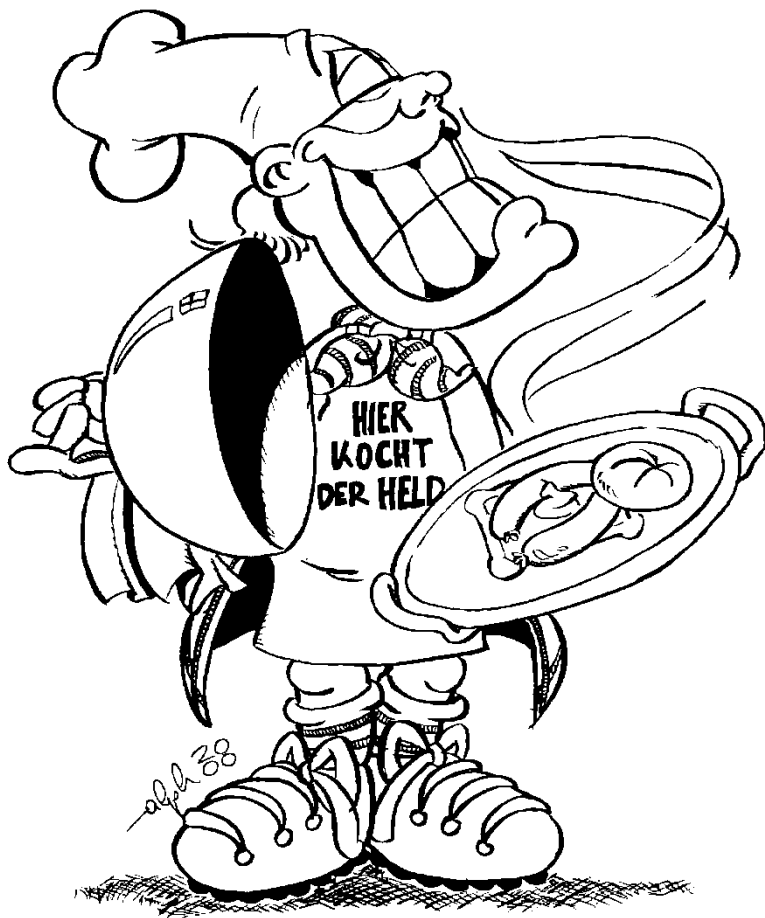


SOMMERLAGER KOCHBUCH 2015



Inhalt

Vorwort	3
HowTo	4
Zwiebeln schneiden.....	4
Nicht weinen!	4
Die Zwiebel und nicht die Finger	4
Finger riechen fein und nicht nach Zwiebel	5
Deckel auf den Topf.....	5
Auf Ordnung achten	5
Das Wasser vor oder nach dem Kochen Salzen?.....	5
Mengen	8
Mengentabelle für 1 Portion/1 Person	8
Küchenmaße und - Gewichte	8
Begriffe	10
Rezepte.....	13
Hascheehörnchen.....	14
Penne Arrabiata.....	15
Putengeschnetzeltes mit Spätzle	17
Paprikahendl mit Hörnchen	18
Reisfleisch mit Erbsen und Mais.....	19
Weizenreis Risotto (Ebli, Weizli...).....	21
Spirale Gr55 Carbonara	22
Selchroller.....	23
Serviettenknödel	24
Zwiebelsuppe	25

Spinat mit Erdäpfelschmarrn und Eierspeis	26
Frittatensuppe.....	27
Schinkenfleckerln	28
Schnitzel	29
Erdäpfelsalat.....	30
Ofenerdäpfel mit Speck und Schnittlauchsauce	31
Tiroler Gröstl	33
Warmer Krautsalat	34
Obuzzelte Knacka (Beamtenforelle).....	35
Erdäpfelpüree.....	36
Griechischer Salat.....	37
Wurstsalat	38
Bröselnudeln mit Apfelmus.....	40
Gnocchi mit Käsesauce.....	41
Chili.....	42
Gulasch	43
Pizzateig.....	45
Rindsuppe.....	46
Nudelteig.....	48
Tortillafladen	49
Topfenknödel	50
Notizen	51

Vorwort

Diese Rezeptsammlung soll eine Unterstützung für das Kochen bieten. Die Rezepte und Inhalte sind aus verschiedensten Quellen zusammengetragen und adaptiert worden. Alle Rezepte sollen nur als Grundlage dienen. Jede Veränderung bzw. Adaptierung auf die persönlichen Vorlieben ist sehr willkommen. Die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben bzw. Abläufe ist nicht hundert Prozent gewährleistet.

Feedback ist erwünscht und es wird versucht dieses in der nächsten Version einzuarbeiten.

Danke an die Unterstützer, vor allem auch an Maria Geier.

Autor: Bernd Geier

Feedback bitte an: bernd.geier@bmgnet.at

HowTo

Zwiebeln schneiden

Wer kennt das nicht, man zerhackt und schnipselt seine Zutaten für das Essen und auf einmal kullern einem beim Zwiebelschneiden die Tränen über die Wangen. Mit glasigen Augen versucht man die Zwiebeln mit dem Messer zu treffen und Schwups, schon ist mehr Fleisch im Essen als geplant. Wenn das Essen dann endlich langsam vor sich in der Küche hin köchelt, merkt man zu guter Letzt auch noch, dass die Finger nach Zwiebeln stinken. Das muss alles aber gar nicht sein. Damit der Spaß am Kochen nicht vergeht, gibt es hier ein paar hilfreiche Tipps für kinderleichtes Zwiebelschneiden.

Nicht weinen!

Die Zellen der Zwiebeln enthalten eine Aminosäure namens Iso-Alliin und ein Enzym Alliinase, welche durch die chemische Reaktion beim Zwiebelschneiden ein Gas bilden. Dieses steigt in die Luft und verursacht dadurch die Tränen in den Augen und manchmal sogar eine laufende Nase. Damit sich dieses Gas nicht bilden kann, taucht man die Zwiebel vor dem Schneiden in lauwarmes Wasser. Danach kann man sie problemlos kleinschneiden. Ein Schluck warmes Wasser in den Mund oder Kaugummi kauen soll auch helfen. Wenn es nicht stört können Taucherbrillen getragen werden.

Die Zwiebel und nicht die Finger

Ohne Schale ist die Zwiebel leicht rutschig. Ein richtig scharfes Messer ist deswegen das A und O beim Zwiebelschneiden. Ist das Messer nämlich zu stumpf, muss man mehr Druck auf das Messer ausüben, welches oft zum Abrutschen führt. Mehr Halt hat man auch, wenn man den Strunk beim Durchschneiden der Zwiebel nicht entfernt.

Finger riechen fein und nicht nach Zwiebel

Wenn nach dem Zwiebelschneiden die Hände noch stundenlang trotz vielem Waschen nach Zwiebeln riechen, kann man sie mit Edelstahlseife wie gewohnt waschen. Der Edelstahl neutralisiert den Geruch der Zwiebel und lässt ihn im Handumdrehen verschwinden. Auch das Reiben der Hände am Edelstahlwaschbecken oder Edelstahlwasserhahn kann dies ermöglichen. Das Einreiben der Hände mit Zitronensaft vor dem Zwiebelschneiden kann die Geruchsaufnahme der Zwiebelsäfte an den Händen vermeiden.

Deckel auf den Topf

Beim Kochen sollte der Deckel immer auf dem Topf sein! So spart man Energie (Gas/Strom) und es geht keine Zeit fürs „Wiedererhitzen“ verloren.

Auf Ordnung achten

Steht immer alles an seinem Platz, spart man sich Zeit und Ärger. Deshalb den Vorrat nach einem bestimmten Muster einsortieren.

Das Wasser vor oder nach dem Kochen Salzen?

Wann kocht Nudelwasser schneller? Wenn man das Salz sofort oder erst kurz vor dem Sieden hinzufügt?

Nudeln gehören zu den beliebtesten Gerichten, nicht zuletzt weil ihre Zubereitung denkbar einfach ist. „Die Pasta in kochendes Salzwasser geben und ab und zu umrühren, bis die Nudeln bissfest sind,“ lesen wir auf der Nudelpackung. Doch ganz so einfach scheint richtiges Pastakochen doch nicht zu sein. Denn bei der Angabe, wann genau das Salz dem Wasser zuzugeben ist – ob vor oder nach dem Sieden –, widersprechen sich viele Kochbücher.

Doch macht das eigentlich einen Unterschied? Wie kocht das Wasser am schnellsten? Und warum gehört überhaupt Salz an das Nudelwasser?

Bei der Beantwortung dieser Fragen helfen die Gesetze der Physik. Soll Wasser zum Kochen gebracht d.h. ein Teil des Wassers in Wasserdampf umgewandelt werden, müssen viele Wassermoleküle aus ihrem Verbund mit anderen Molekülen herausgelöst werden. Dazu ist eine große Menge an Energie erforderlich. Diese Energie führt man dem Wasser durch Erhitzen zu und bringt es so schließlich bei etwa 100 Grad Celsius zum Kochen.

Ist Salz im Wasser gelöst, so stellen sich den Wassermolekülen zusätzlich die Salzteilchen in den Weg und es wird für die Moleküle schwerer, sich aus ihrem Verbund zu lösen. Das Wasser muss stärker erhitzt werden. Gut gesalzenes Nudelwasser kocht allerdings schon bei etwa 101° Grad Celsius.

Doch nun wird es interessant: Es ist *ganz egal*, wann das Salz hinzugefügt wird. Gibt man das Salz in kaltes Wasser, löst es sich darin auf und muss anschließend auf etwa 101° Grad Celsius erhitzt werden, damit es kocht. Wenn das Wasser bereits kocht und man das Salz danach hinzufügt, muss die dadurch entstehende Lösung auch um ein zusätzliches Grad erhitzt werden, um weiter zu kochen.

Diese Tatsache lässt sich aus einem für die Physik enorm wichtigen Gesetz, dem so genannten Ersten Hauptsatz der Thermodynamik, ableiten. Dieser besagt hier: In beiden Fällen hat man vorher kaltes Wasser und trockenes Salz und nachher kochendes Salzwasser. Die Energie, die man benötigt, um von einem Zustand zum anderen zu kommen, ist immer gleich, unabhängig davon, auf welchem Weg das geschieht.

Doch was ist mit dem heftigen Aufsprudeln, das oft beobachtet wird, wenn Salz zu bereits kochendem Wasser hinzugegeben wird? Dies hat einen anderen Grund. Wasser braucht zum Sieden Angriffspunkte wie beispielsweise eine raue Topfwand, an denen sich Blasen bilden können. Sind nur wenige solcher so genannten

Siedekeime vorhanden, kann sich das Sieden verzögern und Wasser über 100 Grad Celsius erhitzt werden. Mit der Zugabe der Salzkörner fügt man dem Wasser Siedekeime hinzu. Es kann nun kurzzeitig leichter kochen und sprudelt über. Nach dem Auflösen der Salzkörner beruhigt es sich jedoch schnell wieder.

Physikalisch gesehen ist es also egal, wann man das Salz ins Wasser schüttet. Die Nudeln werden durch das Salz auch nicht wesentlich schneller bissfest. Sie schmecken einfach nur besser, wenn sie in gesalzenem Wasser gekocht wurden.

Noch ein kleiner Tipp zum Schluss:

In vielen Haushalten ist es üblich, die fertigen Nudeln nach dem Abgießen im Sieb mit kaltem Wasser „abzuschrecken“, um ein Zusammenkleben zu vermeiden. Aus demselben Grund ist es auch weit verbreitet, dem Nudelwasser einen Schuss Öl oder Butter hinzuzufügen. Italiener können über beides nur verwundert den Kopf schütteln. Eine leckere Hülle aus Hartweizenstärke, die sich während des Kochens um die Nudeln bildet, wird beim Abschrecken nämlich abgespült und das verringert den Geschmack der Pasta. Das Zugeben von Öl zum Nudelwasser verhindert, dass sich diese Hülle überhaupt entsteht. Deshalb wird in Italien die fertige Pasta direkt nach dem Abgießen mit der Soße vermenget. Das verhindert das Verkleben und erhält den Geschmack.

(Quelle: Max-Planck-Institut)

Mengen

Hier eine Übersicht für Mengen und Mengenangaben die gesammelt wurden.

Mengentabelle für 1 Portion/1 Person

Suppe	1/4 l
Soße	1/10 -1/8 l
Fleisch	10 - 12 dag
Fleisch (inkl. Knochen)	15 - 20 dag
Fischfilet	10 - 15 dag
Fisch im Ganzen	25 dag
Gemüse als Beilage	15-25 dag
Erdäpfel als Beilage	15-20 dag
Reis als Beilage	5-7 dag
Teigwaren als Beilage	5-7 dag

Küchenmaße und - Gewichte

Achtel	1/8 Liter = 125 ml = 0,125 l
BL oder Bl	Blatt (z. B. 1 BL Gelantine)
ccm	Kubikzentimeter - 1 ccm = 1 ml
cl	Zentiliter - 1/100 Liter - 0,01 l - (Centiliter)
dag	Abkürzung für Dekagramm - 10 Gramm - 0,01 kg
Deka	Internationale Vorsilbe für 10 (z. B. Dekagramm, Dekade, Dekalog, ...)
Dezi	Internationale Vorsilbe für 1 Zehntel (z. B Deziliter, Dezimeter, ...)
dkg	Veraltete Abkürzung für Dekagramm - siehe dag
dl	Deziliter - 1/10 Liter - 0,1 l
Eischwer	Gewicht des Eies - gemessen mit Schale

EL	Eßlöffel - siehe dort
Eßlöffel	1 EL = 15 ml (ccm) : 8 EL = 1 Tasse 3 gestrichene Teelöffel = ca. 1 gestrichener Esslöffel = ca. 15 ccm Eßlöffel : gestrichen 10-15 g, gehäuft 20-30 g
Hekto	Internationale Vorsilbe für 100 (z. B. Hektoliter, ...)
Kilo	Internationale Vorsilbe für 1000 (z. B. Kilogramm, ...)
kg	1 kg, Kilogramm = 1000 g
KL	Kaffeelöffel
Lot	15 Gramm
Mass	2 Liter
Messerspitze	Soviel von der Menge eines Pulvers, wie die Spitze eines Messers bedeckt.
Messle	1/4 Liter - 0,25 l - 250 ml
Milli	Internationale Vorsilbe für 1 Tausendstel (z. B. Milliliter, Millimeter, ...)
mg	1 mg, Milligramm = 0,001 g
ml	Milliliter - 1/1000 Liter - 0,001 l
Msp	Messerspitze - siehe dort
Pfund	Deutsche Mengenangabe für 1/2 Kilogramm - 500 g
Prise	Die Menge, die zwischen zusammengedrücktem Daumen und Zeigefinger bleibt.
Schoppen	1/2 Liter - 0.5 l - 500 ml
Schuß	Die Menge Flüssigkeit, die aus einer geöffneten Flasche kommt, wenn diese einmal rasch und kurz gekippt wird.
Seitel (Seidel)	1/3 Liter - 0,33 l - 330 ml
Tasse	1 Tasse = 120 ml
Teelöffel	1 TL = 5 ml (ccm) : 3 TL = 1 EL gestrichen 3-7 g, gehäuft 5-11 g
TL	Teelöffel - siehe dort
Zenti	Internationale Vorsilbe für 1 Hundertstel (z. B. Zentiliter, Zentimeter, ...)

Begriffe

Teilsames

Als Teilsames werden in Österreich geräucherte (geselchte) Stücke von der Schweineschulter und vom Schinken bezeichnet.

Erdapfel/Kartoffel/Grundbirne

Der Erdapfel in Deutschland auch Kartoffel (*Solanum tuberosum*) genannt. In Teilen Österreichs und der Schweiz auch als Grundbirne (Grumbeer) bekannt.

Paradeiser

Paradeiser (*Solanum lycopersicum*) in Deutschland auch Die Tomate genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*).

Knacker

Knacker werden in Deutschland als Knackwurst, Rohwürste und Brühwürste bezeichnet. In Österreich ist Knackwurst eine Brühwurstsorte, ähnlich der Extrawurst.

Beamtenforelle

Beamtenforelle, scherzhafte Bezeichnung für ein Salzstangerl, durch das auf die bescheidenen Einkünfte der Beamten hingewiesen werden sollte. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde der Begriff durch Bundeskanzler Julius Raab wieder popularisiert, nunmehr jedoch auf eine Knackwurst bezogen.

Dampfl

Das in Österreichischen Kochbüchern oft beschriebene „Dampfl“ (Vorteig), ein Gemenge von Germ (Hefe) in warmer Flüssigkeit ohne Mehlzusatz diente vorrangig als Gärprobe, mit der geprüft werden soll, ob die Hefe noch treibfähig ist und dann auch zum Aktivieren und Vermehren der Hefe.

Gratinieren

Beim Gratinieren, Überbacken oder Überkrusten bildet sich auf der Oberfläche einer Speise durch starke Oberhitze (Strahlungswärme) eine braune Kruste, wobei sich aus Kohlenhydraten und Eiweiß Röstaromen entwickeln

Vinaigrette

Vinaigrette (frz. vinaigre „Essig“) ist eine kalte Sauce aus Essig, Öl und je nach Rezept weiteren Zutaten wie Kräutern. Serviert wird sie zu Salat, gekochtem Gemüse, Fleisch und gedünstetem Fisch. Sie wird oft auch mit dem englischen Ausdruck für Vinaigrette als French Dressing bezeichnet. Unter French Dressing versteht man jedoch auch eine Salatsauce, die Mayonnaise, Sahne, Ketchup oder andere Zutaten enthält, die nicht zu einer Vinaigrette gehören.

Suppengrün/Suppengemüse/Wurzelwerk

Suppengrün, auch Suppengemüse, Kochgemüse, Wurzelwerk oder Wurzelzeug genannt, ist eine Mischung aus aromatischen Wurzelgemüsen wie Karotte, Knollensellerie, Steckrübe, Petersilienwurzel, Lauchgewächsen wie Lauch und Zwiebel und

Kräutern wie Petersilie, Selleriekraut oder Thymian in je nach Land oder Region variierender Zusammensetzung. Es wird vor allem zur Aromatisierung von Brühen im Ganzen mitgekocht. Anschließend

kann man es pürieren, kleinschneiden und angerösten und Schmorgerichten zugeben, in denen es zerkocht, wodurch eine würzige und sämige Sauce entsteht – dann wird es fachsprachlich auch Röstgemüse oder Mirepoix genannt. Oftmals wird es aber auch weggeworfen. Suppengrün wird bündelweise in unterschiedlichen Sortierungen im Handel angeboten.

Brühen/Fond

Brühen werden als Grundlagen für Suppen verwendet. Unter Anwendung von erhitztem Wasser werden Extraktivstoffe von Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Schalentieren, Schildkröten oder dergleichen entzogen und der Suppe zugeführt. Das Verhältnis zwischen festen Bestandteilen und Brühe beträgt etwa eins zu fünf, bei Kraftbrühen ist der Feststoffanteil etwa doppelt so hoch. Eine der bekanntesten Brühen ist die Rinderbrühe, die auch Bouillon genannt wird. Geflügelbrühen, Wildbrühen und Fischbrühen werden als Fond bezeichnet.

Blanchieren

Unter Blanchieren versteht man das kurzzeitige Garen von Gemüse in kochender Flüssigkeit. Einen Topf mit viel Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen, dann das Gemüse ins sprudelnd kochende Wasser geben. Je nach Gemüsesorte einige Minuten im Wasser lassen. Robustere Gemüse wie Kohl blanchiert man etwas länger (5 - 8 Minuten) als die "zarteren" Gemüsesorten wie Karotten oder Kohlrabi (3 - 5 Minuten). Dann mit einer Schaumkelle herausheben und kalt abspülen oder in Eiswasser tauchen, damit der Garprozess angehalten wird. Durch die kurze Verweilzeit im heißen Wasser verliert das Gemüse nicht an Geschmack und behält eine schöne frische Farbe. Das Gemüse wird durch das Blanchieren keimfrei und eignet sich anschließend gut zum Einfrieren.

Rezepte

Alle hier angeführten Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt. Diese Rezepte eignen sich für die Feldküche mit Gaskochern oder für das Kochen auf offenen Feuer.

Viel Spaß beim Kochen und lasst es euch schmecken.

Hascheehörnchen

Zutaten

- 350 g Faschiertes
- 350 g Hörnchen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Majoran
- 3 EL Olivenöl
- 1 Suppenwürfel
- 1/2 l Wasser
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Für die Hascheehörnchen Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Faschiertes hinzufügen und mit anrösten.

Mit Wasser aufgießen und Knoblauch und den Suppenwürfel hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und ca. 20 Minuten, bis nur mehr die Hälfte des Wassers übrig ist, köcheln lassen. Die Hörnchen in einem extra Topf in Salzwasser weich kochen. (Zeitangabe auf der Packung beachten.)

Hörnchen abseihen und zu den Faschierten hinzufügen und gut unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp

Ein grüner Salat passt sehr gut dazu.

Penne Arrabiata

Zutaten

- 350 g Penne
- 2 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 150 g Speck
- 2 Stück Chilischoten
- 250 g pürierte Paradeiser (Dose)
- 500 g geschälte Paradeiser (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Oregano
- Zucker
- Suppenwürfel
- Parmesan

Zubereitung

Für Penne Arrabiata Zwiebel, Knoblauch und Speck klein schneiden. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Geschälte Paradeiser klein schneiden.

Zwiebel, Speck und Knoblauch leicht in Butter anrösten, Chilistreifen, die geschälten und pürierten Paradeiser und Oregano dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Suppenwürfel dazu geben und 1/8 L Wasser und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Penne knapp bissfest in Salzwasser kochen und abseihen. Penne mit Sauce vermischen, wenn nötig noch etwas mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ca. 5 Minuten leicht

köcheln lassen. Die Penne Arrabiata mit gehackter Petersilie und frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Die Schärfe der Penne Arrabiata kann selbst durch mehr oder weniger Chilischoten bestimmt werden.

Putengeschnetzeltes mit Spätzle

Zutaten

- 400 g Putenfleisch
- 60g Speck
- Butter oder Margarine
- 1 Stück Zwiebel
- 4 Essiggurkerln
- Pfeffer
- Salz
- 400ml Schlagobers oder Rahm

Zubereitung

Pute in etwas erhitzter Butter in einer Pfanne rundum rasch anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel schälen, klein hacken im Fettrückstand rösten.

Mit Pfeffer, Salz würzen. Essiggurkerln klein schneiden und beimengen.

Schlagobers/Rahm einrühren und zu einer sämigen Sauce kochen lassen.

Das Putengeschnetzelte wieder dazugeben und kurz durchwärmen, sogleich servieren.

Tipp

Mit 200 g Champignons kann das Gericht noch verfeinert werden.

Paprikahendl mit Hörnchen

Zutaten

- 500g Hühnerfleisch oder Putenfleisch
- 2 Stück Zwiebeln (fein geschnitten)
- 2-3 EL Butterschmalz oder Öl
- Paradeismark
- 2 EL Paprikapulver
- 500 ml Hühnersuppe
- Salz
- Pfeffer
- etwas Creme fraiche
- 1 TL Maizena

Zubereitung

Für das Paprikahendl die Zwiebel zu Beginn schälen und fein hacken. Das Hühnerfleisch kleinschneiden salzen und pfeffern.

Butterschmalz/Öl erhitzen und die Hühnerstücke darin kurz scharf anbraten und dann wieder herausnehmen.

In dem restlichen Butterschmalz die Zwiebel glasig dünsten. Das Tomatenmark und das Paprikapulver hinzugeben. Kurz durchrösten und alles mit Hühnersuppe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hühnerfleisch hinzugeben und im Paprikasaft dünsten, bis das Hühnerfleisch gar ist. Rühre ab und zu während der Garzeit um.

Sobald das Fleisch durch ist Crème fraiche mit dem Maizena glatt rühren und die Sauce damit binden.

Tipp

Zu Paprikahendl passen Nockerln oder Nudeln sehr gut.

Reisfleisch mit Erbsen und Mais

Zutaten

- 4 Tasse/n Wasser, große
- 2 Tasse/n (200g) Reis, große
- 1 Würfel Gemüsebrühwürfel
- 400 g Hühnerfleisch, in Streifen geschnitten
- 2 m.-große Zwiebel(n)
- 1 große rote Peperoni
- 125g Erbsen
- 125g Mais
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 4 EL Öl
- 4 TL Paprikapulver, edelsüßes
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 Suppenwürfel
- Salz und Pfeffer
- evtl. Käse

Zubereitung

In einer großen Pfanne Wasser mit Suppenwürfel und etwas Salz zum Kochen bringen den Reis darin kochen lassen. Bevor der Reis gar ist, Hitze zurück nehmen und den Reis ziehen lassen. (Es sollte noch etwas Wasser in der Pfanne sein)

In einer Schüssel Hühnerfleisch, Knoblauch (gepresst), Peperoni, Öl, Paprikapulver, Cayennepfeffer und einen Teelöffel Salz gut vermischen (marinieren). Das Ganze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel zu Beginn schälen und fein hacken in einer großen Pfanne glasig dünsten. Das marinierte Hühnerfleisch hinzu geben und gut

durchbraten lassen. Reis hinzugeben und das ganze bei kleiner Hitze ziehen lassen bis das Fleisch durch ist.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer, nach Belieben auch etwas mit Käse bestreuen und sogleich servieren.

Tipp

Dazu passt sehr gut Salat.

Folgende Zutaten kann man zur Verfeinerung noch beim Marinieren hinzugeben:

- 150 g Speck, roher, in feine Streifen geschnitten
- 250 g Champignons, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stange/n Lauch (gewaschen, halbiert und in 1 cm Streifen geschnitten)

Weizenreis Risotto (Ebli, Weizli...)

Zutaten

- 400g Weizenreis
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Zucchini
- 1/8l Gemüsesuppe
- 1 Creme fraiche
- 100g Parmesan

Zubereitung

Hartweizengrieß in kochendes gesalzenes Wasser geben und kernig kochen (ca.10 Minuten).

Zwiebel schälen und fein hacken in einer großen Pfanne glasig dünsten. Klein würfelig geschnittene Zucchini hinzugeben und dünsten lassen. Hartweizengrieß abseihen und in die Pfanne hinzugeben. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Creme fraiche und Parmesan hinzugeben. Gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und sogleich servieren.

Tipp

Das Ganze kann man mit etwas Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen (vor dem zugeben der Gemüsesuppe). Das verfeinert den Geschmack.

Spirale Gr55 Carbonara

Zutaten

- 120g Teilsames
- 450g Spiralnudeln
- 1 große Zwiebel
- 1/2l Sauerrahm
- 50g Käse oder Parmesan

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken in einer großen Pfanne glasig dünsten. Klein würfelig geschnittenes Teilsames hinzugeben und dünsten lassen. Sauerrahm hinzufügen mit Salz und Pfeffer abschmecken (nicht mehr stark kochen).

Inzwischen Spiralnudeln knapp bissfest in Salzwasser kochen und abseihen.

Sauce unter die Spiralnudeln unterheben nach Belieben auch etwas mit Käse bestreuen und sogleich servieren.

Tipp

Anstatt Teilsames kann auch Speck oder Schinken verwendet werden.

Selchroller

Zutaten

- 750 g Selchroller
- Salz
- Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- Piment (ganz)
- 2 geschälte Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen

Zubereitung

Das Netz vom Selchroller (gekocht) entfernen.

Wasser in einem Topf mit den Gewürzen, Zwiebeln, Knoblauchzehen aufkochen und den Selchroller, darin ca. 1 1/2 Std. langsam, leicht wallend weich kochen.

Herausnehmen und in nicht zu dünne Scheiben servieren.

Tipp

Zum Selchroller passen am besten Sauerkraut und Serviettenknödel, aber auch Erdäpfelpüree mit Röstzwiebeln. Reste können z.B. zu Schinkenfleckerl verarbeitet werden oder kalt, dünn aufgeschnitten zur Jause essen!

Serviettenknödel

Zutaten

- 250 g Semmelwürfel
- 2 Stück Eier
- 20 g Butter & Butter zum anrösten
- Salz
- ½ Bund Petersilie (feingehackt)
- 1 Zwiebel (feingehackt)
- 250 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und in Butter anrösten. Butter schmelzen und gemeinsam mit der Milch über die Semmelwürfel gießen. Eier, Zwiebel und Petersilie unterrühren. Die Masse ca. 15-30 Minuten ziehen lassen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Klarsichtfolie ausbreiten und auf der Folie aus der Masse eine Rolle formen. In die Klarsichtfolie einrollen und die Enden gut verschließen. Die geschlossene Rolle auf dem Küchensbrett noch ein zwei Mal hin und herrollen, damit sich der Teig gut verteilt. Die Rolle in ein Küchentuch wickeln, an beiden Enden verschließen und in leicht siedendem Wasser für ca. 35 Minuten kochen.

Die Serviettenknödel aus der Klarsichtfolie nehmen, in Scheiben schneiden und als Beilage servieren.

Tipp

Wird der Teig für die Serviettenknödel zu flüssig, kann man die Masse mit 2-3 EL Mehl binden.

Zwiebelsuppe

Zutaten

- 150 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 1/8 l Weißwein
- 1 l Suppe(Rindsuppe)
- Salz & Pfeffer
- Weißbrotscheiben
- Käse (gerieben)

Zubereitung

Für die Zwiebelsuppe die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Knoblauch in Butter goldgelb rösten.

Mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen, Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Weißbrotscheibe mit geriebenen Käse gratinieren.

Die Zwiebelsuppe in Suppentassen füllen und mit einer Weißbrotscheibe belegen.

Tipp

Kleine Semmelknödel eignen sich ganz hervorragend als Einlage zur Zwiebelsuppe.

Spinat mit Erdäpfelschmarrn und Eierspeis

Zutaten

- 500 g Erdäpfel
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Petersilie (fein gehackt)
- 1 Prise Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- 3 TL Schmalz
- 1 Stk Zwiebel (fein gehackt)
- 450 g Rahmspinat (aufgetaut)
- 4 Eier

Zubereitung

Die Erdäpfel schälen und in Salzwasser gar kochen. (ca. 20-30 Minuten)

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel hineingeben und anschwitzen. Erdäpfel hinzufügen und mit einem Erdäpfelstampfer grob zerdrücken. Die Erdäpfel unter ständigem Wenden knusprig braten. Den Erdäpfelschmarrn mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Spinat in einen Topf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier in eine Pfanne aufschlagen und Spiegeleier machen.

Tipp

Mit Sauerrahm oder Creme fraiche kann der Spinat noch verfeinert werden.

Frittatensuppe

Zutaten

- 1 Ei
- 80 g Mehl
- 60 ml Milch
- ¼ Bund Petersilie
- 1 l Rindsuppe
- 1 TL Salz

Zubereitung

Ei mit Milch versprudeln und salzen, Mehl dazugeben bis ein dünnflüssiger Teig entsteht.

In einer sehr heißen Pfanne den Teig einfüllen (1 Suppenschöpfer voll) und daraus feine Palatschinken backen, und auskühlen lassen.

Die Palatschinken nudelig bzw. in dünne Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Ist der Teig zu dick noch etwas Milch hinzufügen. Sollte der Teig zu flüssig sein, einfach etwas Mehl hinzugeben.

Schinkenfleckerln

Zutaten

- 400 g Fleckerl
- 250 g Kochschinken oder Geselchtes
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fleckerl knapp bissfest in Salzwasser kochen und abseihen.

Nach dem Aufsetzen der Nudeln kann mit der Soße begonnen werden. Zwiebel schälen und fein hacken und in einer großen Pfanne glasig dünsten. Klein würfelig geschnittenen Kochschinken oder Geselchtes hinzugeben und dünsten lassen. Knoblauchzehen dazu pressen. Petersilie und Fleckerliterrühren und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sogleich servieren.

Tipp

Grüner Salat ist der ideale Begleiter bei diesem Gericht.

Schnitzel

Zutaten

- 4 Stück Schweinsschnitzel oder Kalbsschnitzeln
- Salz & Pfeffer
- 3 Stück Eier (verquirlt, zum Panieren)
- ca. 150 - 200 g Semmelbrösel (zum Panieren)
- ca. 100-150 g Mehl (glatt, zum Panieren)
- Öl oder Butterschmalz (zum Herausbacken)

Zubereitung

Für das Schnitzel das Fleisch mit dem Schnitzelklopfer zart ausklopfen, sodass es nur einige Millimeter dick ist. Das Fleisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Zum Panieren 3 flache Teller vorbereiten. In den ersten Teller Mehl, in den zweiten die verquirlten Eier und in den dritten die Semmelbrösel geben.

Geklopftes Fleisch zuerst in Mehl wenden, danach durch die Eier ziehen und abschließend in den Semmelbröseln wälzen (nicht andrücken). Achte darauf, dass bei jeder Station das Fleisch zur Gänze bedeckt ist.

In einer großen Pfanne Öl oder Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel schwimmend herausbacken, bis sie eine goldbraune Farbe haben. Herausnehmen und auf Küchenkrepppapier ablegen so dass das überschüssige Fett ablaufen kann.

Tipp

Ein Wiener Schnitzel wird klassisch mit Petersilerdäpfel oder Erdäpfelsalat serviert.

Erdäpfelsalat

Zutaten

- 600 g Erdäpfel (festkochend)
- 60 g Zwiebel(n)
- 1/4 Liter Rindsuppe (Würfel)
- 3 EL Essig
- 6 EL Pflanzenöl (zB.: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl etc.)
- 1/2 TL Estragonsenf
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Für den klassischen Erdäpfelsalat nach Wiener Art zunächst die Erdäpfel mit der Schale kochen. Anschließend schälen und noch warm dünnblättrig in eine große Schüssel schneiden.

Nun die Suppe erwärmen und sofort zu den Erdäpfeln geben.

Essig, Öl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen und unterrühren. nach Belieben mit Senf und Zucker abschmecken

Tipp

Den klassischen Erdäpfelsalat nach Wiener Art kann man mit frischen Kräutern, wie beispielsweise Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

Ofenerdäpfel mit Speck und Schnittlauchsauce

Zutaten

- 4 große Erdäpfeln (möglichst gleich groß)
- 250 g Speck (in feine Streifen geschnitten)
- Schnittlauch (fein gewürfelt, zur Garnitur)
- Alufolie

Für die Schnittlauchsauce:

- 250 g Sauerrahm
- 250 g Joghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Für die Ofenerdäpfel mit Speck und Schnittlauchsauce zunächst die Erdäpfeln vorbereiten. Das Backrohr auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen oder das Lagerfeuer gut anheizen, damit eine Glut zum Grillen entsteht.

Dazu die Erdäpfel in Alufolie wickeln und auf der mittleren Schiene im Backrohr 1 Stunde backen. Am Lagerfeuer am Rand des Feuers bei der Glut platzieren ca. nach 15-20 min wenden.

In der Zwischenzeit die Schnittlauchsauce zubereiten. Dafür den Schnittlauch fein schneiden und alle Zutaten vermischen und gut durchrühren.

Kurz vor Ende der Backzeit die Speckstreifen in einer Pfanne anbraten. Es ist kein zusätzliches Öl notwendig, da der Speck ohnehin Fett lässt.

Die Ofenerdäpfel aus dem Rohr/Lagerfeuer nehmen und aus der Folie lösen. Auf dem Teller anrichten, längs einschneiden, die Schnittlauchsauce in die Mitte füllen, den Speck und dann den restlichen Schnittlauch darüber streuen.

Die Ofenerdäpfel mit Speck und Schnittlauchsauce heiß servieren.

Tipp

Die Füllung kann mit Butter, Käse, Schinken und diversen Zutaten beliebig variiert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, nur vielleicht dem Geschmack.

Tiroler Gröstl

Zutaten

- 1 kg Speckige Erdäpfel
- 1 große Zwiebel
- 250g Bratwürstel
- ½ Bund Petersilie gehackt
- Majoran
- Kümmel, evtl. gemahlen
- Butter
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- Öl oder Schmalz

Zubereitung

Die Erdäpfel kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Bratwürstel erst in dicke Scheiben und dann in 2-3 cm lange Stifte schneiden.

Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne im heißen Öl oder Schmalz anbraten und wieder herausnehmen. Die Erdäpfel im Bratenfett knusprig braten. Zwiebelwürfel und Bratwürstel unter die Erdäpfel heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier darüber schlagen und stocken lassen. Petersilie waschen und fein hacken.

Das Gröstl mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Man kann die Erdäpfel auch vor dem Kochen schälen.

Warmer Krautsalat

Zutaten

- 1 Kopf Weißkraut
- 100 g Selchspeck
- 200 ml Rindsuppe
- 1 Zwiebel
- 50 ml Essig
- 1 EL Staubzucker
- 1 TL Kümmel (ganz)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für den warmen Krautsalat die äußere Blätter entfernen, Krautkopf vierteln und Krauthobel fein hobeln. Steht kein Krauthobel zur Verfügung, mit einem scharfen Messer feinnudelig schneiden.

Essig mit Rindsuppe, Kümmel, Zucker, Salz und Pfeffer aufkochen, Kraut zugeben und kurz kräftig aufkochen lassen.

Selchspeck kleinwürfelig schneiden und in einer heißen Pfanne auslassen. Speck wieder herausnehmen. Zwiebel ebenfalls fein hacken und im verbliebenen Fett glasig anschwitzen. Zwiebeln unter das Kraut mischen.

Den warmen Krautsalat anrichten, mit den knusprigen Speckwürfeln bestreuen und mit dem restlichen Fett übergießen.

Tipp

Warme Krautsalat passt hervorragend zu Braten oder Tiroler Gröstl!

Obuzzelte Knacka (Beamtenforelle)

Zutaten

- 4 Knackwürste
- 2-3 Zwiebeln (klein)
- Essig (Weiß- oder Rotweinessig)
- Öl (z.B. Kürbiskernöl, Walnussöl)
- ca. 100-150 g Mehl (glatt)

Für die Garnitur:

- Gurkerl (und z.B. Maiskölbchen, Radieschen, Paprikaschoten etc.)

Zubereitung

Der Beamtenforelle die Haut abziehen und der Länge nach durchschneiden. Die Oberseite kreuzweise einschneiden und in Mehl wenden bis die Würstchen gut bedeckt sind, überschüssiges Mehl abklopfen. Knacker in heißem Öl bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten goldbraun braten.

Nach Belieben mit Gurkerln und Radieschen garnieren.

Tipp

Zu der Beamtenforelle passen sehr gut Erbsen, Erdäpfelpüree und Spiegelei.

Erdäpfelpüree

Zutaten

- 1/2 kg Erdäpfel (mehlig)
- 50g Butter
- 1/8l Milch
- Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- 1Prise Muskat

Zubereitung

Für das Erdäpfelpüree die Erdäpfel roh schälen und in ca. 1.5 x 1.5 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser kochen bis sie weich sind (ca. 15-20 Minuten).

Anschließend Wasser abgießen und die Erdäpfel zerstampfen (mit Erdäpfelstampfer oder eine Erdäpfelpresse). Heiße Milch, Butter, geriebene Muskatnuss (Achtung: nicht zu viel) und die anderen Gewürze je nach gewünschtem Geschmack und Konsistenz zufügen.

Das Erdäpfelpüree mit einem Kochlöffel gut cremig rühren.

Tipp

Selbstgemachtes Erdäpfelpüree schmeckt gleich doppelt so gut. Erdäpfelpüree aus dem Packerl ist lange nicht so gut, wie das selbstgemachte Püree. Als einziges Werkzeug für ein feines Erdäpfelpüree benötigt man lediglich einen Erdäpfelstampfer oder eine Erdäpfelpresse.

Griechischer Salat

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 200 g Feta-Käse, natur
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Oregano
- Basilikum
- 400 g Vollkornbrot (8 Scheiben)

Zubereitung

Die Salatgurke mit dem Sparschäler schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und in 1 cm lange Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in halbe, dünne Ringe schneiden. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.

Alles miteinander in eine Salatschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Öl dazugeben und gut vermengen.

Wurstsalat

Zutaten

- 500 g Extrawurst
- 2 Zwiebeln
- 6 EL Öl
- 3 EL Essig (Weißweinessig)
- 5 g Zucker
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch
- 8 Essiggurkerln
- 8 Radieschen
- 1 Paprika (gelb)
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 100 ml Suppe (Würfel)

Zubereitung

Zuerst die Paprika waschen und trocknen. Dann die Kerne und Scheidewände entfernen und die Paprika in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln sowie die Radieschen und die Essiggurkerln in feine Scheiben schneiden.

Die Haut von den Würsten abziehen. Dann die Wurst ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie sowie den Schnittlauch waschen und abtropfen. Dann die Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken sowie den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Essig mit der Suppe, dem Sonnenblumenöl und dem Senf glatt rühren. Dann die Vinaigrette mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten nun in einer weiten

Schüssel sorgfältig mit dem Dressing vermischen und den Salat kühl noch eine Stunde abgedeckt ziehen lassen.

Tipp

Brot und frisches Gebäck passen ideal dazu.

Bröselnudeln mit Apfelmus

Zutaten

- 350 g Spiralnudeln
- 150 g Semmelbrösel
- 1 Pck. Apfelmus
- 1 EL Zucker
- 2 EL Margarine (oder Butter)
- Zimt ()
- Puderzucker

Zubereitung

Die Teigwaren laut Packungsanleitung kochen.

Margarine in einer Pfanne erhitzen, Brösel, Zimt (nach Geschmack) und Zucker dazugeben und unter rühren kurz rösten.

Abgetropfte Teigwaren untermengen.

Mit Staubzucker bestreuen und mit Apfelmus servieren.

Tipp

Man kann auch anstatt der Semmelbrösel Mohn verwenden.

Gnocchi mit Käsesauce

Zutaten

- 1000 g Gnocchi
- 1/2 EL Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 TL Kräuter (italienische)
- 300 g Käse (Eckerlkäse)
- 125 ml Schlagobers
- 125 ml Sauerrahm
- 25 ml Creme fraiche
- Muskat
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Für die Gnocchi mit Käsesauce die Gnocchi laut Packungsanleitung zubereiten. Den Knoblauch klein hacken und in einem Topf mit dem Olivenöl und den italienischen Kräutern kurz anrösten.

Mit dem Schlagobers aufgießen und den Käse hinzufügen. Den Käse schmelzen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gnocchi mit Käsesauce vermischen und anrichten.

Tipp

Ein grüner Salat passt hervorragend zu den Gnocchi mit Käsesauce.

Chili

Zutaten

- 500 g Faschiertes
- 400 g Dosenbohnen
- 400 ml pürierte Paradeiser
- 400 ml geschälte Paradeiser
- 180 g Mais
- 500 g Faschiertes
- 2 Paprika
- 3 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Chili
- 1-2 EL Paprikapukver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

Für das Chili con Carne zunächst das Faschierte in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Faschierte Farbe bekommen hat, die kleingeschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch und danach die Paprika hineingeben. Daraufhin die zerkleinerten geschälten Paradeiser mit dem Saft und die pürierten Paradeiser reingeben. Das Ganze ein kleines bisschen mehr als 1 Stunde leicht köcheln lassen. Die Bohnen und Mais abbrausen und in den Kochtopf geben und warm werden lassen. Das dauert ca. 15 Minuten. Das Chili con Carne vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Tipp

Zu Chili con Carne am besten Brot anbieten.

Gulasch

Zutaten

- 800 g Zwiebeln
- 800 g Gulaschfleisch
- 200 g Schmalz/Butterschmalz
- Paradeismark
- 24 g Paprikapulver
- 800 ml Suppe (notfalls auch Wasser)
- Salz und Pfeffer
- Kümmel
- Majoran
- Knoblauch

Zubereitung

Für das Rindsgulasch zunächst die fein geschnittenen Zwiebeln in einer größeren Topf in reichlich Schmalz bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten goldgelb anrösten.

Etwas Paradeismark einrühren, Hitze verringern, Paprikapulver zugeben und 1-2 Minuten durchrühren.

In einem extra Topf Gulaschfleisch salzen und anbraten bis das Fleischwasser verdunstet ist. Die angerösteten Zwiebeln mit den Paprika hinzugeben.

Mit warmer Suppe oder Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und Knoblauch vorsichtig würzen. 3-4 Stunden auf kleiner Flamme ganz langsam köcheln lassen. Währenddessen bei Bedarf mit etwas kaltem Wasser aufgießen.

Tipp

Bei Kalbs- oder Schweinsgulasch muss der Zwiebeln vorab mit Suppe oder Wasser ausreichend (ca. 1 Stunden) verkocht werden. Danach den Zwiebel mit dem Paprikapulver zum Fleisch hinzugeben und nur noch ca. 1,5-2 Stunden kochen lassen.

Pizzateig

Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Germ (ca. 40 g)
- $\frac{1}{4}$ l Wasser (lauwarm)
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Für den Pizzateig ein Dampfl ansetzen. Dazu den Germ mit etwas Zucker in ca. 60-70 ml Wasser auflösen. Achte darauf, dass das Wasser nicht zu kalt, aber auch nicht zu heiß ist.

Mehl mit Salz vermengen und Öl sowie das Dampfl untermischen. Das restliche Wasser hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Der Teig muss so lange geknetet werden, bis er geschmeidig wird und sich leicht von der Schüssel löst. Ein Geschirrtuch kurz unter lauwarmes Wasser halten und auswinden. Den Pizzateig mit dem Geschirrtuch bedecken und an einem Warmen Ort etwa eine halbe Stunde gehen lassen.

Nach dem Rasten den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen. Je einen Teil nochmals gut durchkneten, bis er eine ganz weiche Konsistenz bekommt. Die vier Teile auf ein bemehltes Geschirrtuch legen und nochmals ca. 30 Minuten rasten lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Danach den Pizzateig zu einer runden Pizza ziehen oder ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Je nach Wunsch mit Tomatensauce, Käse usw. belegen. Die Pizzen im Ofen für ca. 15 Minuten backen lassen.

Rindsuppe

Zutaten

- 500 g Rindfleisch (Beinfleisch)
- 3 Markknochen
- 3 Gelbe Rüben
- 3 Karotten
- 2 Petersilienwurzel mit Petergrün
- ½ Sellerie
- 1 Lauch
- 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfefferkörner, Muskatnuss
- Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitung

Das Wurzelwerk wird geputzt, grob geschnitten, mit den gewaschenen Rindfleisch (Beinfleisch), Markknochen, Petergrün, Lauch und Knoblauch kurz scharf angebraten und in ca. 2 l kaltem Wasser zugestellt. Die Zwiebeln werden halbiert und an der Schnittfläche in heißem Olivenöl goldbraun angeröstet und mit den übrigen Gewürzen (Muskatnuss nach Geschmack), der leicht köchelnden Suppe beigemischt. Das Ganze lässt man langsam, gleichmäßig 1-2 Stunden leicht köcheln. Die Suppe durch ein feines Sieb seihen, abschmecken, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Tipp

Die Karotten welche als Suppeneinlage verwendet werden, sollte man nicht zerkochen und etwas früher aus der Suppe nehmen. Das

Rindfleisch kann sehr gut für einen Rindfleisch Salat verwendet werden.

Nudelteig

Zutaten

- 500 g
- 2 Eier
- 250 g Mehl (griffig)
- 2 TL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Wasser (nach Bedarf),

Zubereitung

Mehl, Öl, Salz und Eier in einer Schüssel gut verrühren wenn die Masse nicht mehr zum Rühren geht alles gut verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Falls der Teig zu hart ist, etwas Wasser hinzufügen. Ca. 30 – 60 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt rasten lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und in dünne Nudeln schneiden.

Kurz trocknen lassen und dann in kochendem gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Tortillafladen

Zutaten

- 150 g Maismehl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten Maismehl, Sonnenblumenöl, Wasser und Salz miteinander vermischen. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Tortilla - Teig portionsweise (sehr dünn ausrollen max. 1mm) darin goldgelb backen - ähnlich wie Palatschinken.

Tipp

In einer Teflon-Pfanne ganz ohne Öl, in einer unbeschichteten Pfanne nur leicht mit Öl einpinseln. Tortillas nicht zu lange backen da sie sonst zu brüchig werden und nicht mehr gerollt werden können. Kann man auch für Wraps verwenden.

Topfenknödel

Zutaten

- 250 g Topfen
- 70 g Grieß
- 1 Dotter
- 1 Ei
- 50 g Butter
- 1,5 EL Staubzucker
- 1 Prise Salz

Butterbrösel

- 160 g Butter
- 90 g Semmelbrösel

Zubereitung

Topfen mit Grieß, Dotter, Ei, Butter, Staubzucker, einer Prise Salz so lange verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Anschließend mit bemehlten Händen Knödel (4 cm Durchmesser) formen.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Knödel einlegen und diese für ca. 12 Minuten schwach wallend kochen lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin goldgelb rösten. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in den Butterbrösel wälzen.

Tipp

Zusätzlich können die Topfenknödel mit einer Himbeersauce und/oder ganzen Himbeeren angerichtet werden.

