



VEGETARISCH

Dinkelküchle an Roter-Bete-Sauce

Für 4 Personen

150 g Dinkelkörner oder
Grünkernkörner
Salz
1 Zwiebel
10 g Butter
1 mittlere Karotte
25 g Haselnüsse
1 EL Mehl
3 Eier
25 g Allgäuer Bergkäse
gerieben, oder Appenzeller
1 EL Majoran getrocknet
1 Bund Petersilie
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter

SAUCE:
250 g Randen gekocht
10 g Butter
2 dl Gemüsebouillon
2 EL Saucenrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Am Vortag: Die Körner im Kühlschrank in viel kaltem Wasser einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Einweichwasser abgießen. Die Körner mit frischem Wasser zugedeckt ca. 45 Minuten weich kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit salzen.

3 Zwiebel fein hacken und in der Butter dünsten. Karotte an der Bircherraffel dazu reiben und mitdünsten. Nüsse grob hacken und am Schluss zufügen. Auskühlen lassen.

4 Inzwischen für die Sauce die Randen klein würfeln und in der Butter dünsten. Mit Bouillon ablöschen und ungedeckt 10 Minuten leise kochen. Fein pürieren. Mit Saucenrahm verfeinern und sehr pikant würzen.

5 Für die Küchle die vorbereiteten Zutaten mit den restlichen gut mischen. Pikant abschmecken. Von der Masse kleine Häufchen in die heiße Bratbutter geben. Zu runden Küchle zusammenschieben. Beidseitig goldbraun braten. Warm stellen, bis alle gebraten sind. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Sauce separat dazu servieren.

Die Randensauce ist von eher fester Konsistenz, entfaltet aber so ihr volles Aroma. Nach Belieben kann sie verdünnt werden.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
+ 6–12 Stunden einweichen
+ ca. 45 Minuten kochen

Pro Person ca. 15 g Eiweiß,
24 g Fett, 36 g Kohlenhydrate
1750 kJ/420 kcal

WÄHRSCHAFT

Schwäbische Maultaschen

Für 8–10 Personen

TEIG:
480–550 g Knöpfliemehl
4 Eier
0,75–1 dl Wasser

FLEISCHFÜLLUNG:
250 g Blattspinat
1 kleine Zwiebel
20 g Speckwürfel
10 g Butter
1 Bund Petersilie
1 Weggli
1 dl Wasser lauwarm
60 g Schinkenwürfel
1 Schweinsbratwurst
1 Ei
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss frisch gerieben

GEMÜSEFÜLLUNG:
1/2 Wirz
1 Karotte
1 Pfälzerrüebli (gelbe Karotte)
10 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Weggli
250 g Halbfettquark
3 Eigelb
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUM FERTIGSTELLEN:
2 Liter Fleischbouillon

1 Knöpfliemehl, Eier und Wasser zu einem Teig zusammenfügen und während ca.