

Rezepte von Elisabeth Lust-Sauberer

Getreidesalat mit Wurzelbrot

Getreide spielt nicht nur für die Mehlproduktion eine Rolle. Gekocht ist Getreide eine wunderbare regionale und zugleich wohlschmeckende Alternative zum importierten Reis.

Für den Salat

400 g Getreide nach
Wahl
2 Äpfel
Gemüse nach Saison
(Paprika, Karotte,
Porree etc.)
125 g Hartkäse
Salz, Pfeffer
Öl und Essig
Senf für die Marinade

Für das Gebäck

900 g Dinkelmehl
100 g Roggenmehl
1 EL Salz
1 EL Trockensauerteig
1 Prise Zucker
1 Würfel Germ
4 EL Gemüse, getrocknet
und gemahlen
1 EL Öl oder Schmalz
750 ml lauwarmes
Wasser

Das Getreide über Nacht einweichen und im Einweichwasser kochen. Abschrecken und auskühlen lassen. Äpfel und Gemüse fein würfeln, ebenso den Käse. Mit Essig und Öl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Genuss sollten Sie den Salat noch etwas ziehen lassen. Das Wurzelbrot machen Sie wie folgt: Zuerst Mehl mit Salz, Sauerteig und den trockenen Gewürzen vermischen. Germ mit etwas Zucker gut verrühren, auflösen und mit dem Öl (bzw. Schmalz) sowie dem lauwarmen Wasser vermengen. Alle Zutaten kurz durchkneten und den Teig eine Stunde gehen lassen. Teig schließlich in vier gleiche Portionen teilen und daraus jeweils einen ca. 20 cm langen Strang formen. Die Enden jeweils gegengleich zu einer Art Wurzel drehen. Nachdem das Brot nochmals kurz gerastet hat, wird es zuerst 10 Minuten lang bei 220 °C im Rohr gebacken. Nach einer Temperaturreduktion auf 180 °C noch 25 Minuten weiterbacken.

Tipp der Bäuerin Probieren Sie den Salat einmal mit Dinkelreis. Das ist auch eine sehr gute Resteverwertung.

Zupfbrot mit Petersilpesto

Brot in seinen vielfältigen Variationen ist immer und zu jeder Tageszeit ein willkommener Appetithappen.

Für das Brot

800 g Mehl (glatt)
1 Pkg. Germ
1 KL Kristallzucker
1 EL Salz
2 EL Schmalz
350 ml lauwarmes Wasser
Öl für die Backform

Für das Pesto

1 Tasse gehackte Petersilie
½ Tasse Salz
Öl nach Bedarf

Für das Brot vermengen Sie in einer Schüssel Mehl, Germ, Zucker und Salz. Dann Schmalz und das lauwarme Wasser (ca. 3/8 Liter) dazugeben und einen glatten Teig daraus kneten. Dieser sollte bei Zimmertemperatur bis zum doppelten Volumen aufgehen. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 45 x 45 cm). Den Teig in ca. 4 cm breite Streifen schneiden.

Bestreichen Sie eine Kuchenspringform innen mit Öl. Die Teigstreifen werden ziehharmonikaartig zusammengefaltet und nach und nach aufrecht stehend in der Form platziert, bis diese voll ist.

Lassen Sie das Brot nun nochmals gehen. Anschließend 30 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 180 °C backen.

Nach dem Abkühlen aus der Form nehmen und anrichten. Das Brot lässt sich, wie der Name schon sagt, sehr gut portionsweise „abzupfen“. Für das Pesto von der Petersilie die großen Stiele entfernen. Die Blätter am besten maschinell zerkleinern.

Das Öl (z. B. Sonnenblumenöl) langsam einlaufen lassen. Das Pesto soll schön sämig werden, dann das Salz dazugeben, in saubere Gläser füllen und mit einer Schicht Öl bedecken, verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp der Bäuerin Salz ist stark wasserbindend und wirkt dadurch, wie hier beim Pesto, konservierend.

Schulterscherzel mit Semmelkrenkruste und Spinat

Gekochtes Rindfleisch durfte bei uns am Land bei keiner Hochzeit fehlen. Aber auch der Kaiser wusste diese Spezialität zu schätzen. Das Besondere am Schulterscherzel ist, dass es sehr feinfaserig ist und einen gallertartigen Kern aufweist.

Für das Fleisch

1,5 kg
Schulterscherzel
vom Rind
2 Bund Wurzelwerk
3 Zwiebeln
600 g Erdäpfel
50 g Butter
1 EL Schmalz
1 TL Kümmel
Salz, Pfeffer
Pfefferkörner,
Lorbeerblatt

Für die

Semmelkrenkruste

2 Semmeln
250 ml Rindssuppe
2 EL gerissener Kren
2 Dotter
Salz, Pfeffer
Senf zum Bestreichen

Für den Spinat

800 g Blattspinat

20 g Mehl

20 g Butter

300 ml Suppe

Salz, Pfeffer

Muskat

1 zerdrückte

Knoblauchzehe

Das Schulterscherzel in einen großen Topf geben, sodass das Wasser das Fleisch auf jeden Fall bedeckt. Aufkochen, den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die geschälten und halbierten Zwiebeln rösten Sie in einer Pfanne mit der Schichtfläche nach unten an. Das Wurzelwerk wird gesäubert und mit den Zwiebelhälften, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in den Kochsud gegeben. Das Fleisch nun auf kleiner Flamme weich kochen, was etwa 2,5 bis 3 Stunden in Anspruch nimmt. Unterdessen können Sie die Semmelkren-Haube vorbereiten: Die Semmeln würfelig schneiden und mit heißer Rindssuppe aufgießen. Frisch gerissenen Kren einstreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Schneebesen gründlich verrühren, gegen Ende kommen auch die beiden Dotter dazu. Sobald das Fleisch gar ist, schneiden Sie es in portionsgerechte Scheiben. Diese werden mit Senf bestrichen und fingerdick mit der Semmelkrenmasse bedeckt. Bei 200 °C im Backrohr kurz überbacken, bis die Kruste eine appetitlich goldbraune Farbe bekommt. Die Zuspese wird wie folgt angerichtet: Die gewaschenen Spinatblätter von den Stielen befreien, dann in Salzwasser blanchieren. Abseihen, ausdrücken, mit kaltem Wasser abschrecken und pürieren. Mehl in der Butter hell rösten, mit Suppe aufgießen und mit der Schneerute ausgiebig verrühren. Diese Mischung ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann geben Sie die Spinatblätter in die Einbrenn und kochen alles unter ständigem Rühren auf. Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken.

Tipp der Bäuerin Das Rindfleisch immer in ungesalzener Suppe garen, denn Salz würde das Fleisch verfärben.

Kürbisgemüse

Für das Gemüse

400 g Kürbis ohne Schale und Kerne
2 EL Apfelessig
1 Zwiebel
1 EL Grammelschmalz
1 TL Paprikapulver
1 Prise Curry und Kümmel
125 ml Weißwein
100 ml klare Gemüsesuppe
½ mehliges Erdapfel
Salz

Für die Beilage den Kürbis in dünne Streifen schneiden, mit Essig und Salz vermischen und eine Viertelstunde ziehen lassen. Die geschälte Zwiebel in feine Streifen schneiden und kurz anschwitzen lassen. Paprika, Curry, Kümmel und Kürbis dazugeben. Mit Wein und Suppe aufgießen. Den rohen Erdapfel schälen und ins Kürbiskraut reiben. Lassen Sie alles noch 15 Minuten dünsten, dann ist das Gemüse servierfertig.

Apfelstrudel

Wenn man an Österreich und Mehlspeisen denkt, denkt man sicher auch an den Apfelstrudel. Apfelbäume haben einen Fixplatz in Bauerngärten: Im Frühling erfreuen sie mit wunderschönen Blüten, im Herbst mit süßen oder säuerlichen Früchten.

Für den Teig

200 g glattes Mehl
60 ml Öl
1 Schuss Essig
Salz
ca. 110 ml warmes Wasser
flüssige Butter zum Bestreichen

Für die Fülle

1 kg säuerliche Äpfel
100 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Zitrone
50 g Rosinen
1 TL Zimtpulver
1 EL Rum
50 g Butter
60 g Semmelbrösel
ev. 50 g gemahlene Nüsse
ev. 200 ml Sauerrahm
Staubzucker zum Bestreuen

Für den Strudelteig das Mehl häufchenförmig auf der Arbeitsfläche platzieren. In die Mitte drücken Sie eine Vertiefung, in die Sie nun Öl, Essig, eine Prise Salz und etwas Wasser geben. Diese Zutaten werden zu einem glatten Teig verknetet. Bei Bedarf weiteres Wasser verwenden, um ein Kleben zu verhindern. Den Teig schließlich zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde rasten

lassen. Nach dem Rasten den Teig auf einem großen glatten Tuch mit dem bemehlten Handrücken von der Mitte nach außen hin dünn ausziehen. Ich versuche ihn zu Beginn mit dem Rollholz etwas auszurollen und dann erst zu ziehen. Vorsichtig vorgehen, damit er nicht reißt! Den ausgezogenen Teig mit zerlassener Butter bestreichen. Für die Fülle müssen die Äpfel geschält und geviertelt werden, die Kerngehäuse werden entfernt. Die Apfelstücke in Spalten schneiden, mit Zucker, Zitronensaft, Zimtpulver, Rum und Rosinen gut vermischen. Ziehen lassen. Die Butter schmelzen und die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Nach dem Ziehen die Apfelfülle auf ein Drittel der Teigfläche verteilen. Den Rest des Teigs mit den Butterbröseln bestreuen. Den Strudel mit der Apfelmasse zu den Butterbröseln hin einrollen. Teigländer festdrücken und abzwicken. Den Strudel backen Sie auf einem befetteten Blech im vorgeheizten Rohr bei 180 °C für ca. 40 Minuten. Zwischendurch mehrmals mit Butter bestreichen. Zum Servieren aufschneiden, Staubzucker verleiht den letzten Schliff.