

## *Rahmsüppchen vom Muskatkürbis*

*... aus  
Muskatkürbis lässt  
sich auch leckere  
Marmelade  
herstellen.*



*Zutaten für ca. 10 Personen:*

*600 g Muskatkürbisfleisch*

*1 l Gemüsebrühe*

*20 g Butter*

*2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe*

*2 Karotten*

*¼ l trockenen Weißwein (z.B. einen Kerner trocken von der WG Heilbronn-Erlenbach-Weinsberg )*

*1 EL Tomatenmark*

*200 ml Sahne*

*1 EL Tomatenketchup 1 EL Creme Fraiche , Paprika edelsüß,  
Curry, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer aus der Mühle,  
Worcester(shire)sauce, Balsamicoessig, brauner Zucker*

*Kürbisfleisch in kleinere Stückchen schneiden. Schalotten, Knoblauch und die Karotten fein schneiden. Zusammen mit den Kürbisfleischwürfeln in Butter leicht glasig andünsten. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit dem Weißwein (Kerner) ablöschen. Auffüllen mit der Gemüsebrühe und ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixer/Zauberstab pürieren. Mit Sahne, Creme Fraiche, Tomatenketchup, Gewürzen, Salz und Pfeffer verfeinern und abschmecken. Servieren mit etwas Sauerrahm, Schnittlauch, gerösteten Kürbiskernen und Kürbisöl obenauf.*

*Mahlzeit !*

*© Thomas Handfest*

## *Schwäbische Bärlauch-Tortilla (6 Personen)*

*1 kg festkochende Kartoffeln  
200 g Bärlauch (gerne frisch gezipft)  
200 g kräftigen Winzerkäse od. Emmentaler  
3 Zwiebeln  
12 Eier  
1/8 l Milch  
Butter  
Öl  
Salz/ Pfeffer/ Muskat*

*... Bärlauch  
wirkt antibakteriell  
uns ist gut bei  
Magen-Darm  
Störungen*



### *Zubereitung:*

*Kartoffeln in der Schale kochen bis sie durch sind, schälen und abkühlen lassen.*

*Bärlauch waschen und in grobe Streifen schneiden. Käse reiben. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Eier aufschlagen und mit der Milch verquirlen.*

*Kartoffeln in Würfel von einem cm schneiden, kann aber auch größer sein, und in reichlich Pflanzenöl knusprig braten. Auf ein Sieb oder Küchentrepp geben und das Fett ablaufen lassen. Am besten alles in 6 gleiche Teile aufteilen und einzeln in einer kleineren Pfanne braten. Zuerst etwas Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Zwiebelwürfel goldgelb anbraten. Kartoffeln dazugeben und durchschwenken. Bärlauch und Käse dazu, einmal durchwenden und mit dem Ei begießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen (man kann die Gewürze auch schon ins Ei geben). Langsam erhitzen bis das Ei abgetrocknet ist.*

*Dann wenden: Vorsicht, dass alles am Stück bleibt. Wenn einem das Wenden zu riskant ist, kann man auch die Pfanne in den Backofen bei 180 °C Oberhitze stellen. Während des Bratens die fertigen Tortillas im Ofen warm halten.*

*Am besten schmecken Sauerrahm-Dip und Salat dazu.*

*Abwandlung: Tortilla mit Speck oder Schinken.*

*Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht  
Thomas Handfest und das Rappenhof-Team.*

## *Törtchen von Rahmkraut und Kräuterflädle* Rezept für 10 Personen

*... Kräuterflädle  
lassen sich wunderbar  
vorbereiten und  
einfrieren!*



### *Kräuterflädle:*

*½ l Milch, 250 g Dinkelmehl,  
5 Eier, Salz, Pfeffer und Muskat,  
je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch und Kerbel*

*Aus Milch, Mehl, Eiern und Gewürzen einen glatten Teig herstellen. Petersilie fein hacken. Schnittlauch und Kerbel fein schneiden und zusammen in den Flädleteig geben. Flädle heraus backen (am besten in einer rechteckigen Pfanne).*

### *Rahmkraut:*

*500 g Weißkraut oder Spitzkraut, 300 g Sahne, 1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe, 70 g Butter und Mehl (Beurremarnier)  
Salz, Pfeffer, wenn gewünscht etwas Kümmel,  
etwas Öl, 150 g gerieben Emmentaler*

*Kraut fein in Streifen schneiden. Zwiebel und Knobel in feine Würfel schneiden. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch goldgelb anbraten. Kraut dazugeben und glasig dünsten. Sahne angießen und langsam einköcheln lassen, bis es schön sämig und weich ist.*

*Butter und Mehl kalt zusammenkneten und damit das Kraut noch etwas abbinden. Feuerfeste Form ausbuttern und Flädle und Weißkraut schichtweise einsetzen. Immer etwas Käse zwischen die Schichten geben. (wie eine Lasagne)*

*Im Ofen bei schwacher Hitze 120 °C backen.*

*Frisch aus dem Ofen als Beilage reichen z.B. zu Schweinebauch oder als Vegetarisches Gericht mit Frischkäsesoße und z.B. Feldsalat mit Nüssen*

*Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht  
Thomas Handfest und das Rappenhof-Team.*

## *Küchle vom Muskatkürbis*

*4- 6 Pers.*

*1 kg mehlig Kartoffeln  
0,8 kg Muskatkürbis Fruchtfleisch  
3 Eier  
75 g Grieß  
50 g Kartoffelstärke  
3 EL Sauerrahm  
Salz, Muskatblüte, weissen Pfeffer  
Geriebene Limonenschale  
Weckmehl, Butterschmalz*

Der Muskatkürbis ist eine franz. Züchtung, ist fruchtig süß und ideal für Kuchen und Konfitüren



### *Zubereitung:*

*Kartoffeln mit etwas Kümmel und Meersalz, in der Schale weich kochen.*

*Muskatkürbis schälen und im Ofen, ca. 20 Min bei 170 °C weich backen.*

*Kartoffeln pellen und zusammen mit dem weichen Kürbis durch die Spätzlespresse in eine Schüssel drücken. Eier, Grieß und Kartoffelstärke dazugeben und gut vermengen.*

*Würzen mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatblüte.*

*Mit Sauerrahm verfeinern.*

*Masse in kleine Küchle formen und in Weckmehl wenden. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb ausbacken.*

*Mit Salat oder einem Pilzragout servieren.*

**GUTEN APPETIT**

# Gulasch vom Angusrind

4- 6 Pers.

## Zutaten:

~ 800 g Rindfleisch vom Bug in Würfel geschnitten (achten sie auf eine gute Qualität am besten Bio), 4 mittelgroße Zwiebeln fein geschnitten, 5 Knoblauchzehen fein gehackt, 1/2 TL Kümmel mit etwas Butter fein hacken, oder im Mörser zerstoßen, Abrieb einer unbehandelten Zitrone, Sonnenblumenöl zum Anbraten, 500 g geschälte, gehackte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1 – 2 EL Rosenpaprika (wer will kann auch pikantes Paprikapulver nehmen, oder mit etwas Chili nachwürzen) 1/2 l kräftigen Rotwein, z.B. trockener Lemberger, Salz, Pfeffer, Lorbeer

## Zubereitung:

In einem Schmortopf das Sonnenblumenöl erhitzen und portionsweise das gewürfelte Rindfleisch sorgfältig anbraten (hier wird entschieden ob das Gulasch eine schöne Farbe und einen kräftigen Geschmack bekommt). Das Fleisch aus dem Schmortopf nehmen und nun die Zwiebeln, Knoblauch, Zitrone und Kümmel auch anbraten, dann das angebratene Fleisch wieder zugeben, den Paprika etwas braten lassen, das Tomatenmark zugeben – weiter braten. Mit dem Rotwein ablöschen und die gehackten Tomaten dazugeben. Alles gut verrühren.

Salzen, Pfeffern und zwei oder drei Lorbeerblätter dazugeben.

Deckel drauf und im Ofen bei ca. 180°C 1,5 bis 2 Stunden schmoren (die Garzeit ist abhängig vom Reifegrad und der Qualität des Fleisches).

Das Fleisch sollte dann zart sein, am besten zwischendurch testen um dem optimalen Garpunkt zu erwischen.

... dieses Gulasch  
ist laktose- und  
glutenfrei!



Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht  
Thomas Handfest und das Rappenhof-Team.

# Grünkernküchle Rezept für 15 Personen

*1/2 l Mineralwasser  
125 g Butter  
400 g Grünkernmehl  
8 Eier  
Salz, Pfeffer und Muskat  
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch  
500 g Grünkern  
500 g Grünkernschrot  
Gemüsebrühe  
2 Karotten  
1/2 Sellerieknolle  
1 Lauchstange  
2 Zehen Knoblauch*

*...wussten Sie,  
dass Grünkern auch  
"badischer Reis"  
genannt wird?*



## *Zubereitung:*

*Grünkern in einen Topf geben und mit reichlich Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Nach ca. einer 1/2 Stunde den Schrot dazugeben und leicht köcheln lassen. Immer wieder rühren, so dass es nicht anhängt. Gegebenenfalls immer wieder etwas Gemüsebrühe hinzugeben.*

*Mineralwasser, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zum Kochen bringen. Das Mehl auf ein Mal dazugeben und so lange rühren bis ein kompakter Klumpen entsteht. Leicht rösten bis sich auf dem Topfboden eine weiße Kruste bildet. Man nennt das „abbrennen“ (Brandteig)*

*Den Teig in eine Schüssel geben und ein Ei nach dem anderen unterrühren. Nicht alle auf einmal! Am besten mit einem Holzlöffel. Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Lauch in Streifen. Wenn der Grünkern weich ist (1-1,5 Stunden), das Gemüse dazugeben und so lange quellen lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdunstet oder eingezogen ist. Es sollte eine schön homogene Masse sein, nicht zu flüssig. Zum Schluss die Kräuter schneiden und dazugeben. Knoblauch mit der Presse dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Grünkernmasse mit dem Brandteig verrühren und abkühlen lassen. So kann die restliche Flüssigkeit noch in den Grünkern einziehen.*

*Masse sollte nicht zu trocken sein. Wenn sie nach dem Abkühlen noch zu nass ist, etwas Semmelbrösel dazugeben.*

*In gewünschte Größe portionieren (wie Hacksteaks) und in Semmelbrösel wenden. In einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.*

*Am besten mit einem rahmigem Pilzragout und Salat servieren.*

*Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht*

*Thomas Handfest und das Rappenhof-Team*

... Alb-Leisa  
sind biologisch  
angebaute und somit  
gentechnikfreie  
Linsen



## *Salat von den „Alb-Leisa“ Linsen*

*Rezept für 15 Pax*

*500 g Alb–Leisa ([www.alb-leisa.de](http://www.alb-leisa.de))*

*1 Karotte*

*1/4 Sellerie*

*1 Lauch*

*1 Blaue Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*50 g Ingwer*

*100 g Bauchspeck ( wer mag)*

*Rotweinessig*

*Traubenkernöl*

*Salz und Pfeffer*

*Petersilie, Kerbel (Estragon, wenn es frischen gibt)*

*3 Lorbeerblätter*

*Linsen in reichlich Wasser mit (Meer)Salz und Lorbeerblättern aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sie sollten noch einen leichten Biss haben, aber nicht mehr fest sein. Karotte, Sellerie, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne zuerst Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Danach Karotten und Selleriewürfel dazugeben. Alles leicht garen, es sollte noch bissfest sein. Zum Schluss den Ingwer mit einer Reibe dazugeben. Wenn die Linsen gar sind, auf einem Sieb abschütten und etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel mit dem gegarten Gemüse, Essig und Traubenkernöl (je nach Geschmack) vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frischen Kräutern verfeinern.*

*Wer mag, kann sich Speck in ganz kleine Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig ausbraten und über den Salat streuen.*

*Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht  
Thomas Handfest und das Rappenhof-Team.*