Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Rezepte aus alter Zeit: Musmehl-Kartoffelstampf mit Speckzwiebeln und Fasskraut

Auf der Suche nach kulinarischen Schätzen

Musmehl ist gemahlenes Vollkornmehl aus heimischen gerösteten Getreidekörner. Durch das Rösten wird das Getreide haltbar und entwickelt nussige herzhafte Röstaromen. Als regionaltypisches Lebensmittel wird es traditionell gerne zu nahrhaften Brei oder Gebäck verarbeitet.
Im Netz finden sich Spuren bis zur Schwäbischen Alb. Dort war Musmehl die Hauptzutat für “Schwarzer Brei”, der dort jahrhundertelang als Grundspeise der Landbevölkerung galt.

Wer Interesse am Musmehl hat trifft im Internet auf reichlich Bezugsquellen. Auch Rezepte finden sich im Netz.

Ein Rezept aus alter Zeit habe ich ausprobiert. In diesem überlieferten Rezept wird Musmehl mit gekochten Kartoffelstampf gemischt. Saftiges Fasskraut und gebratener Speck mit Zwiebeln machen aus dem rustikalen Gericht eine sinnliche Reise in die “Gute alte Zeit“.

Hier die Rezeptur für **“Musmehl-Kartoffelstampf mit Speckzwiebeln und Fasskraut”**:

Zutaten

- **für 6-8 Personen**
- 100 g Musmehl
- 100 g Kartoffeln, mehlig kochend
- Ca. 0,7 bis 1 Liter Milch
- 1/2 Liter Wasser
- 150 g Zwiebelwürfel
- 150 g Speckwürfel
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 40 g Griebenschmalz oder Butter
- Etwas Salz und Pfeffer
- **Extra:** Sauerkraut aus dem Fass, fertig gekocht

Zubereitung

Den Speck und die Zwiebelwürfel in einem Topf in 25 g Griebenschmalz goldbraun braten. Frühlingszwiebelringe zugeben und 1 Minute mit braten. Salzen und pfeffern. Dann Topf beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Kartoffelwürfel in 500 ml gesalzenen Wasser ca. 10 Minuten in einem zugedeckten Topf weich kochen. Dann den Deckel abnehmen und die Kartoffel mit einem Kartoffelstampfer im Topf stampfen. Das Musmehl zugeben und mit dem Kochlöffel einrühren und kurz verrühren. Nach und nach die Milch zugeben und ständig rühren. Mit mittlerer Hitze arbeiten.

Tipp: So viel Milch zugeben, dass ein cremiger aber formbarer Stampf entsteht. Mit Salz abschmecken.

Zum Servieren mit zwei Löffel aus dem Stampf Nocken formen und auf Teller verteilen. Obenauf die Speckzwiebeln und Schmalz verteilen. Mit Sauerkraut servieren. Wer möchte, reicht noch deftige Bratwürste dazu,.