

## Allgäu

**Das Allgäu ist vielleicht die beliebteste Ferienregion Deutschlands. An der Grenze zwischen Süddeutschland und Österreich gelegen, findet man Seen, Schlösser und Berge wie aus dem Bilderbuch. Eine solche Idylle läßt oftmals vermuten, daß die Realität dahinter ganz anders aussieht. Aber weit gefehlt: Die Allgäuer sind flexibel und meistern die Gratwanderung zwischen Tradition und Moderne vorbildlich.**

Familie Schraudolf lebt auf einem einsamen Bauernhof am Rande von Oberstdorf. Die Schraudolfs sind bereits seit Generationen leidenschaftliche Skisportler. Der Urgroßvater hat bereits in den 30er Jahren die erste Oberstdorfer Skischule gegründet. Großvater Leo und sein Sohn Vinzenz arbeiten noch heute im Winter als Skilehrer. Leo in der eigenen Skischule, Vinzenz als Jugendtrainer beim Skiklub Oberstdorf. In dem bekannten Ferienort ist es üblich, daß im Winter viele Bauern auch als Skilehrer



oder in der Gastronomie arbeiten und sich im Sommer um das Vieh und die Landwirtschaft kümmern. Vinzenz hat im letzten Jahr den kleinen Bauernhof mit 18 Kühen vom Vater übernommen, seine Frau Liesl kümmert sich um die Ferienwohnungen der Familie. Finanziell überleben kann die Familie nur aus dem Mix der Einkünfte. Vinzenz und Liesl haben dennoch nicht lange gezögert den Hof zu übernehmen, für sie ist es eine Herzensangelegenheit. „Die Tiere und die Natur möchte ich nicht missen“, sagt Liesl Schraudolf. Ebenso wichtig ist ihr auch die Musik. Sie bringt den Kindern im Ort Sommer wie Winter das Ziehharmonika spielen bei und natürlich musiziert sie auch selbst.



Zweimal am Tag müssen die Männer die Kühe melken, vor und nach dem Skikurs. An den Wochenenden steht der Stall natürlich auch auf dem Programm, aber dann finden in der Wintersaison natürlich auch die Wettkämpfe statt. Und die beiden Kinder sind schon ganz vorne mit dabei. Obwohl Liesl mit Haushalt, Kindern und Feriengästen genug zu tun hat, schwört sie auf Produkte aus eigener Herstellung.

Ihr geht nichts über eigene Butter und so nimmt sie sich auch die Zeit einmal im Monat selbst zu buttern.

Liesl kocht oft vor, gegessen wird oft in Etappen, weil alle Familienmitglieder andere Termine haben.

Wenn Schwierigkeiten in der Logistik der Familienplanung auftreten, kann auch immer die Oma einspringen: „Ich habe gar nicht gewußt, daß der Beruf Oma so wichtig ist“, meint Ursula Schraudolf. Seitdem sie im letzten Herbst pensioniert wurde, häufen sich die Anfragen. Beim Kochen, Putzen oder als Taxi ist die Oma gefordert. Und ihre Apfelküchle sind legendär und schmecken natürlich besonders gut, wenn man durchgefroren und erschöpft von einem Tag auf der Piste zurückkommt.



## Fleischküchle mit warmem Kartoffelsalat

Sie heißen Frikadellen, Buletten, Fleischpflanzerl oder Klopse. Die meist flachen Klöße aus Hackfleisch werden mit Paniermehl oder eingeweichten Brötchen und Ei gebunden und mit Zwiebeln und Gewürzen vermischt in heißem Fett gebraten. „Bulette“ kommt vom französischen „boulette“ („Kügelchen“), „Frikadelle“ leitet sich von „frittatela“ (italienisch für „Gebratenes“) ab. Im Allgäu spricht man von Fleischküchle, ein kleiner Kuchen aus Fleisch.

### Zutaten für 6 Personen:

800 g gemischtes Hackfleisch,  
1 altes Brötchen oder 3 EL Semmelbrösel,  
2 Eier,  
1 Zwiebel,  
1 EL Mehl,  
Salz,  
Pfeffer,  
Öl zum Anbraten,  
1 l Gemüsebrühe



Das Brötchen in Milch aufweichen, ausdrücken und in kleine Stücke reißen. Das Hackfleisch mit den Eiern, dem Mehl und den Brötchenstücken bzw. Semmelbröseln vermischen. Die Zwiebeln in Butter anschwitzen, dann zum Hackfleisch dazugeben, kräftig salzen und pfeffern und alles nochmals gut durchkneten.

Aus der Hackfleischmasse kleine Küchle formen und bei niedriger Temperatur ca. 5-7 min pro Seite anbraten. Dann die Küchle mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und 10 min ziehen lassen.

### Tip:

- Damit die Hackfleischküchle in der Pfanne besser halten, kann man sie vor dem Braten noch von beiden Seiten in Mehl wenden.

## Kartoffelsalat

**Anders als der kalte Kartoffelsalat mit Mayonnaise wird er in Süddeutschland und Österreich noch warm mit Essig, Öl und Fleischbrühe zubereitet. So wird aus dem beliebten Partysalat eine handfeste Beilage zum Mittagessen.**

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g festkochende Kartoffeln,  
2 EL Essig,  
2 EL Öl,  
Salz,  
Pfeffer,  
1-2 Zwiebeln,  
200 ml Fleischbrühe

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 min gar kochen, danach pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln klein hacken und mit Essig, Öl, wenig Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben. Mit der warmen Fleischbrühe alles vermengen. Dann erst abschmecken und nachwürzen, denn die Fleischbrühe ist auch gewürzt. Den Kartoffelsalat ziehen lassen, noch mal abschmecken und lauwarm servieren.

### **Tip:**

- Kartoffeln lagern am Besten kühl und lichtgeschützt, z.B. in einem trockenen Keller. Fällt die Temperatur unter 4 °C, wandelt sich die Kartoffelstärke in Zucker und die Kartoffeln werden ungenießbar. Die günstigste Lagertemperatur liegt bei 5 °C, bei steigender Temperatur keimen die Kartoffeln und werden schrumpelig. Kartoffeln mit Keimen oder grünen Stellen können Giftstoffe enthalten, sie sollten aussortiert werden.

## Apfelküchle

**Oma Ursula macht Apfelküchle für ihre Enkel – die richtige Stärkung nach einem anstrengenden Ski-Training. Die Küchle sind schnell zubereitet und schmecken vor allem in den kalten Wintermonaten sowohl als Zwischenmahlzeit als auch als süßer Nachtisch.**

### Zutaten für 4 Personen:

4 rote Äpfel,  
200 ml Milch,  
200 g Mehl,  
1 Ei,  
Puderzucker zum Bestäuben,  
Öl zum Anbraten



Aus Milch, Mehl und dem Ei einen leicht sämigen, aber flüssigen Teig anrühren. Die Äpfel schälen, Kernhaus ausstechen und in ca. 3-5 mm dünne Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, die Äpfel im Teig wenden, bis sie ganz bedeckt sind. Den überschüssigen Teig abtropfen lassen und dann die Äpfel in heißem Pflanzenfett braun werden lassen. Mit Küchenpapier abtupfen und vor dem servieren mit Puderzucker bestäuben.

### Tip:

- Die Apfelküchle lassen sich mit jeder Apfelsorte zubereiten, besonders gut geeignet sind jedoch Cox Orange, Gala, Boskop und Braeburn – die Äpfel können durchaus schon einige Tage gelagert sein.

## Krautspätzlen

Die kurzen Spätzle, die Liesl Schraudolf zubereitet, nennt man „Knöpfle“, sie sind ein typisches Allgäuer Gericht. Die Techniken der Spätzleproduktion sind vielfältig: Es gibt eine Presse, man kann sie schaben oder wie Liesl den Hobel nehmen, um aus dem zähen, schweren Teig kleine Stücke zu machen. Mißratene, großklumpige Spätzle nennt man übrigens „Störche“ oder „Nachtigallen“.

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Mehl,  
3 Eier,  
1 TL Salz,  
1 Prise Kümmel,  
200 ml Milch,  
200 ml Wasser,  
500 g Sauerkraut (am besten vom Vortag),  
50 g Speck,  
50 g Butter



Mehl, Eier und Milch zu einem zähen Teig verrühren. Den Teig in den Spätzlehobel geben und ins kochende Salzwasser hobeln (sonst den Teig auf ein feuchtes Holzbrett geben und kleine Stücke davon ins Wasser schaben). Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel abschöpfen und kurz in kaltem Wasser abschrecken.



Den Speck würfeln und in heißer Butter anschmelzen. Das Sauerkraut gut ausdrücken (wenn es zu feucht ist, klumpt es) und in die Pfanne geben. Das Sauerkraut anbräunen und dann die Spätzle dazugeben. Durchmischen und mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen.

### Tip:

- Der Spätzleteig läßt sich beliebig variieren, z.B. durch Zugabe von Spinat, pürierter Leber oder Kräutern. Eine beliebte Zubereitungsform sind auch die Käsespätzle, wobei die Spätzle mit einer Mischung aus geriebenen Emmentaler und Bergkäse in der Pfanne erhitzt und mit Zwiebeln, Räucherfleisch und manchmal auch Knoblauch verfeinert werden.

## Ripple mit Kraut und Stampfkartoffeln

**Zusammen mit ihrer Schwiegermutter bereitet Liesl das Mittagessen zu: Auf dem eignen Holzofen wärmt sie Sauerkraut und Ripple (Kasseler Rippchen) auf. Im Winter kochen sie fast immer auf dem Ofen. So wird die Stube warm und das Brennmaterial kommt aus dem eigenen Wald.**

### Zutaten für 4 Personen:

4 Rippchen (Kasseler Rippchen),  
500 g mehligkochende Kartoffeln,  
500 g Sauerkraut,  
150 ml Milch,  
50 g Butter,  
1 Prise Muskat,  
Salz



Das Sauerkraut in einem Topf anwärmen und die Ripple drauflegen. Nach ca. 15 min sind die Ripple heiß und das Sauerkraut gut durchgezogen.



Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 min kochen, danach direkt pellen und wieder in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen, dann die Milch hinzugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Dann die Butter untermischen und mit Salz und Muskat abschmecken.

### Tip:

- Kasseler Rippchen sind bereits fertig gepökelt und geräuchert, sie müssen daher nur noch aufgewärmt werden. Man kann sie aber auch in der Pfanne braten oder im Ofen backen.