

## **16. April 2021, Schwäbisches Dreierlei - Wildkräuter-Käsesuppe, Speckweggle und schwäbischer Ribl – gemeinsam kochen mit Gabriele Flemming**

Die folgenden Rezepte sind uralte Bauerngerichte, die satt machen und auch alleine gegessen werden können. Sie sind ein Kulturerbe, weisen sie doch auf alte Bauernküchen hin, die oft nur eine Feuerstelle hatten, mit einer Pfanne oder einem großen Topf. Und sie nutzen Lebensmittel, die vor der eigenen Haustür wachsen oder auf eigener Produktion kommen – nachhaltig, ökologisch, frisch.



### **Gemüseabfall- Wildkräuter-Käsesuppe**

**2-3 Handvoll Wildkräuter** (Löwenzahn, Brennnesselblätter, Gänseblümchen, Bärlauch), waschen und verlesen, das Gleiche mit Kohlrabi-Blätter, Radieschen-Blätter oder Möhrenkraut, Petersilie, Schnittlauch (wer das nicht möchte, nimmt Spinat)

**1 Zwiebel und 1 Karotte** klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Kräuter dazugeben einige Minuten anschwitzen. Dann mit etwa **200 ml Gemüsefond** und nach Geschmack etwas **Weißwein** ablöschen. Kurz köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Dann **Frischkäse oder vegane Variante** nach Geschmack dazugeben, auch **geriebenen Käse**. Schmelzen lassen und auf kleiner Flamme ständig rühren. Dann den Topf von der Flamme nehmen und **die Suppe pürieren**. Abschmecken und je nach Konsistenz mehr Flüssigkeit oder mehr Käse zugeben.

### **Als Beilage: Speckweggle**

**1 große Kaffeetasse (ca 200 gr) Mehl mit ½ Beutel Trockenhefe** mischen. Mit **so viel warmem Wasser** verkneten, dass ein lockerer Teig entsteht. Nach Geschmack etwas Olivenöl und Salz unterkneten. Etwa 20 Minuten gehen lassen. Dann **Schinkenwürfel und nach Geschmack gehackte Kräuter** unterkneten und kleine Speckweggle formen und flachdrücken. Entweder in der Pfanne ohne Zugabe von Öl oder im Backofen goldbraun backen.

## **Nachtisch Schwäbischer Riebel**

*In der Schweiz und im Allgäu/Vorarlberg gibt es dieses uralte Rezept auch unter dem Namen **Stopfer** (denn es macht satt...) und wird dort unter anderem mit Buchweizen oder Emmer zubereitet – eben das, was man als Bauernfamilie im Haus hatte. Es gibt auch Riebelrezepte mit Haferflocken oder Hafermehl. Gegessen wurde aus einer großen Schüssel mit Holzlöffeln... in der süßen Variante zum Frühstück, salzig am Abend oder während der Ernte.*



**250 ml Milch und Wasser gemischt** in der Pfanne erwärmen, **10 g Butter und eine Prise Salz** zugeben. Die Milch ist heiß genug, sobald die Butter schmilzt. Dann **125 gr Gries** auf einmal dazu geben und in die Milch einrühren, bis sich der Teig löst. Pfanne beiseitestellen und den Teig abkühlen lassen.

Dann die Pfanne wieder erwärmen und den Teig mit einem Löffel oder Wender so lange zerteilen, bis kleine Brocken entstehen, diese goldbraun anbraten. Das Ganze soll die Konsistenz von knusprigem Kaiserschmarrn haben. Dazu schmeckt **Apfelmus oder Puderzucker**.