

WILHELMINE KINDLER



Regionale Köstlichkeiten
wie von Oma

© 2023 Wilhelmine Kindler

Gestaltung und Cover: Buchschmiede

Bilder: iStock

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

978-3-99165-083-6

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

CHAMPIGNON GEBACKEN MIT SCHNITTLAUCHSAUCE	9
CHAMPIGNONSAUCE MIT 1 SEMMELKNÖDEL	10
EIERNOCKERL MIT GURKENSALAT	11
EIERSCHWAMMERLGULASCH MIT NOCKERL	12
EINGEBRANNTER ERDÄPFEL.....	13
ERDÄPFELGULASCH.....	14
ERDÄPFELPUFFER MIT KRAUTSALAT	15
GRENADIERMARSCH MIT PARADEISSALAT	16
KARFIOL MIT BUTTERBRÖSEL.....	17
Geröstete KNÖDEL MIT EI UND GRÜNEM SALAT	18
KRAUTFLECKERL	19
SPARGEL IN WEINTEIG GEBACKEN MIT VOGERLSALAT.....	20
SPINAT MIT GERÖSTETEN ERDÄPFELN UND EINEM SPIEGELEI	21
FORELLE „MÜLLRERIN“ MIT SALZERDÄPFEL UND EISBERGSALAT	22
KARPFEN GEBACKEN.....	23
SCHOLLE AUF „PARISER ART“ MIT SALZERDÄPFEL	24
BLUNZENGRÖSTEL MIT KRAUTSALAT	25
FASCHIERTE LAIBCHEN MIT ERDÄPFELPÜREE.....	26
GEBACKENES SCHWEINSSCHNITZEL MIT GURKENSALAT	28
GEBRATENE KNACKWURST MIT ERDDÄPFELPÜREE.....	29
GEFÜLLTER PAPRIKA MIT PARADEISSAUCE UND REIS.....	30
GERÖSTETE SCHWEINSLEBER MIT SALZERDÄPFEL.....	32
GESELCHETES MIT SAUERKRAUT UND WALDVIERTLER KNÖDEL.....	33
GRAMMELKNÖDEL MIT SAUERKRAUT	34
HASCHEE MIT HÖRNCHEN	35
HENDELREIS MIT GRÜNEM SALAT	36
KOHL MIT SALZERDÄPFEL UND KNACKWURST.....	38

KOHLRABI GEDÜNSTET MIT SALZERDÄPFEL UND LEBERKÄSE	39
KRAUTFLEISCH MIT 1 SEMMELKNÖDEL	40
NATURSCHNITZEL MIT REIS UND FISOLENSALAT	42
PAPRIKAHUHN MIT REIS.....	44
RAHMHERZ MIT SEMMELKNÖDEL	45
RINDFLEISCH MIT FIOLEN UND SALZERDÄPFEL	47
SCHINKENFLECKERL MIT ROTE RÜBEN SALAT	48
SCHWEINSBEUSCHEL MIT 1 SEMMELKNÖDEL.....	50
SCHWEINSLEBER GEBACKEN MIT ERDÄPFELSALAT	52
SPECKLINSEN	53
WURST IN ESSIG UND ÖL MIT 1 SEMMEL	54
ZIEBELROSTBRATEN MIT BRATERDÄPFEL	55
GRIESSCHMARRN MIT APFELMUS	56
KAISERSCHMARRN MIT ZWETSCHKENRÖSTER.....	57
MARILLENKNÖDEL AUS TOPFENTEIG (= 6 Stk. groß).....	59
MOHNNUDELN MIT APFELMUS	60
PALATSCHINKEN (4 Stk.).....	61
POWIDLTASCHERLN (14 Stk.).....	62



Immer wiederkehrende Fragen über Kochrezepte von "FRÜHER" haben mich bewogen, einige Rezepte über Speisen, die wir bei unseren Müttern bzw. Großmüttern so gerne gegessen hatten, die aber leider zum Teil in Vergessenheit geraten sind, aufzuschreiben.

Da immer wieder junge Frauen darüber klagten, dass sie vor allem auf Fragen über die Menge der Zutaten nur "na ungefähr", "so überhops" oder "so nach Gefühl" von den Befragten zur Antwort bekamen, habe ich mich entschlossen, Rezepte mit genauen Mengenangaben zu schreiben. So entstand dieses, für alle hoffentlich besser verständliche, Buch mit Rezepten wie "früher von Oma". Alle Rezepte sind aus der "Wiener Küche" für eine Person berechnet und die Zutaten hauptsächlich aus heimischer Produktion. Bei allen angeführten kompletten Menüs liegen die Preise zum heutigen Zeitpunkt unter 10 €.

Dieses Buch hegt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die darin beschriebenen Gerichte sollen nur ein kleinwenig helfen, wieder Freude an gesundem, unverfälschtem und frischem Essen im Alltag zu haben - auch der Gesundheit zuliebe.

Ich möchte mich bei allen, die mich mit ihren Fragen zu diesem Buch inspiriert haben, bedanken. Vor allem aber bei meinem Sohn, der als "Vorkoster" herhalten musste und mir bei einigen Gerichten Anregungen zu noch besserem Geschmack lieferte.

Der bei den Gerichten angeführte Kalorienwert dient nur zur Berechnung Ihrer konsumierten Kalorien.



CHAMPIGNON GEBACKEN MIT SCHNITTLAUCHSAUCE

Zutaten:

150 g Champignon
20 g Mehl
50 g Brösel
1 Stk. Ei/M
30 g Öl
Salz
100 g Joghurt
Salz, Pfeffer frisch gemahlen,
etwas Zucker, Schnittlauch



Zubereitung:

Die Champignons vorsichtig waschen. Abtrocknen. In die Hälfte schneiden, bei größeren dritteln. Mehl reichlich salzen, gut vermischen.

Die Champignons auf beiden Seiten bemehlen, durch das verschlagene Ei ziehen und zum Schluss in den Bröseln wälzen. Im heißen Öl, am besten in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten. Mit Küchenpapier das Fett abtupfen.

Joghurt mit den Gewürzen gut vermischen. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unter das Joghurt rühren.

Zusammen: 702 kcal

CHAMPIGNONSAUCE MIT 1 SEMMELKNÖDEL

Zutaten:

Champignonsauce:

150 g Champignon
30 g Zwiebel
20 g Öl
20 g Creme fraiche
10 g Mehl = 1 TL
Salz, Pfeffer weiß frisch gemahlen, Petersilie

Semmelknödel (Zutaten für 4 Stück)

100 g Semmelschnitten
30 g Mehl griffig
1 Stk. Ei
1/8 l Milch
30 g Zwiebel
50 g Butter
1 MSP Backpulver, Salz, Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel sehr fein schneiden. Im heißen Öl kurz anschwitzen lassen. Die blättrig geschnittenen Champignons beifügen. Einige Minuten durchrösten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser oder Suppe aufgießen. Creme fraiche mit dem Mehl glatrühren und unter die Champignons rühren. Von der Kochstelle nehmen mit kleingehackter Petersilie bestreuen.

Semmelknödel:

Die kleingeschnittene Zwiebel in Butter goldgelb anrösten. Ei mit Salz versprudeln, über die Semmelschnitten gießen, gut durchmischen. Danach die heiße Milch unterrühren. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl und die Petersilie einrühren. Mit nassen Händen 4 Knödel formen. Im gesalzenen, kochenden Wasser ca. 20 Minuten leicht kochen lassen.

Zusammen = 556 kcal (1 Knödel = 221 kcal)