

Gutes Leben – einfach essen, einfach trinken – Rezepte

Mengenangaben, wenn nicht anders angegeben, für 4 Personen

Polenta

Grundrezept	4
Polenta mit Gorgonzola	4
Polentaschnitten aus Italien	4
Türkenmus	4
Süßer Riebel oder Polenta-Crumble	4

Hirse

Hirseauflauf pikant	5
Hirseauflauf süß	5
Sauerkraut-Hirse-Laibchen	5

Kartoffeln

Kartoffeln Grundrezept	6
Schöfeler	6
Kartoffel-Topfen-Laibchen	6
Erdäpfelwirrler/Tarpl	6
Kartoffel-Gröstl	7
Kartoffelstrudel	7
Kartoffelgratin	7
Kartoffel-Kräuterpuffer	8
Patate all'italiana	8

Reis, Gerste, Linsen

Dinkelgemüsereis	8
Risotto Grundrezept	9
Gemüse-, Pilz- oder Tomatenrisotto	9
Gersten-Linsen-Eintopf	9
Linseneintopf	9

Nudeln, Teigwaren

Farfalle mit Radicchio und Nüssen	10
Wurstnudeln	10
Kresse-Creme-Spaghetti	10
Krautfleckerl	10
Polsterzipfel	11
Vollkornspatzeln	11
Bärlauchspatzeln	11
Wassermuas/Miasl	11
Knödel	12
Einfache Grießknödel	12
Topfen-Fastenknödel	12
Semmelknödel	12

Schmarren

Vollkornschmarren Grundrezepte	13
Joghurtschmarren	14
Topfen-Grieß-Schmarren	14
Schnittlauch-Schmarren	15
Umeschüttnocken Grundrezept	15
Spinat-Umeschüttnocken	15
Tomaten-Umeschüttnocken	15
Curry-Umeschüttnocken	15
Kräuter-Umeschüttnocken	15

[Link zu unserer vegetarischen Rezeptsammlung des letzten Jahres](#)

Polenta

Polenta - Grundrezept

25 dag Polenta (Maisgrieß), ca. 1 l Wasser, Salz

Polenta bzw. Maisgrieß in kochendes Salzwasser einrühren, aufkochen und ausquellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, da sich die Polenta gerne am Topfboden anlegt. Alternativ kann der Maisgrieß auch zuerst leicht angeröstet werden, dann mit gesalzenem Wasser aufgießen und ausquellen lassen.

Polenta mit Gorgonzola

1 l Salzwasser, 25 dag Polentagrieß, 20 dag Gorgonzola, 6 dag Butter

1. Salzwasser zum Kochen bringen, den Grieß einkochen und unter Rühren dick ausdünsten lassen. In der Mikrowelle geht es schneller und ohne zu spritzen. Polenta 1 cm dick auf eine Platte streichen und überkühlen lassen.
2. Aus dem Polenta Rechtecke schneiden, diese in eine befettete Auflaufform schichten, mit Gorgonzolawürfeln bestreuen, mit Butterflocken belegen und im Rohr kurz überbacken. Dazu passen eine schmackhafte Tomatensoße und Salate.

Polentaschnitten aus Italien: Polentaschnitten in eine Auflaufform schichten, mit 10 dag gehackten Sardellenfilets bestreuen, etwas geriebenen Parmesan und Butterflocken darüber und überbacken.

aus: Familienkochbuch

Türkenmus

30 dag Butter, 30 dag Mehl, 1 l Wasser, Salz, etwas Türkenmehl, Butter oder kleinwürfelig geschnittener Speck zum Abschmalzen

1. Aus Butter und Mehl eine Einbrenn herstellen, mit Wasser aufgießen und salzen.
2. Soviel Türken(Mais)mehl einkochen, dass ein Mus entsteht.
3. Mit Butter oder kleinwürfelig geröstetem Speck abschmalzen.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Süßer Riebel oder Polenta-Crumble

für 2 Personen

200 ml Wasser, Salz, 15 dag Polenta, ca. 2 EL Butterschmalz oder Butter, Rohrzucker

1. Das Wasser in eine Bratpfanne geben, salzen und erhitzen.
2. Die Polenta einrühren und köcheln lassen, bis die Masse fest wird. Wichtig ist, dass jetzt nicht mehr umgerührt wird. Wenn das Wasser etwas verkocht ist, kann die Masse leicht flachgedrückt werden.
3. Der Riebel muss kräftig rösten, bis am Boden der Pfanne eine richtig knusprige Kruste entsteht (ca. 45 Minuten). Sobald dies der Fall ist, kann das Butterschmalz oder die Butter in einem kleinen Topf erhitzt und über die fast gänzlich ausgetrocknete Masse gegossen werden.
4. Den Riebel vor dem Servieren mit Rohrzucker bestreuen.

Pikante Variante:

Anstelle des Rohrzuckers wird zum Schluss Hartkäse über den Riebel gerieben. Besonders gut schmeckt die Kruste, die sich am Boden der Pfanne bildet – auch diese mit Käse garnieren.

aus: Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück

Hirse

Hirseauflauf pikant

20 dag Hirse, ½ l Gemüsebrühe, 40 dag Champignons blättrig geschnitten,
10 dag Zwiebeln fein geschnitten, 2 dag Butter, Kräutersalz,
1 EL Petersilie, Majoran, Currypulver, 5 dag Käse gerieben, ¼ l Obers, 3 Eier

1. Die Hirse mit heißem Wasser durchwaschen, anschließend in der Gemüsebrühe weichkochen und ausquellen lassen.
2. Zwiebeln und Champignons in der Butter andünsten, mit Kräutersalz und Petersilie würzen.
3. Die ausgedünstete Hirse mit Majoran, Currypulver und evtl. Kräutersalz abschmecken.
4. Die Hälfte der Hirse in eine befettete Auflaufform geben, dann die Champignons darauf verteilen, mit der restlichen Hirse bedecken. Dann mit Käse bestreuen, Obers, Kräutersalz und Eier versprudeln und über den Auflauf gießen.
5. Im Rohr bei ca. 180° – 200° rund 30 Minuten überbacken. Zum Auflauf kann z. B. eine Kräuterrahmsauce serviert werden.

aus: *Rezepte aus dem Pfarrhaushalt 2*

Süße Variante aus dem Familienalltag:

Anstelle der Champignons können geriebene oder gewürfelte Äpfel geschichtet werden. Verfeinert wird der Auflauf, wenn die Hirse – wie z. B. bei einem Reisauflauf – mit einem Abtrieb aus Eiern, Butter, Zucker vermenget und etwas Eischnee untergehoben wird.

Sauerkraut-Hirse-Laibchen

Laibchen: 15 dag Hirse, 15 dag Sauerkraut, 1 Ei, 1 Prise gemahlener Kümmel, 3 EL Semmelbrösel

Püree: 80 dag mehliges Erdäpfel, ½ l heiße Milch, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss,
1 EL Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Laibchen

1. Die Hirse ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen, in ein feines Sieb abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Das Sauerkraut abtropfen lassen und mit einem scharfen Messer mehrmals durchhacken. Mit der Hirse mischen, das Ei dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und gut verrühren. Ist die Konsistenz zu weich, um schöne Laibchen zu formen, einfach mit ein wenig Semmelbröseln ausgleichen.
3. Laibchen aus der Masse formen. Dabei gleichmäßig fest drücken, damit sie gut zusammenhalten.
4. Das Öl in einer Pfanne heiß machen und die Laibchen kross anbraten. Dabei nicht zu sehr hin und her wenden, dann bleiben sie kompakter und nehmen weniger Fett auf.

Püree

1. Die Erdäpfel schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis sie schön weich sind. Das Wasser abgießen und die Stücke kurz im heißen Topf nachziehen lassen, damit das Restwasser vollständig verdampft.
2. Erdäpfel noch warm durch eine Erdäpfelpresse zurück in den Topf drücken oder mit dem Stampfer zerdrücken. Mit dem Schneebesen und unter ständigem Rühren Milch zugeben, bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist. Mit geriebener Muskatnuss, einem Stück Butter und Salz verfeinern.
3. Die knusprigen Laibchen mit Püree anrichten. Hübsch sieht es aus, wenn man mit 2 Esslöffeln eine Nocke aus dem Püree formt.

Tipp: Ein paar Blätter Asia-Salate mit ein wenig Essig und Öl mariniert sorgen nicht nur optisch für einen Farbtupfer bei dem sonst eher dezenteren Gericht, sie bringen auch eine feine Frische mit ihrem leicht scharfen Geschmack.

aus: *Super foods – einfach und regional*

Kartoffeln

Grundrezept Kartoffeln

Die entsprechende Menge an mittelgroßen Kartoffeln waschen, mit der Schale in einen Topf mit Wasser geben und garen, bis diese bissfest sind – dazu machen Sie den Gabeltest: Wenn Sie die Gabel leicht bis zur Mitte der Kartoffel stechen können, dann sind die Kartoffeln gar.

Kochdauer ca. 30 Minuten, je nach Größe der Kartoffeln.

Alternativ und rascher können die Kartoffeln auch im Schnellkochtopf gegart werden.

Die frisch gekochten Kartoffeln schmecken als **Schöfeler** bestens: mit frischem Kräutersalz, Käse, etwas Butter und einer selbst gemachten Sauerrahm-Joghurt-Sauce oder einem Liptauer oder Frischkäse. Dazu schmeckt frischer gemischter Salat.

Kartoffel-Topfen-Laibchen

Kochen Sie am Vortag bereits einige Kartoffeln mehr, dann können Sie am Folgetag mit den gekochten Kartoffeln diese schmackhaften Laibchen rasch zubereiten.

Mengenangabe aus dem Familienalltag: 5–6 große Kartoffeln ergeben ausreichend Laibchen für 4 Personen

gekochte, ausgekühlte Kartoffeln, 1 Ei, ca. 20 dag Topfen,

Gewürze wie Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, wer mag etwas Knoblauch,

frische Kräuter, etwas Grieß oder Semmelbrösel zum Binden der Masse,

Öl oder Butter zum Herausbacken

1. Die gekochten Kartoffeln schälen und grob aufreiben, alternativ durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Mischen Sie alle weiteren Zutaten darunter, wenn die Masse zu weich ist, etwas Grieß oder Semmelbrösel dazugeben, gut unterrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffel-Topfenmasse abschmecken, es darf ruhig etwas kräftiger gewürzt werden.
3. Dann mit nassen Händen die Laibchen formen und diese mit ausreichend Öl oder Butter in der Pfanne herausbraten.

Dazu kann frisches Gemüse der Saison, aber auch z. B. Blaukraut, Sauerkraut, Spinat, Salat ... serviert werden.

Tipp: Sie können unter die Kartoffel-Topfen-Masse auch noch Graukäse oder fein aufgeriebenes Gemüse wie Karotten oder evtl. einige Speckwürfel mischen.

Erdäpfelwirrler/Tarpl

¾ kg Kartoffel (keine frischen Kartoffel verwenden, da diese zu viel Flüssigkeit enthalten),

ca. ½ kg Mehl, Salz

1. Die Kartoffeln kochen, schälen und auskühlen lassen. Die erkalteten Kartoffeln durch die Presse drücken oder aufreiben. Mit Salz und Mehl vermischen und verbröseln.
2. Dann in heißem Fett in der Pfanne rösten.
3. Tarpl kann süß oder pikant gegessen werden: mit Milch, Marmelade, Kompott, oder auch Sauerkraut oder Salat.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Kartoffeln

Kartoffel-Gröstl

Gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack, Öl zum Abbraten

Die gekochten Kartoffeln schälen und aufschneiden, in die Pfanne geben und ordentlich durchrösten. Erst gegen Ende die fein gehackte Zwiebel dazugeben und mitrösten, da diese sonst anbrennt.

Tipp: Wer keine gekochten Kartoffeln zur Verfügung oder wenig Zeit hat, kann auch rohe Kartoffeln verwenden. Diese schälen, würfelig aufschneiden und in der Pfanne mit etwas mehr Öl anbraten. Dann etwas Wasser zugeben, mit einem Deckel die Pfanne schließen und ca. 15 Minuten bei mäßiger Hitze braten lassen.

Achtung: Dabei regelmäßig durchrühren oder auch die Hitze zurückschalten, damit die Kartoffeln nicht anbrennen. Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, kann eine gehackte Zwiebel dazugegeben werden, mit Salz und Pfeffer sowie frischen Kräutern abschmecken.

Variationen: Hier kann der Kreativität und dem eigenen Geschmack freien Lauf gelassen werden. Viele Gemüsesorten eignen sich hervorragend, um mit den Kartoffeln mitgebraten oder gegen Ende dazugegeben zu werden: würfelig geschnittene Karotten, Sellerie, Stangensellerie, Lauch in Ringe geschnitten, Champignons, Tiefkühlgemüse wie Erbsen oder Mischgemüse, ...

Wer gerne etwas Fleisch dazu möchte: Speckwürfel, eine in Scheiben oder würfelig geschnittene Bratwurst/Frankfurter, gekochtes Suppenfleisch, Geselchtes oder Speckwürfel mit abbraten.

aus dem Familienalltag

Kartoffelstrudel

1 kg mehlig, geschälte Kartoffeln, 2 Eier, 1/8 l Schlagobers, Salz, weißer Pfeffer, Muskatnuss, Strudelteigblätter, Ei zum Bestreichen

1. Die Kartoffeln kochen, davon die halbe Menge passieren, die andere Hälfte würfelig aufschneiden.
2. Zwei Eier und das Obers dazugeben, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Die Masse vorsichtig vermischen und in ein Strudelblatt – wie einen Apfelstrudel – füllen und einrollen.
4. Mit der Gabel an der Oberfläche einstechen und mit einem versprudelten Ei bestreichen. Im Rohr bei ca. 220° 10 Minuten und dann bei 170° 15 Minuten fertig backen.
5. Abkühlen lassen, in Stücke schneiden und in der Pfanne noch goldgelb anbraten.

aus: Rezepte aus dem Pfarrhaushalt 2

Kartoffelgratin

*80 dag festkochende Kartoffel, 3 dag Butter, 15 dag geschnittener Porree, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1/8 l Milch, 1/8 l Rahm, 2 Eier, Parmesan, Butterflocken*

1. Kartoffel schälen und in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Porree in Butter leicht andünsten und mit den Gewürzen und der Milch-Rahm-Eier-Mischung unter die Erdäpfel mengen.
3. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Masse einfüllen, mit Parmesan und Butterflocken bestreuen und bei 170° Heißluft ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Das Gericht kann auch ohne Eier, dafür aber mit etwas mehr Milch und Rahm zubereitet oder auch geriebener Käse eingemengt werden.

aus: Familienkochbuch

Kartoffeln

Kartoffel-Kräuterpuffer

für 2 Personen

4 Kartoffeln, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 2 Stängel Petersilie, 4 Stängel Schnittlauch,
1 Stängel Dill, 1 EL Mehl, ½ Zwiebel, Sonnenblumenöl

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel raspeln. Die Kartoffelmasse etwas von Hand ausdrücken und die gesamte Flüssigkeit abgießen.
2. Die Eier dazugeben, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill klein hacken und mit dem Mehl unter die Masse rühren.
3. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und ebenfalls dazugeben.
4. Eine Bratpfanne mit Sonnenblumenöl füllen, bis der Boden bedeckt ist, und das Öl erhitzen. Die Masse mit einem Esslöffel vorsichtig (Achtung Spritzgefahr!) in das heiße Öl geben und zu Puffern flach drücken. Die Puffer auf beiden Seiten anbraten, bis sie goldgelb sind.

Die Kräuter können je nach Vorrat gewählt werden. Die Puffer schmecken auch mit Majoran, Basilikum und Oregano sehr gut. Wer möchte, kann auch gerne getrocknete Kräuter verwenden.

Tipp: Besonders gut schmeckt zu den Puffern ein leichter und erfrischender Dip. Einfach Naturjoghurt oder Sojajoghurt mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann auch noch etwas Zitronensaft oder Knoblauch dazugeben.

aus: Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück

Patate all'italiana

für 2 Personen

5 Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, ca. 3 dag getrocknete Tomaten,
ca. 6 dag schwarze Oliven ohne Kern, Basilikum, Oregano, Wasser zum Kochen, Salz

1. Wasser mit Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln weichkochen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin auf beiden Seiten knusprig anbraten.
3. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und vorsichtig mitrösten. Die Oliven halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben.
4. Mit Basilikum, Oregano und etwas Salz nach Belieben abschmecken.

aus: Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück

Reis, Gerste, Linsen

Dinkelgemüsereis

10 dag Dinkelreis, ¼ l Wasser, 10 dag Erbsen, 10 dag Karotten,
10 dag anderes Gemüse nach Saison, 2 dag Butter, Salz,
Petersilie oder andere frische Kräuter

1. Reis in Butter glasig werden lassen, salzen und mit kaltem Wasser aufgießen, dünsten.
2. Gemüse waschen und putzen, Karotten in Stangerl schneiden, mit den Erbsen zum Dinkelreis geben und noch kurze Zeit mitdünsten.
3. Vor dem Servieren mit den gehackten Kräutern bestreuen.

aus: Rezepte aus dem Pfarrhaushalt 2

Reis, Gerste, Linsen

Risotto – Grundrezept

4 dag Butter, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 25 dag Risotto- oder Rundkornreis,
4 EL Weißwein, ca. 1 l Fleisch- oder Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer
ca. 5 dag geriebener Parmesan, 2 dag Butter, Petersilie
Verbesserung: etwas flüssiges oder geschlagenes Obers

1. Butter erwärmen, die Zwiebel darin anlaufen lassen, Reis zugeben, glasig anschwitzen und mit Wein löschen. Sobald der Wein verdampft ist, nach und nach heiße Suppe nachgießen und würzen. Der Reis wird während des gesamten Kochvorganges gerührt, damit löst sich die Stärke aus dem Korn und macht das Gericht cremig. Nach etwa 15 Minuten ist der Reis außen weich und innen noch kernig.
3. Frisch geriebenen Parmesan, Butter und bei Bedarf Obers untermengen. Das Risotto zugedeckt noch eine Minute am Herdrand durchziehen lassen. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Variante: Ebenso kann Gemüse-, Pilz- oder Tomatenrisotto zubereitet werden.

1. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit des Risottos das in etwas Butter vorgegarte Gemüse zugeben.
2. Dann wie oben beschrieben noch Parmesan, Butter und/oder Obers untermischen und eine weitere Minute durchziehen lassen.

aus: Familienkochbuch

Gersten-Linsen-Eintopf

15 dag Gerste, 15 dag grüne oder braune Linsen, $\frac{3}{4}$ l Wasser,
2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel fein gehackt,
40–50 dag Saisongemüse klein geschnitten, Pfeffer, Meersalz,
Weißwein nach Geschmack, 10 dag geriebener schmackhafter Käse

1. Gerste, Linsen und Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 Stunde einweichen. Lorbeerblatt und Gewürznelken in einem Tee-Ei beifügen. Alles zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Gemüse vorbereiten und in einem großen Topf in wenig Fett anbraten, bis es zusammenfällt. Die Gerste-Linsen-Mischung (mit evtl. vorhandener Flüssigkeit) beifügen und alles zusammen weitere 20 Minuten, bzw. bis das Gemüse gar ist, zugedeckt köcheln.
3. Mit Pfeffer, Salz und Weißwein abschmecken und nochmals ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren den geriebenen Käse unter den Eintopf heben und mit frischem Salat servieren.

aus: Auf den Geschmack kommen – vegetarische Rezeptbroschüre

Linseneintopf

25 dag Linsen (braun), 1 große Zwiebel, 10 dag Speck,
ein Stück Sellerie und Lauch, 1 Karotte, $\frac{3}{4}$ l Gemüsesud,
Kümmel, Salz, Pfeffer, Schlagobers

1. Linsen ca. 2 Stunden einweichen.
2. Die Butter zergehen lassen, Speck und Zwiebel klein schneiden, anschwitzen.
3. Die Linsen und den Gemüsesud dazugeben und die Linsen halbweich kochen. Die Gewürze und das kleingeschnittene Gemüse untermengen und alles zusammen fertig garen.
4. Zum Schluss mit Schlagobers verbessern.

aus dem Familienalltag

Nudeln, Teigwaren

Farfalle mit Radicchio und Nüssen

10 dag Brokkoli, 15 dag Radicchio, ca. 20 Haselnusskerne,
4 EL Olivenöl, 30 dag Farfalle, 10 dag geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

1. Den Brokkoli in Stücke, Radicchio in Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken. Alles in einer Pfanne im Olivenöl anbraten. Bei niedriger Hitze 10 Minuten schmoren, dann herausnehmen.
2. Inzwischen Farfalle in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und mit 1 EL Kochwasser in die Pfanne geben. Parmesan und Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten erhitzen.

aus: *Simplissime, das einfachste Kochbuch der Welt*

Wurstnudeln

½ kg Nudeln (Bandnudeln, Hörnchen etc.), 1 EL Öl, 1 gehackte Zwiebel,
30 dag geschnittene Extrawurst oder Toastschinken,
20 dag geriebenen Käse (Emmentaler, Edamer), Salz, Pfeffer,
⅛ l Schlagobers, Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie o. a.

1. Nudeln nach Anleitung bissfest kochen. Öl erhitzen, Zwiebel und Wurst darin anrösten, die Nudeln dazugeben und alles gut durchmischen.
2. Den geriebenen Käse untermischen und die Wurstnudeln würzen. Schlagobers untermischen (wer es bescheidener mag, lässt das Schlagobers weg) und mit den Kräutern bestreuen.

Dazu passt ein gemischter Salat.

aus dem Familienalltag

Kresse-Creme-Spaghetti

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

9 dag Vollkornspaghetti, Kräutersalz, evtl. frisch gemahlener Pfeffer,
½ Pkg. oder 3 EL frische Kresse, ersatzweise Rucola oder Basilikum, ¼ Becher Sauerrahm (60 g)
Zum Vollenden: 1 gehäufter EL würziger Käse, (ca. 15 g), z. B. Bergkäse, frische Kresse,
evtl. mit Tomaten garnieren

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten. Die gegarten Spaghetti abseihen, aber nicht abschrecken.
2. Die heißen Spaghetti wieder in den Topf zurückschütten. Nicht mehr auf den Herd stellen. Restliche Zutaten untermischen, auf einem Teller anrichten, mit Käse und Kresse bestreuen und sofort servieren. Nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Sauerrahm aus!

Dazu schmeckt Salat vorzüglich.

aus: *Xunde Blitzgerichte*

Krautfleckerl

1 kleiner Kopf Weißkraut, 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl,
1–2 TL Zucker, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, ⅛ l Wasser,
50 dag Vollkornnudeln (Farfalle, Spiralnudeln, Fleckerlnudeln, ...), gehackte Kräuter

1. Süßkraut: Äußere Blätter des Krautkopfes entfernen, Krautkopf vierteln, am Strunk halten, fein hobeln oder Strunk herausschneiden, feinnudelig schneiden und ein paar Mal quer dazu wiegen.
2. Zwiebeln in Öl anschwitzen, 1–2 TL Zucker und Kümmel dazugeben, kurz mitschwitzen, Kraut dazugeben, salzen, pfeffern und mit wenig Wasser 20–30 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme weich dünsten und währenddessen die Nudeln kochen.
3. Das Kraut mit den gekochten Nudeln vermischen – mehr Kraut als Nudeln – und anstelle von den klassischen gerösteten Speckwürfeln können gehackte Kräuter als Tüpfelchen auf dem „i“ darüber gestreut werden.

aus: *Handbuch gesunde Küche, Hofinger Karin*

Teigwaren, Muas

Polsterzipfel

40 dag Mehl, 5 dag Butter, 1 Ei, ca. $\frac{1}{8}$ l Milch, 1 EL Rum, Salz
etwas Ribiselmarmelade, Fett oder Schmalz zum Herausbacken

1. Man verarbeitet Mehl, zerlassene Butter, Milch, wenn notwendig etwas Wasser, Ei, Rum und Salz zu einem sehr feinen Teig, knetet gut durch und lässt 4 gleich große Laibchen eine gute halbe Stunde zugedeckt rasten.
2. Die Laibchen werden dünn ausgetrieben, zu handbreiten Quadraten geradelt, mit wenig Ribiselmarmelade belegt, zu einem Dreieck zusammengelegt und die Ränder angedrückt.
Die Polsterzipfel werden schwimmend im heißen Fett gebacken.

aus: Tiroler Küche

Vollkornspatzeln (Dinkel-, Grünkern- oder Weizenvollmehl)

25 dag Vollmehl mit ca. $\frac{3}{10}$ l Wasser, 3 Eiern und Salz

1. Alle Zutaten vermengen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. Den Teig mit einem Spatzelsieb in kochendes Salzwasser drücken. Wenn die Spatzeln schwimmen, werden sie abgeseiht, mit kaltem Wasser abgeschreckt, mit in Butter gerösteter Zwiebel abgeschmalzt und mit Käse bestreut.

Variante: Vollkornspatzeln können auch mit einer Kräutersoße (zu Sauerrahm, Mayonnaise und Gewürzen 4 EL Kräuter mischen) überbacken oder mit einer Gorgonzolasoße serviert werden. Dazu schmeckt immer eine Schüssel Salat.

aus: Familienkochbuch

Bärlauchspatzeln mit Gorgonzolasoße

Spatzeln: 30 dag griffiges Mehl (oder $\frac{1}{2}$ glattes und $\frac{1}{2}$ Voll- oder Dinkelmehl),
Salz, 10 dag Bärlauchblätter, $\frac{1}{4}$ l Milch, 2 Eier – Salzwasser

Gorgonzolasoße: $\frac{2}{10}$ l Obers, 20 dag Gorgonzola

Weiters: 15 dag dünn geschnittenen Bauchspeck, 4 dag Butter

1. Reichlich Salzwasser überstellen und zum Kochen bringen.
2. Das Mehl salzen. Die Bärlauchblätter schneiden und mit der Milch und den Eiern mixen, mit dem Mehl verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Die Masse soll dickflüssig sein.
3. Den Teig mit dem Spatzelsieb ins kochende Wasser reiben. Sobald die Spatzeln aufsteigen, abseihen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, in heißer Butter wieder erwärmen, anrichten, mit der Soße übergießen und den gebratenen Speckscheiben ergänzen.
4. Gorgonzolasoße: Rahm und Käse unter Rühren erwärmen und cremig auflösen.

aus: Familienkochbuch

Wassermuas/Miasl

25 dag Mehl, ca. $\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Prise Salz

Mehl mit Wasser und Salz zu einem Schmarrenteig verrühren. In einer Pfanne ausbacken und dann in kleine Stücke stampfen.

aus: Tiroler Bäuerinnen kochen

Knödel

Einfache Grießknödel

ca. 4 Knödel, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

25 dag Milch, 10 dag Weizen- oder Dinkelvollkorngrieß, Kräutersalz,

beliebige Gewürze oder Kräuter, z. B. Muskat und Petersilie, 1 Ei (Größe M oder maximal L)

1. Die Milch aufkochen. Sobald die Milch kocht, den Grieß einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren, bis es blubbert. Sofort vom Herd nehmen. Die Gewürze untermischen. Kräftig durchrühren, dann das Ei hinzufügen und noch einmal gut verrühren.
2. Die Knödelmasse ist noch sehr weich. Es lassen sich trotzdem schon vorsichtig mit nassen Händen Knödel formen.
3. Möchten Sie aber schöne runde Knödel, ist es empfehlenswert, die Masse ca. 10 Minuten mit dem Topf in kaltes Wasser zu stellen. Dann quillt der Grieß nach und das Formen geht leichter. Oder Sie schöpfen mit einem Löffel so viel Masse heraus, wie für einen Knödel nötig ist, und setzen diese Häufchen auf einen Teller oder auf das kalte Dampfagarblech. So kühlen die Häufchen relativ schnell ab und lassen sich schon nach wenigen Minuten gut mit nassen Händen formen.
4. Die Knödel in leicht wallendem Salzwasser bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 15–20 Minuten garen. Anstatt in Salzwasser können Sie die Knödel auch im Dampfgarer dämpfen (90–95°, ca. 20–30 Minuten).

Mit beliebigen Beilagen servieren.

aus: Xunde Tiroler Küche

Topfen-Fastenknödel

ca. 3 Knödel, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

8 dag Milch, 8 dag Vollkorn-Knödelbrot oder altbackenes Brot,

Kräutersalz, Muskat, 1–2 EL beliebige Kräuter, 4 dag Magertopfen,

1 Ei, evtl. 1 EL gehackte Zwiebeln oder Lauch

1. Die Milch in einen Topf geben, der so groß ist, dass alle Zutaten darin Platz haben. Aufkochen. Sobald die Milch kocht, sofort vom Herd nehmen, da sonst zu viel Flüssigkeit verdunstet und die Knödel zu trocken werden.
2. Das Knödelbrot und die Gewürze hinzufügen. Alles mit einer Gabel vorerst nur sehr schlampig vermischen. Den Topfen und das Ei dazugeben. Alle Zutaten zuerst mit der Gabel und – wenn noch nötig – mit der Hand vermengen. Je weniger Sie kneten, desto lockerer werden die Knödel.
3. Mit nassen Händen Knödel formen. Die Knödel in leicht wallendem Salzwasser bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 15–20 Minuten garen. Anstatt in Salzwasser können Sie die Knödel auch im Dampfgarer dämpfen (90–95°, ca. 20–30 Minuten).

Variante: In manchen Regionen wird in die Topfen-Fastenknödelmasse noch Käse gemischt.

aus: Xunde Tiroler Küche

Semmelknödel

25 dag Knödelbrot, Salz, 2–3 Eier, ca. ¼ l Milch,

5 dag Butter, 1 kleine Zwiebel, Petersilie, 2 EL Bröseln,

2 EL Mehl, Salzwasser

1. Knödelbrot salzen, mit der Eiermilch übergießen und eine halbe Stunde einziehen lassen. Damit die Eiermilch gleichmäßig aufgesaugt wird, dreht man die Masse einige Male mit einem Kochlöffel leicht um, doch nicht rühren, sonst wird der Teig zäh.
2. Die feingehackte Zwiebel in Butter goldgelb rösten und mit gewiegter Petersilie, den Semmelbröseln und Mehl zum Brot geben und leicht mischen.
3. Die Knödel mit nassen Händen formen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten sieden lassen. Stark kochende Knödel zerfallen leicht.

aus: Familienkochbuch

Schmarren

Vollkornschmarren – Grundrezepte

Variante 1: Eine sehr große oder zwei mittelgroße Portionen, sehr locker und fluffig, geht sehr auf
15 dag Milch, 9 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
2 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (gut 3 g), 3 Eier

Variante 2: Eine Portion, locker und fluffig, geht sehr auf
15 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
1 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (knapp 2 g), 2 Eier

Variante 3: Eine Portion, weich, mehlig und kompakter, trotzdem der Favorit bei vielen Testessern
ca. 15 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
1 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (ca. 1,5 g), 1 Ei

Variante 4: Eine Portion, kompakter als Variante 1 und 2, aber lockerer als Variante 3
ca. 15 dag Milch, 7 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl,
2 gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (gut 2 g), 2 Eier

Zusätzlich für alle Varianten:

für süßen Schmarren: evtl. eine kleine Prise Salz, Zimt, Vanilleschotenmark
oder Vanilleschotenpulver, Bio-Zitronen, -Orangen oder -Limettenschale

für pikanten Schmarren: Kräutersalz und beliebige Kräuter und Gewürze,
z. B. Pizzakräuter, Liebstöckel, Thymian, Oregano, Kresse, Schnittlauch, Muskat etc.

Zum Braten: 1 Teelöffel hochwertige Butter (10 g), oder 1 EL Öl (8 g), z. B. Rapsöl

1. Für den Teig Milch und Gewürze mit einem Schneebesen verrühren. Das Mehl darüberstreuen.
2. Das Backpulver vorsichtig auf das Mehl geben, es soll noch nicht mit der Milch in Berührung kommen, sonst geht der Schmarren beim Backen nicht mehr auf.
3. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen rasch in die Gewürzmilch einrühren. Der Teig soll glatt und frei von Teigklumpen sein. Die Eier mit einer Gabel rasch in den Teig mengen.
4. Nur wenige Sekunden rühren, dann wird der Schmarren besonders flaumig! Es dürfen ruhig noch kleine Einester sichtbar sein.
5. Die Masse so rasch wie möglich in die Pfanne gießen. Mit einer Drehbewegung den Schmarren gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Zudecken. Auf mittlere Garstufe (z. B. Stufe 5 von 9) zurück-schalten.
6. So lange backen, bis der Schmarren komplett stockt, d. h. auf der Oberseite kein flüssiger Teig mehr vorhanden und der Schmarren wunderschön aufgegangen ist (ca. 6 Minuten). Den Schmarren als eine Art Riesenpalatschinken entweder direkt auf einen Teller gleiten lassen und sofort genießen oder umdrehen und in Stücke zupfen.
7. Zum Vollenden: für süßen Schmarren: evtl. mit Zimt und Zucker bestreuen. Für Diabetiker alternativ zum Bestreuen einen Spritzer Süßstoff in den Teig mischen.
Für pikanten Schmarren: beliebige Kräuter und evtl. frisch geriebenen Pfeffer über den Schmarren verteilen.

aus: Xunde Tiroler Küche

Schmarren

Joghurtschmarren

1 große oder 2 kleine Portionen, die Menge kann beliebig vervielfacht werden

1 Becher Naturjoghurt (25 dag), beliebige Gewürze, z. B. 3 Msp. Zimtpulver,

½ Msp. Nelkenpulver, 3 Msp. Vanilleschotenmark oder Vanilleschotenpulver,

Schale einer ½ Bio-Zitrone oder Bio-Orange, evtl. 1 sehr kleine Prise Salz,

8 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, evtl. 2 sehr gut gehäufte Msp. Weinsteinbackpulver (ca. 3 g), evtl. Milch oder Wasser, falls der Teig zu dickflüssig ist, 2 Eier

1. Für den Teig Joghurt und Gewürze verrühren. Das Mehl auf das Joghurt streuen und das Backpulver darüber verteilen. Das Backpulver soll noch nicht mit dem Joghurt in Verbindung kommen.
2. Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit das Mehl-Backpulver-Gemisch mit dem Joghurt glatt rühren. Verwenden Sie dazu einen Schneebesen. Die Eier mit einer Gabel schlampig untermengen. Je kürzer Sie rühren, desto flaumiger der Schmarren!
3. Den Teig in der Pfanne verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze (z. B. Stufe 5 von 9) stocken und Farbe annehmen lassen (ca. 7 Minuten). Den Schmarren im Ganzen auf einen Teller gleiten lassen oder in Stücke teilen. Sofort servieren.

Als Beilagen schmecken z. B. Milch, Obstragout, Obstmus, Obstpüree, Kompott, Marmelade, z. B. Preiselbeermarmelade.

Variationen: Anstatt Joghurt können Sie Buttermilch, Sauermilch, Kefir oder Acidophilusmilch verwenden.

Tipp: Ideale Resteverwertung für Joghurt und flüssige Milchprodukte: Sie können auch verschiedene Milchprodukte mischen und den Rest mit Milch auffüllen.

Pikanter Joghurtschmarren: Würzen Sie den Schmarren anstatt mit süßen mit pikanten Gewürzen, z. B. mit Kräutersalz und Pizzakräutern.

Für Zeiten außerhalb unserer Aktionswoche und wenn Sie es weniger bescheiden möchten, können Sie noch weitere Zutaten in den Teig mischen, wie z. B. einen beliebigen Käse, Oliven, Kapern, Sardellen, Räucherfisch, gegarte Fleischreste oder gegartes Gemüse. Servieren Sie den pikanten Schmarren mit einer großen Schüssel Salat und einem Glas Milch oder Buttermilch.

aus: Xunde Blitzgerichte

Topfen-Grieß-Schmarren

1 Pfanne à ca. 24 – 28 cm Durchmesser (min. 1 Portion), die Menge kann beliebig vervielfacht werden, allerdings portionsweise backen, je mehr, desto weniger Bratfett wird benötigt

Teig: 10 dag Magertopfen, 10 dag Weizen- oder Dinkelvollkorn Grieß, 15 dag Milch,

eine Prise Salz, Gewürze nach Belieben, z. B. Zimt, Vanille, Bio-Zitronenschale

oder auch pikant, z. B. Schnittlauch, Muskat etc., 2 Eier zum Schluss untermengen

Ausfertigen: 10 – 15 g Rapsöl oder Almbutter zum Backen, Zimt und evtl. Staubzucker zum Bestreuen

1. Alle Zutaten, bis auf das Ei, mit einem Schneebesen glatt rühren.
2. Das Ei dazugeben und noch einmal glatt rühren. Es soll ein eher flüssiger Teig entstehen, der Teig zieht beim Backen nach.
3. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in die Pfanne füllen und ca. 4 Minuten bei knapp mittlerer Garstufe (ca. 4 – 5 von 9) zugedeckt langsam backen. Das langsame Backen ist wichtig, damit der Grieß ausquellen kann. Sobald der Teig an der Unterseite etwas ansetzt (das ist nach ca. 2 Minuten der Fall), streichen Sie den oberen flüssigen Teig mit einem Küchenfreund auf die Seite und unter die Flade.
4. Wenn die Flade an der Unterseite eine schön braune Farbe angenommen hat, vierteln Sie diese wie eine Torte und drehen jedes Stück um. Die Flade darf beim Umdrehen oben ruhig noch ein wenig teigig sein. Wenn Sie beim Umdrehen etwas Teig auf ein fertig gebratenes Stück patzen, ist das auch kein Problem.
5. Die Flade auf der zweiten Seite bei mittlerer Garstufe (ca. 5 von 9) ca. 3 Minuten zugedeckt backen. Mit zwei Küchenfreunden in Stücke reißen. Gut durchmischen und noch ca. 1 Minute unter Schwenken backen. Sofort servieren.

aus: Xunde Tiroler Küche

Schmarren und Nocken

Schnittlauch-Schmarren

1 Pfanne à ca. 24–28 cm Durchmesser (1 Portion), die Menge kann beliebig vervielfacht werden, allerdings portionsweise backen, je mehr, desto weniger Bratfett wird benötigt.

Teig: 25 dag Milch, 5 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Kräutersalz,

ca. 3 EL Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, 3 Eier zum Schluss untermengen

Zum Ausfertigen 10–15 g Olivenöl, Rapsöl oder Almbutter zum Backen, Schnittlauch zum Bestreuen

1. Milch, Mehl, Salz und Schnittlauch mit einem Schneebesen glatt rühren. Nach einer Rastzeit von ein paar Minuten die Eier dazugeben und noch einmal glatt rühren. Der Teig ist sehr flüssig.
2. Zum Ausbacken des Schmarrens siehe Rezept Topfen-Grieß-Schmarren.
Bereiten Sie dieses Gericht in einer beschichteten Pfanne zu!

Tipp: Statt Schnittlauch können Sie auch beliebige andere Kräuter verwenden.

aus: Xunde Tiroler Küche

Umeschüttnocken

Die Umeschüttnocken sind ein altes, überliefertes Gericht aus der Tiroler Küche. „Ume“ = hinüber und „schütt“ = schütten, d. h. den Teig in die Nockenpfanne schütten, 1 Portion

Teig: 9 dag Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 Ei (Größe M, max. 50 g Inhalt), bei Verwendung von größeren Eiern noch mindestens einen zusätzlichen EL Mehl verwenden, Kräutersalz

Zum Kochen: 30 dag Wasser, eine Prise Salz

Für die Pfanne: 1 Teelöffel hochwertige Butter, am besten Almbutter (10 g), 40 g würziger Schnitt- oder Hartkäse, am besten eine Mischung aus mehreren Käsesorten, z. B. Tilsiter, Bergkäse und Bierkäse – grob reiben, 2 EL Schnittlauch zum Bestreuen

1. Für den Nockenteig das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei und eine Prise Kräutersalz hinzufügen. Alles mit einer Gabel vermischen, so dass ca. erbsen- bis haselnussgroße Klumpen und ein paar kleinere Mehlbrösel entstehen.
2. Wasser aufkochen, salzen. Die Ei-Mehl-Mischung in das kochende Wasser schütten. Mit der Gabel umrühren.
3. Ca. 7 Minuten auf mittlerer Stufe ohne Deckel köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, sonst brennt der Brei an.
4. Vom Herd nehmen und mindestens 5 Minuten ausquellen lassen.
5. Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Die gesamte Nockerlmasse aus dem Topf in die Pfanne „schütten“, gleichmäßig verteilen. Den Käse darüberstreuen.
6. Auf mittlerer Garstufe (z. B. Stufe 5 von 9) so lange braten, bis sich eine Kruste bildet (ca. 5 Minuten). In den ersten paar Minuten mit, dann ohne Deckel braten.

Salzen nach Bedarf. Mit viel frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

Als Beilage eignen sich eine Salatplatte, Bittersalat (z. B. Endivien-, Zuckerhut oder Radicchiosalat), Brüsseler Spitzen, Löwenzahn oder in Streifen gehobelten Rettich vermischt mit Blattsalaten und Kresse, Krautsalat

Tipp: Das Gericht schmeckt nur, wenn Sie **würzigen Käse** verwenden. Sonst schmecken die Umeschüttnocken fad! Sollten die Nocken zu wässrig sein und keine Kruste bilden, garen Sie diese ein paar Minuten ohne Deckel. Dann verdunstet das Wasser und es entsteht eine Kruste.

Spinat-Umeschüttnocken: ½ Ei statt 1 Ei, 2 EL passierten Spinat, Muskat und evtl. noch Mehl in den Teig mischen

Tomaten-Umeschüttnocken: 1 EL pasierte Tomaten und zusätzlich 1 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl in den Teig mischen

Curry-Umeschüttnocken: ½ TL Currypulver zum Mehl mischen

Kräuter-Umeschüttnocken: 1 EL frisch gehackte beliebige Kräuter zum Mehl mischen

aus: Xunde Blitzgerichte

Quellen



*Xunde Blitzgerichte, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien, ISBN-13: 9783702232603, www.tyrolia.at*



*Tiroler Bäuerinnen kochen, Maria Gschwentner,
Löwenzahn Verlag, ISBN 3-900521-23-9, www.loewenzahn.at*



*Handbuch gesunde Küche, Mag. pharm. Karin Hofinger,
Löwenzahn Verlag, ISBN: 978-3-7066-2605-7, www.loewenzahn.at*



*Rezepte aus dem Pfarrhaushalt Band 2, Verlag Ennsthaler,
4400 Steyr, ISBN 978-3-85068-788-1, www.ennsthaler.at*



*Familienkochbuch des Katholischen Familienverbandes Tirol,
Maria Drewes, www.familie.at*



*Auf den Geschmack kommen,
vegetarische Rezeptbroschüre des Katholischen Familienverbandes Tirol*



*Xunde Tiroler Küche, Angelika Kirchmaier,
Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien, ISBN 978-3-7022-3531-4, www.tyrolia.at*



*Mein gesundes, warmes Wohlfühlfrühstück, Julia Waldhart,
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2621-7, www.loewenzahn.at*



*Super foods – einfach und regional, Andrea Fičala,
Löwenzahn Verlag, ISBN 978-3-7066-2610-1, www.loewenzahn.at*



*Tiroler Küche, Maria Drewes, Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien,
15. Auflage 2015, ISBN 978-3-7022-1676-4, www.tyrolia.at*



*Simplissime – Das einfachste Kochbuch der Welt, Jean-François Mallet
EMF Verlag, ISBN 978-3-86355-580-1, www.emf-verlag.de*

Links zum Thema Lebensmittelverschwendung:

- [Allgemeine Fakten zur Lebensmittelverschwendung](#)
- [Lebensmittel sind kostbar](#)

Wer sich noch mehr dazu einlesen möchte:

- [Lagebericht Lebensmittelabfälle und -verluste in Österreich](#)

Impressum: Katholischer Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

