

# Zu Tisch: Die Lechtaler Alpen

---

 [arte.tv/de/articles/zu-tisch-die-lechtaler-alpen](https://arte.tv/de/articles/zu-tisch-die-lechtaler-alpen)

## Die Rezepte der Sendung

---



## Wurstknödel à la Maria

---

Zubereitungszeit ca. 90 min

6 Portionen

*Traditionell werden Tiroler Knödel mit Speck zubereitet. Maria hat das Rezept einfach verändert und statt des Specks Wurst verwendet.*

### Tipp

---

Dreht man die Wurst durch den Fleischwolf, anstatt sie mit einem Messer in kleine Würfel zu schneiden, werden die Knödel noch feiner.

### Zutaten

---

- 500 g Semmelbrösel
- 500 g geräucherte Wurst
- 400 ml Milch
- 2 große Zwiebeln
- 13 mittelgroße Eier
- 20 g Mehl
- 50 g Petersilie
- 50 g Schnittlauch
- Butterschmalz (zum Anbraten)
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

---

Die Milch mit den Eiern verrühren und über die Semmelbrösel gießen. Mit einem Löffel gut durchrühren und die Masse aufquellen lassen.

Die Zwiebeln und die Wurst fein hacken. Die Zwiebeln dann im heißen Butterschmalz glasig werden lassen, die Wurst dazu geben und anbraten.

Wurst und Zwiebeln unter den Knödelteig mischen. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden und dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Drei gehäufte Esslöffel Mehl zufügen und mit angefeuchteten Händen unter die Knödelmasse kneten.

Die Tiroler Wurstknödel lassen sich mit angefeuchteten Händen gut formen.

Die Knödel in das leicht sprudelnde Wasser geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht mehr kochen.



Tiroler Wurstknödel / quenelle tyrolienne

## **Fleischbrühe (für die Knödel)**

---

Zubereitungszeit ca. 120 min

*Das Rindfleisch wird meist am nächsten Tag gegessen, z.B. mit Tiroler Gröschtel.*

## **Tipp**

---

Wenn das Fleisch in heißes Wasser eingelegt wird, gerinnt das Eiweiß an der Oberfläche und lässt weniger Fleischsaft austreten. Das Fleisch bleibt schmackhafter und saftiger.  
Will man jedoch eine kräftigere Suppe, legt man das Fleisch ins kalte Wasser und lässt es mitkochen.

## Zutaten

---

- 4l Wasser
- 800 g Rindermarkknochen
- 1000 g Rindfleisch
- 1 große Zwiebel
- 30 g Karotten
- 30 g Sellerie
- 30 g Petersilienwurzel
- 1 halbe Lauchstange
- 10 g Petersilienstengel
- 10 g Schnittlauch
- 10 g Maggikraut
- 10 g Kerbel
- Salz
- Pfefferkörner

## Zubereitung

---

Die Rindermarkknochen zusammen mit den Pfefferkörnern in kaltes Wasser geben, wenig salzen und langsam zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und trocken in der Pfanne oder auf der Herdplatte anbräunen, dann in den Topf geben.

Sobald das Wasser kocht, das Fleisch dazugeben und bei geringer Hitze etwa zwei Stunden ziehen lassen. Nach einer Stunde das Gemüse und die Kräuter in den Topf geben.

Wenn das Fleisch gar ist, herausnehmen. Die Fleischbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen.

## Wildkräutersuppe

---

Zubereitungsdauer 30 min

8 Portionen

*Der halbe Garten ist essbar, und nach einem Waldspaziergang kann eine köstliche Mahlzeit aus Wildkräutern zubereitet werden.*

## Tipp

---

Das Auge isst mit: Ein paar Gänseblümchen zurücklegen und die Suppe damit dekorieren.

## Zutaten

---

- 3000 ml Wasser
- 20 ml Öl
- 1 große Zwiebel
- 20 g Mehl
- 200 ml Sahne
- 500 g Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennnessel, Gundelrebe, Löwenzahn, Gänseblümchen, Melde, Sauerampfer, Vogelmiere, Schafgarbe)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

---

Die Wildkräuter säubern und die harten Stiele entfernen.

Zwiebeln abziehen, klein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und solange rühren bis eine helle Mehlschwitze entsteht.

Die grob zerhackten Kräuter dazugeben und sofort mit dem Wasser aufgießen. Die Suppe ca. 10 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer, bei Bedarf auch mit etwas Gemüsebrühe, abschmecken und pürieren. Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Gänseblümchen oder Kräutern dekorieren.

## Wildkräuterpesto

---

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

6 Portionen

*Das herzhaftes Pesto kann zu Nudeln, Fleisch- und Fischgerichten gegessen werden. Auch als Füllung für Pilze oder als besondere Geschmacksnote für Hackbällchen ist es hervorragend geeignet.*

## Tipp

---

Das geschmacksintensive Pesto wird kalt verarbeitet. Dadurch bleiben die frischen Aromen der Wildkräuter erhalten.

## Zutaten

---

- 500 g Wildkräuter (z.B. Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn, Melde, Sauerampfer, Schafgarbe, Thymian, Vogelmiere)
- 150 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Olivenöl

## Zubereitung

---

Die Kräuter grob zerhacken, die Knoblauchzehen abziehen, ebenfalls grob zerhacken und zusammen mit den Pinienkernen, dem Salz und etwas Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab pürieren. Alternativ kann auch ein Mörser benutzt werden.

Nach Gefühl etwas Olivenöl dazugeben, bis das Pesto die richtige zähflüssige Konsistenz erreicht. Um es aufzubewahren, das Pesto einfach in ein sauberes Marmeladen- oder Einmachglas füllen und mit etwas Olivenöl bedecken. So hält es sich im Kühlschrank ca. zwei bis vier Wochen, man kann es aber auch einfrieren.



Maske mit Zitronenmelisse / masque à la mélisse

## Zitronenmelissenmaske

---

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

*Zitronenmelisse erfrischt, reinigt, entspannt und regeneriert die feine Gesichtshaut.*

## **Tipp**

---

Wenn man die Blätter der Zitronenmelisse mit dem Mörser zerstößt, kommt die klärende Wirkung der ätherischen Öle besonders gut zur Geltung.

## **Zutaten**

---

- 50 g Zitronenmelisse
- 150 g Joghurt
- 50 g Quark
- 1 Zitrone – unbehandelt

## **Zubereitung**

---

Die Zitronenmelissenblätter fein hacken, mit dem Mörser zerstoßen und in eine kleine Schüssel füllen. Joghurt, Quark und Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren. Die Maske auf Gesicht und Hals auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abnehmen.