



Dinkelgrieß wird hauptsächlich verwendet für Teigwaren, Mehlspeisen und dient als Nahrungsmittel.



Dinkeldunst ist ein Spezialprodukt aus der Mühle. Er ist feiner als Grieß, aber gröber als Mehl.



Dinkelmehl gibt es in verschiedenen Typen.

Annelies' Kässpätzle

Zutaten für 4 Personen:

600 Gramm Dinkeldunst

8 Eier

¼ Liter Wasser

Salz

je 150 Gramm Emmentaler, Allgäuer Bergkäse und

Gouda

5 Zwiebeln

etwas Mehl, Butter

frischer Schnittlauch

Mehl, Eier, Wasser und Salz gut durchmischen und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Käse reiben.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehelobeln hineinhobeln. Alternativ den Teig auf ein Brett streichen und mit einem Teigschaber Spätzle abschaben oder den Teig durch eine Kartoffelpresse in das Salzwasser drücken. Aufkochen lassen.

Wenn die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf schöpfen und etwas abgetropft schichtweise mit dem geriebenen Käse in eine feuerfeste Form geben. Zugedeckt im Ofen bei ca. 50 Grad warm halten. Zwiebeln schälen, in Ringe oder feine Würfel schneiden, mit Mehl bestäuben und langsam in Butter goldgelb anschwitzen. Auf die Kässpätzle geben und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Mit einem frischen grünen Salat servieren.



Tipps fürs Backen und Kochen mit Dinkel

Nudeln gelingen sogar ohne Ei. Schwaben verarbeiten Dinkeldunst gerne zu Spätzle. Diese sind allerdings ohne Ei undenkbar.

Faustregel: pro Person ein Ei und zwei gehäufte Esslöffel Dunst, etwas Milch und Salz. Dann schlagen, einige Minuten ruhen lassen, wieder schlagen – das macht gute Spätzle. Ergibt bissfeste Spätzle, die sich auch gut nochmals aufwärmen lassen.



Dieses Rezept stammt von Renate und hat es zu einer der Leibspeise meiner Familie gebracht.

Topfennockerl

4 Esslöffel Butter

4 Esslöffel Zucker

1 Packung Vanillezucker

¼ Liter lauwarme Milch

Für den Teig:

500 Gramm Magertopfen

etwas Salz

4 ganze Eier

125 Gramm Dinkelmehl 630

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In eine höhere Kasserolle die Butter geben, zergehen lassen, dann Zucker, Vanillezucker und die lauwarme Milch dazugeben.

Aus Topfen, Salz, Eiern und Mehl einen Teig herstellen, mit einem Esslöffel Nockerl formen und in die lauwarme Flüssigkeit setzen.

Im Backofen (nicht zugedeckt) bei 200 Grad ca. ½ Stunde schön goldbraun backen.

In dieser Zeit den Ofen nicht öffnen.

Die Nockerl werden fast doppelt so groß und sollten sofort gegessen werden.

Müllerspruch:

*Die Müller,
die sind wacker,
die Mühle
ist ihr Acker,
die Welle
ist ihr Pflug,
damit verdienen
sie Korn und
Weizen genug.*

Helmuth Gollisch