



# ichkoche.at

aus liebe zum kochen

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



## Rezepte aus der Sommerküche

Erfrischende und leichte Genussmomente



### SpareRIBS

Perfekte Ripperln vom Grill

S. 22



### EinKOCHEIN

Den Sommer ins Glas gepackt

S. 26



### MangoldERNTE

Sommerlicher Gemüsegenuss

S. 6

**INHALTSVERZEICHNIS**

**PARADEISERVIELFALT**

- || Gefüllte Paradeiser **3**
- || Palatschinken mit Mozzarella und Paradeisern **4**
- || Paradeiser-Chutney **4**
- || Zucchinirollchen mit Paprika und Paradeissauce **5**

**MANGOLDERNTE**

- || Bandnudeln mit Mangold **6**
- || Dinkel-Penne mit Mangold **7**

**BACKSCHULE –**

- Backen ohne Backofen
- || Stracciatella-Himbeer-Torte **8**

**SOMMERFRISCHE**

- || Zitronen-Basilikum-Limonade **10**
- || Erdbeersirup mit Basilikum **11**
- || Blüten-Orangen-Limonade **11**
- || Kirschen-Schlammbowle **12**
- || Grüntee-Melonen-Bowle **12**
- || Pfirsich-Rosmarin-Karamell-Bowle **13**
- || Gurken-Himbeer-Kerbel-Bowle **13**

**KÖNIGSBASILIKUM**

- || Erdäpfel-Basilikum-Püree **14**
- || Joghurt mit Himbeeren, Sesam und Basilikum **15**
- || Frittata mit Kräutern **15**
- || Kalte Buttermilch-Basilikum-Suppe mit Camembert **16**
- || Basilikum-Gnocchi **16**

- || Hühnerspieße in Basilikumblättern **17**

**GRILLMEISTER**

- || Gegrillter Obstsalat **18**
- || Gegrillte Hühnerbrust mit Gin-BBQ-Sauce **19**
- || Gegrillte Wildlachsfilets **20**
- || Garnelen-Thunfisch-Spieße **20**
- || Regenbogenforelle mit Oliven und Erdäpfelscheiben **21**

**KOCHSCHULE –**

- || Die perfekten Spareribs **22**

**RISOTTOGENUSS**

- || Risotto mit Zitrone, Minze und Pfeffer **24**
- || Risotto mit frischen Erbsen **24**
- || Risotto mit Hering, Kapern und Kaffeepulver **25**

**EINKOCHEN**

- || Erdbeer-Melonen-Marmelade **26**
- || Ribiselgelee mit Lavendel **27**

**SOMMEROBST**

- || Erdbeer-Schafkäse-Mousse **28**
- || Marillen-Geschnetzeltes **29**
- || Süße Sünde mit Himbeeren **29**

**P(f)annenhilfe**

- || Trübe Suppe **30**
- Burgl's Rezeptwettbewerb
- Gemüsestrudel **31**

**SOMMERGRÜSSE**

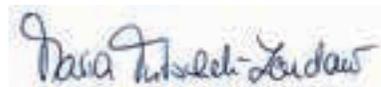
Liebe Leserin, lieber Leser!



Nach einem regennassen Frühling freuen wir uns nun umso mehr, das Kochen und Essen endlich wieder nach Draußen verlegen zu können. Die wichtigsten Zutaten für sommerliches Koch- und Essvergnügen unter freiem Himmel liefert Ihnen unsere neue Kochzeitung. Mit dabei belebende Limonaden mit frischen Früchten und aromatischen Sommerkräutern, Bowlen für laue Abendstunden, wenn die Hektik des Tages langsam abklingt, und ein Kuchen, der ohne Backrohr zubereitet wird.

In der leichten Sommerküche spielt kalorienarmes Gemüse eine Hauptrolle. Unser Chefkoch Aaron Waltl hat für Sie paradiesische Gerichte mit Paradeisern kreiert, und die welligen Blätter des Mangolds werden zu köstlichen Pastagerichten verarbeitet. Und über allem liegt ein Hauch frisches Basilikum ... Wer nicht die Möglichkeit hat, im sonnigen Italien dem Dolce Vita zu frönen, der holt sich mit einem cre-

migen Risotto ein Stück Italien nach Hause. Und auch für ein Grillfest mit Freunden brauchen Sie nicht mehr als Garten, Terrasse oder Balkon. Wie Spareribs innen zart und außen knusprig werden, das verraten wir Ihnen in unserer Rubrik „Kochschule“. Wer es gerne etwas leichter hat, der bestückt seinen Grill mit Thunfisch-Garnelen-Spießen, Regenbogenforellen und mariniertem Lachs und beschließt das Grillfest mit einem gegrillten Obstsalat. Wir wünschen Ihnen viele sonnige Koch- und Backstunden mit unserer neuen Ausgabe!



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!**

**DAS ICHKOCHE.AT-TREUEPROGRAMM FEIERT SEINEN 1. GEBURTSTAG!**



Nach einem Jahr Treueprogramm müssen wir einfach „Danke“ sagen: -lichen Dank für all die wunderbaren Rezepte und Rezeptfotos, die Sie, unsere fleißigen User, eingesandt haben. Mit Ihren Rezepten und Ihren Aktivitäten auf [ichkoche.at](http://ichkoche.at) helfen Sie mit, unsere kulinarische Onlinewelt so bunt und lebendig zu gestalten.

Und für jeden Besuch, für jedes eingesandte Rezept, jeden Kommentar oder auch für die Teilnahme an Gewinnspielen erhalten Sie Herzen auf Ihr Treuekonto, die Sie dann gegen tolle Treueprämien, wie z. B. einen *Braun* Stabmixer, eintauschen können. Bleiben Sie uns also weiterhin treu – es lohnt sich!

**Registrieren Sie sich jetzt kostenlos auf [ichkoche.at](http://ichkoche.at) und erhalten Sie bereits für die Registrierung 50 Treuherzen.**



**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber, ichkoche.at GmbH & Co KG, 1060 Wien, Linke Wienzeile 4/3/8, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. **Chefredaktion:** Maria Tutschek-Landauer. **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Aaron Waltl, Anneliese Kainer. **Fotos:** Blanka Kefer, Norbert Tutschek (S. 22, 23), Ulli Goschler (S. 15 o.), Fotolia.com/A. Bruno (S. 9). **Anzeigenverkauf:** Daniel Greineder und Thomas Carpentari – sales@ichkoche.at. **Grafik:** Malanda-Buchdesign, Andrea Malek, Ziegelstraße 20, 8045 Graz. **Herstellung:** hmperfectprintconsult.eu. **Vertrieb:** redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, Landstraßer Hauptstraße 97–101, „Galleria“, Bürozentrum 1, 2B, A-1030 Wien. **Firmenbuchnummer:** 292121 s. UID-Nummer: ATU 63354818. **Firmenbuchgericht:** Handelsgericht Wien. **Kammer:** Wirtschaftskammer Wien. **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung. **Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter:** <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe „Herbst 2014“ erscheint Mitte September.



## PARADEISERVIELFALT



Verlockende Paradies-  
äpfel in bunten Farben

**R**ot, orange, pink, gelb, weiß, grün, violett und schwarz, gerippt, gestreift, gesprenkelt, flaschenförmig, oval, birnenförmig oder kleine Perlen – die Farb- und Formenvielfalt der köstlichen Nachtschattengewächse ist genauso groß wie ihre Verwendungsmöglichkeiten in der leichten Sommerküche. Wir genießen das kalorienarme Gemüse roh als Salat, als köstliche Hülle für gefülltes

Gemüse oder konserviert als würziges Chutney. Am besten schmecken Paradeiser natürlich direkt vom Strauch, wenn die Blattstiele ihren intensiven Duft verströmen. Schon einige gut gehegte Pflanzen im Hausgarten oder im Kübel auf Balkon oder Terrasse versorgen uns den ganzen Sommer über mit sonnengereiften Früchten voll unvergleichlichem Aroma.

### Zutaten:

- ▮ 50 g Wildreis
- ▮ 8 Paradeiser, mittelgroß
- ▮ 50 g Maiskörner
- ▮ 2 EL Weißwein
- ▮ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ▮ 50 g Käse, gerieben
- ▮ 2 EL Koriander, gehackt und Zweige zum Garnieren
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer
- ▮ Olivenöl

**4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten**

### GEFÜLLTE PARADEISER MIT WILDREIS

#### Zubereitung:

- Den Wildreis fast weich kochen, er soll noch Biss haben.
- Die Paradeiser waschen und eine Kappe abschneiden. Die Paradeiser mit einem Löffel aushöhlen und das herausgelöste Fruchtfleisch in einen Topf geben. Maiskörner, Knoblauch und Weißwein dazugeben und alles zusammen weich dünsten. Durch ein Sieb abgießen. Die gedünsteten Paradeiser mit

Käse und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

- Die Masse mit einem Löffel in die ausgehöhlten Paradeiser einfüllen und oben in einer kleinen Wölbung aufhäufen. Anschließend die gefüllten Paradeiser mit Olivenöl beträufeln.
- Die Paradeiser nebeneinander in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 15–20 Minuten dünsten. Mit Koriander garnieren.

4 Personen / Dauer: 25 Minuten

**PALATSCHINKEN  
MIT MOZZARELLA  
UND PARADEISERN**



**Zutaten:**  
**Für den Palatschinkenteig:**

- | 75 g Mehl
- | 125 ml Milch
- | 1 EL Paradeismark
- | 1 Ei
- | 1 Prise Salz
- | Butter zum Herausbacken

**Für das Dressing:**

- | 3 EL Balsamico-Essig
- | 3 EL Olivenöl
- | 1 TL Honig
- | Salz
- | Pfeffer

**Zum Fertigstellen:**

- | 1 Kugel Mozzarella
- | 10 Kirschparadeiser
- | 1 Bund Basilikum

**Zubereitung:**

- Für den Palatschinkenteig Mehl, Milch und das Paradeismark gut verrühren, danach Salz und das Ei untermengen. In einer Pfanne mit etwas Butter dünne Palatschinken backen. Leicht auskühlen lassen, zusammenrollen und in dünne Streifen schneiden.

- Für das Dressing Essig, Olivenöl und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paradeiser halbieren und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Flach auf Tellern anrichten. Die Palatschinken-Streifen darauflegen und mit dem Dressing beträufeln. Mit frischem Basilikum garnieren.

1 Glas à ca. 300 ml  
Dauer: 40 Minuten

**PARADEISER-CHUTNEY**



**Zutaten:**

- | 350 g Fleischparadeiser
- | 4 Knoblauchzehen
- | 25 g Ingwer
- | 1 EL Öl
- | 150 g Zucker
- | 100 ml Essig
- | 1 Prise Chilipulver
- | Salz

**Zubereitung:**

- Die Paradeiser waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- Knoblauch in Öl hell goldgelb braten, Zucker dazugeben und karamellisieren. Mit Essig ablöschen, Paradeiser und übrige Zutaten dazugeben.

- Das Paradeiser-Chutney nicht zugedeckt bei geringer Hitze ca. 25 Minuten köcheln, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Das Chutney ist fertig, wenn Sie einen Kochlöffel über den Topfboden ziehen und eine Spur sichtbar bleibt.
- Das Paradeiser-Chutney heiß in sorgfältig ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Kühl lagern.

# PARADEISERVIELFALT



4 Personen / Dauer: 50 Minuten

## ZUCCHINIRÖLLCHEN MIT PAPRIKA UND PARADEISSAUCE



### Zutaten:

- ▮ 2 Ja! Natürlich Zucchini (ca. 300 g)
- ▮ 200 ml Wasser
- ▮ 1 EL Ja! Natürlich Olivenöl
- ▮ Butter, Estragonfäden

### Für die Fülle:

- ▮ 1 Ja! Natürlich Schalotte, fein gehackt
- ▮ je 1 gelbe und rote Ja! Natürlich Paprikaschote
- ▮ 3 EL Ja! Natürlich Paradeiser (3 Paradeiser, geviertelt, püriert und durch ein Sieb gestrichen)
- ▮ 1 EL Ja! Natürlich Olivenöl
- ▮ 1 Spritzer Ja! Natürlich Weißwein
- ▮ Cayennepeffer, Salz

### Zubereitung:

- Die Zucchini der Länge nach in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl und Wasser weich dünsten. Zucchiniblätter herausheben und die Flüssigkeit aufbewahren.
- Für die Fülle die Paprikaschoten entkernen, auf ein Backblech legen und im Backofen bei eingeschaltetem Grill 5 Minuten backen. Kurz auskühlen lassen und die Haut abziehen. In Würfel schneiden und die Hälfte beiseitestellen.
- Schalotten in Öl glasig dünsten, die Hälfte der Paprikawürfel zugeben und mit Weißwein ablöschen.

Die gemixten Paradeiser dazugeben, mit Salz und Cayennepeffer würzen und 5 Minuten dünsten. Mit dem Stabmixer pürieren. Die Zucchiniblätter mit dieser Füllung bestreichen und einrollen.

- Butter in einem Topf bräunen und mit dem Fond, der bei der Zubereitung der Zucchinischeiben entstanden ist, ablöschen. Zucchinirollen und Paprikawürfel darin wärmen, herausheben und mit Estragonfäden anrichten.

### ichkoche.at-Tipp

Servieren Sie die Röllchen auf cremiger Polenta.

**Bio-Kochkurs**  
von Ja! Natürlich

- Schritt für Schritt-Anleitung von Haubenkoch Peter Zinter und Ernährungsberaterin Mag. Margit Fensl!
- 5-Gänge-Menü mit köstlich frischen Gerichten von Ja! Natürlich Paprika- und Paradeiser-Raritäten + Getränke
- Kochschürze und Extra-Überraschung für alle TeilnehmerInnen

Alle Infos inkl. 10% Rabatt-Code unter:  
[www.janaturlich.at/biokochkurs](http://www.janaturlich.at/biokochkurs)

Saisonale Bio-Küche mit Haubenkoch Peter Zinter  
am 14.07.2014  
18-22 Uhr € 89,-

ichkoche.at - Die Kochschule  
Girardigasse 2-6, 1060 Wien

ja!  
Natürlich.

WERBUNG

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



# MANGOLDERNTE



Zartwellige Blätter  
und farbenfrohe Stiele

**D**ie ausladenden, gewellten Blätter des Rippenmangolds mit seinen kräftigen Stielen in Rot, Weiß, Rosa, Gelb und Violett sind eine Zierde für jedes Stückchen Garten. Sie können sich an diesem Gänsefußgewächs aber nicht nur sattsehen, sondern auch sattessen. Die farbenfrohen Stiele und Rippen werden wie Spargel zubereitet. Zwar verlieren die Rippen beim Garen ihre leuchtende Farbe, doch dann steht ohnehin der Geschmack im Vor-

dergrund. Wem der leicht erdige, herbe Geschmack der großen Blätter des Rippenmangolds etwas zu intensiv ist, greift zu den kleinen Blättern des Schnittmangolds, die mit ihrer süßen Note köstliches und gesundes Grün auf den Teller bringen.

Dass sich Mangold mit seinem nahen Verwandten, der Roten Rübe, nicht nur im Gemüsebeet gut versteht, stellt unser Rezept für Bandnudeln mit Mangold unter Beweis.

## Zutaten:

- 400 g Bandnudeln
- 400 g Mangold
- 100 g Rote-Rüben-Blätter
- 200 g Erdäpfel, festkochend
- 200 g Schlagobers
- 100 g Crème fraîche
- 40 g Parmesan
- 15 g Bergkäse
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss
- Pfeffer, Salz

**4 Personen / Dauer: 30 Minuten**

## **BANDNUDELN MIT MANGOLD**

### **Zubereitung:**

- Mangold und Rote-Rüben-Blätter waschen und in Streifen schneiden. Erdäpfel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- Obers in einen Topf geben, erhitzen und auf die Hälfte einreduzieren. Abkühlen lassen. Bergkäse und Parmesan reiben und mit dem Obers, Crème

fräiche, Pfeffer und einer Prise Muskat verquirlen.

- Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Mangold, Rote-Rüben-Blätter, Knoblauch und Erdäpfelscheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abseihen und noch heiß mit den gekochten Nudeln zur Obers-Käse-Mischung geben. Alles verrühren und die Bandnudeln mit Mangold heiß servieren.

# MANGOLDERNTE



4 Personen / Dauer: 25 Minuten

## DINKEL-PENNE MIT MANGOLD, ZUCKERSCHOTEN UND KNUSPRIGEM SPECK



### Zutaten:

- || 400 g Recheis Dinkel-Penne
- || 4 Mangoldblätter
- || 2 Schalotten
- || 10 Zuckerschoten
- || 100 g Erbsen
- || 200 ml Schlagobers
- || 50 ml Weißwein
- || 15 Minzeblätter
- || 4 Scheiben Speck
- || 3 EL Sonnenblumenöl
- || Salz
- || Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Speckscheiben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 10 Minuten knusprig braten.
- Mangold gut waschen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden, die Zuckerschoten schräg halbieren.
- Die Dinkel-Penne in reichlich Salzwasser bissfest

kochen, abgießen und zur Seite stellen.

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Mangold, Schalotten und Zuckerschoten anbraten. Mit Wein ablöschen. Erbsen, Nudeln und Obers dazugeben und kurz durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln mit frischen Minzeblättern und gebratenem Speck garnieren.



## Voller Genuss aus reinem Dinkel

In Recheis Naturgenuss Dinkel steckt das Beste aus reinem Dinkel und aus zwei österreichischen Freiland-Eiern. Damit sind sie ideal für die unbeschwerte bewusste Küche.

Recheis Naturgenuss Dinkel. Ein Genuss für die ganze Familie.



# BACKEN OHNE BACKOFEN



Wem der Gedanke an ein glühend heißes Backrohr zusätzliche Schweißperlen auf die Stirn treibt, der kann aufatmen: In diesem Sommer bleibt die Backstube kalt, denn die köstlichen Kuchen und Torten werden ohne Backrohr zubereitet! Wir haben für Sie Tipps & Tricks gesammelt, wie die schnellen Kuchen ganz einfach gelingen.



## Zutaten:

### Für den Boden:

- 150 g Butter
- 80 g Butterkekse

### Für den Belag:

- 350 g Frischkäse
- 200 ml Schlagobers
- 200 g Topfen
- Mark einer Vanilleschote
- 4 EL Staubzucker
- 9 Blatt Gelatine
- 100 g Himbeeren
- 50 g dunkle Schokolade

### Für die Glasur:

- 200 g Himbeeren
- 50 ml Wasser
- 50 ml Himbeersirup
- 5 Blatt Gelatine

24 cm Tortenring / Dauer: mehr als 60 Minuten

## STRACCIATELLA-HIMBEER-TORTE

### Zubereitung:

- Für den Tortenboden die Butterkekse fein mahlen oder zerbröseln und mit flüssiger Butter verkneten. In einer mit Backpapier ausgelegten Springform gleichmäßig verteilen und flach drücken.
- Für den Belag die Schokolade fein hacken, Gelatine in kaltes Wasser legen.
- 150 ml Schlagobers steif schlagen, das restliche Schlagobers erwärmen. Die Gelatine sorgfältig ausdrücken und unter das erwärmte Schlagobers rühren.
- Frischkäse, Topfen, Vanillemark und Zucker gut verrühren. Aufgelöste Gelatine, Himbeeren, Schokolade und das Schlagobers unterrühren, auf den Butterkeksen verteilen und glatt streichen. Etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

- Während die Torte kühlt, die Glasur vorbereiten: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Himbeeren mit Wasser und Sirup einmal aufkochen, fein pürieren, durch ein Sieb streichen und die Gelatine einrühren. Die Torte mit der Glasur überziehen und im Kühlschrank am besten über Nacht fest werden lassen.
- Die Torte portionieren und vor dem Servieren mit gehobelter Schokolade garnieren.

### ichkoche.at-Tipp

Sie können auch Vollkornkekse für den Boden dieser sommerlichen Torte verwenden.

## TIPPS & TRICKS

- Für den Boden von Cool Cakes eignen sich im Grunde alle Keksorten, mit etwas flüssiger Butter verknetet. Probieren Sie einmal einen Boden aus Ingwerkeksen oder geben Sie einen Esslöffel Kokosflocken zur Keksbutter-Mischung.
- Sie können die Kekse mit den Fingern zerbröseln oder in ein Sackerl geben und mit dem Nudelholz zerklopfen.
- Mengen sie gehackte Mandeln, Cashewkerne, getrocknete Feigen, Datteln oder Marillen unter den Keksboden.
- Für einen leichten Sommerkuchen können Sie das Schlagobers durch Frischkäse, Topfen und/oder Joghurt ersetzen.
- Wenn Sie zum Verdicken von Pudding Maisstärke verwenden, dann achten Sie darauf, dass Sie die Stärke zuerst in kaltem Wasser auflösen, bevor Sie sie zum angerührten Pudding geben.
- Möchten Sie auf Gelatine in Ihrem schnellen Kuchen verzichten, dann verwenden Sie pflanzliches Agar-Agar als Geliermittel. 1 TL Agar-Agar entspricht ca. 6 Blatt bzw. 10 g Gelatine. Agar-Agar immer sparsam einsetzen:  $\frac{1}{4}$  TL Agar-Agar für 200 ml Fruchtpüree,  $\frac{3}{4}$  TL Agar-Agar für 500 ml Fruchtpüree und einen leicht gehäuften TL Agar-Agar für 750 ml Fruchtpüree.
- Verwenden Sie Pektin als Geliermittel nur für Fruchtgeleeschichten, für die Topfen-/Joghurt-Schicht ist Pektin nicht geeignet.
- Den „coolen“ Kuchen mindestens 2 Stunden zum Stocken in den Kühlschrank geben.
- Sehr hübsch sieht es aus, wenn Sie die Zutaten für den Cool Cake in dekorative Gläser schichten und diese Portionskuchen in den Kühlschrank zum Stocken stellen. Der Cool Cake im Glas wird dann mit dem Löffel gegessen.



### ichkoche.at-Rezepttipp

Süßer Genuss an Hundstagen: schokoladiger Kalter Hund, im Handumdrehen zubereitet.  
[www.ichkoche.at/kalter-hund-rezept](http://www.ichkoche.at/kalter-hund-rezept)

30 TAGE  
GELD ZURÜCK  
GARANTIE!

AKTIONSZEITRAUM:  
1. April – 31. August 2014

**BRAUN**



# BRAUN

Alle Geschwindigkeiten mit nur einem Tastendruck. Einzigartig, der Braun Multiquick 7 mit **Smart Speed Technologie.**

Neu



Multiquick 7  
MQ735 Sauce



# SOMMERFRISCHE



Kühle Drinks  
für heiße Tage

**U**nter dem Blätterdach in der Gartenlaube, im Liegestuhl mit Blick auf das Meer oder mit Freunden im lauschigen Gastgarten: Fruchtige Limonaden bringen Abkühlung und beleben. Am besten schmecken die frischen Durstlöscher, wenn Sie sie selbst zubereiten: Mit ausgesuchten frischen Früchten, mit würzigen Kräutern aus dem eigenen Garten und nach ganz persönlicher Vorliebe gesüßt. Und wenn sich die Hitze des Tages nach Sonnen-

untergang langsam verflüchtigt, beginnt die Stunde der Bowlen: Schwung für einen langen Abend liefert eine anregende Grüntee-Bowle, und von dem Hauch Rosmarin und Karamell in Ihrer Pfirsichbowle werden Ihre Partygäste restlos begeistert sein! Gießen Sie Ihre Partybowle mit trockenem, eisgekühltem Weißwein oder Sekt auf – vielleicht mit einem Spritzer Wermut, Wodka oder Calvados als besondere Krönung.

## Zutaten:

- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bund Basilikum
- 80 g Zucker
- 100 ml Wasser
- ca. 700 ml Mineralwasser oder Leitungswasser

## Zum Servieren:

- 4 Zitronenscheiben
- 8 Blätter Basilikum, frisch
- einige Eiswürfel

1 Flasche à 500 ml / Dauer: 40 Minuten

## ZITRONEN-BASILIKUM-LIMONADE

### Zubereitung:

- Die Zitronen auspressen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in Stücke schneiden. Das Basilikum gut waschen.
- Zucker zusammen mit 100 ml Wasser aufkochen, vom Herd ziehen und das Basilikum und die Zitronenschalen dazugeben. Sirup erkalten lassen, danach durch ein Sieb filtern.

- Den Sirup mit dem Zitronensaft vermischen und mit Mineralwasser oder Leitungswasser aufgießen. Die Limonade in eine gut verschließbare Flasche füllen und im Kühlschrank lagern.
- Zum Servieren je eine Zitronenscheibe, zwei Blätter Basilikum und ein paar Eiswürfel in ein Glas geben und mit der Zitronen-Basilikum-Limonade aufgießen.



2 Flaschen à 500 ml  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## ERDBEERSIRUP MIT BASILIKUM

### Zutaten:

- ▮ 1 kg Erdbeeren (vollreif)
- ▮ 1 Bio-Zitrone
- ▮ 1 Bund Basilikum
- ▮ 500 ml Wasser
- ▮ 1 kg Zucker
- ▮ 1 Pk. Zitronensäure (5 g)

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen. In Stücke schneiden. Etwas Zitronenschale abreiben und den Saft der Zitrone auspressen.
- Basilikum mit kaltem Wasser abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
- Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen. So lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nun die Erdbeeren, Zitronenschale und -saft und

die Zitronensäure dazugeben. 4 Minuten sprudelnd kochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, die Basilikumblättchen dazugeben und das Ganze 20 Minuten ziehen lassen.

- Ein Sieb mit einem Baumwolltuch auslegen und die Erdbeer-Basilikum-Masse durch das Sieb in einen Topf filtern. Nun noch einmal aufkochen lassen.
- Den Sirup noch warm in sorgfältig gereinigte Flaschen füllen und sofort verschließen.

### ichkoche.at-Tipp

*Für einen feinen Aperitif geben Sie 1 EL Sirup in ein Sektglas und gießen mit eisgekühltem Sekt auf.*



1 Flasche à 1 l  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## SOMMERBLÜTEN- ORANGEN-LIMONADE

### Zutaten:

- ▮ 1 Bio-Orange
- ▮ ca. 2 Handvoll Sommerblüten, z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresseblüten, Veilchen, Ringelblumen, Salbei Blüten
- ▮ 100 g Zucker
- ▮ 150 ml Wasser
- ▮ Mineralwasser oder Leitungswasser zum Aufgießen

### Zubereitung:

- Die Blüten in eine Schüssel geben. Die Orangen in dünne Spalten schneiden und zusammen mit dem Zucker und dem Wasser aufkochen. 5 Minuten leicht köcheln lassen, danach über die Blüten leeren und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

- Den Sirup durch ein Sieb (eventuell mit einem Mulltuch auslegen) in sorgfältig gereinigte Flaschen abfüllen.

- Den Sirup je nach Geschmack mit Mineralwasser oder Leitungswasser aufgießen und die Limonade mit einigen Kapuzinerkresseblüten und Orangenscheiben garnieren.

für ca. 4,5 l  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## KIRSCHEN- SCHLAMMBOWLE



### Zutaten:

- ▮ 500 g Kirschen (entsteint gewogen)
- ▮ 500 ml Wodka
- ▮ 1 l Kirschensaft
- ▮ 2 Flaschen Sekt, eisgekühlt
- ▮ 500 ml Maracujasaft
- ▮ 1 l Vanilleeis

### Zubereitung:

- Den Wodka mit den Kirschen und dem Kirschensaft in eine große Glasschüssel geben. Mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – durchziehen lassen. Mit Sekt und Maracujasaft aufgießen. Nun noch das Vanilleeis dazugeben, sofort in Gläser füllen und servieren.

### ichkoche.at-Tipp

Sie können eine Flasche Sekt durch gut gekühlten, trockenen Weißwein ersetzen.

für 2 l / Dauer: 50 Minuten

## GRÜNTEE-LIMETTEN- MELONEN-BOWLE



### Zutaten:

- ▮ 3 Beutel Grüntee
- ▮ 100 g Zucker
- ▮ 1 l Wasser
- ▮ ¼ Zuckermelone
- ▮ ¼ Honigmelone
- ▮ ¼ Wassermelone
- ▮ 1 Limette
- ▮ 1 Zitrone
- ▮ 500 ml Mineralwasser
- ▮ 1 Bund Basilikum (nach Geschmack)

### Zubereitung:

- Wasser mit Zucker aufkochen und über die Grüntee-Beutel leeren. 15 Minuten lang ziehen lassen, die Beutel entfernen und den Tee kalt stellen.
- Die Melonen schälen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. ½ Limette und ½ Zitrone in dünne Spalten oder Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen.
- Die Melonenkugeln mit dem Limettensaft, dem Zitronensaft, den Zitruscheiben und dem Grüntee in eine Bowle-Schüssel geben. Mit Mineralwasser aufgießen und einige Eiswürfel dazugeben. Je nach Geschmack noch einige Basilikumblätter in die Bowle geben.



für ca. 1,5 l / Dauer: mehr als 60 Minuten

## PFIRSICH-ROSMARIN-KARAMELL-BOWLE

### Zutaten:

- ▮ 4 Pfirsiche
- ▮ 50 g brauner Zucker
- ▮ 1 l Pfirsichsaft
- ▮ 500 ml Ginger Ale
- ▮ 1 Zitrone (Saft)
- ▮ 5 Rosmarinzweige
- ▮ 2 EL Rosmarinnadeln, frisch
- ▮ Eiskwürfel

### Zubereitung:

- Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen und mit dem Pfirsichsaft ablöschen. Rosmarinzweige dazugeben und so lange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Karamell über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Pfirsiche schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Pfirsich-Karamell durch ein Sieb gießen und zusammen mit dem Zitronensaft, den Rosmarinnadeln, den Eiskwürfeln und den Pfirsichstücken in eine Bowle-Schüssel oder in einen Krug füllen. Mit Ginger Ale aufgießen.



für 2 l / Dauer: 60 Minuten

## GURKEN-HIMBEER-KERBEL-BOWLE

### Zutaten:

- ▮ 2 Salatgurken
- ▮ 150 g Himbeeren
- ▮ 4 EL Himbeersirup
- ▮ 45 g brauner Zucker
- ▮ 8 cl Gin
- ▮ ½ Bund Kerbel
- ▮ 1 l Sekt, eiskalt
- ▮ 1 l Mineralwasser, eiskalt

### Zubereitung:

- Die Gurken schälen und entkernen. Eine Gurke in kleine Würfel schneiden. Die andere Gurke entsaften oder fein mixen und zusammen mit dem Zucker aufkochen. Saft und Gurkenwürfel kalt stellen.
- Den erhalteten Gurkensaft mit Himbeersirup, Zucker, Gin, Himbeeren, Gurkenwürfeln und Kerbelblättern in einen Krug oder in eine Bowle-Schüssel geben und mit Sekt und Mineralwasser aufgießen. Sofort servieren.

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.



# KÖNIGSBASILIKUM



Der würzige Geschmack  
des Südens

**K**ein Kraut schmeckt so sehr nach Sommer wie das würzige „Königskraut“, das Basilikum. Die unterschiedliche Zusammensetzung der ätherischen Öle sorgt für den verschiedenen Geschmack der einzelnen Basilikumsorten. So duftet das bei uns gängigste Basilikum, das Genoveser Basilikum, sehr blumig. Seine zarten, hellgrünen Blätter veredeln Pasta und sind unverzichtbar für einen Paradeiser-Mozzarella-Salat oder ein würziges Pesto. Mexikanisches Zimtbasilikum und Zitronenbasilikum eignen sich wunderbar als Würze für selbst

gemachtes Eis und schmecken herrlich zusammen mit frischen Erdbeeren. Das süßliche Thai-Basilikum überrascht mit einem zarten Anisgeschmack; Tulsi, das heilige indische Basilikum, heizt mit seinem scharfen, pfeffrigen Geschmack Rindfleisch- oder Gemüsegerichte an. Ostafrikanisches Basilikum ist leicht scharf, im Geschmack kampferartig und verträgt Hitze beim Kochen genauso gut wie das heilige Basilikum. Für welche Sorte Sie sich auch entscheiden: Bei der Würze des Sommers dürfen Sie ruhig ordentlich zugreifen!

**4 Personen / Dauer: 25 Minuten**

## ERDÄPFEL-BASILIKUM-PÜREE

### Zutaten:

- 1 kg Erdäpfel (mehlig)
- 2 Bund Basilikum
- 40 g Butter
- 150 ml Milch
- 150 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen. Noch heiß schälen und mit einem Erdäpfelstampfer zu einem Püree verarbeiten. In eine Schüssel geben.
- Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und zu den Erdäpfeln geben. Die Milch in einem Topf erhitzen, Butter und Obers unterrühren und über die gestampften Erdäpfel gießen.

- Gut abrühren und das Erdäpfel-Basilikum-Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ichkoche.at-Tipp

*Sie können die Basilikumblätter auch mit wenig Olivenöl zu einer Paste vermischen und dann mit den gestampften Erdäpfeln vermengen.*



4 Personen / Dauer: 10 Minuten

## JOGHURT MIT HIMBEEREN, SESAM UND BASILIKUM

### Zutaten:

- || 250 g Joghurt
- || 125 g Himbeeren
- || ½ Bund Thai-Basilikum
- || 1 EL Sesamseed
- || 2 EL Traubenkernöl
- || 4 EL Staubzucker
- || Basilikumblätter zum Garnieren

### ichkoche.at-Tipp

Naschkatzen mischen noch etwas weiße, geschmolzene Kuvertüre unter das Joghurt. Verwenden Sie auch Erdnussöl oder Mandarinenöl für dieses erfrischende Dessert.

### Zubereitung:

- Joghurt mit Staubzucker und Sesam glattrühren, in Gläser füllen und die Himbeeren darauf verteilen.

- Basilikum mit Öl pürieren und über das fruchtige Joghurt träufeln. Mit frischen Basilikumblättern garnieren.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## FRIITTATA MIT KRÄUTERN

### Zutaten:

- || 4 Eier
- || 250 ml Milch
- || 250 g Mehl
- || 1 Bund frische Kräuter, z. B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Braune Minze, Thymian, Salbei
- || Salz
- || Pfeffer
- || Olivenöl

### Zubereitung:

- Die Eier mit Milch verquirlen. Mehl, Salz und Pfeffer dazugeben und vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse hineingeben. Die Frittata mit frisch geschnittenen Kräutern bestreuen und weiter backen.
- Sobald die Unterseite der Frittata goldbraun wird, die Frittata umdrehen und noch auf der anderen Seite goldbraun backen.

### ichkoche.at-Tipp

*Frittata (slowenisch: fritalja oder fritaja) ist eine köstliche slowenische Speise und schmeckt auch mit Prosciutto, Spargel oder buntem Gemüse.*

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## KALTE BUTTERMILCH-BASILIKUM-SUPPE MIT CAMEMBERT UND KRÄUTERBRÖSELN

### Zutaten:

- | 800 ml Zurück zum Ursprung Bio-Buttermilch
- | 1 Bund Zurück zum Ursprung Bio-Basilikum
- | 3 EL Zurück zum Ursprung Bio-Apfelessig naturtrüb
- | ¼ Chilischote
- | 200 g Zurück zum Ursprung Bio-Camembert
- | Salz
- | Pfeffer



### Für die Kräuterbrösel:

- | 200 g Zurück zum Ursprung Bio-Dinkelbrot
- | 1 Bund Zurück zum Ursprung Bio-Basilikum
- | 1 Bund Zurück zum Ursprung Bio-Petersilie
- | Salz
- | Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Buttermilch mit Basilikum, Essig und der grob gehackten, entkernten Chilischote gut mixen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Den Camembert in kleine Stücke schneiden, auf das Blech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C 2 Minuten backen.
- Für die Kräuterbrösel das Brot in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den gewaschenen Kräutern, etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine fein mixen.
- Die Suppe in kalten Suppentellern anrichten, den geschmolzenen Camembert hineinsetzen und mit den Kräuterbröseln bestreuen. Mit Basilikumblättern garnieren.

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

## BASILIKUM-GNOCCHI MIT FRISCHKÄSE UND KIRSCHTOMATEN

### Zutaten:

#### Für die Gnocchi:

- | 600 g Zurück zum Ursprung Bio-Erdäpfel (mehlig)
- | 2 Bund Zurück zum Ursprung Bio-Basilikum
- | 3 EL ÖL
- | ca. 300 g Zurück zum Ursprung Bio-Weizenmehl (glatt)
- | 2 Zurück zum Ursprung Bio-Freilandeier
- | Salz



#### Für die Sauce:

- | 15 Zurück zum Ursprung Bio-Kirschtomaten
- | 200 g Zurück zum Ursprung Bio-Frischkäse mit Kren
- | 50 ml Gemüsesuppe
- | 1 Zurück zum Ursprung Zwiebel
- | 2 Zurück zum Ursprung Knoblauchzehen
- | 4 EL ÖL, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Erdäpfel in Salzwasser weich kochen und ausdampfen lassen, schälen und mit einer Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen. Auskühlen lassen.
- Basilikum mit Öl fein pürieren, bis eine Paste entsteht. Die Paste mit dem Mehl, den Erdäpfeln und den Eiern zu einem festen Teig vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Mit einem Messer schräge kleine Gnocchi abschneiden und diese in reichlich Salzwasser ca. 3 Minuten langsam köcheln lassen.
- Für die Sauce die Kirschtomaten auf ein Backblech legen und bei 180 °C ca. 13 Minuten braten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In etwas Öl anbraten und mit der Suppe ablöschen. Frischkäse und Gnocchi dazugeben und kurz durchrühren. Die gebratenen Tomaten untermengen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Gnocchi mit frischem Basilikum garnieren.

# KÖNIGSBASILIKUM



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## HÜHNERSPIESSE IN BASILIKUMBLÄTTERN

### Zutaten:

#### Für die Spieße:

- || 2 Zurück zum Ursprung Bio-Hühnerfilets
- || 1 Bund Zurück zum Ursprung Bio-Basilikum
- || 4 EL Zurück zum Ursprung Bio-Kürbiskernöl
- || 2 EL Zurück zum Ursprung Bio-Kürbiskerne natur
- || Salz, Pfeffer
- || Öl zum Anbraten, Holzspieße

#### Für den Erdäpfelsalat:

- || 500 g Zurück zum Ursprung Bio-Erdäpfel, festkochend
- || 250 g Zurück zum Ursprung Bio-Sauerrahm
- || 1 Zurück zum Ursprung Bio-Zwiebel
- || 100 ml Hühnersuppe
- || 4 EL Zurück zum Ursprung Bio-Apfelessig naturtrüb
- || 4 EL Zurück zum Ursprung gemischte Bio-Kräuter
- || 1 TL Zucker
- || 1 TL Salz, etwas Pfeffer

### Zubereitung:

- Für den Erdäpfelsalat die Erdäpfel in reichlich Salzwasser weich kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel kleinwürfelig schneiden. Zucker zusammen mit Zwiebelwürfeln, Hühnersuppe, Salz und Essig einmal aufkochen, über die warmen Erdäpfel gießen und vorsichtig umrühren. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, danach mit dem Sauerrahm verrühren. Noch einmal mit Salz, Zucker und Pfeffer ab-

schmecken und die Kräuter untermengen.

- Für die Spieße die Hühnerfilets in kleinere Würfel schneiden und mit dem Kürbiskernöl und den gehackten Kürbiskernen vermischen. Die Fleischwürfel in Basilikumblätter einrollen und 3–4 Stücke auf einen Spieß stecken.
- Die Hühnerspieße in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite 1 Minute anbraten, danach im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 5 Minuten fertig braten.



..... So weit muss Bio gehen. ....



## Der Ursprung der Gewürze: frisch duftende Kräuter.

Wer auf der Suche nach dem herrlichen Geschmack von Vielfalt ist, kommt an den frischen Bio-Kräutern von Zurück zum Ursprung nicht vorbei. Seit jeher bilden die unzähligen heimischen Kräuter die natürliche Basis der Würze unserer Speisen. Durch den schonenden Anbau und das Geschick der Ursprungs-Bauern entwickeln die Kräuter ihren besonders kräftigen Geschmack und lassen jedes Gericht zu einem unverwechselbaren Genusserlebnis werden. Mehr unter [www.zurueckzumursprung.at](http://www.zurueckzumursprung.at)

Exklusiv bei





# GRILLMEISTER



Feurige Leidenschaft  
in freier Natur

**W**er hat schon Lust, bei schönstem Sommerwetter allein in der Küche zu stehen, während Familie oder Partygäste sich vernügt im Freien tummeln? Das beste Rezept gegen sommerliche Vereinsamung in der Küche ist Grillen. Abwechslungsreich, unkompliziert und gut vorzubereiten, wird Ihr Grillgelage zum kulinarischen Hochgenuss. Wir haben ein wunderbares Spareribs-

Rezept für Sie mit Tipps, wie knusprige Ripperln mit Garantie gelingen.

Wem das zu fleischlastig und üppig ist, wird unsere leichten Rezeptideen für gegrillte Thunfisch-Garnelen-Spieße und gebratenes Wildlachsfilet lieben! Und auch das Dessert kommt vom Grill, als süß-säuerlicher gegrillter Obstsalat. Also: Raus ins Freie und ran an den Grillrost!

## Zutaten:

- ▮ 2 Feigen
- ▮ 4 Erdbeeren
- ▮ 2 gelbe Zwetschken (Ringlotten)
- ▮ 1 Mandarine
- ▮ 1 Ruby Grapefruit
- ▮ ¼ Ananas

## Für das Dressing:

- ▮ 1 TL Staubzucker
- ▮ 1 EL Zitronensaft
- ▮ 3 EL Traubenkernöl
- ▮ 2 EL Pistazien, gehackt

**4 Personen / Dauer: 20 Minuten**

## GEGRILLTER OBSTALAT MIT ERDBEEREN, ANANAS, FEIGEN UND GRAPEFRUIT

### Zubereitung:

- Für das Dressing Staubzucker, Zitronensaft, Traubenkernöl und Pistazien gut verrühren.
- Erdbeeren und Feigen halbieren. Ananas schälen, holziges Inneres entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die restlichen Früchte in grobe Stücke schneiden. Das Obst mit etwas Traubenkernöl einpinseln.
- Den Grill vorbereiten. Die Früchte am Grill von allen Seiten angrillen, bis sie etwas Farbe angenommen haben.

- Den gegrillten Obstsalat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Noch warm servieren.

### ichkoche.at-Tipp

*Sie können die Zutaten für den Obstsalat nach Belieben variieren – verwenden Sie z. B. auch Melonen und Bananen. Für eine besondere Note träufeln Sie etwas Grand Marnier über den gegrillten Obstsalat.*



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## GEGRILLTE HÜHNERBRUST MIT GIN-BBQ-SAUCE

### Zutaten:

- || 4 Hühnerbrüstchen
- || Öl zum Einreiben
- || Salz

### Für die Sauce:

- || 100 g Ketchup
- || 4 EL Gin
- || 1 EL Ahornsirup
- || ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- || 1 EL Balsamico-Essig
- || ¼ rote Chilischote, gehackt
- || Salz
- || Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Hühnerbrüstchen kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und mit Öl einreiben. Am Grill von allen Seiten scharf anbraten, in Alufolie wickeln und am Rand des Grillers ca. 10 Minuten nachgaren.
- Für die Gin-BBQ-Sauce alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

- Die gegrillte Hühnerbrust mit der Gin-BBQ-Sauce servieren.

### ichkoche.at-Tipp

*Außerhalb der Grillsaison können Sie die Hühnerbrüstchen auch in der Pfanne anbraten, danach im Backrohr bei 160 °C 10 Minuten nachbraten.*

  
**MAILLE**  
MAISON FONDÉE EN 1747



## Menu à la Maille

Verfeinern Sie mit dem Original aus Frankreich Ihre Lieblingsgerichte. Lediglich hinzugeben, einrühren oder als pikante Beigabe: **einfach und köstlich!**

Neben dem klassischen **Maille Dijon Senf Originale** stehen weitere Sorten wie **Maille Dijon Senf mit Honig** und **Maille Dijon Senf nach alter Art** (Mix aus Weißwein und ganzen Senfkörnern) zur Verfügung.

### GEWINNEN SIE EINEN EXKLUSIVEN MAILLE KOCHKURS!

Einfach Rezeptidee mit Maille Dijon Senf – auch gerne mit Foto des Gerichtes – auf Facebook posten und mit etwas Glück sind Sie einer der Gewinner des exklusiven Maille Kochkurses.\*

\* Nähere Informationen finden Sie auf Facebook ([www.facebook.com/WinkelbauerDelikatEssen](http://www.facebook.com/WinkelbauerDelikatEssen)) oder unter [www.delikat-essen.at](http://www.delikat-essen.at)



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

## GEGRILLTE WILDLAGHSFILETS MIT LIMETTE UND CHILI

### Zutaten:

- ▮ 4 *Quality First* Wildlachsfilets (aufgetaut)

### Für die Marinade:

- ▮ 4 EL *Quality First* Olivenöl Toscana
- ▮ 2 Bio-Limetten
- ▮ 1 Chilischote, entkernt
- ▮ 1 Knoblauchzehe
- ▮ 1 TL grobes Meersalz
- ▮ 1 Grillschale



### Zubereitung:

- Die Chilischote fein hacken, Knoblauch pressen. Die Schale von den Limetten reiben, die Früchte auspressen. Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren.
- Die Haut von den Lachsfilets abziehen und die Filets in der Marinade 30–60 Minuten marinieren.
- Den Grill vorbereiten. Die Grillschale auf den heißen Grill stellen. Die Lachsfilets aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. In die Grillschale legen und auf jeder Seite 3–4 Minuten grillen.
- Die gegrillten Lachsfilets auf Tellern anrichten und mit der restlichen Marinade übergießen.

**4 Personen / Dauer: 15 Minuten**

## GARNELEN- THUNFISCH-SPIESSE AUF BLATTSALATEN

### Zutaten:

- ▮ 16 *Quality First* Garnelen mit Schwanzflosse
- ▮ ca. 500 g *Quality First* Thunfischsteaks (ergibt 16 Würfel)
- ▮ *Quality First* Barbecue-Honig-Sauce
- ▮ 2 EL Petersilie, gehackt
- ▮ 8 Holz- oder Metallspieße

### Für den Salat:

- ▮ 2 Römersalatherzen
- ▮ 1 Salatgurke
- ▮ 12 Kirscharteiseis

### Für das Dressing:

- ▮ 100 ml *Quality First* Knoblauchsauce
- ▮ 1 EL *Quality First* Olivenöl Toscana
- ▮ 2 EL Weißweinessig
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer



### Zubereitung:

- Den Thunfisch in Würfel schneiden. Abwechselnd je 2 Garnelen und Thunfischwürfel auf einen Spieß stecken. Mit der BBQ-Sauce bepinseln und am Grill von beiden Seiten ca. 2 Minuten angrillen, der Fisch soll in der Mitte noch rosa sein.
- Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Römersalatherzen waschen und den Strunk entfernen, sodass die Blätter auseinanderfallen. Die Gurke schälen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen, die Paradeiseis halbieren. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen.
- Den Salat auf Tellern anrichten und die Spieße darauflegen. Mit frischer Petersilie garnieren.



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## REGENBOGENFORELLE MIT OLIVEN UND ERDÄPFELSCHNITTEN

### Zutaten:

- ▮ 4 Quality First Regenbogenforellenfilets (aufgetaut)
- ▮ 4 kleine Erdäpfel
- ▮ 1 rote Paprikaschote
- ▮ 12 Quality First Oliven mit Knoblauch
- ▮ 200 ml Weißwein
- ▮ 4 EL Butter
- ▮ 1 Eiklar
- ▮ etwas Quality First Rapsöl
- ▮ 25 g Quality First Dille
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer

- ▮ 1 Grillschale

### Zubereitung:

- Die Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Rapsöl von beiden Seiten scharf anbraten.
- Die Paprikaschote entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Oliven in grobe Stücke schneiden.
- 4 Bögen Backpapier (20 x 30 cm) flach auflegen. Die zwei kurzen Ränder mit Eiklar bepinseln und ca. 2 cm nach innen falten. Die Forellen in die Mitte

der Bögen legen und Erdäpfel, Paprika und Oliven darauf verteilen. Mit Wein übergießen, je einen Esslöffel Butter daraufsetzen und mit Dille, Salz und Pfeffer würzen.

- Die noch offene Seite der Backpapierbögen mit Eiweiß bepinseln und über dem Fisch zusammenschlagen. Leicht andrücken und die Pakete auf dem Grill bei indirekter Hitze ca. 15 Minuten dämpfen.

### ichkoche.at-Tipp

Sie können die Fische auch verpackt auf die Teller legen und die Pakete erst bei Tisch öffnen.

**ERSTENS GUT  
UND ZWEITENS GÜNSTIG!**

- ★ ERSTENS: einzigartiger Geschmack
- ☘ ZWEITENS: ohne Konservierungsstoffe
- ✓ DRITTENS: ohne Geschmacksverstärker

Erhältlich bei: **MERKUR**

# DIE PERFEKTEN SPARERIBS

Aaron Waltl  
Chefkoch



Während Würstchen, Steak und Spieß den ersten Hunger stillen, grillen die Ripperln langsam vor sich hin und warten auf ihren großen Auftritt. Innen saftig zart und außen knusprig – so müssen Spareribs schmecken!



**4 Portionen / Dauer: mehr als 60 Minuten**

## **SPARERIBS**

### **Zutaten:**

▮ 4 Ripperlbögen

### **Für die Marinade:**

▮ 6 EL Olivenöl  
▮ 4 EL Honig  
▮ 8 EL Sojasauce  
▮ 3 EL Zucker  
▮ 1 Dose Paradeiser,  
in kleinen Stücken  
▮ 2 TL Chilipulver  
▮ 10 EL Apfelsaft

### **Zubereitung:**

- Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren.
- Eventuell noch vorhandene Silberhaut an den Rippenstücken leicht einschneiden und mit einem Ruck abziehen.
- Die Ripperlbögen in Portionsstücke teilen und in eine große Auflaufform oder in eine Bratrein legen. Mit der Marinade übergießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und einige Stunden – am besten über Nacht – marinieren lassen.
- Den Grill vorbereiten. Die Spareribs bei indirekter

Hitze auf den Grillrost legen und den Deckel aufsetzen. Die Spareribs knusprig grillen.

- Je nach Dicke des Fleisches sollte man die Rippen mindestens 1 Stunde, besser 90 Minuten bei gleichmäßiger Hitze von ca. 140–160 °C grillen. Währenddessen ab und zu mit etwas von der restlichen Marinade bestreichen.
- Wenn sich das Fleisch so weit zusammengezogen hat, dass die Knochenstücke am Rand gut sichtbar sind und sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, dann sind die perfekten Spareribs fertig.

## TIPPS & TRICKS

Um perfekte Spareribs zu grillen, braucht man kein Grillweltmeister zu sein. Mit unseren Tipps werden die Ripperln vom Grill zu einem wahren Genuss!

- Kalkulieren Sie pro Person 450–500 g ein, den größten Teil des Gewichts machen die Knochen aus.
- In der Marinade für die Ribs muss sich ein Säureanteil befinden; die Säure macht das Fleisch erst wunderbar zart. Als Säurelieferant eignen sich z. B. Apfelsaft, Orangensaft, Cidre oder Ananassaft.
- Verwenden Sie zum Marinieren der Ripperln entweder eine Marinade mit süßen, sauren und scharfen Komponenten oder reiben Sie die Ripperln mit einer trockenen Gewürzmischung (Rub) ein.
- Grillen Sie öfters Spareribs, dann zahlt es sich aus, eine Halterung für die Ribs zu besorgen – Sie ersparen sich damit das Umdrehen.
- Bitten Sie Ihren Fleischhauer, dass er die Silberhaut an den Ripperlbögen entfernt, denn sie wird beim Grillen unangenehm hart. Sie können die Haut auch selbst entfernen: Die Haut leicht einschneiden und mit einem kräftigen Ruck abziehen.
- Nehmen Sie die marinierten Ripperln bereits 1 Stunde, bevor sie auf den Grill kommen, aus dem Kühlschrank, die Ripperln sollen langsam Raumtemperatur annehmen.
- Grillen Sie Spareribs immer bei indirekter Hitze. Das Grillgut am Gitter wird dabei nicht direkt auf die glühenden Kohlen gestellt, sondern daneben oder in die Mitte zwischen den Kohlen. Bei geschlossenem Deckel entsteht dann eine gleichmäßige Ober- und Unterhitze. Das Wenden des Fleisches ist so nicht mehr nötig.
- Sie können die Rippchen – in Alufolie gewickelt – auch im Backrohr bei 140 °C vorgaren. Auch den Dampfgarer können Sie zum Vorgaren verwenden.
- Wollen Sie die Ripperln während der Grillzeit noch mit Marinade bepinseln, dann legen Sie sie dafür auf einen Teller, damit die Marinade nicht in die Grillglut tropft. Damit vermeiden Sie unangenehme und ungesunde Rauchentwicklung.
- Stellen Sie ausreichend Frischtetücher und Servietten bereit – Spareribs dürfen und sollen mit den Fingern gegessen werden.



 **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](http://www.wuesthof.com)

**Quality - Made in Germany/Solingen**



4 Personen / Dauer: 35 Minuten

**RISOTTO MIT ZITRONE,  
MINZE UND PFEFFER**



**Zutaten:**

- | 180 g Riso Arborio Gran Gallo
- | 2 Schalotten
- | natives Olivenöl extra
- | 40 g Parmesan, gerieben
- | 40 g Butter
- | ca. 380 ml klare Gemüsesuppe
- | 8 Minzeblätter
- | ½ Bio-Zitrone
- | 4 Hülsen Brasilianischer Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Schalotten in dünne Streifen schneiden und in einem Topf mit Olivenöl und Butter glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben. Erst wenn der Reis glasig und warm ist, die heiße Gemüsesuppe Schöpfer für Schöpfer dazugeben, dabei ständig rühren. Immer

erst Suppe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

- Wenn der Reis gar ist, aber noch Biss hat, ein paar Minuten ruhen lassen, dann Butter und Parmesan unterrühren.
- Das Risotto mithilfe eines Servierings auf den Tellern platzieren. Mit Zitronenschale, Minze und Pfeffer garnieren.

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

**RISOTTO MIT  
FRISCHEN ERBSEN**



**Zutaten:**

- | 250 g Riso Gallo Risotti
- | 600 ml Hühnersuppe
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- | 80 g Parmesan
- | Salz
- | Pfeffer

**Für die Erbsen:**

- | 900 g frische Erbsen, geschält
- | 45 g Butter
- | 1 Zwiebel, fein gehackt
- | ½ Selleriestange, in feine Scheiben geschnitten
- | 500 ml Hühnersuppe
- | 1 bouquet garni (1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 2 Stängel Sellerie – zusammengebunden oder in einem Gewürzsackerl)
- | Salz
- | Pfeffer

**Zubereitung:**

- Für die Erbsen Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Sellerie dazugeben. 3–4 Minuten unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
- Erbsen, Hühnersuppe und das bouquet garni hinzufügen, umrühren und bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Olivenöl in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Reis dazu-

geben. Erst wenn der Reis glasig und warm ist, die heiße Hühnersuppe Schöpfer für Schöpfer dazugeben, dabei ständig rühren. Immer erst Suppe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

- Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen mitsamt der Kochflüssigkeit zum Reis geben. Weiterrühren, bis das Risotto al dente ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell noch etwas Suppe aufgießen – das Risotto soll sehr cremig sein. In tiefen Tellern anrichten und den Parmesan darüberhobeln.



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## RISOTTO MIT HERING, KAPERN UND KAFFEEPULVER

### Zutaten:

- || 240 g Riso Gran Riserva Gallo
- || 55 g gesalzene Heringe, leicht geräuchert und in Öl konserviert
- || 20 g Butter
- || ca. 500 ml Fischfond
- || 25 g Kapern
- || 80 g Parmesan
- || Kaffeepulver
- || Olivenöl
- || Salz
- || Pfeffer

### Zubereitung:

- Etwas Butter und Olivenöl in einer Pfanne zerlassen und den Reis darin anschwitzen.
- Den heißen Fischfond Schöpfer für Schöpfer dazugeben, dabei ständig rühren. Immer erst Fond nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

- Wenn der Reis gar ist, aber noch Biss hat, den Topf vom Herd nehmen und etwas Butter, den gehackten Hering und die Kapern unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, den Parmesan darüberhobeln und mit Kaffeepulver bestreuen.

# Riso Gallo. Das beste Risotto.

Riso Gallo ist in Italien die Numero 1 für Risotto.  
Die klassischen **GRAN GALLO ARBORIO** und **PER RISOTTI**

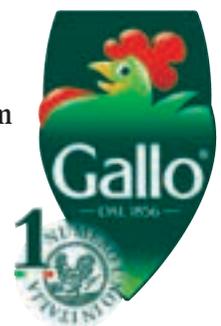
Reissorten garantieren ein cremiges  
Risotto-Gericht, das immer "al dente" bleibt.

Wie in Italien!

Riso Gallo, Ihr Risotto Spezialist  
in der Tradition italienischer Esskultur.



[www.risogallo.com](http://www.risogallo.com)





# EINKOCHEN



Den Sommer  
ins Glas gepackt

Im Sommer leuchten frisches Obst und sonnengereiftes Gemüse um die Wette – viel zu viel, um alles auf einmal zu verbrauchen. Da hilft nur eins: Einkochen und Einlegen, und damit die Frische und den Geschmack des Sommers für den langen kalten Winter konservieren, wenn der Garten im Tiefschlaf liegt.

Wer Marmeladen, Gelees, Sirupe und Chutneys selbst macht, hat es in der Hand, zu bestimmen, was

in das Glas kommt: biologisch gezogenes Gemüse, vollreifes Obst und aromatische Gewürze, keine künstlichen Aromen und Farbstoffe – eine richtig saubere Sache. Nebenbei schaffen Sie mit Ihrer ganz eigenen Kreation etwas Einzigartiges, das Sie auch wunderbar als Geschenk an liebe Freunde verteilen können. Und wem herkömmliche Kombinationen zu langweilig sind, der wird unser Ribiselgelee mit Lavendel lieben!

**4 Gläser à 250 ml / Dauer: 35 Minuten**

## ERDBEER-MELONEN-MARMELADE

### Zubereitung:

- Die Erdbeeren kalt abspülen, Blütenansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Honigmelone ebenfalls in Stücke schneiden. Die Früchte mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, 5 Minuten sprudelnd kochen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Kleinere Stücke können und sollen aber noch erhalten bleiben.
- Die Gelierprobe machen. Dafür etwas von dem Saft auf einen kalten Teller tropfen. Wird er fest, ist die Marmelade fertig. Wenn nicht, dann die Masse noch etwas länger kochen lassen.

- Die Erdbeer-Melonen-Marmelade in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Etwas Alkohol darüberträufeln, anzünden und sofort verschließen. Mit dem Deckel nach unten auf ein Geschirrtuch stellen und auskühlen lassen.

### Zutaten:

- 800 g Erdbeeren
- 400 g Honigmelone, geschält und entkernt gewogen
- 1 Zitrone
- 500 g Gelierzucker (3:1)
- etwas Alkohol (80 Vol.-%)

### ichkoche.at-Tipp

*Nach demselben Rezept können Sie eine köstliche Erdbeer-Mango-Marmelade herstellen. Ersetzen Sie die Honigmelonen durch dieselbe Menge Mangofruchtfleisch.*



4 Gläser à 200 ml  
Dauer: mind. 45 Minuten  
**ROTES RIBISELGELEE  
MIT LAVENDEL**

#### Zutaten:

- ▮ 1 kg rote Ribiseln
- ▮ ½ Handvoll Lavendelblüten
- ▮ 250 ml Prosecco
- ▮ 500 g Gelierzucker (2:1)

#### Zubereitung:

- Die Ribiseln kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Beeren abrebeln, in einem Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen und 4 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und mit dem Mixstab zu einem feinen Mus pürieren. Die Lavendelblüten dazugeben und das Ganze 4 Minuten weiterköcheln.
- Ein großes Sieb in einen Topf einhängen und mit einem Passiertuch (Mulltuch) auslegen. Das Frucht-

mus einfüllen und durchstreichen oder mindestens 4 Stunden abtropfen lassen.

- 500 ml Saft abmessen und mit dem Gelierzucker und dem Prosecco vermengen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen und die Gelierprobe machen. Dafür etwas von dem Saft auf einen kalten Teller tropfen. Wird er fest, dann ist das Gelee fertig. Wenn nicht, die Masse noch etwas länger kochen lassen.
- Das Ribiselgelee in Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

#### ichkoche.at-Tipp

*Ribiselgelee harmoniert auch wunderbar mit frischem Rosmarin.*



SIEMENS

Erleben Sie die neue Dimension des Kochens.

Sofort heiß. Sofort kalt.

[induktion.siemens-home.at](http://induktion.siemens-home.at)

Ihre Vorteile mit Induktion von Siemens auf einen Blick:

Einfach • Sicher • Schnell • Leichter zu reinigen • Sparsam

Kreativität, Leidenschaft und beste Zutaten reichen nicht aus, um alles aus Ihrer Küche herauszuholen. Zusätzlich brauchen Sie die ultimative Technologie. Die Induktionskochstellen/Kochfelder von Siemens bieten Ihnen die neuesten Innovationen und machen das Kochen intuitiver, leichter und einfach schöner.

Mit der Erfahrung von 5 Millionen produzierten Induktions-Kochstellen/Kochfeldern hat Siemens zu einer neuen Kochbegeisterung beigetragen. Kochen mit Induktion ist schneller, sicherer und leichter zu reinigen als je zuvor.



Siemens. Die Zukunft zieht ein.



# SOMMEROBST

## Süße Obstpalette in Orange-Rot

**D**ie süßesten Früchte schenkt uns der Sommer! Nach dem Schwelgen in den ersten sonnengereiften Erdbeeren locken uns schon die tiefroten Kirschen mit ihrem unvergleichlichen Aroma. Über die nur kurze Erntezeit trösten uns die goldigen Marillen hinweg – und da gibt es ja auch noch die fruchtigen Himbeeren und Brombeeren,

die einfach vom Strauch in den Mund wandern. Die süßen Verlockungen begleiten uns durch den Sommer in Obstsalaten, in Bowlen, Torten und cremigen Desserts – sie verleihen aber auch Fleischgerichten eine herrlich süß-säuerliche Note. Probieren Sie doch unser Rezept für ein sündhaft gutes Marillengeschnetzeltes!

### Zutaten:

#### Für die Mousse:

- 200 g Erdbeeren
- 50 g Schaffrischkäse
- 125 g Schlagobers
- 2 EL Honig
- 2 Blätter Gelatine
- Zitronensaft und -schale

#### Für die Haferflockenhippen:

- 150 g Vollkornmehl
- 50 g feine Haferflocken
- 100 g Margarine, lauwarm
- 200 g Eiklar (ca. 6 Stück)
- 150 g Honig

#### Zum Garnieren:

- 100 g Erdbeeren
- 4 Thymianzweige
- Staubzucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

**4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten**

## ERDBEER-SCHAFFRISCHKÄSE-MOUSSE

### Zubereitung:

- Für die Mousse die gewaschenen Erdbeeren mit dem Honig mixen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken und in etwas warmem Obers auflösen. Alle Zutaten vermengen, zum Schluss die aufgelöste Gelatine untermischen. In eine Schüssel geben und kalt stellen.
- Für die Garnitur die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. In Spalten schneiden. Mit Staubzucker und einem Spritzer Zitronensaft marinieren.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten für die Haferflockenhippen vermengen, zu einer glatten Masse verarbeiten und 30 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Löffel nussgroße Nockerln ausstechen.
- Die Nockerln mit Abstand zueinander auf das Back-

papier setzen und kreisförmig zu hauchdünnen Scheiben drücken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C hellbraun backen.

- Die Haferflockenscheiben herausnehmen und noch im heißen Zustand in die gewünschte Form bringen.
- Die Haferflockenhippen mit der Erdbeer-Schaffrischkäse-Mousse füllen und mit den marinierten Erdbeeren und einem Thymianzweig garnieren.

### ichkoche.at-Tipp

*Kochen Sie einen Lavendelzweig in Zuckerwasser auf, kurz abkühlen lassen und die Erdbeeren für die Garnitur 15 Minuten darin einlegen.*



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## MARILLEN- GESCHNETZELTES

### Zubereitung:

- Marillen waschen und trocken reiben. Die Früchte halbieren und entkernen, danach vierteln oder in grobe Spalten schneiden.
- Zucker und Zitronensaft verrühren und die Marillensstücke darin zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren, in dieser Zeit mehrmals wenden.
- Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Im Olivenöl scharf anbraten und zur Seite stellen. Warm halten.

- Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und anschwitzen, Currypulver einstreuen und mitrösten. Mit der Suppe aufgießen und aufkochen lassen, danach Crème fraîche einrühren.
- Die Marillen und das Fleisch in die Sauce einmengen und alles gemeinsam erwärmen.

### Zutaten:

- || 800 g Marillen
- || 2 EL Rohrzucker
- || 2 EL Zitronensaft
- || 750 g Fleisch Ihrer Wahl, z. B. Lungenbraten oder Putenfleisch
- || 1 Zwiebel
- || 1 EL Currypulver
- || 125 ml Suppe
- || 3 EL Crème fraîche
- || Olivenöl



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## SÜSSE SÜNDE MIT HIMBEEREN

### Zubereitung:

- Butter in einem Topf schmelzen. Eier, Schlagobers, Milch, Mehl und 3 EL der geschmolzenen Butter mit einer Prise Salz vermischen und zu einem glatten Teig mixen.
- Die restliche Butter zum Backen der Palatschinken verwenden.
- Nacheinander in einer beschichteten Pfanne zwölf

dünne Palatschinken backen und im vorgeheizten Backofen warm halten, bis alle Palatschinken fertig sind.

- Die Palatschinken mit Himbeermarmelade bestreichen. Je zwei nebeneinanderlegen und mit einer dritten Palatschinke abdecken.
- Die „Süße Sünde“ mit Staubzucker bestäuben und mit den Himbeeren garnieren.

### Zutaten:

#### Für den Palatschinkenteig:

- 2 Eier
- 120 ml Schlagobers
- 120 ml Milch
- 80 g Mehl
- 5 EL Butter
- Salz

#### Zum Fertigstellen:

- 8 EL Himbeermarmelade
- 2 EL Staubzucker
- 2 Handvoll Himbeeren

# HILFE, MEINE SUPPE IST TRÜB!

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

Über so manche Suppe muss sich unser Chefkoch wundern ...



Eine klare Rindsuppe ist der Inbegriff der österreichischen Suppenküche. Dass die Zubereitung dieses Klassikers aber manchmal Schwierigkeiten bereitet und die Kochfreude trübt, davon haben unsere Leser berichtet. Folgende Fragen haben Sie an unseren Chefkoch Aaron Walzl gerichtet:

- **Warum wird meine Suppe trüb?**
- **Kann man eine trübe Suppe wieder klären?**

## Warum wird meine Suppe trüb?

- Eine Suppe wird dann trüb, wenn die Suppenknochen nicht gut genug gewaschen wurden. Suppenknochen vor der Verwendung immer sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen.
- Blanchieren Sie die Suppenknochen, danach gut abspülen und die Suppe mit kaltem Wasser ansetzen.
- Wenn die Suppe zu stark kocht, wird sie leicht trüb, also lieber einen Gang zurückschalten.
- Schöpfen Sie den entstehenden Schaum beim Kochen der Suppe immer wieder ab.

## ichkoche.at-Kochschule

Damit solche Pannen nicht passieren, jetzt kochen lernen bei einem unserer **Anfängerkochkurse!**

Infos und Anmeldung:  
[www.ichkoche.at/kochkurse](http://www.ichkoche.at/kochkurse)



## Kann man eine trübe Suppe wieder klären?

Ist das Malheur geschehen, dann gibt es immer noch einige Tricks, um die Suppe wieder zu klären.

- Geben Sie zum Klären 1–2 verquirlte Eiklar in die Suppe. Langsam auf mindestens 70 °C erhitzen, etwas köcheln lassen, danach kurz stehen lassen und das geronnene Eiklar mit einem Schaumlöffel abschöpfen bzw. die Suppe durch einen Filter abseihen.
- Auch das Mitkochen eines Stückchens Leber oder Milz hilft, die trübe Suppe wieder klar zu bekommen.
- Geben Sie etwas grob faschiertes mageres Rindfleisch (Klärfleisch) in die Suppe und erhitzen diese langsam, dann nochmals kurz kochen lassen. Das geronnene Eiweiß aus dem Fleisch bindet die Trübstoffe. Zum Schluss die Suppe durch einen Filter in eine Suppenschüssel oder in einen zweiten Topf gießen.
- Manche Köchinnen schwören auf die Kombination von beidem: Eiklar und Faschiertes verrühren und in die Suppe hineingeben. Kurz kochen lassen und die Suppe durch ein Haarsieb gießen bzw. durch einen Filter abseihen.
- Geben Sie eine ganze Zwiebel samt Schale in die Suppe und lassen Sie sie nochmals kochen.
- Lassen Sie die Suppe eine Weile stehen, bis die Trübstoffe zu Boden sinken. Danach die klare Suppe von oben abschöpfen.
- Auch Fett kann die Suppe trüben, wenn Fett und Suppe emulgieren. Sie können die Suppe auch am Vorabend kochen, über Nacht in den Kühlschrank stellen und die Fettschicht dann abschöpfen.

# BURGL'S REZEPTWETTBEWERB



6 Personen / Dauer: 45 Minuten

## GEMÜSESTRUDEL MIT JOGHURT- SCHNITTLAUCH-SAUCE

### Zutaten:

- || 1 Pkg. Strudelteig (4 Blätter)
- || 1 kg Tiefkühlgemüse, z. B. Karotten, Karfiol, Mais
- || 1 Becher Topfen
- || 2 Becher Frischkäse, körnig
- || 2 Eier
- || 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer
- || 1 TL *Burgl's* Suppenwürze

### Für die Schnittlauchsauce:

- || 1 Becher Joghurt
- || 1 Becher Sauerrahm
- || Salz, Pfeffer
- || 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Auf ein Backblech Backpapier legen, Strudelteig auspacken und jeweils 2 Strudelteigblätter versetzt aufeinanderlegen.
- Für die Fülle Topfen, Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Gewürz mit einem Kochlöffel durchrühren. Tiefkühlgemüse dazugeben und gleichmäßig verrühren. Gemüsefülle längs in die Mitte der zwei vorgeordneten Strudelteigblätter geben, einrollen und bei etwa 180 °C Heißluft goldbraun backen (etwa eine gute halbe Stunde im vorgeheizten Backrohr).
- Für die Schnittlauchsauce Joghurt und Sauerrahm

mit etwas Salz und Pfeffer nur leicht verrühren (wird sonst immer flüssiger) und fein geschnitten, frischen Schnittlauch untermengen.

- Den Gemüsestrudel in Stücke teilen und mit der kalten Schnittlauchsauce servieren.

### Gewinner-Rezept

Aus den Einsendungen zum *Burgl's* Rezeptwettbewerb „Mein liebstes österreichisches Rezept“ haben wir ein Gewinner-Rezept erkoren. Wir gratulieren Christine Hell aus Niederösterreich und wünschen ihr viel Spaß mit dem 1. Preis, einem Wohlfühl-Wochenende im Hotel Wiesenhof in Pertisau am Achensee/Tirol.



# Gut gewürzt!

Entdecken Sie jetzt unvergleichliche Genussmomente mit den exklusiven BURGL'S Grillgewürzen oder den pikanten und exotischen BIO Würzmischungen.

## Burgl's®

REFORMKOST

- glutenfrei
- lactosefrei



- frei von tierischem Fett und tierischem Eiweiß
- vegan • ohne tierische Purine • ohne Gentechnik
- ohne Farb- und Konservierungsstoffe lt. Gesetz

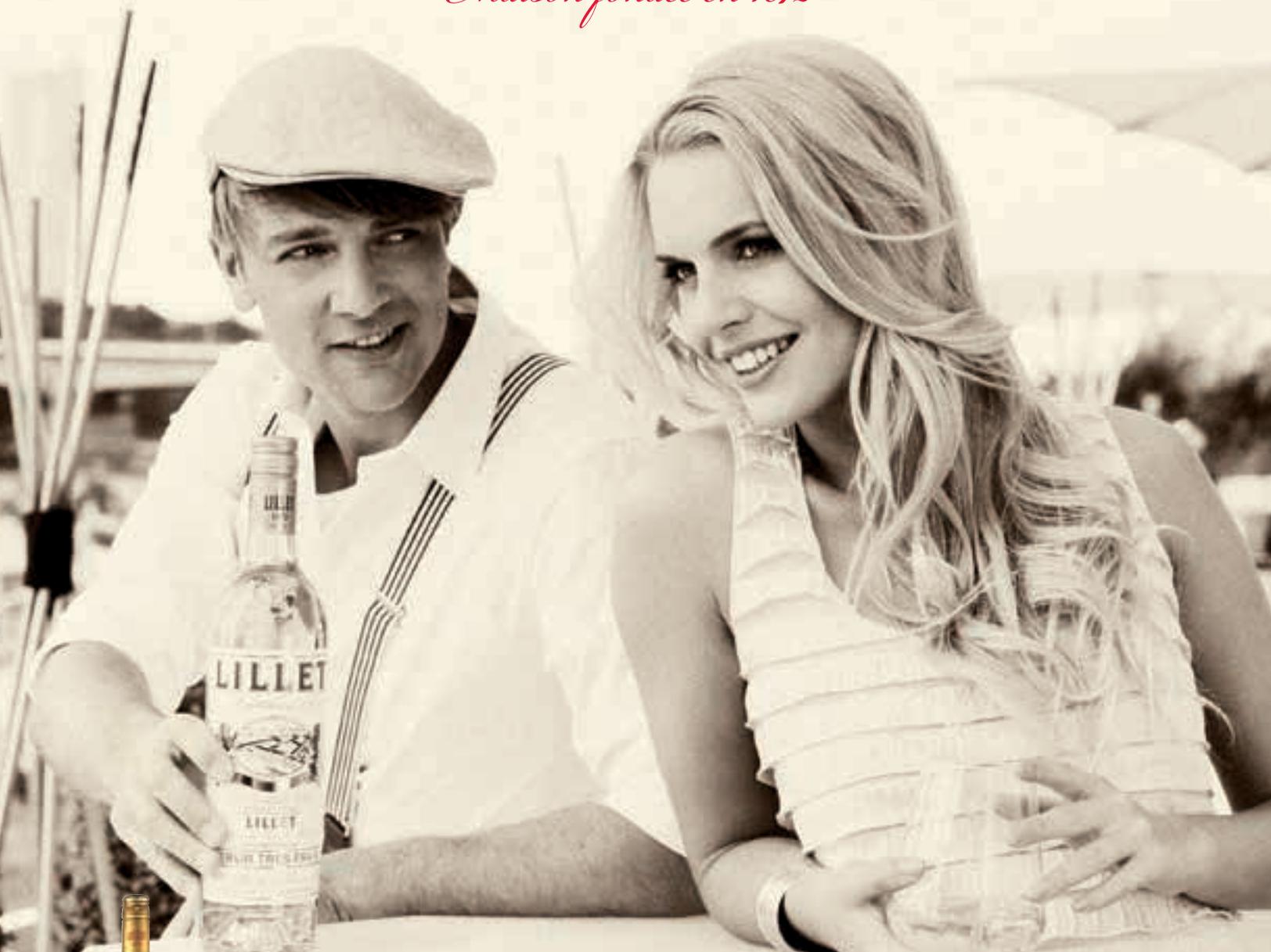
Gratis-Katalog: 0 5572 257 54

Burgl's Reformkost • J.G. Ulmerstr. 17b • 6850 Dornbirn

Online-Shop: [www.burgls.at](http://www.burgls.at)

# LILLET®

*Maison fondée en 1872*



**WEINAPERITIF • FRUCHTIG • FRISCH • FRANZÖSISCH**

Genießen Sie LILLET verantwortungsvoll.  
[www.verantwortungsvoll.at](http://www.verantwortungsvoll.at)