

Pizokel mit Krauseminze

Zutaten

300 g Pizokelmehl
2 dl Bergquell- oder Mineralwasser
2 Eier + etwas Wasser = 2 dl
3/4 TL Salz
2 LF frische Krauseminze

200 g Wirz

40 g geriebener Bergkäse

Zwiebelschwitze

1 kg Zwiebeln

40 g Butter

2 LF Mehl

Zubereitung

- Einen Klopfteig herstellen, ruhen lassen.
- Zerkleinern, in Gemüsebouillon aufkochen, Pizochelteig ausrollen und in kleine Stückli zerteilen, direkt in die kochende Bouillon geben, darin nur kurz gar kochen, anrichten.
- Darüber geben und mit einer Zwiebelschwitze garnieren.
- Schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden
- Erhitzen, die Zwiebelringe zugeben. Solange dünsten, bis das Wasser aus den Zwiebeln verdunstet. (Dauer ca. 1 Std.) Aufpassen, dass die Butter weder verbrennt, noch zu wenig Wärme hat.
- Am Schluss zugeben. Die Zwiebeln sind jetzt locker, knusprig und leichter verdaulich als im halb gerösteten Zustand. Die Hälfte über die Pizokel anrichten. Die andere Hälfte für eine andere Mahlzeit trocken und luftgeschützt aufbewahren.



St. Galler
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband
St. Gallen



Hanni Pestalozzi
Stiftung