

# Steirische Bauernküche – Rezepte aus der

Der Bund Steirischer Landjugend gab vor einiger Zeit eine Sammlung von Rezepten heraus, die in ihrer Einfachheit, aber auch Ursprünglichkeit ein sehr schönes Abbild der steirischen Kochkultur gibt. Je nach Region sind sie von der Kochtechnik der Herdküche (Obersteiermark) oder der Ofenküche (Ost- und Weststeiermark) geprägt. Das Buch lädt dazu ein, die über 220 Rezepte aus dem Jahreslauf nachzukochen und auch so die traditionelle bäuerliche Kochkunst wiederzuentdecken!

Das Buch „Alte Rezepte aus der steirischen Bauernküche“ ist um € 12,- zzgl. Versand erhältlich beim Bund der steirischen Landjugend. Der Erlös kommt dem „Dr. Karl Schwer Fonds“ zu, der unschuldig in Not geratenen Bauernfamilien und dabei im Besonderen den Kindern der Familien hilft. Spendenkonto „Dr. Karl Schwer Fonds“ IBAN: AT36 3800 0000 0027 4209



## Schottsuppe (Ennstal)

### Zutaten:

15 dag Schwarzbrot  
10 dag Schotten  
Salz  
Kümmel  
Sauerrahm

Schotten ist eine Spezialität des oberen Ennstales und wird aus Buttermilch bereitet, die in einem emaillierten Gefäß (früher nur Kupferkessel) unter ständigem Rühren aufgekocht wird. Nach dem Aufkochen zieht man das Gefäß vom Feuer, gießt ein wenig warmes Wasser dazu und läßt alles stehen, bis sich der Schotten auf dem Boden des Geschirrs abgesetzt hat. Man gießt dann die Molke ab und sieht den Schotten durch ein grobes Leinen ab.

### Zubereitung:

Das Wasser wird gesalzen und mit Kümmel aufgekocht. Der Schotten wird mit etwas auserem Rahm verrührt, in das aufgekochte Wasser gegeben und fein verteilt. Diese Suppe wird direkt auf das geschnittene Schwarzbrot gegeben.

## Sausaler Karree mit Erdäpfelnockerl

### Zutaten:

4 Karreestücke  
4 Essiggurkerl  
20 dag Selchfleisch  
15 dag Eierschwammel  
1 kleine Zwiebel  
etwas Rindsuppe  
½ kg Erdäpfel  
3 Eier  
Brösel  
Mehl nach Bedarf  
Muskat, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Karreestücke braten, aus der Pfanne nehmen, warmhalten. Die gehackte Zwiebel und die blättrig geschnittenen Eierschwammel in die Pfanne geben, kurz mitrösten, mit etwas Rindsuppe aufgießen und über die angerichteten Fleischstücke geben. Die geschälten, rohen Erdäpfel kochen, abseihen, passieren, mit den Eiern vermischen, salzen, pfeffern und Muskat dazugeben. Aus diesem Teig Nockerl stechen und in Salzwasser einkochen. Butter zerlaufen lassen, Brösel dazugeben und die Nockerl darin schwenken.



## Warmer Krautsalat

### Zutaten:

1 Krautkopf  
10 dag durchwachsenen Speck  
Salz, Kümmel, Mostessig

### Zubereitung:

Das Kraut feinnudelig schneiden, mit siedendem gesalzenerem Kümmelwasser übergießen und eine Weile stehen lassen, dann abseihen. Den Speck feinkwürfelig schneiden, anrösten, mit Essig aufgießen, über den Krautsalat geben, durchmischen und warm servieren.

## Fleischvögel (Ramsau)

### Zutaten:

1 Schafskopf  
Zwiebel  
Knoblauch  
Mehl  
Ei  
Gewürze (z.B. Majoran, Thymian, Petersilie)  
Backteig (aus ¼ kg Mehl, 2 Eiern, ¼ l Milch, Salz)

### Zubereitung:

Den Schafskopf weichkochen, auslösen, das Fleisch faschieren. Fein geschnittene Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und andere Gewürze unterrühren, mit Ei und Mehl binden. Aus der Masse Knödel formen, in Backteig tauchen und in heißem Fett herausbacken.

## Trudlnudl (nördl. Weststeiermark)

### Zutaten:

Strudelteilg:  
½ kg Mehl  
¼ l Wasser  
etwas Öl  
Rosinen  
Schweinsfett

### Zubereitung:

Einen festen Strudelteilg bereiten, ausziehen, mit Schweinsfett beträufeln, Rosinen darauf verteilen, zusammenrollen, dann in 20 cm lange Stücke schneiden, an den Ecken zusammendrücken, in kochendes Wasser einkochen. Dann nudelig aufschneiden und in Fett rösten. Dazu wird Kaffee gegeben.

# Tradition, aktuell und beliebt!

## Türkensterz (Polenta)

### Zutaten:

½ l Wasser (od. Milch)  
¼ l Polenta  
etwas Salz

### Zubereitung:

**Variante 1:** Maisgrieß (Polenta) in das siedende, gesalzene Wasser einkochen und ausdünsten lassen.

**Variante 2:** Maisgrieß in kochendes Wasser einkochen und anschließend kaltstellen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag in der Pfanne mit etwas Schmalz anrösten.



## Rahmkoch (steirisches Marzipan)

### Zutaten:

Sauerrahm  
Zimt  
Zitronenschale  
Gewürznelken  
Mehl, Grieß  
Rosinen



### Zubereitung:

Leicht gesäuerter Rahm wird mit Zimtrinde, Zitronenschale und Gewürznelken zum Kochen gebracht und etwas gesalzen. Dann mischt man einen Teil Grieß und einen Teil Mehl zusammen und gibt diese Mischung in den kochenden

Rahm. Es wird so viel Mehl-Grieß eingerührt, bis der Rahm völlig aufgenommen wurde. Diese Masse wird in eine Schüssel/Form gegeben und kaltgestellt. Vor dem Verbrauch wird die Masse mit einer Gabel zerkleinert und mit Zimt, Zucker und Rosinen verrührt.

## Neunhäutiger Nigl

(Nigl sind eine Abart des Tommerls, der als einfache Auflaufspeise eine weit verbreitete Ofenkost – oft im Anschluss an das Brotbacken – darstellte)

### Zutaten:

15 dag Mehl  
3 Eier  
¼ l Milch  
Salz  
10 dag Fett

## Türkentommerl (Steirischer Apfeltommerl)

### Zutaten:

1 l Milch  
40 dag Maisgrieß („Türken“)  
6 dag Kristallzucker  
Salz  
¾ kg Äpfel  
10 dag Fett

### Zubereitung:

Maisgrieß und Zucker in die kochende, leicht gesalzene Milch einkochen, aufkochen lassen. Die Hälfte der Masse in eine Pfanne mit heißem Fett streichen, darüber die geschälten, gehobelten Äpfel schichten. Mit etwas Zucker bestreuen, restliche Maisgrießmasse darüberstreichen und mit weiteren Apfelspalten belegen. Im Rohr ca. 30 bis 40 Minuten backen, mit Staubzucker bestreuen, in Stücke teilen und mit Zwetschkenkompott servieren.



## Apfelstrudel

### Zutaten:

Strudelteig

### Fülle:

1 kg Äpfel  
5 dag Fett  
8 dag Brösel  
5 dag Zucker  
Zimt  
8 dag Rosinen  
Fett zum Backen

### Zubereitung:

Äpfel schneiden oder fein reiben, Brösel in Fett rösten, den Teig auf einem bemehlten Tuch fein ausziehen,  $\frac{2}{3}$  des Teiges mit den gerösteten Bröseln, Zucker und Zimt, den Äpfeln und Rosinen bestreuen.  $\frac{1}{3}$  des Teiges mit Fett bestreichen, den Strudel zusammenrollen, das letzte Drittel nach oben. Eine  $\frac{3}{4}$  Stunde im Rohr backen. Dasselbe kann man auch mit Zwetschken, Kirschen, Rhabarber und Weintrauben machen.



### Zubereitung:

Aus Milch, Mehl, Eiern und Salz macht man einen dünnen Tommerlteig, den man ganz dünn in eine flache Rein mit heißem Fett gießt. Wenn diese dünne Scheibe gebacken ist, wird sie gewendet, dann wieder dünnen Teig darauf gießen, diesen nach dem Backen wie-

der umdrehen und wieder Teig daraufgießen. So fortfahren, bis man einen ca. 10 cm dicken Kuchen gebacken hat. Zwischen die einzelnen Lagen immer etwas Fett geben.