



So isst Österreich besser

Folge 3

11.3.2026 – ORF1 – 21.05 Uhr

Rezepte von Richard Rauch, Geschwister Rauch/Trautmannsdorf

PORRIDGE

Zutaten:

- 250ml Milch
- 50g Haferflocken
- 50ml Schlagobers
- 1 Stk Apfel gerieben
- 1 EL Butter
- ¼ Stk. Tonkabohne (ersatzweise Vanille oder Zimt)
- 0,5g Salz
- Obst nach Wahl

Zubereitung:

Durch kurzes Anrösten der Haferflocken in etwas Butter wird der Geschmack nussiger. Anschließend Milch hinzufügen und die Mischung am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Einen Apfel sowie ein Viertel einer Tonkabohne reiben und beides vor dem Servieren unterrühren. Danach noch einen Schuss Obers hinzufügen. Je nach Geschmack kann man das Porridge mit Honig, gerösteten Haselnüsse oder auch Zimt verfeinern.

HAFERMILCH

Zutaten:

- Haferflocken
- Wasser
- Prise Salz

Zubereitung:

Hafer mit Wasser im Verhältnis 1:10 und einer Prise Salz kräftig mixen.

GRAMMELKNÖDEL

Zutaten Knödelteig:

- 500g mehligte Kartoffeln (am Vortag kochen)
- 70g glattes Mehl
- 70g Kartoffelstärke
- 2 Eidotter
- 2g Muskatnuss

Zutaten Grammelfülle:

- 50g Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Schmalz
- 150g Grammeln
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen und beim Auskühlen durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse am nächsten Tag mit Mehl, Kartoffelstärke, Eidotter und Salz zu einem glatten Teig verkneten und kühl stellen. Für die Fülle die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zwiebel im Schmalz anschwitzen, den Knoblauch etwas später hinzufügen und kurz mitrösten. Die Grammeln mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen und den fein geschnittenen Petersil unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen – so lässt sie sich später leichter zu kleinen Kugeln formen. Den Kartoffelteig portionieren, zu Kugeln formen, flach drücken und mit jeweils einer Grammelnkugel füllen. Die Knödel anschließend in einem Topf mit gesalzenem Wasser zirka 10 Minuten sanft köcheln lassen.

GRAMMELN

Zutaten:

- Rücken und/oder Bauchspeck
- Knoblauch
- Salz

Zubereitung:

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Speckwürfel in einer Pfanne mit ein wenig Wasser aufgießen und bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam erhitzen. Regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt und das Fett gleichmäßig austritt. Die goldbraunen Grammeln durch ein Sieb abseihen und gut ausdrücken. Mit Salz und einer Prise Knoblauch abschmecken und servieren. Das ausgelassene Schmalz separat abfüllen und zur weiteren Verwendung aufbewahren.

Tipp: Das Verhältnis von Fleisch zu Fett sollte zumindest 20:80 betragen.