



Rezepte aus der Frühlingsküche

Natürlich Eier färben zur Osterzeit



Spinat
Gemüsfreuden
vom Blatt
Seite 16



Hollerblüten
Nicht nur
für den Hugo!
Seite 20

+ REZEPTE
+ TIPPS & TRICKS
+ KOCHSCHULE
+ BACKSCHULE

Frühlingsgrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Die Luft duftet nach süßen Blüten, und das erste Frühlingsgemüse wird auf Tellern und in Schüsseln gefeiert. Bärlauchteppiche verströmen leichten Knoblauchduft, Spargelspitzen recken ihre köstlichen Köpfe aus den sandigen Wällen empor, frischer Blattspinat kräuselt sich in sattem Grün. Wir nutzen die volle Kraft des Frühlings und servieren Bärlauch als würzige Chips und süße Muffins. Die ersten Radieschen kommen nicht nur in den Salat, sondern werden gebacken. Dass Holunderblüten auch abseits des beliebten Hollersafts kulinarisch brillieren, beweisen wir mit Holunderblüten-Panna-cotta und einem würzig-süßen Fladenbrot. Und Fastenzeit hin oder her: Zu einer verführerisch duftenden Torte mit kandierten, tiefvioletten Veilchen kann man einfach nicht Nein sagen! Wir verraten Ihnen außerdem, wie Sie die Farben für bunte Ostereier selbst herstellen, und unsere Dekoration für den Frühlingsstisch heißt den Frühling mit aller Blumenpracht willkommen.

Maria Tutschek-Landauer

Maria Tutschek-Landauer & das ichkoche.at-Team

P.S. Auf www.ichkoche.at warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, ichkoche.at GmbH & Co KG, 1060 Wien, Linke Wienzeile 4/3/8, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. Chefredaktion: Maria Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Aaron Waltl, Anneliese Kainer. Fotos: Blanka Kefer, diverse von Verlagen beige stellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwieger. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. Herstellung: Druckerei Leykam. Vertrieb: redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, „Galleria“, Bürozentrum 1, 2B, A-1030 Wien. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 63354818. Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien. Kammer: Wirtschaftskammer Wien. Anwendbare Vorschriften: Österreichische Gewerbeordnung. Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter: <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe „Sommer 2015“ erscheint Mitte Mai 2015.



Inhalt Frühling 2015

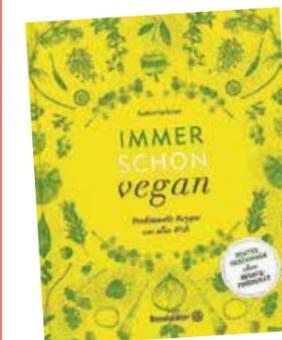
PFLANZENKRAFT			
Kokospudding mit Banane	3		
Artischocken mit Favabohnen	4	BLATTSPINAT	
Frühlingszwiebel-Fladen	4	Spinat-Lachs-Strudel	16
Dinkel-Reis-Karotten-Eintopf	5	Blattspinat-Salat mit knusprigem Speck	17
GUMAKREATIONEN		BACKSCHULE	
Cappuccino-Torte	6	Germteig und Dampf	18
Tobleronemousse	6	HOLUNDERBLÜTEN	
Rosmarineis	7	Holunderblüten-Panna-cotta	20
RADIESCHENZEIT		Fladenbrot mit Holunderblüten	21
Gebackene Radieschen	8	Holunderblütenwein	21
KOCHSCHULE		BÄRLAUCH	
Ostereier färben	10	Bärlauch-Chips	22
Kürbiskern-Feta-Eierspeise mit Avocado, Chili und geräuchertem Lachs	11	Bärlauch-Muffins	23
OSTERMENÜ		OSTERSCHMUCK	
Gegrilltes Gemüse mit Ofenerdäpfeln und Halloumi	12	Blüten in Schale	25
Erdäpfelsuppe mit Garnelen	12	Blumiger Willkommensgruß	25
Fischragout	13	QUINOAKÜCHE	
Gerlindes Himmlische Bananenschnitten	13	Zucchini-auflauf mit Quinoa	26
VEILCHENZART		SPARGELZEIT	
Kandierte Veilchen	14	Grüne Spargelsuppe	28
Veilchentorte	15	Eingelegter Spargel	29
Veilchengelee	15	Grüner Spargel in Bierteig mit Sauce Cardinale	29
		P(F)ANNENHILFE	
		Wie koche ich Spargel?	30



Foto: Vanessa Maas

Koch-Literatur

Veganer Schatz



70 geschmackvolle und immer schon rein pflanzliche Rezepte aus über 20 Ländern.

Katharina Seiser
Immer schon vegan
ISBN: 978-385033-856-1
€ 25,-, Brandstätter Verlag

PFLANZEN KRAFT

Gesunder Genuss aus der veganen Küche

6 Portionen / Dauer: 45 Minuten
KOKOSPUDDING MIT BANANE

Auf tierische Produkte zu verzichten ist ein Trend, den man einfach gutheißen muss. Drei rein pflanzliche Rezepte von Kulinarik-Expertin Katharina Seiser zeigen Ihnen, wie gut und abwechslungsreich vegane Küche sein kann. Das schmeckt nach mehr!

[ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)-Link



ZUTATEN

- | 400 ml Kokosmilch (mind. 60 % Kokosnuss-Anteil)
- | evtl. 1 Pandanblatt
- | 40 g (ca. 3 EL) weiße Tapiokaperlen (kleiner Ø)
- | 100 g Zucker
- | 1/2 TL Salz
- | 3 nicht zu reife Bananen

ZUM BESTREUEN

- | 1 EL ungesalzene geröstete Erdnüsse ohne Häutchen
- | 1 EL gerösteter Sesam
- | 1 TL Zucker
- | 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- Kokosmilch und 400 ml Wasser in einem Topf mit dem verknoteten Pandanblatt aufkochen.
- Tapioka einrieseln lassen, ca. 20 Minuten leise simmern lassen, bis sie durchscheinend werden. Dabei öfter mit einem Gummispatel umrühren, damit die Tapiokaperlen nicht anlegen und gleichmäßig garen.
- Zucker mit Salz mischen, Bananen längs halbieren, jede Hälfte in 3-4 große Stücke schneiden, dann im Zucker wälzen und ein paar

- Minuten marinieren lassen.
- Pandanblatt ausdrücken und entfernen. Restlichen Zucker zur Kokosmilch geben, nochmals kurz aufkochen.
- Bananen zur Kokosmilch geben, ca. 5 Minuten auf kleinster Flamme garen, bis die Stücke weich sind. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
- Erdnüsse mit Sesam, Zucker und Salz im Zerkleinerer grob hacken, es sollen unbedingt noch Erdnussstückchen erkennbar sein.
- Pudding in Schüsseln oder auf Gläser verteilen, mit der Nussmischung bestreuen.

Bio-Kochkurs von Ja! Natürlich

• Schritt für Schritt-Anleitung von Kochbuch-Autorin Katharina Seiser und Ernährungsberaterin Mag. Margit Fensl!

• 5-Gänge-Menü aus dem Kochbuch "Immer schon vegan" mit saisonalen hochwertigen Bio-Produkten von Ja! Natürlich + Getränke

• Kochschürze und Extra-Überraschung für jeden Teilnehmer

"Immer schon vegan"
am 13.04.2015, 18-22 Uhr € 89,-
ichkoche.at-Die Kochschule
Girardigasse 2-6, 6. Bezirk Wien

Alle Infos inkl. 10% Rabatt-Code unter:
www.janaturlich.at/biokochkurs

ja! Natürlich.

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

ARTISCHOCKEN MIT FAVABOHNEN

ZUTATEN

- ca. 750 g frische Favabohnen
- Salz
- 12 kleine, zarte Artischocken (in Summe ca. 1 kg)
- 2 Zitronen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Bund Dill
- 8 EL Olivenöl
- evtl. 1 Prise gemahlener Koriander
- 4-5 EL trockener Weißwein wenn verfügbar 1 EL Zitronen-Ölivenöl

ZUBEREITUNG

- **Favabohnen** aus den Schoten lösen, in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken, aus den Häutchen drücken.
- Für die **Artischocken** eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitlegen, Saft von 1 Zitrone hineinpressen. Artischocken waschen, äußere Blätter abbrechen (nach unten knicken), bis die Blätter hellgrün-gelblich werden. Oberes Drittel großzügig abschneiden. Stiel abbrechen. Artischocken

rundum mit ausgepressten Zitronenhälften einreiben. Alle faserig-harten Teile mit einem kleinen Messer entfernen. Artischocken je nach Größe vierteln, sechsteln oder achteln. Evtl. Heu mit einem Löffel entfernen. Artischockenstücke in das Zitronenwasser legen, einmal untertauchen.

- **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Dill waschen und fein schneiden.
- Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Koriander beifügen, 2-3 Minuten glasig schwitzen, Artischocken abseihen, tropfnass in den Topf geben, auf hoher Hitze 1 Minute mitbraten. Mit Wein ablöschen, salzen, Deckel aufsetzen, 15-20 Minuten garen.
- Favabohnenkerne beifügen, evtl. 1 Schuss Wasser zugeben, ca. 5 Minuten mit-schmoren, bis sie weich sind und fast keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.
- Dill beifügen, mit Salz, Zitronensaft und Zitronen-Ölivenöl abschmecken, 5 Minuten abkühlen lassen.

Tipp

Mögen Sie keinen Dill, dann würzen Sie mit Petersilie oder grüner Minze.



Foto: Vanessa Maas

8 Stück / Dauer: mehr als 60 Minuten

FRÜHLINGSZWIEBEL-FLADEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- 300 g Weizenmehl (glatt)
- 1 TL Salz
- 200 ml Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln (nur das Grün) oder 1 Bd. Bärlauch
- evtl. dunkles (geröstetes) Sesamöl zum Bepinseln
- Pflanzenöl zum Braten

FÜR DEN DIP

- 2 EL helle Sojasauce
- 2 TL heller Reissessig (ersatzweise weißer Balsamico)
- ca. 1/2 TL frischer Ingwer

ZUBEREITUNG

- Für den **Teig** in einer Schüssel Mehl mit Salz vermischen. 150 ml kochendes Wasser mit den Knethaken des Mixers rasch unterrühren, dann das restliche Wasser unterrühren. In etwa 5 Minuten zu einem weichen, glatten Teig kneten, der nicht mehr an den Händen klebt. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

- **Frühlingszwiebeln** waschen, trocken tupfen, in sehr feine Ringe schneiden.
- Für den **Dip** Sojasauce, 2 EL Wasser und Essig verrühren, Ingwer schälen und hineinreiben.
- Teigkugel etwas flach drücken und in 8 gleich große Teile schneiden. Jedes Teilstück wieder zu einer Kugel formen, flach drücken, auf bemehlter Arbeitsfläche dünn und rund (12-15 cm Ø) ausrollen. Mit Öl bepinseln, mit Zwiebeln bestreuen.
- Fladen eng einrollen, die Rollen straff zu Schnecken einrollen, das Ende hineinstecken.
- Schnecken auf der bemehlten Arbeitsfläche nicht zu dünn zu 8-10 cm runden Fladen ausrollen.
- In einer Pfanne Öl erhitzen, Fladen darin von jeder Seite 1-2 Minuten unter Schwenken goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In Tortenstücke schneiden. Heiß in den Dip tauchen.

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

DINKEL-REIS-KAROTTEN-EINTOPF

ZUTATEN

- 200 g Dinkelreis
- 500 ml Wasser
- 1 gelbe Rübe
- 1 Ja! Natürlich Karotte
- 1 kleines Stück Sellerieknolle
- 2 Ja! Natürlich Selleriestangen
- 2 Ja! Natürlich Schalotten
- 2 Ja! Natürlich Knoblauchzehen
- 4 Ja! Natürlich Thymianzweige
- 1 Ja! Natürlich Zitrone
- 3 EL Ja! Natürlich Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

PRODUKT-TIPP



ZUBEREITUNG

- Das **Gemüse**, die Schalotten und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, die Blätter von den Selleriestangen beiseitelegen. Die Gemüseabschnitte und -schalen mit 500 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten langsam köcheln. Danach durch ein Sieb leeren und als Gemüsesuppe für den Eintopf weiterverwenden.
- **Dinkelreis** in der Gemüsesuppe einmal aufkochen, danach bei schwacher Hitze 20-25 Minuten köcheln. Abgießen (Suppe auffangen) und beiseitestellen. Sonnenblumenöl in einem breiten Topf

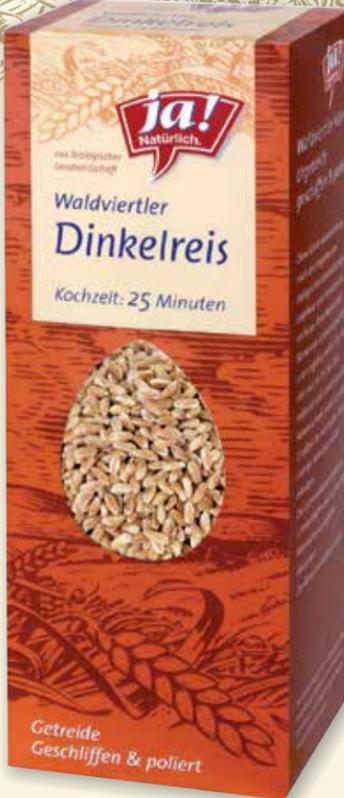


erhitzen, das Gemüse darin langsam mit dem Thymian anbraten, ohne dass es Farbe annimmt. Mit der restlichen Gemüsesuppe aufgießen und bei geringer Hitze köcheln, bis es weich ist.

- Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen.
- Gekochtes Gemüse mit dem Dinkelreis vermischen und den Eintopf mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen.



aus biologischer Landwirtschaft



Bio aus Prinzip!

- 100% Dinkel aus dem heimischen Waldviertel
- Aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft
- Ohne chemisch-synthetische Spritzmittel zum Schutz unserer Bienen
- Hoher Anteil an Ballaststoffen
- Einfach wie Reis kochen und genießen

www.janaturlich.at



Gibt's bei: **BILLA** **MERKUR**

Dauer: 60 Minuten, 40 Minuten Backzeit
(Plus mind. 6 Stunden Kühlzeit)

CAPPUCCINO-TORTE

ZUTATEN
FÜR DEN BODEN

- | 6 Eigelb
- | 6 Eiweiß
- | 150 g Zucker
- | 150 g Mandeln, gerieben
- | 30 g Biskottenbrösel
- | 1 Pkg. Backpulver
- | 50 g Schokostreusel

FÜR DIE FÜLLE

- | 250 ml Schlagobers
- | 500 g Guma Pâtisserie Creme
- | 1 Pkg. Vanillezucker
- | evtl. etwas Staubzucker
- | 44 g (3 Beutel) Eiskaffee- oder Cappuccinopulver

ZUM GARNIEREN

- | 1 EL Mandelblättchen
- | etwas Schokostreusel
- | Staubzucker

ZUBEREITUNG

- **Tortenboden** am Vortag zubereiten, damit die Tortenbrösel schön knusprig sind.
- Eine runde Kuchenform (26 cm Ø) einfetten und den Backofen auf 160 °C Umluft oder 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für den Boden die Eigelb

mit dem Zucker schaumig rühren. Mandeln, Biskottenbrösel und Backpulver mischen und unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und mit den Schokostreuseln unter die Masse heben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und 40 Minuten backen. Im Backofen auskühlen lassen. Vom Tortenboden einen ca. 1 cm dünnen Deckel abschneiden und zerbröseln.

- Für die **Fülle** die Guma Pâtisserie Creme mit dem Vanillezucker, eventuell etwas Staubzucker und dem Cappuccinopulver zu einer festen Masse aufschlagen. Obers aufschlagen, dazugeben und gut vermischen. Einen Tortenring um den Tortenboden geben und die Fülle auf den Tortenboden streichen. Anschließend mit den knusprigen Teigbröseln bestreuen.
- Die Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett anrösten, auskühlen lassen und auf die Torte streuen.
- Mit Schokoladenstreusel und Staubzucker fein bestreuen.



4 Personen / Dauer: 45 Minuten (Plus 6 Stunden Kühlzeit)

TOBLERONEMOUSSE

ZUTATEN

- | 130 g Toblerone
- | 60 g Schokolade
- | 30 g Staubzucker
- | 2 Eier
- | 250 g Guma Pâtisserie Creme

ZUBEREITUNG

- Eine Schüssel für die Tobleronemousse im Kühlschrank vorkühlen. Wasserbad vorbereiten.
- Toblerone und Schokolade in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen und anschließend beiseitestellen.

- In der Zwischenzeit die Eier und den Staubzucker schaumig rühren. Die geschmolzene, lippenwarme Schokolade dazurühren.
- Die Guma Pâtisserie Creme zu fester, aber noch luftiger Konsistenz schlagen und unter die Masse ziehen.
- In die vorgekühlte Schüssel füllen und für mindestens 6 Stunden kühl stellen.
- Aus der Mousse-Masse mit 2 Esslöffeln Nockerln stechen und auf einem Teller anrichten.

Tipp

Bereiten Sie die Mousse auch einmal mit weißer oder dunkler Toblerone zu. Servieren Sie die Tobleronemousse mit frischen Beeren und bestreuen Sie sie mit geriebener Toblerone.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten
(Plus Gefrierzeit Eismaschine bzw. 6 Stunden im Gefrierfach)

ROSMARINEIS

ZUTATEN

- | ½ Vanilleschote, ausgelöstes Mark
- | 200 ml Milch
- | 200 g Guma Pâtisserie Creme
- | 1 Zweig Rosmarin
- | 2 Eigelb
- | 60 g Zucker
- | 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- Eismaschine vorbereiten. Alternative zur Herstellung in der Eismaschine: eine Form, möglichst aus Metall, im Tiefkühlfach vorkühlen, um später die Eiscreme einfüllen zu können.
- Die Milch und die Guma Pâtisserie Creme in einem Topf aufkochen. Den Ros-

marinenzweig dazugeben und mitköcheln lassen. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel cremig rühren. Die Milch-Pâtisserie-Creme-Mischung unter ständigem Rühren der Eigelbmasse beigegeben. Das Ganze in einem Eisbad kalt rühren und anschließend in der Eismaschine frieren lassen. Haben Sie keine Eismaschine, dann können Sie jede Stunde das Gefäß einmal durchrühren. Das Ganze 6-mal wiederholen.

Tipp

Ersetzen Sie den Rosmarin durch Thymian, Salbei, Lavendel oder andere aromatische Kräuter. Dies ergibt zahlreiche Varianten!



PRODUKT-TIPP



Guma Pâtisserie Creme
Süße Träume die in Form bleiben

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger



RADIESCHEN ZEIT

ichkoche.at-Link



Knackige Radieschen von allen Seiten

Salat, Aufstrich und Rohkostplatte – saftige, knackige Radieschen bringen eine Prise Schärfe und eine gesunde Portion Frühling in die Küche! Wir präsentieren die glänzend rote Knolle mit dem schneeweißen Fruchtfleisch aber auch von einer ganz anderen Seite und servieren sie knusprig gebacken. Und nicht zuletzt eröffnen

Radieschen ein wunderbares Betätigungsfeld für Küchenkünstler: Radieschenmaus, Rosenblüten und Fliegenpilze verwandeln jede Jause in einen Augenschmaus, und nach dem Bewundern landen sie als gesunder Happen im Mund. Wenn Sie es in frühlingsbeschwingter Pflanzlust etwas übertrieben haben – kein Problem. Schneiden Sie die Radieschen in dickere Scheiben und legen Sie sie in Salzlake mit etwas Buttermilch ein. Gut verschlossen begleiten Sie diese milchsauer eingelegten Radieschen bis zur nächsten Ernte.

ichkoche.at-Tipp

Servieren Sie die gebackenen Radieschen mit Blattsalat und einer würzigen Joghurtsauce.

2 Personen / Dauer: 15 Minuten

GEBACKENE RADIESCHEN

ZUTATEN

- | 250 g große Radieschen
- | 1 Ei
- | Mehl
- | Semmelbrösel
- | Salz
- | 1 EL Zitronensaft
- | Öl zum Herausbacken

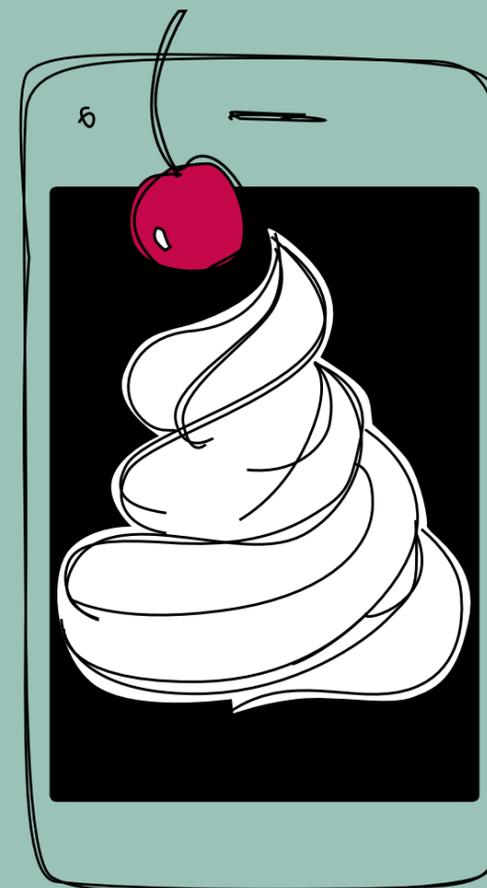
ZUBEREITUNG

- Die Radieschen sorgfältig waschen und putzen. Danach in gleichmäßig große Scheiben schneiden. Um etwas Wasser aus den Radieschen zu ziehen,

die Scheiben salzen, mit Zitronensaft beträufeln und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen.

- Ei in einen tiefen Teller aufschlagen und versprudeln, Mehl und Semmelbrösel bereitstellen. Die Radieschenscheiben im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und mit den Semmelbröseln panieren.
- Die panierten Radieschen im heißen Öl goldbraun herausbacken.

Jetzt missAPP* downloaden und so richtig appsahnen!



#meinsahnehäubchen



*missAPP KOSTENFREI im APP-Store oder auf Google Play downloaden.





OSTER EIER

Natürlich-bunte Farbtupfer im Osternest

In frühchristlicher Zeit wurde während der vierzig-tägigen Fastenzeit vor Ostern auch auf den Genuss von Eiern verzichtet. Damit die wertvollen Lebensmittel nicht verderben, wurden sie hart gekocht und dem Kochwasser Pflanzenfarbstoffe zugefügt. Schließlich wollte man die frischen von den hart gekochten Eiern unterscheiden. Auch Sie können die Farben für Ihre Os-

tereier selbst herstellen! Viele Pflanzen aus dem Frühlingsgarten, Gemüse, Kräuter, Früchte und Tees verwandeln die Eier in bunte Ostergrüße. Und es macht einfach riesigen Spaß, mit Roten Rüben, Karotten, Heidelbeeren oder Brombeeren, Veilchenblüten und Heidelbeersaft, Zwiebelschalen oder grünem Tee zu experimentieren und eine eigene Farbpalette zusammenzustellen.

ichkoche.at-Link



ichkoche.at-Tipp

Alaun und Pottasche intensivieren die Farbe, Eisensalz verdunkelt die Farbe, insbesondere Grün und Gelb. Essig hellt Farben auf.

NATÜRLICH FÄRBN

MATERIAL

- | hart gekochte Eier
- | Essig
- | Öl oder Speckschwarte

FÜR DEN FARBSUD

- | verschiedene Pflanzenteile, z. B. Rote Rüben, Spinat, Karotten, Zwiebelschalen, getrocknete Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren, Veilchenblüten
- | 2 l Wasser
- | Alaun bzw. Pottasche (aus der Apotheke)

ANLEITUNG

- Für den **Farbsud** grobe Pflanzenteile zerkleinern bzw. reiben. Getrocknete Beeren oder Rinden in Wasser einweichen.
- 500 g **Frischpflanzen** und **Gemüse** ohne Einweichzeit 30-40 Minuten einkochen.
- 30-100 g **Blätter, Beeren** und **Blüten** mindestens 3 Stunden einweichen, dann 30-60 Minuten einkochen.

- 30-100 g **Wurzeln, Rinder** und **Hölzer** 1-2 Tage einweichen, danach 1-2 Stunden einkochen. Den Farbsud auskühlen lassen.

- **Eier hart kochen** und abschrecken. Mit Essigwasser reinigen, damit die Farbe besser haften bleibt. Die Eier ca. 30 Minuten in den kalten Farbsud legen.
- Zwischendurch die Eier mit einem Löffel herausholen, um die Farbtintensität zu prüfen. Die Eier zum Trocknen auf ein Küchentuch legen. Für zarte Farbtöne reicht ein kurzes Farbbad, kräftige Töne erfordern etwas Geduld. Bei ausgeblasenen Eiern die Farbe sofort herauslaufen lassen und unter fließend kaltem Wasser abspülen.
- Reiben Sie die gefärbten, trockenen Eier mit einer Speckschwarte oder etwas Öl ein; die Farbe wird dadurch intensiver und erhält einen schönen Glanz.



Neues Rezept

VON CHEFKOCH
AARON WALTL

70
RUND
MILLIONEN
OSTEREIER
VERPUTZEN
DIE ÖSTERREICHER
JÄHRLICH
ZU OSTERN.

Wohin mit all den ausgeblasenen Eiern



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

KÜRBISKERN-FETA-EIERSPEISE MIT AVOCADO, CHILI UND GERÄUCHERTEM LACHS

ZUTATEN

- | 6 Eier
- | 2 Avocados, reif
- | 100 g Feta
- | 2 EL Kürbiskerne
- | 100 g Räucherlachs
- | ¼ TL Chili, getrocknet
- | 10 Zweige Dille
- | 1 Zitrone (Saft)
- | Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Avocados der Länge nach halbieren und den Kern herauslösen. Mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft würzen und von beiden Seiten anbraten oder grillen.
- Den Feta in kleine Würfel schneiden, die Kürbiskerne grob hacken. Das Ei mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, den Lachs in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Eier darin unter ständigem Rühren anbraten, bis sie fast gestockt, aber noch schön cremig sind. Feta, Kürbiskerne und zerbröselte Chili dazugeben.
- Die Schale von den Avocadohälften abziehen. Die Eierspeise in den Avocadohälften anrichten und mit Lachs und Dille garnieren.

ichkoche.at-Tipp

Noch mehr Rezepte rund um das Thema Ei finden Sie unter www.ichkoche.at/eier-rezepte



MACHEN SIE MIT!

Schicken Sie uns ein Foto ihrer selbst gefärbten Eier!

Je bunter und fantasievoller desto besser! Laden Sie unter ichkoche.at/Mein-selbst-gefaerbtes-Ei Ihr Foto hoch und gewinnen Sie einen Kochkurs-Gutschein!

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

GEGRILLTES GEMÜSE MIT OFENERDÄPFELN UND HALLOUMI

ZUTATEN

- | 2 Zucchini in 1 cm dicken Scheiben
- | 1 Melanzani in 1/2 cm dicken Streifen
- | 2 Paradeiser, geviertelt
- | je 1 roter, grüner und gelber Paprika, geviertelt
- | 1 Lauchstange in 2 cm dicken Stücken
- | 2 rote Zwiebeln, geviertelt
- | 1 Knoblauchknolle, geschält und in Zehen aufgeteilt
- | 1 Zweig Rosmarin
- | Olivenöl
- | Salz, Pfeffer
- | 1 Pkg. Halloumi-Grillkäse

FÜR DIE ERDÄPFEL

- | 1 kg Erdäpfel, gewaschen und geviertelt
- | 1 Bund Thymian
- | Olivenöl
- | Salz, Pfeffer

FÜR DIE SAUCE

- | 1 Becher Sauerrahm
- | 4 Knoblauchzehen
- | 1 Schuss Olivenöl
- | Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die **Erdäpfelstücke** auf ein Backblech geben, salzen,

pfeffern und mit Olivenöl beträufeln, damit alle Erdäpfel mit Öl benetzt sind. Zum Schluss Thymian abrebeln und über die Erdäpfel streuen. Bei 220 °C Heißluft für ca. 45 Minuten ins Backrohr schieben.

- Das **Gemüse** in eine beschichtete Form füllen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl übergießen. Alles gut durchmischen, damit das Gemüse mit Öl benetzt ist. Mit den Rosmarinnadeln bestreuen. Das Gemüse für die restlichen 30 Minuten zu den Erdäpfeln ins Rohr schieben.
- In der Zwischenzeit die **Zutaten der Sauce** zusammenrühren und kalt stellen.
- Den **Halloumi** in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in ganz wenig Öl in einer Pfanne beidseitig braun anbraten. Nach der Hälfte der Bratzeit die Erdäpfel und das Gemüse wenden.
- Nach ca. 45 Minuten die Erdäpfel aus dem Rohr nehmen und das Gemüse eventuell noch mit der Grillstufe 5–10 kurz grillen, bis alles ein bisschen braun ist.



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

ERDÄPFELSUPPE MIT GARNELEN

ZUTATEN

- | 500 g mehliges Erdäpfel, geschält, gewürfelt
- | 2 Zwiebeln, fein gehackt
- | 1 EL mildes Currypulver
- | 2 EL Butterschmalz
- | 750 ml Gemüsesuppe
- | 225 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen
- | 250 g Garnelen
- | 100 ml Milch
- | 100 ml Schlagobers

ZUBEREITUNG

- Erdäpfel, Zwiebeln und Curry in heißem Butterschmalz unter Rühren andünsten. Suppe zugießen und alles zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.
- Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und eventuell nochmals Curry würzen. Garnelen, Lauch und Milch hineingeben und einmal aufkochen lassen. Das Schlagobers unterrühren und noch einmal abschmecken. Zum Servieren mit etwas Curry bestäuben.

Tipp

Beim Bestäuben der Suppenteller mit Curry kann man auch mit einer Schablone arbeiten und so für nette Dekorationseffekte sorgen.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

FISCHRAGOUT

ZUTATEN

- | 500 g Seelachsfilet
- | 4 Stück Chicorée (800 g)
- | 2 Zwiebeln
- | Saft von einer Zitrone
- | 2 EL Öl
- | 250 ml Schlagobers
- | 1–2 EL Zucker
- | 1 TL Curry
- | 2 EL Maizena (Erdäpfelstärke)
- | Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Chicorée putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Chicorée grob zerkleinern.
- Die Zwiebelwürfel und den vorbereiteten Chicorée in heißem Öl ca. 5 Minuten dünsten. Die Fischstücke, Schlagobers und Gewürze dazugeben und 10 Minuten weiterdünsten.
- Maizena mit etwas Wasser verrühren und zum Binden in den Saft geben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Koch-Literatur

Schnell – frisch – raffiniert



„Alles, was leicht geht, ist gut.“

Elisabeth Engstler
Meine Lieblingsrezepte
ISBN: 978-3-85431-698-5
€ 24,99
Pichler Verlag

Im Buchhandel und unter
www.styriabooks.at



4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

HIMMLISCHE BANANENSCHNITTEN

ZUTATEN

- | ca. 6 Bananen

FÜR DEN TEIG

- | 6 Eier
- | 120 g Staubzucker
- | 120 g Mehl
- | Schale von 1/2 Bio-Zitrone

FÜR DIE CREME

- | 125 g Butter
- | 150 g Zucker
- | Vanille-Pudding aus 1/2 l Milch ohne Zucker

FÜR DIE GLASUR

- | 16 EL Milch
- | 160 g Zucker
- | 160 g Schokolade
- | 200 g Butter

ZUBEREITUNG

- Für den **Teig** 6 Dotter mit 60 g Zucker und etwas Zitronenschale schaumig rühren. 6 Eiklar mit 60 g Zucker steif schlagen. Nun den Schnee in den Dotter abrieb vorsichtig unterrühren und anschließend das gesiebte Mehl unterheben.

- Eine Backform in der Größe von 30x40 cm mit höherem Rand mit Backpapier auslegen und die Biskuitmasse am Boden aufstreichen. Bei 180 °C 12–15 Minuten Heißluft backen. Abkühlen lassen.
- Für die **Creme** den Pudding nach Packungsanleitung zubereiten. Auskühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Butter und Zucker gut abtreiben und mit dem fast kalten Pudding vermischen.
- Für die **Glasure** Milch mit Zucker und Butter erwärmen und die Schokolade darin auflösen.
- **Bananen** schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Teig mit den geschnittenen Bananen belegen. Die ausgekühlte Creme darüberstreichen. Zum Schluss mit der Glasur bedecken. Das Ganze etwas ziehen lassen, am besten über Nacht.



VEILCHENZART

Sinnliche Blüten mit zartem Duft

Eifrig sammelten die Nonnen im 15. Jahrhundert die duftenden Blüten im Klostergarten, um ein tiefviolettes „Veyel Mus“ zuzubereiten; Kaiserin Sissi liebte ein erfrischendes Veilchensorbet als Dessert; und süße kandierte Veilchen gehörten zu den begehrten Naschereien am Hof unter Königin Victoria. Die attraktiven violetten Frühlingsboten haben seit Jahrhunderten Köchinnen und Köche zu süßen kulinarischen Ideen inspiriert. Und endlich haben die Duftveilchen ihren Platz in der Frühlingsküche zurückerobert:

Veilchenbowle, Veilchenlikör, Veilchenmarmelade, Veilchensirup und Veilchinessig werden in Gläser und Flaschen abgefüllt und bezaubern durch Farbe und Aroma. Nicht nur die zartvioletten Blüten, auch die Blätter finden Verwendung in der Küche. Geben Sie fein geschnittene Blätter in Ihren bunten Frühlings Salat oder bereiten Sie aus Veilchenblättern und anderen Wildkräutern eine aromatische Frühlingsuppe zu.

ichkoche.at-Link



Dauer: mehr als 60 Minuten KANDIERTE VEILCHEN

ZUTATEN
| 300 g Zucker
| 500 ml Wasser
| eine Handvoll Veilchenblüten

ZUBEREITUNG
• Zucker und Wasser in einen Topf geben, gut durchrühren und erhitzen. Bei geringerer Temperatur zu einem Sirup verkochen.

- Die Veilchenblüten abspülen und einzeln in den Sirup tauchen. Auf einem Brett oder Gitter abtropfen lassen. Eventuell ein zweites Mal in den Sirup tunken. Die Veilchenblüten trocknen lassen.
- Die **kandierte Veilchen** in einer Metalldose trocken aufbewahren (keine Plastikdose verwenden!).

ichkoche.at-Tipp

Mit kandierte Veilchen können Sie Torten und Kekse verfeinern oder Desserts frühlingshaft garnieren.

Dauer: 60 Minuten VEILCHENTORTE

ZUTATEN FÜR DIE KANDIERTEN VEILCHEN
| eine Handvoll Veilchenblüten
| 1 Eiklar
| 20 g Feinkristallzucker

FÜR DEN TORTENBODEN
| 3 Eier
| 2 EL Wasser
| 2 EL Honig
| 210 g Mandeln, gerieben

ZUM FERTIGSTELLEN
| 500 ml Schlagobers
| Butter für die Form
| Staubzucker oder Mehl für die Form

ZUBEREITUNG
• Zuerst die **kandierte Veilchen** herstellen: Die frischen Veilchen vorsichtig waschen, trocknen und auf Küchenpapier auslegen. Das Eiklar etwas versprudeln und die getrockneten Veilchenblüten damit zart bepinseln. Mit Kristallzucker bestreuen und gut trocknen lassen.



- Für den **Tortenboden** die Eier trennen. Eiklar zu festem Schnee schlagen. Dotter, Wasser und Honig sehr schaumig schlagen. Den Eischnee und die Mandeln zügig unter die Dottermasse heben.
- Eine Backform ausfetten und stauben. Die Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Obers fest schlagen und kühl stellen.
- Nach dem Backen die Torte auskühlen lassen, rundum mit steif geschlagenem Obers einstreichen und mit den kandierte Veilchen belegen.

ichkoche.at-Tipp

Bestreuen Sie die Veilchentorte vor dem Servieren dünn mit Staubzucker. Wollen Sie ganz ohne Mehl auskommen, dann stauben Sie die Backform mit Staubzucker anstatt mit Mehl.

1 Glas à 250 ml Dauer: 15 Minuten VEILCHENGELEE

ZUTATEN
| 250 ml Holunderblütensirup
| 3 Blatt Gelatine
| 1 Handvoll Veilchen

ZUBEREITUNG
• Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Veilchen behutsam waschen und etwas abtrocknen.
• Den Holundersirup leicht erwärmen.
• Die Gelatine ausdrücken und im erwärmten Sirup auflösen. Das Gelee leicht abkühlen lassen.



- Die Veilchen von den Blütenstängeln zupfen – eventuell zerteilen – und vorsichtig unter das überkühlte Gelee rühren. Das Gelee in ein sorgfältig gereinigtes Glas geben und sofort verschließen.

ichkoche.at-Tipp

Servieren Sie das Veilchengelee zu Desserts, Eis oder zu einer Käseplatte.

Frisch aus dem Rauch-Tal:
happy day Sirup.

RAUCH
seit 1919



Probieren Sie jetzt die neuen happy day Sirupe von RAUCH in den Sorten Himbeere, Holunder, Orange und Schwarze Johannisbeere mit bis zu 25% Fruchtgehalt und ganz ohne Konservierungsstoffe.

Ein besonderer Fruchtgenuss.

RAUCH. Schmeckt wie frisch vom Baum.



BLATT SPINAT

Dunkelgrüne Gemüsefreuden vom Blatt

Wird auf einer Speisekarte ein Gericht „auf Florentiner Art“ angepriesen, dann dürfen Sie sich meistens auf eine Mahlzeit freuen, die auf einem Spinatbett serviert wird. Das Lieblingsgemüse der Florentiner Adligen Katharina von Medici trat seine kulinarische Reise von Persien nach Spanien an – mancherorts werden die leicht gekräuselten Blätter noch heute als Spanischer Kohl bezeichnet –; von Italien aus zog

sich die Spinatlust dann über ganz Europa. Der mineralstoffreiche Spinat ist in der Zubereitung herrlich unkompliziert und eignet sich als Fülle für Strudel, Knödel und Teigtaschen, garantiert höchsten Gemüsegenuss als Terrine und farbintensive Cremesuppe. Die zarten Blätter des Frühlingsspinats schmecken auch wunderbar roh als Salat und verleihen einem Smoothie Geschmack und Farbe.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 50 Minuten SPINAT-LACHS-STRUDEL

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Blätterteig
- | 300 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- | 500 g Lachs
- | 200 g Feta
- | Milch
- | 2 Knoblauchzehen
- | Muskat
- | Salz, Pfeffer
- | 1 Ei zum Bestreichen

FÜR DIE SAUER- RAHMSAUCE

- | 1 Becher Sauerrahm
- | 1 Becher Joghurt
- | 1 Bund Petersilie
- | Muskat
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den **Blattspinat** mit etwas Milch erwärmen, Knoblauch dazupressen und in einem Sieb abtropfen und erkalten lassen.

- **Blätterteig** auf einem Backblech auswalken, Spinat gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen Rand freilassen. **Feta** in Würfeln schneiden und über den Spinat streuen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Den **Lachs** salzen und mittig auf den Spinat legen.
- Blätterteig aufrollen bzw. einklappen und an den Enden festdrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 30–40 Minuten backen.
- Für die **Sauce** Sauerrahm und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Petersilie fein hacken und untermengen. Kühl stellen.
- Den Spinat-Lachs-Strudel portionieren und mit der Sauerrahmsauce auf Tellern anrichten.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

BLATTSPINAT-SALAT MIT KNUSPRIGEM SPECK

ZUTATEN

- | 4 EL Land-Leben Backerbsen
- | 100 g Babyblattspinat
- | 6 Radieschen
- | 8 Scheiben Speck

FÜR DAS DRESSING

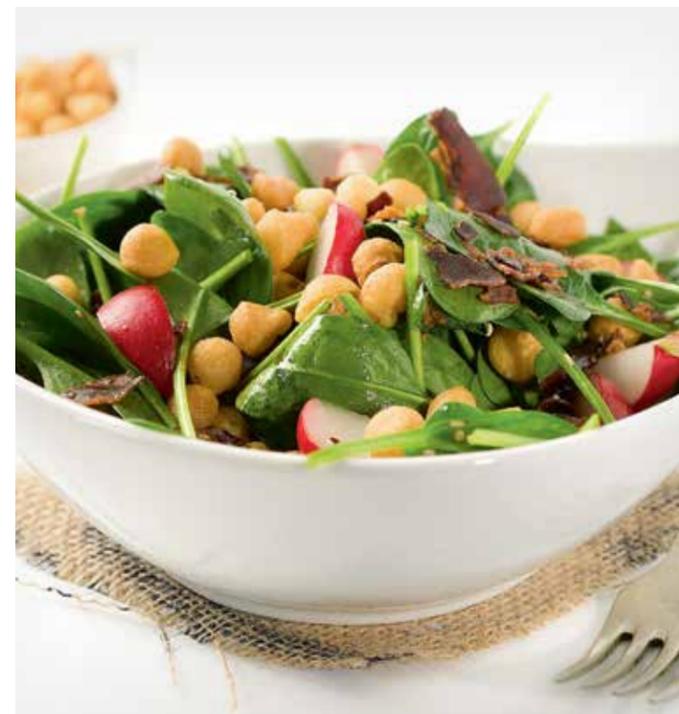
- | 1 TL Sesamkörner
- | 2 EL Sesamöl
- | 2 EL Ahornsirup
- | 1 Zitrone (Saft)
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den **Speck** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 160 °C ca. 13 Minuten braten, bis er schön knusprig ist.
- Für das **Dressing** Sesamkörner, Sesamöl, Ahornsirup und Zitronensaft gut

- vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Spinat** waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen und trocken reiben. In dünne Spalten schneiden und zusammen mit den Backerbsen und dem Dressing unter den Spinat mischen.
- Den Salat in einer Schüssel anrichten, den Speck in kleine Stücke brechen und den Salat damit garnieren.

PRODUKT-TIPP





40x

Traumurlaube gewinnen!



40 Jahre
LAND-LEBEN Qualität!

land-leben.com
f.com/landleben



Faschingskrapfen, Osterzopf, Teigkrampus, Weihnachtsstollen ... Jedes Fest im Jahr wird kulinarisch von einem Germgebäck begleitet. Damit ein luftig-leichter Germteig gelingt, braucht es zuallererst ein Dampfpl.



Dauer: mehr als 60 Minuten

GERMTEIG GRUNDREZEPT

ZUTATEN

- | 4 Eidotter
- | 1 Ei
- | 100 ml Milch, lauwarm
- | 50 g Kristallzucker
- | 1 Pkg. Vanillezucker
- | 1 Prise Salz
- | 1 EL Rum
- | 1 Zitrone, unbehandelt
- | 120 g Butter

FÜR DAS DAMPFPL

- | 500 g Mehl (glatt)
- | 100 ml Milch, lauwarm
- | 40 g Germ (ca. 1 Würfel)
- | 2 TL Zucker

Rund um *Germteig* und *Dampfpl*

ZUBEREITUNG

• Zuerst das **Dampfpl** zubereiten: Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Die Germ in die leicht erwärmte Milch bröseln. 2 Esslöffel Mehl aus der Mulde und einen halben Teelöffel Zucker dazugeben und das Gemisch in die Mehlmulde einfüllen. Leicht mit Mehl vom Muldenrand bestreuen. Mit einem Geschirrtuch zu-

decken und an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich das Dampfplvolumen verdoppelt hat und an der Oberfläche Risse entstehen.

- In der Zwischenzeit das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Die Zitronenschale abreiben. Die Butter schmelzen.
- Zucker, Vanillezucker, Salz, Rum, Milch, verquirltes Ei und Eidotter vermischen und mit dem Dampfpl verrühren.

Zum Schluss die Butter untermengen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt noch einmal ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

- Danach den Germteig je nach Bedarf weiterverarbeiten.

9 TIPPS & TRICKS FÜR DAMPFPL UND GERMTEIG

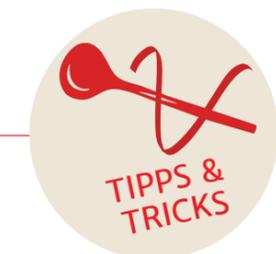
- Alle Zutaten und Werkzeuge sollen Zimmertemperatur haben.
- Kontrollieren Sie die Frische der Germ – sie soll elastisch und cremefarben sein. Ist sie bräunlich und krümelig, dann ist sie verderben.
- Die Milch bzw. das Milch-Wasser-Gemisch für das Dampfpl muss lauwarm

sein – zu hohe oder zu niedrige Temperaturen verhindern, dass der Teig aufgeht. Die ideale Temperatur der Flüssigkeit beträgt zwischen 30 und 40 Grad. Das Dampfpl dient gleichzeitig als Gärprobe für die Germ.

- Sieben Sie das Mehl, der Germteig geht dadurch schöner auf.
- Salz, Fett oder Eier dürfen

nicht in ein Dampfpl, diese Zutaten mindern den Reifeprozess.

- Dampfpl und Germteig mit einem Geschirrtuch abdecken, um sie vor Zug zu schützen.
- Das Dampfpl ist fertig, wenn sich das Volumen in etwa verdoppelt hat und die Oberfläche Risse aufweist.
- Den Germteig nach dem Gehen noch einmal zusammen-



schlagen und erneut gehen lassen, damit er feinporiger wird.

- Für eine „kalte Führung“ den Germteig am Vorabend zubereiten und zugedeckt mindestens 8 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Kaiser-schmarrn

Und was sehen Sie? Semmelknödel? Crêpe? Welche Speisen Sie auch immer zubereiten wollen, die KENWOOD Küchenmaschinen mit mehr als 50 Funktionen sind die idealen Helfer. Es ist lediglich Ihre Fantasie, die Ihnen beim Kochen noch Grenzen setzt. Inspiration auf www.kenwoodaustria.at



KENWOOD

€ 200,- GESCHENKT!

Beim Kauf eines KENWOOD Cooking Chefs (KM094 oder KM096) und gleichzeitiger Rückgabe einer alten Küchenmaschine werden Ihnen € 200,- vom Bruttoverkaufspreis abgezogen. Aktion gültig von 16. 03. bis 15. 06. 2015



HOLUNDER BLÜTEN

ichkoche.at-Link



Nicht nur für den Hugo!

Von Mai bis Juni legt sich der süße Duft der kleinen weißen Holunderblüten über Gärten und Parks. Die Blüten dolden des Schwarzen Holunder strauß ins Haus zu holen, wäre allerdings schade. Denn ganz einfach werden sie in Palatschinken- oder Mostteig ge-

taucht zu süßen Hollerstrauben oder als selbst gemachter Sirup Durstlöscher für einen heißen Sommertag. Wir erhöhen die Prozentanzahl und zeigen Ihnen, wie Sie aus Holler einen fruchtigen Wein zaubern und veredeln eine Panna-cotta mit dem zarten Aroma des attraktiven Frühlingsblüher. Unser Fladenbrot mit Holunderblüten kommt in den Picknickkorb und wird erst auf der Decke unter dem ausladenden Hollerbusch ausgepackt. Ein Genuss!

ichkoche.at-Tipp

Servieren Sie die Holunderblüten-Panna-cotta mit in Holunderblütensirup marinierten Erdbeeren.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten HOLUNDERBLÜTEN-PANNA-COTTA

ZUTATEN

- | 50 g Holunderblüten
- | 250 ml Schlagobers
- | 250 ml Milch
- | 50 g Zucker
- | 1 Zitrone (Schale)
- | 3 Blätter Gelatine

ZUBEREITUNG

- Die Holunderblüten sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Obers, Milch und Zucker zum Kochen bringen.
- Obers, Milch und Zucker zum Kochen bringen.
- Obers, Milch und Zucker zum Kochen bringen.
- Holunderblüten und fein

abgeriebene Zitronenschale dazugeben und 10–15 Minuten ziehen lassen.

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Obersmischung durch ein Sieb gießen, nochmals erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen.
- Die lauwarme Obersmasse in 4 Dessertschalen gießen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.
- Die Holunderblüten-Panna-cotta kalt servieren.

Dauer: mehr als 60 Minuten

FLADENBROT MIT HOLUNDERBLÜTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- | 500 g Mehl
- | 20 g Germ (½ Würfel)
- | 50 g Zucker
- | 250 ml Wasser
- | 100 g Butter
- | 3 Prisen Salz
- | Butter zum Ausstreichen

FÜR DIE FÜLLE

- | 5 Dolden Holunderblüten
- | 50 g Butter
- | 50 g Zucker
- | 100 g Sauerrahm
- | 100 g Topfen
- | 2 Eier

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in eine erwärmte Backschüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Germ in etwas lauwarmem Wasser auflösen und eine Prise Zucker dazugeben. In die Mulde leeren und leicht mit dem Mehl verrühren. Das **Dampfl** an einem warmen Ort gehen lassen, bis es sein Volumen verdop-

pelt hat und die Oberfläche Risse zeigt.

- Nun den Teig mit Wasser, Zucker, Butter und Salz verrühren, danach gut durchkneten.
- Mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Währenddessen für die **Fülle** die Blüten mit einem grobzinkigen Kamm oder einer Gabel von den Dolden abstreifen. Butter und Zucker cremig rühren, Sauerrahm, Topfen und Eier gut einrühren, am Schluss vorsichtig die Blüten unterziehen.
- Aus dem Germteig **Fladen** mit 15 cm Ø formen. Mit den Fingern Vertiefungen in die Fladen drücken und mit der Blütenmasse bestreichen. Ein Blech mit Butter ausstreichen. Die Fladenbrote auflegen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 25–35 Minuten backen.

ichkoche.at-Tipp

Servieren Sie Fladenbrot mit Holunderblüten als Frühstück oder zur Jause!



2 Flaschen à 750 ml / Dauer: mehr als 60 Minuten HOLUNDERBLÜTENWEIN

ZUTATEN

- | 500 g Holunderblüten (von den Rispen gekämmt)
- | 1 kg Zucker
- | 1 Orange (unbehandelt)
- | 1 Zitrone (unbehandelt)
- | 20 g Germ (½ Würfel)
- | 1 Eiklar
- | Rosinen
- | 2 l Wasser

ZUBEREITUNG

- Die **Blütendolden** an einem trockenen, sonnigen Tag pflücken. Ein Geschirrtuch an einem sonnigen Platz aufbreiten und die Holunderdolden für ca. 30 Minuten darauflegen. Dann die Blüten mithilfe eines grobzinkigen Kamms bzw. einer Gabel von den Rispen streifen. 500 g Blüten abwägen.
- **Orangen und Zitronen** in Scheiben schneiden. Wasser mit Zucker zum Kochen bringen. Zitrusseiben und Holunderblüten in einen Topf geben, das kochende Zuckerwasser darübergießen. Diese Mischung zuge-

- deckt 1 Tag stehen lassen.
- Germ zerbröseln und mit dem Eiklar zum Hollersirup geben. Gut verquirlen und 3 Tage stehen lassen.
- Die Mischung durch ein feines Sieb gießen und in sorgfältig gereinigte Flaschen (Gärballon) abfüllen. Einige Rosinen in jede Flasche geben – sie verleihen dem Holunderwein eine schöne Farbe.
- Die Flaschen nicht fest verschließen, sondern nur mit Stoff oder Frischhaltefolie abdecken und in die Mitte ein kleines Loch stechen. Diese Mischung **6–12 Wochen stehen lassen**, bis die Germ verarbeitet ist.
- Den Holunderblütenwein in den Flaschen belassen oder in andere Flaschen umfüllen und fest verschließen.

ichkoche.at-Tipp

Der Satz, der sich in der Reifezeit am Flaschengrund bildet, ist normal, er gehört zum Gärungsprozess.



Wenn bei einem Spaziergang durch eine Au oder in feuchten Wäldern eine Duftwolke mit intensivem Knoblaucharoma in Ihre Nase zieht, dann ist das nächste Bärlauchfeld nicht weit. In diesem Fall: Sammeln, ab in die Küche und Pesto, Aufstrich, Püree und Suppe zubereiten.



Bärlauch

Aromatisches Wildgemüse mit Entschlackungsplus

Dauer: 15 Minuten

BÄRLAUCH-CHIPS

ZUTATEN

- | 1 Bund Bärlauch
- | Salz
- | Pfeffer
- | evtl. etwas Muskatnuss
- | Öl

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Die gewaschenen **Bärlauch-**

blätter mit Salz, Pfeffer, eventuell etwas frisch geriebener Muskatnuss und wenig Öl marinieren. Auf das Blech schichten und backen, bis der Bärlauch knusprig ist. Die Chips müssen dunkel werden. Die Bärlauch-Chips im Ganzen in einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.

ichkoche.at-Tipp

Die Bärlauch-Chips eignen sich als kleiner Snack oder als Garnitur für einen Frühlingssalat oder als würzige Suppeneinlage.

Rezeptanregung von
ichkoche.at-Userin
Amalia Flamingo



**WIR BEDANKEN UNS
HERZLICH MIT
EINER ICHKOCH.EAT -
REZEPTMAPPE!**

Wollen Sie auch ein Rezept
einsenden?
www.ichkoche.at/rezept-einsenden



TIPPS &
TRICKS

- Bärlauch riecht ganz unverkennbar nach Knoblauch und lässt sich damit gut von den ähnlich aussehenden, giftigen Maiglöckchenblättern unterscheiden. Sind Sie nicht besonders pflanzenkundig, dann den Anblick genießen und die Blätter am Bauernmarkt besorgen.
- Bärlauch ist feuchtigkeitsliebend. Einmal gepflückt, welken die Blätter schnell. Bärlauch also rasch nach der Ernte verarbeiten.
- Um das herrliche Aroma des Bärlauchs zu konservieren, am besten ein Pesto aus Bärlauchblättern, Olivenöl, Parmesan und Salz zubereiten.
- Bärlauch ist reich an Vitamin C und wirkt entschlackend – ideal für eine kulinarische Frühlingsskur.

Dauer: 40 Minuten

BÄRLAUCH-MUFFINS

ZUTATEN

- | 1 Bund Bärlauch (ca. 80 g)
- | 250 g Mehl
- | 1 TL Backpulver
- | ½ TL Natron (Speisesoda)
- | 2 Eier
- | 200 g Sauerrahm
- | 100 ml Buttermilch
- | 50 g Parmesan oder anderer Hartkäse, frisch gerieben
- | 70 g Butter, zimmerwarm
- | 2 Stängel Thymian
- | 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- | Salz
- | Pfeffer
- | Butter zum Ausstreichen

ZUBEREITUNG

- Die Bärlauchblätter mit kaltem Wasser abspülen, trocken schleudern und

fein hacken. Butter schaumig rühren. Eier dazugeben und nochmals gut verrühren. Nun noch Sauerrahm, Buttermilch, geriebenen Parmesan und Bärlauch unterrühren. Mit feinhacktem Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

- Auf einer Arbeitsplatte das Mehl mit Backpulver und Natron gut vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Bärlauchmasse hineinleeren. Rasch zu einem Teig verkneten.
- Muffinförmchen mit Butter ausstreichen. Den Teig einlaufen lassen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Die Bärlauch-Muffins noch warm servieren.



ichkoche.at-Tipp

Ersetzen Sie bei diesem pikanten Muffins-Rezept einen Teil des Weizenmehls durch Buchweizenmehl.

SIEMENS

Backen in Bestzeit.

Die iQ700 Backöfen mit varioSpeed. Für bis zu 50 % Zeitersparnis dank intelligent kombinierter Heiz-Technologie. Für das Außergewöhnliche im Leben.

siemens-home.at/iQ700-Einbau

Die iQ700 Backöfen unterstützen Sie, wann immer Sie weniger Zeit in der Küche und mehr mit Ihrer Familie oder mit Ihren Hobbys verbringen möchten. Dank varioSpeed. Schalten Sie die integrierte Mikrowelle der gewählten Heizart zu und erleben Sie, wie sich der Kochprozess um bis zu 50% beschleunigt – bei gleichbleibend hoher Qualität. Noch mehr Flexibilität genießen Sie mit

der Home Connect App für ein vernetztes Zuhause. Mit ihr können Sie Ihren Backofen von unterwegs bedienen, perfekt auf Ihren Backofen abgestimmte Rezepte entdecken oder die Zeitvorwahl aktivieren. Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler und auf www.siemens-home.at/iQ700-Einbau.

OSTER SCHMUCK

Duftender Willkommengruß für Ihre Gäste

Der frisch erblühte Frühling liefert uns nicht nur wertvolle Zutaten für gesunde und leichte Gerichte; er beschenkt uns auch reichlich mit Material für hübsche Frühlingsdekorationen. Wie Sie mit zarten, duftenden Frühlingsblüten attraktive Tischdekorationen zaubern, das verrät Ihnen die Autorin Katrin Heinatz in ihrem Buch „Dekoideen mit Naturmaterialien“.



Foto: Anke Schütz

Weißer Eier sind ein wunderbar vielseitiger Werkstoff der Natur. Am besten bewahren Sie einfach nach dem nächsten Kuchenbacken die Eierschalen auf und basteln etwas Neues daraus: eine Bühne für all die kleinen Frühlingsblüten, die es zu dieser Jahreszeit gibt!

ANLEITUNG

- Die Eier im oberen Drittel vorsichtig am scharfkantigen Rand eines Gefäßes anbrechen und ausleeren.

ichkoche.at-Tipp

FRÜHLINGSFARBEN

Sie können in die Väschen natürlich auch Blüten in anderen Farben stellen. Gute Kombinationen sind: kleinblütige Narzissen, Schlüsselblumen, Winterling (gelb); Frühlings-Alpenveilchen, Schachbrettblume, Krokus (rosa); Buschwindröschen, Märzenbecher, Zwerghyazinthe (weiß). Wichtig: Bleiben Sie bei einer Farbe – die unterschiedlichen Blütenformen bringen genug Spannung.

Dauer: 20 Minuten

BLÜTEN IN SCHALE

MATERIAL

- | 15 weiße Eier
- | Baumscheibe (Ø ca. 20 cm)
- | Heißkleber
- | 25-30 kleine Stängel mit farblich zueinander passenden Blüten wie Primeln, Blaustern und Veilchen



Anschließend behutsam, aber gründlich ausspülen.

- Die zarten Eierschalen auf der Baumscheibe mit der Heißklebepistole fixieren. Dabei zuerst einen Kreis aus Eierschalen bilden, auf diesen versetzt einen kleineren Kreis und zuoberst eine einzelne Eierschalenvase kleben, sodass eine Art Turm entsteht.
- Die Eiväschen mit etwas Wasser füllen und mit den Blumen dekorieren.

Deko-Literatur

Die Schönheit der Natur



50 Ideen rund ums Jahr
einfach selbst gemacht

Katrin Heinatz
Dekoideen
mit Naturmaterialien
ISBN: 978-3-8338-3944-3
€ 14,99, GU Verlag



Dauer pro Kärtchen: 15 Minuten

BLUMIGER WILLKOMMENSGRUSS

MATERIAL

PRO KÄRTCHEN:

- | 1 Blatt Büttenpapier (10×12 cm)
- | Ausdruck mit dem Willkommengruß und/oder dem Namen
- | 5 Stiefmütterchen-Blüten mit Stängel
- | Lochzange (3 mm)
- | Masking-Tape

Stiefmütterchen schauen uns mit ihren kleinen „Gesichtern“ richtig fröhlich entgegen. Deshalb sind sie als Dekoration für Tischkärtchen wie geschaffen. Außerdem halten sie auch ohne Wasser eine Weile.

ANLEITUNG

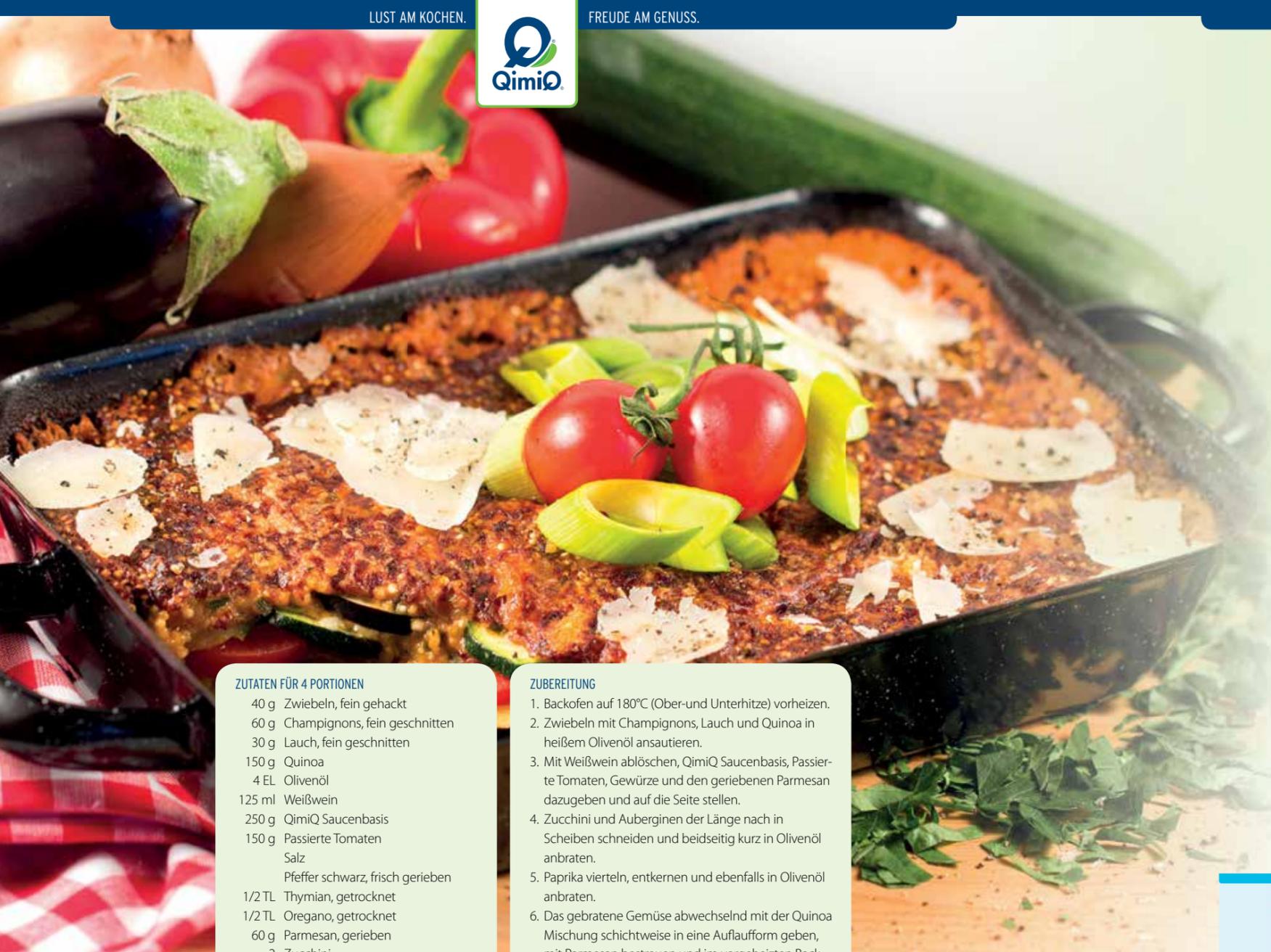
- Das Büttenpapier der Breite nach zur Hälfte falten, so dass eine 10 cm breite und 6 cm hohe Karte entsteht. Mit der Lochzange entlang des Falzes so fünf Löcher stanzen, dass auf jeder Kartenhälfte ein halbkreisförmiges Loch entsteht. Aufgestellt haben die Kärtchen dann entlang des Falzes ein ganzes Loch.

- Den Willkommengruß oder Namen mit Masking-Tape aufkleben. Das hat den Vorteil, dass Sie die Kärtchen immer wieder verwenden können, weil sich das Masking-Tape ablösen lässt, ohne Spuren zu hinterlassen, und es sieht gut aus.
- Die Karte aufstellen und die Stiefmütterchen in die vorgestanzten Löcher stecken. Bleibt das Kärtchen nicht stehen, bringen Sie als Sicherung ein ca. 8 cm langes Stück Masking-Tape innen zwischen beiden Kartenhälften an.



Mehr als 20 Videos zum Thema Servietten falten
www.ichkoche.at/Servietten-falten

Gleich reinschauen!

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN**

- 40 g Zwiebeln, fein gehackt
- 60 g Champignons, fein geschnitten
- 30 g Lauch, fein geschnitten
- 150 g Quinoa
- 4 EL Olivenöl
- 125 ml Weißwein
- 250 g QimiQ Saucenbasis
- 150 g Passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer schwarz, frisch gerieben
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 1/2 TL Oregano, getrocknet
- 60 g Parmesan, gerieben
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine/Melanzani
- 4 EL Olivenöl
- 2 Paprikaschoten
- Parmesan, gerieben, zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zwiebeln mit Champignons, Lauch und Quinoa in heißem Olivenöl ansautieren.
3. Mit Weißwein ablöschen, QimiQ Saucenbasis, Passierte Tomaten, Gewürze und den geriebenen Parmesan dazugeben und auf die Seite stellen.
4. Zucchini und Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden und beidseitig kurz in Olivenöl anbraten.
5. Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls in Olivenöl anbraten.
6. Das gebratene Gemüse abwechselnd mit der Quinoa Mischung schichtweise in eine Auflaufform geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

QIMIQ SAUCENBASIS

GOURMET TIPP

ZUCCHINIAUFLAUF MIT QUINOA

NÄHRWERTE pro 100g

Kcal	82
KJ	345
Fett in g	4
Cholesterin in mg	8
Kohlenhydrate in g	7
Eiweiß in g	4
Anrechenbare BE	0.6

QIMIQ-VORTEILE

- Alkohol-, hitze- und säurestabil
- Voller Geschmack bei weniger Fett
- Problemloses Wiedererwärmen möglich

QimiQ
jetzt im
**NEUEN
LOOK!**



DIE ERSTE SAHNE-BASIS



**100%
GELING-
SICHER***

bis zu
**58%
WENIGER
FETT***

Für die
**WARMEN
KÜCHE**
pikant & süß

*Das einzige gelingsichere natürliche Sahne-Produkt mit 58% weniger Fett als herkömmliche Sahne (36%Fett) für die pikante und süße Küche.



Für die
**KALTE
KÜCHE**
pikant & süß

QIMIQ CLASSIC

MACH'S DIR LEICHTER MIT QIMIQ CLASSIC



DIE ERSTE SAHNE-BASIS



QIMIQ WHIP

MACH'S DIR LEICHTER MIT QIMIQ WHIP

ZUM AUF-
SCHLAGEN
pikant & süß



DIE ERSTE SAHNE-BASIS





SPARGEL ZEIT

Köstliches Kaisergemüse in Grün-Weiß

Sehnsüchtig warten viele Genießer auf den April, wenn die schlanken Stangen aus dem Garten der Venus endlich wieder ihre Köpfe aus dem Boden strecken. In Österreich hat der venusische Garten zwei prominente Standorte: Im niederösterreichischen Marchfeld und im Kärntner Lavanttal wird den ganzen Frühling Spargel gestochen. Angebaut wird in den sandigen Erdwällen milder Bleichspargel und der würzig-aromatische Grünspargel. Wir verleihen dem Spargel

diesmal Farbe und tauchen die grünen Stangen in Bierteig, und auch die Suppe aus weißem und grünem Spargel besticht durch ihr zartes Frühlingsgrün. Damit Sie auch nach dem traditionellen Spargel-„Aus“ zu Johanni noch in Spargel schwelgen können, hat unser Chefkoch Aaron Waltl ein Rezept für eingelegten Spargel vorbereitet.

ichkoche.at-Link



8 Personen / Dauer: 60 Minuten

GRÜNE SPARGELSUPPE

ZUTATEN

- | 700 g grüner Spargel
- | 300 g weißer Spargel
- | 300 g Erdäpfel
- | 1 Apfel
- | 1 l Gemüsesuppe
- | 150 g Crème fraîche
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Die weißen **Spargelstangen** von Kopfende beginnend schälen. Holzige Ende wegschneiden. Beim grünen Spargel nur die holzigen Enden wegschneiden. Spargelstangen kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Spargel in Stücke schneiden, Köpfe zur Seite legen.

- **Erdäpfel** schälen und würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- Suppe zum Kochen bringen. Spargel-, Erdäpfel- und Apfelstücke zugeben und 20 Minuten bei schwacher Temperatur zugedeckt weich köcheln.
- Die **Suppe mit dem Stabmixer pürieren**, Crème fraîche unterrühren. Nun die Spargelköpfe in die Suppe geben und 8 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
- Die grüne Spargelsuppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken.

ichkoche.at-Tipp

Legen Sie vor dem Anrichten einige Streifen geräuchertes Forellenfilet auf die Suppe.

Dauer: 45 Minuten

EINGELEGTER SPARGEL

ZUTATEN

- | 4 kg weißer Spargel
- | 2 EL Milch
- | 300 ml weißer Balsamico
- | 1 Zitrone (unbehandelt)
- | Saft einer halben Orange
- | 3 Lorbeerblätter
- | 20 g Salz
- | 12 g Feinkristallzucker

SONSTIGES

- | hohe Einmachgläser
- | etwas Alkohol (80 Vol.-%)

ZUBEREITUNG

- Die Spargelstangen schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen knapp in der Höhe der Einmachgläser abschneiden (die übrig bleibenden Spargelstücke für eine Suppe oder ein Risotto verwenden). 1 EL Zitronenschale abreiben, den Saft der Zitrone auspressen.

- In einem Spargeltopf bzw. einem großen Topf 4 l Wasser mit der Milch und einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Spargelstangen einlegen und 4 Minuten köcheln. Die Stangen herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Inzwischen 1 ½ l Wasser mit dem weißen Balsamico, Zitronenschale und -saft, Orangensaft, Lorbeerblättern, Salz und Zucker in einem Topf aufkochen.
- Die Spargelstangen dicht an dicht in die Einmachgläser schichten. Den Essigsud aufgießen – die Spargelstangen müssen vollständig mit dem Sud bedeckt sein. Einige Tropfen Alkohol darübertröpfeln, anzünden und sofort fest verschließen. Kühl und dunkel lagern.

ichkoche.at-Tipp

Wenn Sie die Gläser mit dem eingelegten Spargel noch im Wasserbad sterilisieren, erhöhen Sie die Haltbarkeit.



4 Personen / Dauer: 40 Minuten

GRÜNER SPARGEL IN BIERTEIG MIT SAUCE CARDINALE

ZUTATEN

- | 800 g grüner Spargel
- | 1 Flasche Bier
- | 2 Eier
- | 150 g Mehl (glatt)
- | Salz
- | Backfett

FÜR DIE SAUCE CARDINALE

- | 4 EL Mayonnaise
- | 2 EL Schlagobers
- | 1 EL Ketchup
- | Zitronensaft
- | Petersilie, gehackt
- | einige Tropfen Sherry

ZUBEREITUNG

- Für den **Bierteig** die Eier trennen. Bier, Dotter, Mehl

- und Salz gut miteinander verrühren. Die Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und unter den Teig heben. Etwa 30 Minuten rasten lassen.
- Inzwischen den **Spargel waschen** und die Spargelenden abschneiden. Danach die Stangen durch den Teig ziehen und im heißen Backfett goldgelb herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für die **Sauce Cardinale** alle Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren.
- Die gebackenen Spargelstangen mit der kalten Sauce servieren.

ichkoche.at-Tipp

Auch weißer Spargel eignet sich für gebackenen Spargel. Die weißen Spargelstangen müssen allerdings geschält werden.

Unsere P(f)annenhilfe ist immer dann zur Stelle, wenn unsere Hobbyköche Hilfe brauchen.

Hilfe, wie koche ich Spargel?

Die Spargelsaison ist kurz, und so bestimmen die langen Stangen für einige Wochen die Speisekarten in ganz Österreich. Damit das Kaisergemüse auch bei Ihnen zuhause zum Genuss wird, haben wir einige Tipps zusammengestellt und die häufigsten Fragen unserer Leser zusammengetragen:

- ☞ *Mein Spargel schmeckt bitter!*
- ☞ *Ich habe weißen und grünen Spargel gemeinsam gekocht, und die grünen sind ziemlich matschig geworden.*
- ☞ *Ich habe keinen Spargeltopf. Kann ich die Stangen auch liegend kochen?*

- Weißen Spargel vom Kopfende beginnend schälen und holzige Enden wegschneiden. Grüner Spargel muss nicht geschält werden, einfach nur die Enden wegschneiden.
- Damit die Spargelstangen nicht brechen, auf einem Schneidbrett auflegen und mit dem Sparschäler abschälen.
- Werfen Sie die Spargelschalen nicht weg, aus ihnen können Sie eine Spargelsuppe zubereiten.
- Für perfekt gekochten Spargel empfiehlt sich ein Spargelkochtopf. So bleiben die Spargelköpfe knackig, während die Stangen genau richtig weich werden. Werden die Stangen

- vollends in kochendes Wasser getaucht, werden sie leicht matschig – Kochzeit beachten.
- Weißer Spargel benötigt eine Kochzeit von ca. 9 Minuten, grüner Spargel ist nach 5–6 Minuten fertig gekocht.
- Wollen Sie weißen und grünen Spargel zubereiten, dann geben Sie zuerst den weißen Spargel ins Kochwasser, nach 3 Minuten den grünen.
- Spargel in leicht wallendem Wasser kochen, damit die zarten Köpfe nicht verletzt werden.
- Geben Sie pro Liter Spargelkochwasser 2 TL Salz und einen 1 TL Zucker in den Topf. Der Zucker mildert die leichte



Aaron hilft!

Über so manchen Spargel muss sich unser Chefkoch wundern ...

- Bitterkeit des Spargels ab.
- Einige Köche schwören auf einen Schuss Milch im Spargelkochwasser, um einen bitteren Beigeschmack abzuwehren.
- Einige Zitronenscheiben oder etwas Zitronenmelisse verleihen dem Spargel eine besonders würzige Note.



WÜSTHOF

200
Years of knives
Made in Germany
Solingen

Glühender Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl. Bei 1.200° C geschmiedet, auf 58° Rockwell gehärtet und mit Laserpräzision zu perfekter Schärfe geschliffen. So entstehen die WÜSTHOF Messer in Solingen.

Der markante Doppelkropf und die dreifach vernieteten Griffschalen machen die Messer der Serie CLASSIC IKON einzigartig. Meisterstücke für Ihre Küche, die Ihre Qualitäten täglich unter Beweis stellen.



CLASSIC IKON



www.wuesthof.com

Quality - Made in Germany/Solingen



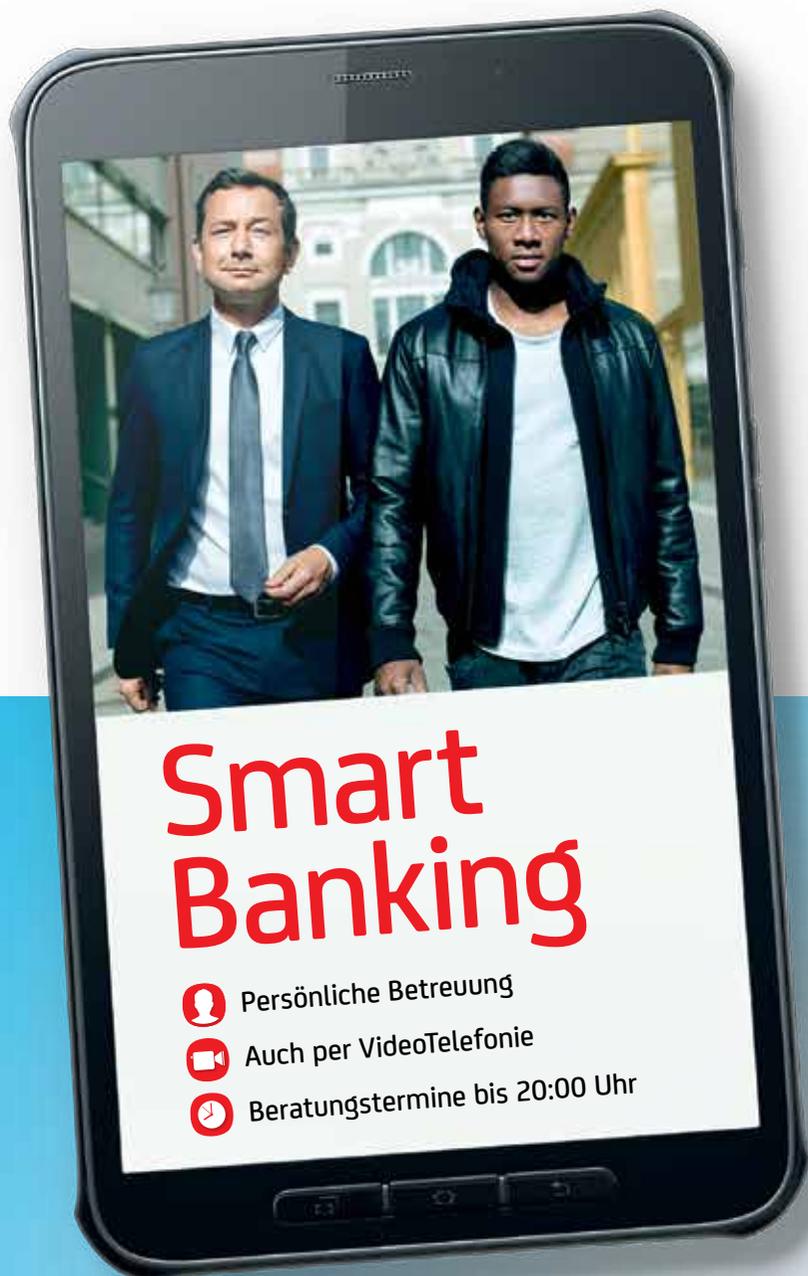
Die Inspiration Italiens, damals wie heute!



Nur Filippo Berio, ein Mann mit höchsten Ansprüchen und einer Vorliebe für Vollendung, konnte ein Olivenöl herstellen, das Feinschmecker seit fast 150 Jahren inspiriert. Ein Olivenöl – so köstlich und ausgewogen wie kein anderes. Lassen Sie sich durch diese unaufhörliche Leidenschaft für Spitzenleistung inspirieren und kreieren Sie delikate Gerichte für Ihre Familie und Freunde!

Filippo Berio - köstliche Inspiration für Feinschmecker, seit 1867.

Persönliche Betreuung.
Da, wo Sie sind.



Jetzt
Online-Konto
um EUR 1,99
pro Monat.*

Erleben Sie die
neue Freiheit
im Banking.

Nähere Infos auf smartbanking.at

Das Leben ist voller Höhen
und Tiefen. Wir sind für Sie da.

Willkommen bei der
Bank Austria

Member of **UniCredit**