

Schwäbische Spätzle - Grundrezept für 4 Personen

Zutaten: 250 g Mehl, 3 Eier, etwas Salz, ½ Tasse Wasser, Margarine oder Butter.

Zubereitung: In einer Schüssel Mehl, Eier, Salz und Wasser mischen. Daraus mit einem Kochlöffel den Teig schlagen bis er Blasen wirft. Sollte der Teig zu fest sein, nimmt man noch etwas Wasser dazu.

Den Teig etwas ruhen lassen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Mit der Spätzlesreibe den Teig in das kochende Wasser reiben. Spätzle aufkochen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausfischen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht zusammen kleben. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Margarine oder Butter in eine Pfanne erhitzen und Spätzle darin entweder nur drin "schwenken", damit sie wieder warm werden oder anbraten.

Ungarisches Gulasch - Grundrezept für ca. 4 Personen

Zutaten: 1kg Rindfleisch in große Stücke geschnitten, 3 große Zwiebeln (ca. 500 g), Fett zum Anbraten, etwas Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Mehl zum Soße andicken, Sahne zum Verfeinern.

Zubereitung: Fett in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch hineingeben und kräftig anbraten. Wenn es Wasser ziehen sollte, einfach bei großer Hitze braten, bis es verdampft ist.

Die klein gewürfelten Zwiebel zugeben, salzen und würzen, wieder anbraten, dabei immer umrühren, damit nichts anbrennt. Wenn wieder alle Flüssigkeit verdunstet ist, 2 cm Tomatenmark zugeben, nochmals anbraten, dann mit ca. ½ l Wasser ablöschen.

Kräftig umrühren (am Boden soll nichts kleben), dann Herd auf kleine Flamme (Gas) oder auf mittlere Hitze (Strom) stellen und ca. 1 Stunde schmoren lassen. Dabei immer wieder umrühren. Eventuell Flüssigkeit nachgießen.

Wenn das Fleisch weich ist, 2 Esslöffel Mehl in einer Tasse mit Wasser klümpchenfrei anrühren und in die kochende Soße geben. Nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

Optional: Ein Esslöffel saure Sahne, Creme fraîche oder süße Sahne runden den Geschmack ab.