

# Friedenslinde

einfach gut essen und trinken

Neben schwäbischen und bayerischen Schmankerln bieten wir auch ausgefallene Gerichte und Menüs. Besonders für Hochzeiten, Kommunionen, Konfirmationen und sonstige Betriebs- oder Familienfeiern bieten wir gerne unsere Dienste an.

## Abgeschmelzte Maultascha

**Für Gäste!** Pro Stück etwa 575 kJ/140 kcal, 6 g Eiweiß, 7 g Fett, 13 g Kohlenhydrate. Zubereitungszeit etwa 1 1/2 Stunden



- Zutaten für etwa 24 Stück (ausr. für 6 Personen)
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 1 Teelöffel Öl
- Salz
- 200 g Spinat
- Salz
- 1 Zwiebel
- 3 Scheiben Toastbrot
- 100 ml heiße Milch
- 50 g geräucherter Speck
- 200 g Hackfleisch oder Bratwurstbrät
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskatnuss, gerieben
- 2 Essl. frische gehackte Kräuter
- 1 Eigelb
- Außerdem:
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter



1. Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen. Das Öl, 2 Esslöffel warmes Wasser und etwas Salz dazugeben und alles schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.



5. Auf eine Hälfte der Teigrechtecke jeweils 1 Esslöffel von der Füllung geben. Das Eigelb mit 2 Esslöffeln Wasser verquirlen. Die Teigränder damit bestreichen. Die freie Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder fest andrücken.



2. Den Spinat verlesen, waschen und die groben Stiele entfernen. Wenig Salzwasser aufkochen und den Spinat darin kurz blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Spinat ausdrücken und ebenfalls fein hacken. In eine Schüssel geben.



6. Die Fleischbrühe aufkochen. Die Maultaschen in die kochende Brühe legen. Die Hitze reduzieren. Die Maultaschen in der Brühe 10 - 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.



3. Das Brot klein würfeln und mit der Milch begießen. Den Speck klein würfeln. Mit dem Hackfleisch oder dem Brät zum Spinat geben. Das Brot ausdrücken und mit den Eiern ebenfalls dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Fleischteig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern würzen.



7. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.



4. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen Rechtecke von ca. 6 x 12 cm ausrollen.



8. Die Maultaschen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit wenig Brühe begießen. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Dazu schmeckt ein bunter Salat.

Tipps! Verwenden Sie für den Nudelteig niemals kalte Eier. Sie sollten Zimmertemperatur haben. Nehmen Sie die Eier also etwa 1-2 Stunden bevor Sie den Teig zubereiten aus dem Kühlschrank. Auch die Arbeitsfläche sollte nicht kalt sein: Ideal ist eine Holzfläche, ungeeignet dagegen sind Arbeitsflächen aus Marmor oder Stein.

Sie können die Speckwürfel für die Füllung in einer Pfanne auslassen und in dem Fett die Zwiebeln andünsten.

Neben schwäbischen und bayerischen Schmankerln bieten wir auch ausgefallene Gerichte und Menüs. Besonders für Hochzeiten, Kommunionen, Konfirmationen und sonstige Betriebs- oder Familienfeiern bieten wir gerne unsere Dienste an.

## Flädlesupp



- Zutaten für 4 Personen:
- 1 1/2 l Fleischbrühe
- 400 g Rindfleisch (Brust)
- 1 Bund gemischte Kräuter (Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 3 Esslöffel flüssige Butter
- 1/2 l Milch
- Salz
- Zum Ausbacken: Butter

### Gelingt leicht

Pro Portion etwa: 1900kJ/450 kcal, 31 g Eiweiß, 27 g Fett, 23 g Kohlenhydrate. Zubereitungszeit etwa 2 1/2 Stunden (davon 1 1/2 Stunden Kochzeit)

1. Die Fleischbrühe aufkochen. Das Rindfleisch darin bei schwacher Hitze in etwa 1 Stunde garziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Flädle die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit dem Schneebesen des Handrührgerätes die Eier, die Butter und die Milch nach und nach unterrühren. Zuletzt die gehackten Kräuter unterheben. Den Pfannkuchenteig mit Salz würzen.
3. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und darin nacheinander dünne Pfannkuchen backen, bis der Teig verbraucht ist, dabei immer wieder etwas Butter in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen kurz abkühlen lassen, aufrollen und in möglichst dünne Streifen, "Flädle", schneiden.
4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Suppe eventuell nochmals leicht nachsalzen. Das Rindfleisch in kleine Würfel oder Streifen schneiden und zusammen mit den Kräuterflädle in eine große vorgewärmte Suppenschüssel geben. Die heiße Brühe angießen und die Suppe sofort servieren.

### Grundrezept Fleischbrühe:

Etwa 1 1/2 l Wasser mit 3-4 Markknochen, 2 Bund Suppengrün, 5 Pfefferkörnern und 1 Lorbeerblatt aufkochen. Etwa 750 g Rindfleisch (Brust) ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze in etwa 1 1/2 Stunden garziehen lassen. Die Brühe abgießen und erkalten lassen. Das Fett abschöpfen. Das Fleisch entweder in Würfel schneiden und wieder in die Brühe geben oder in Scheiben geschnitten mit Meerrettichkartoffeln oder sauren Rädle als Hauptmahlzeit servieren.

Neben schwäbischen und bayerischen Schmankerln bieten wir auch ausgefallene Gerichte und Menüs. Besonders für Hochzeiten, Kommunionen, Konfirmationen und sonstige Betriebs- oder Familienfeiern bieten wir gerne unsere Dienste an.

## Zwiebelroschtbroata



- Zutaten für 4 Personen:
- 4 Rinderlendschnitten von je etwa 200 g (Roastbeef)
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 große Zwiebeln
- 100 ml Öl
- Salz
- Zum Wenden: Mehl

### Für Gäste

Pro Portion etwa: 2500 kJ/600 kcal, 42 g Eiweiß, 46 g Fett, 4 g Kohlenhydrate. Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, kalt abwaschen und trockentupfen. Mit dem Handballen flach drücken. Auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lendschnitten darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Das Fleisch herausnehmen, mit Salz würzen und zugedeckt warm stellen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Das Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Zwiebeln darauf verteilen.

Neben schwäbischen und bayerischen Schmankerln bieten wir auch ausgefallene Gerichte und Menüs. Besonders für Hochzeiten, Kommunionen, Konfirmationen und sonstige Betriebs- oder Familienfeiern bieten wir gerne unsere Dienste an.

## Kässpätzle



- Zutaten für 4 Personen:
- 500 g Mehl
- 5 Eier
- etwa 1/4 l Mineralwasser
- Salz
- 2 große Zwiebel
- 300 g Käse (z. B. Emmentaler oder Bergkäse), frisch gerieben
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g Butter

### Preiswert

Pro Portion etwa: 3900 kJ/930 kcal, 44 g Eiweiß, 42 g Fett, 95 g Kohlenhydrate. Zubereitungszeit etwa 40 Minuten.

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Nach und nach die Eier und das Mineralwasser unterrühren. Nur so viel Wasser zugeben, dass der Teig zähflüssig ist. Den Teig mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Salzwasser in einem breiten Topf erhitzen. Eine feuerfeste Form bereitstellen. Den Teig portionsweise durch einen Spätzleshobel in das siedende Wasser schaben. Wenn die Spätzle oben schwimmen, diese mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und in die Form geben.
3. Die Spätzle sofort mit etwas Käse bestreuen und mit Pfeffer würzen. So fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die letzte Schicht Spätzle mit dem restlichen Käse bestreuen und mit 2-3 Esslöffeln von dem Kochwasser begießen. Die Spätzle im Backofen warm stellen.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Kässpätzle aus dem Ofen nehmen und mit den Zwiebelringen und eventuell Schnittlauch garnieren.