



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.



10 Minuten glatt und geschmeidig kneten. In Folie gewickelt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2 Fleischfüllung: Spinat tropfnass in einer heissen Bratpfanne zugedeckt dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken und mit den Speckwürfeln in der Butter dünsten. Petersilie hacken. Weggli zerzupfen und im Wasser einweichen. Gut ausdrücken. Alle vorbereiteten Zutaten mit den restlichen Zutaten fein pürieren. Pikant abschmecken.

3 Gemüsefüllung: Wirz in feine Streifen schneiden. Karotten klein würfeln. Alles in der Butter dünsten. Salzen, pfeffern und zugedeckt 10 Minuten weich dünsten. Auskühlen lassen. Weggli zerzupfen und mit Quark, Eigelb und Gemüse mischen. Schnittlauch in Röllchen dazu schneiden. Zitrone waschen, trocknen und die Füllung mit abgeriebener Schale, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

4 Den Teig auf wenig Mehl dünn auswallen (Teigwaren-

maschine Stufe 5–6). Für grosse Maultaschen Rechtecke von ca. 12x18 cm, für kleine Maultaschen Rechtecke von 6x12 cm zuschneiden. Die Füllung auf der unteren Teighälfte gut 1 cm dick verteilen, dabei seitlich und unten einen Rand von knapp 1 cm frei lassen. Teig von unten her einrollen. Die seitlichen Enden gut zusammendrücken.

5 Bouillon aufkochen. Die Maultaschen darin während ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Mit brauner Butter servieren. Oder hausgemachtes Paniermehl und gehackte Petersilie in Butter aufschäumen und über die Maultaschen geben, dazu wenig Bouillon anrichten. Selbstverständlich kann auch nur eine Sorte Maultaschen zubereitet werden. Dazu die Füllung verdoppeln oder für 4–5 Personen die Teigmenge halbieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Stunden

Pro Person (bei 10 Personen)
ca. 21 g Eiweiss, 15 g Fett,
52 g Kohlenhydrate,
1800 kJ/430 kcal