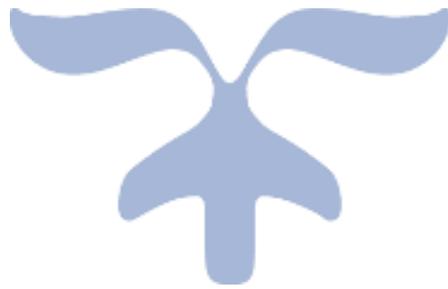


WINTER



Winterrezepte

Vorspeisen

Tiroler Speckknödelsuppe

Kartoffelsuppe

Kartoffelcremesuppe

Hauptspeise

Tiroler Gröstl

Schweinebraten

Falsche Krautwickel

Nachspeise

Germknödel

Kaiserschmarrn

Versunkener Apfelkuchen

Tiroler Speckknödelsuppe



4 Personen



45 Minuten



690g CO₂



30 Minuten



Zutaten:

2 Stk. Karotten

6 Stange Lauch

1 L Suppe

2 EL Petersilie

6 TL Salz

100g Speck (Würfel)

1 Stk. Zwiebel

200g Semmelwürfel

30g Butter

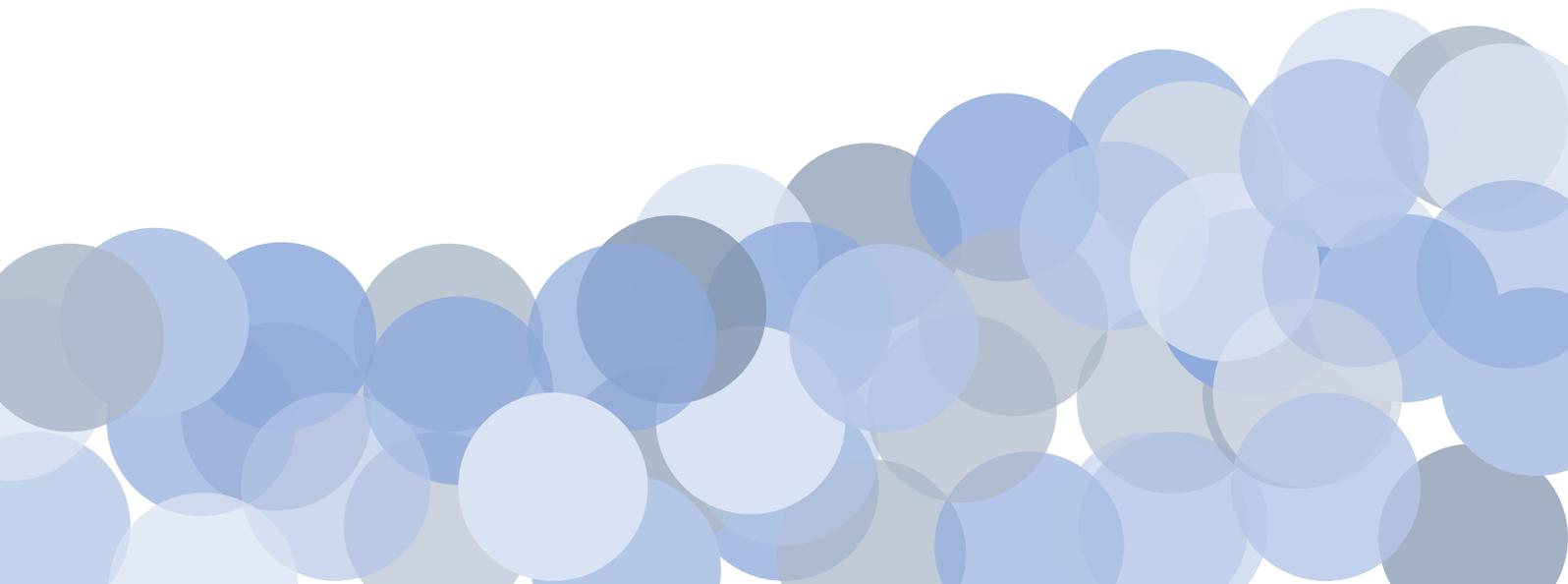
40g Mehl

100ml Milch

2 Stk Eier

Zubereitung:

- 1) Zuerst die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf mit Butter andünsten. Nun Zwiebel, Speck, Semmelwürfel, Mehl, Milch, Salz und Eier gut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 2) Anschließend die Masse nochmals gut durchkneten und mit feuchten Händen Knödel formen.
- 3) Karotten und Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit der Suppe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödel einlegen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 4) Petersilie waschen, fein hacken und in die Suppe einstreuen.



Kartoffelsuppe



4 Personen



40 Minuten



745g CO₂



Zutaten:

- 400g Kartoffeln, gewürfelt
- ½ Sellerieknolle, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Petersilienwurzel, gewürfelt
- 100g Lauch, in Ringen geschnitten
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 40g Butterschmalz
- 1 ½ Würfel Fleischbrühe
- 1-2 Tomaten, gehäutet
- Salz, Pfeffer, Prise Muskat
- Majoran oder Bohnenkraut
- ½ Lorbeerblatt
- 100g Creme fraiche oder Sahne
- Petersilie und Schnittlauch fein gewiegt
- 100g Speckwürfel, gebraten

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln, Suppengemüse und Zwiebel im Suppentopf in erhitztem Butterschmalz andünsten
- 2) Flüssigkeit aufgießen, Tomaten und alle Gewürze hinzugeben
- 3) Etwa 20 Minuten kochen
- 4) Lorbeerblatt entfernen
- 5) Die Suppe nach Belieben durchpürieren, Creme fraiche oder Sahne darunter rühren und mit gebratenen Speckwürfeln, Petersilie und Schnittlauch bestreuen



Kartoffelcremesuppe



5 Personen



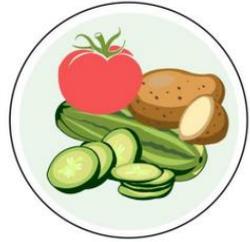
15 Minuten



1 kg CO₂



30 Minuten



Zutaten:

500 g Kartoffeln
50 g Lauch
50 g Zwiebeln
2 – 3 Karotten
1 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
100 ml süße Sahne
1 EL gehackter Schnittlauch
Salz
Pfeffer
gemahlener Kümmel
Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und schälen, Lauch waschen, Zwiebeln schälen, alles in feine Würfel bzw. Streifen schneiden.
2. Butter im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln, Lauch und die Kartoffelwürfel kurz darin anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen, würzen, garen und pürieren.
3. Die süße Sahne halbfest schlagen und unterrühren, anrichten und mit dem gehackten Schnittlauch bestreut servieren.



Tiroler Gröstl



4 Personen



35 Minuten



709g CO₂



Ca. 35 Minuten



Zutaten:

1 KG Kartoffeln

1 Stück Gemüsezwiebeln

10g Schnittlauch, frisch

1 EL Butter

300g Speckstreifen

3 EL Öl

4 Stück Eier

1 Prise Salz & Pfeffer

½ TL Kümmel, ganz

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 25 Min. garen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.
- 2) Zwiebeln halbieren, schälen und feinwürfeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- 3) In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und ca. 10 Min. goldbraun braten. Zwiebeln ca. 1 Min. mit anbraten. 1 EL Butter und Speckstreifen zugeben und weitere ca. 2 Min. braten.
- 4) In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne schlagen und ca. 4 Min. ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Tiroler Gröstl mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Auf Teller verteilen und mit Spiegelei und Schnittlauch servieren.



Schweinebraten



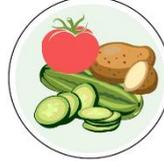
6 Personen



150



2,2kg CO₂



Zutaten:

Schweinebraten:

- 1kg Hals
- 300g Knochen, kleingehackt
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Kümmel, gestoßen
- 1 Prise Beifuß
- ½ Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zwiebel, geviertelt
- 1 Karotte halbiert
- 1 Stückchen Sellerie
- Etwa ½ l kochendes Wasser

Kartoffelknödel:

- 1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 500g frisch gedämpfte Salzkartoffeln
- Salz
- ¼ l kochend heiße Milch

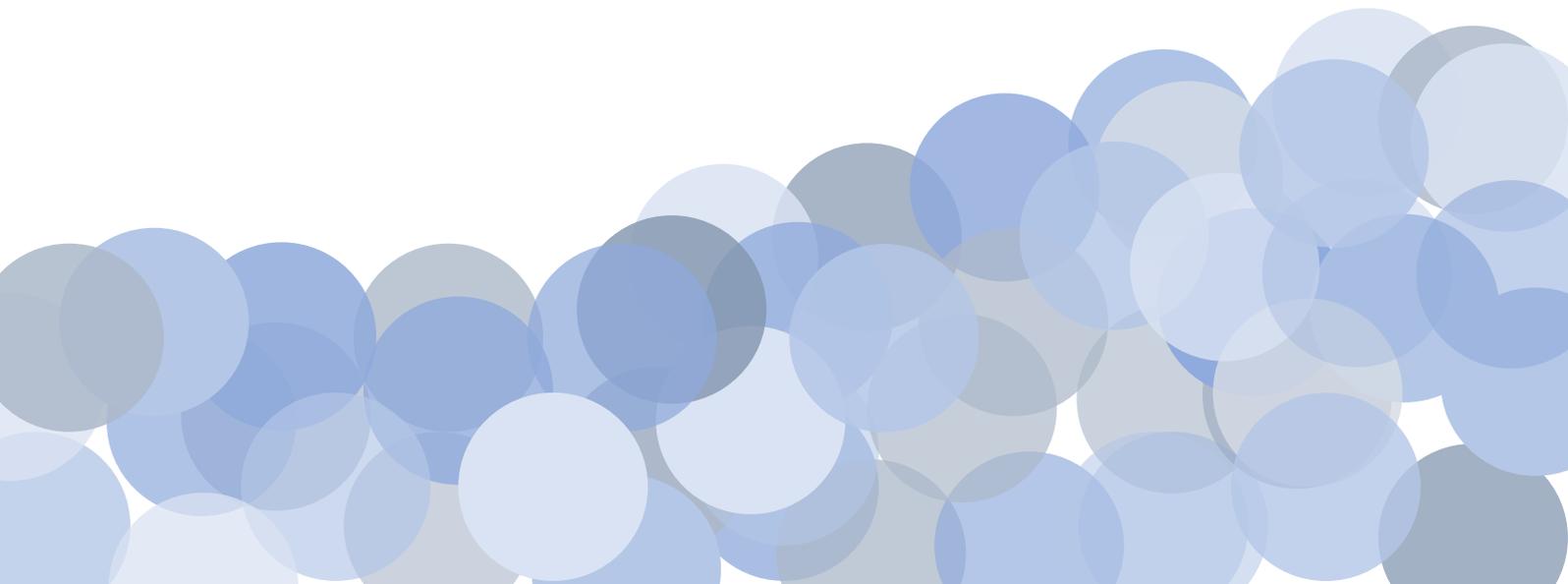
Zubereitung:

Schweinebraten:

- 1) Ofen auf 220°C vorheizen
- 2) Fleisch mit Gewürzen und Knoblauch einreiben, mit der Fett- oder Schwartenseite nach unten in den Bräter legen
- 3) Knochen, Zwiebeln, Karotten, Sellerie und ¼ l Wasser dazugeben
- 4) In den Ofen schieben und für 30 Minuten braten
- 5) Dann Fleisch wenden, Schwarte gitterartig einschneiden, Hitze auf 190°C reduzieren und gar braten
- 6) Während der Bratzeit mehrmals etwas Wasser aufgießen und das Fleisch hin und wieder mit Sauce begießen, Garzeit etwa 2 Stunden
- 7) Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Bratenrückstand mit einem Pinsel ablösen und mit etwas Wasser aufkochen
- 8) Fleisch in Scheiben schneiden

Kartoffelknödel:

- 1) Kartoffeln schälen, roh fein reiben und in einem Leinensäckchen sehr fest auspressen, Kartoffelwasser auffangen und die Stärke absetzen lassen
- 2) Salzkartoffeln heiß durchpressen und zu den geriebenen Kartoffeln geben; abgesetzte Stärke zu geben, salzen, mit kochender Milch übergießen, Rasch zu einem Teig verarbeiten
- 3) Probeknödel kochen; Teig bei Bedarf mit etwas Speisestärke binden; sofort mit nassen Händen Knödel formen, mit Semmelwürfelchen füllen, nachformen
- 4) In kochendes Salzwasser einlegen, ankochen, Hitze reduzieren; knapp am Siedepunkt bei halboffenem Deckel 25 Minuten garen; Knödel mit einem Schaumlöffel herausnehmen und sofort servieren



Falsche Krautwickel



6 Personen



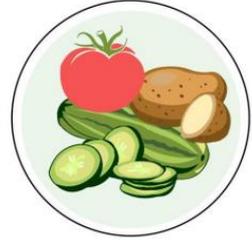
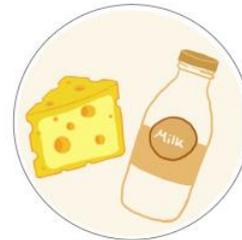
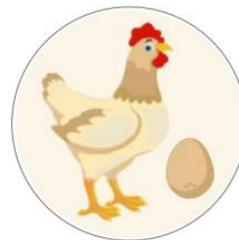
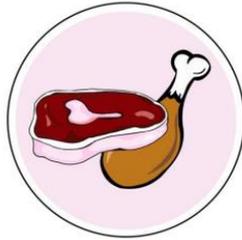
45 Minuten



1,1 kg CO₂



120 Minuten



Zutaten:

Für die Hackfleischmasse:

100g durchwachsener Speck
oder Schinkenspeck
2 zerkleinerte Zwiebeln
1 Bund fein gehackte
Petersilie
2 EL Butter
1 kg Hackfleisch
2 Eier
25g Semmelbrösel
2 gepresste Knoblauchzehen

Für die Sauce:

3 EL Butter
3,5 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
250 g geriebener Mozzarella

1kg Wirsing

Gewürze:

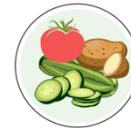
Paprikapulver
Kümmel
Pfeffer
Etwas geriebene
Muskatnuss

Zubereitung:

1. Schinkenspeck würfeln, in einer Pfanne anbraten und abkühlen lassen. Zwiebeln und Petersilie in Butter glasig dünsten. Speck, Zwiebeln und Petersilie mit den restlichen Zutaten zum Hackfleisch geben, alles gut miteinander vermischen und würzen.
2. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf vierteln, Strunk herausschneiden. Wirsing in Streifen schneiden, waschen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 1-3 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Butter in Topf zerlassen. Mehl einrühren. Gemüsebrühe und Milch hinzugeben und aufkochen. Zwischendurch mehrfach umrühren und zum Schluss würzen.
4. 1/3 des Kohls in die Form geben. Die Hälfte der Hackfleischmischung darauf verteilen und gut anpressen. Ein weiteres Drittel Kohl darüber verteilen und mit der Hälfte der Sauce begießen. Darauf das restliche Hackfleisch geben und andrücken. Mit dem übrigen Kohl alles abdecken. Die restliche Sauce darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60-70 Minuten garen.



Germknödel



5 Personen



55 Minuten



747g CO₂



75 Minuten

Zutaten:

Für den Hefeteig:

120g Butter

250ml warme Milch

500g Mehl (Type 405)

60g Zucker

1 Prise Salz

½ Würfel frische Hefe

2 Eigelb

Außerdem:

7 ½ TL Pflaumenmus

300ml Milch

50g Butter

½ TL Salz

1 EL Zucker

3 EL gemahlener Mohn

3 EL Puderzucker

500ml fertige Vanillesoße

Zubereitung:

- 1) Milch mit Butter in einem Topf erwärmen. Mehl mit Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Hefe darüber bröckeln. Den lauwarmen Milch-Mix und die Eigelbe zugeben, 5 Minuten mit den Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Ca. 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- 2) Aufgegangenen Teig in 5 Stücke teilen, zu Kugeln formen und platt drücken. Je ca. 1 ½ TL Pflaumenmus mittig darauf geben und die Teiglinge vorsichtig verschließen. Nicht zu viel Füllung hineingeben, sonst lassen diese sich nicht vollständig verschließen und die Füllung fließt beim Dämpfen aus den Germknödeln. Die geformten Kugeln mit dem Verschluss nach unten auf ein Stück Backpapier legen und zugedeckt erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 3) Große beschichtete Pfanne bzw. Topf mit Deckel mit Milch, Butter, Salz und Zucker zum Kochen bringen. Aufgegangene Teigklöße vorsichtig hineinsetzen.
- 4) Mit dem Deckel verschließen und bei niedriger Hitze etwa 30 Minuten dämpfen. Nicht den Deckel öffnen, entweicht der Dampf, fallen die Germknödel zusammen. Hier ist Geduld gefragt, auch wenn man das Gefühl hat, dass die komplette Milch verkocht ist und die Germknödel anzubrennen drohen.
- 5) Den Topf bzw. die Pfanne nach der Kochzeit ca. 5 Minuten stehen lassen. Inzwischen Mohn mit Puderzucker mischen. Suppenteller mit Vanillesauce füllen. Germknödel auf die Teller verteilen und mit Mohn-Puderzucker bestreuen.



Kaiserschmarrn



4 Personen



30 Minuten



853g CO₂



20 Minuten



Zutaten:

- 250g Mehl
- 8 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 375 ml Milch
- 2 EL
Puderzucker
- 8 Eiweiß, zu
Eischnee
geschlagen
- 100g
Butterschmalz

Zubereitung:

- 6) Mehl mit Eigelb, Milch, Puderzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren
- 7) 20 Minuten quellen lassen
- 8) Den Eischnee locker unterrühren
- 9) Etwas Butterschmalz erhitzen
- 10) Teig hineingießen, leicht anbacken
- 11) Dann wenden und die andere Seite anbacken, dabei mit 2 Gabeln in kleine Stücke reißen, unter beständigem Wenden fertig backen
- 12) Mit Puderzucker besieben



Versunkener Apfelkuchen



10 Personen



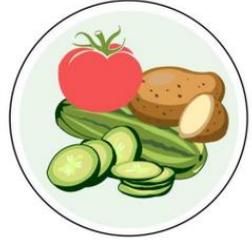
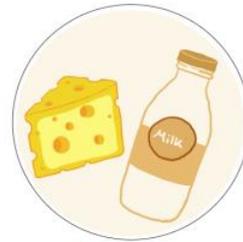
30 Minuten



360g CO₂



90 Minuten



Zutaten:

300g Mehl
250g Zucker
200g Margarine
5 Äpfel
5 Eier
1 Zitrone
10g Backpulver
Etwas Zimt und Salz

Zubereitung:

5. Die Äpfel schälen, in 4 Teile trennen und entkernen.
6. Eigelb und Eiweiß trennen.
7. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Die Margarine erwärmen und hinzugeben, ebenso den Saft der Zitrone.
8. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und hinzufügen.
9. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen.
10. Eine Springform einfetten und bemehlen. Die gesamte Masse in diese einfüllen, darauf die Äpfel verteilen, leicht unterdrücken und mit Zimt und Zucker bestreuen.
11. Den Backofen auf ca. 190-200°C vorheizen und den Kuchen 40-45 Minuten backen.

