

- ✓ Rezepte
- ✓ Tipps & Tricks
- ✓ Kochschule
- ✓ Backschule



Rezepte aus der Herbstküche

Herzhaftes und Süßes mit herbstlichen Zutaten



BirnenGLÜCK

Zartschmelzende Gaumenfreuden S. 14



BrombeerGARTEN

Schwarz glänzender Obstgenuss S. 24



KernENERGIE

Kochen mit grünem Gold

S. 10

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | |
|--|----|--|----|
| ERDÄPFELERNTE | | | |
| ▫ Erdäpfelcremesuppe | 3 | ▫ Birnen-Topfen-Nockerl | 17 |
| ▫ Erdäpfelgulasch mit Debrezinern | 4 | BACKSCHULE | |
| ▫ Erdäpfellaibchen mit geräuchertem Saibling | 4 | ▫ Die perfekte Schneehaube | 18 |
| ▫ Erdäpfelsackerln | 5 | ITALIENISCHE REISE | |
| TRAUBENPARADIES | | ▫ Italienischer Salat mit Walnuss-Apfelessig-Dressing | 20 |
| ▫ Beschwipster Weintraubenstrudel | 6 | ▫ Nudeln mit Artischocken und Garnelen | 20 |
| ▫ Dinkelnudeln mit gebratenen Weintrauben | 7 | ▫ Gebratene Garnelen mit Paradeiser-Brot-Salat | 21 |
| JAUSENBOX | | KOCHSCHULE | |
| ▫ Vollkorntoast mit Basilikumpesto und Gemüse | 8 | ▫ Obst und Gemüse schnitzen | 22 |
| ▫ Frisches Müsli im Glas | 9 | BROMBEERGARTEN | |
| KERNENERGIE | | ▫ Rote-Rüben-Risotto mit Brombeeren und gebackenen Schwammerln | 24 |
| ▫ Kürbissuppe mit Kernöl-Croûtons | 10 | ▫ Brombeer-Frischkäse-Muffins | 25 |
| ▫ Apfel-Kürbis-Traum | 11 | ▫ Brombeer-Schokolade-Tarte | 25 |
| ▫ Käferbohnenaufstrich | 12 | COUSCOUSGENUSS | |
| ▫ Vegetarischer Burger mit Käferbohnen | 12 | ▫ Couscous-Stäbchen | 26 |
| ▫ Blätterteigeckerln mit Chinakohl und Käferbohnen | 13 | ▫ Fisch-Couscous | 27 |
| ▫ Käferbohnenuppe | 13 | QUITTENLUST | |
| BIRNENGLÜCK | | ▫ Gebackene Quitten | 28 |
| ▫ Birnenbrot mit Nüssen | 14 | ▫ Quittenmus | 29 |
| ▫ Birnenmus | 15 | ▫ Quittenlikör | 29 |
| ▫ Birnenlikör | 15 | P(f)annenhilfe | |
| ▫ Birnen-Kürbis-Salat | 16 | ▫ Zubereitung von Wild | 30 |
| ▫ Landhendlbrust mit Birnen-Rosmarin-Käse-Fülle | 16 | VITAMINSTOSS | |
| | | ▫ Überbackener Obstsalat | 31 |

HERBSTGRÜSSE

Liebe Leserin, lieber Leser!



Die bunten Farben des Herbstes halten Einzug in unsere Küchen: Schwarz-violett glänzen die saftigen Brombeeren, goldgelbe Quitten verströmen ihren wunderbaren Duft, Kürbisse leuchten in kräftigem Orange, und Weintrauben hängen prall in Blau oder Grün von den Reben. Kulinarisch gibt die Steiermark im Herbst den Ton an: Kernöl, das Grüne Gold der Steiermark, veredelt Kuchen, Aufstriche und Salate; Kürbisse werden zu cremigen Suppen verarbeitet; und die braun gesprenkelten Käferbohnen überzeugen als Salat, Aufstrich und Füllmasse für Burger oder Teigtaschen.

Ferien und Urlaub liegen hinter uns, und damit beschäftigt uns wieder die Frage nach der vernünftigen Jause für Schule und Arbeitsplatz. Unser Chefkoch Aaron Waltl hat für Sie einige leichte Jausenideen zusammengestellt, die die Energie-depots wieder auffüllen und echte Stimmungsmacher sind.

Wen nach einem erholsamen Sommerurlaub erst recht das Fernweh plagt, der kann mit unseren Couscous-Rezepten orientalisches Flair in die Küche holen und sich vom intensiven Duft der vielen Gewürze etwas Trost erhoffen. Nun verlagert sich das Leben wieder mehr nach Drinnen, die Lust am Werken in der Küche nimmt zu. In unserer Kochschule haben wir tolle Tipps für Sie, wie aus Gemüse und Obst wunderschöne und zugleich köstliche Schnitzereien entstehen. Wir wünschen Ihnen viele bunte Koch- und Backstunden mit unserer Kochzeitung!

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!

AUF ICHKOCHER.AT KLICKEN – HERZEN SAMMELN – TREUEPRÄMIE ERHALTEN

Machen Sie jetzt bei unserem kostenlosen Treueprogramm mit und genießen Sie die vielen Vorteile, die Sie als Mitglied der *ichkoche.at*-Community haben!

Wie mache ich beim Treueprogramm mit?

Registrieren Sie sich kostenlos auf *ichkoche.at* und los geht's!

Wie sammle ich Herzen?

Sind Sie einmal auf *ichkoche.at* angemeldet, so sammeln Sie für jede Aktion Herzen:

- Bewerten und kommentieren Sie Ihre liebsten Rezepte
- Laden Sie Ihre besten Rezeptideen hoch
- Senden Sie uns Ihre Rezeptfotos zu
- Nehmen Sie an attraktiven Gewinnspielen teil u.v.m.



Was bekomme ich für meine gesammelten Herzen?

Ihre Herzen können Sie gegen attraktive Treueprämien eintauschen. Angefangen vom Kochlöffel, über Kochbücher und Küchenhelfer, bis hin zu Küchenmessern und hochwertigen Küchengeräten. Schmökern Sie in unseren Treueprämien und finden Sie alles, was der Hobbykoch braucht!



ERDÄPFELERNTE



Ein Lob auf die vielseitige Wunderknolle

Morgens rund, mittags gestampft, abends in Scheiben, dabei soll's bleiben, das ist gesund.“ Niemand Geringerer als Johann Wolfgang von Goethe brach einst eine Lanze für den Erdäpfel und reiht sich damit in die Liste prominenter Unterstützer wie Maria Theresia und Erzherzog Johann ein. Das Nachtschattengewächs hatte auch einiges an Unterstützung nötig, bevor es – erst als „Teufelsapfel“ und „Hexenpflanze“ verschrien – Einzug in die Küchen Europas hielt. Doch sobald die

Sättigungskünste der Knolle einmal anerkannt waren, gab es kein Halten mehr, und Erdäpfel wurden zum Nahrungsmittel, das Hungersnöte verhinderte, die Industrialisierung stützte und große Erträge auch auf kleinen Anbauflächen ermöglichte.

Ob Lungauer Eachtling, Murbodner, Waldviertler, Oberinntaler oder aus dem Sauwald – in jedem Bundesland gehören Erdäpfel als Püree, Suppe, Salat, Knödel, Nocken oder Auflauf zur traditionellen Küche mit Bodenhaftung.

Zutaten:

- 800 g Erdäpfel
- 1 Bund Suppengrün (Karotte, Petersilwurzel, Sellerie, Gelbe Rübe)
- 1 große Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 1 ½ l Kalbsfond oder Rindsuppe
- 200 ml Schlagobers

4 Personen / Dauer: 40 Minuten

ERDÄPFELCREMESUPPE

Zubereitung:

- Die Erdäpfel schälen, waschen und würfelig schneiden. Suppengrün und Zwiebel ebenfalls würfeln.
- Butter in einem Topf erhitzen. Erdäpfel-, Gemüsewürfel und Zwiebeln darin andünsten, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Kalbsfond bzw. Rindsuppe aufgießen und das Ganze 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit dem Stabmixer cremig pürieren.

Obers in die Suppe gießen und einmal aufwallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ichkoche.at-Tipp

Bestreuen Sie die Erdäpfelcremesuppe vor dem Servieren mit gebratenen Erdäpfelwürfeln.

4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten

ERDÄPFELGULASCH MIT DEBREZINERN

Zutaten:

- | 750 g Erdäpfel, mehlig
- | 2 Zwiebeln
- | 100 g Speck
- | 60 g Polnische Wurst
- | 4 Debreziner Würstel
- | ca. 500 ml Suppe oder Wasser zum Aufgießen
- | 2 EL Butterschmalz
- | 3 rote Spitzpaprika
- | je ½ grüne und gelbe Paprikaschote
- | 2 Paradeiser, geschält, gewürfelt
- | 5 Knoblauchzehen
- | 2 EL Paprikapulver
- | 1 TL Kümmel
- | Majoran
- | 1 EL Weißweinessig
- | Salz
- | Pfeffer



Zubereitung:

- Paprikaschoten entkernen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Speck würfeln.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Speck anschwitzen. Herausheben. Zwiebeln und ein Viertel der Paprikawürfel im Speckfett anschwitzen.
- Die Pfanne vom Herd ziehen und Paprikapulver unterrühren. Pfanne wieder auf den Herd stellen, mit Essig und Suppe aufgießen. 10 Minuten durchkochen, danach mit dem Stabmixer pürieren.
- Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Polnische Wurst ebenfalls klein würfeln. Erdäpfel-, Wurst-, Paradeiser-, Paprikawürfel, angebratenen Speck und Knoblauch in die Pfanne geben. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und 20–30 Minuten köcheln. Die Erdäpfel sollen weich sein und das Gulasch eine leicht sämige Konsistenz annehmen.
- Die Debreziner in Scheiben schneiden und 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben.

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

ERDÄPFELSÄCKCHEN MIT PILZ- CRANBERRY-FÜLLE

Zutaten:

- | 1 Pkg. Strudelteig
- | Butter zum Ausstreichen
- | 1 Ei zum Bestreichen
- | 1 Bund Schnittlauch zum Garnieren
- | 1 kleines Muffins-Blech

Für die Fülle:

- | 1 großer Erdapfel
- | 350 g gemischte Pilze
- | 100 g Bergkäse, gerieben
- | 2 Schalotten
- | 2 EL Sauerrahm
- | 1 Ei
- | 2 EL getrocknete Cranberrys, gehackt
- | 1 EL Petersilie, gehackt
- | Salz, Pfeffer
- | 3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

- Den Erdapfel schälen, weich kochen und ausdampfen lassen.
- Die Schalotten kleinwürfelig schneiden. Die Pilze putzen und mit den Schalotten in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Gut abtropfen lassen.
- Den Erdapfel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten für die Fülle vermischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.
- Den Strudelteig in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Jede Lage mit Ei bepinseln und je 2 Quadrate übereinanderlegen.
- Ein Muffins-Blech mit Butter ausstreichen und die einzelnen Mulden mit den Strudelblättern auslegen. Je einen Esslöffel Fülle hineingeben, die Ecken des Strudelteigs hochziehen und zu einem Säckchen zusammendrücken.
- Die Säckchen mit dem restlichen Ei bepinseln und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 15 Minuten backen. Aus der Form heben.
- Den Schnittlauch 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, dann kalt abschrecken. Mit den Schnittlauchhalmen eine Masche um die Strudelsäckchen binden und sofort servieren.



ERDÄPFELERNTE



4 Personen / Dauer: 50 Minuten

ERDÄPFELLAIBCHEN MIT GERÄUCHERTEM SAIBLING UND POCHIERTEM EI

Zutaten:

Für die Laibchen:

- || 300 g Ja! Natürlich Erdäpfel
- || 5 EL Ja! Natürlich Mehl oder Erdäpfelstärke
- || 1 Ja! Natürlich Ei
- || Ja! Natürlich Sonnenblumenöl
- || Salz

Für den Salat:

- || 50 g Ja! Natürlich Vogerlsalat
- || Ja! Natürlich Olivenöl
- || Ja! Natürlich Apfelessig
- || Salz, Pfeffer

Zum Fertigstellen:

- || 200 g Ja! Natürlich geräucherter Saibling
- || 50 g Ja! Natürlich Ziegenfrischkäse
- || 4 Ja! Natürlich Eier zum Pochieren
- || 5 EL Ja! Natürlich Weißweinessig
- || Ja! Natürlich Gartenkresse
- || Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Erdäpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und stampfen. Ei und Mehl unterrühren und kurz quellen lassen. Aus dem Teig kleine Laibchen formen und in etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 5 Minuten fertig garen.
- Den Fisch in grobe Stücke schneiden, den Frischkäse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die pochierten Eier einzeln zubereiten: Einen breiten Topf mit dem Weinessig erhitzen. Ein Ei in eine

breite Kaffeetasse schlagen. Das Essigwasser mit einem Löffel umrühren, sodass ein Sog entsteht. Das Ei in die Mitte des sich drehenden Wassers leeren und das Eiklar mit einem Löffel über den Dotter schlagen. Das Ei in dem leicht siedenden Wasser 3–4 Minuten liegen lassen, danach aus dem Wasser heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Den Vogerlsalat mit Öl, Apfelessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Erdäpfellaibchen mit dem Frischkäse bestreichen, Vogerlsalat und Fisch daraufgeben und zuletzt das Ei darauflegen. Mit Kresse garnieren.

Wie 6 Bio-Eier die Welt verändern.

Wenn man sagt, etwas ist mit Liebe gemacht, dann bedeutet das meistens, dass es auch gut ist. Aber gut für wen? Im Falle dieser Eier aus biologischer Freilandhaltung natürlich für die Legehennen. Ganz wie früher haben die so genannten Moosdorfer Haushennen beim Legen keinen Stress. Weil sie weniger, kleinere, dafür aber auch feinere Eier legen als herkömmliche Hennen. Und das schmeckt man auch. Was natürlich gut für uns ist. Aber da hört es noch nicht auf gut zu sein. Da die Moosdorfer Haushennen

Zweinutzungshühner sind, werden ihre Brüder, die Gockel nicht wie sonst üblich aussortiert, sondern dürfen artgemäß aufwachsen und ihr Gockel-Leben genießen. Also tun Sie etwas Gutes, kaufen Sie „Bio-Eier mit Liebe gemacht“ und unterstützen Sie damit unser Moosdorfer Pionierprojekt. Ganz nach dem Sprichwort: Henne gut, alles gut!



Alles zum
Pionierprojekt:



www.janaturlich.at



TRAUBENPARADIES



Herbstliche Ruhepause
mit Genussmoment

Wenn die abendliche Herbstsonne das Land in rotgoldenes Licht taucht, dann darf die Arbeit ruhen, und es ist Zeit für eine Mußestunde unter dem dichten Dach einer Weinlaube. Mit einem Griff nach oben wandern die süßen Trauben von der Rebe direkt in den Mund. Das Obst, das wie kein anderes als Sinnbild für die dritte Jahres-

zeit steht, wirkt durch den hohen Gehalt an Kalium entschlackend, ist blutreinigend und ein Segen für Nerven und Knochen. Als Nachmittagsjause sind Weintrauben nicht nur ein gesunder Snack; der in den Trauben enthaltene Zucker geht besonders schnell ins Blut und verleiht rasch Energie für den Rest des Tages.

1 Strudel / Dauer: 50 Minuten

BESCHWIPSTER WEINTRAUBENSTRUDEL

Zubereitung:

- Haselnüsse und Kürbiskerne in Butter anrösten und mit etwas Rum ablöschen. Den Apfel schälen und grob hobeln oder reiben.
- Die Weintrauben in der Mitte durchschneiden und eventuell entkernen. Äpfel und Weintrauben vermischen, mit etwas Rum und Zucker vermengen.
- Den Blätterteig auf ein feuchtes Tuch geben und zuerst die Haselnuss-Kürbiskern-Mischung auftragen. Dann die Obstmischung darauf verteilen.
- Den Strudel einrollen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei

200 °C ca. 30 Minuten backen. Den fertigen Strudel mit Staubzucker bestreuen.

Zutaten:

- ▮ 1 Pkg. Blätterteig (200 g)
- ▮ 2 Handvoll weiße Weintrauben
- ▮ 1 Apfel
- ▮ 5 EL Haselnüsse, gerieben
- ▮ 2 EL Kürbiskerne, gehackt
- ▮ 1 EL Feinkristallzucker
- ▮ Rum
- ▮ Butter
- ▮ Staubzucker zum Bestreuen

Rezept von
ichkoche.at-Userin
Judith L. Fischer



Wir bedanken uns herzlich mit einer *ichkoche.at*-Rezeptmappe!
Wollen Sie auch ein Rezept einsenden?

www.ichkoche.at/rezept-einsenden

TRAUBENPARADIES



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

DINKEL-PENNE MIT WEINTRAUBEN UND HENDLSTREIFEN



Zutaten:

- 450 g Recheis Dinkel-Penne
- 1 Hendlbrust
- 1 Schalotte
- 20 rote Weintrauben (kernlos)
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Schlagobers
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- ½ Bund Petersilie
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden, die Hendlbrust in dünne Streifen.
- Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen.
- Schalotten, Weintrauben und Hendlstreifen mit etwas Sonnenblumenöl von allen Seiten scharf an-

braten. Aus der Pfanne nehmen, den Bratrückstand mit Weißwein ablöschen, mit Schlagobers aufgießen und leicht einreduzieren.

- Hendlstreifen und Trauben wieder dazugeben und etwas weiterköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die Petersilblätter und Walnüsse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Voller Genuss aus reinem Dinkel



www.recheis.at

 facebook.com/recheis



JAUSENBOX



Kleine Köstlichkeiten
für Schule, Büro und
unterwegs

Im Bissstadeln, Supermarkt und Fastfood-Lokale sind zwar praktisch und versorgen uns in aller Schnelle mit Leberkäsesemmel, Käsekrauter, Burger, Chips und Schokoschnecke, doch als Energielieferanten sind diese Fett- und Zuckersnacks denkbar schlecht geeignet.

Unser Chefkoch Aaron Waltl hat für Sie bekömmliche Jausenrezepte zusammengestellt, vollwertig, mit ei-

nem Plus an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen. Die Zubereitung dauert vielleicht einige Minuten länger als bei einem herkömmlich belegten Weckerl, aber das Mehr an Geschmack und Gesundheit wiegt die zusätzlichen Minuten ganz sicher auf.

Und die kleinen Köstlichkeiten sorgen nicht nur für Leistungsfähigkeit bei Kopf- und Handarbeitern aller Altersstufen, sondern noch dazu für gute Laune!

Zutaten:

- 3 Scheiben Vollkorntoast
- 4 dünne Scheiben Zucchini
- 4 dünne Scheiben Melanzani
- 4 dünne Scheiben Mozzarella
- 2 getrocknete Paradeiser in Öl
- 2 EL Frischkäse
- 4 frische Basilikumblätter
- Oliveneröl, Salz, Pfeffer

Für 200 ml Pesto:

- 100 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl (mild)
- 25 g Pinienkerne, geröstet
- 2 EL Parmesan, gerieben
- Salz

1 Toast / Dauer: 25 Minuten

VOLLKORNTOAST MIT BASILIKUMPESTO UND GEMÜSE

Zubereitung:

- Für das Basilikumpesto Basilikum mit kaltem Wasser abspülen und sehr gut trocken tupfen. Die Knoblauchzehe schälen, in heißem Wasser blanchieren (überbrühen), kalt abschrecken und grob schneiden.
- Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Mit dem Knoblauch im Mixer glatt pürieren. Pinienkerne hacken.
- Oliveneröl unter ständigem Schlagen langsam zugeießen. Pinienkerne und Parmesan zugeben und alles zu einem sämigen Püree verrühren. Mit Salz abschmecken.

- Zucchini- und Melanzanischeiben in etwas Oliveneröl von beiden Seiten scharf anbraten, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Frischkäse mit 2 EL Pesto abrühren und die Masse auf zwei Toastscheiben streichen.
- Die erste Toastscheibe mit Melanzani, getrockneter Paradeiser, Mozzarella und Basilikum belegen.
- Die zweite mit Zucchini, eingelegter Paradeiser, Mozzarella und Basilikum belegen und auf die erste Toastscheibe setzen.
- Mit der dritten Toastscheibe abschließen, leicht andrücken und in eine Jausenbox legen.



4 Weckgläser
Dauer: 10 Minuten
FRISCHES MÜSLI
IM GLAS

Zutaten:

- || 500 g Joghurt
- || 150 g frisches Obst (z. B. Brombeeren, Heidelbeeren, Kiwi, Banane, Apfel, Birne)
- || 10 Blätter Minze
- || 1 EL Zitronensaft
- || 2 EL Honig
- || 50 g Kokosflocken
- || 100 g Müsli

ichkoche.at-Tipp

Mengen Sie einen Esslöffel gehackte Sonnenblumenkerne und Walnüsse unter das Müsli. Zum Süßen können Sie auch Agavensirup verwenden.

Zubereitung:

- Das Obst waschen bzw. schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Minzeblättern und Zitronensaft vermischen.
- Das Joghurt mit Honig und Kokosflocken verrühren,

gleichmäßig in die 4 Weckgläser füllen. Die Müsli-flocken darauf verteilen und mit dem marinierten Obst abschließen.

- Gut verschließen und das frische Müsli in die Schule oder ins Büro mitnehmen.

Entdecken Sie den KNUSPRIGEN GESCHMACK VON WASA!

Mehr Informationen finden Sie auf www.wasa.at



KERNENERGIE



Grünes Gold und
gesprenkelte Bohnen
aus der Steiermark

Wenn der Herbst ins Land zieht, herrscht Hochbetrieb auf den steirischen Feldern: Der steirische Ölkürbis wartet aufs Ausbatsen, damit seine schalenlosen Kerne zu dickflüssigem, grün-schwarzen Kernöl gepresst werden können. Nicht alle, denn wir brauchen auch getrocknete Kerne zum Knabbern, für Salate oder für eine knackige Kürbiskernpanier. Kürbiskernöl ist reich an un-

gesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren und veredelt auch einen Lieblingssalat der Steirer, den Käferbohnen Salat. Die braun gesprenkelten Käferbohnen – auch als Feuerbohnen bekannt – werden zudem als Fülle für Strudel, für vegetarische Laibchen oder süße Desserts verwendet. Einige tolle Rezeptideen aus dem Herzen der Steiermark haben wir für Sie gesammelt.

Zutaten:

Für die Kürbissuppe:

- 500 g Speisekürbis, geschält (z. B. Hokkaido oder Muskat)
- 2 kleine Erdäpfel, geschält
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Ingwerpulver
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- evtl. 1 Suppenwürfel
- Kürbiskerne zum Bestreuen

Für die Croûtons:

- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 1 kleine Knoblauchzehe

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

WÄRMENDE KÜRBISSUPPE MIT KERNÖL-CROÛTONS

Zubereitung:

- Kürbis und Erdäpfel in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen.
- Curry und Ingwer dazugeben und umrühren. Kürbis- und Erdäpfelwürfel in den Topf geben und mit ca. ½ l Wasser aufgießen. Salzen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Von der Kochstelle ziehen und etwas überkühlen. Pürieren und eventuell mit einem Suppenwürfel nachwürzen. Nochmals erwärmen.
- Schwarzbrot würfelig schneiden. In einer kleinen

Rezept von
**ichkoche.at-Userin
Sigrid Christandl**



Wir bedanken uns herzlich mit einer *ichkoche.at*-Rezeptmappe!
Wollen Sie auch ein Rezept einsenden?

www.ichkoche.at/rezept-einsenden

Pfanne etwas Kürbiskernöl leicht erhitzen und die Schwarzbrotwürfel mit fein gehackten Knoblauchstückchen anrösten.

- Die Kürbissuppe in Suppentellern anrichten und Kürbiskernöl-Croûtons und Kürbiskerne darüberstreuen.



12 Portionen
Dauer: mehr als 60 Minuten
APFEL-KÜRBIS-TRAUM

Zutaten:

- 3 Eier
- 120 g Staubzucker
- 60 ml *Steirerkraft* Kürbiskernöl
- 120 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 300 g Topfen
- 1 mittelgroßer Apfel
- 200 ml Schlagobers
- 6 EL Staubzucker
- etwas Orangensaft
- etwas Orangenmarmelade

Zum Garnieren:

- Steirerkraft* Kürbiskernöl
- Steirerkraft* Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung:

- Die Eier trennen. Aus dem Eiklar steifen Schnee schlagen, den Staubzucker langsam unterrühren.
- Kürbiskernöl mit den Eidottern vermengen, Mehl mit Backpulver versieben. Unter die Schneemasse ziehen.
- Diese Masse in eine viereckige Form oder große Tortenform füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C backen.
- Topfen glatt rühren. Zucker, Orangensaft und den klein geraffelten Apfel begeben, dann das geschlagene Obers unterheben.

- Anschließend den überkühlten Teigboden mit Orangenmarmelade bestreichen, die Topfencreme darauf verteilen und glattstreichen.
- Den Kuchen mit Kernöltropfen und gerösteten Kürbiskernen verzieren und in 12 Stücke teilen.

Gewinner-Rezept

Aus den Einsendungen zum *Steirerkraft* Rezeptwettbewerb „Nouvöl Cuisine“ haben wir ein Gewinner-Rezept erkoren. Wir gratulieren Rosemarie Huber-Marsam und wünschen ihr viel Spaß mit dem 1. Preis, einem Genusswochenende beim *Steirerkraft*-Rezepte-Rocker Michael Röbl in Stallhofen.



Unser Mitarbeiter des Monats:
Michael, Rezepte-Rocker



Ehrlich, steirisch, **Steirer Kraft**

steirerkraft.com

4 Personen / Dauer: 5 Minuten

KÄFERBOHNEN- AUFSTRICH

Zutaten:

- 250 g Käferbohnen, gekocht (frisch oder aus der Dose)
- 3 Essiggurkerln
- 4 Radieschen
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer

Rezept von
ichkoche.at-Userin
**Birgit
Böhm**



Wir bedanken uns herzlich mit einer *ichkoche.at*-Rezeptmappe!



Zubereitung:

- Die Radieschen waschen. Essiggurkerln und Radieschen klein schneiden und zusammen mit den gekochten Käferbohnen und dem Senf pürieren.
- Den Käferbohnen-Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

VEGETARISCHER BURGER MIT KÄFERBOHNEN

Zutaten:

- 120 g Couscous, vorgegart
- 125 ml Wasser
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Käferbohnen, gekocht
- 100 g Karotten
- 1 Ei
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Schnittlauch
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zum Fertigstellen:

- 1 Fleischparadeiser
- 1 Handvoll Rucola
- 100 g schnittfester Schafkäse (z. B. Feta)
- Mayonnaise
- 4 Hamburgerbrötchen



Zubereitung:

- Couscous mit kochendem Wasser bedecken. Zudecken, 10 Minuten quellen lassen, danach mit einer Gabel auflockern.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb rösten. Knoblauch kurz mitrösten.
- Die Käferbohnen mit einer Gabel zerdrücken, die Karotten schälen und fein reiben. Petersilie und Schnittlauch fein hacken.
- Couscous, Zwiebeln, Käferbohnen, Karotten und Kräuter mit dem Ei verrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse mindestens 30 Minuten kühl rasten lassen.
- Aus der Masse mit feuchten Händen 4 Laibchen formen und auf beiden Seiten mit Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten knusprig grillen, nach 5 Minuten wenden.
- Die Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Schafkäse trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
- Die Brötchen quer durchschneiden und auf dem Grillrost wärmen. Die Brötchen mit Rucola und Paradeiserscheiben belegen und die Bohnenlaibchen darauflegen. Mit Schafkäse und Mayonnaise abschließen. Die Brötchen-Deckel darauflegen.



4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
**BLÄTTERTEIGECKERLN
MIT CHINAKOHL UND
KÄFERBOHNEN**

Zubereitung:

- Den Chinakohl in feine Streifen schneiden und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken. Käferbohnen halbieren oder grob hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anrösten. Chinakohl, Knoblauch und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Nun mit einem Spritzer Essig ablöschen, mit Obers aufgießen und einreduzieren lassen. Käferbohnen

und Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den Blätterteig nach Packungsanleitung vorbereiten und in 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils ein Häufchen Fülle in die Mitte setzen und die Blätterteigstücke zu Dreiecken zusammenschlagen. Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Zutaten:

- ▮ 1 Pk. Blätterteig
- ▮ 500 g Chinakohl
- ▮ 100 g Käferbohnen, gekocht
- ▮ ½ Zwiebel
- ▮ 1 Knoblauchzehe
- ▮ 2 Stängel Petersilie
- ▮ ½ TL Kreuzkümmel
- ▮ 200 ml Schlagobers
- ▮ 1 Spritzer weißer Balsamico
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer
- ▮ 1 EL Olivenöl



4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
KÄFERBOHNENSUPPE

Zubereitung:

- Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser bedecken. Mit einem Zweig Thymian und Estragon weich kochen, abgießen und zur Seite stellen. Etwa 20 schöne Bohnen als Garnitur für die Suppe herausuchen.
- Die restlichen Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden.
- Schalotten, Knoblauch und Apfel schälen und kleinwürfelig schneiden. In 3 EL Sonnenblumenöl glanschwitzen, Bohnen, Kräuter und Piment

dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Suppe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter entfernen und das Obers unterrühren. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

- Den Speck im Backrohr bei 160 °C ca. 12 Minuten knusprig braten, auskühlen lassen und in kleine Stücke brechen.
- Die Suppe vor dem Servieren mit dem Stabmixer nochmals schaumig mixen und mit den restlichen Bohnen in einem tiefen Teller anrichten. Mit einigen Tropfen Sonnenblumenöl und Speck garnieren.

Zutaten:

- ▮ 300 g Käferbohnen
- ▮ 3 Zweige Thymian
- ▮ 3 Zweige Estragon, frisch
- ▮ 3 Schalotten
- ▮ 2 Knoblauchzehen
- ▮ 1 Apfel
- ▮ 800 ml Hühnersuppe
- ▮ 150 ml Schlagobers
- ▮ 1 Msp. Piment
- ▮ 6 Scheiben Speck
- ▮ 3 EL Apfelessig
- ▮ Sonnenblumenöl
- ▮ Salz, Pfeffer



BIRNENGLÜCK



Conférence mit Louise
und Madame Favre

Der Frühling verwandelt die knorrigen Birnbäume auf den Streuobstwiesen in ein duftendes Blütenmeer. Bis die Birnen in zartem Grün, goldgelb mit feinen Punkten, braun gesprenkelt oder mit herrlich roten Backen zum Hineinbeißen einladen, dauert es noch gut ein halbes Jahr. Dann heißt es schnell ans Werk, denn Birnen sind nicht besonders lagerfähig, und die kurze Erntesaison muss intensiv genutzt werden. Frisch freuen wir uns auf Kuchen, Torte, Strudel; als Marmelade, Saft, Chutney oder Likör lässt sich das feine Aroma von edlen Tafel-

birnen und einfachen Mostbirnen für den Rest des Jahres bewahren.

Selbst wenn sie nicht so gut schmecken würden, müsste man bei den Birnen ordentlich zugreifen, denn sie sind eine Wohltat für den Körper. Das zartschmelzende Fruchtfleisch wirkt verdauungsfördernd, darmreinigend, entwässernd und nervenstärkend. Birnen versorgen uns auch mit cholesterinsenkenendem Lignin und mit Folsäure, die notwendig ist, um körpereigene Glückshormone zu produzieren. Kurz gesagt: Birnen machen glücklich!

1 Brot / Dauer: mehr als 60 Minuten

BIRNENBROT MIT NÜSSEN

Zutaten:

- 1 Würfel Germ
- 350–400 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 500 g Roggenmehl
- 100 g Haselnüsse, gehackt
- 50 g Walnüsse, gehackt
- 1 Prise Zimt
- 6 getrocknete Birnen (Kletzen), in feine Stücke gehackt
- 1 EL Butter zum Ausstreichen
- etwas Mehl zum Kneten und Mehlieren

Zubereitung:

- Die Germ mit Zucker, Salz und lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl in eine Schüssel leeren und eine Mulde hineindrücken. Das Germ-Wasser-Gemisch hineingießen, mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat. Den Teig gut durchkneten und nochmals an einem warmen Ort ca. 50 Minuten gehen lassen, die Schüssel dabei mit einem feuchten Tuch abdecken.
- Wenn der Teig schön luftig ist, die restlichen Zutaten auf einer bemehlten Arbeitsfläche unterkneten.

Den Teig in eine gebutterte und mehlierte Kastenform füllen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

- Das Brot mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 40 Minuten backen. Das Birnenbrot in der Form auskühlen lassen, danach aus der Form stürzen.

ichkoche.at-Tipp

Birnenbrot schmeckt wunderbar zu Käse, mit Marmelade oder einfach nur mit Butter bestrichen.

BIRNENGLÜCK



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

BIRNENMUS

Zutaten:

- || 6 Birnen, reif
- || 125 ml Weißwein
- || 3 EL Zucker
- || 3 EL Zitronensaft
- || 2 Gewürznelken
- || 1 Zimtstange

ichkoche.at-Tipp

Aromatisieren Sie das Birnenmus mit dem Mark einer Vanilleschote. Anstelle von Zucker können Sie auch Birnensaft oder Honig zum Süßen verwenden.

Zubereitung:

- Die Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Früchte würfelig schneiden.
- Die Birnenwürfel in einen Topf geben, Wein zugießen und knapp bedeckt (eventuell mit Wasser auf-

füllen) mit Zucker und Gewürzen aufkochen. Auf kleiner Flamme weichkochen.

- Zimtrinde und Gewürznelken herausnehmen und das Birnenmus mit dem Stabmixer pürieren.
- Nach Belieben heiß oder kalt servieren.



2 Flaschen à 750 ml
Dauer: mehr als 60 Minuten

BIRNENLIKÖR

Zubereitung:

- Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen, die Mandeln grob hacken.
- Birnen schälen, in Stücke schneiden und in ein großes, helles Glas schichten (der Zuckersirup muss später auch noch Platz haben). Vanillemark und Mandeln darüberstreuen, Gewürze darauflegen.
- Mit dem Schnaps aufgießen, das Glas gut verschließen und den Ansatz für 10 Tage an einen sonnigen Ort stellen. Täglich durchschütteln.

- 1 l Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen und zu einem Sirup verkochen. Auskühlen lassen und zum Birnenlikör-Ansatz gießen. Nochmals 10 Tage durchziehen lassen und in dieser Zeit öfters durchschütteln.

- Ein Sieb in einen Topf einhängen und mit Filterpapier oder Mulltuch auslegen. Den Likör durchfiltern und in sorgfältig gereinigte Flaschen umfüllen. Sofort verschließen und den Likör trocken und dunkel lagern.

Zutaten:

- || 10 Birnen, reif
- || 1 l Korn (38 Vol.-%)
- || 600 g Zucker
- || 5 g Mandeln
- || 1 Vanilleschote
- || 5 Gewürznelken
- || 1 Zimtstange

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

BIRNEN-KÜRBIS-SALAT

Zutaten:

- | 350 g *Zurück zum Ursprung* Bio-Hokkaido-Kürbis
- | 50 g *Zurück zum Ursprung* Bio-Vogelersalat
- | 1 kleiner Kopf Frisée-Salat
- | 1 *Zurück zum Ursprung* Bio-Birne
- | 1 EL Zucker
- | 1 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Butter
- | 4 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Birnenensaft
- | 4 Zweige Thymian
- | Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

- | 2 EL Apfelessig
- | 3 EL Kürbiskernöl
- | 1 TL Honig
- | Salz, Pfeffer

Zum Garnieren:

- | 12 Scheiben *Zurück zum Ursprung* Bio-Schinkenspeck
- | 2 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Kürbiskerne natur



Zubereitung:

- Den Kürbis in dicke Spalten schneiden, auf ein Backblech legen und mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl und Thymianzweigen würzen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C 20 Minuten braten.
- Den Schinkenspeck im Backrohr bei 160 °C ca. 10 Minuten knusprig braten.
- Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren

lassen, Butter und Birnen dazugeben und mit dem Birnenensaft ablöschen. Kurz köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

- Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen, den gewaschenen und geputzten Salat damit abschmecken.
- Den Salat auf Tellern oder in Salatschüsseln anrichten, Birnen und Kürbis darauflegen und mit Speck und Kürbiskernen garnieren.

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

LANDHENDLBRUST MIT BIRNEN-ROSMARIN-KÄSE-FÜLLE

Zutaten:

- | 4 *Zurück zum Ursprung* Bio-Hendlbrüste
- | 1 *Zurück zum Ursprung* Bio-Birne
- | 2 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Knabbermix
- | 50 g *Zurück zum Ursprung* Bio-Bergkäse, gerieben
- | Salz, Pfeffer

Für den Maisgrieß:

- | 120 g Maisgrieß
- | 1 l Wasser
- | 2 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Butter oder Öl
- | 4 EL *Zurück zum Ursprung* Bio-Topfenaufstrich Kren
- | 2 EL Kräuter, gehackt (z. B. Estragon, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salbei)
- | Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Birne halbieren und entkernen. Eine Birnenhälfte in kleine Würfel schneiden, die andere zur Seite legen. Den Knabbermix fein hacken.
- Hendlbrüste der Länge nach tief ein-, aber nicht durchschneiden, sodass ein schönes Schnitzel entsteht. Das Hendschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Birnenwürfeln, Knabbermix und Käse bestreuen. Zu Rouladen rollen, in Backpapier einwickeln und die Enden fest mit Küchenschnur zusammenbinden. Auf ein Backblech legen und bei

170 °C 20 Minuten braten.

- Inzwischen den Maisgrieß zubereiten: Wasser mit Butter zum Kochen bringen. Maisgrieß unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei öfters umrühren. Vor dem Servieren mit Topfenaufstrich, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.
- Den Maisgrieß auf vorgewärmte Teller streichen. Die Hendlrouladen aus dem Backpapier wickeln und in dicke Scheiben schneiden. Auf den Grieß setzen und mit frisch gehobelter Birne garnieren.

BIRNENGLÜCK



4 Personen / Dauer: 40 Minuten

BIRNEN-TOPFEN- NOCKERL AUF BUTTERMILCHCREME

Zutaten:

Für die Nockerl:

- || 1 Zurück zum Ursprung Bio-Birne
- || 250 g Zurück zum Ursprung Bio-Topfen
- || 1 Zurück zum Ursprung Bio-Freilandeier
- || 2 EL Staubzucker
- || 3 EL Weizengrieß
- || 2 EL Maisstärke

Für die Buttermilchcreme:

- || 500 ml Zurück zum Ursprung Bio-Buttermilch natur
- || 1 EL Staubzucker
- || Mark einer Vanilleschote

Zum Garnieren:

- || 2 EL Zurück zum Ursprung Bio-Schoko-Kürbiskerne
- || 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Eine Birnenhälfte in kleine Würfel, die andere in dünne Spalten schneiden.
- Den Topfen mit Zucker, Ei, Grieß und Maisstärke verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Danach die Birnenwürfel unterrühren und aus der Masse kleine Nockerl oder Knödel formen.

- Die Birnen-Topfen-Nockerl in gezuckertem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen – das Wasser darf nicht kochen!
- Die Buttermilch mit Staubzucker und Vanillemark leicht erwärmen und auf Dessertteller bzw. in kleine Schüsseln gießen. Die abgetropften Nockerl daraufsetzen und mit Birnenspalten, gehackten Schoko-Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.



..... So weit muss Bio gehen.



Was Hänschen verträgt, schmeckt Hans umso mehr.



Obst von Zurück zum Ursprung, das dem Babyfood-Standard entspricht, ist so rückstandsarm, dass es sogar für die Herstellung von Kindernahrung bestens geeignet ist – da haben schnell verfügbare Stickstoffgaben keinen Platz. Dafür aber die Leidenschaft und Sorgfalt der Zurück zum Ursprung-Bauern – denn nur Obst, das auf gesunden und fruchtbaren Böden heranwächst, kann seinen einzigartigen, natürlichen Geschmack entwickeln. Mehr unter www.zurueckzumursprung.at

Exklusiv bei



DIE PERFEKTE SCHNEEHAUBE

Eine locker-luftige Schneehaube ist die Krönung für einen saftigen Obstkuchen, unverzichtbar für Kardinalschnitten, aber auch Voraussetzung für eine opulente Pavlova. Wie der Eischaum wunderbar leicht gelingt, erfahren Sie hier in unserer Backschule.



für ca. 1 Kuchen oder Torte / Dauer: 20 Minuten

GRUNDREZEPT SCHNEEHAUBE

Zutaten:

- 50 g Zucker
- 1 Eiklar

Zubereitung:

- Für eine Schneehaube (auch: Eischneehaube) gilt die Grundregel: 50 g Zucker pro Eiklar. Die Menge für einen Kuchen oder eine Torte hängt davon ab, wie hoch die Schneehaube sein soll.
- Eiklar in eine Metall- oder Keramikschüssel geben. Darauf achten, dass sowohl Schüssel als auch Mixerquirl vollkommen fettfrei sind. Eiklar mit dem Mixer zu einem steifen Schnee schlagen und dabei den Zucker langsam einrieseln lassen.
- Den steifen Schaum auf den Kuchen bzw. die Torte auftragen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. Den Grillen zuschalten und 2 Minuten weiterbacken, damit die Schneehaube eine leicht braune Kruste bekommt. (Diese kann auch mit einem Flämmer gemacht werden.)
- Wenn die Schneehaube eher die Konsistenz eines Baisers haben soll, dann verwendet man mehr Zucker – 70 g pro Eiklar – und backt 20 Minuten bei 160 °C, dabei das Backrohr etwas offen lassen.



TIPPS & TRICKS

FÜR EINE LUFTIG-LOCKERE SCHNEEHAUBE

Damit Ihre Schneehaube schön aufgeht, nicht matschig wird und nach dem Backen auch nicht zusammenfällt, haben wir hilfreiche Tipps für Sie zusammengestellt.



- Die Rührschüssel, in der das Eiklar geschlagen wird, muss völlig sauber und fettfrei sein. Ebenso die Quirl des Mixers. Am besten die Schüssel vor dem Mixen mit einer halbierten Zitrone ausstreichen.
- Am besten eignen sich Rührschüsseln aus Metall oder Porzellan zum Schlagen, diese sind leicht fettfrei zu halten.
- Sie sollten unbedingt darauf achten, dass beim Trennen der Eier keine Dotterreste zum Eiklar gelangen, Verunreinigungen jeglicher Art verhindern, dass der Eischaum aufgeht.
- Je frischer das Eiklar, desto besser gelingt der Eischnee.
- Geben Sie eine Prise Salz zum Eiklar, dann wird er beim Schlagen wunderbar steif.
- Einige Tropfen Zitronensaft oder Essig erhöhen die Stabilität der Schneehaube noch zusätzlich.
- Den Zucker nur ganz langsam während des Mixens in den Eischnee einrieseln lassen.
- Süßstoff eignet sich nicht zum Zubereiten der Schneehaube. Wollen Sie beim Zucker etwas einsparen, dann verwenden Sie Fructose (je Eiklar ca. 35 g). Mit Fructose zubereitet, bräunt die Schneehaube etwas schneller, also beim Backen gut im Auge behalten!
- Den Schaum lange genug schlagen, der Zucker muss sich gut aufgelöst haben und der Schnee dick und glänzend sein.
- Probe für die Festigkeit des Schnees: Halten Sie die Rührschüssel schräg – der Schnee darf sich nicht bewegen.
- Den Eischnee nicht stehenlassen, sondern sofort weiterverarbeiten!



BRAUN

Für maximale Freiheit
beim Kochen.
Immer und überall.

Multiquick 9 **SCHNURLOS** Stabmixer
für eine starke Leistung - ohne Kabel.
Nach kompletter Aufladung ist eine
Laufzeit von bis zu 20 Minuten möglich.



4 Personen / Dauer: 10 Minuten

**ITALIENISCHER SALAT
MIT WALNUSS-
APFELESSIG-DRESSING**



Zutaten:

- | 100 g Rucola
- | 8 *Quality First* Silberzwiebeln
- | 8 *Quality First* Oliven mit Mandeln
- | 6 *Quality First* eingelegte Paradeiser
- | 4 EL Walnüsse, gehackt
- | 25 g *Quality First* Petersilie
- | 100 g *Quality First* Mandarinen und Orangen, natur-süß

Für das Dressing:

- | 1 EL Honig
- | 4 EL *Quality First* Apfelessig
- | 3 EL *Quality First* Walnussöl
- | Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Silberzwiebeln, Oliven und eingelegte Paradeiser grob hacken, die Mandarinen und Orangen abgie-

ßen. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Dressing herzhaft abschmecken.

- Den italienischen Sommersalat in dekorativen Schüsseln oder auf Tellern anrichten und sofort servieren.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

**NUDELN
MIT ARTISCHOCKEN
UND GARNELEN**



Zutaten:

- | 400 g Nudeln nach Wahl (z. B. Penne, Spaghetti, Farfalle)
- | 16 *Quality First* TK-Riesengarnelen ohne Schale, aufgetaut
- | 25 g *Quality First* TK-Zwiebeln, aufgetaut
- | 200 g *Quality First* eingelegte Artischocken
- | 200 ml Schlagobers
- | 2 EL *Quality First* Rapsöl
- | 4 EL *Quality First* Balsamico-Essig
- | 25 g *Quality First* Italienische Kräuter
- | 1 kleines Stück Parmesan
- | Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen.
- Während die Nudeln kochen, die Sauce zubereiten: Artischocken vierteln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Garnelen und Artischocken darin anbraten. Mit dem Essig ablöschen und das

Obers unterrühren, leicht einreduzieren lassen. Die Nudeln und die Italienischen Kräuter dazugeben, kurz durchrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

- In tiefen Tellern anrichten und nach Geschmack mit frisch geriebenem oder gehobeltem Parmesan bestreuen.



4 Personen / Dauer: 25 Minuten

GEBRATENE GARNELEN MIT PARADEISER-BROT-SALAT

Zutaten:

- ▮ 16 Quality First Garnelen Provençale
- ▮ 2 EL Zitronensaft
- ▮ Quality First Olivenöl Toscana
- ▮ Salz

Für den Brotsalat:

- ▮ 1 kleines Ciabatta
- ▮ 300 g bunte Paradeiser
- ▮ 8 Quality First Oliven mit Knoblauch
- ▮ 1 kleiner Bund frischer Basilikum

Für das Dressing:

- ▮ 3 EL Quality First Olivenöl Toscana
- ▮ 3 EL Quality First Balsamico-Essig
- ▮ 1 EL Honig
- ▮ 2 EL Quality First Mexico Jalapeño Sauce
- ▮ Salz, Pfeffer




Zubereitung:

- Das Ciabatta in kleine Stücke zupfen, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und etwas salzen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 20 Minuten knusprig braten.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für den Salat größere Paradeiser vierteln, kleinere halbieren. Oliven vierteln, die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Alle Zutaten mit dem Dressing und dem Brot vermischen.
- Die Garnelen in etwas Olivenöl von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten, mit etwas Salz und Zitronensaft würzen und auf dem Salat anrichten.



**ERSTENS GUT
UND ZWEITENS GÜNSTIG!**

-  **ERSTENS:** handgepflückte Oliven aus Griechenland
-  **ZWEITENS:** feinste Sauerware ohne Zusatz von Süßstoffen
-  **DRITTENS:** edle Antipasti mit nativem Olivenöl verfeinert

Erhältlich bei: **MERKUR**

OBST UND GEMÜSE SCHNITZEN LEICHT GEMACHT!

Wer bei Rohkost den Mund bloß zum Gähnen aufbekommt, der wird mit unseren Ideen für dekorative Gemüse- und Obstskulpturen einen ganz neuen Blick auf die gesunde Povernahrung bekommen. Unsere Schnitzideen machen Lust und Freude – beim Gestalten und beim Essen.

Aaron Waltl
Chefkoch



LAUCH-PARADEISER-BLUME

Lauchstange kreuzweise tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Die einzelnen Lagen als Schleifen nach unten stecken. Die Paradeiser mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Schale zu einer Rose eindrehen und als Blüte auf die Lauchblume setzen.



APFEL-FÄCHER

Den Apfel knapp oberhalb des Kerngehäuses halbieren. In der Mitte durchschneiden, sodass 2 große Spalten entstehen. Die Apfelhälften 4x von jeder Seite bis zur Mitte einschneiden, danach die Stücke auffächern.



TIPPS & TRICKS FÜR GENIALE GARNITUREN AUS OBST UND GEMÜSE



GURKEN-RÄDCHEN

Mit einem Ziseliierer der Länge nach Furchen in die Gurke schneiden. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.



Skulpturen aus Obst und Gemüse sind eine fantastische Garnitur für kalte Platten, und noch dazu landen sie schlussendlich nicht im Müll, sondern als gesunder Happen im Mund. Mit unseren Tipps & Tricks können Sie erste Schnitzversuche wagen und sich von unseren Ideen inspirieren lassen. Gutes Gelingen!

- Gemüse und Obst mit eher hartem Fruchtfleisch eignen sich gut zum Schneiden, z. B. weißer Rettich, Karotten, Gelbe Rüben, Kohlrabi, Wassermelone und Ananas.
- Zum Gemüseschneiden brauchen Sie ein Hackmesser zum Kantenschneiden, ein kleines, schmales Messer zum Schneiden, einen Kugelausstecher, einen Ziseliierer zum Einkerbigen und Holzstäbchen zum Zusammenstecken von Skulpturen.
- Die Messer während des Schnitzens immer wieder in Eiswasser tauchen, Schalen und Fruchtstücke haften dadurch nicht so leicht an der Klinge.
- Geschnittene Gemüsedeko kann man in Eiswasser bis zu zwei Tage aufbewahren.
- Mit Ausstechformen (Keksformen) kann Obst, Gemüse, aber auch Käse und Brot ausgestochen oder in Form gebracht werden.
- Abgeschälte Haut und Schalen nicht wegwerfen, daraus lässt sich eine hübsche Deko für die Servierplatten herstellen.
- Aus Radieschen können Sie lustige „Insekten“ zaubern – die Wurzelspitze für die Fühler dranlassen.
- Radieschen nach dem Schneiden ca. 30 Minuten in Eiswasser quellen lassen.

- *Gurkenkaktus*: Kleine Gurken in einen Blumentopf voller Kohlrabi- oder Rettichkugeln stecken, mit Radieschenblüten verzieren.



WÜSTHOF

200
years of knives

Made in Germany
Solingen

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

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



www.wuesthof.com

Quality - Made in Germany/Solingen





BROMBEERGARTEN



Schwarz glänzender
Fruchtgenuss

Bis Ende August dauert es, dann haben sich die Brombeeren von Grün über Rot endlich Violett-Schwarz gefärbt.

Die fruchtige Süße der Sammelsteinfrüchte lässt sich wunderbar zu pikanten Gerichten verarbeiten, z. B. zu einem farbenfrohen Rote-Rüben-Risotto mit Brombeeren. Wer es traditionell schätzt, der probiert

unsere saftigen Brombeer-Frischkäse-Muffins oder eine sündhaft gute Brombeer-Schokoladen-Tarte. Die schwarz glänzenden Früchte, die viel Vitamin C, Vitamin A, Beta-Carotin und Ballaststoffe enthalten und die Blutgefäße reinigen, sind allerdings sehr empfindlich und sollten rasch nach der Ernte verzehrt oder verarbeitet werden.

1 Muffinsblech / Dauer: 40 Minuten

BROMBEER-FRISCHKÄSE-MUFFINS

Zubereitung:

- Ein Muffinsblech mit Papierförmchen auslegen.
- Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz in eine Schüssel sieben und die Brombeeren darunterheben. Das Ei mit Butter, Rohr- und Vanillezucker schaumig schlagen.
- Schlagobers und Frischkäse unterrühren und anschließend die Mehl-Brombeer-Mischung vorsichtig unterheben.
- Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 20–25 Minuten backen.

Zutaten:

- l 200 g Brombeeren
- l 200 g Mehl
- l 50 g Speisestärke
- l 2 TL Backpulver
- l 1 Prise Salz
- l 1 Ei
- l 90 g Butter, weich
- l 100 g Rohrzucker
- l 1 Pkg. Vanillezucker
- l 6 EL Schlagobers
- l 200 g Doppelrahmfrischkäse

Rezept von
ichkoche.at-Userin
Christina Loböck



Wir bedanken uns herzlich mit einer *ichkoche.at*-Rezeptmappe!

Wollen Sie auch ein Rezept einsenden?

www.ichkoche.at/rezept-einsenden

- Wenn Sie möchten, können Sie die Brombeer-Frischkäse-Muffins mit einem Guss aus 125 g Staubzucker und 3 EL Brombeersaft überziehen.



4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
**ROTE-RÜBEN-RISOTTO
MIT BROMBEEREN
UND SCHWAMMERLN**

Zutaten:

Für das Risotto:

- || 100 g Brombeeren
- || 1 Rote Rübe
- || 600–800 ml Hühnersuppe
- || 2 kleine Zwiebeln
- || 1 Knoblauchzehe
- || 250 g Risotto-Reis
- || 2 EL Butter
- || 100 ml Weißwein
- || 100 g Parmesan, gerieben
- || 5 Zweige Estragon
- || Salz, Pfeffer
- || Olivenöl

Für die Schwammerln:

- || 300 g Eierschwammerln (bzw. Steinpilze, Semmelstoppelpilze)
- || Mehl
- || 2 Eier
- || Semmelbrösel
- || 1 l Sonnenblumenöl
- || Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Rote Rübe in Alufolie einwickeln und ca. 1 Stunde bei 160 °C weich braten. Danach aus der Folie nehmen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Suppe erhitzen und warm halten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis und Butter dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit so viel Suppe aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter häufigem Rühren 15–20 Minuten bissfest

kochen. Dabei immer wieder etwas Suppe nachgießen, sobald der Reis die Flüssigkeit fast aufgesogen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Kurz vor dem Servieren die halbierten Brombeeren, die Rote-Rüben-Würfel und den geriebenen Parmesan unter das fertige Risotto rühren.
- Die Eierschwammerln gut putzen und in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren. In heißem Öl herausbacken und gut auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen, danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- Estragon von den Stielen zupfen und zusammen mit den Schwammerln auf dem Risotto anrichten.



1 Tarte à ø 20 cm
Dauer: mehr als 60 Minuten
**BROMBEER-
SCHOKOLADE-TARTE**

Zutaten:

- || 100 g Brombeeren
- || 150 g Zartbitterschokolade (ca. 78 % Kakaoanteil)
- || 100 g Butter
- || 2 EL Brombeer- oder Mandellikör
- || 120 g Zucker
- || 3 Eier
- || 100 g Mandeln, gemahlen
- || 2 EL Maizena
- || Butter zum Ausstreichen

Zubereitung:

- Die Schokolade grob hacken, in einen Topf oder Schneekessel geben und zusammen mit der Butter über Wasserdampf schmelzen. In ein kaltes Wasserbad geben und kalt rühren.
- Zuerst Brombeerlikör und Zucker, dann die Eier einzeln unter die Schokomasse rühren. Mandeln und Maizena vermengen und ebenfalls unter die Schokomasse rühren.
- Eine Tarte(Quiche)-Form mit Butter ausstreichen. Die Schokomasse hineinleeren und die Brombeeren darauf verteilen.

- Die Tarte bei 200 °C ca. 25 Minuten backen – sie soll noch etwas feucht sein. Herausnehmen, auskühlen lassen und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Tarte in Portionsstücke teilen und mit frischen Brombeeren, Obers und Minzeblättchen garnieren.

ichkoche.at-Tipp

Brombeerlikör können Sie ganz einfach selbst herstellen. Das Rezept dazu gibt's unter www.ichkoche.at/brombeerlikoer-rezept

Zum Garnieren:

- || 1 Handvoll Brombeeren
- || Schlagobers
- || Minzeblättchen



COUSCOUSGENUSS



Ein appetitliches Bett
aus goldenen Körnern

Couscous ist kulinarischer Mittelpunkt der maghrebischen Küche und kommt als Hauptgericht, als Beilage, als Bett für Speisen, süß und pikant, mit verschiedensten Kräutern und Gewürzen auf den Tisch. Die goldenen Körner aus Hartweizenmehl waren schon vor der Eroberung durch die Araber Grundnahrungsmittel im Maghreb. Während die traditionelle Zubereitung in Form von mehrmali-

gem Dämpfen – in Lehmkochtopf oder Couscoucière aus Metall – etwas aufwendig ist, hat die einfache und schnelle Zubereitung des bereits vorgegarten Couscous schließlich auch die Europäer überzeugt. Wir haben Orient und Okzident in einem Topf zusammengeführt und kombinieren Couscous mit orientalischen Gewürzen und heimischen Zutaten. Ein bunter und gesunder Genuss – einfach köstlich!

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

COUSCOUS-STÄBCHEN

Zutaten:

- 125 g Couscous, vorgegart
- 125 ml Wasser
- 125 g Topfen
- 1 EL Petersilie, gehackt
- ½ TL Currypulver
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 TL Salz
- 100 g Sesamsaat zum Wälzen
- Rapsöl zum Herausbacken

Zubereitung:

- Couscous mit Salz in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen, danach mit einer Gabel aufllockern. Etwas überkühlen.
- Couscous mit Topfen vermengen und mit Petersilie, Curry, Chili und Muskat würzen. Die Couscous-Masse 15 Minuten durchziehen und kühlen lassen.
- Einen Esslöffel Couscous auf die Arbeitsfläche geben und zu Stäbchen formen. Am besten geht das, wenn Sie zwei Messer zur Hilfe nehmen. Einfach

die Klingen nass machen und die Couscous-Masse damit in die richtige Form bringen. Sollte die Couscous-Masse zu klebrig sein, dann noch etwas ziehen lassen.

- Sesamsaat auf einen Teller geben, die Couscous-Stäbchen darin wälzen und den Sesam leicht andrücken, damit die Körner gut haften.
- Reichlich Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Couscous-Stäbchen von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.



6–7 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
FISCH-COUSCOUS

Zutaten:

- ▮ Salz
- ▮ 1 ½ kg Fische (z. B. Zander, Saibling, Forelle, Kabeljau)
- ▮ 500 g Couscous, vorgegart
- ▮ 3 Karotten
- ▮ 3 Gelbe Rüben
- ▮ 2 Zucchini
- ▮ 120 g Erbsen
- ▮ 2 Stangen Sellerie
- ▮ 3 Paradeiser, blanchiert, geschält
- ▮ 2 große Zwiebeln, gehackt
- ▮ 1 TL Koriander, gemahlen
- ▮ 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ▮ ½ TL Safran
- ▮ 1 ½ TL Tabil (tunesische Gewürzmischung)
- ▮ Koriander zum Garnieren
- ▮ 2 EL Pflanzenöl
- ▮ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Fische mit kaltem Wasser abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Danach filetieren und in Stücke schneiden.
- Das Gemüse gut waschen. Karotten und Rüben schälen und in Würfel schneiden, Zucchini und Paradeiser ebenfalls würfeln. Sellerie in dünne Scheiben schneiden.
- Für den Fischesud Gemüseabschnitte, Fischkarkassen (Kopf und Gräten), Piment, Fenchelsamen und Pfeffer mit 2 l Wasser in einen Topf geben. 20 Minuten köcheln, abgießen und beiseitestellen.
- Couscous in eine Schüssel geben, mit 500 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
- Öl in einer tiefen, schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebeln goldgelb rösten. Fischstücke dazu-

geben und anbraten. Karotten- und Rübenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Fischfond aufgießen, Erbsen, Paradeiser und Zucchini zugeben und mit Tabil, Kreuzkümmel, Koriander, Safran und Salz würzen. Zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Selleriescheiben und restliche Gewürze untermengen.

- Fisch und Gemüse mit dem Couscous vermengen und mit gehacktem Koriander garnieren.

ichkoche.at-Tipp

Wie Sie Fische perfekt filetieren, zeigt Ihnen unser Chefkoch Aaron Waltl in einem Video:
<http://www.ichkoche.at/wie-filetiert-man-fisch>

Für den Fischesud:

- ▮ Fischkarkassen (s. o.)
- ▮ Gemüseabschnitte (s. o.)
- ▮ 3 Pimentkörner
- ▮ ½ TL Fenchelsamen
- ▮ 3 Pfefferkörner
- ▮ 2 l Wasser

KOCHSCHULPROGRAMM HERBST 2014

Buchen Sie jetzt den Kochkurs oder Backkurs Ihrer Wahl!

Eine kleine Auswahl unserer Kochkurs-Themen:

- Braten, Steak & Co.**
- Brot & Gebäck selber machen**
- Anfängerkochkurs**
- Weihnachtskekse**
- und viele mehr...

Buchbar unter: Tel. 0664 8144 757 oder www.ichkoche.at/kochschule

ichkoche.at
KOCHSCHULE
aus liebe zum kochen



QUITTENLUST



Der süße Duft
der Baumwolläpfel

Lange Zeit durften Quitten nur dekorativ im Obstkorb oder auch im Wäscheschrank liegen und Wohlgeruch verbreiten. Denn die in unseren Breiten wachsenden Quitten sind zu hart, holzig und durch die Gerbstoffe zu bitter, um sie roh zu essen. Dabei lassen sich aus den herbstlichen Früchten, früher auch „Venusapfel“ genannt, ganz einfach Schnaps, Likör, Mus, Chutney, Kompott, Saft und Marmelade herstellen. Zumindest namentlich ist die Quitte sogar der Ursprung aller Marmeladen, leitet

sich doch vom portugiesischen *marmeleiro* für Quittenmus unsere Marmelade ab. Auch gebacken und als Quittenbrot zeigen die „Baumwolläpfel“, wie viel Geschmack in ihnen steckt. Neben dem wunderbaren Aroma versorgen uns die von samtigem Flaum umhüllten Quitten mit viel Vitamin C, Vitamin A, Ballaststoffen, Kalium, Folsäure und Eisen, sie wirken positiv auf die Schleimhäute und lindern Husten, Fieber und Darmprobleme. Zum Anschauen allein viel zu schade.

2 Flaschen à 500 ml / Dauer: mehr als 60 Minuten

QUITTENLIKÖR

Zubereitung:

- Die Quitten mit einem sauberen Tuch abreiben, um den Flaum zu entfernen. In Stücke schneiden. Zitrone und Orange heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Quitten, Zitruscheiben, Gewürznelken und Schnaps in ein helles Glas füllen, zudecken und 5 Wochen an einen sonnigen

Ort stellen. Während dieser Zeit den Ansatz einige Male durchschütteln.

- Ein Sieb in einen Topf einhängen und mit Filterpapier auslegen. Den Quittenansatz durchsiehen.
- Zucker mit Wasser aufkochen, überkühlen und mit dem Quittenansatz gut verrühren. In Flaschen abfüllen und fest verschließen.

Zutaten:

- 500 g Quitten
- 1 l Korn (38 Vol.-%)
- ½ Bio-Zitrone
- ½ Bio-Orange
- 2 Gewürznelken
- 180 g Feinkristallzucker
- 125 ml Wasser



4 Gläser à 200 ml / Dauer: mehr als 60 Minuten

QUITTENMUS

Zutaten:

- 1,2 kg Quitten
- 1 kg Zucker

Zubereitung:

- Quitten schälen und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den „Abfall“ (Schalen und Kerngehäuse) mit Wasser bedeckt 1 Stunde weich kochen. Danach die Masse durch ein Stofftuch filtern und den Saft in einem Gefäß sammeln.
- Die Quittenstücke währenddessen mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten zu einem Mus weichkochen und danach passieren.
- Saft und Quittenmus mischen und mit 1 kg Zucker 20 Minuten kochen. Das Mus heiß in vorbereitete Marmeladengläser füllen und sofort verschließen.

* Rezept von
ichkoche.at-Userin
Christina Loböck



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

GEBACKENE QUITTEN

Zutaten:

- 500 g Quitten
- 200 g Zucker
- etwas Butter
- Minzeblätter

Zubereitung:

- Für den Sud 400 g Zucker mit 1 l Wasser, den Gewürzen und dem Zitronensaft im Topf erhitzen.
- Quitten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Zum Sud geben und ca. 20 Minuten weich kochen.
- Ein Backblech mit Butter ausstreichen und die gekochten Quitten mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen. Die Früchte mit etwas Kochflüssigkeit übergießen.
- Den Zucker über die Früchte streuen und die Quitten im vorgeheizten Backrohr bei 250 °C goldgelb backen.
- Die gebackenen Quitten auf Desserttellern anrichten, mit etwas Kochsud beträufeln und mit Minzeblättern garnieren.

Für den Sud:

- 400 g Zucker
- 200 ml Zitronensaft
- 2 Zimtstangen
- 2 Nelken
- 1 l Wasser

Frisch aus dem Rauch-Tal:
happy day
Sirup.

Probieren Sie jetzt die neuen happy day Sirupe von RAUCH in den Sorten Himbeere, Holunder und Orange mit 20% Fruchtgehalt und ganz ohne Konservierungsstoffe.

Ein besonderer Fruchtgenuss.

RAUCH. Frucht. Familie und Natur.
Seit 1919.

HILFE, WIE BEREITE ICH WILD RICHTIG ZU?

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

Über so manches Wildgericht muss sich unser Chefkoch wundern ...



Wild zu kochen hat in Österreich lange Tradition. Doch viele trauen sich nicht so recht an die Zubereitung von Hirsch, Reh, Hase, Wildschwein und Fasan. Folgende Fragen beschäftigen unsere Leser am meisten:

- **Ich habe ein richtig tolles Fleisch gekauft, trotzdem ist der Braten trocken geworden.**
- **Bei welcher Temperatur soll das Fleisch braten?**
- **Wie erkenne ich, ob der Braten durch ist?**
- **Womit würze ich Wild am besten?**



- Abschnitte und Knochen nicht wegwerfen, aus ihnen lässt sich ein schmackhafter Wildfond zubereiten.
- Zum Würzen von Wildgerichten eignen sich Wacholder, Lorbeerblätter, Piment, Pfefferkörner, Koriandersamen, Orangenschalen, Gewürznelken, Thymian, Ingwer, eine Prise Zimt – und Schokolade mit hohem Kakaoanteil.
- Wer den intensiven Wildgeschmack etwas abmildern möchte, legt das Fleisch über Nacht in Buttermilch ein. Das Fleisch wird dadurch auch noch zarter.
- Rühren Sie kurz vor Garende Preiselbeermarmelade oder Obstgelee unter ein Wildragout.
- Flüssige Aromen für Wildgerichte sind Rotwein, Portwein, Sherry, Weinbrand, Cassis und Gin.
- Achten Sie beim Einkauf vor allem auf den Geruch. Ein frisches Wildbret sollte keinen allzu intensiven Geruch haben, sondern

riecht leicht säuerlich und hat eine dunkle, klare Farbe.

- Zum Kurzbraten und Grillen eignen sich Rückenstücke, Filet und zerteilte Stücke vom Schlögel. Zum Schmoren ideal sind Schulter, Hals und Schlögel im Ganzen.
- Grillen von Wildstücken: Mageres Fleisch bei maximal 180 °C grillen. Fleischstücke vor dem Grillen gut trocken tupfen, damit eine schöne Kruste entstehen kann und der Fleischsaft nicht so leicht austritt.
- Zarte Teilstücke (Rücken, Schlögel) können bei niedriger Temperatur (110–120 °C) langsam zartrosa gebraten werden.
- Wildbraten, Ragouts oder Gulasch sollten bei geringer Hitze (ca. 120 °C) ganz langsam gegart werden, Ragout und Gulasch gut durchgaren, ein Braten ist bei einer Kerntemperatur von 68 °C fertig.
- Für einen rosa gebratenen Rehrücken ist eine Kerntemperatur von 65–66 °C ideal. Soll er durchgebraten sein, dann ist eine

Kerntemperatur von 68–70 °C nötig. Aber nicht darübergehen, das Fleisch wird sonst trocken!

- Garprobe für Wildbret: Ist das Fleisch beim Daraufdrücken noch weich, dann ist es noch roh. Drückt man auf das Fleisch und es gibt elastisch nach, dann ist es innen zartrosa und bereit zum Genießen. Gibt das Fleisch nicht mehr nach, dann ist es durchgebraten.
- Damit sich der Rehrücken beim Braten nicht wölbt, kann man einen Eisenstab durch das Rückenmark stecken.
- Bei Wildgeflügel sind Bruststücke viel zarter als Keulen.
- Wildfleisch hat einen geringen Fettgehalt, wodurch es beim Garen schnell trocken wird. Um den niedrigen Fettanteil auszugleichen, kann man Wild mit Speckscheiben umwickeln (bardieren).
- Aus Bratenresten lässt sich eine wunderbare Wildpastete zaubern, eventuell mit Cognac oder Wein abschmecken.



4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
**ÜBERBACKENER
OBSTALAT**

Zutaten:

- ▮ 1 Pfirsich
- ▮ ¼ Ananas
- ▮ 20 Himbeeren
- ▮ 1 Mandarine
- ▮ 10 Physalis
- ▮ 2 Äpfel
- ▮ 1 TL Honig
- ▮ 1 Vanilleschote
- ▮ 4 Eiklar
- ▮ 100 g Zucker

Zubereitung:

- Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Eiklar mit dem Zucker zu einem festen Schnee schlagen.
- Das Obst schälen bzw. waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Himbeeren ganz lassen. Die Obstwürfel mit Honig und Vanillemark

verrühren. Auf vier kleine Tarte-Formen aufteilen und den Eischnee darauf verteilen.

- Den Obstsalat im vorgeheizten Backrohr bei 120 °C ca. 1 Stunde überbacken.
- Den überbackenen Obstsalat aus dem Backrohr nehmen, kurz auskühlen lassen und in den Förmchen servieren.

ichkoche.at-Tipp

Marinieren Sie die Obstwürfel – bevor Sie den Honig dazugeben – mit etwas Orangenlikör.

Toppits®

Auf! Zu! Auf! Zu! Zzzipp & Dicht!
Knackiges Obst ganz frisch.



Sommerzeit ist Erntezeit! Mit den absolut dichten und wiederverschließbaren Toppits® Zipper® Beuteln lässt sich knackiges Obst sicher und praktisch Aufbewahren, Transportieren oder auch Einfrieren. Egal ob zuhause oder unterwegs – mit einem zzzipp bleibt alles frisch!

Aktionen und Flugblätter am Handy!

Hol' dir die **wogibtswas.at** APP!

- die besten Angebote aus der Werbung auf einen Blick
- alle Geschäfte mit Filialen und Öffnungszeiten

Jetzt gratis laden!
[wogibtswas.at/app](https://www.wogibtswas.at/app)

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



wogibtswas.at

