

# SWR1 PFÄNNLE

SO GUT ISST BADEN-WÜRTTEMBERG 

8.9.2019 BRETEN

15.9.2019 ÜBERLINGEN

22.9.2019 VILLINGEN-SCHWENNINGEN

29.9.2019 FELLBACH



» SWR1  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.



# INHALT

- 3 Vorwort
- 4 Das SWR1 Pfännle-Menü der Saison
- 12 Das ist SWR1 Pfännle
- 14 Unsere Künstler
- 16 Das EDEKA Kochstudio
- 18 Die Schmeck den Süden-Gastromeile
- 20 Das AOK Familienfrühstück
- 22 Bretten
- 26 Überlingen
- 30 Villingen-Schwenningen
- 34 Fellbach
- 38 Impressum



## LIEBE SWR1 PFÄNNLE FANS,

in diesem Jahr werden wir in Bretten, Überlingen, VS-Villingen und Fellbach mit Ihnen zusammen wieder Baden-Württembergs leckerste Seiten entdecken – und wie immer bei SWR1 Pfännle kommt natürlich nur auf den Teller, was in der Region wächst und gedeiht.

Der bunte Beerensommer ist vorüber, die Marmeladen sind gekocht und jetzt spielen Äpfel, Birnen und Zwetschgen die Hauptrolle!

Besonders die Streuobstwiesen, die seit Jahrhunderten unsere Landschaft prägen, haben es uns diesmal angetan. Viele alte Apfelsorten, die schon fast verschwunden waren, erleben eine Renaissance. Süße, reife Birnen haben jetzt ihren Hauptauftritt auf den Wochenmärkten.

Natürlich schmeckt Streuobst direkt vom Baum in den Mund, aber es eignet sich auch hervorragend zum Kochen und das beileibe nicht nur fürs Dessert!



Wie kreativ und vielseitig Streuobst in der gehobenen regionalen Küche ganz groß rauskommt, beweist Schmeck den Süden-Kochprofi Eberhard Braun mit unserem SWR1 Pfännle-Menü der Saison.

Probieren Sie es selbst zuhause aus! Oder – falls Sie es etwas bequemer mögen – kein Problem: Besuchen Sie uns bei einer der vier SWR1 Pfännle Veranstaltungen. Dort erleben Sie Schritt für Schritt, wie das Menü im EDEKA Kochstudio live für Sie zubereitet wird.

Natürlich werden wir im Programm von SWR1 aber noch viele weitere Köstlichkeiten ausprobieren, neue Brotsorten aus alten Getreidesorten vorstellen und viele nützliche Tipps rund ums Kochen und Einkaufen geben. Ich lade Sie herzlich ein, mit uns auf Entdeckungstouren rund um Bretten, Überlingen, VS-Villingen und Fellbach zu gehen – im Radio, auf SWR1.de und selbstverständlich vor Ort.

Viele Grüße

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eberhard Braun', written in a cursive style.

# HERBST-SALAT MIT BASILIKUM-BIRNENDRESSING

Wenn der Hochsommer zu Ende ist, tritt die Birne auf den Speiseplan. Sie bringt die heißen Temperaturen in Form einer fruchtigen Süße mit in den Herbst. Bei der Kombination mit frischem Basilikum merkt man: da verstehen sich zwei. Mit einer Auswahl an verschiedenen Blattsalaten entsteht ein Genuss, der sich bestens für schöne Spätsommertage eignet. Der gemeinsame Nenner von Salat, Birnen und Basilikum liegt nicht nur in der Harmonie des Geschmacks, sondern ebenso in ihrer Vielfalt.

## SALAT AUS BADEN-WÜRTTEMBERG

Deutschlandweit befindet sich in Baden-Württemberg die zweitgrößte Anbaufläche für Salat, zum Beispiel Rucola, Radicchio, Lolo und der Kopfsalat, der in den 80er Jahren die meiste Fläche beansprucht hat. Heute ist der Feldsalat der Spitzenreiter mit einer Anbaufläche von 717 Hektar.





Das komplette Rezept unserer Vorspeise auf  
[SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

### HERKUNFT

Basilikum kommt ursprünglich aus Indien und ist im 12. Jahrhundert nach Deutschland gekommen. Heute ist es auf fast jedem Küchenfensterbrett zu finden. Auch die Birne hat ihren Ursprung in Asien, vermutlich in China. Genau kann man ihn nicht bestimmen, da es auf der ganzen Welt tausende Birnensorten gibt.

### PFLANZENKUNDE

Die Birne (Pyrus) gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae).

### STREUOBST

Streuobstwiesen mit über 5.000 Tier- und Pflanzenarten sowie über 3.000 Obstsorten sind lebenswichtig für die Artenvielfalt. In der natürlich belassenen Mischkultur bietet sich ein vielseitiger Lebensraum mit reichhaltigem Nahrungsangebot für verschiedene Tiere und Pflanzen. Häufig finden gerade gefährdete Arten hier einen Unterschlupf.

# DREIMAL DIE GOSCH GEFOPPT

## BADISCH-SCHWÄBISCHES FINGERFOOD



Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger. Jeder muss nochmal abgeleckt werden. Bei köstlichen, mundgerechten Häppchen spart man sich gerne den lästigen Zwischenschritt über das Besteck und genießt direkt von der Platte weg.

Der Apfel und das Filderkraut sind alte Bekannte, ebenso Weißbrot und Käse. Alle zusammen ergeben herrlich knusprige Krüstel, an denen man sich leicht die Finger verbrennt, weil man es nicht abwarten kann. Nicht weniger heiß sind die flambierten Backpflaumen im Speckmantel. Glänzend brutzelnd verströmen sie einen verführerischen Duft. Ein leichter Geschmack von Portwein kommt hinzu und lässt gleich nochmal in die Pfanne greifen. Fingerfood muss aber keineswegs immer ungesund sein - der Fruchtriegel aus Pflaume und Buchweizen bildet den gesunden und süßen Nachtisch.



**Die kompletten Rezepte  
unseres Zwischengangs auf  
[SWR1.de/pfaenne](https://www.swr1.de/pfaenne)**

**PFLAUMENANBAU**

In Baden-Württemberg wird das meiste Obst in Deutschland angebaut. Im vergangenen Jahr wurden über 26 Tausend Tonnen Pflaumen und Zwetschgen geerntet. Der größte Teil der Pflaumen wird in der Rheinebene angebaut und natürlich finden sich auch auf den Streuobstwiesen die Pflaumenbäume. Pflaumen sind pflegeleichte Bewohner der Streuobstwiese, die warme und sonnige Standorte lieben.

**FILDERKRAUT**

Das weiße Spitzkraut von den Fildern, aus der Region Stuttgart, lässt sich hervorragend zu einem feinen Sauerkraut verarbeiten, das als Delikatesse gilt.

**BUCHWEIZEN**

Die Körner sehen ähnlich aus wie Bucheckern und werden in Baden-Württemberg unter anderem auf der Schwäbischen Alb angebaut. Kultiviert wurde der Buchweizen schon vor 2.000 Jahren in China, ab dem 12. Jahrhundert lässt sich der Anbau auch in Mitteleuropa nachweisen. Zwischenzeitlich in Deutschland vollkommen bedeutungslos geworden, ist der Buchweizen heute wieder stark im Kommen.





# URKORN-GEMÜSERISOTTO



Reife Ähren, Kürbisse und Wurzelgemüse in allen Formen und Farben. Ein wunderbares Erntebild im September. Die perfekte Kombination ergibt sich in einer Schüssel mit cremig sämigem Risotto. Der Vielfalt und Auswahl an Gemüse sind keine Grenzen gesetzt. Am besten passt, was es gerade vom Feld, aus dem Garten oder auf dem Markt gibt. Das Urkorn - hier der Dinkel - verleiht dem Risotto eine geschmacklich neue aber ebenso regionale Note.

Auch das Schwabenkorn genannt, hat dieses Getreide eine lange Anbautradition in Baden-Württemberg. Natürlich darf auch der Käse nicht fehlen. Mit einem würzigen Käse von der Schwäbischen Alb wird dem Risotto schlussendlich das Prädikat „zum Reinlegen“ verliehen.

## KOMBINATIONSVIELFALT



Für ein königliches Risotto fehlt noch die Krone. Woraus man diese zusammensetzt, ist vollkommen dem persönlichen Geschmack überlassen. Wunderbar passen gebratene Pilze oder luftgetrockneter Wildschinken oder weitere Käsesorten oder frische Kräuter oder, oder...

## URKORN

In den letzten Jahren werden wieder vermehrt ältere Getreidesorten, sogenanntes Urkorn, angebaut. Typische Vertreter sind Dinkel, Emmer oder Einkorn. Somit bietet sich eine geschmackliche, aber auch ernährungstechnische Abwechslung im Brotkorb und auf dem Teller.

## GEMÜSESAISON

Im September bietet sich ein Füllhorn an heimischem, saisonalem Gemüse. Das oberirdische Gemüse ist noch nicht ganz abgeerntet und unter der Erde gibt es köstliches Wurzel- und Knollengemüse. Ein herrlicher Übergang zwischen Sommer und Herbst.

## KÜRBIS

Im vergangenen Jahr wurden in Baden-Württemberg fast 12.000 Tonnen Speisekürbisse geerntet. Kürbis ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Fundstellen belegen, dass es sie bereits schon vor 12.000 Jahren in Südamerika gab. Mit der Entdeckung Amerikas gelangten einige Arten nach Europa. Heute sind weltweit rund 850 Arten bekannt, wobei nicht alle essbar sind.

# SCHNELLER KÄSEKUCHEN IM GLAS

## MIT KARAMELLISIERTEM STREUOBST

Die perfekte Bühne für Streuobst bietet der Nachtisch. Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Quitten, alle dürfen auftreten. Aufgehübscht und karamellisiert werden die Akteure in der Pfanne zusammen mit Vanille und Zimt. Schichtweise kommen die Leckereien ins Glas, eingebettet in einer weichen Käsekuchencreme und aufgelockert durch knusprige Wibelekügelchen. Der Ofen bleibt hierbei kalt, was den Nachtisch nicht minder verführerisch macht. Bei diesem Käsekuchen nimmt man gerne einen Löffel mehr.

### WIBELE

Es handelt sich dabei um kleines Biskuitgebäck aus Langenburg in Ostwürttemberg. Sie sehen aus wie kleine Tropfen, sind hellbraun, knusprig und duften nach Vanille. Die patentrechtlich geschützten „Echten Wibeles“ werden heute noch im gleichen Haus hergestellt, wie damals 1763 von Hofkonditor Wibel.

### MILCH UND KÄSE

In ganz Baden-Württemberg befinden sich zahlreiche Molke- und Käsebetriebe. Bei sogenannten Hofkäsereien oder Hofmolkereien wird die Milch der eigenen Tiere vor Ort verarbeitet und häufig auch direkt im Hofladen verkauft. Viele der Betriebe arbeiten schon nach den Richtlinien des ökologischen Anbaus.



Das komplette Rezept  
unseres Desserts auf  
[SWR1.de/pfaennle](https://www.swr1.de/pfaennle)

### STREUOBSTBESTÄNDE

Bei einer reichsweiten Obstbaumerhebung im Jahr 1902 wurden in Baden-Württemberg (damals Großherzogtum Baden und Königreich Württemberg) mehr als 19 Millionen Bäume gezählt. Dieser Bestand konnte mit einigen, zwischenzeitlichen Schwankungen 1965 auf noch 18 Millionen gehalten werden.

Durch vermehrte landschaftliche Umstrukturierung und den Intensivobstbau mussten dann immer mehr Streuobstbestände weichen. 1990 waren es noch mehr als 11 Millionen Bäume, 2005 ist die Zahl auf 9,3 Millionen gesunken. Da Baden-Württemberg im Vergleich mit anderen Bundesländern hohe Bestände hat, steht fast die Hälfte aller Streuobstbäume hier. In der nahen Vergangenheit stiegen die Bemühungen wieder, diese einzigartigen Kulturbiotope zu erhalten und neue zu schaffen.



# SWR1 PFÄNNLE

Seit mehr als 20 Jahren geht SWR1 Pfännle auf die Reise und macht an vier Sonntagen im September Station – diesmal in Bretten, Überlingen, Villingen-Schwenningen und Fellbach. In jeder Stadt sind sich erfahrungsgemäß zwischen 10.000 und 15.000 Gäste einig: So gut isst Baden-Württemberg!

Sie kennen SWR1 Pfännle noch nicht? Hier fünf überzeugende Gründe für einen Besuch:

## Verführerische Auswahl:

Stadtfeste können nur Rote Wurst vom Grill, Schweinehalssteak und Pommes? SWR1 Pfännle zeigt, was darüber hinaus möglich ist und bietet Sonntag für Sonntag die sicherlich aufregendste Speisekarte

aller Straßenfeste im Ländle.

## Radikal regional:

Bei SWR1 Pfännle kommt nur auf den Teller und ins Glas, was bei uns in der Region angebaut, erzeugt oder gezüchtet wird. Dies wird bei jedem teilnehmenden Gastronomen von einem unabhängigen Institut geprüft und zertifiziert.



## Die Stationen von 1998 bis 2019

### Durchschlemmen erwünscht:

Auf den Speisekarten finden sich nur wenige Gerichte über 7,50 Euro. Das macht die Portionsgröße kleiner, als im Ausflugslokal – dafür können sich Geldbeutel und Magen aber locker eine zweite und dritte Runde leisten!

### Leckeres für daheim:

Vielfältige Bauern- und Erzeugermärkte laden zum Bummeln, Probieren und Einkaufen ein. Auch hier gilt: In den Einkaufskorb kommen nur Lebensmittel und Produkte aus der Region und verlängern den SWR1 Pfännle-Genuss auch noch über den Sonntag hinaus.

### Ein perfekter Sonntag:

Die große SWR1 Bühne bietet den gesamten Sonntag Musik, Kabarett und Talk mit SWR1 Moderatorin Petra Klein und sorgt für unterhaltsame Pausen zwischen den kulinarischen Gängen.



# LIVE AUF DER SWR1 BÜHNE



## › SWR1 BAND

In der Musikredaktion müssen sie dafür sorgen, dass SWR1 immer richtig klingt. Auf der Bühne dürfen sie zeigen, dass es ihnen einen Riesenspaß macht, die größten Hits aller Zeiten live auf der Bühne zu spielen. Sie sind mehr als nur eine herausragende Coverband, vielmehr sind sie eine Tribute-Band der größten Hits der letzten 40 Jahre. Die Bandmitglieder leben und atmen Musik, kein Wunder also, dass es bei der SWR1 Band um mehr geht als das bloße Covern von Songs. Wo sie auftreten, ist Party angesagt und das Publikum ist innerhalb kürzester Zeit mit vollem Einsatz dabei.

**15:00 und 17:00 Uhr**

## MC LUXUSLINER ‹

Klischees mögen im Allgemeinen nicht immer gern gesehen sein, doch MC Luxusliner weiß sie unterhaltsam einzusetzen. Für ihn ist HipHop kein Hobby oder Gag, sondern eine Herzensangelegenheit. Der gebürtige Stuttgarter überzeugt durch seine Vielfältigkeit. Ob Battle-Rap, Endlosrhymes, Storytelling, Lovesongs oder gar mit Deutschlands erstem Regionalgastro-Song „Schmeck den Süden“ – MC Luxusliner spielt in der ersten Liga.

**14:50 Uhr**





## > IN2DEEP

Weniger ist mehr. Unter diesem Motto interpretiert das Akustik-Trio aus Stuttgart Musik von Ed Sheeran bis Depeche Mode. Dabei gelingt es den drei Musikern bekannte Pop-Songs in ein ganz eigenes musikalisches Gewand zu kleiden. Mal kraftvoll und treibend – mal reduziert und charmant. Die drei Musiker lernten sich bereits Ende der 90er im Rahmen verschiedener Bandprojekte kennen. In der Zwischenzeit sind sie deutschlandweit auch als Songschreiber, Produzenten und Studiomusiker gefragt. „Live zu spielen“, so Christoph Rau, Sänger der Band, „bedeutet aber nach wie vor den größten Spaß für uns!“.

**11:00, 12:30 und 13:00 Uhr**

## HEINRICH DEL CORE <

Mit dem schwäbischen Charme eines echten Halbitalieners beschreibt Heinrich del Core in seinem Programm GANZ ARG WICHTIG die alltäglichen Kuriositäten detailgetreu und so plastisch, dass man glaubt selbst dabei gewesen zu sein. Hinreißend komisch und voller Selbstironie trifft der Italo-Schwabe zielsicher den Geschmack des Publikums. Vor ihm sind weder moderne Medien wie Facebook sicher, noch Männer ab 50 auf E-Bikes. Denn eins ist Heinrich del Core GANZ ARG WICHTIG: Mit wahren Begebenheiten des Alltags sein Publikum bestens zu unterhalten!

**16:10 Uhr**



# EDEKA KOCHSTUDIO

## HAUPTSACHE REGIONAL!

Das gilt auch für EDEKA Südwest -  
Partner von SWR1 Pfännle

Die Nachfrage nach Produkten aus der Heimat ist ungebrochen. Auch deshalb setzt EDEKA konsequent auf Produkte aus dem Südwesten. Einkaufen so frisch wie vom Feld nebenan - die 2006 eingeführte Eigenmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ steht nicht nur für regionale Produkte mit



unverfälschtem und ursprünglichem Geschmack und kurze, umweltschonende Transportwege, sondern auch für den Erhalt und die Schaffung von Arbeitsplätzen in der Region - auch in Baden-Württemberg.



Beim diesjährigen SWR1 Pfännle zaubert Kochprofi **Eberhard Braun** mit besten Zutaten aus Baden-Württemberg leckere und raffinierte Menüs, verrät viele Tipps und Tricks zu regionalen Spezialitäten und zeigt den Besuchern, wie man schnell und einfach für jeden Anlass das passende Gericht kreiert. Das schmeckt nach Heimat - Schauen Sie vorbei und überzeugen Sie sich selbst!



# „SCHMECK DEN SÜDEN“-GASTROMEILE

Die „Schmeck den Süden“-Gastromeile ist das kulinarische Herzstück einer jeden SWR1 Pfännle-Veranstaltung.

Im Durchschnitt acht bis zehn Gastronomen aus der gastgebenden Stadt und der näheren Nachbarschaft wetteifern um Ihre Gunst und verführen alle Sinne mit ihren regionalen Spezialitäten.

Im Genießerland Baden-Württemberg gibt es mehr als 320 Gasthäuser und Restaurants sowie zehn Betriebsrestaurants, eine Reha-Klinik und eine Schulmensa, die sich den strengen Kriterien der „Schmeck den Süden“-Initiative unterwerfen. Auf den Teller kommen frische, regionale und saisonale Produkte. Nach einer Prüfung vor Ort erhalten sie die „Löwen“-Auszeichnung.

Alle teilnehmenden Betriebe finden Sie auf [www.schmeck-den-sueden.de](http://www.schmeck-den-sueden.de) oder in der App Von DAHEIM BW.

Bei SWR1 Pfännle sind 100% des Angebots geprüft regional und so kann sich jeder Besucher persönlich davon überzeugen: So gut isst Baden-Württemberg!





# Regionale Köstlichkeit gezielt erleben.

Für Sie haben wir in unserem neuen, **kostenlosen Genießerland Restaurantführer** alle „Schmeck den Süden“-Gastronomen zusammengetragen, die mit Liebe zur Natur und ihrer Kochkunst regionale Köstlichkeiten zaubern.



Bestellen Sie den Restaurantführer kostenlos unter:

☎ +49 (0)7331 / 984 427 oder ✉ [sds@dehogabw.de](mailto:sds@dehogabw.de)

Neben einer vorzüglichen Küche können Sie sich auf eine gleichbleibend hervorragende Qualität und eine extra Portion Regionalität verlassen. Denn die über 300 „Schmeck den Süden“-Betriebe werden jedes Jahr streng bezüglich der Herkunft ihrer Produkte kontrolliert und erhalten somit unsere Löwen-Auszeichnung.

Auch ausgewählte Betriebsrestaurants, Reha-Kliniken und Schulmensen lassen sich auf die Herkunft der verwendeten Produkte prüfen. „Schmeck den Süden“ – Genuss außer Haus.

Alle „Schmeck den Süden“-Gastronomen finden Sie auch unter:

[www.regional-geniessen.de](http://www.regional-geniessen.de).

**Auch sie stehen für kontrollierte Qualität:**

Elf regionale Initiativen haben sich bisher den „Schmeck den Süden“-Gastronomen angeschlossen.



Schmeck den Süden  
— Genuss außer Haus —  
Baden-Württemberg

Schmeck den Süden  
Gastronomen  
Baden-Württemberg



# AOK-FAMILIENFRÜHSTÜCK

Das AOK Familienfrühstück ist seit Jahren die erste Anlaufstelle für Genießer bei SWR1 Pfännele: Bereits um 9:30 Uhr startet das leckere und gesunde Frühstück für die ganze Familie. Auch hier wird Regionalität großgeschrieben und die vielfältigen heimischen Zutaten machen Schokocreme, norwegischen Lachs oder Orangensaft schnell vergessen!

Ein paar konkrete Beispiele gefällig?



## BRETEN

Nussige Frischkäsekugeln, pffiffiges Kürbismus, Korntaler mit Dip, hausgemachte Marmeladen mit herbstlichem Kastanienbrot oder knuspernder Früchtejoghurt.

## ÜBERLINGEN

Von den Landfrauen selbstgebackenes Vollkornbrot und ofenfrischer Hefezopf. Hausgemachte Marmeladen, Käsevariationen frisch vom Hof, Hausmacher Dosenwurst, verschiedene Milchprodukte aus der Region sowie eine Auswahl an Bodensee Obst und Gemüse.

## VILLINGEN-SCHWENNINGEN

Obstsalat mit Landfrauenmüsli, selbstgemachte Marmeladen und Gelees, Heidelbeerjoghurt und Bockshornkleekäse. Hausmachersalami, Schinken, angerauchte Lyoner sowie Eier und Gemüse. Schwarzwälder Bauernbrot, Martin-Luther-Brot, Mausbrot und Dinkel/Kürbis/Körner-Wecken von den Landfrauen.

## FELLBACH

Auswahl an verschiedenen Aufstrichen wie zum Beispiel Ziegenfrischkäse mit pürierter Paprika oder Radieschenfrischkäse. Frisches Bauernbrot, ein Gute Laune Müsli mit Zwetschgen und schwäbischer Hefezopf mit Marmelade oder Honig von den Landfrauen Fellbach.

# Ein gesunder Tag beginnt beim Frühstück.

Deshalb laden wir Sie und Ihre Lieben herzlich ein: zum gemeinsamen AOK-Familienfrühstück im Rahmen von SWR1 Pfännle – inklusive einer besonderen Überraschung für AOK-Versicherte. Alle Termine und Infos auf [aok-bw.de](https://aok-bw.de) und [SWR1.de/Pfaennle](https://SWR1.de/Pfaennle)



# BRETTE

SONNTAG, 8. SEPTEMBER, 11 BIS 18 UHR  
IN DER SPORGASSE



MelanchthonStadt  
**BRETTE**

Gelebte Geschichte, moderne Architektur sowie ein reichhaltiges Kulturangebot locken die Besucher aus Nah und Fern in die Melanchthonstadt. In der historischen Altstadt finden sich an zahlreichen Bauwerken und Sehenswürdigkeiten auch heute noch interessante Spuren der Stadtgeschichte und laden zum Bummeln und Verweilen ein.

Ein beliebtes Ausflugsziel in Bretten und der Region ist der Tierpark mit Deutschlands größtem Streichelzoo. Der angrenzende Kletterpark mit Seilrutschenparcours bietet für Kinder und Erwachsene ein Freizeiterlebnis der besonderen Art.

### **Das Brettener Fest schlechtin:**

Geschichte zum Erleben bietet das alljährliche, am ersten Juliwochenende stattfindende Peter- und Paul-Fest. Vier Tage lang tauchen mehrere tausend Mitwirkende in das Geschehen um das Jahr 1504 ein. Lagerfeuer, Schlachtgetümmel, mittelalterliche Gesänge und Tänze machen Geschichte lebendig und die Zeitreise perfekt.

### **Der berühmteste Brettener:**

Der wohl bekannteste Sohn der Stadt ist Philipp Melanchthon, der neben Martin Luther eine treibende Kraft der Kirchen- und Bildungsreform war.

### **Ein typisches Brettener Souvenir:**

Das berühmte „Brettener Hundle“. Der Sage nach hat ein kleiner dicker Mops die Stadt im Jahr 1504 vor den württembergischen Belagerern bewahrt. Beim Anblick des gut genährten Brettener Hundles sollen diese die Sinnlosigkeit ihres Vorhabens erkannt haben.

### **Am meisten fotografiert:**

Das Melanchthonhaus - ein Wahrzeichen Brettens, das an Leben, Werk und Wirken des hier geborenen Reformators und Humanisten Philipp Melanchthon (1497-1560) erinnert und noch heute ein reformationsgeschichtliches Museum beherbergt.

### **Brettener Geheimtipp:**

Bretten von oben! Von der Panoramaebene des Pfeiferturms hat man einen wunderbaren Rundumblick über die Stadt.

### **Das darf man in Bretten keineswegs verpassen:**

Brettens Zentrum mit dem Fachwerkensemble am Marktplatz bietet den idealen Ausgangspunkt für einen ausgeprägten Spaziergang durch die historische Altstadt. Neben dem malerischen Stadtbild gibt es außerdem zahlreiche, noch inhabergeführte Fachgeschäfte sowie ein vielfältiges Angebot an Gastronomie und Kultur zu entdecken.



## ... AUS DER SPEISEKARTE

Abblinsen mit Julienne vom Schwarzwälder Schinken, serviert mit Waldpilzragout und Greifswaldener Bergkäse an Ackersalat

Terrine vom Ziegenfrischkäse auf Rote-Bete-Carpaccio und Waldhonig

Roulade von der Schwarzwaldforelle mit Wildkräutersalaten, Chutney von Melonen und Kräuterknusperstängel

Hausgebeiztes Rinderfilet mit Böbbeleskäs, Wildkräutersalat und Schwarzbrotcrumble

Tranchen vom Flank Steak auf knackigen Gartensalaten mit einem lauwarmen Kartoffeldressing

BBQ Burger mit Roter Zwiebel Marmelade, Simmentaler Rind, geschmortem Mais und Heumilch Käse

Geschmorte Ochsenbäckle vom Kraichgauer Weiderind an Trollinger Soße mit hausgemachten Spätzle

Badischer Weinschaum mit eingelegten Zwetschgen

Weinbergpfirsichsorbet auf Traubenragout



# GASTRONOMEN UND HÄUSER

Ochsen zu Diefenbach, Sternenfels-Diefenbach

Hotel-Landgasthof Rose, Bretten-Diedelsheim

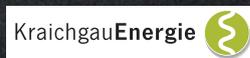
Metzgerei Gropp & Gasthaus zum Lamm, Bretten-Rinklingen

Hotel-Restaurant Scharfes Eck, Mühlacker

Romantik Hotel Walk'sches Haus, Weingarten

Zum Scheffelhof, Maulbronn

Landmetzgerei Gollerthan Party-Service, Bad Rappenau





# ÜBERLINGEN

SONNTAG, 15. SEPTEMBER, 11 BIS 18 UHR

LANDUNGSPLATZ

Wer in Überlingen ankommt, taucht sofort ein in die Historie der ehemaligen Freien Reichsstadt, die überall sichtbar wird und auf selbstverständliche Weise mit den zeitgenössischen und modernen Elementen der Stadt im Einklang steht.

Die einstige Stadtbefestigung bildet heute einen grünen Gürtel um die Altstadt und trägt maßgeblich zur besonderen Atmosphäre der Stadt bei. Geprägt wird das Bild der Altstadt von historischen Patrizierhäusern, dem imposanten Münster St. Nikolaus und dem spätgotischen Rathaus.



### Eine Überlinger Spezialität:

Fischknusperle mit Remouladensauce

### Das Überlinger Feiertagsessen schlechthin ist:

Saure Kutteln in der Fastnacht

### Das können nur Überlinger:

Karbatschenschnellen – eine närrische Kunst, die Überlinger Buben von Kindesbeinen an lernen. Mit ihren Karbatschen erzeugen die Hänsele ohrenbetäubende Töne.

### Das verstehen nur Überlinger:

Allefänzig. Schwierig zu übersetzen. Meint in etwa eigenwillig, ein bisschen widerspenstig, auch listig, aber auf keinen Fall böse und im Grunde natürlich sympathisch.

### Der Überlinger Geheimtipp:

Die Landesgartenschau Überlingen. Vom 23. April bis 18. Oktober 2020 feiert die Stadt ein sommerlanges Gartenfest – die erste Landesgartenschau am Bodensee. Und noch einen Grund zum Feiern gibt es 2020: Das 1250. Stadtjubiläum.

### Was man in Überlingen besser nicht bestellen sollte:

Pfälzer Wein



## ... AUS DER SPEISEKARTE

Erfrischende Gurken-Dill-Suppe mit Buttermilch, Kräuteröl und Vollkornkrüstchen

Badischer Ochsenmaulsalat mit hausgemachtem Brot

Warmes Brezel-Carpaccio mit Steinchampignons und Basilikum

Salemer Forellenklobchen in Überlinger Weißwein und kleine Kartoffele

Saiblingsfilet mit Gemüse-Ratatouille, Rosmarinkartoffel und Dip

Frische Überlinger Vollkorn-Dinkel-Nudeln mit Spinat, Tomaten und Käsesauce

Auberginen-Piccata mit Kapernjus, weißem Bohnenmus und  
Tomatencoulis

Sous-vide-gegartes Kalbsbäckchen mit Steckerüben-  
püree

Minutensteak vom Hegauer Strauß aus Alb-Leisa-  
Auberginen-Salat in Brombeervinaigrette und Kartoffel-  
schnitt

Hausgemachtes Bourbon-Vanilleeis auf Zwetschgen-  
kompott mit Krokant

Tiramisu vom geschmorten Bodensee-Apfel mit Holunder-  
blüten-Gelee



# GASTRONOMEN UND HÄUSER

Hotel Restaurant Bürgerbräu,  
Überlingen

Landgasthof Zum Adler,  
Lippertsreute

Romantik Hotel Johanniter-Kreuz,  
Andelshofen

Bad Hotel, Überlingen

Landgasthof Keller, Lippertsreute

Parkhotel St. Leonhard, Überlingen

Kurpark-Klinik, Überlingen

Buchinger Wilhelmi, Überlingen

v2o-bio-bistro, Friedrichshafen

Gasthaus Löwen, Altheim

LD Event GmbH & LD Berlin

Weingut Kress, Überlingen

Weingut Markgraf von Baden, Salem





# VILLINGEN- SCHWENNINGEN

SONNTAG, 22. SEPTEMBER, 11 BIS 18 UHR  
MÜNSTERPLATZ VILLINGEN

Am Rande des Mittleren Schwarzwaldes, zentral gelegen zwischen Stuttgart und dem Bodensee im Dreiländereck Deutschland, Frankreich, Schweiz ist Villingen-Schwenningen ein ideales Reiseziel für einen interessanten Städtetrip oder einen Urlaub in einer einzigartigen Landschaft.

Die historische Innenstadt Villingens birgt zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das ‚Münster Unserer Lieben Frau‘ und dem Münsterbrunnen, wunderschöne Fachwerkhäuser, romantische Gässchen und plätschernde Bächlein. Cafés und Restaurants laden mit einer Mischung aus badischer und schwäbischer Küche zu einer entspannten Pause ein.

**Das muss man im Stadtbezirk Villingen auf jeden Fall gesehen haben:**

Das ‚Münster unserer Lieben Frau‘ mit zwei unterschiedlichen Kirchtürmen und dem nebenstehenden Münsterbrunnen, welcher viele Geschichten aus der Stadtgeschichte erzählt.

**Villingen-Schwenningen ist weltberühmt für:**

Seine historische schwäbisch-alemannische Fasnet: Vom Schmotzigen Dunnschtig bis Fasnetzüeschtig ist von den täglich schönsten Umzügen über vielseitige Schemen und verschiedene alljährlich wiederkehrende Fasnetsbräuche alles dabei.

**Das verstehen nur Villingen-Schwenninger:**

Hiddelisgeld. Man verdient oder spart es so nebenbei für einen Sonderwunsch, oder auch zwei.

**Was man in Villingen-Schwenningen besser nicht bestellen sollte:**

Wienerle. Die Würste wurden bei uns zu Villingerle umbenannt.



**Der beste Ort zum Seele baumeln lassen in Villingen-Schwenningen:**

Das Wildgehege Salvest im Stadtbezirk Villingen mit angrenzendem Premiumwanderweg Waldpfad Gropptal oder das Wildgehege Natzental im Stadtbezirk Schwenningen.



# ... AUS DER SPEISEKARTE

Variation vom Maiskolben Suppe / Mousse / Tatar / Gel

Kartoffel-Radieschensalat mit gebackener Ochsenschwanzpraline

Ortenauer Lachsforelle auf badischen Rahmkraut

Pulled Pork Burger vom Schäufele mit Rahm-Sauerkraut und Honig Senf Topping

Bibeleskäs im rustikalen Weckle

Ochsenbrust vom Schwäbischen Rind an Sahnemeerrettichsoße und Bouillonkartoffeln

Württembergischer Sauerkrautstrudel an Badischem Kräuterquark

Bowl mit Süßkartoffel und Kürbis Streifen, Gurken, Pilze mit Zwiebeln aus der Pfanne, Rote Bete in Stiftform / Walnüsse

Gespritztes Schokoladenmousse mit karamelisierten Äpfeln vom Markt

Schwarzwald Panna Cotta



# GASTRONOMEN UND HÄUSER

Inklusiv gGmbH – Fohrenhof, Unterkirnach

Landgasthof Eisenbachstube, Eisenbach

Art Culinar, Hüfingen

Kur und Bäder GmbH – Kurhaus Restaurant,  
Bad Dürkheim

Restaurant Wagnerei, VS-Schwenningen

Camili da Moretti, VS-Villingen

Die Säge, Niedereschach-Kappel

Daniel Richter Genussmanufaktur, Brigachtal





# FELLBACH

SONNTAG, 29. SEPTEMBER, 11 BIS 18 UHR  
IN DER SCHWABENLANDHALLE

Fellbach liegt umgeben von Neckar und Rems in einer reizvollen Landschaft, für die der rebenreiche Kappelberg, das fruchtbare Schmidener Feld und der Oeffinger Hartwald charakteristisch sind. Mit rund 46.000 Einwohnern ist die Große Kreisstadt das „Tor zum Remstal“, jener Landschaft, in der sparsame und erfinderische Menschen zu Hause sind. Typisch für Fellbach ist die gelungene Mischung von historischer und moderner Bausubstanz, von wirtschaftlicher Dynamik und überlieferter Weinbautradition.



**Stadt Fellbach**

Stadt der Weine und Kongresse

### Das Fellbacher Fest schlechthin:

Der Fellbacher Herbst am 2. Oktoberwochenende ist eines der bekanntesten und beliebtesten Erntedank-, Heimat- und Weinfeste in Süddeutschland. Kulinarische Spezialitäten und musikalische Leckerbissen laden zum Verweilen ein.

### Das können nur Fellbacher:

Genuss auf kleinem Raum. In Fellbach sind drei Sterne-Restaurants ansässig sowie drei VDP-Weingüter, zudem die Fellbacher Weingärtner eG mit ihren vielfach preisgekrönten Weinen und weitere private Weingüter.



### Das darf man in Fellbach keineswegs verpassen:

Das Glockenspiel aus Meißener Porzellan am Fellbacher Rathaus zu hören.

### Fellbach ist weltberühmt für:

Seinen Wein, der einst auch am Zarenhof getrunken wurde.

### Der Fellbacher Geheimtipp:

Der »Oeffinger Berg«: Ein ehemaliges Steinbruchgelände wurde rekultiviert und somit zur Freizeitoase sowie zum Refugium für die Tier- und Pflanzenwelt. Biotope sind entstanden, naturnahe Wiesenstreifen wurden angelegt, ein Bächlein plätschert und schaut man auf, reicht der Blick weit ins Neckartal.



## ... AUS DER SPEISEKARTE

Räucherforellen Mousse mit Forellen Kaviar, Kerbel-Gel und Texturen von Gelber und Roter Bete

Carpaccio von der Roten Bete an Traubenkernöl mit Schwarzwurstpraline

Tatar vom heimischen Weiderind mit geröstetem Bauernbrot und Feldsalat

Kartoffel-Ziegenkäse Soufflé auf Muskatkürbis mit Kürbiskernöl, Ziegenkäse-Espuma und geschmorten Rotweinschalotten

Gebratenes Lachsforellenfilet mit Velouteschaum, Linsensalat und Erbsenpüree

Rinderschulter geschmort mit allerlei Kürbis vom Schmidener Feld, wildem Brokkoli und Serviettenknödel

Wildschweinmaultasche mit Zwetschgenkonfit, glacierten roten Zwiebeln und salzigem Joghurtschaum

Wildburger mit kräftigem Roggenbrötchen und pikant-süßer Creme aus hausgemachtem Chutney

Honig-Mousse von regionalen Imkern, Trauben, schwarze Nüsse und Maronenespuma

Schokoladenbrownie mit Zwetschgenkompott, Vanillesauce und Pistaziencrunch



# GASTRONOMEN UND HÄUSER

Hotel Hirsch / Oettinger´s Restaurant, Fellbach-Schmiden

Schmidener Eintracht, Fellbach-Schmiden

Weinstube Moiakäfer, Fellbach

Goldberg Restaurant & Winelounge, Fellbach

Schmieg´s Kellerbesen, Fellbach-Oeffingen

Restaurant Zum Ochsen, Kernen i.R.

Küchenglück bachofer, Waiblingen



# IMPRESSUM

## SÜDWESTRUNDFUNK

### SWR1 Marketing

Redaktion: Jens Nagler, Johannes Nitschke

Gestaltung: Chris Veit

Foodfotografie: Christine Garcia Urbina

Unser Fotoshooting 2019 fand im Studio Urbina bei der Stuttgarter Bloggerin trickytine statt.  
trickytine.com

Bildnachweis:

Tom Oettle (S.3), Christian Witt (S. 14 oben),  
Ralf Graner (S. 14 unten), In2deep (S. 15 oben),  
M. Strohmann (S. 15 unten), EDEKA (S. 16, 17),  
Bernhard Brenner (S. 22), Stadt Bretten (S. 24),  
Rebel (S. 25), Stadt Überlingen (S. 26-29),  
WTVS (S. 30, 32, 33), Authentic Studios/DG (S. 34, 36),  
Peter D. Hartung (S. 37), Colourbox (S. 24, 28, 31,  
32, 35, 36), sonstige: SWR

Stand: Juli 2019 (Änderungen vorbehalten)



vhs bewegt  
vhs schmeckt  
vhs is(s)t regional



**SWR1 Pfännle-Kochkurse starten jetzt bei Ihrer Volkshochschule!  
Kurssuche unter [www.vhs-bw.de/swr1pfaennle](http://www.vhs-bw.de/swr1pfaennle)**



**UNSERE  
HEIMAT**

echt & gut



# Heimat-Liebe gemeinsam genießen

Seit über 10 Jahren steht „Unsere Heimat – echt & gut“ für Frische und Vielfalt aus der Region. Über 1.500 Erzeuger und Verarbeitungsbetriebe geben täglich ihr Bestes damit Sie Heimat-Liebe leben können.  
[www.unsereheimat.de](http://www.unsereheimat.de)

Wir ♥ Lebensmittel.

