

Brigitte Rühl-Preitler

# (GRAT)KORN-Labert



*Kein Brot ist HART,  
KEIN Brot, das ist hart*

*Rezepte mit  
Brot und Gebäck*

## **(GRAT)KORN-Laberl**

Hartes Brot und Gebäck gibt es in fast jedem Haushalt.

Oft weiß man nichts anderes damit anzufangen als Brösel zu reiben oder Knödelbrot zu schneiden.

Nach einigen „Experimenten“ hab ich ein Rezept gefunden, dass sehr vielseitig abgewandelt werden kann.

Süße und pikante Variationen gibt es inzwischen davon.

Der Name entstand aus einer Wortspielerei. Ich komme aus Gratkorn und arbeite im Kostnixladen mit, wo wir auch abgeschriebenes Brot vom Vortag verschenken. Viele Leute konnten mit hartem Brot wenig anfangen, so dass ich mir Tipps für sie ausgedacht habe und sogar auf die Idee kam, dieses Brot für Buffets zu nutzen und so dies zu verbreiten. Aus einer Abwandlung von Getreideläibchen (Korn-) entstand der Name für das (GRAT)KORN-Laberl!

Es wurde als Alternative zu Bratwürstel und Wiener Schnitzel beim Pfarrfest serviert und brauchte einen Namen.

### **Grundrezept**

Das Rezept dazu ist denkbar einfach:

100 g Gebäck, in Scheiben oder Würfel geschnitten

180 ml heißes Wasser

Zubereitung der Grundmasse

Das geschnittene Gebäck mit heißem Wasser übergießen. Locker durchrühren und einige Minuten ziehen lassen.

Nicht zu fest vermengen, sonst wird die Masse zäh!

## Süß

Süße (GRAT)KORN-Laberl (aus süßes Weißgebäck) können mit folgenden Zutaten zubereitet werden:

1 Apfel  
2 Esslöffel  
Rosinen  
Zimt, Zucker

Den Apfel grob reiben und mit den Rosinen unter die fertige Masse rühren.

Mit Zimt und Zucker abschmecken.

Mit feuchten Händen Laibchen formen (5-6 Stück)

In etwas Butter oder Öl herausbraten.

Auf Vanillesoße , Fruchtspiegel, Fruchtmus (Apfelmus...) anrichten, mit Zucker bestreuen.

Variationen:

- mit geriebenen Nüssen, Mandeln, Kokosett, pürierten Kastanien, Erdmandeln, ....
- mit gehackten Dörrfrüchten, wie Feigen, Datteln, Aprikosen, Bananen,...
- mit frischen Früchten, wie geriebener Birne, gewürfelten Erdbeeren, Ribisel, Heidelbeeren, zerdrückten Bananen, gewürfelter Mango, Kirschen usw.

Im Sommer passt auch gut Vanilleeis, oder andere Eis- Sorten dazu. Auch mit Schlagsahne wird dies zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis,...und noch dazu sehr preiswert.

## Pikant

Pikante (GRAT)KORN-Laberl (aus Schwarzbrot, pikantem Gebäck) können mit folgenden Zutaten zubereitet werden:

- Spinat blanchieren und fein hacken oder Brennessel, Giersch, Melde.
- Wildräuter fein schneiden
- Samen und Kerne, wie Sonnenblumen oder Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam,...
- Pizza- oder Grillgewürz
- Tomaten, frisch oder getrocknet , fein schneiden
- Wurzelgemüse reiben, z.B. Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake,...
- Verschiedene Käsesorten reiben oder fein hacken,...



Eine oder mehrere der oben genannten Zutaten in die fertige Masse mischen.

Mit Salz und Pfeffer, Muskat, Kümmel, Curry, Kurkuma, ... würzen

Mit feuchten Händen Laibchen (5-6 Stück) formen und in etwas Butter oder Öl herausbraten.

Mit verschiedenen Salaten, warmen und kalten Soßen, Dipps, usw., anrichten, eventuell mit einem Spiegelei! :)

## Die (GRAT)KORN-Torte

Statt Biskotten wird süßes Gebäck verwendet.

Aus dem Saft ( 500 ml ) von einem Apfelkompott aus 3 Äpfeln, wird ein Vanillepudding (1 Packung Puddingpulver) nach Anleitung gekocht.

Mit schaumig gerührter Butter (200 g) mit 60 g Zucker und kaltem Pudding eine Buttercreme herstellen.

In Schichten, beginnend mit Gebäckscheiben, in eine Tortenform füllen.

Die Gebäckstücke können mit Kaffee, Kakao, Rum, Wein, ...oder nur mit Apfelsaft befeuchtet werden.

Als Abschluss eine dünne Schicht Creme, darauf im Kreis die Apfelspalten vom Apfelkompott legen.

Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Für verschiedene Variationen einfach andere Obstsorten oder Beeren verwenden.

Natürlich kann die Masse auch in eine Kastenform oder kleine Auflaufförmchen, Dessertschalen, Gläsern usw. geschichtet werden. So würde man sich das Schneiden und Portionieren ersparen und kann das Dessert gleich im Gefäß servieren.

Mit einer Sahnehaube und einer Kugel Eis ein wahrlich (preiswertes) Gedicht!



## Brotchips

Eine preiswerte Knabberei darf natürlich auch nicht fehlen!

Pikantes Gebäck wie z.B.  
Salzstangerl, Kornspitz,  
Grahamweckerl, aber auch  
Semmmeln, usw. werden  
(noch schnittfest) in dünne  
Scheiben geschnitten.

Auf einem Backblech  
ausgebreitet und im  
Backrohr geröstet und  
leicht gebräunt.

Die Chips noch warm mit  
einem Grillgewürz,  
Pizzagewürz, Kräutersalz,  
Paprikapulver,  
Knoblauchöl, Salz und  
Pfeffer, ....würzen und auskühlen lassen.



In einer geschlossenen Dose sind sie lange haltbar,.... Wenn sie  
nicht schon vorher aufgegessen werden.

## Zucker "Zwieback"

Süßes Gebäck in feine Scheiben schneiden  
auf einem Backblech auslegen und im Backrohr leicht  
goldbraun, knusprig rösten

Noch warm mit Staubzucker, Vanillezucker und Zimt  
bestreuen.

In einer Dose lange haltbar.....oder auch nicht!

## Verwendung, Einsatz

Die süßen und die pikanten (GRAT)KORN-Laberl können warm, sowie auch kalt gegessen werden.

Ob als Jause, zu Mittag, abends, zum Picknick,... es gibt die Laberl in jeder Form zu jeder Tageszeit.

Bei Festen eignen sie sich sowohl als Hauptspeise, als auch als Beilage oder Suppeneinlage. Süße werden eher als Dessert oder zu Kaffee gereicht.



## Vorrat

Sollte mal zu viel Brot und Gebäck übrig bleiben und man hat schon genug Brösel und Knödelbrot, (GRAT)KORN-Laberl einfach ohne sie zu braten in einem passenden Gefäß einfrieren.

Sie können dann leicht angetaut gebraten werden.

So ist immer ein kleiner Vorrat für ein schnelles Essen, für Gäste oder eine Jause vorrätig. Für Feste können sie nach Bedarf entnommen werden.

Lebensmittel und Firmen müssen am Ende eines Verkauftages Brot und Gebäck abschreiben. Es gilt als zu „hart“ für den Verkauf am nächsten Tag. Diese Rezepte sind eine Möglichkeit, sie vor dem Wegwerfen zu bewahren und zu verwenden.

# Brigitte Rühl-Preitler

ist gelernte Köchin und lebt in Gratkorn. Ehrenamtlich arbeitet sie im Kostnixladen der Pfarre Gratkorn mit.

Sie ist Autorin des Blogs: „**Wir essen um zu leben** - Preiswert kochen um 30€/Person/Monat“ wo sie gegen die Verschwendungen von Lebensmittel anschreibt, Einkauf von

Grundnahrungs-  
mittel vorschlägt, selbst kochen mit einfachen Rezepten erklärt, die frei zugänglichen Schätze der Natur verwendet, ...  
<https://grundnahrungsmittelpaket.wordpress.com/>

**Wir essen um zu leben**  
Preiswert kochen um 30€/Person/Monat

Startseite | Über diesen Blog | Das GNM-Paket | Die Einkaufsliste | Rezepte | 31 Tage-Plan | Beiträge



Über diesen Blog

Seit einiger Zeit mache ich mir Gedanken über gesunde und günstige, für jeden leistbare Ernährung.

Mein Name ist Brigitte Rühl-Preitler.

- Kochlehre bei den damals besten Köchen von Graz (abgeschlossen 1982)

WIR essen um zu leben



Für die (GRAT)KORN-Laberl wurde sie von Bundesminister Andrä Ruprechter mit dem VIKTUALIA-Award 2016 in der Kategorie Privates Engagement ausgezeichnet.



(GRAT)KORN - Laberl