



FÜR 4 PORTIONEN

BADENS BEST PANINI

ZUTATEN

- 2 Baguettes
- 500 g Schäufele (gegart und aufgeschnitten)
- 200 g Karotten
- 1 Kopf Weißkohl (klein)

- 200 g Schmand
- 1 Zitrone
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Urloffener Senf

ZUBEREITUNG

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen, Kopf und Karotten waschen. Beides in dünne Stifte oder feine Streifen schneiden. Die Zitrone abreiben und auspressen. Das Gemüse

mit Abrieb, Saft, und Zucker vermengen. Den Schmand unterheben, dann mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Baguettes quer halbieren und dann längs aufschneiden. Auf die



Würziges Schäufele
schmiegt sich an badi-
schen Coleslaw. Mal ehr-
lich: Wer braucht da noch
das große gelbe M?

Eure Nase ist ein Schokohörnchen. Dieser – zugegeben – ziemlich schräge Satz stammt von einer Ärztin, die angehenden Krankenpflegern in der Berufsschule ganz plastisch erklären wollte, was Nahrung so macht. Im Zweifelsfall Pickel, Hüftgold und schlechte Laune ... Klar: Es gibt einfach Tage, da braucht man Instant Satisfaction. Was auf die Faust. Sofort. Gerne fettig und schön fies. Wenn man Daniel Hormann, dem Inhaber vom *Foxx Deli* in Offenburg, damit kommt, dann guckt er indes ungefähr so, als würde man dem Papst erklären, dass der Zölibat eine saublöde Idee ist. Der gelernte Koch ist ein Verfechter des echten und regionalen Genusses. „Der Schwarzwald hat so viel zu bieten, wir leben hier kulinarisch in einem Paradies“, sagt er. In seiner Location bietet er richtiges Essen an. Also: ohne E-Nummern und sonstigen Schnickschnack. „Das braucht’s einfach nicht“, ist Daniel überzeugt. „Ein gutes Brot mit einer langen Ruhezeit für den Teig, das ist ein Traum. Oder ein gutes Stück Fleisch, Schinken oder Wurst von Tieren, die artgerecht groß werden. Ohne Booster, Hormone und Antibiotika.“ Gemüse ist für ihn übrigens keine Sättigungsbeilage, sondern Hauptkomponente. „Das ist dermaßen vielfältig, da muss nicht immer Fleisch dazu.“ Für ihn sind starke Aromen wichtig, und da guckt er auch gerne mal über den Tellerrand. Noch wachsen Kaffirblätter und Kubebenpfeffer ja nicht im Schwarzwald.

Und so hat er für #heimat ein paar ganz praktische Tipps und Rezepte für eine Schwarzwälder Mittagspause zusammengestellt, die den Namen auch verdient. Lässt sich super vorbereiten und mitnehmen. Fast Slow Food, wenn man so will. Und wir haben uns selbstverständlich geopfert und schon mal vorgekostet ... #

oberen Hälften den Senf streichen, die unteren Hälften mit Schäufele-scheiben belegen. Die Weißkraut-Karotten-Mischung auf dem Fleisch verteilen, dann die oberen Hälften aufsetzen.

TIPP: Das Brot könnt Ihr im Sandwichmaker, in einer Pfanne oder mit dem Grill kurz toasten, das macht es knuspriger. Statt Schäufele eignen sich auch Bratenreste. Als Verpackung ist Butterbrotpapier top!