



ichkoche.at

aus liebe zum kochen

Rezepte aus der Frühjahrsküche

 **Französische Küche**
Frankreich
wir kommen Seite **4**

 **Grillen im Frühling**
Von speckig bis beerig Seite **18**

 **Veggie Pasta**
Die kalorienarme
Variante Seite **30**

Frühlingsgrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Der Frühling ist da und mit ihm all die herrlichen frischen Zutaten, die wir so gerne verkochen. Neben den beliebten Klassikern wie Bärlauch, Spargel, Erdbeeren widmen wir uns diesmal aber auch einer Zutat, die uns nur kurz begleitet, dafür aber umso mehr mit ihrem charakteristischen Geschmack überzeugt: das magische Waldmeisterkraut! Und auch vom Hafer sollten Sie sich ruhig einmal stechen lassen – Sie werden es nicht bereuen. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen werden die Griller wieder angeworfen. Wir beschäftigen uns ausführlich mit diesem hitzigen Thema und bieten chillige, beerige und speckige Grillrezepte. Selbstverständlich fliegt Ihnen auch bei uns der Ball um die Ohren. In Form von Fußballpartysnacks, bei denen auch den Herren der Schöpfung in der Küche ganz leicht ein Volltreffer gelingt. Zur Krönung gibt es einen Kuchen mit Zug zum Tor!

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!

FRANZÖSISCHE KÜCHE

Französische Zwiebelsuppe 4
Cordon Bleu Tricolore 5
Mousse au Chocolat 5

EASY CHEESY

„Machos“-Männer-Nachos 6
Strudelmuffins 7

SPARGELGENUSS

Spargel mit Vinaigrette 8
Marinierter Spargel 10
Spargel-Bärlauch-Suppe 11

HAFERGLÜCK

Porridge 12
Haferflocken-Gemüse-Auflauf 13

Bananen-Haferflocken-Kekse

13

QUINOAVIELFALT

Quinoa-Avocado-Salat 16
Quinoa-Linsen-Salat 17
Quinoa-Palatschinken 17

GRILLEN MIT SPECK

Speck-Maiskolben 18
Halloumi-Gemüse-Würfel 18
BBQ-Pilzburger 19

Speck-Maiskolben 19

Kaspress-Speck-Kroketten 19

GRILL-MARMELADE

Zwiebelmarmelade 20

HEISSE BEEREN

Erdbeer-Jalapeño-Salsa 22
Asia-Chicken-Wings 22
Frizzante-Erdbeer-Lollipops 23

Erdbeer-Zitronengras-Spieße 23

Forelle gegrillt 24

Popcorn 24

BACKSCHULE

Baba au Rhum 26
Eierlikör Torte 27

BROT & GEBÄCK

Dinkel-Vollkornbrot 28
Mohnsemmeln 29

VEGGIE PASTA

Zucchininudeln 30
Gurkennudeln 31
Cremige Kohlrabispiralen 31

STEINZEIT

Muh im Lehmmantel 32

KICHERERBSEN

Vegane Bärlauch-Kichererbsen-Laibchen 34
Gemüsewrap 35

WALDMEISTER

Waldmeister-Panna-Cotta 36
Waldmeister-Tiramisu 37
Hendl mit Waldmeister 37

ICHKOCHSCHULE
FÜR ALLE
 die kulinarisch
SPRECHEN

In nur 3 Schritten zum Kochkurs:

1. Kurs wählen 2. Anmelden 3. Loskochen!

Alle Termine, saisonale Workshops und weitere Themen finden Sie in unserem Kursprogramm unter www.ichkoche.at/kochschule

ichkoche.at
 KOCHSCHULE
 aus liebe zum kochen

Genießen Sie den Geschmack Salzburgs!

Mit feinsten Produkten aus frischer, regionaler Alpenmilch.



SalzburgMilch

www.milch.com



FRANZÖSISCHE KÜCHE

Vive la France!
Frankreich
wir kommen!
Endlich dürfen auch
wir Österreicher
wieder bei einer
Fußball-EM dabei
sein. Wir wollten von
unseren Usern wissen,
welche französischen
Gerichte sie besonders
lieben. Die Top 3 hat
unser Chefkoch Georg
„Tschoatschy“ Kriz für
Sie neu interpretiert.
Bon Appétit!

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE MIT DREIERLEI ZWIEBELN

ZUTATEN

FÜR DIE SUPPE

- | 3 Zwiebeln (weiß, geschält)
- | 3 Zwiebeln (rot, geschält)
- | 6 Schalotten (geschält)
- | 4 EL Olivenöl
- | 40 g Butter
- | 1 Lorbeerblatt
- | 40 ml Weinbrand
- | 1000 ml Hühnersuppe
- | 40 ml Portwein (weiß)
- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)

FÜR DEN TOAST

- | 4 Scheiben Toastbrot
- | 50 g Käse (gerieben, z.B. Gruyère oder Bergkäse)

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Schalotten halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren rundum goldbraun rösten. Butter und Lorbeerblatt zufügen und mit dem Weinbrand ablöschen. Hühnersuppe aufgießen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- Backrohr auf Oberhitze 220 ° C vorheizen.
- Toastbrot in Scheiben schneiden, beidseitig kurz

im Backrohr bräunen. Den geriebenen Käse darauf verteilen und nochmal im Backofen gratinieren bis der Käse knusprig ist.

- Zwiebelsuppe mit Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen, in tiefen Tellern anrichten und kurz vor dem Servieren mit den Käse-toasts belegen.

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

CORDON BLEU TRICOLORE

ZUTATEN

- | 4 Schnitzel (à 160 g, von Pute oder Schwein)
- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | Pflanzenfett (zum Herausbacken)

FÜR DIE FÜLLUNG

- | 100 g Kochschinken
- | 100 g Brie
- | 2 Paprika (gegrillt, eingelegt, ohne Haut)

ZUM PANIEREN

- | 80 g Mehl
- | 1 TL Thymian
- | 1 TL Rosmarin
- | 1 TL Knoblauchpulver
- | 2 Eier
- | 1 Schuss Wasser
- | 100 g Semmelbrösel
- | 50 g Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

- Die Schnitzel behutsam dünn plattieren oder klopfen, mit Salz und Pfeffer

würzen. Je ein Stück Schinken und etwas Brie auflegen. Paprika gut abtropfen lassen und halbieren. Pro Schnitzel ein Stück Paprika auf Schinken und Brie legen und zuklappen.

- Mehl mit Thymian, Rosmarin und Knoblauchpulver mischen und die Cordon Bleus darin beidseitig wenden. Eier mit Wasser verquirlen. Brösel mit den Sonnenblumenkernen mischen.
- Die mehlierten Cordon Bleus zuerst im Ei, dann in den Bröseln beidseitig panieren.
- Fett in einer Pfanne oder einem Topf auf ca. 175 °C erhitzen und die Cordon Bleus darin beidseitig goldbraun backen. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beilagenvorschlag: Risi Pisi oder Brösel-Röstkartoffel und Salat.



4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

MOUSSE AU CHOCOLAT MIT ORANGE

ZUTATEN

- | 150 g Kuvertüre (feingehackt, dunkel)
- | 2 Eier
- | 3 Dotter
- | 70 g Kristallzucker
- | 1/2 TL Vanillezucker
- | 1 Prise Salz
- | 1/2 Orange (Schalenabrieb)
- | 300 ml Schlagobers
- | einige Tropfen Grand Marnier (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

- Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und danach Hitze reduzieren. Kuvertüre in einer kleinen Schüssel unter ständigem Rühren kurz über dem Dampf schmelzen. Beiseite stellen.
- Eier, Dotter, Zucker, Vanillezucker, eine Prise Salz und den Orangenabrieb in einen Schneekessel (Metallschüssel) geben. Ebenfalls über Dampf mit einem Handmixer sehr schaumig schlagen.

Die Masse ist fertig, wenn man zur Probe ein wenig auf einem Kochlöffel fest anpustet und die sich so ergebenden Wellen ziemlich stabil bleiben. Die Schüssel dann in ein kaltes Wasserbad stellen und solange weitermischen bis die Masse kalt ist.

- Schlagobers halbstief schlagen – es sollte noch ein bisschen cremig sein.
- Geschmolzene Kuvertüre mit einem Schneebesen zügig unter die Ei-Masse rühren, ein Drittel des Schlagobers ebenfalls rasch einrühren und das restliche Obers vorsichtig darunterziehen. Zuletzt Grand Marnier untermischen.
- In Formen abfüllen oder in der Schüssel lassen (zum Nockerl ausstechen) und mindestens 5 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.



EASY CHEESY

Tolle Snacks zur Fußball-Party? Ganz easy cheesy! Denn es müssen nicht immer nur Pizza und Chips sein. Rezepte, in denen herrlich geschmolzener Käse lange Fäden zieht... damit kann das Spiel beginnen und die Gäste sind auf jeden Fall Ihre Fans! Vielleicht am nächsten Tag dann ruhig selbst ein wenig den Ball durch die Gegend kicken, um wieder einige Kalorien los zu werden!



VRD – fotolia.com

4 Personen / Dauer: 15-30 Minuten

„MACHOS“ – MÄNNER-NACHOS MIT CHILI CON CHEESE

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Nachos
- | 250 g Faschiertes (gemischt oder Rindsfaschiertes)
- | 100 g Cheddar (gerieben)
- | 1 Becher Crème fraîche
- | 1 Paprika (rot)
- | 1 Dose Zuckermais (abgetropft)
- | 2 Knoblauchzehen
- | 1 Chilischote (entkernt)
- | Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer
- | Thymian
- | Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen und mit

der Chilischote fein schneiden.

- Paprika waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Pfanne erhitzen, Fleisch ohne Fett anbraten bis die Flüssigkeit verdunstet ist, dann Öl und Knoblauch und Paprikawürfel beifügen und goldbraun rösten. Chili und Gewürze sowie Crème fraîche und den geriebenen Käse unterrühren.
- Vom Herd nehmen und einen Schuss Wasser dazu mischen. Zuletzt die Maiskörner dazugeben und als Dip mit den Machos servieren.

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

STRUDELMUFFINS MIT BROKKOLI UND KÄSE

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Strudelteig
- | 150 g Brokkoli
- | 100 g Erdäpfeln (gekocht, geschält)
- | 80 g Bergkäse (gerieben)
- | 80 g Mozzarella (gerieben oder gezupft)
- | 2 Eier
- | 50 g Butter (flüssig)
- | 2 Knoblauchzehen
- | Salz
- | Pfeffer (schwarz, gemahlen)

ZUBEREITUNG

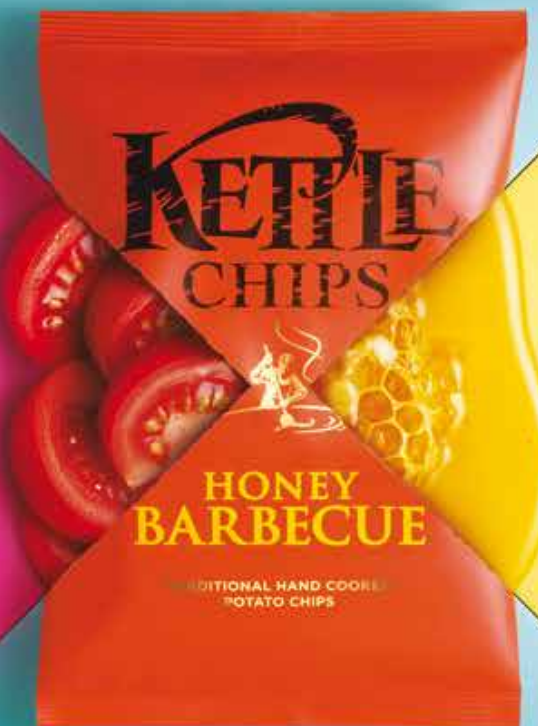
- Backrohr auf 200 °C vorheizen. Einen Topf mit ca. 2 Litern Wasser und etwas Salz zum Kochen aufstellen. Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser vorbereiten.
- Brokkoli waschen und mit einem kleinen Messer die Röschen beim Strunkansatz abschneiden und im

- kochenden Salzwasser ca. 1 Minute köcheln, danach im kalten Wasserbad abkühlen und abtropfen lassen. Anschließend in kleine Stücke zerteilen. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Muffinformen buttern, Strudelteig in ca. 20 cm große Rechtecke schneiden und die Formen damit auslegen, so dass noch ein Teil darüber hinaus steht, und ca. 3-4 Minuten backen.
- Gekochte, geschälte Erdäpfeln fein reiben, mit den restlichen Zutaten vermischen. In die vorgebackenen Strudelteig-Muffinformen einfüllen und bei 180 °C etwa 20 Minuten fertigbacken. Gleich servieren, damit die Muffins schön knusprig bleiben!



REAL INGREDIENTS

PREMIUM POTATO CHIPS



Bei KETTLE® wird jeder anspruchsvolle Snack-Liebhaber fündig:



Neue Sorte:
coming soon...

KETTLE
CHIPS

Nähere Informationen unter
www.delikat-essen.at





SPARGEL GENUSS

Genuss von der Stange! Richtig guten heimischen Spargel gibt es nur für eine relativ kurze Zeit.

Wie setzt man das Kaisergemüse ideal in Szene?

Viele Spargelliebhaber schwören auf die puristische Art des Genusses – möglichst schonend gegart und ohne viele Beilagen. Für alle, die doch ein wenig mehr Kocherlebnis erfahren wollen, verraten wir das Lieblingsrezept von unserem Chefkoch Georg Kriz!

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

SPARGEL MIT RADIESCHEN-EI-VINAIGRETTE UND MANDEL-BRÖSEL-HEURIGEN

ZUTATEN

- | je 1 Bund Spargel (weiß, grün)
- | 600 g Heurige Erdäpfel
- | 1 Stk. Weißbrot
- | 100 g Brösel
- | 80 g Butter
- | 40 g Mandeln (gehobelt)
- | 150 g Radieschen
- | 2 Eier (gekocht, geschält)
- | 2 Schalotten (geschält)
- | 125 ml Olivenöl
- | 100 ml Apfelessig
- | 3 EL Honig
- | Salz, Pfeffer
- | 1 Tasse Kresse

ZUBEREITUNG

- Spargel schälen und die Enden ca. 3 cm abschnei-

den. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Prise Salz und Zucker, 1 Stück altbackenes Weißbrot und eine Zitronenspalte hineingeben und den Spargel je nach Stärke 3-5 Minuten köcheln lassen.

- Topf vom Herd nehmen und Spargel im Wasser ziehen lassen.
- Zeitgleich die ungeschälten Erdäpfel weichkochen.
- In einer heißen Pfanne die Butter aufschäumen lassen und die Brösel darin verteilen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Nach etwa 2 Minuten die Mandeln

zufügen und mitrösten.

- Die Eier schälen und grob hacken. Radieschen waschen, von den Enden befreien und in feine Scheiben schneiden. Schalotten fein hacken. Gemeinsam mit den übrigen Zutaten eine Marinade anrühren und mit den Radieschen und den Eiern mischen.
- Spargel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten. Heurige mit einer Gabel leicht andrücken und die Vinaigrette über den Spargel träufeln. Mit Kresse garniert servieren.

Sauce Hollandaise

Und was sehen Sie? Tiramisu? 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

€ 240,- GESCHENKT!

Sichern Sie sich jetzt Zubehör im Wert von € 240,- beim Kauf eines KENWOOD Cooking Chefs! Aktion gültig vom 01.03.2016 bis 15.05.2016. Nähere Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.kenwoodaustria.at

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

MARINIERTER SPARGEL MIT BRIMSENNOCKERLN

ZUTATEN

- | 30 Stangen Spargel (grün)
- | 5 EL Butter (flüssig)
- | 1 Karotte
- | 100 g Zuckerschoten
- | 1 EL Sesamöl
- | 1 Prise Zucker
- | Salz
- | Pfeffer (frisch gemahlen)

FÜR DIE MARINADE

- | 3 EL Balsamico (weiß)
- | 6 EL Spargelkochwasser
- | 3 EL Traubenkernöl
- | 4 EL Olivenöl
- | 1 Spritzer Zitronensaft
- | Salz
- | Pfeffer (frisch gemahlen)

FÜR DIE BRIMSENNOCKERLN

- | 200 g Brimsen (Schafstopfen)
- | Saft einer halben Zitrone
- | 1 EL Olivenöl

- | 3 EL Schlagobers (geschlagen)
- | Salz
- | Pfeffer (frisch gemahlen)

ZUBEREITUNG

- Die holzigen Enden der Spargelstangen wegschneiden. Den Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 8 Minuten kochen. Abseihen und den Spargelsud auffangen. Die Spargelstangen in der Mitte durchschneiden, in eine Auflaufform schichten, etwas flüssige Butter darüber träufeln und mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backrohr bei 80 °C warm halten.
- Für die Marinade das warme Spargelkochwasser mit den restlichen Zutaten verrühren.

- Die Spargelstangen aus dem Backrohr nehmen und mit der Marinade übergießen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
- Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, die Karottenwürfel blanchieren (überbrühen), abschrecken und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten mit kaltem Wasser abspülen, Spitzen und Stängelansatz wegschneiden und schräg in Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Brimsenockerln den Brimsen mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und Olivenöl abrühren. Nun noch das

- geschlagene Obers unterrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Die Spargelstangen auf Schälchen verteilen. Karottenwürfel und Zuckerschoten in der restlichen Marinade schwenken und auf den Spargelstangen verteilen. Mithilfe zweier Löffel Nockerln aus der Brimsenmasse stechen, dabei die Löffel immer wieder in heißes Wasser tauchen, damit sich die Nockerln gut von den Löffeln lösen. Die Brimsenockerln auf den Spargelstangen platzieren.
- Sollten Sie keinen Brimsen bekommen, können Sie dieses Rezept auch mit Schaffrischkäse oder Ziegenfrischkäse zubereiten.



4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

SPARGEL-BÄRLAUCH-SUPPE

ZUTATEN

- | 500 g Spargel (weiß)
- | 2 Handvoll Bärlauch
- | 200 ml Schlagobers
- | 1 TL Zitronensaft
- | 1 Prise Zucker
- | 3 EL Butter (eiskalt)
- | Salz
- | Pfeffer (frisch gemahlen)
- | 1 l Gemüsesuppe oder Spargelkochwasser

ZUBEREITUNG

- Spargelstangen vom Kopfende beginnend schälen, die holzigen Spargelenden entfernen. Die Schalen mit einer Prise Zucker in 1 l Salzwasser 10 Minuten kochen lassen. Abseihen und den Sud erneut zum Kochen bringen.

- Die Bärlauchblätter mit kaltem Wasser abspülen und grob hacken. Die Spargelstangen in Stücke schneiden. Die Spargelspitzen zuerst ca. 5 Minuten im Spargelsud bissfest kochen und herausheben. Nun die Spargelstücke und den Bärlauch einlegen und ca. 12 Minuten kochen. Gegen Ende der Garzeit das Obers unterrühren. Von der Kochstelle nehmen und mit dem Mixstab pürieren.
- Die eiskalte Butter in Flöckchen unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Spargelspitzen vor dem Servieren in die Suppe einlegen.

TIPPS & TRICKS

rund um Spargel und Bärlauch finden Sie in unserer Video-Rubrik www.ichkoche.at/videos

VIDEO-TIPP



AUS UNSEREM VIDEOANGEBOT:

Wie bereite ich Spargel zu?

Kann man Spargel roh essen?

Wie gelingt der Spargel im Dampfgarer?

So gelingt die Spargelcremesuppe!

Schmackhafte Bärlauchsuppe!



HAFER GLÜCK

Sticht Sie auch der Hafer? Man kann schon übermütig werden beim Kochen mit Hafer – denn Haferflocken, Hafermehl oder Hafermilch bieten so viele unterschiedliche Möglichkeiten, dass die Entscheidung manchmal schwer fällt. Auf jeden Fall sollte man mehr als nur das schottische Traditionsgericht Porridge ausprobieren, denn neben den gesundheitlichen Vorteilen schmeckt Hafer, richtig zubereitet, auch wirklich gut!

- Hafer ist ein Süßgrasgewächs
- Hafer bildet Rispen, keine Ähren
- Hafer wird gespelzt nicht geschält
- Hafer enthält viele B-Vitamine
- Hafer enthält viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Zink

WUSSTEN SIE?

USER-REZEPT von **omami**

4 Personen
Dauer: 15 Minuten

PORRIDGE

ZUTATEN

- | 250 g Haferflocken
- | 1 Prise Salz
- | 1 l Wasser
- | 5 EL Milch
- | 1 EL Honig
- | Zimt
- | Früchte

ZUBEREITUNG

- Wasser und Haferflocken mit einer Prise Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Nach ca. 12 Minuten, in denen immer wieder umgerührt werden sollte, ergibt sich eine herrlich cremige Konsistenz.

USER-REZEPT

Wir bedanken uns bei unseren Usern mit jeweils 10 Treueherzen

Kennen Sie das ichkoche.at-Treueprogramm?

Herzen sammeln und gegen tolle Prämien eintauschen www.ichkoche.at/treueprogramm

- Zum Schluss die Milch einmengen, noch einmal gut durchrühren und danach nach Belieben mit Honig, Zimt oder Früchten verfeinern.

USER-REZEPT von **zubano15**

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

HAFERFLOCKEN-GEMÜSE-AUFLAUF

ZUTATEN

- | 8 EL Haferflocken
- | 280 g Erdäpfel (gekocht, geschält in Scheiben geschnitten)
- | 400 g Karotten (geschält, in Scheiben geschnitten und gekocht)
- | 500 g Karfiol (zerteilt und gekocht)
- | 4 EL Rapsöl
- | 2 Eier
- | 250 ml Magermilch
- | 60 g Pizzakäse (mager, gerieben)
- | Meersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Erdäpfel, Karotten, Karfiol und die Haferflocken zusammenmischen.
- Das Ei mit der Milch verquirlen und zum Gemüse dazugeben.
- Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine Auflaufform mit Rapsöl auspinseln und den Auflauf einfüllen.
- Im auf 180 °C vorgeheizten Backrohr ca. eine Stunde überbacken.



USER-REZEPT von **chrisylovescooking**

12 Personen
Dauer: 15-30 Minuten

BANANEN-HAFERFLOCKEN-KEKSE

ZUTATEN

- | 75 g Haferflocken
- | 40 g gehackte Walnüsse
- | 1 Handvoll Marillen (getrocknet, oder Rosinen)
- | 60 ml Orangensaft
- | 2 Stk. reife Bananen

ZUBEREITUNG

- Die Bananen zerdrücken, mit Nüssen, Haferflocken und Trockenobst vermischen. Orangensaft hinzufügen bis der Teig cremig ist.
- Kleine Teighaufen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und zu Keksen formen. Bei 170 °C 12-15 Minuten backen.



Wo gibt's was in Aktion?

Hol' dir jetzt die wogibtswas.at App und spare bei jedem Einkauf!



**Jetzt gratis
APP laden**
wogibtswas.at/app



wogibtswas.at
in Aktion?



Kräutertopf Duo
✓ Kein Garten oder Balkon?
Trotzdem täglich eigene frische Kräuter
€ 34,-



ichkoche.at-TIPP
Dieses Rezept mit frischen Kräutern
finden Sie unter:
www.ichkoche.at/pizzakranz



Es grünt so grün...



Gourmet Käseibe
✓ Unserer Meinung nach die
beste Reibe zum
Parmesanreiben fürs Pesto
€ 30,-

Kräuterwiegemesser-Set
✓ So geht es den Kräutern
an den Kragen
€ 29,-



Spiralschneider
So gelingt die Veggie-Pasta!
€ 30,-



**Fresh Flasche
mit Früchteinsatz**
✓ So bringen Sie Ihren
individuellen Geschmack
in die Trinkflasche
€ 10,-



Küchenbrett-Halter
✓ Ein wenig Unterstützung
kann man immer brauchen
€ 11,-



**Salatbesteck
Jumping Jack**
✓ Ein echter Hingucker
in jedem Salat!
€ 18,-

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Geiselbergstraße 15, 1110 Wien; Büro ichkoche.at Linke Wienzeile 4/3/8, 1060 Wien, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung erscheint in einer Auflage von 100.000 Stk. Chefredaktion: Maria Tut-schek-Landauer, Mitarbeiter dieser Ausgabe: Georg Kriz. Fotos: Blanka Kefer, diverse von Partnern beige stellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. Herstellung: Neografia, a.s. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 63354818. Firmenbuch-gericht: 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 2016“ erscheint Juni 2016.



QUINOA VIELFALT

Inkareis, Inkakorn oder Perureis – auch so nennt man das südamerikanische Grundnahrungsmittel. Mit seinem niedrigen glykämischen Index, dem hohem Eiweißgehalt und den wertvollen Inhaltsstoffen, wie Magnesium, Eisen, Kalzium und ungesättigten Fettsäuren, ist Quinoa eine wunderbare Alternative zu Getreide. Kalorienarm, gesund und glutenfrei, was will man mehr!

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

QUINOA-AVOCADO-SALAT MIT NACHOS UND FETA

ZUTATEN

- | 2 Stück Avocado
- | 150 g Fetakäse
- | 100 g Nacho Chips
- | 1 Bund Minze
- | 100 g Quinoa
- | 450 ml Wasser
- | Salz
- | Pfeffer

FÜR DAS DRESSING

- | 1 TL Zucker (braun)
- | 10 EL Sesamöl
- | 1 Stück Limette (Saft)
- | 1/4 Chilischote (gehackt, ohne Kerne)

ZUBEREITUNG

- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren

- und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Quinoa gut abspülen und in 450 ml Wasser weichkochen. Danach abgießen und mit der Hälfte des Dressings abschmecken.
- Die Avocado schälen und kleine Kugeln herausstechen, den Fetakäse grob

- mit den Fingern zerbröseln. Beides vermischen und mit dem restlichen Dressing vermengen.
- Auf eine große Platte zuerst den Quinoa verteilen, darauf die Avocados, den Fetakäse und die Nachos anrichten. Den Salat mit frischer Minze garnieren und servieren.

Quinoa gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Wissen Sie, wer noch dazu gehört?



Auflösung: Spinat, Rote Kleeblätter, Amaranth

4 Personen / Dauer: 15-30 Minuten

QUINOA-LINSEN-SALAT MIT RADIESCHEN UND ZITRONENMELISSE

ZUTATEN

- | 1 Bund Radieschen
- | 250 g Linsen (braun, gekocht)
- | 150 g Quinoa
- | 2 Jungzwiebeln
- | 1 Zitrone (bio)
- | 1 Bund Zitronenmelisse
- | Olivenöl (extra vergine)
- | 1 Handvoll Radieschensprossen
- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)

ZUBEREITUNG

- Radieschen waschen, Blätter und Wurzeln entfernen und klein hacken. Quinoa in 300 ml Salzwasser weich dämpfen.
- Jungzwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden. Gekochte Quinoa mit Linsen, Radieschen und



- Jungzwiebeln vermengen.
- Zitronenmelisse abzupfen, hacken und unter den Salat

- mischen. Mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den Salat mit Radieschensprossen bestreuen und lauwarm servieren.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

QUINOA-PALATSCHINKEN MIT ERDBEERRÖSTER

ZUTATEN

- FÜR DIE PALATSCHINKEN**
- | 70 g Weizenmehl
- | 70 g Quinoamehl
- | 2 Eier
- | 250 ml Milch (nach Bedarf)
- | 2 EL Butter (zerlassen)
- | 1 Prise Salz
- | Butter (zum Herausbacken)

FÜR DEN ERDBEERRÖSTER

- | 200 g Erdbeeren (gewaschen, halbiert)
- | 50 g Zucker
- | 25 ml Portwein (weiß)
- | 50 ml Apfelsaft
- | 1/2 Vanilleschote (ausgekratztes Mark)
- | 1 Stk. Java Pfeffer
- | 1/2 Limette (Saft)
- | 1 Msp. Ingwer (gemahlen)

ZUBEREITUNG

- Für den Teig die beiden Mehlsorten vermischen. Mit den anderen Zutaten

- verrühren, dann die Milch nach und nach einleeren bis ein dünnflüssiger Teig entsteht, ggf. die Menge an-



- passen. Ungefähr 1 Stunde ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit den Erdbeerröster zubereiten. Dafür in einem Topf Zucker karamellisieren, mit Apfelsaft und Portwein ablöschen und 1-2 Minuten köcheln lassen bis der Zucker sich wieder aufgelöst hat. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und für weitere 2 Minuten köcheln.
- Den Teig vor dem Weiterverarbeiten nochmals gut durchrühren. In einer Pfanne in ein wenig Butter Palatschinken ausbacken.
- Die Quinoa-Palatschinken mit Erdbeerröster füllen und gleich servieren.



Gegrillter Speck-Maiskolben



BBQ-Pilzburger mit Speckfülle



Kaspress-Speck-Kroketten

GRILLEN MIT SPECK

Da grillt sich doch der Speck weg!

Coole Beilagen zu hitzigen Grillgerichten!

Auch wenn Wintergrillen mittlerweile ein Trend ist, macht das Grillen mit etwas Sonnenschein, herrlicher Frühlingsluft und Blütenpracht am Balkon oder im Garten noch mehr Spaß! Und da wir Österreicher beim Brutzeln von Rind, Schwein & Co. ziemlich gut Bescheid wissen, konzentrieren wir uns diesmal auf herrlich speckige Beilagen.



Halloumi-Gemüse-Würfel mit Speck

4 Personen
Dauer: 30-60 Minuten

Gegrillter Speck-Maiskolben

ZUTATEN

- | 2 Maiskolben
- | 150 g Bauchspeck
- | 4 Zweige Rosmarin
- | 2 Knoblauchzehen
- | Salz
- | 50 g Butter (weich)

ZUBEREITUNG

- Mais waschen und von den Fäden befreien. Enden abschneiden und in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln. Mit kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen. Bei bereits gegarten Maiskolben fällt dieser Schritt weg.
- Mais halbieren, etwas salzen, danach je einen Zweig Rosmarin anlegen und mit Bauch-

- speck rundum einwickeln.
- Am Grill bei indirekter Hitze (bzw. 200 °C im Backofen) etwa 10-15 Minuten rundum knusprig braten.
- Knoblauch fein hacken und mit der weichen Butter und etwas Salz verrühren. Die fertigen Maiskolben damit außen einpinseln und servieren.

4 Personen
Dauer: 15-30 Minuten

BBQ-Pilzburger mit Speckfülle

ZUTATEN

- | 500 g Portobello-Pilze (für 4 Portionen mindestens 8 Pilze)
- | 200 g Frühstücksspeck
- | 2 Zwiebeln (rot, geschält)
- | 2 Knoblauchzehen (geschält)
- | 2 EL Olivenöl
- | 1 Bund Petersilie (klein, gehackt)
- | 1/2 Zitrone (Schale und Saft)

- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)

ZUBEREITUNG

- Die Pilze wenn nötig zart mit einem Pinsel säubern. Stiele herausdrehen und in kleine Würfel schneiden. Speck, Knoblauch und Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
- Die Pilzköpfe mit Olivenöl einstreichen und beidseitig ca. 2 Minuten grillen oder in der Pfanne braten und beiseite stellen und warm halten.
- In einer heißen Pfanne den Speck ohne weitere Fettzugabe kurz anbraten. Pilzwürfel, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Vom Herd nehmen und Zitronensaft und -schale sowie die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Hälfte der Pilzköpfe üppig damit füllen, die anderen Hälften als Deckel daraufsetzen und servieren.

4 Personen
Dauer: 30-60 Minuten

Halloumi-Gemüse-Würfel mit Speck

ZUTATEN

- | 1 Melanzani
- | 1 Zucchini
- | Salz
- | 2 Stk. Halloumi
- | 200 g Frühstücksspeck
- | 2 Zweige Rosmarin
- | 2 Zweige Thymian
- | 2 Knoblauchzehen (geschält)
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Zucchini und Melanzani waschen und die Enden abschneiden. Längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben einzeln auflegen und beidseitig etwas salzen, 10 Minuten warten und das entstandene Wasser abtupfen.
- In einer Pfanne bzw. einer Grilltasse bei direkter Hitze das Gemüse beidseitig anbraten und beiseite stellen.
- Halloumi in viereckige Scheiben schneiden und anbraten. Alles mit gehacktem Rosmarin, Thymian und Pfeffer würzen. Eine Scheibe Melanzani mit einer Scheibe Zucchini quer darüberlegen, ein Stück Halloumi mittig darauflegen, Melanzani darüber einschlagen. Noch ein Stück Halloumi auflegen und die Zucchini darüber einschlagen, sodass ein Würfel entsteht, und diesen mit Frühstücksspeck rundum einwickeln.
- Den Würfel am Grill bei indirekter Hitze (bzw. bei 200 °C im Backofen) etwa 10-15 Minuten rundum knusprig braten.

4 Personen
Dauer: 30-60 Minuten

Kaspress-Speck-Kroketten

ZUTATEN

- FÜR DIE KROKETTEN
- | 1 Zwiebel (geschält)

- | 100 g Speck (gewürfelt)
- | 150 g Semmelwürfel
- | 150 ml Milch
- | 2 Eier
- | 75 g Käse (nach Wahl, gerieben)
- | Petersilie (gehackt)
- | Muskatnuss (gerieben)
- | Kümmel (gemahlen)
- | Salz
- | Pfeffer
- | 50 g Brösel
- | Pflanzenöl (zum Herausbacken)

FÜR DEN DIP

- | 2 Knollen Knoblauch
- | 100 ml Wasser
- | 1 Becher Crème fraîche
- | 1/2 Zitrone (Saft)
- | 2 EL Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für den Dip Knoblauch mit Schale in eine feuerfeste Form geben, Wasser dazu geben am Grill bei indirekter Hitze ca. 30-40 Minuten (je nach Größe) weich schmoren. Knoblauch-Fruchtfleisch mit dem Messerrücken aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Crème fraîche, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- Für die Kroketten Zwiebel in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne zuerst den Speck etwas anrösten, dann die Zwiebel dazugeben und glasig anschwitzen. Beiseite stellen.
- In einer Schüssel die Semmelwürfel mit den restlichen Zutaten (außer den Bröseln) vermischen, abgekühlte Speck-Zwiebel-Mischung unterrühren, leicht andrücken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Kroketten formen und in den Bröseln wenden.
- In einer Pfanne etwas Fett erhitzen und die Kroketten rundum darin goldbraun braten. Die Kroketten auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und mit dem Dip zum Gegrillten Ihrer Wahl servieren.

GRILL- MARMELADE

Marmelade zum Grillen? Oh ja!
Wir empfehlen diese wunderbar
aromatische Grillbeilage mit Zwiebeln
und Balsamico.
Auch ein wunderbares Mitbringsel
zur Gartenparty!



Zwiebelmarmelade mit Balsamico

WUSSTEN SIE?

Der weltberühmte Aceto balsamico ist bekannt für seine dunkle Farbe und den süßlichen Geschmack. Der Balsamessig stammt aus Italien, genauer gesagt aus der Provinz Modena. Besonders beliebt ist er als Säuregeber für Salate oder klassisch verarbeitet mit Tomaten und Mozzarella. Jetzt im Frühling schmeckt er aber auch hervorragend in Kombination mit aromatischen Erdbeeren.

4 Gläser à 200 ml
Dauer: mehr als 60 Minuten

Zwiebel- marmelade mit Balsamico

ZUTATEN

| 800 g Zwiebeln (rot oder weiß)
| 3 EL Honig
| 1 EL Rohrzucker
| 150 ml Portwein
| 70 ml Balsamico
| 1 TL Schwarzkümmel
| 3 Thymianzweige
| 3 Gewürznelken
| 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- Für die Zwiebelmarmelade die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Honig, Rohrzucker und Portwein zu einer Marinade verrühren. Die Zwiebelringe

einlegen, gut durchmischen und mindestens 4 Stunden kühl rasten lassen. Falls Sie die marinierten Zwiebeln in den Kühlschrank stellen, dann das Gefäß unbedingt abdecken, um unangenehmen Zwiebelgeruch im Kühlschrank zu vermeiden.

- Die Zwiebelmasse in einen Topf leeren und die Kräuter und Gewürze dazugeben. Mit Balsamico ablöschen und aufkochen und bei geringer Hitze so lange köcheln, bis die Zwiebeln cremig eingedickt sind.
- Die Masse von der Kochstelle ziehen und die Gewürznelken entfernen.
- Die Zwiebelmarmelade noch heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Mit dem Deckel nach unten auf ein Geschirrtuch stellen und auskühlen lassen.

 ichkoche.at-TIPP

Wie erkennt man guten Balsamico?
Auf www.ichkoche.at/balsamico-rezepte
finden Sie die Antwort!

PONTI N.1 IN ITALIEN*



SUCHEN
SIE DIESES
PRODUKT
IN IHREM
LIEBLINGS-
SUPERMARKT!



Unsere **Geschichte**
hat einen anderen **Geschmack**

Probieren Sie, für Ihre Rezepte,
die Lieblingsqualität in Italien.

Rinderfiletstreifen mariniert mit Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti mit Polentawaffeln und Pilzen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Rinderfilet • 100 g Steinpilze • Polentawaffeln • Salz
- Pfeffer • 1 Knoblauchzehe • Olivenöl • 600 ml Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti

Das Rinderfilet in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen. Die Fleischstücke dazugeben und wenige Sekunden bei starker Hitze anbraten. Mit Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti begießen. Die Steinpilze in dünne Scheiben schneiden und mit einer Knoblauchzehe in etwas Öl getrennt dünsten. Die Pilze auf den Teller geben, die Rinderfiletstreifen darüberlegen und mit den Polentawaffeln dekorieren.

DAS LIEST DIE REDAKTION GERADE:

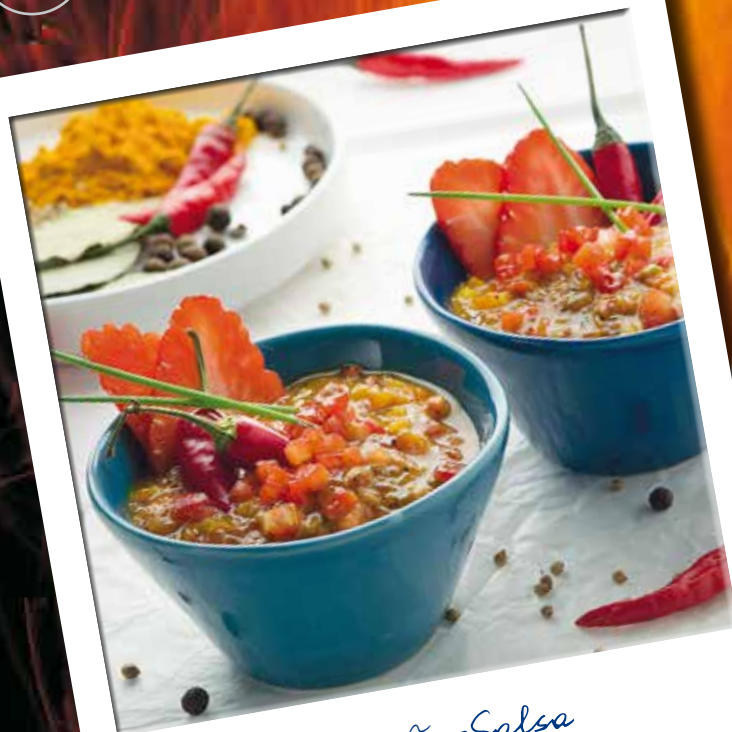


URBAN BBQ

Perfektes
Grillvergnügen am Balkon

Adi Bittermann
Grillen auf Balkon
und Terrasse

ISBN: 978-3-85431-725-8
24,90 € Styria Verlag



Erdbeer-Jalapeño-Salsa



*Asia-Chicken-Wings
mit Erdbeer-Melonensalat*

Die Königin der Früchte macht auch beim Grillen ein gute Figur. Sowohl in pikanter als auch in süßer Form.

HEISSE BEEREN

ERDBEEREN AM GRILL

4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten

Erdbeer-Jalapeño-Salsa

ZUTATEN

| 250 g Erdbeeren
| 1 Jalapeño-Chili
| 1 rote Zwiebel (geschält)
| 2 Knoblauchzehen (geschält)
| 100 g Kristallzucker
| 80 ml Weißweinessig
| ½ TL Pfefferkörner
| ½ TL Piment
| ½ TL Koriandersamen
| 1 Limettenblatt
| ½ TL Kurkuma
| 1 TL Maisstärke
| Salz, Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

• Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Gewürze grob zerstoßen und mit dem Zwiebel und Knoblauch in einem kleinen Topf mit etwas Öl farblos anschwitzen. Chili halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Kurz mitrösten, Kristallzucker dazugeben und mit Essig ablöschen. Etwa 3-4 Minuten einkochen, Maisstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden.
• Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit der Sauce übergießen, zugedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen. Bereichert Ge grilltes mit wunderbar fruchtig-scharfen Geschmack.

4 Personen
Dauer: 45 Minuten

Asia-Chicken-Wings mit Erdbeer-Melonensalat

ZUTATEN

| 1 kg Hühnerflügel
| 3 EL Sojasauce
| 2 EL Honig
| 1 TL Koriandersamen
| ½ TL Chili (gemahlen)
| 1 kl. Stück Ingwer
| 2 EL Maisstärke
| 250 g Erdbeeren
| 150 g Melone
| 50 g Rucola
| 50 ml Balsamessig

| 50 ml Olivenöl
| 1 TL Pfefferbeeren (rosa)
| Salz

ZUBEREITUNG

• Den Ingwer schälen und fein reiben. Koriander mit einem Mörser zerstoßen, die Sojasauce, Honig, Chili und Ingwer mischen. Die Hühnerflügel damit marinieren (ca. 20 Minuten) und mit der Maisstärke einreiben. Anschließend am Grill bei indirekter Hitze bzw. im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 °C knusprig grillen.
• Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Melone schälen und ggf. entkernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

• Rucola waschen, abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen und mit den Hühnerflügel servieren

4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten

Frizzante-Erdbeer-Lollipops

ZUTATEN

| 250 ml Frizzante
| 100 g Erdbeeren
| 5 Blatt Gelatine
| 100 g Kristallzucker
| Schale von 2 Zitronen oder Limetten (unbehandelt)
| Minze (feingehackt)
| Strohhalme

ZUBEREITUNG

• Zitronenschale dünn abreiben und mit Minze und Zucker mischen. Bestenfalls am Vortag zubereiten und zugedeckt ziehen lassen.
• Erdbeeren waschen und vom Grün befreien. Anschließend in Scheiben und Vierteln schneiden.
• Eine Eisdübel-Form mit den Erdbeeren befüllen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Ausdrücken und mit ein paar Tropfen Wasser schmelzen, mit dem Frizzante mischen und über die Erdbeeren gießen. Strohhalme halbieren und je Eisdübel einen Strohalm hineinstecken. Mindestens 3-4

Stunden kühl stocken lassen.
• Aus der Form lösen, in dem Zitronen-Minzucker wälzen und servieren.

4 Personen
Dauer: 30 Minuten

Erdbeer-Zitronengras-Spieße mit Schokofondue

ZUTATEN

| 500 g Erdbeeren
| 4 Stangen Zitronengras
| etwas frische Minze
| 300 g Kuvertüre Milch/Zartbitter
| 1 EL Pistazien (gehackt)

ZUBEREITUNG

• Die Erdbeeren waschen und das Grün abschneiden. Vom Zitronengras die Enden dünn abschneiden und vorsichtig 2-3 Schichten voneinander lösen. Erdbeeren abwechselnd mit einem Blatt Minze auf das Zitronengras stecken damit kleine Spieße entstehen. Bei indirekter Hitze am Grillen je Seite eine Minute grillen.
• Die Kuvertüre klein hacken und in eine Metallschüssel geben, über Dampf oder im Backrohr langsam bei ca. 50 °C schmelzen.
• In kleine Schüsseln oder Tassen abfüllen, mit den Zitronengras-Erdbeer-Spießen servieren. Pistazien zum Darüberstreuen direkt am Tisch bereitstellen.



Frizzante-Erdbeer-Lollipops



*Erdbeer-Zitronengras-Spieße
mit Schokofondue*



ichkoche.at-TIPP

Rezept unter
www.ichkoche.at/Frucht-Eiswuerfel

NEU

ENTFACHE DAS PERFEKTE GRILLERLEBNIS



Forelle aus dem Drehspieß-Korb

2 Personen

Forelle aus dem Drehspieß-Korb

ZUTATEN

- 2 Forellen, je 400 g, küchenfertig
- 1 Limette, in 6 Scheiben geschnitten
- 2 Zweige Thymian
- 2 EL Kräuterbutter
- Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Forellen innen und außen mit Meersalz und Pfeffer einreiben. Die Kräuterbutter in den Bauchhöhlen der Forellen verteilen und jeweils 1 Thymianzweig und 3 Limettenscheiben hineingeben. Die Forellen abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde ruhen lassen.

- Den Grill für indirekte Hitze (180 °C) vorheizen.
- Die Forellen in den Drehspieß-Korb legen und darin fixieren. Den Korb auf dem Drehspieß befestigen und diesen in die Drehspieß-Vorrichtung des Grills stecken. Die Forellen etwa 20 Minuten grillen, bis sie gar sind (Kerntemperatur 58 bis 60 °C)

REZEPTINFO

- Grilltyp: ALLE WEBER® GRILLS MIT Drehspieß
- Zubereitungszeit: 70 Minuten
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Grillzeit: 20 Minuten
- Grillmethode: indirekte Hitze (180 °C)
- Empfohlenes Zubehör: Drehspieß, DREHSPIESS-KORB FÜR WEBER® Q® 200-/2000-SERIE UND GRÖßER



Grillakademie TIPP

Den Mais nach Lust und Laune würzen, zum Beispiel auch als herzhafte Variante mit Chiliöl oder Paprikagewürzen. Ein echter Gaumenschmaus.

4 Personen

Popcorn mit Zimt und Zucker

ZUTATEN

- 150 g Maiskörner (Puffmais oder Popcorn Mais)
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Zimtpulver
- 2 EL Zucker
- 4 EL Butter (geschmolzen)

ZUBEREITUNG

- Die Drehspießvorrichtung auf dem Grill festigen und diesen für indirekte Hitze (180 °C) vorheizen.
- Öl über den Mais geben und miteinander vermengen. 20 Minuten stehen lassen. Anschließend den Mais in den

feinmaschigen Drehspieß-Korb geben. Den Korb an dem Drehspieß befestigen und auf den Grill setzen. Den Mais ca. 15 Minuten grillen, bis er beginnt aufzuplatzen.

- Den warmen Mais mit Zucker, Zimt und Butter vermengen.

REZEPTINFO

- Grilltyp: ALLE WEBER® GRILLS MIT Drehspieß
- Zubereitungszeit: 25 Minuten
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Grillzeit: 15 Minuten
- Grillmethode: indirekte, mittlere Hitze (180 °C)
- Empfohlenes Zubehör: Drehspieß, DREHSPIESS-KORB AUS FEINEM DRAHTGEWEBE FÜR WEBER® Q® 200-/2000-SERIE UND GRÖßER



Popcorn mit Zimt und Zucker



SCHNELLER



100% NATÜRLICH



LÄNGER



WASSERFEST



Jetzt eines von drei Goldenen Tickets finden und VIP-Reise nach Paris gewinnen!

Alle Infos unter brikett.weberstephen.at



OUTSTANDING MOMENTS

Erlebe echtes Grillvergnügen mit unseren neuen leistungsstarken Weber Briketts. In nur 20 Minuten sind sie einsatzbereit und brennen bis zu drei Stunden konstant. Ganz natürlich, frei von Chemikalien und verpackt in einem wiederverschließbaren Beutel, der sie trocken hält. Weitere Informationen findest du auf weber.com.

Promotion

WEBER.COM



Grillakademie TIPP

Falls kein Thermometer vorhanden ist, zieht man nach 20 Minuten an der Rückenflosse und sobald sie sich einfach löst, ist die Forelle fertig.

Backschule: BABA AU RHUM

6 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

BABA AU RHUM

Ein Kuchen mit Zug zum Tor!
Rum Baba oder Baba au rhum besteht aus einem süßen Germ-Rührteig. Der gebackene Kuchen wird – nicht mit Fußballspikes – rundherum angepiekst und mit gehaltvoller Flüssigkeit getränkt. So entsteht eine wunderbar saftige Nascherei!

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- | 1 Würfel Germ (frisch)
- | 70 ml Milch (lauwarm)
- | 1 Prise Salz
- | 600 g Mehl (glatt)
- | 350 g Staubzucker
- | 100 g Butter (flüssig)
- | 8 Eier
- | 1 Zitrone (Schalenabrieb)

ZUM TRÄNKEN

- | 600 ml Orangensaft
- | 125 ml Rum
- | 150 g Marillenmarmelade

ZUM GARNIEREN

- | Schlagobers
- | Schokostreusel
- | Pistazien (gehackt)

ZUBEREITUNG

- Für das Dampf in einer Schüssel die Germ in der lauwarmen Milch mit der Prise Salz auflösen, mit 3-4 EL Mehl glattrühren und mit etwas Mehl stauben. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort (ca. 40 °C) 20 Minuten gehen lassen.
- Restliches Mehl, Staubzucker, Eier, flüssige Butter und Zitronenabrieb in einer großen Schüssel mit dem Dampf zu einem glatten Teig verrühren. Zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Backrohr auf 180 °C Ober-/

Unterhitze vorheizen.

- Teig etwas zusammenschlagen, in eine befettete Form (26 cm Durchmesser) geben und nochmals zugedeckt etwa 30 Minuten rasten lassen. Anschließend für 45 Minuten bei 180 °C backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form stürzen.
- Orangensaft mit Rum mischen und langsam den Baba mit der Flüssigkeit tränken. Zuletzt die Marmelade kurz aufkochen und mit einem Pinsel den Baba damit rundum einstreichen.
- Den Baba au Rhum mit Schlagobers und Schokostreuseln dekorieren.

Dauer: 50 Minuten + 40 Minuten Backzeit

EIERLIKÖR TORTE

ZUTATEN

BODEN

- | 80 g Butter
- | 100 g Zucker
- | 5 Eigelb
- | 1 Prise Salz
- | 100 g Schokolade
- | 200 g gemahlene Mandeln
- | 1 TL Rum
- | 1 TL Eierlikör
- | 1 TL Backpulver
- | 5 Eiweiß

FÜLLE

- | 400 g Guma Pâtisserie Creme
- | 150 ml Eierlikör

ZUBEREITUNG

- Die Butter Zimmertemperatur annehmen lassen und die Schokolade langsam schmelzen. Eine Springform mit 24 cm Durch-

messer einfetten und den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

- Für den Boden die zimmerwarme Butter mit Zucker und den Eigelben sehr schaumig schlagen. Zuerst die flüssige Schokolade, dann die Mandeln, Backpulver, Rum und Eierlikör unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben und diese in die Springform füllen. Den Kuchen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.
- Für die Fülle die Guma Pâtisserie Creme fest aufschlagen. Einen Tortenring um den ausgekühlten Kuchen geben und den Großteil der Creme ca. 1-2 cm hoch auf den Kuchen streichen. Den Rest in einen



Spritzsack füllen und den Tortenrand an der Oberfläche damit rundherum verzieren, sodass der Eierlikör später nicht ausrinnen kann.

- Den Eierlikör vorsichtig mit einem Löffel auf der freigebliebenen Fläche verteilen.
- Die Torte mindestens 6 Stunden, am besten aber über Nacht kühlen.



PRODUKT-TIPP

Guma Pâtisserie Creme ist auch ohne Gelatine formstabil und behält ihre schöne weiße Farbe.



Guma Pâtisserie Creme
Süße Träume die in Form bleiben

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger



BROT & GEBÄCK

Einfach unschlagbar: Der Duft von frischem, selbst gemachtem Brot und Gebäck! Und es ist nicht so schwierig, wie viele glauben. Egal ob Sie mit einer Brotbackmaschine arbeiten oder sogar Garkörbchen und Brotbackformen Ihr Eigen nennen, das Ergebnis wird Sie überzeugen!

6 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten
DINKEL-VOLLKORNBROT

- ZUTATEN**
- | 500 g Dinkel-Vollkornmehl
 - | 15 g Salz
 - | 7 g Trockengerm
 - | 5 g Brotgewürz
 - | 70 g Sesamkerne
 - | 70 g Sonnenblumenkerne
 - | 70 g Kürbiskerne
 - | 15 g Kümmel (ganz)
 - | 500 ml Wasser (lauwarm)
 - | Kerne (zum Bestreuen)



ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten durchmischen, mit Wasser durchkneten und zugeeckt für 30 Minuten rasten lassen.
- Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Mit Kernen

bestreuen und das Brot im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 75 Minuten backen. Dabei einen Topf mit Wasser auf den Backrohboden stellen.

Was braucht man für das Brotbacken?

Brot besteht im Wesentlichen aus Wasser, Mehl und Salz. Dazu kommen die Germ und/oder der Sauerteig, die den Teig locker machen. Brotgewürze nach Geschmack, Nüsse, Kerne, Kräuter oder Oliven, Tomaten, etc. verfeinern die Rezepturen.

WUSSTEN SIE?



6 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

MOHNSEMMELN

ZUTATEN

- | 250 g Mehl
- | 15 g Germ
- | 125 ml Milch (lauwarm)
- | 25 g Butter (zerlassen)
- | 1 Ei
- | 1 TL Salz
- | 1 Msp. Muskatnuss (gerieben)
- | 1 Eigelb (zum Bestreichen)
- | 1 EL Milch (zum Bestreichen)
- | 2 EL Mohn (zum Bestreuen)
- | Butter (für das Backblech)

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Germ

hineingeben und mit der Milch und einem Teil des Mehls einen Vorteig machen. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

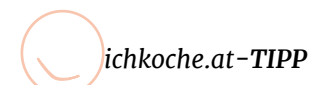
- Butter mit Ei, Salz und Muskatnuss mischen, zum Teig geben und mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
- Eine Backform mit Butter bestreichen. Vom Teig 40 g schwere Stücke herunterschneiden und zu Kugeln formen. Etwas flach drücken und nebeneinander in die Backform legen. Zuge-



deckt nochmals 20 Minuten gehen lassen.

- Eigelb und Milch vermischen, die Semmel damit bestreichen und mit Mohn bestreuen. Die Semmel

im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene für 20 Minuten backen. Dabei einen Topf mit Wasser auf den Backrohboden stellen.



Die passenden Backutensilien für Anfänger oder Profis unter www.ichkoche.at/shopping-brot



Um aus einem Stück glühendem Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl bei 1.200° C ein WÜSTHOF Messer zu schmieden und es dann zu perfekter Schärfe zu schleifen, gilt die gleiche Philosophie wie für die Zubereitung raffinierter Gerichte:

Leidenschaft – Sorgfalt – Perfektion





VEGGIE PASTA

Viele, die Nudeln lieben, träumen von einer kalorienarmen Variante. Es gibt sie! Einige Gemüsesorten eignen sich hervorragend zum Spiralisieren. So können Sie mit Zucchini und einem Gemüseschneider in Sekunden wunderbare Nudel-Pasta zaubern! Das ist gut für die schlanke Linie und bringt Abwechslung auf den Teller.

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

ZUCCHINUDELN MIT AMARANTH UND OFENPARADEISERN

ZUTATEN

FÜR DIE ZUCCHINUDELN

- | 2 Zucchini (grün)
- | 1 Zucchini (gelb)
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 Knoblauchzehe (geschält, zerdrückt)

FÜR DIE OFENPARADEISER

- | 300 g Paradeiser (Raritäten, gewaschen, entstielt)
- | 1 Zweig Basilikum
- | 1 Zweig Thymian
- | 2 Schalotten (geschält, in Scheiben geschnitten)
- | 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- | 1 EL Olivenöl

FÜR DEN VANILLE-KNOBLAUCH

- | 10 Knoblauchzehen (geschält)
- | 1 EL Zucker
- | 1/2 Vanilleschote

- (Mark ausgekratzt)
- | 40 ml Rotwein (vegan)

FÜR DEN AMARANTH

- | 150 g Amaranth
- | 350 ml Wasser
- | 25 ml Apfelsaft
- | 1 EL Olivenöl
- | 2 Schalotten (geschält, fein geschnitten)
- | 1 TL Thymian (frisch)
- | Salz
- | Pfeffer
- | einige Blätter Basilikum (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

- Paradeiser in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser kalt abschrecken und die Haut abziehen. Vierteln und entkernen, die Paradeiser-Zungen auf ein Backblech legen, mit Olivenöl, Schalotten,

Knoblauch, Thymian und Basilikum vermischen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C für 10 Minuten backen.

- Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Streifen hobeln (oder schneiden). In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, danach in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz anbraten.

- Knoblauch in feine Scheiben schneiden, für 1 Minute in kochendes Wasser legen, abseihen, Wasser wechseln und die Knoblauchscheiben wieder für 1 Minute kochen. Insgesamt dreimal wiederholen. Anschließend die Knoblauchscheiben mit Zucker leicht karamellisieren, Vanillemark dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Für

5 Minuten einkochen.

- Wasser mit Apfelsaft aufkochen, Amaranth einstreuen und einmal aufkochen lassen. Danach für 20 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Herd abdrehen und weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Amaranth unter fließendem Wasser abspülen und danach sehr gut abtrocknen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl, Schalotten und Thymian kurz anrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zucchininudeln auf einem flachen Teller anrichten. Amaranth mit einem Servierring auf eine Seite setzen. Ofenparadeiser und Vanille-Knoblauch darauf geben und mit Basilikumblättern garnieren.

4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

GURKENNUDELN MIT SPITZPAPRIKA UND ZIEGENKÄSE

ZUTATEN

FÜR DIE GURKENNUDELN

- | 1 Gurke (geschält, entkernt)
- | 1 Prise Salz
- | 1 EL Honig
- | 1 1/2 EL Balsamicoessig (bianco)
- | 3 EL Olivenöl
- | 1 Knoblauchzehe (geschält, zerdrückt)
- | Salz
- | Pfeffer

FÜR DEN SPITZPAPRIKA

- | 2 Spitzpaprika
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 Zweig Thymian
- | 1 Knoblauchzehe (geschält, zerdrückt)
- | Salz
- | Pfeffer

AUSSERDEM

- | 40 g Mandeln (blanchiert, ohne Schale)
- | 160 g Ziegenkäse

ZUBEREITUNG

- Die Gurke in dünne längliche Streifen schneiden/

hobeln und einsalzen. Für 5 Minuten kühl stellen und dann den Saft ausdrücken und dabei auffangen. Danach wieder beiseite stellen.

- Gurkensaft mit Honig, Balsamico, Olivenöl und Knoblauch kräftig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Gurkenstreifen darin marinieren.
- Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Spitzpaprika mit allen Zutaten vermischen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 10-12 Minuten backen. Dann die Haut abziehen, halbieren und entkernen. Die Hälfte der Paprika in Streifen schneiden und die andere Hälfte zu einer Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Mandeln dekorieren.



4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

CREMIGE KOHLRABISPIRALEN MIT HENDLBRUST

ZUTATEN

FÜR DIE HENDLBRUST

- | 2 Hendlbrüste (mit Haut, vom Wiesen-Hendl)
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 Zweig Rosmarin
- | Salz
- | Pfeffer

FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE

- | 25 g Butter
- | 2 Schalotten (geschält, fein geschnitten)
- | 25 g Mehl
- | 250 ml Milch
- | Salz
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | Muskatnuss

FÜR DAS GEMÜSE

- | 2 Kohlrabi (geschält)
- | 200 g Erbsen
- | 4 Karotten (mini)
- | Erbsensprossen (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

- Rosmarin unter die Haut der Hühnerbrust geben. Die Hühnerbrust in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen,

umdrehen und bei 160 °C 8-10 Minuten ins Backrohr geben. Auskühlen lassen und in längliche Scheiben schneiden.

- Für die Béchamelsauce in einem Topf Schalotten mit Butter anschwitzen, Mehl einrühren und kurz anrösten. Mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Erbsen von der Hülle befreien. Mini-Karotten schälen. Beides kurz in Salzwasser blanchieren.
- Kohlrabi mit Hilfe eines Spiralschneiders schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. In der Béchamelsauce mit der Hälfte der Jungerbsen kurz aufwärmen.
- Kohlrabispiralen auf einem Teller anrichten, mit Erbsen bestreuen, Mini-Karotten und Hühnerstreifen darauf setzen und mit Erbsensprossen fertig stellen. Cremige Kohlrabispiralen mit Hendlbrust servieren.

Wie tief die Wurzeln unserer Ernährungsgewohnheiten in der Vergangenheit liegen, ab wann auch Kohlenhydrate vermehrt am Speiseplan standen und wer eigentlich die ersten Töpfe hatte ...



Kochen in der URGESCHICHTE

KOCHEN UND BRATEN WIE IN DER URGESCHICHTE

Mit den Möglichkeiten der Menschen dieser Zeit jeweils ein Gericht aus der Stein-, Bronze- und aus der Eisenzeit kochen und gemeinsam verkosten.

13. 8. 2016
Schloss Asparn an der Zaya
 Mehr Infos & Buchungen unter www.mamuz.at

Auf der Basis von archäologischen Erkenntnissen und Experimenten werden wichtige Aspekte zur Geschichte der Ernährung, der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel, sowie zur Zubereitung der Speisen vorgestellt.

Im praktischen Teil werden Fische in einer Kochgrube der Steinzeit auf heißen Steinen gegart, ein bronzezeitlicher Eintopf wird in einem Keramikgefäß am offenen Feuer gekocht, sowie ein Kesselgericht der Eisenzeit zubereitet. Dabei werden nachgebaute Werkzeuge und Geräte der Vergangenheit wie z.B. Messer aus Feuerstein, Bronze und Schmiedeeisen, Mahlsteine oder keltische Bratspieße ausprobiert.

Rezeptvorschlag von Wolfgang F. A. Lobisser

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

HUHN IM LEHMMANTEL

ZUTATEN

- | 1 Huhn, gerupft und ausgenommen
- | 1 Kohlkopf
- | Bärlauch
- | Thymian, Salz
- | Etwas Schnur (am besten Spagat, kein synthetisches Material)
- | Zahnstocher, lehmige Erde

ZUBEREITUNG

- Zuerst wird ein Holzfeuer unterhalten, bis sich reichlich Glut gebildet hat. Dabei werden einige kleinere Steine erhitzt. Huhn innen und außen gut salzen und mit Kräutern würzen. Nun werden die heißen Steine in die Bauchhöhle des Tieres gefüllt.
- Dann wird das Huhn satt mit Bärlauch bedeckt und anschließend in Kohlblätter verpackt. Die Blätter können mit den Zahnsto-

chern oder mit der Schnur befestigt werden. Jetzt wird das Huhn mit dem Lehm gut einhüllt.

- Die Lehmschicht sollte dabei nicht dünner als 1 cm, aber auch nicht dicker als 3 cm sein. Hierauf wird der Vogel auf ein saftiges Glutbett gelegt und auch seitlich und oben mit Glut bedeckt. Die Garzeit bei dieser Kochtechnik beträgt etwa 40 bis 50

Minuten. Das Glutbett kann dabei auch in einer Grube angelegt werden. Die Glut an den Seitenbereichen und oben sollte mehrfach erneuert werden. Das Huhn muss behutsam ausgepackt werden. Da das Haushuhn erst in der Eisenzeit in Europa bekannt wurde, gab es diese Spezialität vorher in unseren Breiten nicht.



FRÜHJAHRSPUTZ – schnelle Putzhelferlein

SAUBERE KÜCHE – WELCHE HAUSHALTSTRICKS UNSERE USER EMPFEHLEN:

- Für weiße, saubere Kücheneugen Mullbinden anfeuchten, mit Backpulver bestreuen und über Nacht auf die verschmutzten Ecken legen. Am nächsten Tag die trockenen Mullbinden wieder vorsichtig abziehen und die Ecken strahlen wie neu.
 - Für einen sauberen Backofen: Natron mit Essig mischen und den schmutzigen Ofen damit ausstreichen. Über Nacht einwirken lassen und dann mit einem Tuch ausputzen.
 - Wischt man den Kühlschrank mit Essigwasser aus, werden Gerüche neutralisiert und der Kühlschrank wird wieder sauber.
 - Bei verstopftem Abfluss Speisesoda und Essig vermischen und in den Abfluss gießen, mit viel heißem Wasser nachspülen.
 - Schmutzige und eingebrannte Pfannen und Töpfe mit heißem Wasser und Backpulver füllen und einwirken lassen. Die Verkrustungen lösen sich danach sehr leicht.
 - Zur Reinigung von Blumenvasen Backpulver verwenden.
 - Kussechten Lippenstift auf Gläsern vor dem Spülen mit etwas Salz und Wasser abrubbeln.
- Die Zusammenfassung aller praktischen Haushaltstipps unserer User gibt es jetzt für Sie unter www.ichkoche.at/putztipps

Über 500 Produkte bei www.biolindo.at

Große Auswahl an umweltfreundlichen, ökologischen Wasch- und Reinigungsmitteln von international renommierten Herstellern.

Bequem online bestellen und nach Hause liefern lassen!

Jetzt mit Aktions-Code

CLEAN-1603

10% auf biolindo.at sparen!

Der Code ist bis 31.06. gültig.





KICHERERBSEN

Die humorvolle Hülsenfrucht – Die Kichererbse hat gut lachen, denn sie ist auch in unseren Küchen zunehmend beliebt. Hummus, Falafel oder Tahini sind nur einige Schlagwörter rund um das Nahrungsmittel, das übrigens nicht mit der Erbse verwandt ist.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

VEGANE BÄRLAUCH-KICHERERBSEN-LAIBCHEN MIT SOJAJOGHURT-DIP

ZUTATEN

FÜR DIE LAIBCHEN

- | 400 g Kichererbsen (gekocht)
- | 80 g Bärlauch
- | 1 Bund Koriander (oder Petersilie)
- | 1 EL Currypulver
- | 2 EL Olivenöl
- | 4 EL Kichererbsenmehl
- | 1/2 Zitrone (Saft)
- | Salz
- | Pfeffer

FÜR DEN DIP

- | 250 g Sojajoghurt
- | 5 EL Kräuter (grob gehackt, z.B. Minze, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
- | Salz
- | Pfeffer

AUSSERDEM

- | 4 EL Olivenöl (zum Bestreichen)
- | Kresse (zum Bestreuen)

ZUBEREITUNG

- Die Kichererbsen zusammen mit den restlichen Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Laibchen formen und auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backrohr bei 160 °C ca. 25 Minuten braten.
- Das Joghurt mit Zitronensaft und den Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den restlichen Zitronensaft mit dem Olivenöl vermischen und die Laibchen damit bestreichen, mit Kresse garnieren und servieren.

USER-REZEPT von Jean

USER-REZEPT

Wir bedanken uns bei unserem User mit 10 Treueherzen

2 Personen / Dauer: 30 Minuten

GEMÜSEWRAP MIT KERNÖLHUMMUS

ZUTATEN

- | 160 g Dinkelvollkornmehl (plus etwas Mehl zum Ausrollen)
- | 90 ml warmes Wasser
- | 1 EL Leinöl
- | 250 g Kichererbsen (gekocht, aus der Dose)
- | 1 Stk. Knoblauchzehen
- | 2 EL Kernöl
- | 1 Prise Kreuzkümmel
- | 1 Stk. Zitrone
- | 1 Stk. Tomate
- | 1/2 Stk. Gurke
- | 1 kleines Stk. Rote Rübe
- | 1 Handvoll Rucola
- | 30 g Tomaten (getrocknet)
- | etwas Salz (zum Würzen)
- | 3 EL Kürbiskerne
- | 1 Stk. Avocado (nicht zu weich)

ZUBEREITUNG

- Mehl, Wasser, Leinöl und etwas Salz vermischen und zu einem Laib kneten. Mit etwas Öl bestreichen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit das Hummus vorbereiten. Dazu die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Knoblauchzehe schälen und hinzugeben. Die Zitrone auspressen und 3/4 des Saftes mit etwas Salz, dem Kernöl und dem Kreuzkümmel zu den Kichererbsen geben. Nun etwas von der zurückgehaltenen Flüssigkeit hinzufügen und mit dem Stabmixer zu

feinem Mus pürieren. Sollte das Hummus etwas zu fest sein, geben Sie noch etwas von der Flüssigkeit hinzu.

- Danach das Gemüse für die Füllung vorbereiten. Dazu die rote Rübe schälen und fein reiben. Die Gurke kann je nach Geschmack mit oder ohne Schale fein gerieben werden. Die Tomate in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado längs aufschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und in Streifen schneiden. Die Kürbiskerne ohne Fett anrösten.
- Nun den Teig in 2 gleich große Stücke teilen und jeweils rund, ca. 3 mm dünn,

ausrollen. Sollte der Teig noch klebrig sein, streuen Sie etwas Mehl darüber. Öl in einer Pfanne erhitzen, sobald diese heiß ist, die Wraps nacheinander auf jeder Seite ca. 45 Sekunden backen.

- Nun die Wraps jeweils auf einer Seite mit Hummus bestreichen, die geriebene Rübe und Gurke, Tomaten, getrocknete Tomaten sowie Avocado darauf verteilen, mit etwas Rucola belegen und die Kürbiskerne darüber streuen. Gemüsewrap einrollen und genießen!

ichkoche.at-TIPP

Unter www.ichkoche.at/kichererbsen-rezepte finden Sie zahlreiche Rezepte.





WALDMEISTER

Wer im Mai eine Bowlle ansetzt, tut das meist mit Waldmeister. Das aromatische Heil- und Würzkräuter ist ein beliebter Frühlingsbote und wird vor allem in Form von Waldmeisterbowlle oder auch Waldmeistersirup verarbeitet.

Doch der feine Geschmack kann vielen anderen Gerichten eine wunderbare Note verleihen!

Waldmeister soll magische Kräfte haben, auf jeden Fall aber aphrodisierende.

Das enthaltene Cumarin kann Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen – daher in Maßen genießen!

Frischer Waldmeister ist geruchlos.

WUSSTEN SIE?

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

WALDMEISTER-PANNA-COTTA

ZUTATEN

- | 1 Bund Waldmeister
- | 400 ml Schlagobers
- | ca. 75 g Staubzucker
- | 1 Vanilleschote (Mark)
- | 300 g Naturjoghurt
- | 3 Blatt Gelatine
- | 3 EL Limoncello (oder Limettensirup)

ZUBEREITUNG

- Waldmeister ca. 2 Stunden anwelken lassen, dann entfaltet er seinen vollen Geschmack. Schlagobers, Staubzucker und Vanillemark in einem Topf zum Kochen bringen und nicht zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten auf ca. 300 ml einköcheln. Et-

- was auskühlen lassen. Die Waldmeisterblätter an den Stielen mit einem Zwirn zusammenbinden, in das Obers hineinhängen und 30 Minuten ziehen lassen.
- Durch ein Haarsieb gießen und das Waldmeisterobers mit dem Joghurt verrühren.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Limoncello erwärmen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen und unter die Obers-Joghurt-Masse rühren.
- Das Waldmeister-Panna-Cotta in Dessertgläser füllen und mindestens 3 Stunden – am besten über Nacht – kühl stellen.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

WALDMEISTER-TIRAMISU MIT KIWIRAGOUT

ZUTATEN

FÜR DAS TIRAMISU

- | 20 Stängel Waldmeister
- | 200 g Mascarpone
- | 200 g Topfen
- | 100 ml Honig
- | 50 ml Espresso (kalt)
- | 2 EL Waldmeisterlikör (nach Geschmack)
- | Biskuit-Boden (oder Biskotten)

FÜR DAS KIWIRAGOUT

- | 500 g Kiwi
- | 50 g Staubzucker

ZUM GARNIEREN

- | Löwenzahnblüten oder Gänseblümchen

ZUBEREITUNG

- Die Stängel des Waldmeisters entfernen. Den Waldmeister hacken, mit dem Honig in eine Schüssel geben und zu einem Püree mixen.

- Waldmeisterpüree mit Mascarpone und Topfen mischen, mit dem Saft einer Zitrone würzen.
- Eine kleine Auflaufform (12x12 bzw ca 400-500 ml) mit Biskuitboden auslegen und in mit Waldmeisterlikör und Espresso beträufeln. Die Hälfte der Waldmeister-Mascarpone-Masse auf den Biskuitboden aufstreichen. Einen Biskuitboden darauflegen, mit Waldmeisterlikör und Espresso beträufeln und die restliche Waldmeister-Mascarpone-Masse darauf verteilen. Mit einem Biskuitboden abschließen.
- Die Kiwis schälen und mit Staubzucker zu einem Püree verarbeiten. Das Kiwiragout auf den obersten Biskuitboden aufstreichen und für ca. 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren das Tiramisu mit Blüten garnieren.



4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

HENDL MIT WALDMEISTER

ZUTATEN

- | 1 Hendl
- | 1 Bund Waldmeister
- | 1 Zitrone (unbehandelt)
- | 450 ml Weißwein (trocken)
- | Salz
- | Pfeffer
- | 5 EL Butter
- | 3 große Schalotten
- | Mehl
- | 350 ml Bratensauce

ZUBEREITUNG

- Zitronen in Achtel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Das Hendl in Stücke teilen, mit Weißwein, Zitronenachteln und Waldmeister in einer Schüssel vermengen, zudecken und über Nacht marinieren.
- Die Hendlstücke aus der Marinade nehmen und gut abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

- Die Hälfte der Butter in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Hendlstücke darin von allen Seiten anbraten. Die Schalotten dazugeben und mitbraten.
- In der Zwischenzeit die Marinade abgießen, aufwallen lassen und kurz stehen lassen. Die geklärte Marinade vorsichtig abschütten und die Flüssigkeit mit den Hendl sowie den Schalotten in einen Schmortopf geben. Die Bratensauce aufgießen und alles bei 170 °C im Backrohr ca. 40 Minuten weich dünsten.
- Die Hendlstücke aus dem Kochtopf nehmen. Die Sauce einkochen, abschmecken und mit der restlichen, eiskalten Butter binden. Vor dem Servieren über das Hendl gießen.



ichkoche.at-TIPP

Wir empfehlen Salzerdäpfel als Beilage.

Frischer Wind mit frischen Blumen – Ein überraschendes Arrangement mit Tulpen und Gemüse. Herrlicher Blickfang am Frühlingstisch und ganz einfach nachzumachen!

ARRANGEMENT IN DER KAROTTENVASE

MATERIAL

- | 10 orange-gelbe Tulpen
- | 10 orange-grüne Tulpen
- | 2 Bund Karotten mit üppigem Grün
- | 1 zylindrische Vase

ARBEITSSCHRITTE

- Für dieses außergewöhnliche Vasenarrangement werden zuerst die Karotten gründlich geputzt.
- Platzieren Sie die Karotten mit dem Grün nach oben am Rand der Vase. Die Karotten sollen so dicht nebeneinanderstehen, dass später nichts mehr von den Tulpenstielen zu sehen ist. Füllen Sie anschließend Wasser in die Vase.
- Zum Schluss stecken Sie die geputzten Tulpen in die Mitte der Karotten.



Die ichkoche.at-Redaktion:
Wir lieben besonders die Kombination von Kochelementen und Blumen. Bei mehr als 60 Ideen konnten wir uns nur schwer für einen Favoriten entscheiden!

Franziska von Hardenberg
Dekoideen mit Schnittblumen
Arrangements und floraler Schmuck fürs ganze Jahr
ISBN: 978-3-8338-5041-7
15,50 € Gräfe und Unzer Verlag

TESTEN UND GEWINNEN!



Lesen Sie die WIENERIN 2 Monate lang gratis und Sie gewinnen vielleicht einen Gutschein für einen Kochkurs Ihrer Wahl in der ichkoche.at Kochschule!

Jetzt kostenlos bestellen:

www.wienerin.at/kochkurs, abo@wienerin.at






oder +43.(0)1. 514 14 800

Das Abo endet nach 2 Ausgaben automatisch, Sie brauchen nichts weiter zu tun. Angebot nur gültig bei Lieferadresse im Inland und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Bekanntgabe der Gewinner erfolgt per Telefon, der Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden.



„Seit 1920 werden bei Monini in Spoleto mit viel Erfahrung, Leidenschaft und Sorgfalt Olivenöle von absoluter Spitzenqualität hergestellt. Ursprünglichkeit, Tradition und Nachhaltigkeit liegen uns dabei besonders am Herzen. Das ist unsere Mission.“

Das beliebteste Öl im Land der Olivenölexperten

-  Sorgfältige Auswahl der besten Oliven
-  Laboranalysen zur Qualitätsbestimmung sowie tägliche Verkostungen vor der Abfüllung
-  Beste Bewertungen in unabhängigen Qualitätstest von anerkannten Verbraucherverbänden und bekannten Lebensmittelmagazinen
-  Monini Classico ist die Nr. 1* im italienischen Markt für Native Olivenöle Extra
-  Verkauft in über 60 Ländern der Welt



*Source: Nielsen Italy, year 2015

