

BIOLOGISCH-DYNAMISCH  
SEIT 1959

**SPIELBERGER**  
Mühle 



# Eine Schüssel voll Genuss

Von Omas Suppe bis zur Bowl

# Was Oma noch wusste

Als Kind habe ich mich nicht gefragt woher meine Großmutter Hedwig Spielberger ihre Kochkünste hat. Es war für mich selbstverständlich, dass sie die leckersten Gerichte zauberte und ich verschwendete keinen Gedanken daran, dass sie das Kochen und Backen bei jemandem gelernt haben könnte – sie war eine Großmutter und Großmütter kochen nunmal am besten. Doch nachdem ich unzählige schöne Stunden in ihrer heimeligen Küche verbracht, am holzbeheizten Herd in großen Töpfen gerührt und allerlei hilfreiche Küchentipps gelernt hatte, ging mir langsam auf: Auch Großmütter werden nicht als Küchengenies geboren.

Meine Großmutter lernte das Kochen und Backen von ihrer Mutter Hermine Spielberger und von ihrer Großmutter. Über viele Jahre bewahrte sie dieses wertvolle Wissen, baute es weiter aus und gab es an ihre Enkelkinder weiter. Dieser über Generationen angesammelte Erfahrungsschatz bereichert heute unsere ganze Familie. Ein wahres Geschenk.

## Der Erfahrungsschatz von Generationen.

So wie die Erfahrung in der Küche über Generationen in der Familie Spielberger weitergegeben und verfeinert wurde, profitieren wir in der Spielberger Mühle ebenfalls vom reichen Erfahrungsschatz beim Herstellen hochwertiger Lebensmittel, den wir über drei Generationen gesammelt, bewahrt und ausgebaut haben. Seit über 90 Jahren ist die Burgermühle im schwäbischen Zabergäu nun im Besitz der Familie Spielberger und seither wird hier mit echter Handwerkskunst und Hingabe gemüllert.

1930 kaufte Hermine Spielberger gemeinsam mit ihrem Mann die idyllisch gelegene Mühle inmitten der Natur, welche damals noch von dem kleinen Flüsschen Zaber angetrieben wurde. Ihre sechs Kinder wuchsen in der Mühle auf, badeten trotz eiskaltem Wasser gerne in der Zaber und lernten den sorgsamsten Umgang mit Getreide von Kindesbeinen an. Sohn Hans Spielberger wurde Müllermeister und stieg in das Familienunternehmen ein.



Hermine Spielberger mit ihren Kindern

Eine Erkrankung weckte bei Hermine das Interesse an der Anthroposophie und ebnete damit den Weg für das biologisch-dynamische Wirtschaften der Mühle. 1959 stellte Hans Spielberger die mühleneigene Landwirtschaft auf Demeter um und leistete wertvolle Überzeugungsarbeit, um Bauern in der Umgebung dazu zu bringen, ihre Flächen ebenfalls bio-dynamisch zu bewirtschaften. Seither vermahlen wir in unserer Mühle Getreide in bester Demeter-Qualität.





Heute führt Volkmar Spielberger, Enkelsohn von Hermine, das Familienunternehmen in dritter Generation. Einiges hat sich zu damals verändert: Statt der Wasserkraft der Zaber nutzen wir heute Strom, der zu 100% aus regenerativen Quellen stammt.

Seit 1984 verarbeiten wir ausschließlich Demeter- und Bio-Rohstoffe und vertreiben unsere Produkte als bekannte Marke ausschließlich im Bio-Fachhandel. Und neben der Mehlmühle gehört mittlerweile eine Bio-Flockenmühle zum Unternehmen, in der wir unsere leckeren Frühstücksflocken aus nahezu allen Getreidearten herstellen.

Doch manches hat sich nicht verändert: Auch heute üben wir in unserer Mühle mit viel Sorgfalt und Fingerspitzengefühl die handwerkliche Müllerskunst aus. Wir sind durchaus stolz darauf dieses traditionelle Handwerk in unserer Mehl- und unserer Flockenmühle mit dem Wissen und der Erfahrung aus

über 90 Jahren zu pflegen. Handwerkliches Können und modernste Technik arbeiten dabei Hand in Hand um den heutigen Anforderungen an Produktions- und Hygienesicherheit gerecht zu werden und beste Bio-Lebensmittel zu erzeugen.

## **Rezepte mit Grieß und Graupen – von Omas Suppe bis zur Bowl.**

Ein althergebrachtes Rezept meiner Großmutter bleibt mir ganz besonders in Erinnerung: Gebrannte Grießsuppe. Dieser schwäbische Suppenklassiker wurde in der Familie Spielberger häufig zubereitet, wenn es jemandem nicht gut ging – egal ob Bauchweh, Heimweh oder Liebeskummer. Ich habe schöne Erinnerungen daran, wie ich bei meiner Großmutter in der Küche saß und diese wohlschmeckende Suppe gelöffelt habe. Direkt ging es mir besser. Auch heute bereite ich mir diese Suppe gerne zu, denn sie versetzt mich nicht nur zurück in die Geborgenheit von Omas Küche, sondern schmeckt auch noch wirklich lecker. Dieses und weitere herzerwärmende Rezepte mit Grieß und Graupen aus den Kochbüchern der Großmütter unserer Familie möchten wir auf den folgenden Seiten mit Euch teilen. Und weil bei uns neben den Omas auch gerne die Mamas, Papas, Töchter, Söhne und Enkelkinder den Kochlöffel schwingen, zeigen wir Euch außerdem einige neu inspirierte Gerichte mit diesen traditionellen Zutaten.

Wir wünschen viel Freude und Genuss

Eure Bianca aus der Spielberger Mühle

Bianca



**Gebrannte Grießsuppe nach  
Großmutter Hedwig**



## **Gebrannte Grießsuppe nach Großmutter Hedwig**

---

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel

40 g Butter

60 g Grieß

1 EL Mehl

1 ¼ l Gemüse- oder Fleischbrühe

Salz, Pfeffer, Muskat

Frische Kräuter nach Belieben,

z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Liebstöckl

### **Zubereitung**

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Grieß und das Mehl hinzufügen und unter Rühren hellbraun anrösten bis es duftet und Röstaromen entstanden sind. Erst kurz bevor der Grieß anbrennen würde mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen, aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Suppe entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Während die Suppe kocht, die Kräuter waschen, trockenschüteln und fein hacken. Vor dem Servieren im angerichteten Teller auf die Suppe streuen.



## Tipp

Die Suppe kann nach Belieben mit einer Einlage verfeinert werden, z.B. mit verschiedenem Gemüse wie Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch. Dazu das Gemüse fein würfeln und in den Topf geben, sobald Grieß und Mehl hellbraun angeröstet sind. Kurz mit anbraten und erst dann mit der Brühe ablöschen.

Lecker schmecken auch Pilze als Einlage. Diese in einer Pfanne separat scharf anbraten und vor dem Servieren zusammen mit den Kräutern auf die Suppe geben.



## Griesßklößchensuppe nach Oma Gudrun



# Grießklößchensuppe nach Oma Gudrun

---

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Butter, zimmerwarm

2 Eier

150 g Grieß

Salz, Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

1 ½ l Gemüse- oder Fleischbrühe

Frischer Schnittlauch

## Zubereitung

Die weiche Butter in einer Schüssel cremig rühren. Dann die Eier zusammen mit Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und schaumig rühren. Den Grieß hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Gemüse- oder Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel jeweils einen Löffel Teig abstechen und mit Hilfe eines zweiten Esslöffels zu schönen Nocken formen und bis zur weiteren Verwendung auf ein nasses Brettchen legen. Die Klößchen in die kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die fertige Grießklößchensuppe mit dem Schnittlauch bestreut servieren.



### Tipp

Die Grießklößchen lassen sich einfacher abstechen, wenn man den Esslöffel immer wieder in kaltes Wasser taucht.

Die Klößchen schmecken als Einlage für verschiedenste Suppen. Übrig gebliebene Klößchen einfach mit Käse überbacken – eine leckere Resteverwertung. Als Variante kann man die Grießmasse mit kleingeschnittenem, gedünstetem und wieder abgekühltem Lauch oder mit gebratenem Hackfleisch verfeinern. Dafür Lauch oder Hackfleisch einfach unter die Grießmasse mischen.



**Graupeneintopf mit  
Meerrettich-Schmand nach  
Großmutter Leopoldine**



# Graupeneintopf mit Meerrettich-Schmand nach Großmutter Leopoldine

---

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Stange Lauch  
3 Möhren  
1 Pastinake  
1 kleiner Kohlrabi  
150 g Knollensellerie  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
2 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren  
150 g Gerstengraupen  
1 1/2 l Gemüse- oder Fleischbrühe  
150 g Erbsen (frisch oder TK)  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskat

## Für den Meerrettich-Schmand

200 g Schmand  
1 EL frisch geraspelter Meerrettich  
Etwas Zitronensaft  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren, Pastinake, Kohlrabi und Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden, dabei den Sellerie fein würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Wacholderbeeren mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken. Das Gemüse zusammen mit den Wacholderbeeren

und den Lorbeerblättern in der heißen Butter kurz anbraten. Die Gerstengraupen zugeben, mit der Brühe aufgießen und den Eintopf ca. 40 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis die Graupen bissfest sind. 3 Minuten vor Ende der Kochzeit die Erbsen dazugeben und kurz mitkochen lassen.

Während der Eintopf kocht, für den Meerrettich-Schmand den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Meerrettich fein raspeln und direkt mit etwas Zitronensaft beträufeln damit er nicht braun wird. Den Schmand in einer Schüssel mit dem Meerrettich und dem Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, hacken und zum fertigen Eintopf geben. Den Graupeneintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, in tiefe Teller oder Suppenschüsseln verteilen und mit dem Meerrettich-Schmand servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot.



### Tip

Das Gemüse kann nach Belieben und Saison variiert werden, z.B. schmecken auch Rosenkohl, grüne Bohnen, Stangensellerie, Schwarzwurzeln, Blumenkohl oder Kürbis in diesem Eintopf.

Hat man keinen frischen Meerrettich, kann alternativ auch scharfer Meerrettich aus dem Glas verwendet werden.



## **Rote-Bete-Graupen-Bowl mit Feta**



## Rote-Bete-Graupen-Bowl mit Feta

---

Zutaten für 4 Portionen:

900 g Rote Bete, frisch

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

4 EL Olivenöl

1 EL Honig

300 g Gerstengraupen

2 Zweige Rosmarin

250 ml Rotwein

750 ml Gemüsebrühe

150 g Feta

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rote Bete schälen und eine Hälfte klein würfeln, die andere Hälfte in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Dann die klein gewürfelte Hälfte der Roten Bete zufügen und kurz weiter braten.

Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken, den Rosmarin waschen, dann Knoblauch und die ganzen Rosmarinzweige zusammen mit den Gerstengraupen in den Topf geben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten.

Mit Rotwein ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze den Wein vollständig einkochen lassen.

Dann mit heißer Gemüsebrühe aufgießen bis die Graupen knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und nach und nach die

restliche Brühe angießen. Die Graupen-Bowl ca. 40 Minuten köcheln lassen bis Graupen bissfest sind und die Flüssigkeit aufgenommen ist.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die grob gewürfelte zweite Hälfte der Roten Bete dazu geben und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten braten bis die Rote Bete gar ist, aber noch Biss hat. Jetzt den Honig darüber träufeln und kurz weiter braten bis der Honig etwas karamellisiert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Die Rosmarinzweige aus dem fertigen Graupentopf heraus- holen. Den Feta grob zerbröseln und die Hälfte davon unter die Graupen rühren, sodass dieser zergeht. In Schüsseln zusammen mit der gebratenen Roten Bete anrichten und die Bowl mit dem restlichen Feta bestreut servieren.



**Tipp**

Rote Bete färbt stark ab. Wer rote Finger vermeiden möchte, kann beim Schneiden Handschuhe tragen. Statt Feta als Topping schmeckt auch der Meerrettich-Schmand aus dem Eintopf-Rezept klasse dazu. Lecker schmecken zusätzlich auch gehackte, geröstete Walnüsse.



**Graupen-Bowl mit Banane  
und gebratenem Apfel**



# Graupen-Bowl mit Banane und gebratenem Apfel

---

Zutaten für 2 Portionen:

120 g Gerstengraupen

240 ml Milch

1 Messerspitze gemahlene Vanille

1 Banane

1 Apfel

2 TL Honig (nach Belieben)

Die Gerstengraupen in einen kleinen Topf geben, Milch darüber gießen, gemahlene Vanille dazugeben und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen (mindestens 8 Stunden). Am nächsten Morgen den Topf aus dem Kühlschrank nehmen. Die Banane in kleine Stücke schneiden und zu den Graupen geben. Den Topf auf den Herd stellen und die Graupen für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis diese bissfest sind und die Milch von den Graupen nahezu aufgenommen wurde. Währenddessen immer wieder umrühren und die Banane dabei etwas zerdrücken.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten, bis diese leicht bräunen.

Die fertigen Graupen auf zwei Schüsseln verteilen, den gebratenen Apfel darauf geben und nach Wunsch mit Honig verfeinern.



### Tipp

Die Frühstücks-Bowl aus Gerstengraupen kann man mit allen erdenklichen Toppings verfeinern, z.B. mit verschiedenem Obst, Marmelade, Joghurt, Sahne oder Saaten. Statt Milch können die Graupen auch mit Pflanzendrink oder nur mit Wasser zubereitet werden. Auch beim Gewürz kann nach Geschmack abgewandelt werden und statt Vanille, Zimt, Kardamom oder geriebener Ingwer verwendet werden.



**Gefüllte Quark-Grieß-Knödel  
mit Rhabarberkompott**



# Gefüllte Quark-Grieß-Knödel mit Rhabarberkompott

---

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 Bio Zitrone, davon die Schale

200 ml Milch

50 g weiche Butter

40 g Zucker

150 g Weizengrieß

250 g Magerquark

1 Ei

12 TL Preiselbeer-Marmelade

## Für das Rhabarberkompott

800 g Rhabarber

1 Vanilleschote

50 g Zucker

1 TL Speisestärke

## Zubereitung

Für die Grieß-Knödel die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und von der halben Zitrone die Schale abreiben. Die Milch mit Butter und Zucker aufkochen. Den Grieß unter Rühren einstreuen, kurz weiter rühren und vom Herd nehmen. Den Quark, die geriebene Zitronenschale und das Ei mit einem Schneebesen verrühren, dann die heiße Grießmasse untermischen. Die Masse abkühlen lassen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Währenddessen für das Rhabarberkompott die Rhabarberstangen waschen, Enden abschneiden und die Haut vom oberen Ende nach unten abziehen. Die geputzten Stangen in etwa 2 cm große Stücke schneiden und zusammen mit 100 ml Wasser in einen Topf geben. Die Vanilleschote auskratzen, das

ausgekratzte Mark und die Schote zum Rhabarber geben. Den Zucker einstreuen und köcheln lassen bis der Rhabarber weich ist. Nun die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, unter den Rhabarber rühren und das Kompott kurz aufkochen, dann den Herd ausschalten.

Von der Knödelmasse jeweils einen gehäuften Esslöffel abnehmen, mit feuchten Händen ca. 12 Knödel formen, dabei in die Mitte jedes Knödels 1 TL Preiselbeer-Marmelade geben. Das geht gut indem man zuerst die Masse zu einer Fläche plattdrückt, dann die Marmelade in die Mitte setzt, die Seiten einschlägt und nun zwischen den feuchten Händen einen Knödel daraus rollt. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen, die Knödel hineingeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Wenn die Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Die Knödel nun mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen.

Das Rhabarberkompott in Schälchen oder auf Tellern verteilen, die Knödel darauf anrichten und nach Belieben mit der restlichen Preiselbeer-Marmelade genießen.



**Tipp**

Dazu passt auch Vanillesauce oder Vanilleeis. Statt Rhabarberkompott können die Quark-Grieß-Knödel je nach Saison auch mit Kompott aus anderen Früchten serviert werden, z.B. aus Zwetschgen, Äpfeln oder Birnen. Auch Rote Grütze passt gut dazu.



Gutes Einkaufen für eine bessere Welt. Im Bioladen.  
100% Bio. Voll Öko. [oekostattego.de](http://oekostattego.de)

## Der Familienbetrieb: Unsere Mühle im Zabergäu.

Hier ist die Familie Spielberger zuhause. Hier arbeiten wir in der dritten Generation. Und hier haben wir neben der Mühle einen kleinen Laden eingerichtet. Dort bekommen Sie alle Produkte der Spielberger Mühle.

Der Mühlenladen ist freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr und samstags von 9.00 bis 12.30 Uhr geöffnet.



# Der Sinn der Sache.



Spielberger GmbH  
Burgermühle 1  
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 - 51  
info@spielberger-muehle.de  
DE-ÖKO-007



Umweltfreundlich gedruckt:  
Klimaneutral produziert mit  
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

[www.spielberger.de](http://www.spielberger.de)

