



## **Klassische Fastenküche neu interpretiert** Rezepte von Armin Roßmeier

### **Dinkel-Gemüsespätzle mit Bergkäse**

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

500 g pürierter Spinat

4 Eier (L)

350 g Dinkelmehl (Typ 812)

4 EL Weizenmehl (Typ 405)

Salz, Pfeffer

Muskat

150 g feine Gemüsewürfel (Sellerie, Karotten, Zwiebeln)

4 EL Rapsöl

180 g Weißlacker Bergkäse (alternativ: Salzlakenkäse oder geriebener Emmentaler)

#### **Zubereitung (circa 20 Minuten)**

Spinat mit den Eiern gut verrühren, nach und nach das Mehl gut unterrühren, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und mit dem Kochlöffel den Teig gut schlagen, bis er Blasen wirft.

Leichtes Salzwasser zum Kochen bringen, Spätzlesieb auf den Topf geben und den Teig nach und nach durchstreichen, kurz aufwallen lassen, abschütten.

Gemüsewürfel in Öl glasig dünsten, Spätzle zugeben, gut durchschwenken und zum Schluss Käse unterheben und sofort servieren.



## Klassische Fastenküche neu interpretiert

Rezepte von Armin Roßmeier

### Arme Ritter mit Zimt-Apfelrohkost

#### **Zutaten (für vier Portionen)**

8 Scheiben Weizenvollkorntoast  
4 Eier (L)  
200 ml Milch (3,5 %)  
1 Zitrone (unbehandelt), Abrieb  
1 Orange (unbehandelt), Abrieb  
1 Vanilleschote, Mark  
1 Msp. Ingwerpulver  
4 EL Rapsöl zum Braten  
Kokosblütenzucker zum Bestreuen  
4 Minzekronen

#### Apfelrohkost:

2 rote Äpfel  
1 EL gehackte Walnusskerne  
2 Msp. Zimt  
1 EL Zitronensaft  
1 EL gehackte getrocknete Cranberries

#### **Zubereitung (circa 15 Minuten)**

Eier, Milch, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Vanillemark und Ingwerpulver gut verquirlen. Toastscheiben darin einlegen, nach kurzer Zeit wenden, Eimasse kurz einziehen lassen. Anschließend in heißem Rapsöl beidseitig goldgelb braten, auf Küchenkrepp legen und mit Kokosblütenzucker bestreuen.

Gewaschene Äpfel vom Kernhaus befreien, in Würfel zerteilen und zusammen mit den anderen Zutaten vermengen. Apfelrohkost auf Tellern verteilen, Arme Ritter als Dreieck geschnitten, ansetzen und mit Minze ausgarnieren.