

*Aus der Firnholzer Kuechenmeisterey*



*Gesammelte Tafelfreuden aus der  
"Gueldenen Eiche" zu Fichtelberg*

# Inhaltsverzeichnis

## Seite

- |     |   |
|-----|---|
| 1   | Albenhuser Flussforelle mit Mandeln im Teigmantel |
| 2   | Firnholzer Fleischbrot                            |
| 3   | Thorwaler Rübenstrunkeintopf                      |
| 4   | Firnholzer Eichbrot                               |
| 5   | Foehrenberger Metkuchen                           |
| 6-7 | Marinierte Schweinerippchen                       |
| 8   | Lauch und Brotbrocken in Wein                     |
| 9   | Spießgebratene Steaks                             |

# Albenhuser Flussforelle mit Mandeln im Teigmantel

Rezeptur für 4 Personen

## Zutaten

- 4 Flussforellen
- 1 Flux Milch der Kuh
- 1 halber kleiner Löffel Salz
- 4 Unzen Butter
- 2 Unzen geschälte Mandeln

## Zubereitung

Die Fische ausnehmen und im klaren Wasser waschen. Milch und Salz vermischen und in eine flache Schüssel geben. Die Flussforelle mehrmals in der Flüssigkeit wenden.

Herausnehmen und die Fische im Mehl wenden. Diesen Vorgang ein paarmal wiederholen.

Die Hälften mit Butter in einer eisernen Pfanne erhitzen und die Flussforelle von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Mandel blättrig schneiden und in einem eisernen Topf mit der restlichen Butter hellbraun rösten und auf dem Flussforellen zu verteilen.

Als Beilage empfehlen wir helles Brot und zum Trunke ein dunkles Bier oder einen trockenen Wein!

Zum Wohlsein!

# Firnholzer Fleischbrot

## Zutaten

- 10 Unzen Rindfleisch
- 12 Unzen Schweinebauch
- 10 Unzen Zwiebeln
- 4 Möhren
- Salz
- weißer Pfeffer
- 7 Schank Wasser
- 1/2 kleiner Löffel gemahlene Nelken
- 1/4 kleiner Löffel Piment
- 1 Prise Majoran
- 10 Unzen Mehl
- 2 2/5 Unzen Butter

## Zubereitung

Das Fleisch unter kaltem Wasser sauber waschen. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren putzen und ebenso in Stücke schneiden. Fleisch, Zwiebeln und Möhren mit Salz und Pfeffer im Topf mit Wasser zum Kochen bringen und ein Stundenglas kochen lassen. Fleisch aus der Brühe nehmen, ganz fein zerkleinern, die Brühe durchsieben und wieder in den Topf geben. Fleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Nelken, Piment und Majoran würzen, kurz aufkochen lassen und das Mehl unter rühren dazugeben. Ein viertel Stundenglas unter rühren kochen. Das Mehl muss gar sein, die Masse fest und sich vom Topf lösen. In eine eingefettete Holzform füllen und abkühlen lassen. Fleischmasse aus der Form heben und in etwas halbfinger breite Scheiben schneiden und in einer Eisenpfanne in Butte oder Schmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

# Thürwaler Rübenstrunkeintopf

## Zutaten

- 2 Unzen Schweineschmalz
- 10 Unzen Schweinefleisch
- 2 Schank
- 30 Unzen Kartoffeln
- 30 Unzen vorbereitetes Rübstiel  
("Rübstiel" oder auch "Stielmus" sind in Landessprache die Stiele von jungen Tsarüben.)

Hierzu werden die Blätter abgestreift, die Stiele gut gewaschen und in einen Finger große Stücke geschnitten

## Zubereitung

Schmalz im eisernen Topf zergehen lassen, das in Würfel geschnittene Fleisch, Salz und Wasser hineingeben und ein halbes Stundenglas lang kochen lassen. Die geschälten, kleingeschnittenen Kartoffeln und das Rübenstielgemüse hinzugeben und dreiviertel Stundenglas gar kochen lassen. Das fertige Gericht mit Salz abschmecken.

# Firnholzer Eichbrot

## Zutaten

- 2 Handvoll Eicheln
- 5 Flux Wasser
- Mehl
- 20 Skrupel Hefe

## Zubereitung

2 Handvoll Eicheln vierteln und schälen, einen Praioslauf in Wasser einlegen, dieses immer wieder wechseln. Eicheln ein halbes Stundenglas kochen, Wasser immerwieder abgießen. An der Praiosscheibe trocknen lassen, danach fein mahlen. Mehl und Eichelmehl 2 zu 1 mischen, 2 1/2 Flux Wasser hinzufügen. Dazu noch 20 Skrupel Hefe hinzufügen und 1,5 Löffel Salz nicht vergessen.

Gut kneten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist, eine Kugel formen und bedeckt einen Madalauf kühl stellen.

Den Teig danach 2 Stundengläser in den Praiosschein stellen. Backofen vorheizen (220 Grad), feuerfestes Gefäß mit 2 1/2 Flux Wasser in den Backofen stellen. Brot 1/3 Stundenglas auf unterster Rille backen. Danach auf weniger Hitze (180 Grad) eine halbes Stundenglas fertigbacken.

Brot rausnehmen und Wasser bestreichen.

# Foehrenberger Metkuchen

## Zutaten

- 10 Unzen Zucker
- 12 Unzen Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 5 Eier vom Huhn
- 1 1/4 Schank Öl
- 1 1/4 Schank Met
- 3 Speiselöffel Honig

## Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und in einer Kasten- oder Rundform ca. 1 Stundenglas auf 175 Grad backen.

# Marinierte Schweinerippchen

(reicht für 1 Stein Rippchen)

## Zutaten

- 1 Stein Rippchen
- 6 Eßlöffel dunkle Bratensoße
- 6 Eßlöffel Met
- 5 Eßlöffel Honig
- 1 gestrichenen Eßlöffel Samba Olek
- 1 Teelöffel Salz
- etwas Pfeffer
- 2 Teelöffel 5-Gewürzpulver ( Asia Händler!)
- 1 Würfelgroßes Stück Ingwer
- 3 gehavkte, große Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Sesamöl

## Zubereitung

Rippchen in einzelne Rippchen teilen.

Die anderen Zutaten in eine Schlüssel geben und gut verrühren. Rippchen sodann gut in der Marinade wenden. Die nun gut bedeckten Rippchen mindestens 4 Stundengläser, besser aber einen Praioslauf in den Kühlschrank stellen.

# Marinierte Schweinerippchen

(reicht für 1 Stein Rippchen)

## Zubereitung

Danach eine große Backform mit Öl einreiben und die Rippchen darauf verteilen, die Marinade aufbewahren!

Den Gasofen auf 7 stellen oder den E-Herd vorheizen.

Ein viertel Stundenglas backen, herausnehmen, Rippchen wenden, den Bratensud sammeln und über die Rippchen geben. Nun nochmal für ein viertel Stundenglas in den Ofen. Danach den vorherigen Schritt wiederholen und nochmals ein viertel Stundenglas braten.

Fertig sind die Rippchen!

Kurz vor Ende der Garzeit die Marinade hinzugeben!

Tipp vom Koch: Man sollte kurz vor Ende der Garzeit Sojabohnensprößlinge und Frühlingszwiebeln hinzugeben und mitbacken. Mit Reis servieren!

# Lauch und Brotbrocken in Wein

## Zutaten

- 9-10 Stangen Lauch
- 2 Speiselöffel Olivenöl
- Salz
- 1 Amphore Wein
- 3-4 Scheiben weißes Brot

## Zubereitung

Das weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch mit Salz und Öl in dem Wein kochen lassen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit das Weißbrot rösten und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke auf einen Suppenteller verteilen

# Spießgebratene Steaks

## Zutaten

- ein halbes dutzend dünne Steaks
- Öl
- 2 Teelöffel Rotweinessig
- 1-2 Speiselöffel Bitterorangensaft
- 4 Speiselöffel Rotwein
- eine Prise Moha Pfeffer
- eine Prise gemahlener Ingwer

## Zubereitung

Steaks am Rande einritzen. Mit Öl bestreichen. Restliche Zutaten für die Sauce vermischen. Die Steaks über offenem Feuer auf einem Spieß braten und mit der Sauce beträufeln. Vor dem Servieren mit der restlichen Sauce begießen und etwas Zimt drüberstreuen.

# Maßeinheiten und Gewichte

## Längenmaße

- 1 Finger - 2 cm
- 1 Spann - 20 cm
- 1 Schritt - 1 m
- 1 Lot - 10 m Tiefe
- 1 Meile - 1 km

## Volumenmaße

- 1 Flux - 8ccm
- 1 Schank - 0,2L
- 1 Maß - 0,8L
- 1 Urn - 8L
- 1 Fass - 80L
- 1 Ox - 960L

## Gewichtsmaße

- 1 Gran - 0,04g
- 1 Karat - 0,2g
- 1 Skrupel - 1g
- 1 Unze - 25g
- 1 Stein - 1kg
- 1 Quader - 1t