



Allgäuer Kässpätzten mit Bärlauch

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Spätzleteig:

450 g Mehl

4 Eier

40 g frische Bärlauch Blätter

ca. 150 ml Wasser

1 TL Salz

etwas frisch geriebene Muskatnuss

Für die Kässpätzten:

ca. 250 g geriebener Bergkäse

4 große Zwiebeln

2 EL Butter

Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Bärlauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Eiern mixen.
2. Mehl, Bärlauch-Eier, Salz und Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. So lange schlagen, bis er Blasen wirft.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in Butter goldbraun braten.
5. Teig mit dem Spätzlehobel ins kochende Wasser hobeln.
6. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen.
7. Eine Auflaufform oder Schüssel vorbereiten und vorwärmen.
8. Abwechselnd Spätzle und Käse schichten.
9. Mit Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen.
10. Kurz im Ofen (ca. 180 °C) oder auf dem Herd erhitzen, bis der Käse schön geschmolzen ist.
11. Mit den Röstzwiebeln und Schnittlauchröllchen toppen.





Linsenaufstrich vegan

Zutaten

175 g Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
25 g Olivenöl
250 g Linsen
0,5 TL Koriander
0,5 TL Kreuzkümmel
10 g Salz
10 g Gemüsebrühe (Pulver)
0,5 L Wasser
25 g Zitronensaft
1 EL Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob Würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
2. Linsen und Gewürze zugeben.
3. Mit Wasser aufgießen und ca. 15- 20 Min köcheln lassen. Evtl. noch ziehen und abkühlen lassen.
4. Zitronensaft und Petersilie zugeben und fein pürieren.





Linsen Gemüse Eintopf

Zutaten

200 g Linsen (ggf. am Vortag einweichen)
250 g Zwiebel in Würfel
500 g Kartoffeln in Würfel
200 g Karotten in Würfel
70 g Sellerie in Würfel
5 g Knoblauch
ca. 1 L Wasser
20 g Salz
30 g Tomatenmark
2 EL Balsamico Essig

abschmecken mit:

Kümmel gem.
Chili
Majoran
Thymian
Bohnenkraut
Pfeffer

Zubereitung

1. Mit den Zwiebeln beginnend das Gemüse der Reihe nach anschwitzen.
2. Kräuter und Gewürze kurz mit rösten.
3. Linsen zugeben, mit Wasser auffüllen und kochen.
4. Wenn die Linsen weich sind, Kartoffelwürfel und Salz zugeben und kochen bis diese weich sind.
5. Erst jetzt Tomatenmark und Essig zugeben.
6. Nochmals aufkochen und abfüllen.

Tipp: Das Gemüse kann gerne nach der Saisonalität variieren





Geschnetzelte Rinderroulade

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Rindfleisch (z. B. Oberschale in feine Streifen geschnitten)

80 g Speck

2 Zwiebeln

400 g Karotten

2 Stück Essiggurken

2 EL Öl oder Butterschmalz

1 EL Tomatenmark

500 ml Rinderbrühe oder Wasser

4 TL Senf

Salz & Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

Optional: Rotwein

ca. 1 EL Mais- oder Kartoffelstärke

Zubereitung

1. Speck und Zwiebel in Streifen schneiden. Karotten z.B. in grobe Stifte schneiden
2. Rindfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Speck, Karottenstifte und Zwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und etwas Farbe nehmen lassen.
4. Tomatenmark kurz mit rösten
5. Fleisch zugeben
6. mit Brühe (optional mit Wein) ablöschen
7. Senf und Gewürze einrühren
8. mit Brühe oder Wasser angießen
9. abschmecken und ggf. abbinden





Semmelknödel

Grundzutaten (für 4 Portionen)

300 g altbackene Semmeln
300 ml Milch
3 Eier
1 Zwiebel
2 EL Butter
2–3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für Spinatknödel:

250g TK-Blattspinat

Für Käspresknödel:

130 g Käsewürfel

Zubereitung

1. Semmel in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Milch erwärmen und über die Semmelwürfel gießen. 10 Min. ziehen lassen
3. Zwiebel fein schneiden und in Butter glasig dünsten, dann zu den Semmeln geben.
4. Eier, Petersilie und Gewürze dazugeben und alles gut vermengen. Der Teig soll feucht, aber formbar sein.
5. Mit feuchten Händen Knödel formen (ca. 80g).
6. Salzwasser zum Sieden bringen.
7. Knödel hineingeben und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen.





Gerstensuppe mit Rinderschinken

Zutaten (für 4–6 Portionen)

150 g Rollgerste
120 g Rinder Rauchfleisch (in feine Streifen geschnitten)
1 Stück Speck (optional)
2 Zwiebel
1 Lauchstange
2 Karotten
1 Stück Knollensellerie
2 Kartoffel
ca. 1–1,2 L Wasser
100–150 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie

Zubereitung

1. Rollgerste heiß abspülen.
2. (Optional) Speck im Topf leicht auslassen.
3. Zwiebel fein schneiden und glasig dünsten.
4. Lauch, Karotte, Sellerie und Kartoffel klein würfeln und kurz mit anschwitzen.
5. Gerste und Wasser dazugeben
6. Lorbeerblatt hinein
7. Alles ca. 45–60 Minuten sanft köcheln lassen.
8. Die Suppe soll schön sämig werden.
9. Rinderschinken in feine Streifen schneiden.
10. Erst in den letzten 5–10 Minuten zugeben.
11. Nicht lange mitkochen, sonst wird es trocken und verliert Aroma.
12. Sahne einrühren.
13. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
14. Mit Petersilie servieren.

Tipps

Rinder Rauchfleisch nie totkochen, es soll zart bleiben
Am nächsten Tag: noch besser, aber deutlich dicker
Konsistenz: eher Eintopf als Suppe





Kaiserschmarrn

Zutaten

3 Eier
100 ml Milch
80 ml Mineralwasser
120 g Mehl
1–2 EL Zucker
Vanille
1 Prise Salz
Fett zum ausbacken
Optional: Rosinen

Zum Servieren:

Puderzucker
Apfelmus, Preiselbeeren oder Rotweinzwetschgen

Zubereitung

1. Mehl, Milch, Zucker, Vanille und Salz verquirlen.
2. Eier einrühren zu einem glatten, eher dickflüssigen Teig.
3. Optional Rosinen dazugeben.
4. 10 Minuten ruhen lassen (macht ihn lockerer)
5. Fett in einer Pfanne erhitzen
6. Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze backen
7. Wenn die Unterseite goldbraun ist, wenden
8. Dann mit Pfannenwenden in Stücke reißen
9. 1 EL Zimt/Zucker darüberstreuen
10. Kurz weiterbraten und leicht karamellisieren

Mit Puderzucker bestreuen und dazu:

Apfelmus, Preiselbeeren, Rotweinzwetschgen

Rotweinzwetschgen

Zutaten

500 g Zwetschgen
80 g Zucker
100 g Gelierzucker 2+1
125 ml Rotwein
1 Zimtstange
2–3 Nelken (optional)
1 Spritzer Rum

Zubereitung

1. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
2. Zwetschgen mit Rotwein, Zucker, Zimtstange und Nelken in einen Topf geben.
3. Bei mittlerer Hitze aufkochen und je nach Frucht einige Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
4. Nicht zu lange kochen, sonst wird's Zwetschgenmus.
5. abfüllen und einen Schuss Rum hinzugeben.

