

MEIN KÜCHENGEHEIMNIS

# Fleischlos glücklich

Zum Start in die Fastenzeit zeigt uns Maria Lidl (53) aus Penzberg Gerichte für die fleischlosen Freitage. „Diese haben bei uns, beim ‚Bartlbauern‘ in der Zeit vor Ostern Tradition“, sagt sie.

VON STEPHANIE EBNER

Freitags kommt kein Fleisch auf den Tisch. Zumindest nicht in der Fastenzeit. Selbst aufs Brot gibt's keine Wurst. Da ist Maria Lidl aus Penzberg konsequent. Die Kinder murren zwar, aber das Fasten gehört dazu – „ein bisschen Vorbereitung auf Ostern soll schon sein“, sagt die 53-jährige Bäuerin. Das Fasten müsse nicht immer nur mit dem Essen zusammenhängen, sagt die Bauersfrau. Heutzutage würde in vielen Bereichen gefastet, das ist auch bei den Lidls so: „Als die Kinder klein waren, haben wir in der Fastenzeit mal aufs Fernsehen verzichtet.“

Bräuche und Traditionen werden beim „Bartlbauer“, so der Hofname, großgeschrieben. Kein Wunder: Die Hofstelle in Rain, dem ältesten Ortsteil von Penzberg, wurde erstmals 1033 urkundlich erwähnt. Einst war der Hof ein Stützpunkt vom Kloster Benediktbeuern. Seit 1650 ist er im Familienbesitz, der Name der Bauern, die ihn über die Jahrhunderte bewirtschafteten, hat sich immer wieder verändert – zuletzt, als Maria Lidls Schwiegervater auf den Hof eingeehert hat.

Maria Lidl pflegt die Familientradition – sie ist stolz, hier zu leben. In „der guten Stube“ haben die Vorfahren einen kleinen Hausaltar in das Gemäuer eingebaut, mit der „Wessobrunner Madonna“. Maria Lidl hat ihn vor ein paar Jahren restaurieren lassen. Wann immer jetzt ein Familienmitglied beim Pilgern ist, bringt es eine Gebetskerze mit nach Hause. „Diese stellen wir vor der Madonna auf.“

Obwohl Maria Lidl selbst aus einem Bauernhof stammt, wollte sie zunächst nichts mit Landwirtschaft zu tun haben. „Ich erlernte den Beruf der Bankkauffrau“, erzählt sie. Eine Beschäftigung, die sie voll erfüllt hat, „die Arbeit hat mir Spaß gemacht“.

Trotzdem absolvierte Maria Lidl zwischendurch einen Hauswirtschaftslehrgang – „ich habe schon immer gerne gekocht“. Das Wissen kam ihr zugute, als sie auf den Bartlhof zog. Nur der Kontakt mit den Kunden fehlte ihr. „Vielleicht sind wir deswegen auf die Idee gekommen, Urlaub auf dem Bauernhof anzubieten“, sinniert sie heute. Seit vielen Jahren kommen Gäste zu ihr auf den Hof und dürfen den Alltag kennenlernen. „Bei uns kann man alle Facetten des Hoflebens kennenlernen“, sagt sie. „Wir sind noch ein richtiger Vollerwerbsbetrieb.“ In der Früh und am Abend geht's in den Stall zum Melken, eins der vier Kinder hilft immer mit. Beim Bartlbauern gibt es Kühe, Hühner, Schafe, einen Hasen zum Streicheln für die Feriengäste, einen Hund sowie ein paar Katzen. Für den Eigenbedarf halten sich die Lidls auch Schweine. „Wir versuchen unseren Hof möglichst nachhaltig und im Einklang mit der Natur zu bewirtschaften.“

So weit möglich, versorgen sich die Lidls selbst. Gerade im Sommer gelingt das der Bäuerin gut. „Wir haben



Die „Wessobrunner Madonna“ schaut zu, wenn Maria Lidl (r.) zu Tisch bittet, hier mit ihrer Praktikantin Josefa Wagner. In der Fastenzeit gibt's am Bartlhof freitags fleischlose Gerichte. FOTOS: OLIVER BODMER



NEU AUF DEM BUCHMARKT

Alle lieben Mehlspeisen

Mehlspeisen schmecken nach Kindheit. Der süße Duft eines Auflaufs vermittelt Geborgenheit. Mehlspeisen kamen früher oft auf den Tisch, traditionell freitags, wo hierzulande auf Fleisch verzichtet wurde. Aber auch, weil Mehlspeisen günstig sind und die Großfamilie satt machten. Heute erfahren diese Gerichte eine Renaissance. Mehlspeisen sind beliebter denn je. Zudem braucht man meist nur wenige Zutaten, die eh im Vorratsschrank sind. 70 wunderbare Rezepte stellt das Buch „Alle lieben...“-Reihe. Ein verführerisches Buch für Genießer. Schmarren, Strudel und Schmalzgebäck verzaubern auch im 21. Jahrhundert (wieder) jung und alt. So schmeckt Glück und Geborgenheit. <sup>se</sup> *Alle lieben Mehlspeisen. Erschienen im Deutschen Landwirtschaftsverlag. 8,50 Euro. Von jedem verkauften Exemplar geht ein Euro als Spende an den bayerischen Hilfsfonds. Das Buch gibt es unter [www-heimathop-bayern.de](http://www-heimathop-bayern.de) und bei der „Hauswirtschafterei“.*



Mehlspeisen: Mal deftig, mal süß

Grundrezept Spätzleleig:

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 6 Eier
- 150–250 ml kohlenstoffreiches Mineralwasser

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Salz, Eiern und Wasser mit den Knetbacken des Handrührgerätes einen Spätzleleig herstellen. Der Teig sollte zäh reißend sein. Kurz ruhen lassen.
2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mit einem Spätzleleib portionsweise in das kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche kommen, sind sie fertig.
3. Die Spätzle sofort mit einem Sieb entnehmen, abtropfen lassen.

Krautspatzen

Spätzle (siehe oben)

für das Sauerkraut:

200 g roh geräuchertes Wammerl (wer



- mag) 1 Zwiebel
  - 1 EL Rapsöl
  - 500 g Sauerkraut
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
- zum Anrichten:  
Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Spätzle wie beschrieben zubereiten und abtropfen lassen.
2. Das Wammerl fein würfeln. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Wammerl im heißen Öl anbraten, die Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Das Kraut dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe zufügen und würzen. Zugedeckt ca. 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Die Spätzle unter das Kraut mischen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Variante Kässpätzen

- 2–3 Zwiebeln
- 100 g Butter

- 200 g Romadur
- 200 g geriebener Emmentaler

zum Anrichten:  
Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. In der heißen Butter goldbraun rösten. Den Romadur klein würfeln.
2. Die Spätzle abwechselnd mit den beiden Käsesorten in eine Schüssel schichten. So fortfahren, bis der Spätzleleig aufgebraucht ist. Zum Schluss die gerösteten Zwiebeln darübergeben, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Apfel-Quarkauflauf

- 3 Äpfel
- 2 Eier
- 50 g weiche Butter
- 80 g Zucker
- 500 g Quark (20%)
- 3 EL Zitronensaft
- 60 g Mehl



- ½ TL Backpulver
- 3 EL Mandelblättchen
- 1–2 EL Zucker

Zubereitung:

1. Apfel schälen und in Spalten schneiden.
2. Butter mit Zucker schaumig rühren und das Eigelb nach und nach zugeben.
3. Quark und Zitronensaft unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit dem Eiweiß unterheben.
4. Die Apfelspalten auf eine gebutterte Auflaufform legen, dann die Eier-Masse darübergießen. Mandelblättchen und Zucker darüber streuen und backen.

Backzeit: 35 bis 40 Min. bei 200°C (180°C Heißluft)

Tipp: Statt Äpfel schmeckt der Auflauf auch mit Kirschen oder Pfirsichen. Im Winter kann man auch eine Dose mit Aprikosen verwenden. Für ein Hauptgericht die Zutaten verdoppeln.



Jeder macht sie anders: Beim Bartlbauern werden die Spätzle in das kochende Wasser gehobelt.



Nach dem Kochen: Die Spätzle kalt abschrecken.



Damenrunde: Bäuerin Maria Lidl (v.r.n.l.) mit Tochter Michaela, Redakteurin Stephanie Ebner und Josefa Wagner.

einen großen Obst- und Gemüsegarten.“ Ihr ganzer Stolz aber sind die 30 verschiedenen Rosensorten, die über den ganzen Hof verteilt wachsen. Besonders Duftrosen haben es der Gartenliebhaberin, die sich erst vor Kurzem zur Gartenbäuerin weitergebildet hat, angetan. Aus den Rosenblättern hat

sie im Sommer sogar Rosengelee gekocht. Es gibt fast nichts, was Maria Lidl nicht verwertet.

Leben mit der Natur, im Einklang mit den Jahreszeiten und den Festen, das ist das Motto von Maria Lidl. Ihr Wissen vermittelt Maria Lidl. Ihre Praktikantin lernt von ihr so manches.

Besonders den Tipp, dass man die Säure des Sauerkrautes mit etwas Honig und Senf abmildern kann, findet Josefa Wagner hilfreich. Für die 17-Jährige stand schon als kleines Mädchen fest, dass sie mal Hauswirtschaft lernen will. Die praktischen Dinge lernt sie jetzt beim „Bartlbauern“. Deftige

Mehlspeisen beispielsweise. „Die werden wir in den kommenden Wochen freitags kochen.“ Fleischlos glücklich. Umso größer ist die Freude dann an Ostern, wenn's zum Brunch einen frisch gebackenen Oster-schinken gibt. Da sind sich Bäuerin und Praktikantin einig.

Mein Küchengeheimnis

Gibt es auch bei Ihnen zu Hause besondere Küchentraktionen? Wir freuen uns über Ihre Rezepte unter [Gastro@merkur.de](mailto:Gastro@merkur.de). Wenn Sie lieber schreiben, gilt folgende Adresse: **Münchner Merkur. Mein Küchengeheimnis. Paul-Heyse-Straße 2-4 in 80336 München.** Wir freuen uns auf Sie.

