



## **Fastenküche**

Rezepte von Armin Roßmeier

### **Vollkornspätzle mit Lauchzwiebeln und Salzlakenkäse**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

Für den Teig:

400 g Roggen-Vollkornmehl

4 Eier (L)

200 ml Wasser

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

4 Lauch-/Frühlingszwiebeln

4 EL Rapsöl

300 g Salzlakenkäse (12 % Fettgehalt)

Zum Garnieren:

Radieschensprossen oder Kresse

#### **Zubereitungszeit (circa 25 Minuten)**

Alle Zutaten für den Teig mit dem Kochlöffel so lange verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und den vorbereiteten Teig mit einem Spätzlehobel, -brett oder -blech ins Wasser geben. Achtung: Spätzle aus Vollkornmehlen brauchen mehr Zeit im Wasser zum Quellen! Also länger als sonst dezent wallen lassen, herausnehmen bzw. abschütten und im Sieb gut abtropfen lassen.

Öl erhitzen, die in Röllchen geschnittenen Lauch-/Frühlingszwiebeln angehen lassen, dann Spätzle hinzugeben und durchschwenken. Den in kleine Würfel geschnittenen Salzlakenkäse hinzugeben, mit Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Salz abschmecken. Mit Radieschensprossen oder Kresse garnieren.

### **Bio-Buchteln mit Blaumohn und Vanille-Hagebuttensoße**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

300 g Weizen-Vollkornmehl (Bio)

30 g Butter

2 Eier (L)

3 EL Weizenschrot/Kleie (Bio)

Abrieb einer unbehandelten Orange und Zitrone

80 ml Milch

1 Prise Salz

80 g Mohnback

Für den Ansatz/Dampferl:  
1 Päckchen Hefe (frisch)  
6 EL Milch  
1/2 TL brauner Zucker

Für die Vanillesoße:  
1/2 l Vollmilch  
60 g Puddingpulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 EL Hagebuttenkonfitüre  
1 Msp. Kurkumapulver

Zum Garnieren:  
Minze oder Melisse

### **Zubereitungszeit (circa 35 Minuten - ohne Gehzeit)**

Mehl auf ein Backbrett sieben, eine Mulde eindrücken und Hefe in die Mulde krümeln. Erst Zucker daraufgeben, dann circa sechs Esslöffel lauwarme Milch und alles gut verrühren. Dabei immer etwas Mehl mit verrühren, bis ein leichter Teig entsteht. Mit Mehl bestäuben und in knapp 30 Minuten aufgehen lassen. Dann Butter, Eier, Schrot und Salz hinzugeben und mit lauwarmer Milch so lange zu einem Teig kneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt.

Zum Schluss Mohnback unterkneten und alles zu einer Rolle formen. Gleichmäßige Stücke abschneiden, zu Kugeln rollen, kurz andrücken und mit Abstand in eine geeignete ausgebutterte oder mit Backpapier ausgelegte Backform legen. An einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Bei 170 Grad im vorgeheizten Backofen rund eine halbe Stunde backen.

Zwei bis drei Esslöffel Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen, vorbereitete Pulvermischung einrühren, kurz köcheln und vom Herd nehmen. Vanillezucker und Konfitüre einrühren und mit einer Messerspitze Kurkumapulver verfeinern. Auf Tellern verteilen, je zwei Buchteln daraufsetzen und mit Minze oder Melisse garnieren.