

Innviertler Bratl

Rezept Seminarbäuerin Carola Neulinger

Genuss
Salon
OBERÖSTERREICH

Zutaten

- 4 Scheiben Schweinsbauch oder Schopf
- Salz, Pfeffer
- Kümmel, evtl. Paprikapulver
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 8 mittlere Erdäpfel



Zubereitung

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch und evtl. Paprika würzen. Zwiebel in nicht zu feine Ringe schneiden. Erdäpfel schälen und halbieren. Nun abwechselnd Fleisch, Erdäpfel und Zwiebel in eine Rein schichten – die Schwarte soll dabei nach oben schauen. Mit etwas Wasser oder Most angeießen, bei 180 °C ca. 1 ½ Stunden braten.

Das ist eine schnelle, sehr g'schmackige Variante des Bratls. Die mitgebratenen Erdäpfel schmecken köstlich, weil sie den Fleischsaft aufsaugen.

Dazu passt perfekt das ebenfalls flott zubereitete Stöcklkraut oder Radisalat.

Ist weißes Fleisch gesünder als rotes Fleisch?

Weißes Fleisch besitzt einen besseren Ruf als rotes. Zu Unrecht! Oft wird nicht zwischen naturbelassenem rotem Fleisch und daraus hergestellten Fleischprodukten wie Würsten, Schinken, Speck oder Geselchtem unterschieden. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich: Nur mit Salz, Räuchern oder Pökeln weiterverarbeitete Fleischprodukte erhöhen tatsächlich das Risiko der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rotes Fleisch liefert dazu noch mehr Eisen.

Stauberte Knödel

Rezept Seminarbäuerin Carola Neulinger / 8-10 Knödel

Genuss
Salon
OBERÖSTERREICH

Zutaten

- 400 g gekochte mehligte Erdäpfel (vom Vortag)
- 250-350 g glattes Mehl
- ca. 1 TL Salz



Zubereitung

Die gekochten, überkühlten oder kalten Erdäpfel in einer Schüssel mit den Händen grob zerdrücken, salzen und so viel Mehl zugeben, dass die Knödel gerade zusammenhalten. Die Masse bleibt etwas „krümelig“.

Doch keine Panik, die auf den ersten Blick sehr locker wirkende Masse bindet beim festen Zusammendrücken ganz gut. Anfangs etwas weniger Mehl begeben, falls die Masse noch zu feucht ist, noch etwas Mehl beimischen.

Um festzustellen, dass die Masse beim Kochen gut hält, ist es empfehlenswert, einen Probeknödel zu machen. Knödel formen und in Salzwasser je nach Größe 15 bis 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Anstelle von Weizenmehl wird in manchen Haushalten auch gerne Roggenmehl verwendet.

Da Knedl muas staubn!

Wer staubige Knödel nicht kennt und diese zum ersten Mal serviert bekommt, vermutet meist, dass diese der Köchin misslungen sind. Doch oberösterreichische Genussexperten wissen, die Knödel sollen innen noch „staubig sein“, d.h. beim Auseinanderstechen soll noch Mehl aus der Mitte herausfallen. Diese Knödel waren früher im Mühlviertel obligat zu Schweinsbraten und Geselchtem, da sie den Bratensaft oder die geselchte Suppe gut aufgesaugt haben. Stauberte Knödel brauchen sehr viel Gefühl und Erfahrung, um sie perfekt hinzukriegen. Die Bäuerinnen früher brauchten dazu keine Waage, denn sie hatten die richtigen Mengen und Konsistenzen sozusagen im kleinen Finger.

Radisalat

Rezept LK OÖ / Romana Schneider-Lenz / 4 Portionen

Zutaten

½ kg Radi (schwarzer Rettich oder weißer Bierrettich)

2 EL Rapsöl

1 EL Apfelessig

ca. 1/8 l Sauerrahm

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Schnittlauch & Kümmel zum Bestreuen



Zubereitung

Rettich schälen und grob raspeln. Mit Essig, Öl und Sauerrahm marinieren und pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen & Kümmel bestreuen.

Im Innviertel ist Radisalat eine beliebte „Zuaspeis“ zu deftigen Gerichten wie Brat'l oder Geselchem.

Zur Geschmacksabrundung etwas Honig begeben.

Wer's kräftig rustikal mag, kann den Salat mit Kernöl und Speckwürfel anmachen.

Radi heizt der Verdauung ein!

Neben dem köstlichen Geschmack kann Rettich auch mit sehr wertvollen Inhaltsstoffen punkten. Sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C und Senföle tun unserem Körper gut und stärken die Abwehrkräfte. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen unterstützt die Verdauung. Also, es macht durchaus Sinn, zum herzhaften Brat'l reichlich Radisalat zu genießen.