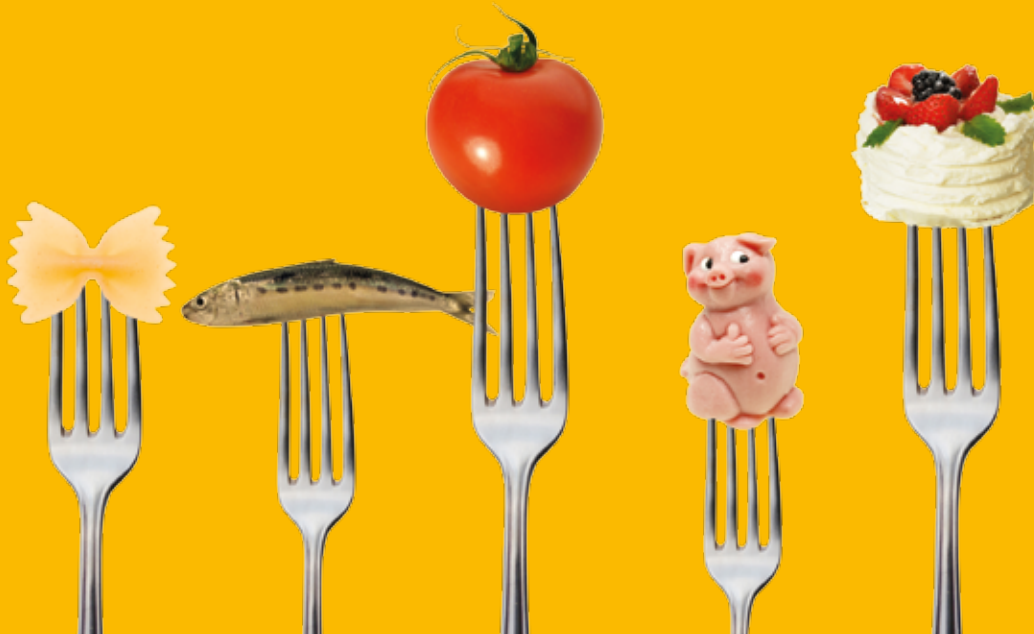


# Jubiläums-Kochbuch



# 950 Jahre Graben





## Christina Angerer

Verwaltungsfachangestellte

Ich arbeite gerne in Graben, weil Graben eine ländlich geprägte, aufstrebende Gemeinde ist und einen sehr rührigen Bürgermeister hat. Dazu kommt ein gutes Betriebsklima innerhalb der Verwaltung.



## Zutaten

(Für 4 Personen)

- ▶ 200 g Linsen
- ▶ 500 ml Gemüsebrühe
- ▶ 1 TL getrockneter Thymian
- ▶ 4 EL Himbeer- oder Johannisbeeressig
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 2 Fleischtomaten
- ▶ ½ Bund Salbei
- ▶ ½ Bund Basilikum
- ▶ 200 g Fetakäse
- ▶ Salz
- ▶ frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

Die Linsen mit der Gemüsebrühe und dem Thymian aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 45–60 Minuten garen, sodass sie gerade eben weich sind.

Die Linsen mit der verbliebenen Garflüssigkeit in eine Schüssel geben, Essig und 3 Esslöffel Öl untermischen. Dann die Linsen abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind.

Inzwischen die Zwiebel abziehen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und würfeln.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Das Basilikum auf einem Teller beiseite stellen.

Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fetakäse trocken tupfen. Mit den Salbeiblättchen im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze anbraten und leicht bräunen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

Die Linsen mit den Zwiebelstreifen, den Tomatenwürfeln und den Basilikumblättchen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Portionsteller verteilen.

Den Fetakäse vorsichtig in Würfel teilen und mit dem Salbei neben dem Salat anrichten.

## „Chili con Carne“ à la Armin



Manfred Zeiselmair  
& Armin Beck (v. l.)

### „Gräbinger Sicherheitsberater“ aus Augsburg

Wir würden gerne in Graben wohnen,

- weil uns dort das Allgäu (und die Allgäuerinnen) so nahe sind
- weil nur dort der Wein richtig „gelesen“ wird
- weil es nur dort eine, nein mehrere 20 km/h-Zonen gibt
- weil uns schon auf dem Ortsschild das „Begegnungsland Lechfeld“ entgegenlächelt
- weil es nur dort die berühmte „Gräbinger Schnecke“ gibt
- weil nirgendwo die Tiefflieger so tief fliegen
- weil es dort den musikalischsten Bürgermeister gibt
- weil da immer was los ist
- weil man rundum (mit allem was man so braucht) gut versorgt ist
- weil man dort die Berge so gut sieht
- weil's halt da so menschtelt ...

### Zutaten

- ▶ 1 kg Hackfleisch (gemischt oder Rind)
- ▶ 250 g gewürfelten Schweinebauch oder Schinkenspeck
- ▶ 4 Dosen Kidneybohnen
- ▶ 4 Dosen geschälte Tomaten
- ▶ 3 große Zwiebeln
- ▶ je nach Vorliebe einige Zehen Knoblauch
- ▶ Gewürze: Pfeffer, Salz, getrockneter Chili

### Zubereitung

Hackfleisch gut anbraten. Dann die Hälfte der Speckwürfel und die gehackten Zwiebeln zugeben und diese mitdünsten, bis sie glasig sind. Anschließend den Rest der Zutaten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken (Vorsicht: Schärfe kommt erst allmählich!). Das Ganze 2–3 Stunden mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Die Temperatur darf nicht zu hoch sein, da sonst das Hackfleisch unbemerkt am Boden des Topfes anbrennt. Sollte zu viel Flüssigkeit im Topf sein, Deckel vom Topf nehmen.

### Tipp für Vegetarier

Man kann das Hackfleisch auch durch getrocknetes „Tofuhack“ ersetzen. Schmeckt auch!



## Schleifchennudelsalat

### Zutaten

- ▶ 250 g Schleifchennudeln
- ▶ 250 g Kirschtomaten, halbiert
- ▶ 125 g Schafskäse, in kleine Würfel geschnitten
- ▶ 100 g Kalamata Oliven
- ▶ etwas Salatgurke und Paprika (wenn vorrätig)
- ▶ geröstete Sonnenblumenkerne
- ▶ 2 EL Basilikum, gehackt
- ▶ Balsamico-Essig und Olivenöl
- ▶ Salz und evtl. Pfeffer

Dies ist unser Lieblingsrezept, weil dieser Nudelsalat schnell zu kochen ist und warm wie kalt gut schmeckt und dies zu jeder Jahreszeit.



## Rinderbraten

### Zutaten

- ▶ 1,2 kg Rinderbraten
- ▶ 3 Zwiebeln
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Möhren
- ▶ 2 Tomaten
- ▶ 2 EL Butterschmalz
- ▶ 500 ml Brühe
- ▶ 2 EL Butter

### Zubereitung

Fleisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebeln schälen und vierteln. Möhren waschen, putzen, grob zerkleinern. Tomaten waschen und halbieren. Schmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten, das Gemüse kurz mitbraten. Brühe angießen und das Ganze zugedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren lassen. Dann den Braten herausnehmen und warm stellen. Soße durchsieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Julia Biedermann**

Beamtin

**Anna Biedermann**

Jurastudentin



**Erich Werner**

Kfz-Meister, Tankstellenbesitzer und Gemeinderat in Graben

Ich lebe gerne in Graben, weil meine Familie hier glücklich ist.

Dies ist mein Lieblingsrezept, weil es „immer“ ein guter Braten sein muss.





**Sandra Eggert**

Kinderpflegerin

Ich lebe gerne in Graben, weil hier das Dorfleben noch gepflegt wird und ich von vielen lieben Freunden umgeben bin.

Dies ist mein Lieblingsrezept, weil es sehr gut schmeckt und leicht und schnell zuzubereiten ist.

Zutaten (für 4-6 Personen)  
600g tiefgefrorene Himbeeren  
6 große Baisers  
2 Becher süße Sahne  
200g gehobelte Mandeln



## Zubereitung

- 1) Die Sahne steif schlagen, Wichtig: die Himbeeren bei diesem Rezept auf keinem Fall auftauen!
- 2) Die Baisers mit der Hand in kleine Stücke zerbröseln.
- 3) Die Mandeln, ohne Fett, auf mittlerer Hitze rösten
- 4) Die Zutaten in eine Schüssel wie folgt schichten:  
Soviel Baiser-Krümel einfüllen, bis der Boden bedeckt ist.  
Darauf folgt eine Schicht aus einem Teil der Sahne, die sollte das Baiser bedecken. Dann die Hälfte der unaufgetauten Himbeeren darübergeben.  
Danach einige Löffel geröstete Mandeln über die Himbeeren geben  
Dann wieder mit Baiser beginnen und weiter schichten,  
bis alle Zutaten verbraucht sind.  
Mit einer Sahneschicht abschließen.

# Spanische Mandeln



## Angela Bschorr

Kinder- und Jugendreferentin der Gemeinde Graben

Ich arbeite gerne in Graben, weil die Menschen im Ort geradewegs dazu einladen, sich wohlzufühlen.

Dies ist mein Lieblingsrezept, weil diese süßig-scharfe Knabberei ganz schnell und leicht zubereitet, und ideal zum Verschenken oder selber genießen ist.

### Zutaten

- ▶ 250 g Mandeln
- ▶ ca. ½ EL Puderzucker
- ▶ 1 EL grobes Meersalz
- ▶ ½ TL Paprikapulver
- ▶ etwas Cayennepfeffer
- ▶ 1–2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Mandeln häuten (in kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen, abschrecken und Haut abziehen).

Trockene Mandeln ca. 15 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten, beim Wenden mit Puderzucker bestäuben.

Salz und Gewürze mit dem Mörser zerstoßen.

Mandeln heiß in einer feuerfesten Schüssel mit zuerst Olivenöl und dann der Gewürzmischung vermengen.

In ein schönes, luftdichtes Glas füllen und genießen!



# Silvesterbissen

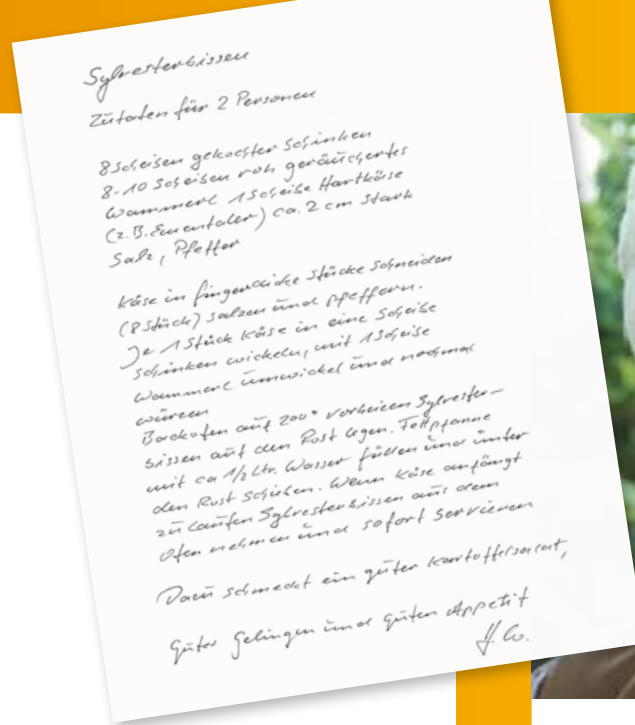
### Zutaten (Für 2 Personen)

- ▶ 8 Scheiben gekochter Schinken
- ▶ 8–10 Scheiben roh geräuchertes Wammerl
- ▶ 1 Scheibe Hartkäse (z. B. Emmentaler) ca. 2 cm stark
- ▶ Salz, Pfeffer

### Zubereitung

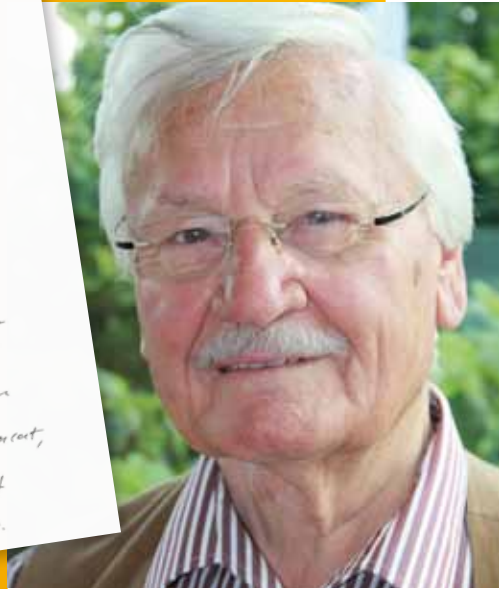
Käse in fingerdicke Stücke schneiden (8 Stück), salzen und pfeffern. Je ein Stück Käse in eine Scheibe Schinken wickeln, mit einer Scheibe Wammerl umwickeln und noch mal würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, Silvesterbissen auf den Rost legen. Fettpfanne mit ca ½ Liter Wasser füllen und unter den Rost schieben. Wenn der



Käse anfängt zu zerlaufen, die Silvesterbissen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Dazu schmeckt ein guter Kartoffelsalat. Gutes Gelingen und guten Appetit.



## Hans Winkler

Bürgermeister bis 2008

Ich lebe gerne in Graben, weil ich mich unter netten Leuten wohlfühle und die Verkehrsanbindung hier sehr gut ist.



## Andreas Scharf

Erster Bürgermeister

### Ich bin gerne Bürgermeister in Graben,

weil ich hier daheim bin und mich hier verwurzelt fühle. Die Menschen auf dem Lechfeld sind offen und herzlich, wer einmal bei uns gewohnt hat, möchte nicht mehr weg. Außerdem macht es mir sehr viel Freude, Graben und Lagerlechfeld mit meinen Ideen mitzugestalten. Die besten Einfälle kommen mir immer bei einer gemütlichen Brotzeit am Abend mit knusprigen Seelen, Speck und Käse und einem guten Schluck Rotwein. Deshalb habe ich mir auch für dieses Kochbuch die Seelen ausgesucht.

Guten Appetit!



### Zutaten

- ▶ 500 g Weizenmehl
- ▶ 500 g Dinkelmehl
- ▶ 750 ml Wasser
- ▶ 25 g Salz
- ▶ 10 g Hefe
- ▶ Kümmel und grobes Salz zum Bestreuen

### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und dann 10–15 Minuten lang kneten. Den Teig in einer abgedeckten Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag mit nassen Händen längliche Teigfladen ausbrechen und schmale Stangen formen und auf Backbleche mit Backpapier legen.

Die Seelen mit Salz und Kümmel bestreuen und bei 250 Grad in den vorgeheizten Backofen schieben. Circa 20 Minuten backen bis die Seelen leicht gebräunt sind.



16,00 EUR



ISBN 978-3-939645-60-3

context verlag Augsburg