

# Urige Köstlichkeiten



Maturaprojekt: Elisa K., Anna K., Anna J.

# Vorwort

Wir sind Schülerinnen der Maturaklasse der Handelsakademie in Hall und unsere Aufgabe war es, ein einzigartiges Maturaprojekt für unsere Maturapräsentation zu suchen.

Wir haben es uns nicht gerade einfach gemacht, da wir ein Projekt machen wollten, an das wir uns gerne erinnern und das wir nach der Präsentation nicht in eine Schublade legen und vergessen. Also überlegten wir und aufgrund eines Tipps unseres Klassenvorstandes kamen wir auf die Idee, ein Kochbuch herauszubringen.

Nach einem Aufruf im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis ist es uns gelungen, aus einer Vielzahl von Rezepten ein abwechslungsreiches und für jeden Geschmack passendes Kochbuch zusammenzustellen. Diese ausgewählten Rezepte geben einen Überblick über die einfache und bodenständige Küche Tirols. Wir würden uns freuen, wenn Sie sich von dem einen oder anderen Rezept angeregt fühlen würden und diese mit Begeisterung nachkochen.



Ein großer Dank gebührt allen Einsenderinnen und Einsendern der Rezepte, den Sponsoren, die es uns ermöglichten, ein qualitativ hochwertiges Buch in Auftrag zu geben, bei dessen Umsetzung uns besonders Dietmar Heidenkummer mit seinen professionellen Ideen sehr behilflich war.

Weiters ein herzliches Dankeschön dem Milser Künstler Andreas Arnold, der sich sofort bereitklärte mit Elisa den künstlerischen Part zu übernehmen.



Bilder Seite 17, 18, 19, 59, 60, 61  
von Andreas Arnold



Alle restlichen Bilder von  
Elisa Karbacher



Mit so viel Hilfe ist es uns gelungen, ein schönes Buch herauszubringen - den Beweis halten Sie in Ihren Händen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren wünschen Ihnen  
**Elisa Karbacher, Anna Jenewein und Anna Kainz**

# INHALTSVERZEICHNIS

## Diverses

Bauernbrot	3	Erdbeer-Rhabarber-Marmelade	9	Sahnige Käserolle	15	Zucchinihutney	21
Bierbrötchen	4	Löwenzahnhonig	10	Spargel auf Klosterart	16	Weißbrot	22
Birnenmandl	5	Hollerlandl	11	Steirische Schinkenröllchen	17	Zwetschkenröster	23
Champignons prov. Art	6	Liptauer	12	Thunfischaufstrich	18		
Brot	7	Räucherforellenaufstrich	13	Wacholderbutter	19		
Geflügelleber-Pastete	8	Rote Provence Sauce	14	Zwetschkenhutney	20		

## Suppen

Brennsuppe	24	Käseschöberln	28	Oberländer Kartoffelsuppe	32	Radieschensuppe	36
Fleischsuppe	25	Grießnockerln	29	Konsul Pitz Suppe	33	Rahmsuppe	37
Frittatensuppe	26	Graukas Suppe	30	Steirische Kürbissuppe	34		
Gerstensuppe	27	Gulaschsuppe	31	Kaspressknödel	35		

## Fleischspeisen

Bauernbratli	38	Hirschfilets	42	Schweinsbraten	46	Tiroler Kalbsleber	50
Gefüllte Kalbsbrust	39	Szegediner Gulasch	43	Selchfleischkrapferl	47	Tiroler Schnitzel	51
Geschmortes Lammstelzerl	40	Alt-Wiener Rindsgulasch	44	Wiener Schnitzel	48	Wurzelfleisch auf Gerstrisotto	52
Grenadiermarsch	41	Schöpsen-Curry	45	Wildschweinsugo	49	Wurzelfleisch	53

## Hausmannskost

Brokkoli-Laibchen	54	Erdäpfelpaunzen	59	Plattln mit Schlamperkraut	64	Pfifferlingschnittnudeln	69
Eierschwammerlgulasch	55	Fleischknödel	60	Kiachl	65	Topfenpaunzen	70
Laugenbrezenknödel	56	Fastenknödel	61	Krautfleckerln	66	Topfenpascherl	71
Dampfnudeln	57	Erdäpfelplattln	62	Krautspätzle	67	Zillertaler Krapfen	72
Erdäpfelwirrerl	58	Gebackene Kartoffelkasknödel	63	Zwetschkenpofesen	68	Weinnudeln	73

## Süßes

Apfel-Topfenaufwurf	74	Grießaufwurf	80	Rotweinkuchen	86	Scheiterhaufen	92
Apfelschnee	75	Gebackene Apfelradln	81	Malakofftorte	87	Rumschnitten	93
Panama-Torte	76	Kaiserschmarren	82	Schneller Apfelstreusel	88	Schwedenbombe	94
Apfelwehr	77	Gschnitzer Krapfen	83	Moosbeernocken	89	Sachertorte	95
Dornbirner Torte	78	Marillenknödel	84	Tiroler Kirchtagskrapfen	90		
Ausgezogener Apfelstrudel	79	Käsekuchen vom Blech	85	Rhabarberkuchen	91		

# Bauernbrot

## ZUTATEN:

*1 kg Roggenbrotmehl*

*½ kg Weizenbrotmehl*

*1 Würfel Germ*

*½ EL Kümmel*

*½ TL Anis*

*1 EL Salz*

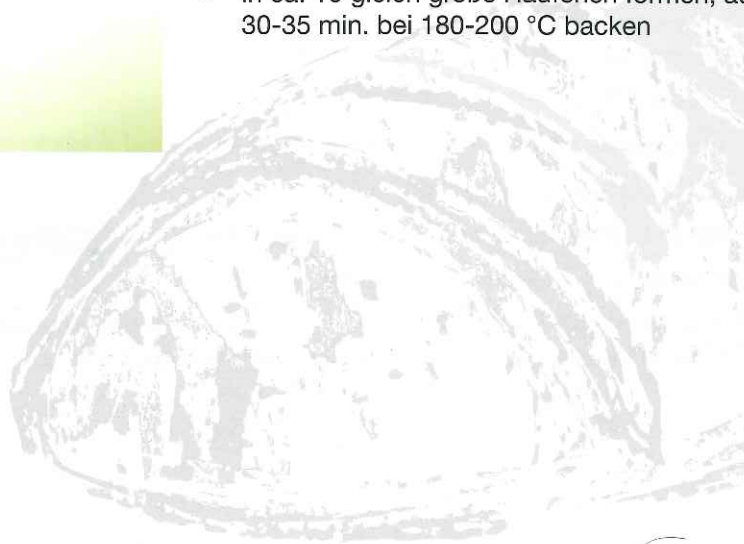
- Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte aus Germ, einer Prise Zucker und ¼ l lauwarmen Wasser ein Dampfl anrühren
- eine halbe Stunde gehen lassen, dann Gewürze dazugeben und mit lauwarmen Wasser zu einem mittelfesten Teig verkneten
- wieder 1 Stunde rasten lassen
- nun den Teig in 2 Teile teilen, fest durchkneten und Wecken formen
- auf befettetes Blech geben
- mit Ei bestreichen und mit einer Gabel ein paarmal durchstechen
- nochmals ¼ Stunde gehen lassen
- nun im vorgeheizten Rohr bei 150 °C eine gute Stunde backen und im Rohr auskühlen lassen, dann wird die Rinde nicht hart

# Bierbrötchen

## ZUTATEN:

*1/2 kg Roggenmehl*  
*1 1/2 Backpulver*  
*1 TL Kümmel*  
*1 TL Salz*  
*1 Bier*

- alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten
- in ca. 10 gleich große Häufchen formen, auf das Blech setzen und 30-35 min. bei 180-200 °C backen



# Birnenmandl

Anna Loidl

## ZUTATEN:

1 kg Birnen, ungeschält

1 kg Zwetschken

1 kg Zucker

2 Pkg. Vanillezucker

1 Pkg. Einsiedehilfe

- Birnen in Spalten schneiden
- Zwetschken vierteln und mit Zucker bei mittlerer Hitze eine Stunde köcheln lassen
- in das heiße, nicht mehr kochende Birnenmandl Vanillezucker einrühren
- Einsiedehilfe in einem Schuss Rum auflösen, in das Birnenmandl einrühren
- noch heiß in Gläser füllen

### TIPP:

schmeckt sehr gut zu Kaiserschmarrn,...



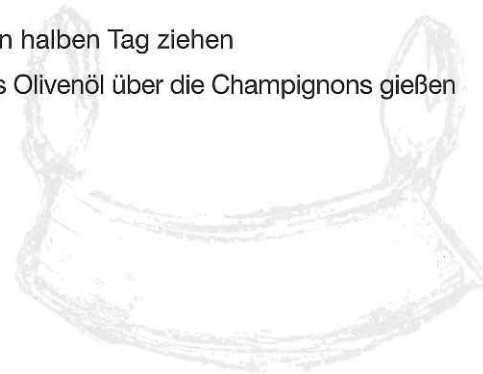
# Champignons provencialischer Art

Rita Kölli

## ZUTATEN:

*1/2 Tasse Weißwein*  
*1/2 Tasse Wasser*  
*1/4 Tasse Olivenöl*  
*Saft von 1 Zitrone*  
*2 EL Rosinen*  
*1 EL Korianderkörner*  
*1 TL Tomatenpüree*  
*1 Sträußchen Thymian*  
*1 TL Honig*  
*1/2 TL Safran*  
*1 Lorbeerblatt*  
*Salz*  
*Cayennepfeffer*  
*750 g Champignons*

- 1/2 Tasse Weißwein, 1/2 Tasse Wasser, 1/4 Tasse Olivenöl und Zitronensaft mit den Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen
- währenddessen Champignons putzen und in Würfel schneiden
- in die köchelnde Brühe geben, ca. 5 min. garen lassen
- Pilze mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel füllen
- den Saft einkochen lassen, damit er seinen suppigen Charakter verliert und eher einer Vinaigrette ähnelt, die sehr würzig und scharf sein soll
- danach sorgfältig abschmecken und eventuell nachwürzen
- über die Pilze gießen
- diese sollten noch mindestens einen halben Tag ziehen
- kurz vor dem Servieren noch ein Glas Olivenöl über die Champignons gießen



# Brot

## **Tipps zum Brotbacken:**

- alle Zutaten sollen Raumtemperatur haben
- Germ und Salz sollen nicht miteinander in Berührung kommen
- Teige sollen zugfrei bearbeitet und gut geknetet werden
- während der Teigruhe soll der Teig gut abgedeckt sein; die Temperatur beim Gehen soll ca. 20 °C betragen
- Teig vor dem Backen einschneiden oder anstechen und mit Gewürzen bestreuen
- auch die Backform soll befettet und mit Sesam, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen ausgestreut werden

## **TYPISCHE BROTGEWÜRZE:**

Fenchel, Anis, Koriander, Kümmel- aber auch Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Speck, Käse, Leinsamen, Kleie... verbessern den Geschmack.

## **Brotfehler:**

### **1. Brot geht nicht oder wenig auf:**

- Dampf oder Gussflüssigkeit zu kalt oder zu heiß
- zu wenig Flüssigkeit
- Germ, Sauerteig zu wenig gärfähig

### **2. Brot ist trocken und brösel:**

- zu fester Teig
- zu lange Backzeit
- Brotteig hatte zu viel Auflockermittel

### **3. Brot ist „speckig“:**

- zu weicher Teig
- zu wenig geknetet
- zu große Hitze





# Geflügelleber-Pastete

(für 1 Terrinenform mit 600 ml Inhalt)

Rita Kölli

## ZUTATEN:

6 weiche Trockenpflaumen  
8 EL Portwein  
500 g Hähnchenleber  
6 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Thymian  
250 g Butter  
3 EL Pistazienkerne  
(wenn vorhanden)  
Salz und Pfeffer

- Trockenpflaumen klein würfeln, mit 4 EL Portwein mischen und beiseite stellen
- die Lebern trockentupfen und von Häuten und Sehnen befreien
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken
- in einer Pfanne 50 g Butter zerlassen, darin die Lebern in 3-4 min. rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen
- die Schalotten und den Knoblauch ins Bratfett geben und darin andünsten, Thymian und 4 EL Portwein dazugeben und ca. 2 min. einköcheln
- zu den Lebern geben und abkühlen lassen
- die abgekühlten Lebern mit der Küchenmaschine oder dem Pürierstab fein pürieren
- die Butter mit dem Handrührgerät cremig schlagen
- Pistazien grob hacken
- Lebermasse, Butter, Pistazien und marinierte Pflaumen gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- in die Terrinenform füllen und mit Folie abdecken
- über Nacht im Kühlschrank kalt stellen
- in der Terrinenform oder zu Nocken geformt servieren

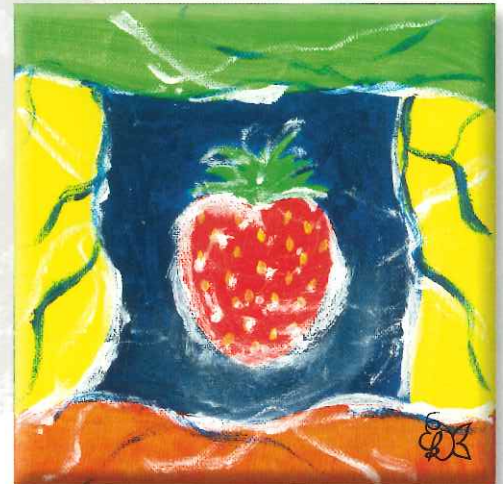
# Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

Lisa Kölli

## ZUTATEN:

75 dag Erdbeeren  
25 dag Rhabarber  
0,7 kg Gelierzucker  
1 Zitrone  
1 Messerspitze gemahlener Ingwer

- Erdbeeren waschen, kleinschneiden, mit Zucker vermischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen
- geschälten Rhabarber in dünne Scheiben schneiden
- Erdbeeren und Rhabarber zusammen 5 min. sprudelnd kochen lassen, heiß in Gläser füllen und luftdicht verschließen



# Löwenzahnhonig

Heidi Rossi

## ZUTATEN:

400 Stk. Löwenzahnblüten  
2 l Wasser  
2 Zitronen  
2 kg Zucker

- Löwenzahnblüten nicht waschen
- Blüten, Wasser und in Scheiben geschnittene Zitronen ¼ Stunde kochen und dann 24 Stunden stehen lassen
- das Ganze abseihen und dann mit dem Zucker 2–3 Stunden sehr langsam einkochen bis eine Konsistenz entsteht wie flüssiger Honig
- ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt
- Honig in saubere Gläser füllen und dunkel aufbewahren

# Hollermandl

Rita Kölli

## ZUTATEN:

*½ kg Hollunderbeeren  
15 dag Zwetschken  
⅓ l Wasser  
2 EL Mehl*

- abgerebelte Hollunderbeeren und Zwetschken mit ⅓ l Wasser weich kochen
- Wasser und Mehl glatt rühren
- zu den Beeren geben, aufkochen lassen

### TIPP:

Passt zu Grießschmarrn, Kaiserschmarrn, Naturjoghurt...

# Liptauer (Brotaufstrich)

## ZUTATEN:

250 g Topfen mit Gervais vermischt

125 g Butter

1 EL Öl

1 Zwiebel

Schnittlauch, Kümmel, einige Kapern,  
Salz, Paprika

½ TL gehacktes Sardellenfilet

1-2 EL Bier

1 TL Senf

- in die schaumig gerührte Butter den passierten Topfen und Gervais rühren
- feingeschnittene Zwiebel und Schnittlauch, Kümmel, gehackte Kapern, Sardellenfilet, Salz und nach Belieben Paprika, Senf dazugeben und mit etwas Bier zu einer streichfähigen Konsistenz verrühren



# Räucherforellenaufstrich (Brotaufstrich)

## ZUTATEN:

1 Creme Fraiche

½ Zwiebel

etwas Butter

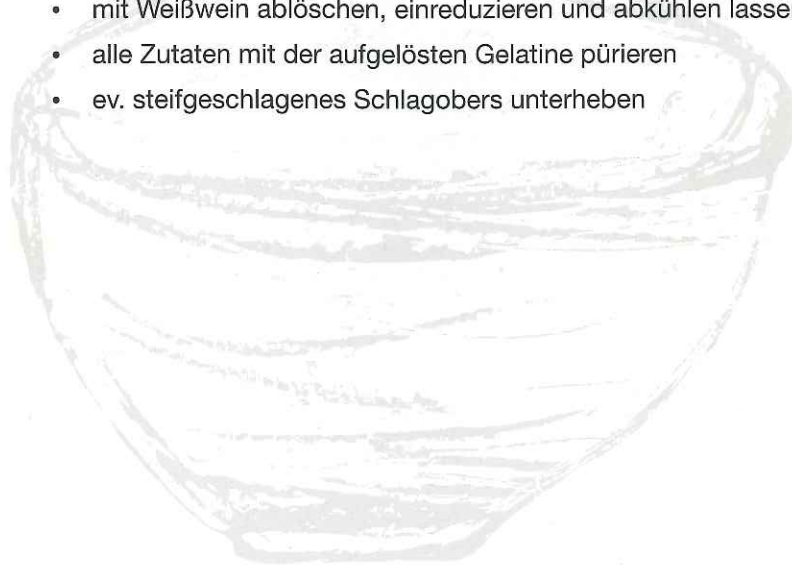
4 EL Weißwein

4 geräucherte Forellenfilets

2 Blätter Gelatine

ev. ⅛ l Schlagobers

- feingehackte Zwiebeln in Butter anschwitzen
- mit Weißwein ablöschen, einreduzieren und abkühlen lassen
- alle Zutaten mit der aufgelösten Gelatine pürieren
- ev. steifgeschlagenes Schlagobers unterheben



# Rote Provence Sauce

Sophie Tiefenthaler

## ZUTATEN:

**1 Tasse Tomatenketchup**  
**1 EL Kapern**  
**2 Zwiebel**  
**2 Bund Schnittlauch**  
**½ Tasse Sahne**  
**2 TL Rosmarinblätter (oder frisch)**  
**1 TL getrockneter Majoran**  
**2 hartgekochte Eier**  
**½ TL Knoblauchpulver (oder frisch)**  
**½ Tasse Öl**  
**6 EL Weinessig**

- das Ketchup in eine Schüssel gießen
- die Kapern abtropfen lassen und grob hacken
- die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden
- den Schnittlauch kleinscheiden und zusammen mit der Sahne, den Zwiebelwürfeln und den gehackten Kapern in das Tomatenketchup rühren
- die Rosmarin- und Majoranblätter mit 6 EL heißem Wasser übergießen und 20 min. aufquellen lassen
- die Eier schälen und fein hacken
- das Knoblauchpulver, die gehackten Eier, das Öl und den Essig mit den aufgequollenen Kräutern glattrühren und kurz vor dem Servieren in die Ketchupsauce rühren

# Sahnige Käserolle (Brotaufstrich)

Ingrid Braun

## ZUTATEN:

35 dag Philadelphia  
15 dag mittelalterlicher Gouda  
4 Frühlingszwiebeln oder 3 normale  
Zwiebeln  
3 EL gehackte Oliven  
3 EL geröstete Pinienkerne  
1 gehackte Essiggurke  
1 TL Zitronensaft  
einige Tropfen Tabascosauce  
Cayennepfeffer und gemischter Pfeffer  
4 EL gehackte Petersilie

- Frischkäse glattschlagen
- alle Zutaten außer Petersilie unterheben
- Rolle formen und in Petersilie wälzen
- mit Cracker servieren





# Spargel auf Klosterart

Poldi Unterberger

## SPARGEL:

600 g Spargel  
Salz  
1 Prise Zucker

## SAUCE:

70 g Butter  
200 ml herber Weißwein  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
3 Dotter  
¼ l Schlagobers  
Dille, gehackte Petersilie  
zum Verzieren

- Spargel waschen, schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker versehen
- auf mittlerer Hitze 15-20 min. weich kochen

### *während der Spargel kocht, bereitet man die Sauce zu:*

- die Butter erwärmen, einmal aufschäumen lassen
- den Weißwein dazu gießen und einmal aufkochen lassen
- mit Salz und Zucker abschmecken, wegstellen und noch heiß mit dem Eidotter legieren
- rasch ¼ l geschlagenes Obers darunter ziehen
- wer will kann in die Sauce frische Petersilie oder Schnittlauch einrühren
- die gut abgetropften Spargel werden auf eine erwärmte Ausrichteplatte aufgelegt
- mit der Sauce übergießen und mit den Kräutern verzieren

**HINWEIS:** Legieren heißt, Dotter oder Ei in die fertige Sauce einrühren und danach nicht mehr kochen lassen.

# Steirische Schinkenröllchen (gebacken)

Sabine Schipflinger

## ZUTATEN:

1 kg Kartoffeln

8 dag Butter

2 Eier

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

25 dag Schinken

5 dag Mehl

12 dag Semmelbrösel

Öl

- Kartoffeln schälen
- in Salzwasser weich kochen
- abseihen und passieren
- Butter abrühren, die ganzen Eier, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss, die Kartoffel und Schinken dazugeben
- Röllchen formen
- in Ei und Semmelbrösel wenden und in Öl backen

### TIPP:

Dazu serviert man grünen Salat.



# Thunfischaustrich (Brotaustrich)

## ZUTATEN:

1 Dose Thunfisch in Öl  
Salz, Pfeffer  
Sauerrahm  
rote Zwiebel  
Petersilie  
ev. Gurkerln

- alle Zutaten kleinwürfelig schneiden
- Thunfisch mit der Gabel zerdrücken und alles vermischen



# Wacholderbutter (Brotaufstrich)

## ZUTATEN:

80 g weiche Butter

1 TL Senf

1 TL Zitronensaft

1 Schuss Gin

5 fein gehackte Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer

- die Butter cremig rühren
- Senf, Zitronensaft und Gin hinzufügen und mit den Wacholderbeeren, mit Salz und Pfeffer würzen



# Zwetschkenchutney

## ZUTATEN:

650 g Zwetschken  
220 g Zwiebel  
2 Stk. Knoblauchzehen  
50 g frische Ingwerwurzel  
220 g Rosinen  
1 Zimtstange  
1 Stk. Piment  
2 TL Salz  
½ TL Muskatnuss, gemahlen  
25 cl Orangensaft  
35 cl Rotweinessig

- Zwetschken, Zwiebeln, Knoblauch in kleine Würfel schneiden
- mit Rotweinessig, Orangensaft, Salz, Rosinen und Zimt aufkochen
- die in feine Streifen geschnittene Ingwerwurzel, Piment und Muskat dazugeben
- unter ständigem Rühren bei mäßiger Hitze einreduzieren lassen, bis die Masse dickflüssig ist
- Chutney in Gläser abfüllen und ziehen lassen

### TIPP:

Wer gerne kreativ ist, kann Vanille oder Zartbitterschokolade dazugeben.

# Zucchinichutney

Ilse Richter

## ZUTATEN:

3 kg gem. Gemüse (Zucchini,  
Gurken, Kürbis oder nur Zucchini)  
4 rote Paprika (oder bunt)  
1 kg Zwiebel  
1 kg Zucker  
1 kl. Dose Tomatenmark  
1 l Weinessig  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Curry  
1 EL Cayennepfeffer  
1 EL Kurkuma  
1 EL Paprika edelsüß  
1 TL gemahlener Ingwer  
evtl. 2 EL Maizena (je nach Konsistenz)

- Zucchini, Gurken der Länge nach halbieren und Kerne mit Löffel herauschaben
- Gemüse in Ringe ca. 5 mm schneiden, mit einer handvoll Salz vermischen und über Nacht stehen lassen
- Flüssigkeit abgießen und mit ½ l Essig und ½ kg Zucker kochen lassen
- alle Gewürze in einer Schüssel vermischen, den restlichen Essig und Zucker dazu und zum Gemüse geben, kurz aufkochen lassen, wenn nötig mit Maizena binden
- heiß in Gläser füllen und verschließen

### TIPP:

Schmeckt sehr gut zu Käse.

# Weißbrot

## ZUTATEN:

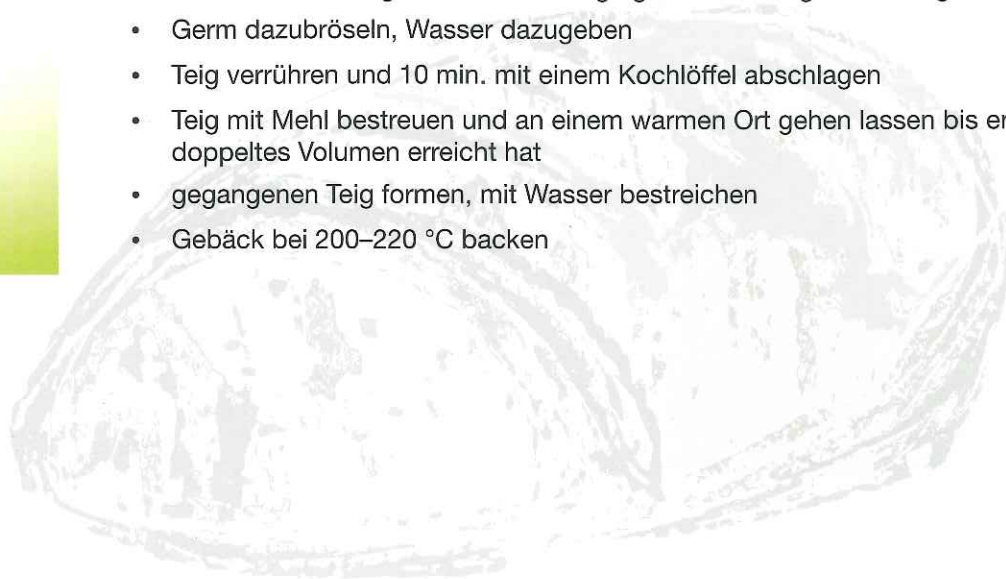
250 g Mehl, griffig

½ KL Salz

20 g Germ

0,2 l Wasser – 36 °C

- Mehl in Schüssel geben bzw. sonstige gehackte Brotgewürze zugeben
- Germ dazubröseln, Wasser dazugeben
- Teig verrühren und 10 min. mit einem Kochlöffel abschlagen
- Teig mit Mehl bestreuen und an einem warmen Ort gehen lassen bis er doppeltes Volumen erreicht hat
- gegangenen Teig formen, mit Wasser bestreichen
- Gebäck bei 200–220 °C backen



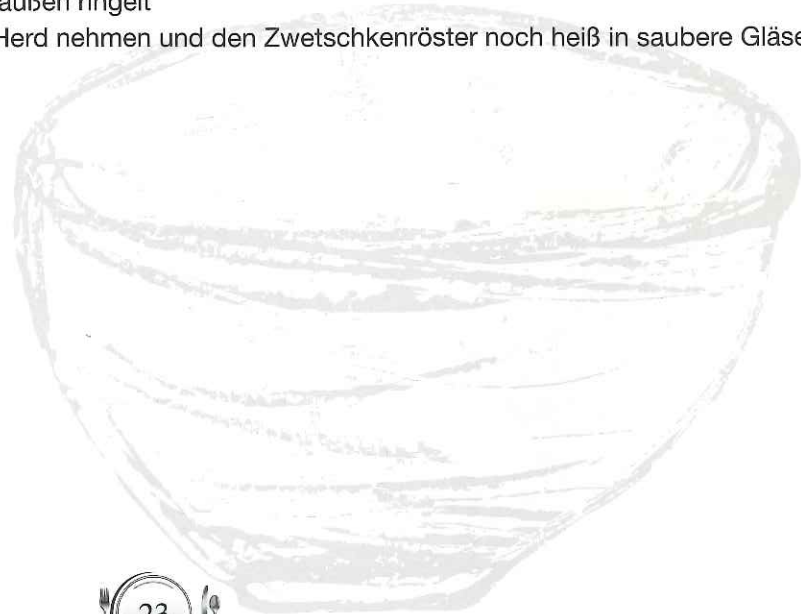
# Zwetschenröster

Silvia Kölli

## ZUTATEN:

600 g Zwetschen, entsteint  
300 g Zucker  
2 Gewürznelken  
Zimtrinde  
Zitronensaft

- die Zwetschen mit Zucker, Gewürznelken, Zimtrinde und etwas Wasser langsam auf kleiner Flamme kochen, bis sich die Zwetschenhaut leicht nach außen ringelt
- vom Herd nehmen und den Zwetschenröster noch heiß in saubere Gläser füllen





# Brennsuppe oder Ziegersuppe

Susanne Knapp

## ZUTATEN:

40 g Butterschmalz  
40 g Mehl  
1 l Wasser  
Salz  
½ TL Kümmel  
1 Lorbeerblatt  
„Zieger“

- Mehl in Butterschmalz hellbraun anrösten
- Wasser unter ständigem Weiterköcheln dazugeben (zuerst nur eine kleine Menge, bis eventuelle Mehlknöllchen verrührt sind)
- mit einem Schneebesen gut verrühren
- Suppe würzen und dann ca. ¼ Stunde kochen bis sie leicht cremig ist
- vor dem Servieren mit Zieger bestreuen
- alternativ: mit gerösteten Weißbrotscheiben servieren



# Fleischsuppe

Rita Kölli

## ZUTATEN:

2 l Wasser

*Rindfleisch mit Knochen oder Suppenfleisch*

*15 dag Wurzelwerk (2 Teile Karotten,  
wenn möglich 1 Teil Petersilienwurzel, 1 Teil Selleriewurzel)  
Suppengrün (Maggikraut, Lauch Sellerie...)*

*1 kleine Zwiebel*

*Gewürze: Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Salz...*

*ein Stück Leber oder Milz verbessert den Geschmack*

- das etwas zerkleinerte Wurzelwerk wird mit den übrigen Zutaten in kaltem Wasser zugestellt
- der sich bildende graue Schaum ist Eiweiß und wird größtenteils abgeschöpft, der Rest verkocht allmählich
- nach dem Abschöpfen die Gewürze und das Suppengrün dazugeben und die Suppe auf kleiner Flamme 2 bis 3 Stunden ganz leicht zugedeckt köcheln lassen

**MERKE:** Willst du eine gute Suppe, lege das Fleisch ins kalte Wasser. Sollte das Fleisch kräftig sein, gib es ins kochende Wasser! Willst du beide Vorteile verbinden, gib es ins lauwarme Wasser.

Verwende keine Kalbs- oder Schweinsknochen und koche die Suppe auf kleiner Stufe, sonst wird sie trübe.

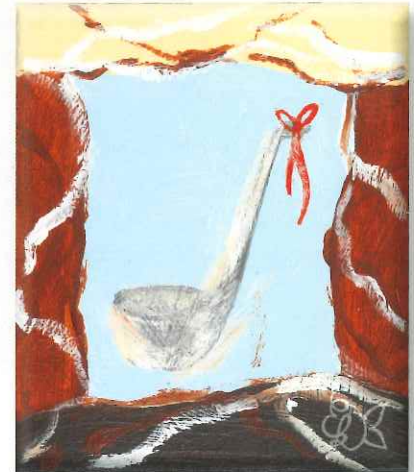
Eine dunkle Rindssuppe erhält man, wenn man alle Zutaten außer dem Suppengrün und den Gewürzen in etwas Öl anröstet.

# Frittatensuppe

## ZUTATEN:

8 dag Mehl  
1/8 l Milch  
1 Ei  
Salz

- alle Zutaten zu einem dünnen Teig verrühren
- die Pfanne mit etwas Öl sehr heiß werden lassen, Frittatenteig dünn eingießen und beidseitig goldgelb backen
- die abgekühlten Omletten halbieren, zusammenrollen, nudelig schneiden und in der Fleischsuppe anrichten
- mit frischem Schnittlauch garnieren



# Gerstensuppe

Ida Kölli

## ZUTATEN:

10 dag Gerste

1 kleiner Rollschinken

1 ½ l Rinds-oder Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Karotte

1 Stk. Sellerie

1 kleiner Lauch

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Schnittlauch

- Zwiebel und Knoblauch in Fett anrösten
- gewaschene Gerste dazugeben
- mit Brühe aufgießen
- Rollschinken einlegen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- nach 40 min. das geschnittene Gemüse dazugeben und fertig kochen bis die Gerste weich ist
- vom Rollschinken so viel man will kleinschneiden und zur Suppe geben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch garnieren

## TIPP:

Zum Garnieren kann auch Sauerrahm verwendet werden.

# Käseschöberln (Suppeneinlage)

Michaela Prosch

## ZUTATEN:

40 g Butter

2 Eier

1 gehäufte EL Parmesan

2 EL Mehl

1 EL Sahne

Muskatnuss

- Butter schaumig schlagen
- nach und nach Eigelb, Gewürze und Parmesan dazugeben
- Eiweiß steif schlagen
- mit dem gesiebten Mehl und der Sahne vorsichtig unter die Masse heben
- ca. 1 ½ cm dick auf ein gefettetes Blech streichen
- ca. bei 190 °C 12-15 min. goldgelb backen
- anschließend in Würfel schneiden
- kurz vor dem Servieren in die Suppe geben



# Grießnockerln

## ZUTATEN:

5 dag Butter  
1 Ei  
10 dag Grieß  
Muskatnuss  
Petersilie  
Salz

- die Butter flaumig rühren
- langsam die restlichen Zutaten unterrühren und 10 min. ziehen lassen
- die geformten Nockerln lässt man 20 min. in leicht kochendem Salzwasser ziehen
- nicht zu viele Nockerln auf einmal einlegen (gehen auf doppelte Größe auf)
- die Nockerln sollen gut aufgehen und kernig weich sein
- Nockerln in heißer Fleischbrühe mit Schnittlauch servieren

## TIPP:

Nockerln am besten mit in heißem Wasser getauchten Suppenlöffel in der Handfläche formen.

# Graukäs Suppe

## ZUTATEN:

100 bis 200 g Graukäse

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

1 l Rindssuppe (oder Würfelsuppe)

Muskatnuss

1/8 l flüssige Sahne

50 g Butter

Salz, Pfeffer

Schwarzbrotwürfel

- Kartoffeln und Zwiebel grob schneiden und in ein wenig Butter andünsten
- mit der Rindssuppe aufgießen, dann den Graukäse begeben und mitkochen, bis die Kartoffeln weich sind
- erst dann die flüssige Sahne begeben und noch heiß mixen
- zum Schluss die Suppe noch einmal aufkochen, würzen, gegebenenfalls eindicken
- in Suppenteller füllen und mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln und Schnittlauch servieren

# Gulaschsuppe

## ZUTATEN:

2 EL Öl  
200 g Zwiebel  
200 g Rindfleisch (Schulter)  
1 EL Paprika – edelsüß  
1 EL Essig, Salz, Pfeffer  
½ l Wasser  
1 EL Mehl – glatt  
2 Kartoffeln

- Rindfleisch kleinwürfelig schneiden
- Zwiebel fein schneiden, in Öl anbraten
- Fleischwürfel zugeben, anrösten, Paprikapulver, Essig und Gewürze zugeben
- mit Wasser aufgießen, ½ Stunde kochen lassen
- Kartoffeln schälen, würfelig schneiden, in die Suppe geben
- Suppe nochmals ca. 15 min. kochen lassen
- Mehl mit etwas Wasser glattrühren und in die kochende Suppe einrühren
- Suppe aufkochen lassen und abschmecken

### TIPP:

Eine Dose gestückelte Tomaten passt gut in die Suppe.



# Oberländer Kartoffelsuppe

Maria-Luise Unterberger

## ZUTATEN:

60 dag Kartoffeln  
1 mittlere Zwiebel  
1 Ei Butter  
300 ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
700 ml Milch  
Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Majoran  
1 Schuss neutralen Essig oder Zitronensaft  
1 Pr. Muskatnuss  
geröstete Schwarzbrotwürfel

- Kartoffeln und Zwiebel großwürfelig hacken
- Zwiebel in zerlassener Butter glasig andünsten
- Kartoffelwürfel dazu und mit Wasser ablöschen, ca. 20 min. kochen lassen
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Suppe mit Stabmixer pürieren und erneut aufkochen lassen
- dabei die Milch langsam unterrühren
- mit Essig oder Zitronensaft abschmecken
- Kräuter und Muskatnuss würzen
- mit den gerösteten Schwarzbrotwürfel servieren

# Konsul Pitz Suppe

Loni Magerle

## ZUTATEN:

50 g Mehl

50 g Butter

¼ l Weißwein

1 l Gemüsebrühe

(oder 1 ¼ l Fleischbrühe)

¼ l saure Sahne (Sauerrahm)

2 Tassen frischen

kleingeschnittenen Schnittlauch

Salz

- Mehl und Butter anschwitzen, mit Wein und Gemüsebrühe aufgießen und ½ Stunde kochen lassen
- anschließend Sauerrahm unterrühren und nicht mehr aufkochen lassen
- dann den Schnittlauch dazugeben

## TIPP:

Dieses Rezept kann auch mit frischen Brennesselblättern, mit kleingeschnittenem Sauerampfer oder mit Käse zubereitet werden.

# Steirische Kürbissuppe

Rita Kölli

## ZUTATEN:

500 g Kürbisfleisch (am besten Hokkaido, denn der kann mit der Schale verwendet werden)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

½ l Gemüse oder Fleischbrühe

1 Lorbeerblatt

200 g Sahne

Salz, Pfeffer

2 EL Kürbiskerne

2 EL Kürbiskernöl

- den Kürbis in grobe Würfel schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten
- nach etwa 2 min. Knoblauch und Kürbis zufügen und weitere 5 min. dünsten
- mit der Suppe auffüllen
- Lorbeerblatt zufügen und die Suppe etwa 15 min. leise kochen lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist
- Obers zufügen und weitere 5 min. kochen
- Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Kürbiskerne grob hacken, in einer Pfanne mit Kürbiskernöl leicht braten und salzen
- heiße Suppe in vorgewärmte Suppenschalen füllen und mit Kürbiskernen und einem Spritzer Kürbisöl garniert servieren

## TIPP:

Ein guter Schuss Weißwein und eine Prise Zimt passen hervorragend in die Kürbissuppe.



# Kaspressknödel

Claudia Karlsruher

## ZUTATEN:

300 g Graukäse  
250 g Kartoffeln  
150 g Knödelbrot  
4 EL Mehl  
2 Eier  
etwas Zwiebel  
Schnittlauch  
Salz

- Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und grob reiben
- das Knödelbrot mit Milch übergießen und den fein geschnittenen Zwiebel anrösten
- den Graukäse in kleine Würfel schneiden
- nun alle Zutaten vermischen, die Eier dazugeben und zu einem Teig verarbeiten
- aus dem Teig kleine Laibchen mit einer Höhe von ca 1,5 cm formen und in Butter auf beiden Seiten braten

## TIPP:

Die Pressknödel können entweder mit einem gemischtem Salat serviert werden, sie eignen sich aber auch hervorragend als Suppeneinlage.



# Radieschensuppe mit Kren

Lisa Kölli

## ZUTATEN:

3-4 Bund Radieschen (etwa 400 g)  
2 EL Zitronensaft  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
3 EL Weißweinessig  
¾ l Gemüse- oder Fleischbrühe  
250 g Sahne  
evtl. 4-5 EL Rote-Rüben-Saft  
Salz, Pfeffer

- Radieschen waschen, putzen und halbieren
- mit Zitronensaft beträufeln
- Zwiebel schälen, fein hacken und in der heißen Butter in einem großen Topf andünsten
- Radieschen zugeben, andünsten und mit dem Essig ablöschen
- die Gemüse- oder Fleischbrühe mit der Sahne aufkochen
- zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 min. garen
- sobald die Radieschen weich sind, die Suppe mit dem Mixstab pürieren – je früher, desto besser, weil dann die Farbe der Radieschen erhalten bleibt
- ist die Suppe sehr blass, eventuell mit Rote-Rüben-Saft nachhelfen
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken
- den Kren erst unmittelbar vor dem Servieren reiben und auf die Suppenschalen verteilen
- Suppe daraufschröpfen und mit Schnittlauch bestreut servieren



## TIPP:

Wenn die Radieschen sehr scharf sind, kann man auf den geliebten Kren verzichten.

# Rahmsuppe mit Erdäpfeln

## ZUTATEN:

*½ kg speckige Erdäpfel*  
*1 l Rindsuppe*  
*2 Lorbeerblätter*  
*1 TL Kümmel, ganz*  
*Salz, Pfeffer*  
*¼ l Sauerrahm*  
*1 Spritzer Weißweinessig*

- Erdäpfel waschen und schälen
- danach in kleine Würfel schneiden und mit der Rindsuppe kalt zustellen
- Lorbeerblätter und Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange kochen, bis die Erdäpfel weich sind
- Lorbeerblätter herausnehmen
- die Suppe vom Herd nehmen und beiseitestellen
- Sauerrahm dazugeben und mit einem Schneebesen schnell verrühren
- einen Spritzer Essig hinzufügen und abschmecken
- die Rahmsuppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kümmel bestreuen und servieren



# Bauernbratn für 4 Personen

Maria Zendron

## ZUTATEN:

4 Scheiben (ca. 2 cm dick)  
Schweinsbauch  
Öl  
1 Zwiebel  
4-6 Kartoffeln  
Suppenwürfel  
Mehl  
etwas Rotwein  
Salz und Pfeffer  
Kümmel

- Fleisch im Öl scharf anbraten, herausgeben und in der gleichen Pfanne die kleingeschnittenen Zwiebel anrösten
- mit Mehl stauben und mit dem Rotwein ablöschen
- Wasser aufgießen mit Suppenwürfel, Salz, Kümmel, Pfeffer würzen
- die in Spalten geschnittenen Kartoffeln und das angebratene Fleisch dazugeben und leicht köcheln lassen
- statt Schweinsbauch kann man auch einen Schweinsschopf nehmen



# Gefüllte Kalbsbrust

Alfred Gfrerer

## ZUTATEN:

*ca. 2 kg Kalbsbrust ohne Rippen*

*200 g Weißbrot, entrindet*

*¼ l Milch*

*60 g Butter*

*3 Eier*

*50 g Brösel*

*10 g Petersilie gehackt*

*Salz, Pfeffer weiß*

*Muskatnuss, gerieben*

*Öl zum Braten*

*Mehl zum Stauben*

Backrohrtemperatur: 200 °C

Garungsdauer: 3-4 Stunden

Beilagen: Petersilerdäpfel, Häuptel-,

Gurken- oder Tomatensalat

- Brust vom Metzger vorbereiten lassen
- Brot in Milch einweichen, gut ausdrücken, passieren
- Butter schaumig rühren
- verschlagene Eier langsam unter die Butter mengen
- passiertes Weißbrot, Brösel, Petersilie und Gewürze zugeben
- Masse in die taschenförmige Öffnung der Brust einfüllen, dabei stets nach hinten drücken
- Öffnung mit Spagat vernähen
- in passende Pfanne gehackte Knochen und etwas Öl geben
- Brust kräftig salzen, mit Öl bestreichen und mit der schönen Seite nach oben auf die Knochenunterlage legen, langsam braten
- während des Bratens öfter etwas Wasser eingießen
- Braten ständig übergießen (bei zu starker Bräunung mit Alufolie bedecken)
- fertigen Braten aus der Pfanne heben
- Knochen rösten, mit wenig Mehl bestäuben, rösten, mit Wasser ablöschen
- einige Minuten auf richtige Konsistenz einkochen, absehen
- Brust in fingerbreite Tranchen schneiden



**TIPP:** Die Fülle wird durch Hinzufügen von Erbsen oder Champignons noch schmackhafter.



# Geschmortes Lammstelzerl

Simone Zauser

## LAMMSTELZERL:

4 kleine Lammstelzen  
4 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Stückchen Sellerie  
Olivenöl  
Senf  
Tyhmian  
Rosmarin  
Wacholder  
1 EL Preiselbeere  
1/8 l Rotwein  
1 l Gemüsfond  
1 EL Stärke  
1 EL Tomatenmark  
Lorbeerblatt

- die Stelzen mit Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Gemüse in grobe Würfel schneiden
- die Stelzen in einer großen Kasserolle von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in einer feuerfesten Form bei 180 °C ca. 1 Stunde im Backofen garen lassen
- die Gemüsewürfel, Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen in der Fleischkasserolle zusammen mit dem Tomatenmark dunkel anrösten
- mit Rotwein und Fond aufgießen
- Lorbeerblatt, Preiselbeeren, Tyhmian, Rosmarin und Wacholder dazugeben und auf die Hälfte einkochen
- Stärke mit Rotwein anrühren und die Sauce damit sämig einkochen
- dann durch ein feines Sieb passieren
- die Lammstelzen aus dem Backrohr nehmen und mit dem eigenen Saft in die Sauce einlegen und noch 15 min. durchziehen lassen

### TIPP:

Dazu passen geröstete Kartoffeln.



# Grenadiermarsch

Silvana Mair

## ZUTATEN:

*30 dag speckige Erdäpfel  
40 dag Teigwaren (Hörnchen)  
10 dag geräucherter Speck oder  
mit Braunschweiger gemischt  
Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
Öl und Butter*

- Erdäpfel mit Schale kochen und blättrig schneiden
- Speck klein schneiden
- Fett (Öl und Butter) in der Pfanne erhitzen, Zwiebel fein geschnitten anrösten
- Speck mit Braunschweiger mitrösten
- die gekochten Teigwaren untermischen
- würzen und mit Petersilie bestreuen

### TIPP:

Dazu passt Salat und Spiegelei.



## ZUTATEN:

8 Filets (2 Stk à 80 g pro Person)  
vom ausgelösten Rückenfilet oder  
Lendenbraten

60 g Speck

Salz Pfeffer

40 g Olivenöl

60 g Butter

10 g Mehl

Madeirawein (oder Rotwein,  
was vorhanden)

Orangensaft

- die Filets mit dünnen Speckstreifen spicken, salzen, pfeffern
- zuerst in Öl auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen, Öl abgießen
- Butter aufschäumen, Fleisch dazugeben und kurz rosa braten, herausnehmen und warm stellen
- Bratensaft etwas einreduzieren lassen, mit Mehl stauben, mit Wein und etwas Orangensaft ablöschen, kurz verkochen lassen und extra in der Sauciere servieren

## BEILAGE:

Kartoffelkroketten, Rotkraut, gebratene Paradeiser,  
grüne Bohnen oder Bandnudeln

# Krautfleisch oder Szegegediner Gulasch

Sabina Kölli

## ZUTATEN:

*1 große Zwiebel  
30 dag Schweinsgeschnetztes,  
mager  
2 El Tomatenmark  
Pfeffer, Salz, Majoran, Knoblauch,  
Paprikapulver, Suppengewürz  
1 Pkg. Sauerkraut  
3 Kartoffeln mittelgroß*

- Zwiebel goldgelb anrösten
- Fleisch dazu, mit anrösten bis das Fleisch Farbe annimmt
- alle Gewürze dazugeben, mit Suppe aufgießen so dass alles abgedeckt ist
- das etwas zerkleinerte Sauerkraut dazu, 3 mittlere rohe Kartoffeln, kleingeschnitten und mitkochen
- dünsten bis Fleisch bzw. Kartoffeln weich sind



# Alt-Wiener Rindsgulasch

Maria Novak

## ZUTATEN:

1 kg Zwiebeln  
100 g Schweineschmalz oder Pflanzenöl  
1 kg Rindfleisch (am besten Wad-schinken/Hesse, Wade)  
2 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 gehäufter TL scharfes Paprikapulver  
2 EL Tomatenmark  
knapp ½ l Fleischsuppe (-brühe)  
1 TL Majoran  
1 TL Kümmel, ganz  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
Salz

Beilagen: Nockerln, Semmelknödel, Makkaroni, Weißbrot,...

- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten
- inzwischen das Rindfleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden
- Fleisch zu den Zwiebeln geben und rundherum anbraten
- sobald der ausgetretene Fleischsaft verkocht ist, beide Paprikapulver und das Tomatenmark zugeben
- unter Rühren etwas anrösten und mit 1 Tasse Fleischsuppe ablöschen
- Majoranblättchen fein schneiden
- Kümmel im Mörser zerstoßen
- Knoblauch schälen und fein schneiden
- alles zusammen mit dem Lorbeerblatt zum Gulasch geben
- alle Zutaten verrühren und das Gulasch salzen
- eine weitere Tasse Suppe zugeben, sodass das Fleisch knapp bedeckt ist
- Deckel auflegen und das Gulasch bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde sanft kochen lassen
- ab und zu umrühren und etwas Brühe nachgießen, damit nichts anbrennt
- es sollte aber nicht zu viel Flüssigkeit im Topf sein, damit die Sauce schön sämig wird



Gulasch kann sehr gut vorbereitet werden, am besten schmeckt es wenn es ein bis zwei Tage alt ist!

# Schöpfen-Curry

Renate Lahartinger

## ZUTATEN:

600 g Schöpfenfleisch (Schulter)

1 kl Zwiebel

Pfeffer

Butter

10 dag Wurzelwerk

1 kl Apfel

1 TL Rosinen

2 TL Curry

1 TL Mehl

1/8 l Sauerrahm, Suppe

1/16 l Weißwein

- Fleisch in Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in Butter anbraten
- aus der Pfanne heben und warm stellen
- im Bratenrückstand eine kleine geschnittene Zwiebel und das Wurzelwerk hell anrösten
- kleingeschnittenen Apfel, klein gehackte Rosinen und zwei Löffel Currypulver zugeben, mit Mehl stauben und kurz weiterrösten
- mit Sauerrahm und Suppe aufgießen
- mit Salz, Knoblauch würzen
- 15 min. leicht köcheln
- mit Weißwein abschmecken

### TIPP:

Im Reißring anrichten.

# Schweinsbraten

Ida Kölli

## ZUTATEN:

2-2 ½ kg Schopf

Salz, Pfeffer

Kümmel

Senf

Knoblauch

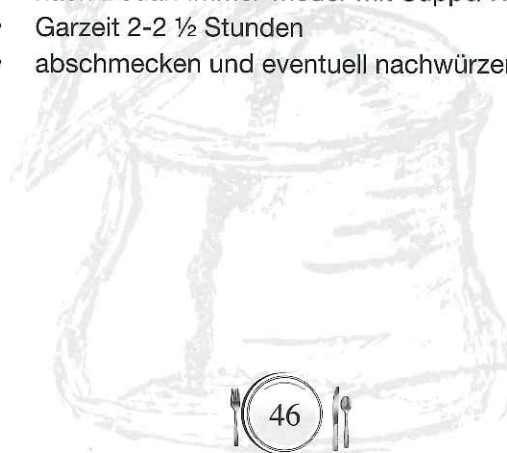
1 große Zwiebel

2-3 Karotten

1 EL Mehl

⅓ l Wein oder Bier

- Schopf mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Senf und Knoblauch einreiben
- Backrohr auf 200 °C Heißluft erhitzen
- Braten im Rohr, in Fett auf beiden Seiten kräftig anbraten (dauert ca. 20 min.)
- Zwiebel halbieren und Karotten mitbraten
- wenn alles gut braun ist, Mehl ins Bratfett einrühren
- mit Wein oder Bier löschen
- Temperatur auf 160 °C zurückschalten
- nach Bedarf immer wieder mit Suppe/Wasser übergießen
- Garzeit 2-2 ½ Stunden
- abschmecken und eventuell nachwürzen



# Selchfleischkröpferl mit Frühkraut und Bärlauchschaum

Simone Zauser

## **SELCHFLEISCHKRAPFERL:**

400 g glattes Mehl  
Salz  
1 Ei  
60 g Butter  
¼ l Milch  
70 g Zwiebeln  
100 g Champignons  
100 g gekochtes Selchfleisch  
1 EL Petersilie  
70 g Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer  
Eiweiß (zum Bestreichen)

- Mehl und Salz vermengen
- von der Mitte aus Butter und das Ei einarbeiten und zum Teig verkneten, kurz rasten lassen
- in der Zwischenzeit Zwiebelwürfel, Champignonwürfel und Selchfleischwürfel anrösten
- Sauerrahm und Petersilie dazugeben und abschmecken
- Teig dünn ausrollen und mit dem Teigrad Quadrate ausschneiden
- die Hälfte der Quadrate mit Eiweiß bestreichen
- mit Fülle belegen und jeweils mit dem Teigquadrat zudecken und leicht andrücken
- in heißem Fett schwimmend backen

## **FRÜHKRAUT:**

1 kleiner Kopf Frühkraut  
1 EL Zucker  
1 TL Kümmel ganz  
Salz  
Pfeffer  
1 Schuss Weißwein  
Butter

- Butter mit Zucker karamellisieren
- würfelig geschnittenes Kraut dazugeben
- nach 5 min. mit Weißwein ablöschen
- mit Gewürzen abschmecken





# Wiener Schnitzel mit Erdäpfel-Vogerl-Salat

Martha Mair

## FÜR DIE SCHNITZEL:

4 Kalbsschnitzel (auch  
Schweineschnitzel geeignet)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2–3 Eier  
50 g Mehl  
200 g Semmelbrösel  
300 g Schweine- oder  
Butterschmalz zum Braten

## FÜR DEN SALAT:

700 g festkochende Erdäpfel  
Salz  
¼ l Gemüse- oder Fleischsuppe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Rapsöl  
1 EL Senf  
Pfeffer aus der Mühle  
3–4 EL Weißweinessig  
200 g Vogerlsalat (Feldsalat)  
1 EL Kürbiskernöl

- Erdäpfel waschen und in kochendem Salzwasser etwa 30 min. garen
- Suppe erhitzen, aber nicht kochen
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- die Erdäpfel abgießen, kurz ausdampfen lassen, schälen und in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben
- die heiße Suppe mit Zwiebel, Knoblauch, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Essig vermischen und über die warmen Erdäpfel gießen
- vermengen und zugedeckt mind. 1 Stunde ziehen lassen
- den Vogerlsalat waschen, putzen und zur Seite stellen
- Fleisch mit einem Fleischklopper ohne Noppen plattieren (es soll nicht dicker als einen halben Zentimeter sein)
- die Schnitzel leicht salzen und pfeffern
- die Eier in einem Suppenteller gut verschlagen
- Mehl und Semmelbrösel getrennt auf zwei flachen Tellern ausbreiten
- das Schmalz erhitzen
- jedes Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen
- Schnitzel auf beiden Seiten durch das Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden
- die panierten Schnitzel schwimmend in Butterschmalz bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 min. goldbraun braten
- fertige Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen
- den Vogerlsalat unter den Erdäpfelsalat heben und mit Kürbiskernöl beträufeln
- die Wiener Schnitzel mit Zitrone und Salat servieren

## ZUTATEN:

*1/2 kg Faschiertes vom Wildschwein*  
*2 gehackte Zwiebel*  
*4 Knoblauchzehen*  
*3 EL Tomatenmark*  
*Rosmarin*  
*Thymian*  
*2 Nelken*  
*Lorbeerblätter*  
*Salz und Pfeffer*  
*Olivenöl*  
*1/8 l Rotwein*  
*1/2 kg Spaghetti oder Makkaroni*

- Zwiebel anrösten
- Knoblauch und Faschiertes dazugeben und mitrösten
- Tomatenmark dazu und mit Rotwein ablöschen
- Gewürze dazu
- am Ende der Garzeit 1 EL Zucker mit 2 EL Preiselbeeren dazugeben



# Tiroler Kalbsleber

## ZUTATEN:

500 g Kalbsleber

Pfeffer

10 g Mehl

50 g Fett

80 g Zwiebeln

15 g Mehl

Wasser (oder Rindsuppe)

1/16 l Sauerrahm

Kapern

1 EL Essig

Salz

- Kalbsleber wird in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- mit einer Seite in Mehl tauchen und rasch braten
- im selben Fett werden nun feingeschnittene Zwiebeln goldgelb angeröstet, die man staubt und mit Wasser oder Rindsuppe aufgießt
- in diese Sauce gibt man feingehackte Kapern, Essig und Salz, lässt dies gut verkochen und gibt 5 min. vor dem Anrichten die gebratene Leber und den Sauerrahm hinein



# Tiroler Schnitzel

Veronika Prosch

## ZUTATEN:

4 Schweinsschnitzel  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, Mehl  
30 g Fett  
250 ml braunen Fond oder  
Rindssuppe  
125 ml Sauerrahm  
20 g Mehl zum Binden  
½ Zitrone  
2 TL Kapern

- die Schnitzel einschneiden und klopfen, würzen, mit zerdrückter Knoblauchzehe einreiben und auf einer Seite in Mehl tauchen
- zuerst auf dieser dann auf der anderen Seite im Fett bräunen
- mit Fond oder Suppe aufgießen und weich dünsten
- nach 20 min. den Saft mit Sauerrahm und Mehl (beides glattgerührt) binden
- feine Streifen einer Zitronenschale und Kapern begeben und fertigdünsten

## BEILAGE:

gedünsteter Reis mit Parmesan und Salat oder Gemüserisotto

# Wurzelfleisch auf Gerstlrisotto mit Krenschaum

Simone Zauser

## FÜR DAS WURZELFLEISCH:

500 g Schweinskarree  
oder Schweinsschopf im Ganzen  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 Bund Suppengemüse  
frischer Liebstöckl  
Petersilie  
1 Schuss Weißwein  
1 Chilischote

- für den Fond Gewürze mit Weißwein und Wasser aufsetzen
- Fleisch einlegen und weichkochen

### TIPP:

Mit frischen Kräutern garnieren.

## GERSTLRISOTTO:

200 g Rollgerste  
Fond vom Wurzelfleisch  
Gemüsewürfel aus Lauch  
Karotten  
gelbe Rüben  
1 handvoll gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Butter  
1 Schuss Obers

- Rollgerste in zerlassener Butter anschwitzen
- mit wenig Fond aufgießen und weichdünsten
- zuletzt gekochte Gemüsewürfel und Petersilie zugeben
- mit einem Schuss Obers verfeinern
- würzig abschmecken

## KRENSAUCE:

1 kleine Zwiebel  
etwas Butter  
¼ l Wurzelfond  
1 Pkg. Obers  
1 Lorbeerblatt  
frischen Kren nach Belieben

- kleinwürfelig geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Wurzelfond aufgießen
- mit Obers und Lorbeerblatt einmal aufkochen und so viel Kren wie gewünscht einreiben
- Sauce schaumig aufmixen
- Gerstlrisotto in einem Suppenteller anrichten
- eine Scheibe Wurzelfleisch darauf anrichten
- mit der schaumigen Sauce übergießen

# Wurzelfleisch für 6 Personen

Elisabeth Strickner

## ZUTATEN:

900 g Schweinsschulter oder Schopf  
300 g Wurzelgemüse (Sellerie, Karotten, Lauch)  
Salz und Pfefferkörner  
Lorbeerblätter  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Weinessig  
2 EL frisch geriebener Kren  
Schnittlauch

- das Fleisch in Salzwasser mit Knoblauch und den Gewürzen ca. 90 min. kochen lassen
- sobald das Fleisch weich ist, etwas vom Kochsud abseihen und darin das in Streifen geschnittene Wurzelgemüse mit dem Essig weichkochen lassen
- das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Wurzelgemüse und etwas Sud anrichten
- den Kren und den Schnittlauch darüberstreuen

### TIPP:

Dazu passen Salz- oder Kümmelkartoffeln.



# Brokkoli-Laibchen mit Kümmelkraut

Silvia Kölli

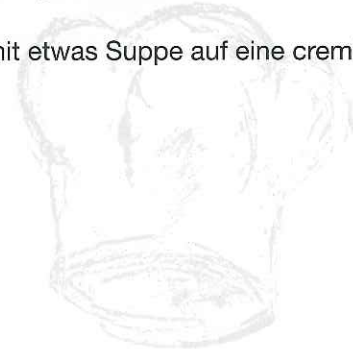
## ZUTATEN:

1 Brokkoli  
2 Eidotter  
3 EL Semmelbrösel  
2 EL Maizena  
Öl  
Salz

## KÜMMELKRAUT:

1 Kopf Weißkraut  
2 Zwiebeln  
1 kleingeschnittene  
Knoblauchzehe  
1 TL getrockneter Majoran  
1 TL Kümmel  
1 EL Mehl  
¼ l Schlagobers  
ev. etwas Suppe zum Verdünnen  
Suppenpulver  
Salz und Pfeffer  
Öl

- Brokkoliröschen in Salzwasser weich kochen, abseihen, kalt abschrecken und klein hacken
- mit Semmelbrösel, Eidotter und Maizena vermengen, mit Salz abschmecken
- aus der Masse kleine Laibchen formen und diese in Öl braten
- Weißkrautkopf halbieren und das Kraut in 2 cm große Quadrate schneiden
- Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, klein schneiden
- in einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb anrösten
- Kraut beigegeben, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 – 10 min. weichdünsten
- mit Mehl stauben, umrühren, Obers hinzufügen, aufkochen und mit Majoran und Kümmel würzen
- wenn das Kraut zu dick werden sollte, mit etwas Suppe auf eine cremige Konsistenz bringen



# Eierschwammerlglasch

Veronika Prosch

## ZUTATEN:

1 kg Eierschwammerln  
1 dag Butter  
2 große Zwiebeln  
5 dag Speckwürfel  
20 g Paprikapulver  
2 Msp Thymian  
1 TL Essig  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie  
¼ l - ½ l Süßrahm

- Zwiebel, Speck in Butter anschwitzen, paprizieren, mit etwas Wasser und 1 TL Essig ablöschen
- die geputzten Schwammerln dazugeben und im eigenen Saft halbweich dünsten
- Rahm begeben kurz aufkochen und alle Gewürze hinzugeben

## BEILAGE:

Semmelknödel, Serviettenknödel oder Bandnudeln



# Hauchdünne Laugenbrezenknödel mit Eierschwammerln

Simone Zauser

## ZUTATEN:

**2 Laugstangen**  
**¼ l Buttermilch**  
**Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat**  
**2 Eier**  
**1kl. Bund Jungzwiebel**  
**Salz, rosa Pfeffer**  
**frische Petersilie**  
**Muskatnuss**  
**1 handvoll frische Pfifferlinge**  
**4 Scheiben Karreespeck**  
**etwas Kapuzinerkresse**  
**Parmesanspäne**  
**Pflücksalat**

## FÜR DIE VINAIGRETTE:

**⅛ l Rindsuppe**  
**⅛ l Sherryessig**  
**⅛ l Öl**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**1 Prise Salz und Zucker**

- Laugstangerln und Jungzwiebel in kleine Würfel schneiden
- mit Buttermilch und Eiern sowie gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat gut durchkneten und ziehen lassen
- Masse auf Frischhaltefolie verteilen und zu Rollen formen, straff eindrehen und verknoten
- mit einer Nadel gleichmäßig einstechen und in Alufolie einwickeln
- in köchelndem Salzwasser ca. 20 min. ziehen lassen
- auskühlen lassen und kurz einfrieren
- inzwischen für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren und durchziehen lassen
- dann die Speckscheiben in einer heißen Pfanne trocknen bis sie zu Chips werden
- gefrorene Knödel auspacken und mit der Brotmaschine oder von Hand in dünne Scheiben schneiden und einen großen Teller vollständig damit auslegen
- mit dem Pflücksalat in der Tellermitte auf den Knödeln ein kleines Salatnest anrichten
- die Eierschwammerln in etwas Butter anrösten und würzig abschmecken
- dann über die Knödel verteilen
- das Gericht mit der Sauce Vinaigrette beträufeln und mit den gehobelten Parmesanspänen vollenden
- eine Kapuzinerkresseblüte und den Speckchip zur Dekoration daraufsetzen



Die Laugenbrezenknödel schmecken auch hervorragend frisch und heiß gegessen zum Schwammerlgulasch.

# Dampfnudeln

Gerda Eppensteiner

## ZUTATEN:

500 g Mehl

¼ l Milch

40 g Hefe

1 Prise Salz

150 g Butter (am besten Butterschmalz)

1 – 2 Eier

- in etwas vorgewärmter Milch wird die Hefe aufgelöst und man fertigt den Vor-  
teig, indem man dieses Gemisch in die Mitte des Mehls gibt, und dort  
½ Stunde ruhen lässt
- dann gibt man die restliche Milch und das Salz hinzu und knetet es kräftig
- dann schlägt man den Teig, bis er Blasen wirft, und lässt ihn an einer  
warmen Stelle 1 Stunde abgedeckt gehen
- man sticht vom Teig faustgroße Stücke ab und lässt auch diese noch  
15 min. auf dem bemehlten Brett liegen, um ein Nachtreiben zu ermöglichen
- dann lässt man im Topf das Fett zergehen und gießt auf 2 cm Höhe  
warmes Salzwasser auf
- nun legt man die Teigstücke im Topf dicht nebeneinander, verschließt ihn  
mit dem Deckel und dichtet zusätzlich mit feuchten Tüchern zwischen  
Deckel und Topf ab, um das Entweichen des Dampfes zu verhindern
- das Ausbacken erfolgt bei schwacher Hitze, so dass nach 20 min. die  
Dampfnudeln fertig sind
- Dampfnudeln werden mit Kompott oder Vanillesauce gereicht

# Erdäpfelwirrler

Susanne Knapp

## ZUTATEN:

*¾ kg Kartoffeln  
ca. ½ kg Mehl  
Salz  
Fett zum Rösten*

- die am Vortag gekochten Kartoffeln werden geschält und durchgepresst oder gerieben
- mit Salz und Mehl verbröseln
- im heißen Fett und etwas Butter gut durchrsten

## TIPP:

Keine frischen Erdäpfel verwenden, da sie zu viel Flüssigkeit enthalten und der Wirrler klumpig wird.

Dazu serviert man am besten Marmelade oder verschiedene Kompotte. Wer es gerne pikant hat, serviert dazu Sauerkraut.

# Erdäpfelpaunzen

## ZUTATEN:

½ kg Erdäpfel

25 dag Mehl

1 Ei

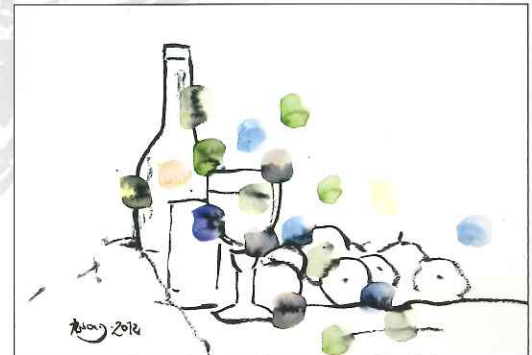
Salz, Muskat

Butter zum Herausbacken

- Erdäpfel kochen, schälen, durchpressen
- mit Mehl, Ei, Salz und Muskat rasch zu einem Teig verarbeiten
- daumendicke Rollen formen, ca. 3 cm große Stücke abschneiden, im Mehl wenden
- die Paunzen von beiden Seiten im schwimmenden Fett mit etwas Butterschmalz versehen goldbraun backen

### TIPP:

Dazu serviert man Sauerkraut oder Apfelmus.



# Fleischknödel

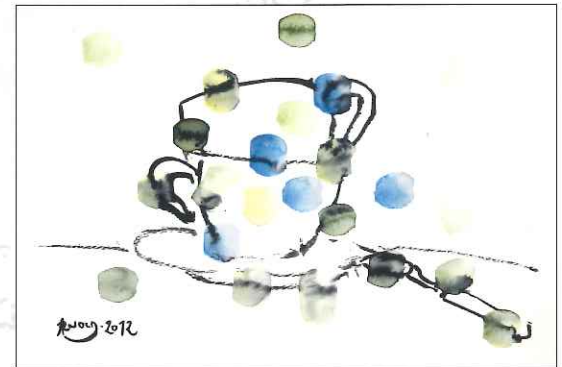
## ZUTATEN:

4 alte Semmeln  
300 g gemischtes Faschiertes  
(Schwein und Rind)  
1 gekochte, gepresste Kartoffel  
120-250 ml Milch  
2 EL Mehl  
2 Eier  
½ kg gehackter Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL feingeschnittene Petersilie  
1 TL Majoran  
ein bisschen geriebene Zitronenschale  
Salz und Pfeffer

- in die kleingeschnittenen, mit Milch angereicherten Semmeln gibt man das Fleisch, die Eier und die übrigen Zutaten
- aus der Knödelmasse formt man kleine Knödel die man im Salzwasser 10 – 12 min. kocht

### TIPP:

Dazu passt gemischter grüner Salat.



# Fastenknödel

Heidi Rossi

## ZUTATEN:

5 Semmeln, kleinwürfelig geschnitten,  
oder 250 g Knödelbrot  
2 EL griffiges Mehl  
4 EL Öl  
1 Ei  
Salz

- Knödelmasse herstellen und kleine (golfballgroße) Knödel formen und in Salzwasser kochen
- oder in Öl herausbacken

### TIPP:

Passt sehr gut in eine Erbsensuppe oder zu Zwiebelsauce.



# Kartoffelplattln mit Sauerkraut

Krimhilde Unterberger

## ZUTATEN:

60 dag Kartoffeln  
15 dag Mehl  
Salz  
4 dag Butter  
1 Ei

## FÜR DAS SAUERKRAUT:

1 Zwiebel  
1 Pkg. Sauerkraut  
Kümmel  
Wacholderbeeren  
etwas Mehl

- gekochte, kalte Kartoffeln fein reiben
- mit Salz und Mehl zu einem Teig kneten, auswalken
- Rechtecke ausradeln und im heißen Fett rasch backen

## Sauerkraut:

- Zwiebel im Fett goldgelb anlaufen lassen, Sauerkraut dazugeben
- mit Kümmel und Wacholderbeeren verfeinern
- mit etwas Mehl stauben und weichkochen

# Gebackene Kartoffelknödel auf Sauerkraut

Werner Killinger

## ZUTATEN:

500 g mehliges Kartoffeln  
3 Eidotter  
1 ganzes Ei  
1-2 EL Maisstärke oder  
griffiges Mehl  
Salz  
frisch geriebener Pfeffer  
Muskatnuss  
Schnittlauch  
1 Stk. Butter, Parmesan  
zum Anrichten  
Öl zum Herausbacken

## PANADE:

Mehl  
2-3 Eier  
etwas Milch

- Kartoffeln in der Schale kochen und anschließend durchpressen
- bei Zimmertemperatur mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten
- ca. 10 min. rasten lassen
- kleine Knödel formen und panieren
- im heißen Fett ca. 160 °C goldgelb herausbacken

- Mehl mit etwas kaltem Wasser zu einem Teig verrühren
- Kraut kalt abwaschen
- Zwiebel mit Öl in einem Topf anschwitzen
- Speckwürfel dazugeben und mitrösten
- Mehlteig einrühren und Sauerkraut dazumischen
- mit Suppe aufgießen und dünsten
- vor dem Servieren Sahne unterrühren

## SAHNESAUERKRAUT

etwas Öl  
250 g Sauerkraut  
1 kleine Zwiebel fein  
gehackt  
ca. 100 g Speckwürfel  
Salz, Pfeffer  
etwas Rindsuppe zum  
Aufgießen  
1-2 EL Mehl  
1/8 l Sahne



# Plattln mit Schlamperkraut

Michaela Prosch

## PLATTLTEIG:

40 dag Mehl  
1 KL Salz  
10 dag Butter  
1 Dotter  
ca.  $\frac{1}{8}$  l Milchwasser

- das Mehl salzen, die Butter hineinreiben, mischen, mit Dotter und Milchwasser zu einem geschmeidigen Teig zusammenarbeiten und kneten
- Teig mit Folie abdecken und  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten lassen
- den Teig dünn ausrollen und mit der oberen Seite nach unten in heißes Fett legen
- begießen, damit sie schön aufgehen, umdrehen und fertig backen
- die Farbe soll lichtbraun sein

## SCHLAMPERKRAUT:

$\frac{3}{4}$  kg frisches nicht zu  
fein geschnittenes Kraut  
4 dag Butter  
1 EL Zucker  
1 große, gehackte Zwiebel  
1 EL Essig  
1 EL Mehl  
Salz  
Kümmel

- Butter mit Zucker hellgelb anlaufen lassen, Zwiebel zugeben, anrösten, Essig und Kraut zugeben, etwas dünsten, mit dem Mehl stauben, leicht rösten, mit wenig Wasser aufgießen, würzen und weich dünsten. Zu den Krapfen servieren.

# Kiachl

## ZUTATEN:

40 dag Mehl  
2 dag Germ  
3 dag Butter  
3 dag Zucker (wenn Gesalzenes  
dazu gegessen wird, Zucker  
weglassen)  
3 Dotter  
Salz  
ca. ¼ l Milch  
1 Stamperl Rum oder Cognac

- zerlassene Butter, lauwarme Milch, Zucker, Dotter und Rum werden mit dem Dampf unter das gesalzene Mehl gemengt, gut durchgeschlagen und an einen warmen, zugfreien Ort zum Aufgehen gestellt
- sobald der Teig die doppelte Höhe erreicht hat, sticht man löffelgroße Kugeln ab, rundet sie mit der bemehlten Hand am Brett zurecht und lässt sie zugedeckt nochmals aufgehen
- die Kugeln zieht man dann so aus, dass in der Mitte nur ein dünnes Häutchen ist und am Rand ein dicker Wulst
- die Kiachl bäckt man in heißem Schmalz, dass der Rand hellbraun wird, das Grübchen aber hell bleibt

### TIPP:

Nach Tiroler Brauch werden die Kiachl entweder süß mit Preiselbeermarmelade oder auch mit eingebranntem Kraut gegessen.

# Krautfleckerln

Sabina Kölli

## ZUTATEN:

*½ Krautkopf mittlerer Größe fein gehobelt*  
*1 EL Öl*  
*1 Zwiebel*  
*1 El Zucker*  
*Salz, Pfeffer, Paprikapulver*  
*ca. 400 g Fleckerln*

- Zwiebel anschwitzen
- Weißkraut dazugeben
- mit angeführten Gewürzen würzen und leicht dünsten lassen
- gekochte Fleckerln unterheben

### TIPP:

Krautfleckerln können mit ½ l Rahm oder Rama cremefine (7%) verfeinert werden.

# Krautspätzle

Maria-Luise Unterberger

## ZUTATEN:

10 dag Mehl

1 Ei

70 ml Milch oder Wasser

Salz

200 g Sauerkraut

1 mittlere Zwiebel

Pfeffer, Salz, Kümmel, Öl

- Mehl, Salz, Ei, Milch zu einem Teig verrühren
- mit Spätzlhobel in kochendes Salzwasser geben
- Zwiebel fein hacken in etwas Öl glasig andünsten
- Sauerkraut und Kümmel dazugeben, mit wenig Wasser abgießen, mit Gewürzen abschmecken und ca. 15 min. dünsten lassen
- die fertigen Spätzle und das Sauerkraut mit Butter in einer Pfanne vermengen und kurz anrösten



# Zwetschkenpofesen

Ingrid Braun

## ZUTATEN:

*Weißbrot (Zeile oder Toastbrot)*

*Powidlmarmelade*

*Mehl*

*Milch*

*Salz*

*Ei*

- aus Mehl, Salz, Milch und Ei einen Omlettenteig zubereiten
- eine Weißbrotscheibe mit Powidlmarmelade bestreichen und mit einer zweiten zusammensetzen
- in Omlettenteig tauchen und in der Pfanne herausbacken
- eventuell mit Zimt und Zucker bestreuen

## TIPP:

Es kann ein Schuss Rum in den Teig gegeben werden (nimmt nicht so viel Fett auf).

# Pfifferlingschnitnudeln

Maria Zendron

## NUDELTEIG:

*30 dag Roggenmehl  
20 dag Mehl glatt  
etwas Salz und Wasser*

- Zutaten vermischen, Nudelteig kneten und rasten lassen
- Nudelteig dünn ausrollen und in die Größe von Bandnudeln schneiden
- kurz an der Luft antrocknen lassen
- anschließend in Butter goldbraun rösten (nicht in Wasser sieden!)

## PFIFFERLINGE:

*Pfifferlinge und Pilze  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
etwas Butter  
1/4 l Rahm*

- Pfifferlinge und Pilze in Wasser sieden und anschließend klein schneiden
- Pfifferlinge in Butter anrösten, mit Salz, Pfeffer würzen und die Petersilie dazugeben
- die gerösteten Nudeln dazugeben und mit Rahm aufgießen und kurz einkochen lassen

**BEILAGE:** Blattsalat

# Topfenpaunzen

Edith Gogl

## ZUTATEN:

*½ kg Topfen*

*⅛ kg Mehl*

*Salz*

*Butter*

- Topfen, Mehl und Salz rasch zu einem Teig kneten
- daraus eine Rolle formen und Stücke abschneiden
- die Paunzen in heißer Butter auf beiden Seiten braun werden lassen



# Topfenascherl

Edith Gogl

## ZUTATEN:

1 Pkg. Topfen  
10 dag Schinken  
1 Ei  
2 EL Mehl  
2 EL Haferflocken  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Kräutersalz  
Sesam oder Brösel  
Butterschmalz

- sämtliche Zutaten zusammenmischen
- Nocken abstechen und mit feuchten Händen flach drücken
- anschließend im Butterschmalz herausbacken
- in Sesam oder Brösel servieren

**TIPP:**  
Dazu passt grüner Salat.



# Zillertaler Krapfen

Nothburga Steinlechner

## TEIG:

30 dag Roggenmehl

20 dag Weizenmehl

¼ l Wasser

Salz

5 dag Thea

Milch

## FÜLLE:

20 dag Graukäse

3 Kartoffeln

½ Becher Sauerrahm

Salz und Pfeffer

Schnittlauch

- das Mehl im Wasser mit Salz und Thea aufkochen lassen und mit einem Schuss kalter Milch abkühlen
- den Graukäse und die Kartoffeln heiß passieren und mit dem Sauerrahm und Salz und Pfeffer vermischen, je nach Geschmack Schnittlauch dazugeben
- den Teig in eine Rolle formen und diese in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden
- diese Stücke mit einem „Krapfentriebel“ in ca. 15 cm große Blattl austreiben
- eine Hälfte mit Fülle belegen
- den Rand mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen, zusammenklappen und schwimmend im heißen Fett backen



# Weinnudeln

Bernhard Oberhofer

## NUDELN:

2 Tassen Milch  
1 Tasse Weizengrieß  
1 Prise Salz  
2 TL Zucker  
etwas Semmelbrösel  
2 Eier  
Butterschmalz  
zum Herausbacken

## GLÜHWEIN:

¼ l Wasser  
Zucker  
Zimtrinde  
4 Nelken  
¼ l Wein

- Milch siedend, dann den Weizengrieß einrühren
- Salz mit Zucker dazugeben
- kurz auf kleiner Flamme köcheln lassen
- wenn es ein bisschen abgekühlt ist, Butter und Eier dazugeben und fest verrühren
- nachher 2 cm dicke und 4 cm lange Nudeln formen, in Brösel rollen und goldgelb herausbacken
- Wasser mit etwas Zucker, Zimtrinde, 4 Nelken zum Kochen bringen
- Wein dazugeben, aufkochen lassen und einen Teil der Nudeln in den Suppenteller geben und mit dem Glühwein übergießen

### TIPP:

Bei Kindern statt Wein Himbeersaft oder ein Kompott nehmen.

# Apfel-Topfenauflauf

Ilse Richter

## ZUTATEN:

4 Eier

15 dag Butter

10 dag Zucker

40 dag Topfen

4 Semmeln

Zimt

3 Äpfel

1 Pkg. Vanillezucker

- Butter, Dotter, Zucker schaumig rühren
- die in Wasser oder Milch eingeweichten, ausgedrückten und passierten Semmeln mit dem Topfen, den blättrig geschnittenen Äpfeln und den restlichen Zutaten in die Masse einrühren
- zum Schluss den steifen Schnee unterheben und den Teig in einer befetteten, mit Zucker bestäubten Auflaufform bei 220 °C ca. 40 min. backen

# Apfelschnee

## ZUTATEN:

8 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

1 EL Vanillezucker

2 Eiklar

1 EL Zucker

- Äpfel waschen, entkernen und auf einem Backblech ca. 30 min. bei 220 °C im Backrohr weichbacken
- Äpfel herausnehmen und durch ein Sieb passieren
- Vanillezucker unter den heißen Apfelbrei rühren und den Brei erkalten lassen
- Eiklar mit dem Zucker steif schlagen und unter den erkalteten Apfelbrei ziehen
- den Apfelschnee auf Dessertschälchen verteilen, noch einmal kalt stellen und mit Schlagobers und Krokant oder gehackten Walnusskernen garniert servieren

# Panama-Torte

Martha Hanser

## TEIG:

6 Eier  
15 dag Zucker  
10 dag Schokolade  
15 dag Mandeln

## CREME:

15 dag Butter  
15 dag Zucker  
15 dag Schokolade  
2 Eier  
5 dag Mandeln zum Bestreuen

- Zucker mit den Dottern schaumig rühren
- dann kommt die geriebene Schokolade, der feste Schnee und die geriebenen ungeschälten Mandeln dazu
- am nächsten Tag durchschneiden, mit Creme füllen und ganz überziehen
- die 5 dag Mandeln werden fein geschnitten, am Blech geröstet
- Torte obenauf und an den Rändern damit bestreuen



# Apfelwehr (Blechkuchen)

Silvana Mair

## TEIG:

30 dag Mehl  
15 dag Thea, etwas Salz  
(klein würfelig)  
¼ l lauwarmes Wasser

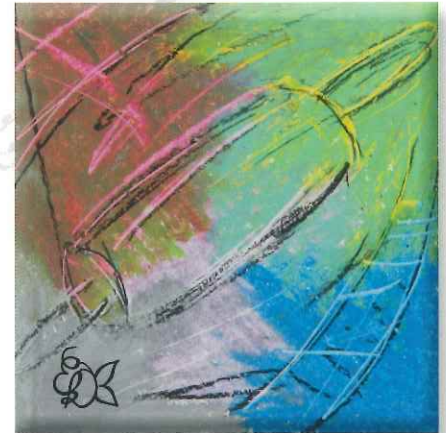
## GUSS:

1 Becher Sauerrahm  
¼ l Milch  
½ EL Mehl  
1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
2 Eier  
10 dag Zucker

## BELAG:

Äpfel, blättrig geschnitten

- die Zutaten für den Teig rasch verarbeiten, ausrollen und auf einem gefetteten Blech ausrollen
- Rand vom Blech auch mit Teig auslegen
- die feinblättrig oder in Spalten geschnittenen Äpfel auf den Teig geben (fest andrücken – damit sie beim Guss nicht oben auf schwimmen)
- die Zutaten für den Guss zusammenmischen und über die Äpfel gießen
- im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 35 min. backen



# Dornbirner Torte

Loni Magerle

## ZUTATEN:

14 dag Haselnüsse, Walnüsse oder  
Mandeln, auch gemischt

8 dag Biskotten gemahlen

14 dag Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 EL Zucker für Schnee

6 Dotter

6 Eiweiß

1 TL Maizena

- Zucker und Dotter schaumig rühren
- Eiweiß mit Vanillezucker und Zucker zu steifem Schnee schlagen
- Biskotten, Nüsse und Maizena mischen, mit dem Schnee unter die Dottermasse rühren
- in die Form geben, bei 180 °C 40 – 45 min. backen
- ausgekühlt mit Schlagrahm füllen, einen Teil auf die Tortenoberfläche streichen
- mit Kakao oder geriebener Schokolade bestreuen

## TIPP:

Die Sahne kann mit Himbeeren, Preiselbeeren oder Schokolade verfeinert werden.

# Ausgezogener Apfelstrudel

Elisa Karbacher

## ZUTATEN:

250 g Mehl  
30 g Fett (zerlassene Butter oder Öl)  
1 Prise Salz  
ca. 1/8 l Wasser

- Zutaten zu einem glatten, zähen Teig, der ziemlich weich gehalten werden soll, verarbeiten
- Teig zu einer Kugel formen, die Oberfläche mit Öl bestreichen und gut 1/2 Stunde, ohne den Teig zu bedecken, rasten lassen
- auf einem mehlbestäubten Tuch wird der geruhte Teig so gut wie möglich der Länge und der Breite nach ausgewalkt und erst mit den Händen so dünn ausgezogen, dass man durch den Teig hindurch lesen könnte

## FÜLLE:

1 1/2 kg blättrig geschnittene Äpfel  
150 g Zucker  
1 TL Zimt  
50 g Rosinen  
Rum nach Belieben  
100 g Butter  
150 g Brösel

- Brösel in Butter anrösten, mit den restlichen Zutaten vermischen
- auf den dünn ausgezogenen Strudelteil verteilen
- der Strudel wird eingerollt, mit versprudeltem Ei oder zerlassener Butter bestrichen und bei mäßiger Hitze ca. 1 Stunde gebacken



# Grießauflauf

Maria Novak

## ZUTATEN:

1 l Milch  
280 g Grieß  
100 g Butter  
100 g Zucker  
5 Eier  
Zitronenschale  
etwas Salz

- in die kochende Milch lässt man den Grieß einlaufen, gibt etwas Salz hinzu, kocht das Ganze dick ein und stellt es kalt
- Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren, abgeriebene Zitronenschale und den abgekühlten Grieß darunterheben
- zum Schluss den steif geschlagenen Eischnee unterheben
- Auflaufform einfetten, die Masse einfüllen und im Rohr ca. 1 Stunde backen

## BEILAGE:

1 Glas Weichseln

- Saft vom Kompott mit einem kleinen Schuss Rum aufkochen
- ein bisschen Maizena untermischen, dass die Sauce nicht so dünn ist
- Weichseln dazugeben und fertig

# Gebackene Apfelradln

Veronika Kölli

## ZUTATEN:

4 große Äpfel, am besten Boskop  
12 dag doppelgriffiges Mehl (blau)  
Salz  
1/8 l Weißwein oder Milch  
2 Dotter  
2 Eiklar /Schnee schlagen  
Zimt  
Zucker

- Äpfel schälen
- Kerngehäuse entfernen
- in 1cm dicke Scheiben schneiden
- dünn mit Zimt bestreuen

## Backteig:

- das Mehl salzen mit dem Weißwein oder Milch und den Dottern zu einem dickflüssigen Teig verrühren
- mit dem Eischnee auflockern
- die Apfelscheiben in den Backteig tauchen
- im heißen Fett schwimmend backen
- mit Zucker bestreuen und warm servieren

## TIPP:

Dazu passt eine Kugel Vanilleeis.

# Kaiserschmarren

## ZUTATEN:

25 dag Mehl

¼ l Milch

4 Eier

15 dag zerlassene Butter

Salz

1 EL Zucker

10 dag Butter

Rosinen nach Geschmack

- Mehl und Milch verrühren
- Dotter und zerlassene Butter einrühren
- in einer großen, flachen Pfanne Butter zerlassen
- den Teig eingießen
- wenn gewünscht, Rosinen darüber streuen
- mit zwei Gabeln den Teig in kleine Stücke zerreißen
- mit Zucker bestreut servieren
- den Teig in der Pfanne beidseitig ausbacken

### TIPP:

Dazu passt Zwetschenröster.



## TEIG:

50 dag Mehl  
5 dag Butter  
3 dag Germ  
6 dag Zucker  
3 Dotter  
¼ l Milch  
etwas Zitronenschale  
1 Pr. Salz  
1 Pkg. Vanillezucker  
etwas Rum

- Mehl in eine Schüssel geben
- in warmer Milch den Germ zerbröseln
- Zucker dazu und aufgehen lassen
- dann zu Mehl dazugeben und Dotter, Zitronenschale, Salz, Vanillezucker und Rum darunter mischen
- alles aufschlagen und bis zur doppelten Menge gehen lassen
- aus dem Teig ca. 20 Buchteln formen
- mit (Marillen-) Marmelade füllen und in eine, mit zerlassener Butter, ausgestrichene Backform legen
- mit zerlassener Butter alle Buchteln bestreichen und bei ca. 180 °C, ½ Stunde backen (je nach Größe)

### TIPP:

Man kann die Buchteln auch mit Nuß-, Mohn- oder Topfenfülle zubereiten.

# Marillenknödel (Zwetschkenknödel) mit Zuckersauce

Gisela Hyden

## TOPFENTEIG:

1 Pkg. Topfen 20% Fett (¼ kg)  
5 dag griffiges Mehl  
5 dag Semmelbrösel  
1 Ei  
1 Pr. Salz  
etwas Butter  
Semmelbrösel  
Staubzucker  
Marillen, Zwetschken

- alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und kurz durchkneten
- eine Rolle formen, 6-8 Stücke abschneiden und den Teig um die Frucht drehen
- die Knödel in siedendes Salzwasser einlegen und ca. 10-15 min. ziehen lassen
- anschließend in gerösteten Semmelbröseln wälzen und mit Staubzucker bestreuen

## ZUCKERSAUCE:

ca. 1 EL Butter  
10 dag Zucker  
¼ l Wasser

- Butter in einem Topf zergehen lassen
- Zucker darin karamellisieren (Vorsicht! Nicht zu dunkel!)
- mit Wasser aufgießen und gut verkochen lassen

### HINWEIS:

Bei Familie Hyden gibt es die Knödel nicht mehr ohne Sauce!

# Kösekuchen vom Blech

Markus Kölli

## **BODEN:**

140 g Butter  
140 g Zucker  
2 Eier  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver

- Backrohr auf 200 °C vorheizen
- alle Zutaten mit dem Knethacken des Handrührgerätes verkneten
- mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten
- Blech einfetten
- Teig auf Backblech drücken

## **BELAG:**

200 g Zucker  
2 Eier  
4 Eigelb  
2 EL Zitronensaft  
 $\frac{3}{4}$  l Milch  
2 Pkg. Puddingpulver (Vanille)  
1 kg Magertopfen  
350 ml Öl

- Zucker, Eier und Eigelb verrühren
- Zitronensaft und Milch dazugeben
- dann Puddingpulver, Topfen und Öl dazugeben
- alles verrühren
- Topfenmasse auf dem Kuchenboden verteilen
- im vorgeheizten Backofen ca. 30 min. bei 170 °C Heißluft backen

## **GUSS:**

4 Eiweiß  
4 EL Zucker

- Eiweiß steif schlagen
- Zucker dabei langsam einrieseln lassen
- auf die Topfenmasse verteilen
- nochmals 10 min. backen
- mit Puderzucker bestreuen und in Stücke portionieren



**TIPP:** Die Hälfte der Masse reicht für eine runde feuerfeste Tortenform mit ca. 30 cm Durchmesser.

# Rotweinkuchen

Sophia Tiefenthaler

## ZUTATEN:

250 g Butter

5 Eier

250 g Zucker

150 g Mehl

½ Pkg. Backpulver

⅛ l Rotwein

2 TL Zimt

2 Msp. Nelkenpulver

1 Schuss Rum

100 g Kakao oder Schokostreusel

- Butter, Zucker, Eier und Kakao schaumig rühren
- dann den Zimt, das Nelkenpulver und den Schuss Rum beigegeben
- zum Schluss den Wein mit dem Mehl und dem Backpulver dazurühren
- auf das Blech oder die Tortenform streichen und bei 180 °C backen
- in der Tortenform ca. 40 min. und auf dem Blech ca. 20 min.
- dieser Kuchen kann dann mit einer Schokoglasur, mit einer Zitronenglasur, nur mit Staubzucker oder auch als Obsttorte verwendet werden

## TIPP:

Mit Erdbeeren schmeckt er besonders gut.



# Malakofftorte

Heidi Rossi

## ZUTATEN:

*1/4 kg Rama oder Butter*  
*1/4 kg Staubzucker*  
*1 Pkg. Vanillepudding*  
*1 Eidotter*  
*Nescafe zum Anrühren*  
*etwas Milch und Rum*  
*ca. 2-3 Schachteln Biskotten*

- Rama, Zucker und Dotter schaumig rühren (Oma sagt flaumig)
- 1 Pkg. Vanillepudding in wenig kalter Milch anrühren
- nur mit 1/4 l Milch, ohne Zucker 2-3 min. kochen
- kalt rühren
- 2-3 TL Nescafe dickflüssig anrühren
- alles zu einer Creme vermengen
- Milch mit Rum vermischen
- geschnittene Biskotten in einer runden Tortenform auf der Innenseite im Gemisch von Milch und Rum tunken
- mit Creme am Boden festmachen
- die kleinen abgeschnittenen Biskotten auch auf einer Seite getunkt, am Boden auslegen
- eine Schicht Creme darauf
- die Biskotten doppelseitig tunken und belegen
- wiederholen bis die Tortenform voll ist
- mit Creme oder Schlagsahne abschließen
- Verzierung nach Bedarf und Fantasie



# Schneller Apfelstreusel

Silvia Kölli

## ZUTATEN:

5 große Äpfel  
90 g brauner Zucker  
150 g Mehl  
90 g Butter  
etwas Zimt

- zuerst die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden
- diese dann in eine ofenfeste Form geben
- nun die Butter in ganz kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, dem Zucker und dem Zimt mischen
- das Gemisch als Streusel über die Äpfel streuen
- das Ganze dann im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C für ½ Stunde backen

## TIPP:

Am besten schmeckt der Apfelstreusel warm mit Sahne oder Eis.

# Moosbeernocken

Susanne Knapp

## ZUTATEN:

250 g Mehl

2 Eier

$\frac{1}{4}$  l Milch

1 Prise Salz

1 l Moosbeeren (oder andere Beeren)

100 g Butterschmalz

Zucker zum Bestreuen

- Mehl, Eier und Milch mit einer Prise Salz verrühren und die Beeren zum Teig geben
- in einer Pfanne mit einem Löffel Nocken setzen (fließen etwas auseinander)
- auf beiden Seiten hellbraun backen
- mit Staubzucker bestreuen

### TIPP:

Dazu passt Milch.



# Tiroler Kirchtagsskrapfen

Gisela Hyden

## TEIG:

1 kg Mehl (Rauchmehl  
extra – orange)

20 dag Butter

1 Ei

¼ l lauwarme Milch

Rum

Salz

## FÜLLE:

20 dag geriebener Mohn

10 dag Zwetschkenmarmelade

Zimt

etwas Zucker

Rum

- Butter in lauw warmer Milch zergehen lassen
- zum Mehl geben und mit den übrigen Zutaten zu einem mittelfesten Teig kneten
- auf einer Platte mit der Fülle Häufchen setzen, die zweite Platte darauflegen und zu Krapfen ausradeln
- in heißem Fett (Butterschmalz und Frivissa gemischt) herausbacken
- mit Staubzucker bestreuen



# Rhabarberkuchen

Ida Kölli

## ZUTATEN:

### Mürbteig:

30 dag Mehl

1 Msp. Backpulver

15 dag Butter

6 dag Zucker

2 Dotter

etwas Rahm oder Milch

## BELAG:

25 dag Rhabarber

5 dag Zucker

Zitronensaft

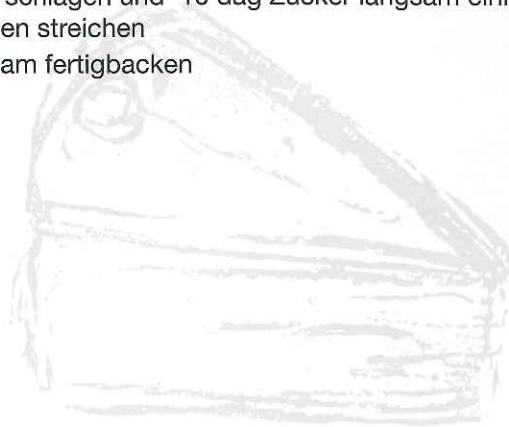
3-4 Löffel Wasser

## WINDMASSE:

2 Eiklar

10 dag Zucker

- Mehl mit Zucker und Backpulver vermischen
- mit Butter abbröseln
- rasch mit Dotter und Rahm oder Milch zusammenkneten
- auf Blechgröße auswalken
- ca. 8 min. vorbacken
- Rhabarber mit Zitronensaft, etwas Wasser und Zucker dünsten
- auf den vorgebackenen Teigboden aufstreichen
- Eiklar zu steifem Schnee schlagen und 10 dag Zucker langsam einrieseln lassen und auf den Kuchen streichen
- Kuchen bei 150 °C langsam fertigbacken



# Scheiterhaufen

Ilse Richter

## ZUTATEN:

*25 dag Weißbrot oder Semmeln*

*¼ l Milch*

*4 dag Butter*

*2 Eier*

*8 dag Zucker*

*Rosinen*

*Zitronensaft*

*Vanillezucker*

*50 dag Äpfel*

- Weißbrot oder Semmeln blättrig schneiden
- in Milch einweichen
- Butter, Dotter und Zucker schaumig rühren
- mit Zitronensaft und Vanillezucker verfeinern
- Äpfel schälen und grob hobeln
- mit dem Abtrieb und dem steif geschlagenen Schnee unter die Weißbrotmasse mengen
- Auflaufform be fetten und bebröseln
- Masse einfüllen und bei 180 °C backen, ca. 45 min.

# Rumschnitten

Ida Kölli

## ZUTATEN:

20 dag Butter

20 dag Zucker

6 Dotter

14 dag gemahlene Nüsse

14 dag gemahlene Schokolade

13 dag Mehl

1 Messersp. Backpulver

- Butter, Zucker und Dotter schaumig rühren
- Nüsse, Schokolade, Mehl und Backpulver dazugeben
- Schnee unterheben
- auf Blech streichen
- ca. 170 °C, 30 min. backen

## Glasur:

- 25 dag Staubzucker mit 8 Löffel Rum warm machen
- auf den ausgekühlten Kuchen streichen



# Schwedenbombe

Helene Kruckenhauser

## ZUTATEN:

5 Eiklar

20 dag geriebene Mandeln  
oder Haselnüsse

20 dag Zucker

1 große Tafel Milka Schokolade  
oder Kochschokolade

½ l Süßrahm

- Eiklar und Zucker zu steifem Schnee schlagen
- Nüsse vorsichtig unterheben
- aus der Masse 4 gleichrunde Platten (in Kuchenformgröße) auf das Backpapier streichen
- ca. bei 180 °C, 20 min. backen
- herausnehmen und abkühlen lassen
- Sahne steif schlagen
- Schokolade fein aufreiben und mit der Sahne mischen
- lagenweise zu einer Torte formen d.h. eine Platte auflegen, ¼ des Sahne-Schokogemischs aufstreichen, so fortfahren bis alle Platten aufgebraucht sind, auf die oberste Schicht noch einmal frische Schokolade reiben

### TIPP:

Diese Torte schmeckt auch halbgefroren himmlisch.

# Sachertorte, die immer gelingt

Silvia Kölli

## ZUTATEN:

12 dag Schokolade  
12 dag Butter  
10 dag Staubzucker  
6 Eier  
8 dag Kristallzucker  
8 dag Mehl  
4 dag Maizena

- Schokolade und Butter im Wasserbad erwärmen und glattrühren, überkühlen lassen
- Staubzucker und Dotter schaumig rühren
- Schokoladenmasse untermischen
- Eiklar zu Schnee schlagen, Kristallzucker beimengen
- einen großen Löffel Schnee unter die Schokoladenmasse ziehen
- Mehl und Maizena mischen, abwechselnd mit übrigem Schnee unter die Masse heben
- Kuchenform (ca. 22 cm) fetten und mit Mehl einstauben
- Tortenmasse eingießen und im vorgeheizten Rohr auf 160-170 °C ca. 70 min. backen
- ausgekühlte Torte mit Marillen- oder Ribiselmarmelade dünn bestreichen
- mit Schokoglasur überziehen

## GLASUR:

15 dag Kochschokolade  
ca. 1/8 l Sahne, evtl. etwas mehr

- Schokolade in Sahne erweichen, nicht kochen lassen!
- anschließend gut abkühlen



**TIPP:** Je länger die Marmelade auf dem Kuchen einwirken kann, desto besser haftet die Schokoglasur!



# Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren



Sportstüberl Mils	Kamin Moritz	beauty secret
Fliesenpark Mils	Frisör Hilber	Pallestrang GmbH
Tischlerei Hilber	Frisör Caro	Eli's Frisör

