

Almnocken mit Weinkrautsalat

Kulinarische Schmankerl aus Österreich sind allerorts sehr beliebt. Die Vielfalt reicht von bekannten Süßspeisen wie dem Kaiserschmarrn und den Marillenknödeln bis hin zur herzhaften Schweinsstelze mit Apfeln. Meist sind es die einfachen Gerichte, die begeistern.

Ernten, was gerade Saison hat, genießen, was aus der Region stammt, und einen Teil davon als Vorrat für die karge Jahreszeit konservieren. Bäuerinnen waren immer schon Meisterinnen darin, mit einfachen Mitteln schmack- und nahrhafte Gerichte aufs Teller zu zaubern. Und noch ein Grundsatz prägt das Kochen auf dem Bauernhof: Es wird nichts Essbares weggeworfen! Nicht allein aus Gründen der Sparsamkeit, sondern aus Respekt vor den Gaben, die die Natur so reichlich bietet.

Was uns heute so erstrebenswert erscheint, haben Österreichs Bäuerinnen wie selbstverständlich immer schon gepflegt. Was liegt also näher, als diesen uralten Erfahrungsschatz zu nutzen? Elisabeth Lust-Sauberer, selbst engagierte Bäuerin, hat die köstlichsten Rezepte aus Österreichs Bauernküchen gesammelt und zeitgemäß verfeinert. Die besten 80 ihrer Gerichte wurden für das Buch „Kochen wie die Bäuerin – Mit Elisabeth Lust-Sauberer durch die Jahreszeiten“

ausgewählt und von René van Bakel appetitlich fotografiert.

Kraut zum Beispiel war über Jahrhunderte als Wintergemüse ein überlebenswichtiger Bestandteil der bäuerlichen Ernährung. Es ist vitaminreich und lässt sich gut lagern. Für die Almnocken aus Hackfleisch (österreichisch: Faschiertes) und Hartkäse ist Krautsalat die ideale Beilage. Krautsalat ist übrigens sehr vielseitig. Man kann ihn kalt oder warm servieren, mit Speck oder rein vegetarisch.

Zutaten für 4 Personen

Für die Almnocken:

- 2 alte Semmeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 300 g Hartkäse
- 50 g Hackfleisch
- 2 Eier
- getrockneter Majoran
- gehackte Petersilie
- 100 g Semmelbrösel zum Wenden

Für den Krautsalat:

- 1 Kopf Weißkraut



„Kochen wie die Bäuerin“ – Mit Elisabeth Lust-Sauberer auf einer kulinarischen Reise durch Österreichs Bauernküchen.

René van Bakel/Pichler Verlag

- 1 EL Salz
- 1 EL Kümmel, ganz
- 250 ml Weißwein
- 3 EL Weinessig
- 1 EL Kristallzucker
- 100 g Bauchspeck

Zubereitung

Die Semmeln im warmen Wasser für fünf Minuten einweichen und dann gut ausdrücken.

Die fein geschnittenen Zwiebeln mit grob geraffeltem Hartkäse, Hackfleisch, Eiern, Semmeln und Petersilie gründlich verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Nocken formen und diese in den Sem-

Buchtipps

„Kochen wie die Bäuerin – Mit Elisabeth Lust-Sauberer durch die Jahreszeiten“, Pichler Verlag, 192 Seiten, Hardcover, Format 19×24,5 cm, ISBN 978-3-85431-718-0, 24,90 Euro.

www.styriabooks.at



Die schmackhaften Almnocken mit Weinkrautsalat sind ein beliebtes Gericht im Herbst und Winter in Österreichs Bauernküchen.

René van Bakel/Pichler Verlag

melbröseln wälzen. In einer beschichteten Pfanne die Nocken unter mehrmaligem Wenden in Öl herausbacken.

Für den Salat das Kraut fein schneiden, mit Salz und Kümmel vermengen und circa 30 Minuten ziehen lassen. Wein erhitzen und übers Kraut gießen. Essig mit Zucker und eventuell 2 EL Wasser verrühren und mit dem in Würfeln gebratenen Speck zum Kraut geben.

www.styriabooks.at