

# Zu Tisch: Südpfalz | ARTE

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-suedpfalz](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-suedpfalz)

## Die Rezepte der Sendung

---

### Pfälzer Grumbeersupp

---

8 Portionen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Der Pfälzer liebt Kartoffeln und die Grumbeersupp ist ein echter Klassiker in der Region. Wem die reine Kartoffelsuppe zu langweilig ist, der gibt reichlich Gemüse dazu.

**Tipp:** Besonders gesund und vitaminreich ist die Suppe, wenn das Gemüse nur leicht angeschwitzt und nicht zu lange gekocht wird. Wer es etwas exotischer möchte, kann die Suppe mit Kokosmilch verfeinern.

#### Zutaten:

---

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)
- 150g Kohlrabi
- 1000g Kartoffeln
- 500g Hokkaidokürbis
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Paprika
- Butter zum Andünsten
- 20g Petersilie
- 20g Liebstöckel
- 20g Thymian
- 20 g Majoran
- 2000 ml Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Sahne zum Verfeinern

#### Zubereitung:

---

Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Kürbis sauber abscrubben, vierteln, die Kerne entfernen und mit der Schale würfeln. Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Gemüse und Kräuter dazu geben und so viel Fleischbrühe angießen bis das Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei

niedriger Temperatur ca. 45 Minuten köcheln lassen. Die Suppe kann grob püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden. Wenn die Suppe zu sämig ist, kann noch etwas Fleischbrühe nachgegossen werden. Wer möchte, kann noch etwas Sahne untermischen.



Pfälzer Grumbeersupp

## Pfälzer Quetschekuchen

---

12 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Wenn die Pflaumen reif sind, ist in der Pfalz Quetschekuchen-Zeit. Der Kuchen kann als Beilage zur Kartoffelsuppe oder aber als Dessert serviert werden.

**Tipp:** Noch eindrucksvoller wirkt der Quetschekuchen, wenn man die Pflaumen am oberen Ende mit einem Messer leicht einspaltet und die Früchte dann spiralförmig auf dem runden Blech verteilt.

### Zutaten:

---

- 500 g Mehl
- 42 g frische Hefe (1 Würfel)
- 70 g Zucker
- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 2 Eier
- Salz
- 200 ml lauwarme Milch

- 2000 g Pflaumen
- Zimt
- Zucker

### Zubereitung:

---

Etwa 30 ml Milch mit etwas Zucker vermischen. Die Hefe zerbröseln und in der Milch auflösen. Butter bei niedriger Temperatur vorsichtig schmelzen. Die Butter soll warm sein, aber nicht heiß! Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Hefemischung hineingießen, Zucker, Eier, restliche Milch, Salz und die Butter hinzugeben. Den Teig so lange kneten, bis er sich von der Schüssel löst. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben. Hefeteig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem sauberen Küchentuch bedecken. An einem warmen Ort etwa eine Stunde ruhen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat.

Den Backofen vorheizen (180° C Umluft / 200 Grad Ober- und Unterhitze). Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, vom Stein befreien, und die Hälften oben nochmals etwas einschneiden. Ein Backblech leicht fetten, dann den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und aufs Blech legen. Dabei einen kleinen Rand formen. Die vorbereiteten Pflaumen dachziegelartig auf den Teig setzen und mit Zimt bestreuen. Den Kuchen etwa 30 Minuten backen. Abkühlen lassen, dann mit Zucker und Zimt je nach Geschmack bestreuen.



Pfälzer Quetschekuchen

### Pfälzer Flammkuchen

---

6 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Die Liebe zum Flammkuchen haben sich die Pfälzer von ihren französischen Nachbarn abgeguckt. Die klassische Variante mit Speck und Sahne wird hier immer öfter mit Blutwurst variiert.

**Tipp:** Um das Ausrollen des Teigs zu erleichtern, streuen Sie immer wieder Mehl auf das Brett und das Nudelholz.

### Zutaten Hefeteig:

---

- 450 g Mehl
- 20 g Hefe
- Salz
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 30 ml Öl
- 10 g Zucker

### Zutaten Belag:

---

- 400 ml Schmand
- 40 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Blutwurst, geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Birnen

### Zubereitung Teig:

---

Etwa 30 ml lauwarmes Wasser mit Zucker vermischen. Die Hefe zerbröseln und im Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Hefemischung hineingießen, Öl, Salz und restliches Wasser dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte sich vom Schüsselrand lösen. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben. Hefeteig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem sauberen Küchentuch bedecken. An einem warmen Ort etwa eine Stunde ruhen lassen bis sich die Teigmenge verdoppelt hat. Anschließend den Teig in 4 bis 6 gleich große Stücke teilen und die einzelnen Teile hauchdünn auf einem bemehlten Backpapier zu runden oder ovalen Teigplatten ausrollen.

### Zubereitung Belag:

---

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schmand, Sahne, Salz und Pfeffer glattrühren und auf die ausgerollten Teigplatten streichen. Die Zwiebeln und die Birnen zusammen mit den Blutwurstscheiben gleichmäßig auf den Teigplatten verteilen. Bei 200° C Umluft (220° C Ober/Unterhitze) ca. 15 - 20 Min. backen bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Mit frischen Thymianblättchen bestreuen.



Pfälzer Flammkuchen

## Rosenbutter

---

6 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Rosenbutter als Brotaufstrich ist ein lieblich-süßer Snack für Zwischendurch.

**Tipp:** Vorsicht! Zur Herstellung der Rosenbutter sollten Sie keine gewöhnlichen Rosen, sondern speziell angebaute Edelrosen verwenden.

### Zutaten:

---

- 250 g Butter
- 60 g Puderzucker
- 20 g Rosenblätter
- Evtl. Zitronensaft

### Zubereitung:

---

Weiche Butter und Puderzucker mit einem Mixer verrühren. Die Rosenblüten hinzugeben und pürieren bis die Masse streichart ist. Mit Zitronensaft abschmecken.



Rosenbutter

## Lupinenaufstrich

---

4 Portionen

Zubereitungszeit: 40min

Die Verarbeitung der Lupinensamen zu Lebensmitteln ist ein neuer Trend! Ähnlich wie Soja kann man sie aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts als Fleischersatz verzehren. Der Vorteil der Lupinen: Sie bringen bereits einen würzigen, nussigen Eigengeschmack mit - ideal für eine vegetarische Leberwurst!

**Tipp:** Herkömmliche Leberwurst wird vor allem mit Majoran gewürzt, so auch die Lupinenmasse. Die Menge variiert je nach Geschmack. Mit etwas Öl wird der Aufstrich noch cremiger.

### Zutaten:

---

- 500 g Lupinen
- 5 l Wasser
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 15 g Majoran (gerebelt)
- 10 g Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

---

Lupinen über Nacht (8-12 Stunden) in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen die Flüssigkeit abgießen. Die Lupinensamen mit dem Stabmixer pürieren und mit reichlich Wasser etwa 15 Minuten aufkochen. Anschließend die Flüssigkeit in ein Leinentuch gießen und die Molke ablaufen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Lupinenbrei mit Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran und Zucker würzen.



Lupinenaufstrich