



Traditionelle Gerichte aus Vorarlberg

Käsknöpfle

Zutaten:

500 g griffiges Mehl (Type 480)

5 Eier

Salz, Muskat

1/8 l Wasser oder Milch

Reichlich Salzwasser mit ein wenig Öl

Ca. 250 g Käse (Mischung mehrerer Sorten, je nach Geschmack; Emmentaler sollte nicht fehlen)

1 große Zwiebel

125 g Butter

Zubereitung:

Aus Mehl, Eiern, Salz, Muskat und Wasser (Milch) einen festen Teig herstellen, ein wenig abschlagen und 15 Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf Salzwasser mit ein wenig Öl erhitzen. Den Teig portionsweise durch den „Knöpfler“ (Spätzlesieb) ins kochende Salzwasser geben, aufkochen lassen und mit Siebkelle herausheben. Schichtweise Knöpfle und Käse in eine halbhohle Schüssel geben, zuletzt einen Schöpflöffel Knöpfle-Kochwasser darübergießen und die in Butter goldbraun gebräunten Zwiebelringe darübergeben.

Beilagen: Kartoffelsalat, Grüner Salat oder Apfelmus

Kuttla (Kutteln) **Rhitaler Kuttla** (Rheintaler Kutteln)

Zutaten:

Kuttelfleck (pro Person ca. 150g)
Etwas Fett (Margarine oder Butterschmalz)
Tomaten oder Tomatenmark
Petersilie, Schnittlauch
Bratensauce

Zubereitung:

Kuttelfleck in feine Streifen schneiden, in etwas Fett anrösten. Gehäutete, gewürfelte Tomaten oder Tomatenmark, viel Petersilie und Schnittlauch zugeben. Mit Bratensauce aufgießen und weichdünsten.

Sure Kuttla (Saure Kutteln)

Zutaten:

100 g Mehl
100 g Fett (Butterschmalz oder Margarine)
50 g Zwiebeln, fein geschnitten
Etwas Essig und Wasser
Zitronenschale, Lorbeerblatt, Pfeffer, Kümmel, Salz
1 kg nudelig geschnittene Kutteln

Zubereitung:

Mehl in Fett gelb rösten, Zwiebel dazugeben und weiterrösten, bis alles schön braun ist. Mit Essig und Wasser zu einer mitteldünnen Sauce aufgießen, würzen, die Kutteln dazugeben und ca. ½ Stunde kochen.

Felchen nach Bregenzer Art

(Felchen ist ein typischer Bodenseefisch)

Zutaten:

4 ganze Felchen (oder 8 Felchenfilets)
1 Zwiebel
60 g Öl
50 g Butter
2-3 Tomaten
30 g Perlzwiebeln
3-4 Kapern
100 g Champignons
1/16 l Weißwein
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie, Stärke, Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die gesäuberten Fische filetieren, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In Mehl tauchen, in heißem Öl knusprig braten und warm stellen. Das Fischöl abgießen und durch die Butter ersetzen. Die fein geschnittene Zwiebel anschwitzen und die geviertelten Champignons, die geschälten und gewürfelten Tomaten, Perlzwiebeln, Kapern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und zugedeckt einmal aufkochen lassen. Einen Kaffeelöffel Stärke mit dem Weißwein anrühren und damit die Sauce binden. Die Felchenfilets anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen, mit Zitronenmelisse dekorieren.

Harder Kotlett (oder Harder Beefsteak)

Zutaten:

1 Schübling (Knackwurst) pro Person
Pro Schübling 1 Ei
Etwas Fett

Zubereitung:

Die Schüblinge häuten, der Länge nach teilen, in Fett anbraten. Eier daraufschlagen und sie als „Spiegeleier“ fest werden lassen. Dazu ißt man einen Salatteller und Brot.

Variationen:

Die gehäuteten, der Länge nach durchgeschnittenen Schüblinghälften in Mehl, Ei und Bröseln panieren und in der Pfanne herausbacken.

G'selchts met Krut (Selchfleisch mit Sauerkraut)

Zutaten:

500 g Sauerkraut
Lorbeerblätter, Salz, Wacholderbeeren, Kümmel
1 rohe Kartoffel
1 Binde Geselchtes

Zubereitung:

Das Sauerkraut wässern und dünsten. Die Gewürze dazugeben und die rohe Kartoffel hineinreiben (ihiraffla). Mit etwas Wasser aufgießen. Die gekochte Binde Geselchtes hinzugeben und das Ganze auf mittlerer Stufe eine Weile leicht köcheln lassen.

Käserdöpfl (Käse-Kartoffeln)

Zutaten:

1 kg rohe Kartoffeln
Sura Käs (Montafoner Sauerkäse)
Zwiebeln
Butter
etwas Salz

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln schälen und würfeln (bröckla), 15 bis 20 Minuten in wenig siedendem Wasser kochen. Abseihen. Abwechselnd je eine Lage Kartoffeln und Sura Käs in einer Anrichteschüssel schichten. Kurz in den heißen Backofen stellen. Zwiebeln dunkelbraun rösten, über die Kartoffeln geben und mit Butter abschmelzen.

Hafaloab (Hafenlaib)

Zutaten:

250 g Türkenmehl (weißes Maismehl) oder Maisgrieß

250 g Weizenmehl

Salz, Muskat

Fleischsuppe

1 oder 2 Eier

Zubereitung:

Grieß und Mehl salzen und in einer Schüssel unter Zugießen von kochender Brühe zu einem lockeren Nudelteig verarbeiten. Überkühlen lassen, die Eier zufügen und einkneten. Aus dem Teig kleine Laibe oder kleine „Weggle“ formen (ca. 5 cm Durchmesser) und diese in Suppe oder Salzwasser etwa 45 Min. leicht kochen lassen. Am besten gibt man der Suppe Rollgerste, ein schönes Stück Speck oder Rauchfleisch zum Kochen bei. Den Hafaloab in Scheiben schneiden und entweder als Beilage zu Fleisch, als Suppeneinlage oder für Eintöpfe verwenden.

Variationen:

Hafaloab in Scheiben schneiden, mit Butter und Zwiebeln anrösten, mit sauren Rüben oder Sauerkraut und Geselchtem servieren.

Hafaloab mit Seele: angeröstetes Selchfleisch oder gewürztes Hackfleisch wird mit Teig umgeben und in Gerstensuppe eine Stunde gekocht.

Krutknöpfe (Krautspätzle)

Knöpfe nach dem Grundrezept Käsknöpfe zubereiten. In einer Pfanne zusammen mit rohem Sauerkraut braun braten, mit Salz abschmecken.

Muntafuner Brennsoppa (Montafoner Brennsuppe)

Zutaten:

40 g Fett
60 g Mehl
Salz
Suppenwürfel
1 l Wasser

Zubereitung:

Das Mehl im Fett zu einer hellgelben Schwitze rösten, mit kaltem Wasser unter Rühren ablöschen und den Rest des Wassers aufgießen. Nach Bedarf salzen und eine halbe Stunde leicht kochen lassen.

Variationen:

Am Schluß verquirltes Ei dazurühren oder Montafoner Sura Kees dazugeben.
Mit Kümmel oder Lorbeer würzen. Am Schluss mit etwas Rotwein abschmecken.

Walser Kässuppa (Walser Käsesuppe)

Zutaten:

60 g Butter
60 g Mehl
1 l Rindsuppe
200 g milder Bergkäse
1 Eigelb
1/16 l Rahm
Salz, Pfeffer
Weißbrotwürfel

Zubereitung:

Aus Butter und Mehl eine lichte Einbrenn bereiten, diese mit der Rindsuppe aufgießen und mit einem Schneebesen gut glattrühren. Etwa zehn Minuten kochen lassen. Den Bergkäse grob reiben, in die Suppe geben und diese köcheln lassen, bis sich der Käse aufgelöst hat. Das Eigelb mit dem Rahm verquirlen und in die Suppe rühren, die Suppe soll nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrotwürfel in Butter leicht anrösten und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Variationen:

Statt des milden Bergkäses kann auch ein reifer oder eine Mischung nach eigenem Gutdünken verwendet werden. Statt der Brotwürfel Schnittlauch nehmen.

Gerschtasuppa (Vorarlberger Gerstensuppe)

Zutaten:

½ Tasse getrocknete weiße Bohnen

½ Tasse Rollgerste

Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kartoffel), fein geschnitten

Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, Suppenwürfel, Schnittlauch, Petersilie

1 Stück Selchfleisch

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Mit der Gerste und dem Selchfleisch im Einweichwasser unter Beigabe der Gewürze weichkochen. Kurz vor dem Weichwerden das feingeschnittene Gemüse beigeben und fertigkochen. Vor dem Servieren gehackten Schnittlauch und Petersilie darübergeben. Die Suppe sollte recht dick sein. Sie wird meistens als Hauptspeise, evtl. noch mit einem Selchwürstle, gegessen.

Riebel oder Stopfer

Zutaten:

500 ml Milch-Wasser-Gemisch 50:50

Salz

50 g Butter

250 g Weizengrieß oder Türken Grieß (Maisgrieß) – man kann die beiden Grießsorten auch mischen

2 EL Butterschmalz

(eine Tasse Milch)

Zubereitung:

Das Milch-Wasser-Gemisch aufkochen, Salz und Butter in die kochende Milch geben und den Mais- oder Weizengrieß einrühren, bis sich die Masse von der Pfanne löst. Den Riebel herausnehmen und in einer Schüssel auskühlen lassen. Butterschmalz in der Bratpfanne schmelzen, den Riebel hineingeben, auf kleiner Flamme langsam abbraten und dabei in Stücke zerstechen. Unter Zugabe von Fett wird der Riebel bröselig und trocken. Vor dem Anrichten evtl. noch eine Tasse Milch zugeben.

Dazu:

Kaffee, Apfelmus oder Apfelkompott, Kompott aus Dörrbirnen (Süßlarschnitz).

Küachle

(im Fasching „Fasnatküachle“ oder am Funkensonntag „Funkaküachle“)

Hefeküachle

Zutaten:

500 g Mehl
20 g Hefe
2 Eidotter
¼ l Milch
50 g flüssige Butter
50 g Zucker
Ein wenig Rum
Prise Salz

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Eidottern, Rum, Zucker, Butter, Milch und Salz einen Hefeteig zubereiten, gut abschlagen und einmal auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1/2 Stunde). 1 cm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher ca. 10 cm große Küchle ausstechen. Nochmals zugedeckt ca. 1/2 Stunde gehen lassen. In der Mitte etwas auseinanderziehen und in heißem Fett beidseitig hellbraun herausbacken.

Variationen beim Servieren:

Die Vertiefung in der Mitte mit Preiselbeermarmelade füllen; Küchle mit Staubzucker und Zimt bestreuen; Küchle mit warmer Vanillesauce servieren

Polsterzipfel (gewahlte Küchle)

250 g Mehl
80 g Butter
1 Ei
Salz
1/16 l Rahm
etwas kalte Milch
Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen nicht zu festen Teig herstellen und kneten bis er Blasen wirft. Messerrückendick ausrollen, in kleine drei- oder viereckige Stücke schneiden, schwimmend in Fett lichtgelb backen und vor dem Servieren mit Zucker bestreuen. Die Polsterzipfel müssen wie Polster aufgehen.

Tipp: Teig rasten lassen (30 Min.) – Fett nicht zu heiß werden lassen! Während des Backens auch die Oberseite ständig mit Fett übergießen.

Öpflküachle (Apfelküchle)

Zutaten:

2 Eier
3 EL glattes Mehl
etwas Milch
Prise Salz
4-6 Äpfel
Saft einer halben Zitrone
Fett/Öl zum Herausbacken
Zucker und Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Aus Eiern, Mehl, Milch und Salz einen Backteig zubereiten. Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen. Äpfel in ca. 1 cm dicke, runde Scheiben schneiden (Öpflrädle) und mit Zitronensaft beträufeln. Scheiben im Backteig wenden und in heißem Fett in der Pfanne herausbacken. Mit Zucker oder Zimt-Zucker-Mischung bestreuen und heiß servieren.

Kratzate (Schmarrn, Toscho)

Zutaten:

8 Eier
8 EL Mehl
Salz
¼ l Milch
Fett zum Herausbacken

Zubereitung:

Eier trennen, Eidotter, Mehl, Salz und Milch zu einem glatten, sämigen Teig verrühren, rasten lassen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. In der Pfanne in Fett herausbacken. Die Herdplatte sollte nicht zu heiß sein (kleine bis mittlere Hitze). Während des Backens den Teig zerreißen und oft wenden („zerkratzen“). Vor dem Servieren mit Zucker oder Staubzucker bestreuen.

Variationen:

Kaum einen Nachspeise lässt so viele Variationen zu wie der Schmarrn. Dem Teig kann man vor dem Herausbacken u.a. zumischen: Rosinen, Äpfel, Heidelbeeren, Kirschen. Beim Apfelschmarren empfiehlt es sich, die fein geschnittenen Äpfel zuerst in ein wenig Butter anzubraten und dann den Teig zum Herausbacken dazuzugeben.

Ofakatz (Ofenkatze)

Zutaten:

500 g Mehl

100 g Zucker

120 g weiche Butter

25 g Hefe

1/4 l lauwarme Milch

4 Eier

Salz

geriebene Zitronenschale

etwas Rum

500 g geschältes, blättrig geschnittenes Frischobst oder ca. 2 Handvoll Dörrobst

Rosinen nach Belieben

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen mittelfesten Hefeteig zubereiten und ca. 1/2 Stunde aufgehen lassen. Das Obst und die Rosinen daruntergeben, in eine gefettete, mit Mehl gestaubte Kasserolle füllen und nochmals ca. 1/2 Stunde aufgehen lassen. Dann mit Butter betreichen und hellbraun backen. Wird Dörrobst verwendet, muss dieses in Zuckerwasser kernig weich gekocht werden. Man kann in den Teig auch geriebene Haselnüsse geben.