

Nudel
Dunkelmehl 4/10
1/2 Salz
3 Eier
Öl
Fond
Zwiebel
Milch
Butter
Kartoffel
500g

Salat
- Rucola
- Schinken
- Walnuss
- Blattsalat



NACHHALTIG
AUTHENTISCH
REGIONAL
SCHEUNENWIRTIN

Bio-Spitzenküche
von der
Schwäbischen Alb

INSEL



Nudel
 Dinkelmehl 4/10
 1/2 Salz
 3 Eier
 Öl
 Fond
 Zwiebel
 Milch
 Butter
 Knoblauch
 15 Min

Salami
 - Re
 - Sch
 - Wa
 - Bla



NACHHALTIG
 AUTHENTISCH
 REGIONAL
 SCHEUNENWIRTIN

Bio-Spitzenküche
 von der
 Schwäbischen Alb

INSEL



Ursula Heinzelmann

Scheunenwirtin

Bio-Spitzenküche von der Schwäbischen Alb.

Nachhaltig, authentisch, regional

Unkorrigierte Fassung

Sollten Sie Zitate aus dem Text für Ihre Rezension nutzen, bitten wir Sie, diese mit der endgültigen Druckfassung des Buchs abzugleichen.

Sperrfrist: 16.07.2022

Wir bitten Sie, Rezensionen nicht vor diesem Termin zu veröffentlichen.

Das in dieser Datei enthaltene Werk ist bislang weder veröffentlicht (§ 6 Abs. 1 UrhG) noch erschienen (§ 6 Abs. 2 UrhG). Die Überlassung dieser Datei ist auch nicht als Veröffentlichung in diesem Sinne anzusehen. Die Datei wird ausschließlich zur persönlichen Lektüre zur Verfügung gestellt. Die Vervielfältigung oder Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung des Textes ist nicht gestattet. Gleiches gilt für eine Inhaltsangabe des Werkes vor dessen Veröffentlichung (§ 12 Abs. 2 UrhG). Die Übersendung der Fahren als PDF-Datei geschieht unter dem Vorbehalt der Respektierung dieser Rechtslage.

Am Rande des Himmels, in Bartholomä, einem Luftkurort auf der Ostalb, liegt ein 250 Jahre altes Hofgut. Dort findet sich das Reich der Scheunewirtin Renate Lieb, die mit ihrem Mann Günther Saiger ein kleines Universum betreibt. Mit gutem Essen und »was im Glas«, das versteht sich von selbst.

Wie sie das macht, versteht sich gar nicht von selbst. Es ist schwäbische Küche auf eine fürsorgliche und konsequent nachhaltige ökologische Art – so fundamental und dabei weltoffen, dass man sie hypermodern und in mancherlei Hinsicht geradezu revolutionär nennen muss. Der Grundsatz der Scheunewirtin lautet: Von der Erde auf den Teller, so regional wie möglich. Zu ihrem Universum gehört nicht nur eine Küche, sondern viel mehr: die Bäckerei, die Werkstatt, die Wäscherei. Die Hühner gehören dazu, die Bienen, der Kräuter- und Gemüsegarten, die Bäume auf den Streuwiesen mit alten Obstsorten, Schafe und Wollschweine. Und Gäste von nah und fern, die in drei großen Sälen Hochzeiten, Geburtstage und andere Feste feiern. In 80 Rezepten lüftet die Scheunewirtin das Geheimnis ihrer einfachen, einfach-raffinierten Küche und gibt Tipps für nachhaltiges Wirtschaften. Die neue schwäbische Küche: Von der traditionellen Maultasche vom Bruderhahn zur vegetarischen Ofentomate mit Linsentanz bis zum veganen Dreierlei Kürbis-Carpaccio und weit darüber hinaus.



256 Seiten, fester Einband

€ 28.00 (D) / € 28.80 (A) / 38.50 Fr.

ISBN 978-3-458-64347-0

Gepl. Erscheinungstermin: 18.07.2022



Am Rande des Himmels, in Bartholomä, einem Luftkurort auf der Ostalb, liegt ein 250 Jahre altes Hofgut. Das ist das Reich der Scheunewirtin Renate Lieb, das sie mit ihrem Mann Günther Saiger betreibt. Mit gutem Essen und »was im Glas«, das versteht sich von selbst.

Wie sie das macht, versteht sich gar nicht von selbst. Es ist schwäbische Küche auf eine fürsorgliche und konsequent nachhaltig ökologische Art – so fundamental und dabei weltoffen, dass man sie hypermodern und in mancher Hinsicht geradezu revolutionär nennen muss. Der Grundsatz der Scheunewirtin lautet: von der Erde auf den Teller, so regional wie möglich. Zu ihrem Universum gehört nicht nur eine Küche, sondern viel mehr: die Bäckerei, die Werkstatt, die Wäscherei. Die Hühner gehören dazu, die Bienen, der Kräuter- und Gemüsegarten, die Bäume auf den Streuwiesen mit alten Obstsorten, Schafe und Wollschweine. Und die Gäste von nah und fern, die im Garten, zwischen den Hühnern, und in drei großen Sälen Hochzeiten, Geburtstage und andere Feste feiern.

In 80 Rezepten lüftet die Scheunewirtin das Geheimnis ihrer einfach-raffinierten Küche und gibt Tipps für nachhaltiges Wirtschaften.

Renate Lieb in Bartholomä mit fünf Geschwistern, den Eltern und Großeltern aufgewachsen. Den Hof betreibt sie seit über 20 Jahren zusammen mit ihrem Mann in einer Großfamilienstruktur, in der alle ihren Platz finden. 2021 wurde sie als Bio-Spitzenköchin ausgezeichnet.

Ursula Heinzelmann hat elf Bücher veröffentlicht, zuletzt *Die neue albanische Küche. Mediterran, Modern, Mullixhiu. Die besten Rezepte des Bledar Kola*. Mit Renate Lieb hat sie viele Tage in deren Küche verbracht und ihre besten Rezepte aufgeschrieben.

Matthias Haupt ist immer auf Reisen, am wohlsten fühlt er sich unter Köchinnen und Köchen. So auch bei Renate Lieb und ihrem Team. Er hat für viele Kochbücher Tim Mälzers fotografiert und für Magazine wie *essen & trinken* und *stern* gearbeitet.

NACHHALTIG
AUTHENTISCH
REGIONAL

SCHEUNENWIRTIN

Bio-Spitzenküche
von der
Schwäbischen Alb

Text von Ursula Heinzelmann
Fotos von Matthias Haupt

INSEL



Inhalt

Die Scheunenwirtin	5
Hühner halten	42
Brot aus dem Holzofen	66
Im Garten	82
Naturnah Gärtnern	94
Bienen und Insekten	112
Kräuter, Blätter und Blüten ...	126
Streuobstwiesen	142
... die etwas anderen, sehr glücklichen Schweine	170
Schäferinnen, Schafe und Wacholderheiden	224
Rezepte	250
Register	252

REZEPTE

Frühling 15

Sommer 63

Herbst 133

Winter 197



Günther Saiger und Renate Lieb

DIE SCHEUNENWIRTIN

Ein hohes, helles Segeldach, von Baumstämmen gestützt, darunter lange, sonnengebleichte Holztische mit geflochtenen Stühlen, umgeben von breiten Rabatten mit Kräuterbüschen, Rosen, Stachelbeeren, Goldmelisse. Kinder im Sandkasten, die Eltern entspannt in sommerlichen Kleidern, Jeans, Turnschuhen. Drum herum glucken Hühner leise vor sich hin, im Schatten der Scheune döst der Hofhund. Weiße Leinenläufer und altes Silberbesteck, große schwarze Eisenpfannen voller Spiegeleier und bunte Limonaden aus den Blüten und Früchten des Gartens in langstieligen Gläsern. Warmes Brot und ein goldgelber Hefezopf neben Schalen mit Bärlauchbutter und Tomaten mit frischem Ziegenkäse, ein Potpourri an Düften.

Bartholomä, das Dorf am Rande des Himmels

Das ist die Scheunenwirtin beim Frühstück, gelassen und stilvoll. Am Abend zuvor wurde hier noch eine Hochzeit gefeiert. Jetzt findet man sich zu einem der typischen großen Familien- und Freundestreffen ein, in Bartholomä, hoch oben auf der Schwäbischen Alb. Bartholomä, sagen sie hier, das ist das Dorf am Rande des Himmels. Gut 50 Kilometer nördlich von Ulm liegt es 640 Meter hoch auf dem Karstrücken der Alb. Auf den kargen Äckern liegen vor allem Steine, die zeigen, dass das Leben hier bis weit ins letzte Jahrhundert ein mühsames war. Ein Dorf, fürwahr, das heute kaum noch einen eigenen Bäcker oder gar eine Gastwirtschaft bietet – aber unmittelbar am Fuße des dunkelgrün bewaldeten Bärenbergs tatsächlich ein Stück des Himmels birgt: die Scheunenwirtin.

Die Scheunenwirtin, das ist Renate Lieb, umtriebig, schwäbisch schwätzend und schnell mit vielen per du, gefühlsbetont und energisch, die dunklen Augen hinter der Brille immer wach und blitzend. Und es ist Günther Saiger, ein wenig ruhiger, aber nicht weniger unternehmungslustig und optimistisch. Die Scheunenwirtin, das ist aber auch das kleine Universum, eine Lebensphilosophie, die sie zusammen mit Familie und Freunden hier »am Rande des Himmels« seit über zwanzig Jahren schaffen. Ein alter Hof, dort, wo der Wald in Wiesen übergeht, immer wieder umgebaut, mit einer großen Scheune, in der es sich »hocken lässt«, gemütlich zusammensitzen, nicht nur zu Hochzeiten, sondern auch um Geburtstag zu feiern, oder was es an Anlässen im Leben so gibt. Mit gutem Essen und »was im Glas«, das versteht sich von selbst.

Von der Erde bis zum Teller

Wie das bei der Scheunenwirtin umgesetzt wird, das versteht sich hingegen keineswegs von selbst. Es ist schwäbische Küche auf eine so fundamentale und dabei weltoffene, fürsorgliche und konsequent nachhaltig-ökologische Art, dass man es hypermodern und in mancherlei Hinsicht geradezu revolutionär nennen muss – am Rande des Himmels, in der Tat. Denn die Grundphilosophie der Scheunenwirtin lautet: ökologisch von der Erde bis auf den Teller, und zwar so regional wie möglich, ohne den großen, weltweiten Kontext aus den Augen zu verlieren. Dabei ist die Küche der zentrale Punkt, das Herz, dessen lebhafter Pulsschlag zu so vielem drum herum führt, Menschen und Handwerk. Wie lässt sich das Leben nachhaltiger, besser, sinnvoller gestalten? »Es ist eine



Reise«, sagt Lieb, die von allen nur Renate genannt wird, »und die gelingt nur, wenn wir die Zusammenhänge sehen und sie verstehen wollen. Jeder Mensch hat eine Geschichte, und alles zusammen muss wie ein guter Cocktail sein, bitter und süß zugleich.«

Sie ist in Bartholomä unter der Obhut von Oma Luis aufgewachsen, während die Mutter – die heute von allen Oma Lore gerufen wird – die Felder versorgt hat. Hausarbeit, Kochen und Backen hat sie einfach »mitgelernt«, auf einem der für die Gegend typischen Generationenhöfe mit fünf Geschwistern, den Eltern und Großeltern, der Landwirtschaft mit Kühen, Bullen und Jungvieh im Stall, Schweinen und Hühnern, auf dem Acker die typischen Albanbauten Dinkel, Linsen und Kartoffeln. »Die Mutter«, erzählt sie, »die hat die größten Hänger auf den Zentimeter rückwärts ins Tor gefahren, und die Oma

Luis hat jeden Tag für 15 Leut gekocht.« In ihrer Stimme klingt viel Anerkennung für die beiden Frauen mit. »Die Oma Luis hat mir gezeigt, wie man hinspüren, den Teig fühlen und sich davon leiten lassen muss. Sie hat im Garten geschaut, was reif ist – denn einen Garten gab es immer, das hat wie das Brotbacken einfach dazugehört.«

»Und dann hat sie drauflos gekocht. Es war die Kunst, aus nichts was zu machen, so dass alle satt werden.«

Bis heute wird bei der Scheunenwirtin mit dem gekocht, was da ist. Dass dabei viel mehr Menschen am Tisch sitzen, beruht letztendlich darauf, dass die Familie vor Jahren beschloss, Tiere und Landwirtschaft aufzugeben, um den Eltern noch ein paar schöne Jahre zu ermöglichen, in denen sie endlich Urlaub machen könnten, an den Bodensee oder gar ans richtige Meer fahren. Außerdem bauten sie um, machten aus dem großen Bauernhaus eine kleine Wohnung für die Eltern – um gleich beim nächsten Zusammentreffen festzustellen, dass es nun keinen großen Tisch mehr gab, an dem sie alle Platz hätten! Ganz zu schweigen von einer Küche mit dem gewohnten großen Ofenrohr, das die Braten und Brote für solche Anlässe aufnehmen könnte.

Daraufhin ging Renate zum Vater und bat ihn, die Scheune herzurichten, wo man auch den alten, großen Tisch untergestellt hatte. Das Ergebnis war »sehr hemdsärmelig, aber gemütlich und schön«, mit einem großen Holzbackofen. »So gab es wieder Platz für alle, man musste nur das große Scheunentor aufmachen.«

Nachbarn und Freunde gehörten bei diesen Familientreffen immer dazu, »und irgendwann kam jemand und fragte, ob er seinen Geburtstag nicht auch in der Scheune feiern könne, um die vierzig Leute ...«. Zehn Jahre lang ging das so, kulinarisch »nichts Besonderes, Fleisch, Salat, Brot«. Letzteres war wichtig, denn das Brotbacken war längst zu Renates besonderem Hobby geworden, und sie wollte die Leute auch ganz bewusst »runterholen von diesem Riesenüberfluss, der hier normalerweise



se bei solchen Feierlichkeiten herrscht: Spätzle, Kroketten, Knödel, Pommes, und die Hälfte bleibt übrig! Brot ist wichtig.«

Frauen kochen anders

Bald kam Petra dazu, die Schwester. Ohne sie hätte sich die Scheunenwirtin nicht zum heutigen Erfolg entwickelt. Die beiden trugen das Geschirr zusammen, damit es reichte, und diese bunte Mischung setzt sich bis heute fort. Doch dann stand eines Tages der Bürgermeister da und meinte, das sei jetzt schon ein richtiges Gewerbe, sie bräuchten eine Konzession. So hieß es plötzlich zu entscheiden: richtig oder gar nicht? Keine Frage für die beiden Frauen: Der Hof sollte zu einem professionell geführten gastronomischen Betrieb werden, und das kam gut an. Renate hatte in dieser Zeit nicht nur den Betrieb organisiert, sondern auch zwei Kinder großgezogen. Schließlich war sie nicht umsonst bei Oma Luis in die Lehre gegangen. Bis heute fällt auf, wie viele charakterstarke Frauen bei oder für die Scheunenwirtin

arbeiten, erst vor sieben Jahren kam der erste Mann in die Küche. »Frauen kochen anders«, betont Renate, »da stehen eher die Menschen im Mittelpunkt« – und das heißt hier immer: Gäste und Team.

Die Großfamilienstruktur schließt alle ein, die hier mitarbeiten, sei es in der Küche, im Service, in der Werkstatt oder in der Wäscherei, es ist ein Netz, das alle auffängt, ob Kinder oder Senioren.

Am Rande des Himmels ist es selbstverständlich, dass mittags zusammen gegessen wird, dann versammeln sich alle, die gerade auf dem Hof sind, an den großen Tischen.

Die alte Scheune hat sich kaum verändert in all den Jahren, nach wie vor gibt es in dem großen Saal keine Heizung, sondern nur den Backofen und zwei Bullerjanöfen. Auf den alten Holzdielen stehen die langen Tische, in einer Ecke eine kleine Theke – warum sollte man das neu machen? »Jedes gute Provisorium«, lächelt Renate, »hält ein ganzes Leben, wie die Kerzen, die in alten Weckgläsern von der Decke hängen, unser Kerzenhimmel.« Neben der Scheune haben sie längst auch den ehemaligen Kuhstall



für Veranstaltungen hergerichtet, dann wurde die Werkstatt von Grund auf neu gebaut. Wie beim Geschirr und Besteck mischt sich Altes mit Neuem.

Und wie in der Küche! »Am Anfang«, erzählt Renate mit einem kaum hörbaren Seufzer in der Stimme, »da haben die meisten die Scheunenwirtin mit Schweinebraten assoziiert. Ich hab mich da mühsam rausgekocht, denn ich möchte auch das kultivieren und einbringen, was ich auf meinen Reisen erleben und kennenlernen durfte, möchte es mit dem, was es hier gibt, verbinden und vor allem auch die jungen Menschen abholen.« Zusammen mit ihrem Team gelingt ihr das auf eine ungemein überzeugende Weise. Sie serviert zum Pfannenbrot Erbsen-Kokos-Dip und Blütenbutter und mariniert für Veganer Lupinen-Tempeh in Barbecue-Sauce, während auf den Tellern der Fleisch-

esser die Wollschweinkeule die Kruste krachen lässt. Sie ermuntert Birte, die Konditorin, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und nicht nur glutenfreie Hochzeitstorten ganz neuer Art zu schaffen, sondern auch Tahini-Brownies und Erdnuss-Cookies. Die Sonntagabend-Pizza, ein Hofritual nach einem langen, arbeitsintensiven Wochenende, ist aus Sauerteig, die Weihnachtsente duftet nach Kirschen, Schokolade und Chili – aber selbstverständlich gibt es auch Kässpätzle und Kartoffelsalat.

Rebellion statt Äbler-Tradition

Bei alldem gilt ein Grundprinzip: Bis auf wenige Ausnahmen muss einfach alles das Bio-Siegel tragen, will Renate wissen, wo etwas herkommt, wer die Menschen sind, die da-

hinterstecken. Ihre Entschlossenheit in dieser Hinsicht ist beeindruckend, und sie hat schon einige Produzenten zur Bio-Zertifizierung bewegt: »Sonst kann ich nicht mehr mit dir schaffen«, hat sie Winzern in Württemberg und im Elsass erklärt, aber auch dem Metzger Wittlinger in Steinheim. »Ich hab alles auf den Kopf gestellt«, sagt sie und hat dabei die für Neuerungen nicht unbedingt aufgeschlossenen Äbler-Traditionen im Sinn, »und ich fühle mich so wohl dabei. Kein Wunder, dass sie auch in den exklusiven Kreis der Bio-Spitzenköche aufgenommen wurde.

Die Scheunenwirtin lebt vor, wovon so viele nur reden, und ist deshalb auch ein Ort, an dem sich neue Energie fürs Leben tanken lässt. Die Gäste kommen hierher wie auf eine Insel, können alles fallen lassen, ganz sie selbst sein, ohne Erwartungsdruck. Der Funke soll überspringen, sagt Renate. Was zum Teil ganz wörtlich gemeint ist: Sauna und Hot Tub im Schwalbennest werden mit Holz geheizt. Das »Schwalbennest« war ein altes Haus hinterm Hof, das der Großvater einst verkauft hat. Renate hat es zurückgekauft, um es für die Mitarbeiter zu nutzen. Doch während früher alle aus der Scheune nach Hause laufen konnten, braucht es heute für beinahe alle Gäste Übernachtungsmöglichkeiten. Also wurde sukzessive weiter umgebaut und andere Häuser in der Nachbarschaft wurden übernommen, mit dem »KitzLein« auch ein kleiner Hof am anderen Dorfrand. Wie die Scheunenwirtin sind dies Wohlfühlorte, »nicht immer alles so gelackt«. An erster Stelle steht die Fürsorge für die Menschen, wer als Hochzeitsgast nicht morgens unterm Segeldach frühstückt, bekommt Brot und Saft, Marmelade und Butter am Abend vorher im Handwagen ins Quartier gebracht, »fürs Bademantelfrühstück«. Renate und Günther wissen, dass man gelegentlich einfach die Seele baumeln lassen muss: »Die Balance im Leben ist wichtig.«

Natur und Kultur, Tier und Mensch

Und genau die lässt sich bei der Scheunenwirtin wieder lernen. Sie verarbeitet alles, seien es Tiere oder Pflanzen, und kombiniert ihr Tun mit einem gesunden (äblerischen!) Pragmatismus: »Es muss einfach und ehrlich zugehen beim Kochen, und es hört nie auf, man kommt vom einen aufs andere.«

Sie verwertet immer das ganze Tier: »Der Bauer ruft mich an und sagt, ich hab da einen schlachtreifen Ochsen, kannst du den gebrauchen? Und der wird dann verarbeitet, bis er weg ist.« Hackfleisch macht sie grundsätzlich selbst – »die Kollegen lachen mich alle aus« – und lässt das Fleisch im eigenen Kühlhaus reifen, weil es für die Metzger nur Zeit, Platz und Geld kostet. Sie war selber noch bei Hausschlachtungen dabei, Onkel und Vetter waren Metzger. Da wurde geräuchert und gepökelt und die größeren Teile zum Reifen weggelegt, in großen Kisten. Eine dieser Kisten fand sie dann tatsächlich noch auf dem Dachboden und machte sich zusammen mit dem Metzger ans Ausprobieren. Und siehe da, es funktioniert, unter den schweren Deckeln reifen Keulen, Rücken, Schultern im eigenen Fleischsaft.

Ganz wichtig sind dabei die Limpurger Rinder, eine alte regionale Rasse. Diese Rückbesinnung auf die Vergangenheit ist keine Nostalgie, sondern ein längst überfälliges Austarieren zwischen Natur und Kultur, Tier und Mensch.

Wenn der Metzger ihr ein Duroc-Schwein schlachtet, dann lässt sie Schmalz aus, die nächste Feier darf sich auf zwei Grillstationen freuen, es gibt Leberknödel »und all die Klassiker«. Die klassische schwäbische Hochzeitssuppe mit all den Klößchen wird konsequent nur dann serviert, wenn sie Markknochen hat. Und was sie nachhaltig mit den ganzen Tieren praktiziert, gilt bei der Scheunenwirtin auch für Gemüse und Obst: möglichst alles verwerten. Aus Rhabarberschalen entsteht Sirup, mit Karottengrün experimentiert sie so lange, bis das Ergebnis wirklich schmeckt. Lagerhaltung

großen Stils ist ihr ein Gräuel. »Chefin, wir brauchen einen größeren Froster«, das höre sie irgendwann von jedem neuen Koch. Nein, lautet die Antwort immer wieder, »denn je größer der ist, desto mehr wird hineingepackt, desto länger bleibt es drin«. Für sie stellt der Froster eher ein notwendiges Übel dar.

Überlasst das Hochzeitsmenü den Profis

All dies ist nur möglich, weil es bei der Scheunenwirtin für jeden – und das wirklich ohne Ausnahme – ein Überraschungsmenü gibt, auch bei den Hochzeiten. Die meisten sind erstmal baff, denken an Tante Annegret, die unbedingt Spätzle will, während Opa Otto auf Kroketten besteht – »ich sag ihnen dann, überlasst das den Profis, wir machen das seit über 20 Jahren und wissen, was gut ankommt«. Aber natürlich geht es auch und vor allem um das Nachhaltigkeitsprinzip. Weil sie genau weiß, wie viele Gäste kommen, kann sie exakt ordern und ausschließlich frische Lebensmittel verarbeiten, und nach dem Wochenende ist das Kühlhaus dann bis auf das Essen für die Mitarbeiter leer. »Und das funktioniert nur, weil ich immer kochen darf, was ich will!« Eine Wahl gibt es nur in Form der Optionen vegan, schwanger, glutenfrei, allergisch und Ähnlichem. Das Menü wird erst bekanntgegeben, wenn die Gäste bereits am Tisch sitzen, es steht auf der großen Tafel, die kurz vor dem Servieren enthüllt wird, »wenn Ruhe herrscht im Saal, und sie nicht mehr diskutieren können«. Dann funktioniert das bestens. »Allerdings«, sagt Renate, »liegt der Ball dann auch bei mir: Statt das von den Gästen Ausgewählte einfach nur gut zu kochen, brauchst du Initiative, Autorität und Mut, musst du die Waagschale halten zwischen Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit.«

Was generell gilt, und durch Günther Saigers umsichtige Arbeit im Büro sichergestellt wird. Auch er ist auf der Alb aufgewachsen,

hat als Junge eine Banklehre absolviert, weil da das zuhause notorisch knappe Geld zu liegen schien. Ehrgeizig und hartnäckig folgten Studium und Stipendium in Kalifornien und schließlich das extreme Dasein eines erfolgreichen, international tätigen Unternehmensberaters und -prüfers. Bis er sich eines Tages seiner Wurzeln bewusst wurde und fortan nur noch nebenbei als Selbständiger in der Finanzbranche arbeitete, um mehr auf dem Hof und bei der Familie zu sein. Seine ruhige, besonnene Art ist ein entscheidender Teil des heutigen Scheunenwirtin-Erfolgs, er ist wagemutig, aber auch gewohnt, Situationen erst kritisch zu analysieren und dann nach Lösungen zu suchen.

»Wenn man immer alles hinbekommt«, sagt Günther »hat man seine Ziele zu niedrig gesteckt. Dies ist unsere Art zu leben, und dazu gehört so vieles, ein ganzes Netzwerk an Wissen.«



Genau dieses Netzwerk an Wissen möchte Renate Lieb teilen, mit uns allen, das ist die Grundidee dieses Buchs.

Das natürlich ein Kochbuch ist, mit einer Fülle richtig schmackiger, lustvoller Rezeptideen, sowohl für den Alltag als auch für besondere Momente, manche ganz schnell und unkompliziert umzusetzen, andere deutlich aufwändiger, für so richtige Festtage. Schwäbische Küche ins Moderne übersetzt.

Aber dieses Buch ist mehr als ein modernes schwäbisches Kochbuch: Es zeigt die Zusammenhänge. Zeigt, dass Gemüse irgendwo wachsen muss, dabei Pflege und Zuwendung braucht. Dass Karotten- und Radieschengrün nicht zwangsläufig in die Abfalltonne zu wandern braucht. Dass Blüten bestäubt werden müssen, damit Obst heranreifen kann, Bienen deshalb viel mehr als Honiglieferanten darstellen und unsere Hilfe benötigen. Dass Hühner

nicht dafür geschaffen sind, in engen Ställen im Akkord Eier zu legen, und ein Lamm nicht nur aus Kotelett und Filet besteht.

Die Bedeutung dieses Netzwerks an Wissen, dieses Bewusstseins für die Zusammenhänge, ist keinesfalls auf Bartholomä und das Universum der Scheunenwirtin beschränkt, sondern betrifft uns alle, jeden Tag.

Und deshalb ist dieses Buch nicht nur ein Mutmach-, sondern auch ein Mitmachbuch, das uns in der Küche beim Kochen und am Tisch beim Essen begleitet, aber auch bei unseren täglichen Einkäufen, beim Spaziergehen im Wald genauso wie beim Gärtnern auf dem Balkon, damit wir uns immer wieder mit all den Dingen zwischen Himmel und Erde, die der Scheunenwirtin so wichtig sind, auseinandersetzen – und der Himmel überall ein kleines Stück näher rückt.



FRÜHLING





Radieschensuppe, von der Wurzel bis zum Blatt

*So unscheinbar ein Radieschen anmutet, so fein lässt es sich in einer Suppe darstellen.
Für dieses Gericht sollten die Radieschen möglichst frisch geerntet sein, mit viel Blattgrün
(das im Übrigen auch einen sehr schönen Salat ergibt). Das Ergebnis sieht sehr gestylt aus, ist aber
alles andere als Pinzettenküche oder Hexenwerk, die Radieschen sollten nur schön groß sein.*

4 PORTIONEN | VEGETARISCH

- 1-2 Bund Radieschen* waschen, Wurzeln entfernen, Blattgrün abschneiden und beiseitelegen, Radieschen mit einem Sparschäler schälen, Schalen und Fleisch trennen
- 4 EL Öl*
- Salz* Schalen und Grün mit jeweils 2 EL Öl getrennt mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren, abschmecken und beiseitestellen
- 1 Schalotte* schälen und fein würfeln
- 100 g Butter* glasig dünsten
- 3 EL Mehl* darüber stäuben und einrühren
- 500 ml Wasser*
- 100 ml trockener Weißwein (etwa Riesling)* die Mehlschwitze nach und nach ablöschen, unter Rühren aufkochen
- 200 ml Sahne* zugeben
- Salz*
- Pfeffer*
- Muskatnuss, gerieben* würzen, Radieschenfleisch dazugeben, einmal zum Kochen bringen und mit dem Stabmixer pürieren, noch einmal abschmecken, wieder aufschäumen, anrichten und die beiden Pasten in die Suppe einziehen

Spargel mit weißer Bohnenkrem

Ein Gericht, das spontan aus dem entstanden ist, was an diesem Tag gerade da war: grüner Spargel und bereits gekochte weiße Bohnen. Statt der üblichen holländischen Sauce oder Flädle also etwas Neues: weiße Bohnen als Krem. Das ist noch dazu ein richtig vollwertiges Essen, da die Bohnen wichtige Eiweiße liefern, die satt, gesund und glücklich machen. Die Bohnen können ruhig ein, zwei Tage vorher gekocht werden, und ein Vorrat davon im Kühlschrank lässt sich im Alltag immer gut verwenden, etwa als Salat. Bei den Zitronen empfiehlt es sich, die Schale abzureiben, bevor man den Saft auspresst. Mit etwas Zucker oder Salz eignet sie sich gut zum Backen und Abschmecken.

4 BIS 6 PORTIONEN | VEGETARISCH | GLUTENFREI

- 375 g getrocknete weiße Bohnen ... in reichlich Wasser 12 Stunden einweichen, abgießen und mit frischem Wasser ca. 60 Minuten köcheln, dann abschütten
- 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln
- 1 EL Butter Knoblauch in einer tiefen Pfanne leicht anschwitzen, gekochte Bohnen dazugeben
- 1 l Gemüsebrühe ablöschen, 15 Minuten köcheln
- 1 kg grüner Spargel waschen, untere Enden abschneiden
- 3 EL Butter Spargel in einer Pfanne bissfest und goldbraun anbraten
- Salz
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Prise Zucker abschmecken, beiseitestellen
- 100 ml Sahne zu den fertig geköchelten Bohnen geben und mit dem Kartoffelstampfer oder Pürierstab mixen, je nach gewünschter Konsistenz
- Salz
- Pfeffer abschmecken und zum Spargel servieren



Teigtäschchen mit Zitronenbutter und Zuckerschoten

Maultaschenteig lässt sich auch zu etwas kleineren »schickeren« Täschchen verarbeiten, und solch eine Aktion ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich mit einer Freundin zu treffen und zusammen einen großen Schwung zu produzieren. Denn die Täschchen lassen sich bestens einfrieren: einfach nach dem Kochen kurz in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen, auf einem Blech ausbreiten und ab in den Tiefkühler. Und neben Zuckerschoten passt auch alles mögliche andere grüne Gemüse dazu.

4 BIS 6 PORTIONEN | VEGETARISCH

FÜR DIE TÄSCHCHEN

- 500 g Mehl Typ 405
- 5 Eier
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz..... alle Zutaten zu einem mittelfesten Teig kneten, falls er klebt, etwas mehr Mehl zugeben, er muss sich reißen lassen, wenn er noch elastisch ist, ist er zu weich
- etwas Öl den Teig einreiben und abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen
- 500 g Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen
- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln
- 1 EL Öl Zwiebel glasig dünsten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, wenn er etwas abgekühlt ist, mit dem Messer recht fein hacken
- 200 g Ricotta abtropfen lassen bzw. leicht auspressen
- 50 g Bergkäse, gerieben
- 50 g Semmelbrösel
- 2 Eigelb alles mit dem Spinat mischen
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben würzen
- 400 g Zuckerschoten waschen und putzen, beiseitestellen

FÜR DIE SAUCE

- 200 g Butter..... schmelzen
- 1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- Salz unterrühren und würzen, beiseitestellen
- Mehl Arbeitsfläche bestäuben, Teig mit dem Nudelholz (oder der Nudelmaschine) etwa 2 mm dünn ausrollen, Kreise von 12 cm Ø ausstechen und die Spinat-Käsemasse mit einem Löffel jeweils in die Mitte setzen
- 2 Eigelb die Ränder der Kreise jeweils zur Hälfte mit Eigelb bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen und gut festdrücken
- reichlich siedendes Salzwasser..... die Teigtäschchen gar ziehen lassen, aber nicht sprudelnd kochen, sonst zerfallen sie!
- 1 EL Öl Zuckerschoten in der Pfanne anschwenken
- Salz würzen, Teigtäschchen damit anrichten, die Zitronenbutter darübergeben
- 50 g Parmesanspäne darüberstreuen





Nudelkroketten

Dieses Gericht entstand aus Liebe zu Nudeln und Kroketten und eignet sich wunderbar als Hauptgang mit einer Tomatensoße, zu einem leichten Salat oder auch zu gekochtem Spargel und Ei. Eine perfekte neue Rolle für übrig gebliebene Nudeln!

4 BIS 6 PERSONEN | OPTIONAL VEGETARISCH

- 3 Zwiebeln schälen und fein würfeln
40 g Butter Zwiebeln in einer großen Pfanne glasig dünsten
200 g frische Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden, kurz mitdünsten
Salz würzen
100 g Bratwurstfülle (optional)
200 g gekochter Schinken
(für die vegetarische Variante
Räuchertofu) in Streifen schneiden
200 g Spinat grob hacken, alles mit in die Pfanne geben
Salz
Pfeffer
Muskatnuss, gerieben würzen und 10 Minuten dünsten
3 EL Mehl darüberstäuben
125 ml Sahne aufgießen, einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen
500 g gekochte breite Nudeln
50 g geriebener Parmesan vorsichtig unterheben
4 Eigelb ebenfalls untermischen und die Masse auf einer geölten, flachen Platte (3 cm hoch) glatt streichen, mit Butterbrotpapier abdecken und kalt stellen (ggf. über Nacht), dann in 5 × 2 cm breite Streifen schneiden.

100 g Mehl
2 Eier, aufgeschlagen
100 g Semmelbrösel auf drei flachen Tellern bereitstellen und die Streifen darin nacheinander rollen, also panieren, so dass jede Krokette ringsherum umhüllt ist
Butterschmalz zum Ausbacken in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Kroketten schwimmend ausbacken, vor dem Servieren auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen





Bärlauchbutter

An manchen Stellen ist der Waldboden im Frühjahr förmlich überzogen von den grünen, duftenden Blättern, und das Aroma beinahe zu intensiv. Man sagt den Bären nach, dass sie nach dem Winterschlaf Bärlauch fressen, um Kraft und Energie für den Neustart zu tanken.

4 BIS 6 PORTIONEN | VEGETARISCH | GLUTENFREI

- 1 großzügiges Bund Bärlauch* waschen, trocken tupfen und mit dem Messer hacken
250 g Süßrahmbutter, weich Bärlauch unter die Butter rühren
Salz abschmecken, in einer Schale anrichten oder in Papier einrollen, kalt stellen und dann in Scheiben schneiden, die ideale Steakbutter







Bärlauchpesto

Pesto lässt sich aus vielerlei Dingen herstellen. Auch frisches Grün wie z. B. Bärlauch lässt sich gut dafür verwenden. Im Handumdrehen steht ein schmackiges Essen auf dem Tisch. Ob Nudeln, Gemüse, Risotto oder einfach ein paar Scheiben geröstetes Brot: mit ein paar Löffeln duftendem Pesto wird daraus ein Fest.

4 BIS 6 PORTIONEN | VEGAN | GLUTENFREI

- 300 g Bärlauch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
- 300 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl einige Minuten anrösten, dann mit dem Bärlauch in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren
- 360 ml Olivenöl langsam unter Rühren dazugießen, so dass die Masse cremig wird
- 2 TL Hefeflocken untermischen
- Salz
- bunter Pfeffer kräftig abschmecken, das Pesto in ein Glas füllen und nach Lust und Laune verbrauchen, es hält sich gekühlt einige Wochen