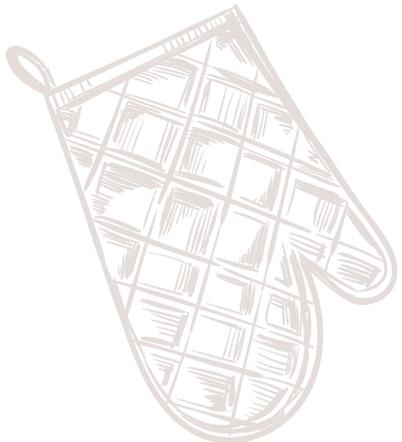
Lende in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe hobeln, Speck würfeln.

Alles in eine Auflaufform schichten, mit der Mischung aus Sahne, Rahm, Salz und Ketchup übergießen.

Bei 200°C 45 Min. zugedeckt backen.

Anrichten

Mit gedünsteten Pilzen und Rosmarin anrichten.



Fränkische Bodenschätze mit Secco- sabayon

Menge	Zutaten
100 g	Sellerie
170 g	Rote Bete
170 g	Pastinaken
250 g	Karotten
1	Zwiebel
1 EL	Zitronensaft
50 g	Butter
1 Stück	Bratschlauch

Sabayon	
75 ml	Sahne
5	Eigelbe
80 ml	Secco
Etwas	Worcestersoße
½ TL	Pflanzliche Gemüsebrühe
	Zucker
	Salz
	Cayenne

Zubereitung für 4 Personen

Zwiebel schälen und achteln. Mit ½ TL Salz, etwas Zucker und dem Zitronensaft vermischen und durchziehen lassen.

Rote Bete, Karotten, Pastinaken und Sellerie schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden.

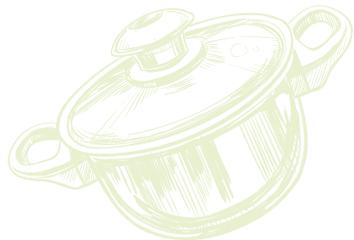
Das Gemüse mit den Zwiebeln dünsten und in den Bratschlauch geben. Die Butter darauf verteilen, gut verschließen.

Ca. 45 Minuten im Ofen bei 200°C garen.

Für Die Sabayon die Sahne steif schlagen. Den Secco mit den Eigelben, pflanzlicher Gemüsebrühe und etwas Worcestersoße im heißen Wasserbad dickschaumig schlagen, dann Sahne unterheben, mit Salz, Zucker und Cayenne abschmecken.

Anrichten

Zum Gemüse servieren.



Pastinaken- Kartoffel- Püree

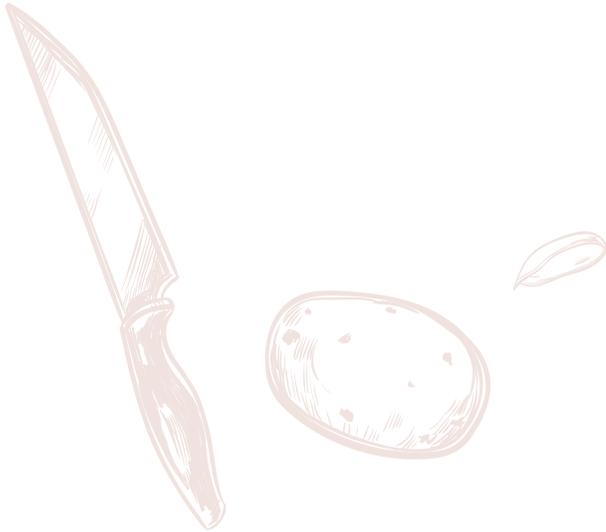
Menge	Zutaten
500 g	Mehligkochende Kartoffeln
500 g	Pastinaken
80 ml	Milch
75 ml	Sahne
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

Zubereitung für 4 Personen

Die Kartoffeln und Pastinaken schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. In Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer stampfen.

Milch, Sahne und Butter zugeben und gut verrühren.

Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.



Apfelkren

Menge	Zutaten
1 großer	Apfel
2 El.	Meerrettich, frisch gerieben
1 El.	Essig
1 El.	Honig
1 Prise	Salz

Zubereitung

Den Apfel schälen und mit der Küchenreibe raspeln.
Alle Zutaten miteinander vermengen und
abschmecken.



Kräuter - Kartoffelbagger

Menge	Zutaten
750 g	Kloßteig, roh
1/2	Zwiebel
200 ml	Milch
5 Eßl.	Kräuter (Brennessel, Salbei, Spitzwegerich, Giersch)
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

Zubereitung für 4 Personen

Alle Zutaten zu einem sämigen Brei vermischen.
Kräuter hacken und dazugeben.

Im heißen Waffeleisen ausbacken.



Schoko küsst Bacchus-Birne

Menge Zutaten

300 g	Schokolade 85% Kakao
175 g	Zucker
150 g	Mehl
4	Eier
4	Birnen
1	Zitrone
130 ml	Bacchus
100 ml	Schlagsahne
	Walnüsse

Zubereitung für 12 Gläschen

Die Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Unter Rühren den Zucker, die verquirlten Eier und zum Schluss das gesiebte Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

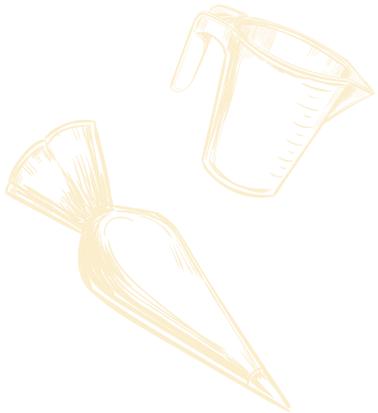
Den Teig in die gefetteten Gläschen füllen und kalt stellen. Dann ca. 8 Minuten bei 210°C im vorgeheizten Backofen garen.

Die Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Saft der Zitronen vermischen und in 130 ml Bacchus bissfest garen.

Die Schlagsahne steif schlagen.

Anrichten

Die Birnen auf den Küchlein verteilen, mit Schlagsahne und Walnüssen verzieren.





IMPRESSUM

Herausgeber:

Marlene Mortler
Dehnberg 3
91207 Lauf an der Pegnitz

Tel.: 09123 / 34 06
www.marlenemortler.de

Design und Druck:

Heinzelmann Medien GmbH
Oskar-Sembach-Ring 22
91207 Lauf an der Pegnitz

Tel.: 09123 / 70 450 60
www.heinzelmann-medien.de

www.marlenemortler.de

