

# ichkoche.at

aus liebe zum kochen



## Rezepte aus der Sommerküche

 **Fischheimat**  
Aus heimischen  
Gewässern Seite **4**

 **Salbei**  
Kräutersilber Seite **27**

 **Hochlandrind**  
Beef deluxe Seite **11**

# AEG



## HEBT DAS GESCHIRR AUF EIN NEUES LEVEL

### DER NEUE AEG GESCHIRRSPÜLER MIT COMFORTLIFT

Bequemer geht's nicht: Dank ComfortLift lässt sich der Unterkorb für schnelles, müheloses Be- und Entladen sanft auf eine bequeme Arbeitshöhe fahren. Ein Küchenhelfer für gehobene Ansprüche, ganz nach unserem Motto „Taking Taste Further“. [AEG.AT](https://www.aeg.at)

# Sommergrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



**D**er Sommer wird heuer weniger aufregend als im Vorjahr. Keine Torjagden und kein Kampf um Medaillen. Dafür haben wir mehr Zeit zum geselligen Beisammensein, zum chilligen Grillen, genussvollen Backen, Gärtnern oder Fischen. Unser Chefkoch Robert Schirmbrand hat für Sie vier großartige neue Gerichte mit Fischen aus heimischen Gewässern kreiert. Lassen Sie sich vom Zauber blauer Tiefen verführen. Wer unterwegs in unseren wunderschönen Bergen ist, hat sie vielleicht schon einmal auf der Alm gesehen: die überaus herzlich anzuschauenden Hochlandrinder. Die sanftmütigen Tiere liefern „entschleunigtes“ Fleisch, das wunderbar schmeckt und gesund ist.

Wir wünschen Ihnen schmackhafte Sommermonate!

*Maria Tutschek-Landauer*

**Maria Tutschek-Landauer  
& das ichkoche.at-Team**

**P.S. Auf [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at) warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!**

## FISCHHEIMAT

Saltimbocca vom Waller	6
Seesaibling mit Lavendel	6
Pulled Alpenlachs	6
Forelle im Krensud	7

## MILCHERFRISCHUNG

Violetta-Smoothie	8
<b>HOCHLANDRIND</b>	
Bierwok vom Hochlandrind	11

## NUDELSALAT

Nudelsalat mit mediterranem Gemüse und Prosciutto	12
Nudelsalat mit Karotten-grün-Rucolapesto	13

## KOCHSCHULE: OKTOPUS

Oktopus mit Erdäpfelcreme und Oliventapenade	15
--	----

## BROTSSALAT

Tomaten-Brotssalat mit gebackenen Calamaretti	16
---	----

## BACKSCHULE: BLECHKUCHEN

Blechkuchen mit Himbeeren	19
Mohn-Topfen Blechkuchen mit Himbeeren	19

## TORTILLASTREFFEN

Prosciutto-Hühnerrouladen und Paprika-Tortillas	20
Ceviche vom Wolfsbarsch und Tortilla-Chips	21

## ERBSENSPASS

Erbsen-Falafel mit Chili-Joghurt-Dip	22
Lammkrone in Basilikum-Kruste auf Erbsen-Minzpüree	23

## SCHICHTGENUSS

Joghurt-Honig-Creme mit Knuspermüsli	24
Himbeer-Amarettini-Schichtdessert	25

## SALBEISILBER

Salbei-Risotto	27
Salbei-Ricotta-Kuchen	27

## STANGENSELLERIE

Stangensellerie-Rüchensalzwasser	29
----------------------------------	----

## DEKOTIPP

Himbeer-Joghurt-Lassi	30
-----------------------	----

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Ghegastraße 3, 1030 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 Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Robert Schirmbrand; Fotos: Blanka Kefer, diverse von Partnern beigestellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. Herstellung: Neografija, a.s. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 61949324. 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 erscheint im September 2017.



aus biologischer  
Landwirtschaft

**WARUM UNSER  
NEUER  
Dinkeldrink  
DER BESTE  
IN BIO IST?**

**DINKEL OHNE  
CHEMISCH-SYNTHETISCHE  
SPRITZ- UND DÜNGEMITTEL**

**VON DINKEL-BAUERN AUS  
ÖSTERREICH**

**PUR UND UNGESÜSST  
100% PFLANZLICH**

**LAKTOSEFREI**



**BIO-  
BRUNCH  
KOCHKURS**  
10 Sommerliche Frühstücksbites

6.8.2017 von 10:00 bis 14:30  
[www.janaturlich.at/biokochkurs](http://www.janaturlich.at/biokochkurs)  
Infos und 10% Rabatt Code  
€ 69,-

[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)  
[magazin.janaturlich.at](http://magazin.janaturlich.at)



Jetzt neu bei:

**BILLA**

# Fisch- Heimat

*Aus heimischen blauen Tiefen –  
Unser Chefkoch Robert serviert in vier  
fangfrischen, raffinierten Rezepten  
Fisch aus See, Fluss oder Bach ...*

✧ Saltimbocca vom Waller mit gegrillter Tomatensalsa ✧



🐟 Seesaibling im Ganzen mit Lavendel und gegrilltem Gemüsesalat 🐟



## 🐟 Pulled Alpenlachs mit Karottengrünsalat und Joghurdip 🐟

**4 Personen / Dauer: 30 Min.**

### Saltimbocca vom Waller mit gegrillter Tomatensalsa

#### ZUTATEN

##### FÜR DIE SALTIMBOCCA

- 600 g Wallerfilet (ohne Haut, in 8 Stücke portioniert)
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Bund Salbei
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

##### FÜR DIE SALSA

- 2-3 Fleischtomaten
- 2 Stangen Jungzwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- ½ TL Koriandersamen (gemörsert)
- 1 kleiner Bund Petersilie (gehackt)
- 50 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

- Tomaten waschen und abtrocknen. Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rundum ohne Fett rösten. Danach halbieren und

die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel putzen, die Enden abschneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Jungzwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

- Wallerstücke mit Salbeiblättern belegen und mit dem Schinkenspeck umwickeln. Der Speck sollte an den Enden leicht überlappen, damit er beim Braten nicht vom Fisch rutscht. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten für jeweils 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Je nach Dicke des Fischfilets bei Bedarf im Backrohr etwas nachgaren.
- Saltimbocca vom Waller gemeinsam mit der Salsa anrichten und mit frischem Salbei garnieren.

**4 Personen / Dauer: 60 Min.**

### Seesaibling im Ganzen mit Lavendel und gegrilltem Gemüsesalat

#### ZUTATEN

##### FÜR DEN SEESAIBLING

- 1 Seesaibling (1,2 kg, ausgenommen)
- 1 Zitrone (in dünne Scheiben geschnitten)
- 4 Zweige Lavendel
- Meersalz (fein und grob)

##### FÜR DEN GEMÜSESALAT

- 4 Zweige Thymian
- 6 Zweige Lavendel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamicoessig
- 10 EL Olivenöl
- 1 Melanzani
- 1 Spitzpaprika
- 1 Zucchini
- 2 Stangen Jungzwiebel
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

##### FÜR DIE GARNITUR

- 5-10 Oliven (mit Zitrone gefüllt), Lavendel

#### ZUBEREITUNG

- Für den Gemüsesalat Thymian, Lavendel und Knoblauch fein mörsern und mit Essig und Olivenöl vermischen,

gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Das Gemüse in längliche, dünne Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln und von allen Seiten scharf anbraten. Danach mit der gemörserten Kräutermischung einpinseln und für 30 Minuten marinieren lassen.
- Oliven in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- Seesaibling gut waschen und trocknen. In der Bauchhöhle leicht mit dem feinen Meersalz würzen und mit den Zitronenscheiben und Lavendelzweigen füllen. Fisch gut mit Olivenöl einpinseln und in einer breiten Grillpfanne beidseitig jeweils für 2-3 Minuten grillen. Auf ein Backgitter legen und im Ofen bei 170 °C für weitere 10-12 Minuten garen. Anschließend die Außenseite mit grobem Meersalz würzen.
- Den gegrillten Salat auf einem Teller anrichten, den Seesaibling daraufsetzen und mit Olivenscheiben und Lavendelzweigen garnieren.

**4 Personen / Dauer: 40 Min.**

### Pulled Alpenlachs mit Karottengrünsalat und Joghurdip

#### ZUTATEN

- 800-1000 g Alpenlachsfilet mit Haut
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone (in dünne Scheiben geschnitten)

##### FÜR DIE MARINADE

- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gewürfelt)
- 1 roter Spitzpaprika (gewaschen und gewürfelt)
- 50 ml Olivenöl
- 70 g Honig
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Worcestersauce
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Gemüse- oder Hühnerfond
- 2 EL Petersilie (fein gehackt)
- 1 TL Meersalz (grob)
- 1 TL Pfeffer (schwarz, geschrotet)

##### FÜR DEN SALAT

- ½ Bund frisches, junges Karottengrün
- 1 EL Apfelessig



## 🐟 Forelle im Krensud mit Schnittlaucherdäpfel 🐟

- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Estragonsenf
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DEN JOGHURTDIP

- 200 g griechisches Joghurt
- 2 EL Blaumohn (leicht angemörsert)
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

- Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer leicht würzen. Mit den Zitronenscheiben flächendeckend belegen und mit einem Stück Backpapier abdecken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C für 10 Minuten backen.
- Für die Marinade Zwiebel, Paprika und Knoblauch mit dem

Olivenöl in einer Pfanne anrösten und für 2 Minuten schwenken. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Danach mit den restlichen Zutaten gut verrühren und abschmecken.

- Die Zitronenscheiben vom Lachs entfernen und die komplette Marinade auf dem Fisch verteilen. Im Backrohr bei 160 °C für ca. 15 Minuten garen. Der Alpenlachs sollte noch schön glasig sein. Anschließend den Fisch auseinanderzupfen und dabei die Marinade gut einarbeiten.
- Für den Salat das Karottengrün waschen und trocken tupfen. Die restlichen Zutaten für die Marinade in einem Gürkenglas gut schütteln und abschmecken.
- Für den Joghurdip alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- Pulled Alpenlachs mit Salat und Dip auf einem Teller anrichten und am besten mit gegrilltem oder frisch gebackenem Brot servieren.

4 Personen / Dauer: 40 Min.

### Forelle im Krensud mit Schnittlaucherdäpfel

#### ZUTATEN

- 4 ganze Forellen, ausgenommen à 300-350 g

#### FÜR DEN SUD

- 3 Karotten
- 3 Gelbe Rüben
- 3 Petersilienwurzeln
- 1 Lauch, grün
- 1 kleine Krenwurzel
- 3 Pfefferkörner
- 2 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 65 ml Weißwein
- 2 EL Apfelessig
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

#### FÜR DIE SCHNITTLAUCH-ERDÄPFEL

- 200-250 g kleine, fest kochende Erdäpfel
- 2 EL Butter
- 1/2 Bund Schnittlauch (in feine Ringe geschnitten)

#### ZUBEREITUNG

- Forellen gut waschen und trockentupfen. Damit sich die Forellen krümmen, ein Stück Küchengarn durch die

Kiemen ziehen, um die Schwanzflosse wickeln und festbinden.

- Für den Sud das Wurzelgemüse schälen und 2/3 davon in Streifen schneiden. Das restliche Drittel grob würfeln. Lauch waschen und die Hälfte davon in Streifen schneiden, die andere Hälfte grob schneiden. Kren reiben. Einen Topf, in den später alle 4 Forellen passen sollen, zur Hälfte mit Wasser füllen und mit Gewürzen, Apfelessig, Weißwein, Wurzelgemüsewürfeln, grob geschnittenem Lauch, der Hälfte des Krens, Meersalz und Pfeffer aufkochen. Für 15 Minuten köcheln lassen. Abseihen.
- Das in Streifen geschnittene Wurzelgemüse in den Sud geben, einmal aufkochen lassen und Temperatur zurückdrehen. Forellen vorsichtig einlegen (sie müssen zur Gänze unter Wasser sein) und für 8-10 Minuten knapp unter dem Siedepunkt garen (pochieren).
- Für die Schnittlaucherdäpfel die Erdäpfeln gut waschen und mit der Schale in Salzwasser weichkochen. Abkühlen lassen und vorsichtig schälen. Butter in einer großen Pfanne leicht bräunen. Die Erdäpfel darin schwenken, mit etwas Salz abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch begeben.
- Forellen vorsichtig aus dem Sud heben, Küchengarn entfernen. Die Forellen auf Tellern anrichten, mit dem Wurzelgemüse und frisch gerissenem Kren bestreuen, mit etwas Krensud untergießen und mit den Schnittlaucherdäpfel servieren.



# MILCH- ERFRISCHUNG

4 Personen

Dauer: 5 Minuten

## VIOLETTA- SMOOTHIE

### ZUTATEN

- | 500 ml Buttermilch
- | 3 Tassen Heidelbeeren
- | 1 Mango
- | 1 Blatt Minze

### ZUBEREITUNG

- Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen und zusammen mit der Mango und der Buttermilch in einem Standmixer fein pürieren.
- Den Smoothie in Gläser füllen und mit einem Minzblatt dekorieren.

Süße Beeren aus dem Garten, erfrischende Buttermilch und ein Schuss Exotik. So lässt man sich einen heißen Sommertag gerne gefallen!



 [ichkoche.at](https://www.ichkoche.at)-TIPP

Diese Gläser zum Verlieben erhalten Sie im [ichkoche.at/shop](https://www.ichkoche.at/shop).



## KAKI-MARACUJA-EIS AM STIEL

Nicht ohne Grund heißt Kaki übersetzt Götterfrucht: zusammen mit Honig und dem nöm Joghurt Drink & Mix Natur entsteht eine göttliche Mischung, die sich jeder am Gaumen zergehen lassen sollte!  
Die NÖM Stadtmolkerei wünscht gutes Gelingen!

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

1 Kaki  
3 Maracuja  
2 EL Honig

500 ml nöm Joghurt  
Drink & Mix Natur

6 Eisstiele

### ZUBEREITUNG:

1. Die Kaki würfeln und die Maracuja aushöhlen. Das Ganze mit 500 ml nöm Joghurt Drink & Mix Natur vermischen und 2 Esslöffel Honig hinzugeben.
2. Alles zusammen mit Eisstielen in die gewünschten Formen gießen und am besten über Nacht ins Tiefkühlfach stellen, und fertig ist die kühle Erfrischung!



HELLO!



Bleib frisch.

# HOCHLANDRIND



## *Buchtipps der Redaktion:*

Anna Scheffer

**FEINSTES VOM HOCHLANDRIND**

184 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-200-04888-1

€ 26,80

Zu bestellen unter: [hlr@scheffer.eu](mailto:hlr@scheffer.eu)  
[www.feinstes-vom-hochlandrind.at](http://www.feinstes-vom-hochlandrind.at)

Imposant und kuschelig zugleich, sind die aus Schottland stammenden, zotteligen Hochlandrinder auch bei uns immer öfter auf den Almen zu finden. Weil die Tiere langsam wachsen, ist das Fleisch stark marmoriert, kurzfasrig und saftig. Im Geschmack wild und intensiv ist es ein Produkt für Genießer, die Wert auf nachhaltiges und gesundes Fleisch legen.

4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## BIERWOK VOM HOCHLANDRIND

### ZUTATEN

- | 600–800 g dicke Schulter (kleine Würfel)
- | 100 g Karotten
- | 50 g Sellerie
- | 100 g Gelbe Rüben
- | 50 g Fenchel
- | 100 g Pastinaken
- | 400 g Zwiebel
- | Salz
- | weißer Pfeffer
- | frische Kräuter
- | Öl (zum Anbraten)
- | Bier (zum Aufgießen)

### ZUBEREITUNG

- Das Fleisch mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten, Sellerie, Rüben, Fenchel und Pastinaken waschen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- Wokpfanne stark erhitzen, Öl zum Anbraten eingießen und erhitzen.
- Zwiebel scharf anbraten.

- Highlandbeef verträgt lange Garzeiten ohne faserig oder zäh zu werden.
- Highlandbeef hat einen Urgeschmack – vollmundig und etwas süßlich im Abgang.
- Nur minimal zusätzliche Würzung nötig.
- Das Fleisch verträgt fast ein Jahr Lagerung im Tiefkühler.
- Das Fleisch hat weniger Cholesterin und Fett, aber mehr Proteine als herkömmliches Fleisch.

WUSSTEN SIE?

- Das Fleisch hinzufügen und ebenfalls anbraten, danach das Gemüse dazu geben und alles weiter anrösten bis alles eine schöne braune Farbe angenommen hat.
- Danach mit Bier aufgießen, immer wieder umrühren und weiterhin Bier nachgießen.

- Abschließend mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

 **ichkoche.at-TIPP**

*Zum Bierwok passt frisches Brot oder Polenta.*

 **WÜSTHOF**



## CLASSIC IKON

Perfekt, scharf, langlebig.

Perfekte Ergonomie und Funktionalität. Die spezielle Kropfform sorgt für die optimale Balance und ermöglicht das Nutzen und Nachschärfen der gesamten Klinge. Geschmiedet aus einem Stück hochlegiertem Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl und auf ideale 58° Rockwell gehärtet. Höchste Schärfe durch das lasergestützte PEtec Schärferverfahren.

Werkzeug fürs Leben.

Quality MADE IN GERMANY / Solingen

wuesthof.com

# NUDELSALAT



*Nudeln können auch im Sommer wunderbare kulinarische Begleiter sein. Ein erfrischender Salat mit Gemüse, Nüssen oder leichtem Schinken und der passenden Nudelsorte macht uns die heißen Tage gleich viel schmackhafter...*

**4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**

## NUDELSALAT MIT MEDITERRANEM GEMÜSE UND KNUSPRIGEM PROSCIUTTO

### ZUTATEN

- | 300 g Penne (gekocht und abgeschreckt)
- | 150 g getrocknete Tomaten (in Öl, in Streifen geschnitten)
- | 100 g eingelegte Zucchini (in Streifen geschnitten)
- | 100 g eingelegte Melanzani (in Streifen geschnitten)
- | 50 g Kapern (halbiert)
- | 100 g Rucola (gewaschen und getrocknet)

### FÜR DAS DRESSING

- | 4 EL Balsamicoessig
- | 1 EL Senf
- | 2 EL Honig
- | 2 EL Olivenöl
- | 2 EL Öl von den getrockneten Tomaten
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE GARNITUR

- | 100 g Parmesan (in Streifen gehobelt)
- | 8 Scheiben Prosciutto

### ZUBEREITUNG

- Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- Prosciuttoscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C für 12-15 Minuten backen.
- Nudeln mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Dressing abschmecken.
- In einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, mit den Parmesanspänen bestreuen und mit dem knusprigen Prosciutto garnieren.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## NUDELSALAT MIT KAROTTEN-GRÜN-RUCOLAPESTO

### ZUTATEN

- | 300 g Hohlnudeln (gekocht und abgeschreckt)
- | 80 g Paranüsse (grob gehackt)
- | 2 Karotten (geschält und in Würfel geschnitten)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

- | 1 Zitrone (Saft)
- | 120 ml Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

- Für das Pesto alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Karotten kurz (etwa eine Minute) in Salzwasser kochen und kalt abschrecken.
- Nudeln mit ausreichend Pesto abrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln füllen, mit Karottenwürfeln und Paranüssen bestreuen und mit etwas Karottengrün garnieren.

### FÜR DAS PESTO

- | 120 g Karottengrün (gewaschen und getrocknet)
- | 160 g Rucola (gewaschen und getrocknet)
- | 3 Stangen Frühlingszwiebel (gewaschen und klein geschnitten)
- | 2 Knoblauchzehen (geschält)
- | 60 g Sonnenblumenkerne (geröstet)



**NEU**

# Genussvoll in Balance

**35% weniger Kohlenhydrate**

Sie achten auf Ihr persönliches Gleichgewicht, möchten aber trotzdem auf nichts verzichten? Mit 35 % weniger Kohlenhydraten und viel wertvollem pflanzlichem Eiweiß machen es Ihnen die neuen Recheis Balance ganz leicht, sich Tag für Tag in Form und rundherum wohlfühlen.

[www.recheis.at](http://www.recheis.at)

# Kochschule: OKTOPUS

*Acht wohlschmeckende Krakenarme!*

*Von wegen zäh: Richtig zubereitet ist Oktopus-Fleisch wunderbar zart!*

4 Personen / Dauer: 3 Stunden

## OKTOPUS MIT ERDÄPFELCREME UND OLIVENTAPENADE

### ZUTATEN

- | 1 Oktopus (ca. 2–2,5 kg)
- | 1 Karotte (geschält, grob geschnitten)
- | ½ Sellerie (geschält, grob geschnitten)
- | 1 Fenchel (grob geschnitten)
- | 2 Lorbeerblätter
- | 5 Pimentkörner
- | 3 Wacholderbeeren
- | Olivenöl
- | Meersalz (grob)
- | Koriandersamen (gemörsert)

### FÜR DIE ERDÄPFELCREME

- | 300 g mehligte Erdäpfeln (geschält und gewürfelt)
- | 500–700 ml Fisch- oder Gemüsefond
- | Meersalz

### FÜR DIE OLIVENTAPENADE

- | 150 g schwarze Oliven
- | 40 g Kapern
- | 4 Sardellenfilets
- | 2 Zweige Thymian (Blätter gezupft)
- | 2 Zweige Lavendel (Blätter gezupft)
- | 4 Stiele Petersilie (Blätter gezupft)
- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

### FÜR DIE GARNITUR

- | Lavendel
- | Rosmarin
- | Oliven

### ZUBEREITUNG

- Oktopus waschen. Gebiss und den Inhalt der Tube leeren und säubern. Gemüse mit den Gewürzen in einem großen Topf mit Wasser ansetzen und aufkochen. Oktopus mit den Tentakeln voran in den Fond tauchen, aber gerade nur soweit, dass sich die Enden der Tentakeln eindrehen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und bei jedem Mal etwas tiefer eintauchen bis der Oktopus ganz im Fond verschwindet. Mit einem etwas zu kleinen Deckel oder Teller abdecken, sodass der komplette Oktopus unter Wasser ist. Hitze reduzieren und den Oktopus für ca. 2–2 ½ Stunden ziehen lassen. Anschließend vorsichtig rausnehmen, auf ein Blech legen und auskühlen lassen. Die Tentakeln danach in Portionen schneiden.
- Für die Erdäpfelcreme die Erdäpfeln schälen, in

Würfel schneiden und im Fond mit Meersalz langsam weichköcheln. Mit soviel Fond wie notwendig pürieren, damit eine leicht flüssige Konsistenz erreicht wird.

- Für die Tapenade alle Zutaten fein pürieren und abschmecken. Oktopus-Tentakeln in Olivenöl knusprig braten und anschließend mit Meersalz und Koriander würzen.
- Erdäpfelcreme in einen tiefen Teller geben, Oktopusstücke schön darauf anrichten und mit der Tapenade benetzen. Mit Lavendel, Rosmarin und Oliven garnieren.



Das Gebiss des Oktopus entfernen



Den Oktopus nur ein Stück weit in das kochende Wasser tauchen, wieder entfernen, noch einmal und diesmal ein Stück tiefer eintauchen und so weiter: dadurch kringeln sich die Fangarme schön ein.



Ein Brotsalat mit Pfiff!  
Wunderbar saftig und  
herrlich würzig!

# BROTSALAT

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## TOMATEN-BROTSALAT MIT GEBACKENEN CALAMARETTI

### ZUTATEN

#### FÜR DIE CALAMARETTI

- | 2 Calamaretti
- | 100 g Mehl
- | 1/2 Zitrone (Saft)
- | Salz
- | Pfeffer
- | etwas gehackte Petersilie

| 3 EL Olivenöl

| Salz

| Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Das Brot in kleine Stücke zupfen mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Im Backrohr bei 200 °C ca. 15 Minuten knusprig backen.
- Die Tomaten in Spalten schneiden. Für das Dressing Honig, Essig und Olivenöl gut vermischen. Die Kapernbeeren halbieren.
- Die Tomaten mit dem Dres-

sing, Basilikum und Kapern vermischen, das Brot darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die geputzten Calamaretti in dünne Ringe schneiden, mit Salz würzen, in Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl knusprig herausbacken. Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Pfeffer und Petersilie würzen.
- Den Salat flach auf einem Teller anrichten und die Calamaretti darauf verteilen.

 ichkoche.at-TIPP

Mehr über Balsamico erfahren Sie unter [www.ichkoche.at/balsamico-rezepte](http://www.ichkoche.at/balsamico-rezepte)

### FÜR DEN SALAT

- | 500 g Tomaten
- | 200 g Ciabatta
- | 10 Kapern (groß)
- | 1 Bund Basilikum
- | 1 EL Honig
- | 2 EL Balsamicoessig

PONTI N.1 IN ITALIEN\*



www.andcommunication.it

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

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



**SUCHEN  
SIE DIESES  
PRODUKT  
IN IHREM  
LIEBLINGS-  
SUPERMARKT!**



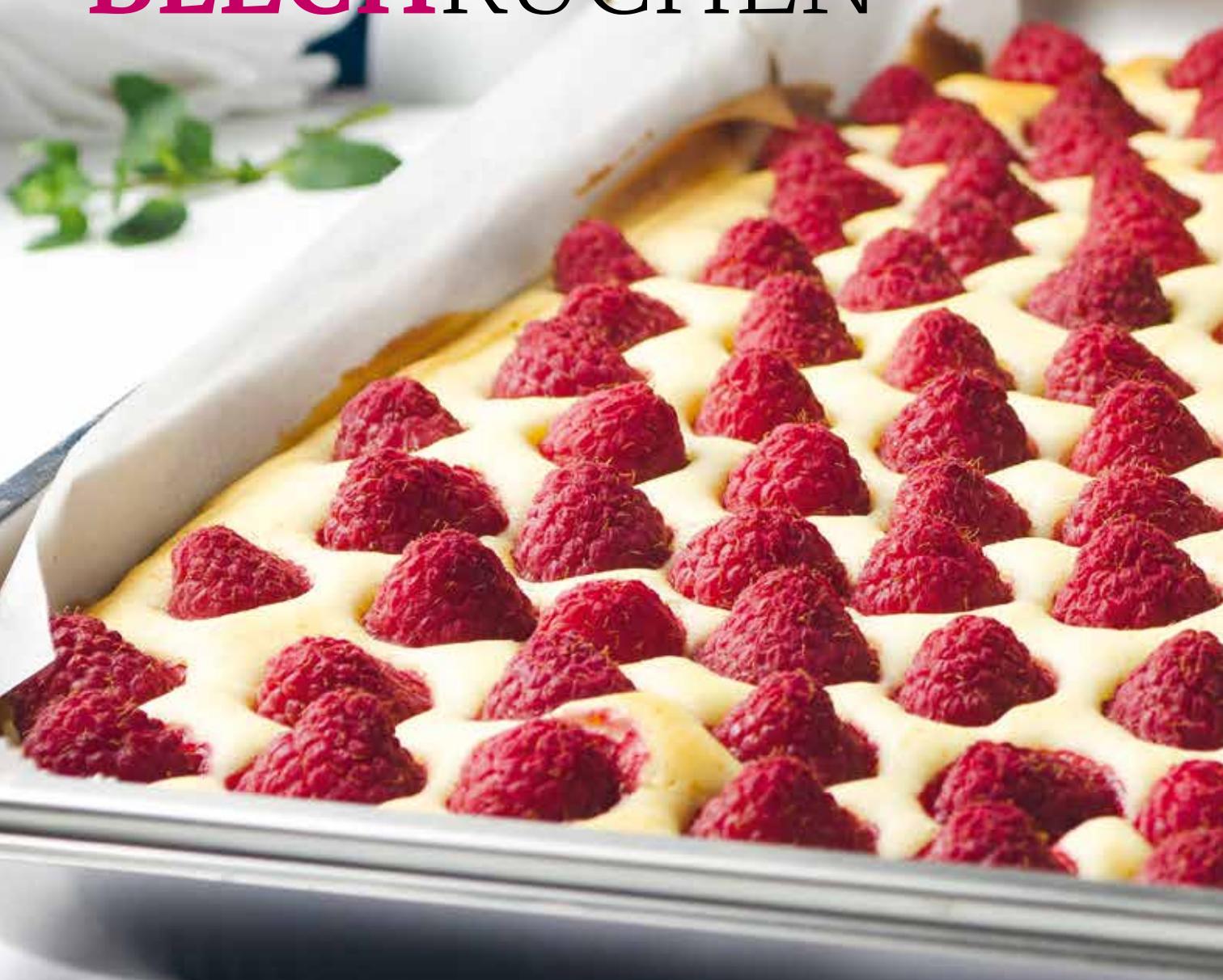
## EIER MIT BACON

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

• Creme aus "Aceto Balsamico di Modena IGP" Ponti • 120 g Bacon in dicken Scheiben • 4 Eiern • 4 Scheiben Vollkornbrot • 80 g Rucola • 4 Scheiben Emmentaler • extra natives Olivenöl • Salz und Pfeffer.  
Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Ränder von vier Portionsförmchen mit den Bacon-Scheiben auskleiden. Jeweils ein mit Salz, Pfeffer und Ölgewürzte Brotscheibe auf den Boden der Förmchen legen. Eine Scheibe Käse darauf geben und anschließend reichlich mit grob geschnittenem Rucola bestreuen. Am Ende das Ei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 5 Minuten im Ofen backen lassen. Die Förmchen herausnehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit Bacon vorsichtig mit einem Bratenwender auf einen Teller stürzen, mit der Feinkost-Creme aus "Aceto Balsamico di Modena IGP" Ponti garnieren und servieren.

\*zertifizierte Marktdaten

*Backschule:*  
**BLECH**KUCHEN



Der Sommer verwöhnt uns mit einer Fülle an frischen Früchten. Jetzt ist die beste Zeit, um mit Rührteig, Germteig oder Mürbteig einen saftig-fruchtigen Blechkuchen zu machen. Und mit Streusel, Schneehaube oder Gelee kann auch die Kuchenhaube abwechslungsreich gestaltet werden. Uns haben es diesmal besonders die zarten Himbeeren angetan...

Dauer: 45 Minuten

## BLECHKUCHEN MIT HIMBEEREN

### ZUTATEN

- | 500 g Himbeeren
- | 250 ml Joghurt
- | 250 g Kristallzucker
- | 4 Eier
- | 1 Pkg. Vanillezucker
- | 125 ml Öl
- | 250 g Mehl (glatt)
- | 250 g Mehl (griffig)
- | 1 Pkg. Backpulver

### ZUBEREITUNG

- Joghurt, Kristallzucker und Eier sehr gut schaumig mixen. Vanillezucker beimengen und weiter schaumig schlagen, Öl einfließen lassen und gut unterrühren.
- Backpulver und Mehl versieben und beides einmengen.
- Die Masse auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech streichen und mit den Himbeeren belegen. 25–30 Minuten bei 170 °C Heißluft backen.

Viele Backhelferlein finden Sie unter [www.ichkoche.at/shop](http://www.ichkoche.at/shop).

Dauer: mehr als 60 Minuten

## MOHN-TOPFEN BLECHKUCHEN

### ZUTATEN

- | 200 g Himbeeren

### FÜR DIE MOHNMASSE

- | 4 Eier
- | 100 g Zucker
- | 100 ml Rapsöl
- | 100 ml Wasser
- | 80 g Mohn (gemahlen)
- | 200 g Vollkornweizenmehl
- | 1 Prise Salz
- | 1 TL Natron
- | 1 TL Zitronensaft
- | 1 EL Rum

### FÜR DIE TOPFENMASSE

- | 4 Eier
- | 70 g Zucker
- | 2 TL Vanillezucker
- | 100 ml Rapsöl
- | 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- | 500 g Magertopfen
- | 20 g Kartoffelstärke

### ZUBEREITUNG

- Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Frische Himbeeren in ein Sieb geben und vorsichtig abspülen. Die Eier trennen. Dabei je 4 Dotter in eine Schüssel geben. Aus den 8 Eiklar einen festen Schnee schlagen und beiseite stellen.
- Für die Mohnmasse Dotter mit Zucker, Öl und Wasser mischen. Mohn, Mehl, Salz, Natron, Rum und Zitronensaft dazu geben, verrühren und die Hälfte des Eischnees unterheben.
- Für die Topfenmasse Dotter mit Zucker, Vanillezucker, und Öl schaumig rühren. Zitronenschale, Zitronen-

USER-REZEPT von **specht62**

Wir bedanken uns bei unserem User mit 10 Treueherzen

- saft, Topfen und Kartoffelstärke zugeben, verrühren und den restlichen Eischnee unterheben.
- Zuerst die Mohnmasse auf dem Backblech verteilen und glattstreichen. Die Topfenmasse vorsichtig darüber streichen. Zum Schluss die Himbeeren gleichmäßig darauf verteilen.
- Den Kuchen 40–45 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun wird. Nachdem Backen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.



# TORTILLAS TREFFEN

Das knackig-salzige Dreieck aus Maismehl ist längst nicht mehr nur in der Tex-Mex-Küche angesiedelt.

Tortilla-Chips sind abseits vom Kinoeinsatz und TV-Abend zunehmend auch gern gesehener Gast in raffinierten Gerichten.

## PRODUKT-TIPP



**CHIO Tortillas Wild Paprika.**  
Die knusprigen Tortillas aus goldgelbem Mais mit eingebackenen Paprika- und Chilistückchen. Damit's noch würziger schmeckt!

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

## PROSCIUTTO-HÜHNERROULADEN MIT PAPRIKACREME UND PAPRIKA-TORTILLAS

### ZUTATEN

#### FÜR DIE ROULADEN

- | 2 Hühnerbrüste
- | 4-6 Scheiben Prosciutto
- | Olivenöl

#### FÜR DIE PAPRIKACREME

- | 4 Spitzpaprika (rot)
- | 2 Erdäpfel (klein, mehlig, gekocht)
- | 2 Schalotten (geschält, fein gewürfelt)
- | 1 Knoblauchzehe (geschält, fein gewürfelt)
- | 2 EL Olivenöl

- | 100 g Chio Tortillas Wild Paprika
- | 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- | Balsamicoessig
- | Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Für die Paprikacreme Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und bei ca. 200 °C grillen, bis die Haut schwarz wird. Paprika in eine Schüssel geben, mit Folie abdecken und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend schälen.
- Schalotten und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, Tortillas und Erdäpfel

beimengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie Balsamicoessig abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren.

- Die Hühnerbrüste zuputzen und horizontal halbieren. Die 4 Hälften zwischen zwei dicken Plastikfolien dünn plattieren. Prosciuttoscheiben auf einer Arbeitsfläche auflegen, die Hühnerbrustscheiben darauf platzieren. Mit der Paprikacreme einstreichen und straff einrollen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl rundum für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kurz rasten lassen und anschließend aufschneiden und servieren.

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

## CEVICHE VOM WOLFSBARSCH MIT AVOCADO, ZWIEBEL-KARDAMOM- SALSA UND TORTILLA-CHIPS

### ZUTATEN

- | 500 g Wolfsbarschfilet
- | 2 Limetten (Saft und Abrieb)
- | 1 rote Chilischote
- | 1 Stk. Ingwer (klein)
- | 1 TL Honig
- | etwas Limettensaft
- | 1 Pkg. Mais-Tortillas
- | 1 Pkg. blauer Mais (getrocknet)

### FÜR DIE SALSA

- | 1 Zwiebel (rot)
- | 1 Limette (Saft)
- | 1 Chili (klein, rot)
- | 1 Bund Koriander (klein)
- | 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- | 5 EL Olivenöl
- | Salz, Pfeffer

### FÜR DIE AVOCADO

- | 1 Avocado (reif)
- | 1 Jalapeño-Chili
- | 1 EL Crème fraîche
- | Salz

### ZUBEREITUNG

- Den blauen Mais in Salzwasser zugedeckt weichkochen (das dauert ca. 1 1/2-2 Stunden).
- Für die Ceviche das Wolfsbarschfilet von den Gräten befreien. Den Ingwer fein reiben, die Chilischote fein hacken und die Limetten auspressen. Ingwer, Chili, Limettensaft und Honig verrühren. Den Wolfsbarsch darin ca. 15 Minuten lang einlegen.



- Für die Salsa die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Kardamom, Salz, Pfeffer und etwas gehackter Chili abschmecken. Am Schluss den frischen Koriander und das Olivenöl unterrühren.
- Die Avocado schälen und entkernen. Mit den restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren, mit Salz und Limettensaft abschmecken.
- Ceviche, Salsa, Avocado und Mais schichtweise in einem Glas anrichten und mit den Tortilla-Chips servieren.



Part of the Intersnack Group



# Schon probiert?





# ERBSENSPASS

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## ERBSEN-FALAFEL MIT CHILI-JOGHURT-DIP

### ZUTATEN

#### FÜR DIE FALAFEL:

- | 500 g Erbsen (tiefgekühlt)
- | 4 Zwiebel (klein, fein gewürfelt)
- | 2-3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- | 2 EL Petersilie (fein gehackt)
- | 2 EL Koriander (fein gehackt)
- | 3 EL Sesam (schwarz)
- | 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- | 2 TL Koriandersamen

(gemörsert)

- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | 2 TL Backpulver
- | 3-4 EL Maisstärke (oder Kartoffelstärke)
- | Pflanzenöl (zum Frittieren)

#### FÜR DEN DIP:

- | 300 g Griechisches Joghurt
- | 1-2 Chilis (rot, fein gehackt)
- | Meersalz
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)

### ZUBEREITUNG

- Die Erbsen blanchieren, abschrecken und etwas abtrocknen.
- Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen, mit den restlichen Zutaten vermischen und fein pürieren. Ein wenig rasten lassen, anschließend zu kleinen Bällchen formen und im heißen Fett knusprig und goldgelb ausbacken.
- Für den Dip alle Zutaten miteinander verrühren und

mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

- Die Falafel mit dem Dip dekorativ anrichten und servieren.



ichkoche.at-TIPP

Das Video zu diesem Rezept finden Sie unter [www.ichkoche.at/video-erbsenfalafel](http://www.ichkoche.at/video-erbsenfalafel)

Eine der Lieblingsgemüsesorten der Österreicher!  
Der grüne Eiweißlieferant ist nicht nur voller  
Proteine, sondern versorgt uns auch mit Vitamin B  
und Mineralstoffen.

Und Hand aufs Herz: Wer schaut nicht gerne zu,  
wenn unsere Kleinen bei den ersten Essversuchen  
mit der Gabel auf Erbsenjagd gehen?

4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## LAMMKRONE IN BASILIKUM-KRUSTE AUF ERBSEN-MINZPÜREE

### ZUTATEN

#### FÜR DIE KRUSTE:

- | 1 Bund Basilikum (gewaschen und getrocknet)
- | 2 Bund Rucola (gewaschen und getrocknet)
- | 8 Scheiben Toastbrot (entrindet)
- | 50 g Butter (handwarm)
- | 2 Eidotter
- | Meersalz
- | Pfeffer (aus der Mühle)

#### FÜR DIE LAMMKRONEN:

- | 2 Lammkronen (zugeputzt)
- | Meersalz
- | Pfeffer (aus der Mühle)
- | Olivenöl (zum Anbraten)

#### FÜR DAS

#### ERBSEN-MINZPÜREE:

- | 600 g Erbsen (blanchiert, abgeschreckt)
- | 2 Schalotten (geschält und fein gewürfelt)

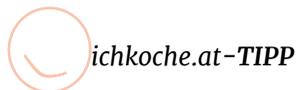
- | 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- | 1/2 Bund Minze (klein)
- | 100 ml Obers
- | Olivenöl, Meersalz

### ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für die Kruste in einem Küchenmixer fein pürieren und abschmecken. Zwischen zwei Lagen Backpapier auf ca. 1/2 cm dick ausrollen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Lammkronen mit Meersalz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl rundum anbraten und zur Seite stellen. Kruste in der Größe der Lammkronen portionieren, über diese legen, leicht andrücken

und im Backrohr bei 230 °C mit der Gratinierfunktion (bzw. Grillfunktion) für ca. 4-5 Minuten backen. Kurz rasten lassen.

- Für das Erbsenpüree die Schalotten in etwas Olivenöl anschwitzen, die Erbsen dazugeben, mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale sowie Minze würzen, das Obers hinzufügen und anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Die Lammkronen aufschneiden, auf der Schnittfläche mit Meersalz würzen und gemeinsam mit dem Püree auf einem Teller anrichten.



ichkoche.at-TIPP

Noch mehr Rezepte mit den grünen Kugeln finden  
Sie unter [www.ichkoche.at/erbsen-rezepte](http://www.ichkoche.at/erbsen-rezepte)





# SCHICHT GENUSS

azurita - fotolia.de

*Schichtbetrieb im  
Dessertthimmel!  
Einfach vorzubereiten,  
delikat anzuschauen und  
sehr wandelbar. Das  
ideale Sommergericht.*

**6 Personen / Dauer: 15 Minuten**

## **JOGHURT-HONIG-CREME MIT KNUSPERMÜSLI UND MELONE**

### **ZUTATEN**

- | 600 g Griechisches Joghurt
- | 4 EL Frischkäse
- | 12 EL Honig
- | 200 g Schlagobers
- | 1 Pkg. Knuspermüsli
- | 1 Charentais-Melone
- | 1 Gala-Melone

### **ZUBEREITUNG**

- Joghurt mit Frischkäse und Honig gut verrühren. Obers aufschlagen und unterheben.
- 2 EL Knuspermüsli pro Glas einfüllen und die Creme darauf verteilen. Danach erneut 2 EL Müsli auf der Creme verteilen.

- Aus der Charentais-Melone kleine flache Dreiecke schneiden und aus der Gala-Melone kleine flache Dreizacke schneiden. Diese zu Mini-Karotten zusammenstecken (eventuell mit einem Zahnstocher fixieren) und als Garnitur auf die Creme setzen.

4 Personen  
Dauer: 15 Minuten

## HIMBEER-AMARETTINI-SCHICHTDESSERT

### ZUTATEN

- | 100 g Amarettini
- | 160 g frische Himbeeren (oder TK)
- | 1 TL Zitronensaft
- | 170 g Topfen
- | 180 ml GUMA Pâtisserie Creme
- | 20 g Staubzucker
- | 1/2 Pkg. Vanillezucker

### ZUBEREITUNG

- Die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und anschließend mit einem Nudelwalzer darüber rollen damit Amarettinibrösel entstehen. (Diese können ruhig etwas größer sein.)
- Die Himbeeren waschen und pürieren. Den Zitronensaft und 1 TL Staubzu-

cker un-  
terrühren.  
(Wer keine  
Kerne im  
Dessert mag,  
streicht das  
Himbeer-  
püree durch  
ein Haarsieb.)

- Die GUMA Pâtisserie Creme ca. 2 Minuten lang mixen bis sie eine cremige Konsistenz hat.
- Den restlichen Staubzucker, den Vanillezucker und den abgetropften Topfen in die Pâtisserie Creme einrühren.
- In die Gläser je eine Schicht Amarettinibrösel, eine Schicht Pâtisserie-Topfen-Creme und eine Schicht

Himbeerpüree schichten.

- So lange mit dem Schichten fortfahren bis das Glas zu 2/3 voll ist.

- Als Abschluss eine Schicht Pâtisserie-Topfen-Creme auftragen. Diese kurz vor dem Servieren mit etwas Himbeerpüree, Amarettini-Bröseln und frischer Minze garnieren.

### PRODUKT-TIPP

Das Dessert sollte vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.



PROMOTION

**GUMA®**

*Guma Pâtisserie Creme*  
*Süße Träume die in Form bleiben*

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger

www.guma.ch

Silbrige Blätter,  
feiner Duft und  
wunderbar  
kräftiges Aroma!

# SALBEISILBER



4 Personen

Dauer: 45 Minuten

## SALBEI-RISOTTO

### ZUTATEN

- | 50 g Zwiebel (fein gehackt)
- | 2 EL Olivenöl
- | 350 g Risottoreis (Arborio)
- | 600 ml Geflügelfond
- | 200 ml Weißwein (trocken)
- | 30 g Parmesan (gerieben)
- | 60 g Butter (kalt)
- | Salz, Pfeffer
- | 2 EL Salbei (fein geschnitten)
- | 10 g Parmesan (geraspelt)

### ZUBEREITUNG

- Das Olivenöl erhitzen, zuerst die Zwiebel, danach den hinzugefügten Risottoreis glasig andünsten. Salbei dazu geben und ebenfalls andünsten. Mit Geflügelfond den Reis knapp bedecken. Bei geringer Hitze, unter stetigem Rühren ca. 25 Minuten cremig einkochen lassen. Wieder mit ein wenig Geflügelfond übergießen und verkochen lassen. Wiederholen, bis der Fond verbraucht ist. Weißwein hinzufügen und diesen ebenfalls einige Minuten einköcheln lassen.
- Parmesan und Butter nach und nach unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salbeiblättern und Parmesan servieren.

4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## SALBEI-RICOTTA-KUCHEN

### ZUTATEN

- | 1000 g Ricotta
- | 5 Eier
- | 1 Bund Jungzwiebel (groß)
- | 3 Knoblauchzehen
- | 20 Blätter Salbei (frisch)
- | 100 g Pancetta (sehr dünn geschnitten)
- | Olivenöl
- | Semmelbrösel
- | Salz, Pfeffer
- | Tortenspringform 26 cm Durchmesser

### ZUBEREITUNG

- Die Jungzwiebeln abspülen, reinigen und in kleine Stückchen schneiden, auch das Grün. Vom Zwiebelgrün etwas beiseite legen. Den geschälten Knoblauch

und die Salbeiblätter klein hacken. Den Pancetta in schmale Streifen schneiden. Alles außer den Salbeiblättern bei niedriger Temperatur im Olivenöl ca. 10 Minuten weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

- Eier aufschlagen und mit dem Ricotta in der Küchenmaschine mixen. Die Zwiebel-Pancetta-Masse in die Ricottamasse einmengen, die Salbeiblätter unterrühren und noch einmal mit Salz und Pfeffer verfeinern.
- Die Tortenspringform mit Öl auspinseln und mit den Semmelbröseln ausstreuen. Die Kuchenmasse einfüllen,

gleichmäßig verstreichen und abschließend ein wenig Olivenöl darüber träufeln. Im auf 200 °C vorgeheizten Backrohr ca. 45 Minuten backen. Danach mit Zwiebelgrün bestreuen und servieren.





Von **A** wie  
Apfelbaum bis **Z**  
wie Zucchini:  
**Alles in  
Bio-Qualität.**



AN-MIO-602  
Österreich-Landwirtschaft

*Stephan aus Gneixendorf:*

# Grünschnabel.

bellaflora biogarten ist ein weiterer Schritt in Richtung nachhaltiger Entwicklung bei bellaflora.



# STANGEN SELLERIE



Kulturgeschichtlich deckt der Sellerie eine große Bandbreite ab. Vom Tod bis zur Erotik war und ist er im Leben der Menschen präsent. Schon bei den Römern war er ein Muss bei jedem Leichenschmaus, der Satz „Es gibt nur noch Sellerie für ihn“ war Todgeweihten bestimmt.

Dem Schirmblütler werden aber auch aphrodisierende Eigenschaften zugeschrieben. Fakt ist, Sellerie ist sehr gesund und vielseitig einsetzbar!

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

## STANGENSELLERIE-GURKENKALTSCHALE MIT RÄUCHERSAIBLINGSTATAR

### ZUTATEN

#### FÜR DIE SUPPE

- | 2 Gurken (gewaschen, Enden entfernt, in grobe Stücke geschnitten)
- | 4 Stangensellerie (gewaschen, in grobe Stücke geschnitten)
- | 1 Knoblauchzehe
- | 125 g Frischkäse
- | 100 ml Olivenöl
- | 50 g Mandeln (geröstet)
- | 1 Limette (Saft)
- | 2-3 EL Weißweinessig
- | Estragonblätter
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

#### FÜR DAS RÄUCHER-SAIBLINGSTATAR

- | 240 g Räuchersaibling (ohne Haut, in feine Würfel geschnitten)
- | 1/2 kleine rote Zwiebel

- (geschält, in feine Würfel geschnitten)
- | 3 EL Sauerrahm
- | 2 EL Crème fraîche
- | 1 Chili (fein geschnitten)
- | 1/2 gelber Paprika (in feine Würfel geschnitten)
- | 1/2 roter Paprika (in feine Würfel geschnitten)
- | 10-15 Blätter Estragon (fein gehackt)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

#### FÜR DIE EINLAGE

- | 3 Minigurken
- | 2 Radieschen
- | Kresse

#### ZUBEREITUNG

- Für die Suppe alle Zutaten in einem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Even-

tuell durch ein feines Sieb passieren und anschließend kaltstellen.

- Für das Tatar alle Zutaten nicht zu stark miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Minigurken waschen und die Enden entfernen. Mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schälen. Die Scheiben auf einer Arbeitsfläche auflegen, mit einem Estragonblatt belegen, etwas Tatar darauf geben und einrollen.
- Radieschen in dünne Scheiben hobeln.
- Gurken-Sellerie-Kaltschale in einen tiefen Teller geben. Die Gurkenrollen hineinlegen und mit den Radieschen hobeln und etwas Kresse garnieren.

**Original®**  
**Dr. Beckmann**

## Rundum-Schutz gegen die Abtrüme Ihrer Maschinen!

**NEU**  
+ Aktivkohle

BINDET SCHMUTZ & RÜCKSTÄNDE WIE EIN MAGNET

**Die Dr. Beckmann Maschinen Pflege- und Hygiene-Reiniger**

- beseitigen Ablagerungen, Schmutz und Kalk
- entfernen Gerüche, Bakterien und Pilze

Für eine gründliche, hygienische Reinigung von innen und eine lange Lebensdauer.

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Erdbeer-Joghurt- &  
Erdbeer-Molke-  
Smoothie

## HIMBEER- JOGHURT-LASSI

### ZUTATEN

| 3 Handvoll Himbeeren  
| 250 ml Joghurt

### ZUBEREITUNG

• Die Himbeeren (ersatzweise auch Himbeermarmelade) mit Joghurt pürieren. Zucker nach persönlicher Vorliebe dazugeben.

Himbeer-  
Joghurt-  
Lassi

Erdbeer-  
Schichtdessert

Weitere Rezepte finden Sie auf  
[www.ichkoche.at/gartenkueche](http://www.ichkoche.at/gartenkueche)

## Buchtipp der Redaktion:

Wir lieben dieses zauberhafte neue Buch.  
Tolle Rezepte mit wunderbarem Gartenambiente!

Benjamin Schwaighofer,  
Elisabeth Pletzka  
**GARTENKÜCHE**  
Vom Beet frisch auf den Tisch

192 Seiten, Hardcover  
ISBN: 978-3-222-14005-1  
Pichler Verlag  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)  
€ 24,90



**Viel kochen! Viel Spaß!**

**Unsere besten Stücke!**

**Nur im  
Online Shop  
mediamarkt.at**

**KENWOOD KCC 9060 COOKING CHEF  
Küchenmaschine**  
• 1.500 Watt  
• Inkl. Koch-Röhrelement  
• Temperatur: 20°C - 180°C  
• Langsames Kochen/Dampfgaren  
Art. Nr.: 1552649

**Er mixt, rührt &  
kocht für Sie!**

**KENWOOD**

**1259.-**



**100% Geschmack  
bei 80% weniger Fett!**



**GRATIS  
Backform!**

**PHILIPS Airfryer HD9641/90  
Heißluftfritteuse**  
• 800g Füllmenge Fritierkorb  
• Schnelles Aufheizen, sofort  
einsatzbereit  
Art. Nr.: 1563361

**Frittieren, Grillen,  
Garen & Backen**

**PHILIPS**

**173.90**  
Setpreis



**Massives  
Metalgehäuse**

**KITCHENAID 5 KSM 150 PSEM  
Küchenmaschine Artisan**  
• Rühr-, Knet-, Schlag-Funktion und  
optional mit weiteren Zube-  
hörteilen Raspel-, Zerkleiner-,  
Schneid-Funktion  
Art. Nr.: 1078695

**KitchenAid**

**399.-** Setpreis

**Wo kommt der Spaß her?**

**mediamarkt.at**

**Media Markt**



**PLENTY  
SCHAFFT  
JEDEN  
SCHMUTZ**



9 von 10 Testern bestätigen:

**Plenty ist so stark, dass 1 Blatt genügt.**

*Überzeugen Sie sich selbst von  
Plenty Haushaltstüchern!*



Enie van de Meiklokjes, TV-Moderatorin



<sup>1</sup> Österreich: ichkoche.at, 136 Befragungsteilnehmer, August bis September 2016

<sup>2</sup> Schweiz: tele, 39 Befragungsteilnehmer, Dezember 2016 bis Jänner 2017