

## Bibbleskäs oder Quarkaufstrich (4 Pers)

Zutaten	Zubereitung
500 g Magerquark	in eine Schüssel geben,
150 g Creme fraiche	zugeben,
Salz, Pfeffer	zugeben, die Quarkmasse mit dem Handrührgerät cremig aufrühren, würzig abschmecken,
1 kleine Zwiebel	schälen, kalt abspülen, in feine Würfel schneiden, untermischen,
1 Bund Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden, 2 EL für die Garnitur zurückbehalten, den Quark in einer Schüssel anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Statt Creme fraiche könnte auch Sahne, Schmand oder saure Sahne verwendet werden.

Wer es leichter möchte rührt den Quark mit Milch oder Mineralwasser an.

Zum Aufbewahren des Quarkaufstrichs die Zwiebel und den Schnittlauch separat reichen.

Im Schwarzwald gibt man auch ein wenig Kümmel zum Bibbleskäs, eine echte Spezialität.



### Zur Geschichte:

Bibbleskäs – auch Bibeliskäs, weißer Käs, Luggeleskäs genannt, ist eine typische Badische Spezialität. Früher gab es auf fast jedem Bauernhof Milch, die wurde ganz einfach zu Quark weiterverarbeitet. Dieser frische Quark war eher grobkörnig, hatte also „Bibbele“ – Körnle.

Oft hat man damals mit dem Bibbleskäs die kleinen Küken gefüttert (die im Alemannischen Bibbele heißen), damit sie schneller groß werden, daher könnte sich der Name auch herleiten.

### Kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher:

Heute erhält man regionalen Quark bei vielen Handwerklichen Käsereien im Hofladen oder am Marktstand.

Siehe auch Käseroute Naturpark Südschwarzwald:

<https://www.naturpark-suedschwarzwald.de/de/freizeit-sport/kaeserouten.php>

oder

von unserer Regionalen Genossenschaftlichen Molkerei „Schwarzwaldmilch“ Freiburg

(DE – BW376 – an dieser Kennzeichnung auf der Verpackung sind die regionalen Produkte erkennbar)

<https://www.schwarzwaldmilch.de>

## Gemüseaufstrich (4 - 6 Pers)

Zutaten	Zubereitung
Für das Backofengemüse:	Backofen auf 200 °C Ober- Unterhitze vorheizen, ein tiefes Backblech vorbereiten und im Ofen vorheizen.
1 Zucchini mittlere	waschen, Stiel- und Blütenansatz abschneiden, grob würfeln,
3 große Zwiebeln	schälen, kalt abspülen, grob würfeln,
2 Karotten	waschen, schälen, in grobe Stücke teilen,
2 Rote Paprika	waschen, Strunk und Kernhaus entfernen, grob würfeln,
4 EL Öl	in eine große Schüssel geben,
je 1 TL Salz, Thymian, Rosmarin	zugeben, die Gemüsewürfel zugeben und gut mischen, auf das heiße Backblech geben, ca. 30 Min. backen, bis das Gemüse weich und etwas angebräunt ist, abkühlen lassen.
Für den Gemüseaufstrich	
750 g Backofengemüse	in einen Mixbecher geben, pürieren (die Menge nach Bedarf halbieren – je nach Größe des Gefäßes),
2 Knoblauchzehen	schälen, durchpressen, zugeben,
¼ TL Paprikapulver	zugeben,
je ½ TL Salz + Zucker	
¼ TL Pfeffer	
2 EL Zitronensaft	zu einer glatten Masse pürieren, falls das Gemüse zu bröselig ist, noch 1 EL Öl zugeben, würzig abschmecken, in 3 - 4 saubere Schraubgläser geben (hält im Kühlschrank ca. 4 -5 Tage).
60 ml Öl	



**Tipps zur Haltbarmachung im Schnellkochtopf:** Aufstrichmasse nochmals aufkochen und heiß in saubere Gläser abfüllen (Füllhöhe fingerbreit bis zum Rand, Ränder säubern und mit sterilisierbaren Deckeln verschließen), die Gläser auf den Siebeinsatz im Schnellkochtopf stellen und 500 ml lauwarmes Wasser in den Topf füllen. Topf verschließen. Einkochfunktion auf Stufe 2 stellen und erhitzen, die Einkochzeit beginnt, wenn das Ventil auf Stufe 2 hochgegangen ist, Herd runterschalten, 30 Min. einkochen (Wecker stellen), den Topf vom Herd nehmen und langsam, am besten über Nacht abdampfen lassen.

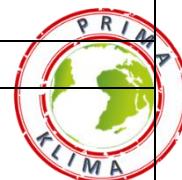
### Kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher:

Einige Beispiele zum Stöbern Direktvermarkterverzeichnisse:

<a href="https://vondaheim.de">https://vondaheim.de</a>	<a href="https://www.dreisamtal.de/landleben/hoflaeden-maerkte">https://www.dreisamtal.de/landleben/hoflaeden-maerkte</a>
<a href="https://www.marktplatz-landkultur.de">https://www.marktplatz-landkultur.de</a>	<a href="https://marktschwaermer.de">https://marktschwaermer.de</a>
<a href="https://www.naturpark-suedschwarzwald.de">https://www.naturpark-suedschwarzwald.de</a>	<a href="https://www.hofladen-bauernladen.info/in/emmendingen/348">https://www.hofladen-bauernladen.info/in/emmendingen/348</a>
<a href="#">wochenmärkte im lkr breisgau-hochschwarzwald</a>	<a href="https://direktvermarkter-landkreis-loerrach.de/anbieter/">https://direktvermarkter-landkreis-loerrach.de/anbieter/</a>

## Kichererbsenaufstrich - Hummus (4 - 6 Pers)

Zutaten	Zubereitung
250 g getrocknete Kichererbsen	in ein Sieb geben, kalt abspülen, in einen hohen Topf geben,
½ TL Natron	zugeben, mit dem Wasser einweichen, mindestens 12 Std. quellen lassen, Einweichwasser abgießen und die Erbsen gründlich abspülen, wieder in den Topf zurückgeben,
500 ml kaltes Wasser	
500 ml Wasser	mit zum Kochen bringen, Garzeit ca. 45 Min. bis die Kichererbsen ganz weich sind, abgießen - den Kochsud in einer Schüssel auffangen, etwas abkühlen lassen.
<b>Hummus:</b>	
500 g gegarte Kichererbsen	in einen Mixbecher geben, pürieren,
2 Knoblauchzehen	schälen, durchpressen, zugeben, zugeben,
1 Msp Chilipulver	
je ½ TL Kreuzkümmel + Salz	
1 Prise Pfeffer	zu einer glatten Masse pürieren, falls das Hummus zu bröselig ist, noch 1 – 2 EL Kochsud zugeben, würzig abschmecken, in eine Schüssel oder ein Schraubglas geben (hält im Kühlschrank ca. 4 Tage).
2 EL Zitronensaft	
50 ml Öl	



Mit einem Dampfdrucktopf verkürzt sich die Garzeit auf 15 Min) und dabei wird viel Energie gespart. Kocht man die doppelte Menge, kann die Hälfte der zubereiteten Kichererbsen eingefroren werden, oder man greift auf Kichererbsen im Glas zurück. Mittlerweile gibt es diese auch aus Baden-Württemberg.

Das Öl gibt dem Aufstrich eine cremige Konsistenz, hier kann man natives Raps- oder Sonnenblumenöl, statt Olivenöl verwenden. Achten Sie beim Einkauf auf regionales Öl, ein Besuch in einer kleinen Ölmühle lohnt sich.

### Kurze Wege vom Erzeuger zum Verbraucher:

Einige Beispiele zum Stöbern Kichererbsen und Öle aus Baden-Württemberg:

<a href="https://erlenbacheroelmuehle.de/verkaufsstellen">https://erlenbacheroelmuehle.de/verkaufsstellen</a>	<a href="https://www.oelmuehle-illingen.de">https://www.oelmuehle-illingen.de</a>
<a href="mailto:hofert@winzerhof-hofert.de">hofert@winzerhof-hofert.de</a> (Königschaffhausen)	<a href="https://www.scherer-zimmer.de">https://www.scherer-zimmer.de</a> (Öl)
<a href="http://www.oelmuehle-fessinger.de">http://www.oelmuehle-fessinger.de</a>	<a href="https://www.home.regioseiten.com/oelmuehle">https://www.home.regioseiten.com/oelmuehle</a>
<a href="https://www.baargold.de">https://www.baargold.de</a>	<a href="https://oelmuehle-katharina-kiefer.de">https://oelmuehle-katharina-kiefer.de</a>

[https://bio-aus-bw.de/Lde/Startseite/Erzeugen\\_Vermarkten/Huelsenfruechte+in+Baden-Wuerttemberg](https://bio-aus-bw.de/Lde/Startseite/Erzeugen_Vermarkten/Huelsenfruechte+in+Baden-Wuerttemberg) – hier finden Sie viele Infos und Links zum Thema Hülsenfrüchte

## Sonntagsbrötchen (8 Stück)

Zutaten	Zubereitung
400 g Weizenmehl (Typ 812)	Mehl in eine große Schüssel geben, zugeben, miteinander mischen,
100 g Roggenmehl	
7 g Salz	
7 g Hefe	in einen Messbecher bröseln, zugeben, miteinander verrühren, zum Mehl geben und einen glatten Teig kneten, über Nacht im Kühlschrank gehen lassen, am Morgen den Teig kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in 8 gleiche Stücke teilen, diese von außen nach innen einschlagen oder „rund wirken“, gehen lassen,
370 g Wasser	
1 EL Öl	
Backofen auf 240 °C Ober- Unterhitze vorheizen, ein Backblech vorbereiten, (gerne einen Pizzastein auf den Backrost legen und mit vorheizen, Pizzastein mit Mehl bestäuben) und die ausgeformten Brötchen draufsetzen, kreuzweise einschneiden, den Backofen mit Wasser einsprühen und die Brötchen bei 200 °C ca. 15 – 20 Min. backen, bis diese goldgelb sind und bei der Klopfprobe hohl klingen. Auf einem Backgitter abkühlen lassen.	

Statt Weizen- und Roggenmehl könnte auch Weizenvollkorn-, Ruch- oder Dinkelmehl verwendet werden. Wird der Teig etwas flüssiger gehalten, kann man die Brötchen auch mit einem großen Löffel, der in kaltes Wasser getaucht wird abstechen. Brötchen können mit Sonnenblumenkernen, Sesam oder Kürbiskernen bestreut werden.

### Backblech vorbereiten – nachhaltige Überlegungen

**Backpapier** ist meist mit Silikon beschichtet – einmal verwendbar, Entsorgung über Restmüll!

Mit einer **Dauerbackfolie** bleiben auch Brötchen nicht am Backblech haften. Wer häufig backt, benötigt viel Backpapier. Das landet danach aber im Müll und kann aufgrund der Antihafbeschichtung nicht recycelt werden. Von Teflon Backfolien raten Fachleute allerdings ab: Bei der Herstellung wird Perfluorooctansäure verwendet, die dann auch im Produkt stecken kann. Das kann unter anderem die Leber schädigen.

**Silikonbackmatten** – bis 260 °C erhitzbar, wiederverwendbar, leicht zu reinigen, Gebäck löst sich gut ab.

Am besten für die Umwelt ist immer noch ein **gut eingefettetes Backblech ohne Backpapier oder Backmatte**. Das klappt nicht nur mit Butter, sondern auch mit pflanzlichen Ölen und Fetten. Das eingefettete Blech kann zusätzlich mit Mehl bestreut werden, um das Festkleben der Backwaren zu vermeiden. Eine gute Investition ist ein **hochwertiges Backblech mit Antihafbeschichtung**.