

Graupen SUPPE MIT KÜMMELRAHM

Graupen isst man in Tirol ebenso gern wie in Südtirol, in der Schweiz oder im Veltlin. In vielen Originalrezepten wird die Suppe übrigens mit einem Schinkenknochen oder mit Speck gekocht.

Die Steinpilze in einer Schüssel etwa 30 Minuten in $\frac{1}{4}$ l lauwarmem Wasser einweichen. Inzwischen Zwiebel, Karotte, Sellerie und Erdapfel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze abtropfen lassen und fein schneiden. Das Einweichwasser durch einen Kaffeefilter gießen und auffangen.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, die Zwiebel und die Pilze darin unter Rühren andünsten. Die Graupen dazugeben und gut unterrühren.

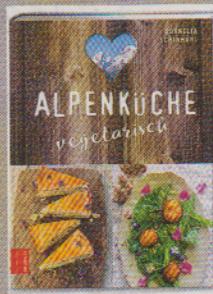
Das Pilzeinweichwasser und die Suppe dazugießen, aufkochen. Die Graupen mit halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten weich köcheln lassen.

Inzwischen den Kümmel in einer kleinen Pfanne leicht anrösten, dann im Mörser so fein wie möglich zerstoßen. Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel verrühren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit je einem Klecks Kümmelrahm garnieren und sofort servieren.

ZUTATEN für 4 Personen

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
- 1 festkochender Erdapfel (mittelgroß)
- 20 g Butter
- 100 g Graupen (Rollgerste)
- 1 l klare Gemüsesuppe
- 2 TL ganzer Kümmel
- 150 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



Aus dem Buch „Alpenküche vegetarisch“, ZS Verlag, 25,60 €

Oberösterreichisches Vermächtnis

Mühlviertler Apfelschedl

Wenn Mühlviertler von einem Schedl schwärmen, so finden sie nicht etwa an einem besonders schön geformten Kopf Gefallen, sondern sprechen von einem schmackhaften Auflauf. Der kann pikant sein wie der Leberschedl oder aber so verführerisch süß wie dieser Apfelauflauf von Barbara Haslinger aus Ahorn.

Zutaten für eine Backform von ca. 30 x 35 cm:

800–900 g geschälte, in dünne Spalten oder Scheiben geschnittene Äpfel

30 ml Zitronensaft

4 Eier

70–100 g Feinkristallzucker

2 Pkg. Vanillezucker

1 Pkg. Backpulver

200 g flüssige Butter

200 g glattes Weizen- oder feines Dinkelmehl

etwas Milch nach Bedarf

Butter und Mehl für die Form

Die vorbereiteten Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln. Restliche Zutaten mit dem Schneebesen oder einem Küchenspatel gut vermischen und abschließend die Äpfel untermengen. Ist der Teig zu fest, noch etwas Milch hinzufügen.

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen, eine Form mit Butter ausstreichen und mit Mehl austreuen. Die Masse in die Form streichen und im vorgeheizten Backrohr 30–40 Minuten backen. Herausheben, mit Staubzucker bestreuen und am besten noch warm auftragen (schmeckt aber auch kalt).

Backzeit: 30–40 Minuten

Backrohrtemperatur: 180 °C Heißluft

Am Gasthaus „Grünberg am See“, nämlich am idyllischen Traunsee in Gmunden, kommt man nur schwer vorbei. Die Küche von Ingrid Pernkopf und ihrem Mann Franz war legendär – und wird bestimmt in ihrem Sinn weitergeführt, denn Ingrid Pernkopf ist leider vor kurzem

verstorben. Ihrem Heimat-Bundesland hat sie aber noch ein Kochbuch gewidmet, mit Gerichten, die man auch im „Grünberg“ auf der Speisekarte findet. Regional, saisonal, bio – keine leeren Worte, sondern gelebte und gekochte Überzeugung. So vielfältig wie die Landschaft sind auch die Rezepte,

inklusive der oberösterreichischen Nationalspeise natürlich: Knödel in allen Variationen, von pikant bis süß. Und egal ob Hobbykoch oder Profi, für jeden ist etwas dabei. Vegetarier müssen ein bisschen suchen, aber auch die finden einiges in Ingrid Pernkopfs Kompilation der oberösterreichischen Küche.

