Inhalt - Stand 7.8.2024

„BASICS“ für die Küche: - man sollte glauben, die kennt jeder ? 4
Suppen/Vorspeisen/Imbisse: 5
Rahmsuppe mit Schwarzbrotwürfel (oder Frühstücksstrez, s.o.): 5
Oma´s Saure Suppe: 5
Spinatsuppe, Bärlauchsuppe, Erbsensuppe (für 2 Teller) 5
Minestrone 6
Kürbiscremesuppe (für 4 Teller) 6
Tomaten-Linsensuppe 7
Linsensuppe/Eintopf 7
Curry-Schaumsuppe 8
Hühnersuppe: 8
Puszta Suppe: 9
Haferflockensuppe 9
Chili con carne 9
Spinat 10
Melanzani, türkische Art 11
Party-Toast 11
Haferflocken mit Ei und Käse 12
Spargel grün (braten) 12
Pilzrisotto 14
Jägerwecken 14
Hauptgerichte-Österreich 14
Original Wiener Schnitzel: 14
Original Wiener Schnitzel mit speziellem Kartoffelsalat 15
Schweinsbraten: 16
Servietten Rolle Knödel: 16
Rindsbraten / Rindsschnitzel: 17
Zwiebelrostbraten: 17
Rehrücken: 18
Beef Tartar vom Steirischen Almochsen mit Senfcreme 19
Lammfilet mit Safrancouscous und scharfem Aprikosensorbet 20
Kalbsfilet mit Tomatenkruste und Liebstöckelspaghettini 20
Rinderfilet mit Ofenkartoffeln, Avocado-Tomatensalat 21
Faschierte Laibchen: 22
Faschierter Braten in der Pfanne mit Käse 23
Kaspressknödel: 23
Blattlkrapfen mit Speckkraut 24
Italienische Gerichte: 25
Pasta asciutta: 25
Spaghetti alla carbonara 25
Spaghetti al tonno (Nudel und Thunfisch) -@MF 26

Bandnudeln mit Gorgonzolasauce 27
Bandnudeln mit Lachssauce 27
Penne all'arrabiata 28
Spaghetti aglio e olio 28
Spaghetti „Quattro Formaggi" mit fünf Käsesorten 29
Mini Burger 30
Burger am Grill (ORF): 31
Nudelauflauf (Hackfleisch): 32
Schinkenfleckerl; (überbacken/Auflauf) 33
Fleischkrapfen mit Sauerkraut 33
Curry-Huhn mit Kokosmilch, Chili,.. – thailändische Art 35
Schweinsmedaillons mit Gorgonzola-Sauce 36
Gorgonzola-Sauce: 36
Geschnetzeltes (mit Sahne+Käse bzw. Curry) 36
Grillhendl im Backrohr (mit Hendl-Bräter) 37
Fischfilet (Lachs, Forelle, Saibling, Zander, Goldbrasse) gebraten 38
Forelle gebraten (Fisch) 38
Fisch auf mediterrane Art (im Rohr) 39
Garnelen gebraten 40
Rinds/Erdäpfel-)gulasch (©MF): 40
Ofen-Sauerkraut mit Geselchtem und Selchwürstln oder Breinwurst mit Ofenkartoffel (©MF): 42
Selchripperl mit Bohneneintopf 42
Käsespätzle: 43
Krautfleckerl: 43
Reisfleisch: 44
Zwiebelkuchen mit Speck (Dagobert): 44
Zwiebelkuchen (Dagobert): 45
Lasagne: 45
Erdäpfelsalat (@MF): 46
Russischer Salat / Oliviersalat 46
Schwammerl-Gerichte 47
Eierschwammerl mit Ei 47
Eierschwammerl-Sauce/Eierschwammerlgulasch 47
Tagliatelle mit Steinpilzen 47
Kürbis-Gerichte 48
Kürbis: 48
Kürbisschnitzel (paniert) mit Knoblauch-Kernöl-Dip 48
Knoblauch-Kernöl-Dip 49
Überbackene Mozzarella – Tomaten: 49
Polenta (Grammelpolenta) 50
Saucen: 50
Sauce Tartare (4 Portionen) 50

5-Saucen-Mischung für Fondue: (Senfsauce, Gewürzgurkensauce, Knoblauchsauce, Krensauce, Currysauce) 50
Senfsauce 51
Gewürzgurkensauce 51
Knoblauchsauce 51
Krensauce 51
Currysauce 51
Ketchupsauce 51
Mayonnaise (selber machen) 51
Sauce Hollandaise 52
Pfeffersauce 52
Rotweinsauce (zu Steak) 52
Aufstriche, Dip´s: 53
Eieraufstrich 53
Thunfischaufstrich (3 Portionen) 53
DIP´s, Saucen, Pesto 53
Basilikum-Pesto: 54
Brot & Gebäck & Co 54
PIZZA 55
Foccacia 55
Flammkuchen 56
Flammkuchen (Heidi) 56
Blätterteigschnecken mit Thunfisch 56
Blätterteigschnecken mit Schinken, Salami 57
Langos 57
Bratkartoffel in der Pfanne 58
Kartoffelpuffer 58
Rezept: Kartoffelpuffer 59
Weißbrot - bosnische Art 59
Schwarzbrot mit Backtopf 60
Weißbrot – Striezel, Zopf 60
Käsestangerl 61
Frühstückssterz, Tommerl 61
Rahmfleck: 61
Desserts (Kuchen, Mehlspeise) 62
Rumkugeln 62
Topfenknödel (Marillenknödel) 62
Apfelwaffeln 63
Palatschinken, Frittaten 64
Kaiserschmarrn: 64
Gebackene Holunderstrauben - Hollerstrauben 65
Lebkuchen 66
Zwetschken-Tascherln 66

Topfenauflauf mit Zwetschken 66
Zwetschkenröster 67
Frühlingstraum aus Erdbeeren 67
Sonstiges (Tee, Schnäpse) 68
Glühwein: 68
Jagatee: 68
Teemischung (basischer Kräutertee, 46): 68
Zirbenschnaps 69
Nußschnaps: 70
Ingwerschnaps / Likör 71
Ingwer-Schnaps-Alternative ?: 71
Ingwer/Kurkuma-Schnaps (Feldversuch) 71
Lärchenschnaps 72
Kümmelschnaps 72
Gesundheits/Ernährungs-Tipps: 73
Kurkuma-Pasta: 73
Gesundheitsvitaminpaste, Ingwer - Zitrone - Honig 73
Natur-Antibiotikum: 73
Ingwer-Wasser: 75

„BASICS“ für die Küche: - man sollte glauben, die kennt jeder ?

Frankfurter (detto Krainer, Debreziner,…):
Würstl ins gesalzene (oder Suppenwürfel) 70-75 °C heiße Wasser geben. Je nach Dicke der Würstl 10-20 min nicht zugedeckt brühen. (länger darf man, aber nicht heißer !). Aufgesprungene Würste sind totgekocht und wertlos !

Eier kochen:
Wasser auf 85°C erhitzen, Eier reingeben - bei durchschnittlicher Größe ca. 8min brühen. Hartkochen: Nicht heißer, sondern länger 12-14 min.

Reis, Erbsenreis, Gemüsereis:
Zutaten: Reis, Wasser, Butter/Olivenöl, Salz, Zwiebel, Lorbeerblatt Gewürznelken
1 Löffel Butter/Olivenöl im Kochtopf zergehen lassen, Reis (z.B. 10 dkg) dazugeben und etwas rösten bis glasig, dann 2 Teile Wasser (0,2l) aufgiessen und aufkochen; 1 TL Salz oder Suppenwürfel dazugeben; 1 Lorbeerblatt und 2 Gewürznelken reingeben; Zwiebel halbieren und mit Schnittfläche nach unten drauflegen, und ca. 10-12 Min. bei halber Hitze fertig garen.
Option 1 (Erbsenreis oder Gemüsereis):
Wenn Reis fertig, die vorgekochten frischen Erbsen/Gemüse (bzw. aufgetaute ..) dazumischen (1:1 im Verhältnis zum Reis, also z.B. 10 dkg)

Kartoffel:
Mit kaltem, gesalzenen Wasser aufsetzen und kochen.
Immer mit Haut (schonend) und nie unter Druck kochen ! Ratsam: gleich große nehmen !
Kochdauer: Gabeltest machen (ca. 15-20 min, dann abschalten und 5-10 Minuten weitergaren)

Suppen/Vorspeisen/Imbisse:

Rahmsuppe mit Schwarzbrotwürfel (oder Frühstückssterz, s.o.):

Zutaten:
- 1l klare Gemüsesuppe
- 2 TL Kümmel
- 3 EL Weizenmehl glatt,
- 1 Becher Sauerrahm,
- 1 EL Essig
- ½ TL Salz, Pfeffer, Majoran, 1-2 Zehen Knoblauch, Schnittlauch
- (ev. 2-3 Kartoffel, geschnitten)

Zubereitung:
1. 1l Wasser mit 2 Gemüsesuppenwürfel zusammen mit Kümmel, Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch aufsetzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen (Variante mit Kartoffel ca. 15 min).
2. Sauerrahm mit Mehl und etwas Wasser gut versprudeln und in die Suppe einrühren. Je nach Geschmack mit etwas Essig bzw. Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Suppe noch einmal aufkochen.
3. Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden und als Einlage in die Suppe geben. (alternativ den „berühmten“ 😊 Frühstückssterz)

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch servieren.

Oma´s Saure Suppe:

Zutaten:
1 l Wasser, 1 TL Salz, 2 EL Apfelessig, 1 EL Weizenmehlglatt-dunkel, Salz, Pfeffer, 6-9 Zehen Knoblauch, Grammeln, Grammelschmalz/Schmalz, Sterz/Tommerl

Zubereitung:
1. ¾ l Wasser zum Kochen bringen; 1 TL Salz, Pfeffer, 6 fein geschnittene Knoblauch dazugeben; 5 Minuten kochen
2. Das Mehl mit ¼ l kaltem Wasser verrühren und in die Suppe einrühren, 5 Minuten kochen
3. Die Suppe vom Herd nehmen und den Apfelessig einrühren (Wichtig: danach nicht mehr aufkochen).
4. Grammelschmalz (oder Schmalz) sehr heiß werden lassen und ein paar Knoblauchzehen und eine handvoll Grammeln mitbraten. Aufpassen, dass der Knoblauch nicht anbrennt, sonst wird er bitter!
5. Das Ganze wird dann in die Suppe geschüttet – es muss zischen!

Mit Schwarzbrot (oder Tommerl oder gekochten Erdäpfel serviert

Spinatsuppe, Bärlauchsuppe, Erbsensuppe (für 2 Teller)

Zutaten (2Teller):
- 0,5 l Wasser + Gemüsewürfel
- 100 gr Spinat/Erbsen/Bärlauch
- 100 gr. Kartoffel
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:
- Kartoffel kochen, schälen (es vom Vortag vorhanden, falls es schnell gehen soll)
- Alles in den Fitmix für 10-20 Sekunden
- Aufwärmen – FERTIG!

Minestrone

Zutaten für 4 Personen:
- 2 Stück Junkzwiebel
- 10 dkg Rohschinken (alternativ gewürfelten Schinkenspeck)
-
- ¼ kg Kartoffel
- ½ kg Suppengemüse/Mischgemüse (Karotten, Sellerie, Porree, Peterwurzen)
-
- ¼ kg weiße Bohnen
- 30 dkg Paradeiser (oder gewürfelte Tomaten aus der Dose)
- 10 dkg Reis
- Olivenöl, 1 B. Petersilie, Salz, Pfeffer a. cl. Mühle, Parmesan

Zubereitung
Schinken/Rohschinken mit wenig Hitze anbraten, dann Jungzwiebel, Suppengemüse und Kartollen dazugeben und anschwitzen.
Ca. 1l Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen.
Die Paradeiser überbrühen, schälen und in Würfel schneiden - alternativ geschälte Paradeiser aus der Dose verwenden.
Nun Paradeiser-Stücke, Bohnen und Reis zur Suppe geben.

Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die fein gehackte Petersilie unter die Suppe mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abrunden kann man noch / Pesto oder frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Kürbiscremesuppe (für 4 Teller)

Zutaten:
- 1/2 kg Kürbis (gelbfleischig)
- frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Schalotten
- 2 Paradeiser a. d. Dose
- ca. 1,5 dl Kokosmilch
- 8 dl Gemüsesuppe
- 1 dl Schlagrahm
- milder Curry, Zitronensaft, Butter, Öl,
- Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis in Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbis kann mit Schale verarbeitet werden, wenn Sie Muskat-Kürbis verwenden, müssen Sie diesen zuerst schälen. Die Kerne werden natürlich zuvor entfernt. Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein hacken. In etwas Öl, das in einem Suppentopf erhitzt wurde, andünsten. 2 EL milden Curry darüberstreuen. Bei milder Hitze zwei Minuten dünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben. Andünsten. Nun noch die Paradeiser untermengen. Mit Suppe ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch zur Suppe geben. Mit dem Pürierstab pürieren. Eventuell noch durch ein Sieb streichen - das muss aber nicht sein. Die Suppe nochmals aufkochen. Abschmecken. Wer will, kann noch einige kalte Butterstücke unterschlagen. Die Suppe wird dadurch sämiger. Das Obers steif schlagen.

Die Suppe auf Teller verteilen. Auf jeden Teller einen Gupf Schlagobers setzen. Gehackte Kürbiskerne darüberstreuen.

Tomaten-Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Passierte Tomaten (400 g)
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 1 Zwiebel
- 175g Rote Linsen
- 3 TL Chilipulver
- 2 TLKurkuma
- 1 kleines Stück Ingwer
- 600 mi Gemüsesuppe
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren. Mit Gemüsesuppe aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Nach 20 Minuten ein kleines Stück Ingwer hinzufügen und das ganze grob pürieren.
4. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Chili und Kurkumapulver abschmecken und mit etwas Petersilie und Kokosmilch garnieren.

Tipp: Mit Garnelenspieß und Schwarzbrot-Croutons Servieren.

Linsensuppe/Eintopf

Zutaten für 4 Personen:
Deftige Linsensuppe zubereiten und kochen nach Omas Rezept. Dazu ev. Frankfurter Würstchen. Diese Linsensuppe ist ganz einfach zu machen.

- 500g Linsen
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 500g Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Petersilie, Lauch, Petersilie…)
- 1-2 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 4-5 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Zum Drüberstreuen etwas Schnittlauch
- Salz und Pfeffer, 2-3 EL Apfelessig

- Optional: 200g gewürfelter Speck
- Optional: Frankfurter-Würstchen
- Optional: knapp ein halber TL Natron

Zubereitung
- Linsen waschen, abtropfen lassen und in der Gemüsebrühe ca. 15min köcheln
- Zeitgleich (optional, wenn vorhanden) Frankfurter bei 70-75 Grad für ca. ca. 15min brühen)
- Suppengemüse klein würfeln.
- Butterschmalz erhitzen und Zwiebel anrösten, dann (optional) Speck dazu anrösten, Knoblauch mitrösten, dann das ganze Gemüse einige Minuten mitrösten, danach die Linsen mit der Brühe dazugeben und ca. 10-15min köcheln lassen (Kosten, ob Gemüse durch).
- Mit Salz und Pfeffer und Apfelessig abschmecken, ev. etwas Majoran dazugeben

Curry-Schaumsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (ca 15g)
- 2 Zehen Knoblauch
- 400ml Kokosmilch
- 425ml passierte Tomaten
- 3 TL Rote Currypaste (mild oder scharf nach Geschmack)
- ca 4 Scheiben Limette (saft)
- 4 TL Brauner Rohrzucker
- Salz, Currypulver. Zitronengras, Kreuzkümmel, Chili-Flocken

Zubereitung
Zwiebeln in kleine Scheibchen schneiden (mit dem Grün!)
Ingwer schälen und fein hacken, detto den Knoblauch.
Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, danach die Curry-Paste einrühren und etwas anschwitzen, dann die Kokosmilch und die Tomaten einrühren.
Wenn es köchelt, den Limettensaft und den Rohrzucker beimengen.
Jetzt das Ganze mit dem Pürierstab pürieren.
Danach abschmecken mit Salz, Currypulver und - so vorhanden – Zitronengras, Kreuzkümmel und Chiliflocken

Hühnersuppe:

Zutaten für ca. 6-8 Portionen:

- 1 Suppenhuhn 1-1,5kg (oder Hühnerteile) - mit Haut!! (gehaltvoll)
- 1 Bund Petersilie
- 2 Stück Gewürznelken
- 2 Stück Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 200-300 g Suppengemüse (Karotten, Sellerie, gelbe Rüben)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 250g Erbsen (wahlweise)
- Nudeln (wahlweise)

Zubereitung:

Suppengemüse waschen, das Suppenhuhn waschen, trockentupfen und ev. in mehrere Stücke teilen, damit es leichter in den Suppentopf passt.

Nun das Huhn und das (ev. schon zerkleinerte) Suppengemüse in einen sehr großen Topf geben. Alles mit **kaltem** Wasser aufgießen, bis das Suppenhuhn zur Gänze bedeckt ist. Nun mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner sowie eine durchgeschnittene Zwiebel dazugeben (mit Schale – macht goldbraune Suppe) und die Suppe aufkochen lassen. Nun ca. 2-3 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Wichtig ist dabei, dass Sie nicht vergessen, den Deckel auf den Suppentopf leicht daraufzusetzen, damit die Flüssigkeit nicht verdampft. Ev. Wasser dazugeben, falls doch zuviel verdampft wird. Zwischendurch entsteht Schaum, der abgeschöpft wird.

Nachdem die Suppe fertig ist, können wahlweise noch Erbsen (auch tiefgefroren) dazugegeben und kurz mitgekocht werden. Dann das Suppenhuhn herausnehmen und das Fleisch herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe durch ein Sieb abgießen und in einem anderen Topf wieder auffangen.

Besonders gut schmeckt die kräftigende Hühnersuppe, wenn Sie mit frisch gehackter Petersilie serviert wird.

Tipp:
Sie können die Hühnersuppe auch einfach klar ohne Einlage genießen oder noch Suppennudeln hinzufügen.

ANMERKUNGEN zur Hühnersuppe:
Die klassische Hühnersuppe, die sie immer gekocht hat, wenn jemand krank war - die hilft tatsächlich! Inzwischen ist die heilsame Wirkung von Hühnersuppe bei Erkältung wissenschaftlich erwiesen: Forscher der Universität Nebraska zeigten im Laborversuch, wie Hühnersuppe auf den Körper wirkt. Das Ergebnis: Hühnersuppe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können.

Außerdem enthält Hühnersuppe gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eisen und Zink - das gibt Power fürs geschwächte Immunsystem. Wie alle Suppen versorgt uns Hühnersuppe außerdem mit Flüssigkeit und wärmt von innen. Wenn Sie eine Schale mit heißer Hühnersuppe vor sich stehen haben, atmen Sie ihren Duft ruhig tief ein: Der heiße Dampf befeuchtet die Schleimhäute - ein wohlriechendes, schleimlösendes Dampfbad für die schnupfengeplagte Nase.

Am besten wird eine Hühnersuppe mit Bio-Huhn: Das Fleisch hat mehr Geschmack, weil die Tiere langsamer wachsen als turbogemästete Käfighühner. Und wenn man weiß, dass das Huhn artgerecht gehalten wurde und ein schönes Leben hatte, schmeckt die Hühnersuppe gleich noch besser.

Puszta Suppe:

Zutaten für ca. 4 Portionen
- ½ kg Hackfleisch, gemischt
- 1 ½ kl. Dose/n Suppe (Tomatensuppe), (nicht konzentriert)
- 1 ½ kl. Glas Salat (Pusztasalat)
- 300 ml Sahne
- 100 g Schmelzkäse mit Kräutern
- 100 g Sahne-Schmelzkäse

Zubereitung:
Das Hackfleisch in einem großen Topf anbraten. Anschließend das Fett abgießen. Die Tomatensuppe und den Pusztasalat (mit Sud) sowie alle weiteren Zutaten nacheinander dazugeben und kochen lassen, bis der Schmelzkäse aufgelöst ist.

Am besten schmeckt die Pusztasuppe, wenn sie am Tag vorher zubereitet wird.

Haferflockensuppe

Zutaten:
- 1 l Milch
- 125 g Haferflocken
- etwas Zucker (nach Geschmack)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:
1. Milch mit Zucker und Salz aufkochen
2. Haferflocken dazugeben und nach gewünschter Konsistenz ca. 10-20 Min. im köchelnden Wasser quellen lassen

Chili con carne

Zutaten für ca. 5 Portionen

- 400 g Tomaten oder 1 Dose (Füllgew. 400 g) geschälte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g durchwachsener Speck
- 2-3 Paprikaschoten (grün, rot, gelb)
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- 400 g Hackfleisch vom Rind
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Kidneybohnen (Abtropfgew. 250 g)
- 25 g Chilipulver
- 2 TL Paprikapulver edelsüß (alternativ Cayennepfeffer)
- 1 TL gerebelter Oregano

Vorbereiten:
Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken und enthäuten. Fruchtfleisch würfeln oder Dosentomaten zerkleinern.
Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln. Paprikaschoten putzen und in Streifen schneiden.

Zubereitung:
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Speckwürfel darin andünsten. Hackfleisch hinzufügen und unter Rühren darin braun und gar braten, dabei die Fleischklümpchen mit Hilfe einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikastreifen und Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel schmoren.

Bohnen auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Tomatenwürfel (Dosentomaten mit dem Saft) und Bohnen unterrühren, alles mit Chilipulver, Paprikapulver und Oregano würzen und noch etwa 10 Min. mit Deckel bei schwacher Hitze kochen. Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwandlung für ein Chili mit Fleischwürfeln:
1 kg Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 1 Gemüsezwiebel (250 g) und 2–3 Knoblauchzehen abziehen und würfeln. 1–2 rote Chilischoten putzen und klein schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel portionsweise darin anbraten. Dann das gesamte Fleisch mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln hinzufügen, einige Min. dünsten. Chiliwürfel 1 l Wasser zugeben und mit 1 TL Kümmelsamen, 1 TL gerebeltem Oregano, 2–3 Lorbeerblättern und 1 EL Paprikapulver edelsüß würzen, zum Kochen bringen und etwa 1 1/4 Std. bei mittlerer Hitze mit Deckel schmoren. 1 große Dose geschälte Tomaten (800 g) in der Dose grob zerkleinern, mit dem Saft sowie 2 Dosen abgetropfte Kidneybohnen (Abtropfgewicht je 250 g) zugeben, mit Salz würzen und alles weitere 15–30 Min. schmoren. Das Chili dann kräftig mit Chilipulver abschmecken.

Abwandlung für ein Linsenchili:
Die Kidneybohnen durch 1 große Dose Linsen mit Suppengemüse (800 g) ersetzen. Sie können die Flüssigkeit aus der Dose mitverwenden, dann aber nur die Hälfte der angegebenen Gemüsebrühe verwenden. Das Linsenchili nach Belieben zusätzlich mit 1–2 TL gemahlenem Kreuzkümmel (Cumin) würzen und vor dem Servieren mit 40–50 g geriebenem Käse, z. B. Emmentaler oder Parmesan bestreuen.

Tipps:
* Besonders aromatisch wird das Chili, wenn Sie zusätzlich 1 Lorbeerblatt nach dem Anbraten des Gehackten hinzufügen und mitkochen.
* Das Chili ist gefriergeeignet.
* Servieren Sie dazu warmes Fladenbrot oder Roggenbrötchen oder Reis.

Spinat

Zutaten:

- 250 g Spinat (am besten frisch vom Feld/Bauernmarkt)
- 1-2 Essl. Margarine oder Butter
- 50 g Zwiebel gewürfelt
- 1 EL Mehl
- 5 EL Brühe
- 1/4 l Sahne/Sauerrahm
- Salz und Pfeffer
- etwas Knoblauch

Zubereitung:
- Den frischen Spinat am besten mit dem Fitmix zerkleinern (mit etwas Brühe)
- Margarine bzw. Butter im Topf auslassen und die Zwiebeln darin andünsten
- das Mehl hinzufügen (ist dann eine Art Einbrenn), mit etwas Weißwein und/oder Brühe ablöschen, etwas verkochen, dann Sahne/Sauerrahm dazugeben, aufkochen lassen und zuletzt den frisch gemixten oder aufgetauten Spinat zugeben
- alles nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken
- Wem der Spinat ev. noch zu grob ist kann ihn noch wenig mit dem Pürierstab zerkleinern

Dazu serviert man Rosmarin-Kartoffel und Spiegeleier bzw. Rührei.

Melanzani, türkische Art

Zutaten für 4 Portionen
- 700 g Auberginen
- 2 EL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Stk Zitrone (Saft)
- 4 Stk Knoblauchzehen
- 200 g Mehl
- 1 Tasse Olivenöl (heißgepresst)

Zubereitung
Melanzani in Scheiben schneiden.
Mit Salz bestreuen und 10 min. im Kühlschrank ziehen lassen.
Dann unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln und noch mal 10 min. ziehen lassen.
Jetzt salzen, pfeffern und in Mehl wenden.
Olivenöl erhitzen, zerriebene Knoblauchzehen dazu.
Danach die Melanzanischeiben darin goldgelb braten.

Party-Toast

Zutaten:
- 250 gr Sauerrahm
- 250 gr Gouda
- 250 gr Krakauer oder Schinken
- Mais, Champignons
- Salz. Pfeffer
- Toastbrot

Zubereitung:
1. Krakauer/Schinken schneiden, Gouda oder beliebigen Käse fein reiben und das Ganze mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Nach Belieben kann man Mais, eingelegte Champignons oder beliebige Zutaten beimengen - hierbei sind den Fantasien keine Grenzen gesetzt.
3. Die Toastbrote damit bestreichen und im Ofen backen bis sie goldbraun sind.

Haferflocken mit Ei und Käse

Zutaten:
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Glas Milch lauwarm
- 2 Eier
- 100gr. Käse gerieben
- Petersilie, Pfeffer, Salz, Olivenöl, Sesam

Zubereitung:
1 Tasse Haferflocken in eine Schüssel geben, 1 Tasse lauwarme Milch dazugeben und ca. 5-10 min. einweichen.
Dann 2 Eier und 1 EL Olivenöl dazugeben und gut durchmischen, etwas Petersilie dazugeben, geriebenen Käse beimengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in Pfanne erhitzen, die Hafermischung reingeben. Etwas schwarzen Sesam darüber streuen und 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann wenden und nochmals 2-3 Minuten braten. FERTIG!

Spargel grün (braten)

Zutaten (4 Personen):
- 600–800 g grüner Spargel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, ev. Ingwer
- ½ TL Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- ca. 4 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:
1. Den Spargel waschen und im unteren Drittel mit dem Sparschäler (oder einem speziellen Spargelschäler) schälen. Die Enden fingerbreit abschneiden. Die Spargelstangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen und quer in Scheiben schneiden.
3. Das Öl in einer weiten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Spargelstücke darin etwa 2 Minuten braten, dabei die Pfanne öfters schwenken.
4. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Den Spargel mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit dem Zitronensaft beträufeln und die Brühe hinzufügen.
6. Den Spargel weitere 5 Minuten bissfest garen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Alternative Zubereitungen:
Spargel gekocht:
Waschen, ca. 2cm abschneiden und ca. 5cm schälen (grüner Spargel), dann in Salzwasser (1-2TL Salz) ca. 5 min kochen

Spargel in Öl/Butter gebraten:
Waschen, ca. 2cm abschneiden und schräg in Scheiben schneiden; Kopf ganz lassen
Zuerst die Spitzen in Öl und Olivenöl 2 min. anbraten, zwischendurch immer wieder wenden, dann den geschnittenen Spargel dazugeben – nochmals ca. 4 min. sautieren, mit Salz und Pfeffer würzen

Spargel im Backrohr:
Waschen, ca. 2cm abschneiden, dann auf Backblech mit Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln und wenden und bei 180-200 Grad ins Backrohr geben (ca. 10min.)

Dazu passt natürlich ganz gut eine Sauce Hollandaise + mitgebratenem Schinken und Kartoffel oder auch nur leichte Saucen z.B.:
Sauerrahm und Kresse Sauce:
Kresse fein hacken, 1 Becher Sauerrahm dazugeben, mit Zitrone Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt Kräutersauce:
Schnittlauch und Petersilie fein hacken, 1 Becher Joghurt dazugeben und mit Zitrone Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:
Schon gewusst? Grüner Spargel wächst im Gegensatz zum violetten oder weißen „Bleichspargel“ über der Erde. So kann er das Sonnenlicht genießen und wird schließlich grün (Chlorophyll). Daher haben die grünen Stangen sogar mehr Inhaltsstoffe (Vitamin C und Karotin). Sein Geschmack ist etwas herzhafter. Daher kann er etwas kräftigere Gewürze gut vertragen. Natürlich können Sie die grünen Stangen auch kochen oder dämpfen – er hat eine etwas kürzere Garzeit als seine hellen Verwandten.

Beim Kauf unbedingt beachten! Frische Spargelstangen sollten fest sein und beim aneinander Reiben leicht quietschen. Drückt man an den Schnittstellen, tritt ein Saft aus. Die Spargelspitzen sollten fest geschlossen sein.

Pilzrisotto

Zutaten für 4 Personen:

- 300gr Pilze gemischt
- 2 Schalotten (oder roter Zwiebel)
- Thymian/Rosmarin
- 200 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 gr. Risotto-Reis
- 100 gr Parmesan
- 2 Stücke Butter

Jägerwecken

Zutaten:

- 1 weißer Wecken
- 100 gr. Butter
- 100 gr. Gouda
- 150 gr. Selchfleisch oder Schinken oder pikante Wurst
- 100 gr. Speckwürfel
- 2 hartgekochte Eier
- 3-5 EL Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 200 gr. Frischkäse / creme fraiche / Topfen
- 5 Essigurkerl mit 2 EL Essigwasser
- grüner Paprika
- 2 Sardellen
- Bund Schnittlauch (Petersilie) gehackt
- 1 TL Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Weißen Wecken aushöhlen (mit einem Löffel); die Brotmasse klein zerstückeln
2. Käse, Schinken /Fleisch, Eier, Paprika, Essigurkerl klein würfeln und alles zusammen (mit zerstückelter Brotmasse) vermengen und würzen
3. Alles fest in den Wecken stopfen
4. Mit Alu-Folie umwickeln und 1-2 h im Kühlschrank ziehen lassen
5. Wecken rechtzeitig vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen (Zimmertemperatur)

Hauptgerichte-Österreich

Original Wiener Schnitzel:

Für das Original Wiener Schnitzel verwendet man Kalbfleisch und zum Frittieren Schweineschmalz. Genauso gut schmecken aber auch Schweine-, Hühner- oder Putenschnitzel, in Öl gebacken.

Rezept für 4 Personen:

4 Schnitzel à ca. 120 g

Panier: Mehl griffig, 2 Eier, Semmelbrösel (= Paniermehl), Salz, Öl oder Schmalz zum Ausbacken

Das Schnitzelfleisch mit einem Fleischklopfer leicht klopfen und am Rand ein wenig einschneiden. Leicht salzen, panieren und sofort in heißem Fett auf jeder Seite goldbraun backen. Es sollte so viel Fett in der Pfanne sein, dass die Schnitzel schwimmen und nicht am

Boden aufliegen.
Panieren:
3 Teller vorbereiten. In einen gibt man Mehl, in einen zweiten Semmelbrösel, in den dritten Teller 2 Eier, die man mit der Gabel verquirlt. Das Fleisch wird zuerst in Mehl gewendet, dann durch das Ei gezogen, anschließend in Bröseln gewälzt.

Original Wiener Schnitzel mit speziellem Kartoffelsalat

(made by Figlmüller Wien, Koch: Markus Brunner – von Silvia kocht)

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffel (speckig-festkochend)
- 100 ml Wasser (oder Rindsuppe)
- 1 EL Weißweinessig (oder Apfelessig)
- 3 EL Zucker
- 1 EL Estragon-Senf
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch

Für die Wiener Schnitzel

- 8 Kalbsschnitzel à 100 g (2 pro Person) von der Hüfte (Schale, Nuss od. Schluss)
- 100 g Mehl (griffig)
- 2 Eier
- 140 g Semmelbrösel (aus Kaisersemmeln)
- 500 g Butterschmalz
- eine Prise Salz
- Für die Garnitur 1 Zitrone in Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Für den Salat zuerst die speckigen Erdäpfel waschen und mit der Schale in einem Topf mit Salzwasser je nach Größe für etwa 30-35 Minuten weichkochen.
2. Die Erdäpfel aus dem Wasser nehmen, noch warm schälen und in zirka 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Für die Marinade den Zucker, den Weißweinessig, den Estragon-Senf, das Wasser (oder die Suppe), eine Prise Salz und etwas frisch geriebenen Pfeffer aus der Mühle miteinander vermengen. Nun das Öl vorsichtig hineinmixen.
Tipp: Das Öl mit einem Stabmixer hineinmixen, so verbindet es sich besser mit den restlichen Zutaten sowie auch mit den Erdäpfeln beim Marinieren.
4. Jetzt eine rote Zwiebel und den Schnittlauch fein schneiden und über die noch lauwarmen Erdäpfel-Scheiben geben. Die Marinade darüber gießen, alles gut miteinander vermengen und für mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
5. Für die Wiener Schnitzel das Kalbfleisch im Schmetterlingsschnitt aufschneiden (einmal in der Mitte nicht ganz durchschneiden), zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und mit einem Schnitzelklopfer sehr vorsichtig mit der flachen Seite 3-4 mm dick plattieren.
6. Für die Panierung eine Schüssel mit Mehl, eine Schüssel mit nur leicht verquirltem Ei und eine Schüssel mit Semmelbrösel vorbereiten.
7. Die plattierten Schnitzel mit einer Prise Salz würzen und dann zuerst in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und danach in den Semmelbröseln wenden.
Tipp: Jede der drei Panierschichten muss lückenlos erfolgen - je schneller man vorgeht, desto besser gelingt die Panierung.
8. Die panierten Schnitzel in einer großen, hohen Pfanne in 170° C heißem Butterschmalz schwimmend goldgelb ausbacken.
Tipp: Die Pfanne dabei immer wieder ein wenig rütteln, um das heiße Fett etwas über die Oberseite der Schnitzel schwappen zu lassen und sie in Bewegung zu halten. Diese Methode nennt man „Soufflieren“ - sie sorgt für die perfekte, locker-knusprige Panade.

9. Die Schnitzel vorsichtig mit 2 Löffeln wenden - beim Wenden die Schnitzel nicht mit einer Gabel oder Ähnlichem anstechen, denn dann entstehen die typischen Wellen und Blasen nicht, die das Schnitzel erst zum echten Wiener Schnitzel machen.
10. Zum Schluss die Schnitzel vorsichtig aus dem heißen Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zitronenspalten und dem Erdäpfelsalat servieren.

Schweinsbraten:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schopfbraten - mit oder ohne Schwarte
    - BESSER: Gemischt – je ein Stück Schopf, Karree, Bauchfleisch
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3 EL Schmalz (oder Öl)
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 gr. Zwiebeln
- Suppengemüse: 150gr Karotten,125 gr. Sellerie
- Dunkles Bier (0,3-0,5l), oder Wasser/Gemüsebrühe)

Zubereitung:
Schwarte (wenn vorhanden) ca. 15 Minuten in etwas Salzwasser kochen – danach die Schwarte mit scharfem Messer längsseitig einschneiden (ist besser als Rautenmuster, da es leichter in Portionen geschnitten werden kann); Danach das Fleisch mit dem Knoblauch spicken bzw. besser noch mit gepresstem Knoblauch einreiben - nicht die Schwarte)

Schmalz/Öl erhitzen und den Schweinsbraten von allen Seiten scharf anbraten (ca. 1 min pro Seite), dann rausnehmen und auf ein Backblech oder feuerfeste Auflaufform (besser noch Brattopf mit Deckel) geben.
Zwiebel anrösten, danach dann klein gewürfelte Karotten, Sellerie und etwas später dann den restlichen Knoblauch dazugeben und in der Pfanne garen – zwischendurch mit Bier ablöschen.
Danach das Gemüse zum Braten dazugeben mit ca, 600ml Rindsuppe aufgießen und bei 180 Grad in den Ofen stellen. 50 Minuten braten und dann mit dunklem Bier übergießen. Dann noch einmal 50 Minuten braten lassen, dazwischen mit restlichem Bier aufgießen und noch weitere 15 Minuten (mit Grillstufe falls Schwarte vorhanden) sonst bei 230 Grad braten. So entsteht eine schöne Kruste. Schließlich noch ein paar Butterflocken dazugeben. Den Braten herausnehmen. Saft durch ein Sieb abseihen (Gemüse ist ja ausgelaugt – TIPP: Pürieren und als Gemüsesuppe anrichten).
Den Saft (falls zu flüssig) ev. mit Speisestärke (oder einer Einbrenn/Mehlschwitze) (s.u.) entsprechend verdicken/einkochen.
Den Braten entweder mit Semmelknödel und Sauerkraut/Blaukraut/Weißkraut oder mit Reis servieren.
TIPP:
Der Braten schmeckt auch kalt ausgezeichnet (mit dem Bratlfett, Schwarzbrot, Senf, Kren, Essiggurkerl)

Servietten Rolle Knödel:

Zutaten:

- 200 gr Semmelwürfel
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Zwiebel / 2 Schalotten
- 5 dkg zimmerwarme Butter
- etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Bd. Petersilie

Zubereitung:

- Für die Serviettenknödel Zwiebel würfeln und in Öl glasig anschwitzen, zum Schluss die Petersilie dazugeben und etwas abkühlen lassen.
- Semmelwürfel mit Milch, Butter, Eiern, Muskat, Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zwiebel/Petersilie dazugeben und alles verrühren und ca. 15 min. ziehen lassen.
- Masse auf einem Geschirrtuch verteilen und zu einer Rolle formen. Rolle in kochendes Wasser geben und für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- Die fertig gekochte Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Braten servieren!

Einbrenn (Mehlschwitze) für ca. 1l Saft:

- 60 gr Butter
- 50 gr Mehl

Butter erhitzen und unter ständigem Rühren solange köcheln bis etwas bräunlich, dann Mehl dazugeben und weiterrühren und jetzt in 2 -3 Stufen jeweils den Bratensaft dazugeben und immer rühren bis alles fertig ist.

Rindsbraten / Rindsschnitzel:

Zutaten für 4 Personen:

- Rindsschnitzel
- 1-2 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Senf, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Thymian, 4 EL Tomatenmark (Tube)
- 1/4 l Rindsuppe (Wasser + Rindsuppenwürfel)
- ¼ Sauerrahm oder creme fraiche (Kräuter)
- 1-2 EL Mehl (zum Binden)
- 1 Schuss Rotwein/Weißwein (1/8)
- 2 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Die Rindschnitzel trockentupfen, klopfen, salzen, pfeffern, Thymian und auf einer Seite mit Senf bestreichen. In heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten.
Rindschnitzel rausnehmen und Zwiebel goldbraun rösten, 4 EL Tomatenmark dazugeben (für 10-20Sek anbraten), mit Wein ablöschen, mit Rindsuppe aufgießen, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und zerdrückten Knoblauch dazugeben. Alles weich dünsten (1-2h – je nach Dicke der Schnitzel).

Zum Schluss mit Mehl und Sauerrahm (oder creme fraiche) binden.

Zum Rindsschnitzel passen als Beilagen sehr gut Reis oder Teigwaren (Bandnudel, etc.) oder Semmelknödel und auch zusätzlich Rotkraut.

Zwiebelrostbraten:

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheibe(n) Rostbraten (je 200 g, Beiried, gut abgehangen)
- 250 g Zwiebelwürfel
- 50-100 ml Rotwein
- 700 ml Rindsuppe oder Fond
- 20 g Tomatenmark (optional)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 40 ml Öl
- 30 g kalte Butter
- Mehl zum Wenden
- Etwas glattes Weizenmehl oder Stärke mit Wasser verrühren zum Eindicken (optional)
- Thymian und Majoran zum Verfeinern (optional)

Zubereitung-Zwiebelringe:
Für die Zwiebelringe Zwiebeln (am besten mit der Brotschneidemaschine) in nicht zu dünne Ringe schneiden. Öl (Zwiebelringe sollten schwimmen) in einem etwas höheren Topf auf ca. 160 °C erhitzen.
Mehl nach Belieben mit wenig Paprikapulver vermengen und die Zwiebelringe darin wenden (am einfachsten geht's z.B. in einem 3l-Plastiksackerl), dann in einem groben Sieb gut abschütteln (damit das Öl länger hält und nicht zu schäumen beginnt) und unter ständigem Rühren mit einer Fleischgabel hellbraun backen (nicht zu lange, sie dunkeln noch nach). Mit einem Lochschöpfer herausheben, gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier locker verteilt abkühlen lassen. Etwas salzen.

Zubereitung-Braten:

- Fleisch eventuell etwas klopfen (am einfachsten in einem Plastikbeutel), dann die Ränder leicht einschneiden, auf beiden Seiten mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern und dann in Mehl tauchen, dieses dabei leicht andrücken. Öl in einer nicht beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch braun braten und wenden. Auf der zweiten Seite ebenfalls fertig braten, herausnehmen und abgedeckt oder im 70-90 °C warmen Backrohr warmstellen.
- Für die Sauce die Zwiebelwürfel im verbliebenen Bratensatz goldbraun anrösten. Eventuell Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen und mit Suppe oder Fond aufgießen, abermals 15-20 Minuten gut durch- und einkochen lassen. Je nach gewünschter Sämigkeit mit etwas angerührtem Mehl oder Stärkepulver eindicken und würzig abschmecken. Abschließend die kalte Butter in die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Rostbraten dann in der Sauce etwas ziehen lassen (die Zeit ist von der Qualität des Rindfleisches abhängig (Beiried braucht nur kurz, wenn noch ev. zäh, dann länger schmoren lassen, aber nicht kochen !
- Auf Tellern anrichten, mit der Sauce begießen und mit Zwiebelringen garnieren.

Varitationsmöglichkeiten
- Sauce mit Obers, angerührtem Sauerrahm oder Crème fraiche verfeinern.

Beilagenempfehlung
Braterdäpfel, Erdäpfel Püree oder Rösti, Bandnudel, Essig-Gurkerl und grüner Salat.

Tipp
Ist das Fleisch nicht gut genug abgehangen und könnte deswegen eventuell nicht weich werden, besser in der Sauce ca. 1 Stunde zugedeckt weich dünsten, währenddessen bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
Haben Sie das gewusst?
Kenner schätzen das - im Verhältnis zum hochpreisigen Lungenbraten - preisgünstigere Fleisch von der Hohe Beiried oder dem Rostbratenried im Hinterviertel des Rindes ganz besonders, weil es von Fett durchzogen ist und somit Saftigkeit garantiert. Diese kostbaren Geschmacksträger sollten daher vor dem Garen keinesfalls entfernt werden, danach kann man sie nach Wunsch durchaus beseitigen. Ob das leicht grobfaserige Fleisch kurz gebraten oder lieber über längere Zeit in Saft gedünstet wird, ist einerseits persönliche Geschmacksache, andererseits aber auch eine Frage der Fleischqualität. Topware wird auch nach wenigen Minuten weich und saftig schmecken, Rostbraten, der nicht so lange abhängen durfte, wie es ihm gutgetan hätte, sollte besser länger gedünstet werden. Ob das der Fall ist, können Sie an der Farbe erkennen: Je heller das Fleisch, desto kürzer konnte das Fleisch reifen.

Rehrücken:

Zutaten für 4-6 Personen:
- 1 Rehrücken (Gewicht ungefähr 1,7 Kg)
- 1 große Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Knolle Sellerie (etwa 150 g)
- 3 Knoblauchzehen

- 1 EL Tomatenmark
- Ca. 100 ml Rotwein

Gewürze:

- 4-5 Nelken
- 5 Wacholderbeeren, 5 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- ½ Stange Zimt
- 1 Sternanis
- ½ TL Pfefferkörner
- Ungefähr ½ TL Salz
-
- 2 Zweige Rosmarin und ein paar Zweige Thymian
- Brühe oder Wasser zum auffüllen (Wildfond, Gemüsefond)

Fond-Zubereitung:

Zuerst den Rehrücken von der Silberhaut befreien und das Fleisch herauslösen. Die Silberhaut mit Fleischresten kann für die Sauce (zusammen mit dem Gemüse) mitgebruzelt werden.
Die Knochen entsprechend trennen und eine Blechform geben – mit Pflanzenöl durchmengen und ins vorgeheizte (250 Grad Umluft) Backrohr geben.
Parallel kann nun der Gemüsefond zubereitet werden.
Sellerie, Karotten, Zwiebel in nicht zu kleine Stücke schneiden, Knoblauch im Ganzen (vorher klopfen) dazugeben und mit Butterschmalz/Pflanzenöl anbraten. Wenn das Ganze schon etwas Farbe hat, die Fleischreste dazugeben und einige Zeit mitbraten, dann das Tomatenmark dazugeben und einige Minuten anbraten, dann die Hälfte des Rotweins dazugeben und einkochen, dann wieder etwas rösten und den restlichen Rotwein dazugeben und wieder verkochen – nun die Knochen aus dem Backrohr dazugeben.
Das angebrannte Backblech mit Wasser aufgießen, damit sich die Röststoffe lösen, dies dann zum Fond dazugeben. Dann den Topf mit kaltem Wasser befüllen, sodass alles mit Wasser bedeckt ist. Nun noch alle Gewürze dazugeben und auf kleiner Flamme für 1h köcheln.
Danach mittels eines Grobsiebes die Sauce rausfiltern und danach durch einen feinen Sieb drücken oder besser mit Baumwolltuch filtern. Danach wird die passierte Sauce nochmals auf die Hälfte eingekocht.

Fleisch-Zubereitung:

Das Backrohr mit Ober/Unterhitze mit 120 Graz vorheizen.
Butterschmalz erhitzen, Fleisch mit Salz würzen und in der Pfanne anbraten, zwischendurch mit Butter begießen, Thymian dazugeben, Pfeffer draufgeben, jetzt in den Ofen geben für 5-10 min max. (Kerntemperatur 54 Grad) braten. (nun in einer Alu-Folie 5-10 min ziehen lassen) – FERTIG !!!

Beef Tartar vom Steirischen Almochsen mit Senfcreme

Zutaten:

- 400 g Rinderfilet oder Hüftsteak
- 2 Schalotten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijonsenf
- 1 Bund Schnittlauch
- Tabasco
- Sojasauce
- Worcestersauce
- Salz, Pfeffer

- Toskana-Brot

Für Senfcreme:
- 1 Becher Creme fraiche
- 2 TL Dijonsenf
- Zitronensaft oder Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Kresse als Deko

Zubereitung:

Das Fleisch mit einem sehr scharfen Messer fein hacken. Mit gehackten Schalotten und den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
Für die Senfcreme alle Zutaten gut verrühren, falls die Creme zu dick ist, mit etwas Milch verdünnen.
Dazu Toskana-Brotscheiben in Olivenöl rösten und alles dekorativ anrichten.

Lammfilet mit Safrancouscous und scharfem Aprikosensorbet

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Lammfilets (je ca. 180 g)
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Knoblauchknolle
- Salz
- Pfeffer
- Tabil (tunesisches Lammgewürz) oder etwas Kreuzkümmel
- Olivenöl

Das Lammfilet mit Salz, Pfeffer und Tabil würzen. In Olivenöl mit den Aromaten rundum anbraten. Kurz im Ofen bei 100 Grad weiter garen. Kerntemperatur: 55-60 °

Safrancouscous:

- 400g Couscous
- 400 ml Wasser
- Olivenöl
- Safran
- Salz
- etwas Butter

Das Wasser mit Salz und 1 Tropfen Öl aufkochen. Den Couscous einrieseln lassen und mit dem Safran mischen. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Etwas Butter untermischen.

Aprikosensorbet:
- 300 g pürierte Aprikosen oder Aprikosenmark
- 300 g Staubzucker
- 2 EL Essig
- Currypulver
- Harissa
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten verrühren und in der Eismaschine gefrieren lassen. Den Essig erst gegen Ende zugeben.

Kalbsfilet mit Tomatenkruste und Liebstöckelspaghettini

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Kalbsfilet im Ganzen
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben
- Kruste:
- 60 g Butter
- 60 g Toastbrot
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver süß
- 1 Knoblauchzehe

Für die Kruste das Brot mit den Tomaten im Blitzhacker zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten mischen und in einen TK-Beutel füllen. Glatt streichen und gefrieren lassen.
Das Kalbsfilet salzen und pfeffern, rundum in heißem Öl anbraten. Im vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten bei 150° garen. Mit der Kruste belegen und 3-4 Minuten übergrillen.

Spaghettini:

- 50 g Spaghettini pro Person

- 1 großer Bund Liebstöckl
- 1 getrocknete Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- eventuell 50 g geriebener Parmesan oder Pecorino
- ca. 150 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- eventuell 40 g Pinienkerne

Alle Zutaten mit dem Blitzhacker oder Pürierstab zu einer Paste verarbeiten und abschmecken.
Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen, dabei etwas vom Kochwasser im Topf lassen, dann lässt sich das Pesto besser untermischen.
Pesto unter die heißen Nudeln mischen.

Rinderfilet mit Ofenkartoffeln, Avocado-Tomatensalat

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Filetsteaks (je ca. 150 – 200 g)
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- 1 Kräuterbund (Rosmarin, Thymian, etc.)
- 1 Knoblauchknolle
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 80° vorheizen.
In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Steaks pfeffern und im heißen Öl von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten. Butter und Kräuter und Knoblauch mit braten. Die Pfanne auf den Boden unter den Rost Ofen stellen und die Steaks darüber am Grillrost gar ziehen lassen.
(so kann man verhindern, dass die Kruste durch den Saft in der Pfanne weich wird).
Rare: 10 Minuten, Kerntemperatur 50°
Medium: 30 Minuten, Kerntemperatur 55°
Well done: 1 Stunde, Kerntemperatur 65°

Beste Variante ist ein Thermometer zu verwenden!

Avocado-Tomatensalat für 4 Personen

- 2 Avocados
- 2 Tomaten oder 1 große Fleischtomate
- Zwiebel, gehackt
- etwas Knoblauch
- Saft von 1 Zitrone
- frischer Koriander gehackt
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Avocado und Tomaten in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen. Sofort servieren.

Ofenkartoffel mit Rosmarin

Festkochende Kartoffel in Würfel schneiden. In einer Ofenfesten Form mit Olivenöl und Salz vermengen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
Das Rosmarin erst kurz vor Ende der Garzeit untermischen, damit es nicht verbrennt.

Faschierte Laibchen:

Zutaten:

- ¼ kg Knödelbrot
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 kg gemischtes Faschiertes, (Rind/Schwein)
- 1 Semmel
- 1/8 l Milch
- 2 Eier
- ÖL, Butterschmalz
- 1 B. Petersilie
- 1 TL Majoran
- 1 TL Muskat
- 1 EL Dijonsenf
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Paprika

Zubereitung:

- Knödelbrot in Milch einweichen
- Zwiebel schälen und fein würfeln anrösten, zum Schluss dann noch den klein geschnittenen Knoblauch und die Petersilie dazu rösten
- Faschiertes mit 2 Eier vermengen und gut würzen mit Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat, Senf
- Nun die Zwiebel und die eingeweichte Semmel dazugeben (das Ganze mit einem Mixer durchrühren).
- Die Laibchen formen (1 gr. EL plattdrücken – und ev. in etwas Brösel wälzen)
- Nun Butterschmalz in Pfanne erhitzen die Laibchen beidseitig rausbraten
- Zum Bratenrestfett etwas Mehl dazugeben und 1EL Paprika und mit einem Gemüse-Fond aufgießen, salzen, pfeffern und - wenn vorhanden -Suppengewürz dazugeben – und etwas eindicken, dies gibt eine schmackhafte Sauce für die Laibchen.

Dazu serviert man grünen Salat und Kartoffelpüree mit Röstzwiebel.
Sind auch kalt sehr gut – z.B. in einer Semmel (oder Burger) – mit etwas Senf/Ketchup-Sauce und Essiggurken
MAHLZEIT !

Faschierter Braten in der Pfanne mit Käse

Zutaten (für 3-4 Personen):

- ¼ kg Knödelbrot
- 1 große Zwiebel

- 600g faschiertes Rinds- oder Schweinefleisch oder gemischt
- 40g Semmelbrösel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 30g Käse nach Wahl
- 1TL Salz, 1TL Pfeffer frisch gerieben
- 1 Ei,
- 2TL gehackte frische Petersillie, oder 1 TL getrocknete Petersilie
- 2TL gehackter frischer Majoran, oder 1 TL getrockneter Majoran

Dieser faschierte Braten ist eine Eigenkreation - mit diesem Grundrezept könnt ihr auch einen klassischen Braten im Rohr, oder Fleischlaberl machen.

Zubereitung:
Zuerst die Zwiebel glasig rösten (nicht zu hohe Temperatur!), beiseite stellen.

Nun alle restlichen Zutaten kneten, dann 2 Portionen machen (tellerförmig aufbereiten) und den Käse mittig auf die erste Hälfte geben, dann den 2.Teil draufgeben.
Jetzt mit etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Temp. Ca. 4-5 min braten, danach wenden (ev. nochmals kurz wenden), FERTIG

Dazu passt am besten ein Kartoffelpüree

Kaspressknödel:

Zutaten:

- ¼ kg Knödelbrot
- 1/8 l Milch
- 3 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- ¼ kg Graukäse oder Bergkäse (Pinzgauer Bierkäse)
- (optional: 200/250 gr gewürfelten Speck)
- ÖL, Butter/Butterschmalz/Rapsöl
- 1 Bd Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Mehl
- Brösel

Zubereitung:

- Zur etwas aufgewärmten Milch die Eier einquirlen und mit dem Knödelbrot einweichen, etwas ziehen lassen
- Käse würfeln
- Zwiebel schälen und fein würfeln, anrösten, (optional gewürfelten Speck dazugeben – schmeckt ausgezeichnet!!!), zum Schluss dann noch den klein geschnittenen Knoblauch und die Petersilie dazurösten
- Knödelbrot mit Zwiebel, gewürfelten Käse vermengen, salzen, pfeffern und so viel Mehl dazugeben, dass ein nicht zu weicher Knödelteig entsteht.
- Nun kleine Laibchen formen (ca. 1 gr. EL plattdrücken) – und ev. in etwas Brösel oder Mehl beidseitig plattdrücken/wälzen
- Nun Butter mit Rapsöl (oder 2 EL Butterschmalz) in Pfanne erhitzen und die Laibchen beidseitig rausbraten (je Seite ca. 1-2 min. bei nicht zu hoher Hitze (Stufe 6-7)

Zum Servieren…

- Mit Gemüse- oder Selchsuppe (mit Gemüse-Einlage und Knödel)
- Mit Joghurt-dip ((250gr. Joghurt, Prise Salz, etwas Zitronensaft, Liebstöckel und dann noch mit Schnittlauch garnieren)
- Als Hauptspeise (auch kalt) mit gemischtem Blattsalat (oder Krautsalat)
- Als Hauptspeise mit Sauerkraut servieren

Blattlkrapfen mit Speckkraut

Zutaten (für 6 Personen)

Für die Krapfen

• 250 ml Milch
• 100 g Butter
• 500 g griffiges Mehl
• eine Prise Salz
• 1 Ei
• Pflanzenöl zum Braten

Für das Kraut

• 1 Kg Sauerkraut
• 150 g fein geschnittener Bauchspeck
• 100 g Speckschwarte
• 300 ml Rindsuppe
• 1 Zwiebel
• 4 Lorbeerblätter
• 3 Wacholderbeeren
• 2 Pfefferkörner
• Frische Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

Die Milch mit der Butter erwärmen, auf das Mehl gießen und mit Salz und dem Ei rasch zu einem glatten Teig kneten. Mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen.
Den Teig 3-4 mm dick ausrollen, in Dreiecke schneiden und in 200° C heißem Pflanzenöl beidseitig goldbraun backen (sollen im Fett schwimmen). Die Krapfen sollten sich während des Backens aufblähen. Danach auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Zum Servieren die Krapfen etwas eindrücken und das Kraut daraufsetzen und mit Petersilie dekorieren.

Italienische Gerichte:

Pasta asciutta:

Zutaten:
1 große Zwiebel
1 Bund Suppengrün
1 EL Öl
1/2 kg Faschiertes, (Halb und Halb)
1/2 Liter Wasser
1 Würfel Fleischbrühe
3 Tomate(n) / oder geschälte Dosentomaten
6 EL Tomatenmark
Petersilie
1 TL Majoran
1 TL Basilikum
1/2 TL Oregano
1/2 TL Thymian
5-6 Knoblauchzehen
Zitronensaft, evtl. geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer
Wenn´s würzig sein soll: 1-2 TL Erös Pista (oder Chilipaste/ z.B. Samba Oelek)

Zubereitung
Zwiebel schälen und fein würfeln. Suppengrün waschen, putzen und klein reiben. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
Faschiertes zufügen und kurz mitrösten. Das (klein) geriebene Suppengrün unterrühren und etwas weiterrösten.
Mit dem Wasser aufgießen, aufkochen lassen und Suppenwürfel einbröseln.
Tomaten blanchieren, schälen, klein schneiden und zufügen. (oder Dosentomaten nehmen und kurz pürieren), Tomatenmark einrühren. Petersilienstängel klein hacken und mit Majoran, Basilikum, Oregano und etwas Thymian der Sauce zufügen.
5 - 6 Knoblauchzehen zerdrücken, einrühren und zugedeckt mindestens ½ Stunde köcheln lassen.
In Italien werden solche Soßen öfter mehrere Stunden lang gekocht.
Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den gehackten Petersilienblätter abschmecken.

Spaghetti alla carbonara

Zutaten:
- 30-40 dkg Spaghetti
- ca. 15-20 dkg Guanciale (italienischer Backenspeck) oder Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier (nur Dotter)
- (Optional, aber eher NOGO, 125 g Sahne)
  60gr. Pecorino (alternativ geht auch Parmesan)
- 4 cl Whisky
- Salz, weißer Pfeffer
- Olivenöl

- Petersilie

Zubereitung
1. Die Nudeln in Wasser (mit viel Salz) al dente kochen, dann abtropfen lassen und NICHT abschrecken. 100ml Nudelwasser behalten
In einer vorgewärmten Schüssel die Eier (optional mit dem Rahm) mit dem Käse, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen.

2. Den Speck in Streifen schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Speck bei schwacher Hitze glasig braten. Er sollte nicht zu knusprig ausgebraten werden.
Knoblauch halbieren – nur für etwas Geschmack mitbraten, später entfernen. Mit einem Schuss Whisky ablöschen.
Pfanne beiseitestellen.

3. Öl mit Speck wieder etwas erhitzen, Spaghetti dazugeben, mit etwas Nudelwasser aufgießen und einige Minuten im Fett schwenken/umrühren.
Pfanne vom Herd nehmen, die Ei-Käsemischung einrühren – FERTIG!
Heiß servieren ev. mit grünem Salat/Tomatensalat.
Ev. noch etwas Parmesan und Petersilie drüber geben.
Tipp: Achten Sie darauf, dass die Eier wirklich frisch sind und von Hühnern, die sich frei bewegen dürfen, stammen.

Spaghetti al tonno (Nudel und Thunfisch) -@MF

Zutaten (für 2 Personen):

- 250gr Spiralnudel (Spaghetti/Penne)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4-5 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Thunfisch
- 1/8 Weißwein
- Salz, schwarzer Pfeffer, Tomatenmark, Petersilie, Parmesan

Zubereitung
Nudel/Spaghetti mit etwas Öl und Salz im Topf al dente kochen (ca. 10 min.) und danach ev. mit etwas ÖL/Butter, Salz in einer Pfanne anbraten.
Parallel dazu mit Olivenöl… die Zwiebel goldbraun rösten, dann den Knoblauch und später mit 1/8 Weißwein ablöschen Zwischendurch etwas Salzwasser von den Nudeln beimengen, nun den Thunfisch dazugeben.
Dann anrichten und ggf. mit geriebenen Parmesan servieren.

Tomatenversion (2 Personen)

- 250gr Spiralnudel (Spaghetti/Penne)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4-5 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Thunfisch
- 1 Becher Creme fraiche (oder Sauerrahm oder Schlagobers)
- 1 Dose Tomaten ohne Haut, püriert
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Gemüsebrühe oder 1 Gemüsewürfel
- 2 EL getrocknete Petersilie (kann auch frisch sein)
- 1 TL Paprika
- Parmesan
- Schmelzkäse

- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chilliflocken, Basilikum

Zubereitung
Nudel/Spaghetti mit etwas Öl und Salz im Topf al dente kochen (ca. 10 min.) und danach ev. mit etwas ÖL/Butter, Salz in einer Pfanne anbraten.
Parallel dazu mit Olivenöl… die Zwiebel goldbraun rösten, dann 2 EL Tomatenmark zugeben, dann den Knoblauch, dann mit 1/8 Weißwein ablöschen bzw. etwas einkochen, zwischendurch etwas Salzwasser von den Nudeln beimengen. Dann etwas Schmelzkäse, dann Tomaten dazugeben, aufkochen, Creme fraiche dazugeben, etwas einkochen, nun den Thunfisch dazugeben und ggf. mit geriebenen Parmesan servieren.

Bandnudeln mit Gorgonzolasauce

Zutaten (4 Personen):
- 400 g Bandnudeln
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 15 dkg Gorgonzola
- 1 dl Weißwein
- 2 dl Schlagobers
- 2 EL Creme fraiche
- Butter. Olivenöl, Salz. Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung.
Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.
Schalotten und Knoblauch fein hacken und In Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen.
Den Schlagrahm untermengen, aufkochen, den Gorgonzola dazugeben.

Unter Rühren bei wenig Hitze so lange kochen lassen, bis sich der Käse aufgelöst hat.
Zum Schluss noch die Creme fraiche unterziehen.
Die Nudeln al dente kochen. abseien und mit 2 EL Nudelkochwasser in eine vorgewärmte Schüssel geben.
Sofort servieren.

Bandnudeln mit Lachssauce

Variante1 (Bandnudeln mit Kräuterlachs):

Zutaten (4 Personen):
- 400 g Bandnudeln
- 200 g Räucherlachs
- 1/4 l Schlagobers
- 1/8 l Creme fraîche
- Kren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer a. d. Mühle, Muskat

Zubereitung:
- 10 dag Räucherlachs in kleine Stücke schneiden. In 1 EL Butter anschwitzen. Obers und Creme fraiche dazugeben. Einmal aufkochen. Mit dem Schneidstab des Handmixers pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Während die Nudeln kochen, den restlichen Lachs in feine Streifen schneiden. Außerdem etwa 2 EL Kren reißen.
- Die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben und 3 bis 5 EL Nudelkochwasser dazugeben und mit den Nudeln vermischen. Etwas Kochwasser mit den Nudeln zu vermischen ist deshalb wichtig, weil die Sauce dann besser an den Nudeln haften bleibt.
- Die Obers-Lachscreme mit den Nudeln vermengen. Nochmals erhitzen. Die Lachsstreifen unterheben. Ganz zum Schluss, also knapp vor dem Servieren, mit Kren, wenig Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante2 (gegrilltes Lachsfilet mit Kräuternudeln):

Zutaten (4 Personen):
500-700g Lachsfilet
- 500g Bandnudeln
- 100g Tomaten (+ev. 150g Thaispargel),
- 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Meggle Kräuterbutter, Salz, Pfeffer, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Basilikumblätter

Zubereitung:
- Lachsfilet salzen und beidseitig mit Öl grillieren
- Schalotten und Knoblauch mit Olivenöl andünsten, dann gewürfelte Tomaten und ggf. Thaispargel mitschwenken
- Nudeln al dente kochen, danach in Meggle Kräuterbutter schwenken, mit Salz u. Pfeffer abschmecken
- Lachsfilet mit Nudeln anrichten; mit Kräuterbutter und Basilikum garnieren – FERTIG, Mahlzeit

Penne all'arrabiata

Zutaten für 4 Personen:
- 1/2 kg vollreife Fleischparadeiser (alternativ: Dosentomaten geschält)
- 20 dag durchwachsener Speck
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 scharfer Pfefferoni (oder Chilli)
- 2 Schalotten
- 1 Bd Basilikum
- 30-50 dag Penne (oder sonstige Teigwaren z.B. Hörnchen)
- 6 dag Parmesan (Pecorino)

Zubereitung.
Die Paradeiser kurz in kochendes & Wasser legen. abschrecken, den Stielansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch entkernen und klein schneiden.

Schalotten, Pfefferoni und Knoblauch fein hacken. Den Speck klein würfeln (besser: Fertige Speckwürfel nehmen). Den Speck in 'etwas Olivenöl langsam ausbraten. Schalotten, Pfefferoni und Knoblauch dazugeben.

Sobald die Schalotten goldgelb sind, die Paradeiser untermengen. Einige Minuten bei scharfer Hitze garen, danach vom Herd nehmen und ein wenig Käse drüberstreuen und verrühren.

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Die Nudeln anrichten und die Sauce darüber geben, danach noch Käse und das klein geschnittene Basilikum darüberstreuen.

Spaghetti aglio e olio

Zutaten:
- 30-40 dkg Spaghetti (15gr/Person)
- 3-5 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 15 gr Spaghetti/Person
- Chili/Pfefferoni, (ev. ghackte Sardellen)
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
-

Zubereitung

Spaghetti „Quattro Formaggi“ mit fünf Käsesorten

Zutaten:

- Alter Gouda
- Gruyère
- Comté
- Gorgonzola
- Parmesan
- Spaghetti
- ¼ l Schlagobers
- roter Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Weißwein
- Petersilie
- optional Muskatnuss

Zubereitung:
Wasser zum Kochen bringen, salzen und Nudeln reingeben, Spaghetti brauchen circa acht Minuten. (Auf der Packung nachlesen.)
Zwiebel und Knoblauch schneiden und in Olivenöl anschwitzen lassen. Dann das Obers dazugeben und ein wenig Nudelwasser.
Gouda, Gruyère, Comté und Gorgonzola grob aufschneiden und in die Pfanne dazu geben. Der Parmesan wird grob gerieben und kommt ebenfalls in die Pfanne. Immer wieder umrühren, da sich der Käse leicht anlegen. Pfeffern. Mit einem Schluck Weißwein aufgießen. Spaghetti abgießen und mit der gehackten Petersilie, zur Käsesauce geben. Schnell unterrühren und kurz mit der Sauce ziehen lassen.
Anrichten und mit Petersilie schön dekorieren.

Spaghetti / Nudeln mit Gemüsesauce

Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Spitzpaprika,
- 1 kleine Melanzani
- 40 dag Paradeiser a. d. Dose
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 B. Frühlingszwiebeln
- 2 dag eingelegte Sardellenfilets
- 5 dag dunkle Oliven
- 1 B. Basilikum
- 30 dag Nudeln
- 1 EL gesalzene Kapern
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Vorbereitung:

Die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Die Melanzani würfeln, auf Küchenpapier ausbreiten und salzen. Nach 20 Minuten trocken tupfen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Kapern mit kaltem Wasser abschwemmen. Den Knoblauch hacken.

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch und Paprika kurz mitdünsten und in einen Topf geben. Die Melanzani in der Pfanne goldgelb anbraten und ebenfalls in den Topf geben. Tomatenmark anrösten, gehackte Paradeiser mit Saft dazugeben und aufkochen. Die fein gehackten Sardellen untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse im Topf gießen. Zugedeckt eine halbe Stunde garen.
Die Oliven in Spalten vom Kern schneiden und mit den Kapern zehn Minuten vor Ende der Garzeit unter die Gemüsesauce mengen.

Die gekochten Nudeln unter die Sauce mengen. Mit gehackten Basilikum anrichten.

Mini Burger

Ein selbstgemachter Burger schmeckt einzigartig. Mit folgendem Rezept schaffen auch Sie einen schmackhaften Burger zu zaubern und können ihn zum Vatertag servieren. Pommes und Salat runden das Ganze ab. Die Burger herstellen können Sie auch als gemeinsame Aktivität mit Ihrem liebsten Papa planen.

Zutaten für die Burgerbrötchen:
- 500 g Mehl
- 7 g Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 60 g geschmolzene Butter
- 1 Ei
- Sesamsamen (optional)

Zutaten für 12 Mini-Burger
- 450 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Worcestersauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 12 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 kleine Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Ketchup, Mayonnaise und weitere Burger-Toppings nach Belieben

Zubereitung
Zunächst bereitet man die Burgerbrötchen zu. Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Lauwarmes Wasser, geschmolzene Butter und Ei hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Minuten lang kräftig durchkneten, bis er geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und in eine mit Öl eingefettete Schüssel geben. Abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Nachdem der Teig aufgegangen ist, nochmal kurz durchkneten und zu 12 gleichgroßen Kugeln formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und erneut abdecken. Für weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Das verquirlte Ei auf die Brötchen streichen und nach Belieben Sesamsamen darüber streuen.

Die Burgerbrötchen im vorgeheizten Ofen für etwa 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit können die Burgerpatties zubereitet werden. In einer großen Schüssel das Hackfleisch, das Ei, die Worcestersauce, den Senf, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Teile die Hackfleischmischung in 12 gleich große Bälle und forme daraus Mini-Burgerpatties.

Die Patties auf den Grill oder in die Grillpfanne legen und für etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie durchgegart sind.
In den letzten 30 Sekunden der Garzeit eine Scheibe Cheddar-Käse auf jedes Patty legen und schmelzen lassen.

Währenddessen die Mini-Burgerbrötchen leicht auf dem Grill oder in der Pfanne toasten.

Jetzt die Burger mit den Zwiebelringen, Ketchup, Mayonnaise und weiteren Toppings nach Belieben belegen.

Serviere die Mini-Burger sofort und genieße sie am besten warm.

Auf der Suche nach einem Backofen? Backen und Kochen macht einfach viel mehr Spaß, wenn die Küchenausstattung stimmt! Beim Kauf eines Backofens ist es wichtig, die richtige Größe zu finden, also bitte 2x mehr messen, als wenn Sie sich danach über den fehlenden Platz ärgern. Wenn Sie wissen, wie groß Ihr Backofen sein soll, sind weitere Kriterien vor dem Kauf zu beachten. Die Energieeffizienz ist eine davon. Backöfen erzeuge bei der Anwendung viel Wärme, was zu hohen Energieverbrauch führen kann. Um den Verbrauch zu minimieren, kann eine gute Isolierung die Lösung sein. Anhand von Energieeffizienz-Label können Sie den Verbrauch des Modells entnehmen und so Ihren Backofen finden. Jeder Backofen verfügt über weitere Highlights, die für den ein oder anderen das Kochen und Backen erleichtern: Die meisten Geräte sind mit einer Ober- und Unterhitze- sowie Heißluft- oder Umluftfunktion ausgestattet. Es gibt auch Specials wie eine Gar- oder eine Selbstreinigungsfunktion. Auch das Einstellen von einem Timer ist für viele praktisch, um kein verkohltes Essen aus dem Ofen zu schieben. Mit dem Timer kann man auch die Zeit zwischen Warten und Essen effizient nutzen. Passende Modelle in jeder Preiskategorie finden Sie hier.

Burger am Grill (ORF):

Zutaten für Germteig:

- 250 g Weizenmehl universal
- 250g Weizenmehl glatt
- 125ml Wasser
- 125ml Milch
- 30g Hefe
- 15g Zucker
- 15g Salz
- 30ml Olivenöl

Aus den Zutaten einen Germteig mischen und danach 30 Minuten in der Wärme gehen lassen. Burger Brötchen formen und noch mal ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Griller auf 200° bringen und ca. 10 Minuten auf einer Alufolie nicht direkt über der Glut, sondern seitlich backen.

Zutaten für Faschiertes:

- Rinderfaschiertes (Fertige Pattys oder selber formen)
- 8 Pimentos de padron (kleiner grüner Paprika)
- 4 Jungzwiebeln oder Schalotten
- 4 Thymianzweige
- Olivenöl
- Salz
- 2 Chilischoten geschnitten
- 1 Ochsenherztomate
- 4 EL Krautsalat optional
- 2 Radieschen mit Blattgrün
- 100g Tiroler Bergkäse z.B. Pöhl am Naschmarkt
- 1 Zitrone
- Salz

Die Jungzwiebel oder Schalotten mit dem Thymian, Salz und Olivenöl gut in Alufolie einpacken und für ca. 15 Minuten auf den Griller legen. Die Pimentos ebenfalls grillen, bis sie Farbe haben auf einen Teller geben und salzen.
Die Pattys auf beiden Seiten schön grillen je nach gewünschter Garstufe, medium rare,
medium,…..danach vom Griller nehmen und mit Zitronenschale, Thymian, den Chilis, Olivenöl und Salz würzen.
Die Burger zusammenbauen mit den restlichen Zutaten. Die Zwiebel auspacken und halbieren. Die Tomate und die Radieschen in Scheiben schneiden und auch das Blattgrün
verwenden. Käse hobeln oder reiben. Krautsalat als Option - wer möchte.

Nudelauflauf (Hackfleisch):

Zutaten:

- 500 g Nudeln (vorzugsweise klein, z.B. Hörnchen)
- 2 EL Olivenöl
- 500 gr Faschiertes
- 1-2 Zwiebel
- 1-2 Frühlingszwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Milch (oder Becher Schlagobers/Creme fraiche)
- 250 g Champignons (optional)
- Salz, Pfeffer, Chili (1 EL Samba oelek, wenns etwas würzig sein soll), 2 TL Oregano
- 2 Bällchen Mozzarella (optional)
- 200 g Emmentaler oder Gouda
- 2 Eier

Zubereitung:

Nudel normal kochen; Zwiebel in Olivenöl anbraten, geriebenen Knoblauch dazugeben, Faschiertes dazugeben und 3-4 Min. mitbraten, (ggf. geschnittene Champions dazugeben und 3-4 Min. mitbraten), dann Milch/Rahm und Gemüsebrühe dazugeben, salzen, pfeffern.
Zur besseren Bindung nun 2 Eier dazugeben und dann von Platte nehmen..

Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, dann Faschiertes mit Nudel vermengen und in die Auflaufform geben und zum Schluss den Käse darüber reiben.

Bei 200 Grad mit O/U-Hitze ca. 25-30 Minuten backen

Schinkenfleckerl; (überbacken/Auflauf)

Zutaten für 4(2) Personen.
400(200) gr Fleckerln (Nudeln)
350(180) gr Schinken, klein gewürfelt
3(2) Eier, Butter
2(1) dl Sauerrahm
1,5(0,8) dl Schlagobers
30(15) gr Parmesan – alternativ 200(100) gr Bergkäse/Bierkäse/Emmentaler
Muskatnuss, Schnittlauch, Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung.
Die Nudeln al dente kochen. Den Schinken in kurze Streifen schneiden. Den Käse reiben. Zwei Eier trennen. Die Eiklars mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Ein Ei und die zwei Dotter mit Obers und Sauerrahm verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schinken unter die Masse ziehen. Den Schnee unterheben. Nun noch die Fleckerln dazugeben und alles behutsam vermengen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nudel-Schinken-Obers-Masse in der Form verteilen. Den Käse drüberstreuen und ein paar Butter- flocken daraufsetzen. Ins 180 Grad heiße Backrohr schieben und eine gute halbe Stunde backen. Geschnittenen Schnittlauch drüberstreuen.
Mit Salat servieren.

Für die „schnelle Küche“ und auch ganz gut:
Ohne Eier, Sauerrahm, Schlagobers, Käse
(also nur Schinken kurz anbraten und mit Fleckerl vermengen, FERTIG)

Fleischkrapfen mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

Für den Krapfen-Teig
- 160 g Roggenmehl
- 160 g glattes Mehl
- 200 ml Milch
- 50 g Butter
- eine Prise Salz
- Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Fülle
- 320 g geselchtes Rindfleisch
- 80 g Selchroller gekocht (oder gekochter Schinken)
- ½ Zwiebel
- 1 Kartoffel (gekocht, geschält)
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer

- etwas frische Petersilie
- etwas Öl zum Anbraten

Für das Sauerkraut
- 150 g Bauch- oder Karreespeck
- 600 g Sauerkraut
- ½ L Rindsuppe
- eine Prise Salz
- eine Prise Pfeffer
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- eine Prise Zucker
- Fett zum Anbraten (Öl oder Schmalz)

Für das Honigschmalz
- 125 g Butter
- 250 g Honig

Zubereitung.
1. Für die Fülle zuerst eine halbe Zwiebel in feine Würfel schneiden und in etwas Öl in einem Topf goldgelb anbraten. Dann das geselchte Rindfleisch und den Selchroller ganz fein schneiden (oder faschieren), zum Zwiebel geben und leicht braun rösten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, eine gekochte Kartoffel hineinpressen, etwas klein gehackte Petersilie dazugeben und alles gut durchmischen.
2. Für den Teig das Roggenmehl, das glatte Weizenmehl und das Salz vermengen. Dann die Milch mit der Butter in einem kleinen Topf aufkochen und mit dem Schneebesen verrühren. Die Mehlmasse mit der Butter-Milchmasse in der Küchenmaschine mit einem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Den Teig aus der Maschine nehmen und mit der Hand noch einmal gut durchkneten. Dann eine längliche Rolle formen und mit einer Teigspachtel gleichmäßige Stücke abtrennen. Die Teigstücke flach drücken, in Mehl wenden, mit einem Geschirrtuch bedecken und rasten lassen.
4. In der Zwischenzeit den Speck für das Sauerkraut in kleine Streifen schneiden und in heißem Fett anbraten. Dann das Sauerkraut dazugeben und etwas mitrösten. Zum Schluss mit der Rindsuppe aufgießen und mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer, den Lorbeerblättern, den Wacholderbeeren und etwas Zucker abschmecken und ziehen lassen.
5. Nun die Teigstücke mit einem Nudelholz gleichmäßig dünn ausrollen. Dann jeweils etwa 2 EL der Fülle auf die eine Hälfte der ausgerollten Teigstücke geben, die andere Hälfte darüber klappen und seitlich gut andrücken, sodass keine Luft mehr in den Taschen ist. Mit einem Teigrad an den runden Seiten der Fleischkrapfen entlang schneiden und den überschüssigen Teig entfernen.
Tipp: Danach die Fleischkrapfen bis zur Weiterverarbeitung mit einem Tuch zudecken, dass sie nicht hart werden!
6. Für das Honigschmalz den Honig und die Butter in einem Topf erwärmen und gut durchrühren.
7. Nun die Fleischkrapfen in reichlich Butterschmalz in einer Pfanne goldbraun ausbacken, auf einem Gitter kurz abtropfen lassen und gemeinsam mit dem Sauerkraut auf einem flachen Teller anrichten. Mit dem selbstgemachten Honigschmalz beträufeln und heiß servieren.

Cremige Steinpilztagliatelle

Zutaten für 4 Personen: 450 g Tagliatelle, 100 g getrocknete Steinpilze (siehe Tipp rechts), 1-2 Stängel Liebstöckel. 3 Schalotten, 2 Knoblauchze-

. hen, 150 g Parmaschinken, 180 g Zuckererbsenschoten, 300 ml Schlagobers, rund 1 0 EL frisch geriebener Parmesan oder Asmonte, Olivenöl. Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung: Steinpilze rund V2 Stunde in warmes Wasser legen. Die Pilze sollten damit bedeckt sein. Wasser durch ein feines Sieb abgießen und auffangen. Tagliatelle in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl sanft anbraten, Zuckererbsenschoten und Liebstöckel in feine Streifen schneiden, Schinken in etwa? größere. Pilze zugeben, kurz mitbraten, etwas Pilzwasser angießen, rund 3 Min. einkochen, mit Obers aufgießen, weitere 5 Min. einkochen. Zuckererbsenschoten kurz vor dem Ende der Kochzeit zugeben. Dann die Tagliatelle in die Sauce geben, gut durchmischen. Parmesan/Asmonte, Schinken und Liebstöckel unterrühren und sofort servieren.

Curry-Huhn mit Kokosmilch, Chili,.. – thailändische Art

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Huhn (Brust)
- 250 g Basmati-Reis
- Salz und Pfeffer, Zucker, ÖL, Olivenöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- ½ Limette
- 1 Stangen Zitronengras (oder Gewürz)
- 1-2 Jungzwiebel (Zwiebel)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote oder Chiliflocken (als Gewürz)
- 1-2 rote Paprikaschoten
- ¼ kg Zuckerschoten
- 4 EL Erdnusskerne
- 1 TL gelbe Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Vorbereitung:

Ingwer schälen und sehr fein hacken, Knoblauch fein hacken, Limette auspressen. Zwiebel fein würfeln, Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden, Zuckerschoten waschen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden

Zubereitung:

- Reis mit 2 EL Olivenöl kurz anbraten, dann 350ml Wasser, 1TL Salz und 2 halbierte Zwiebel reingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Erdnüsse (wenn vorhanden) in einem Wok oder einer großen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.
- Zwiebel anschwitzen, wenn fast fertig – Knoblauch dazugeben; danach Paprika, Chili und Ingwer dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten; Currypaste einrühren, kurz unter ständigem Rühren anschwitzen.

- Öl im separaten Wok erhitzen und Fleisch darin unter Wenden rundherum bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, danach mit Zwiebel/Paprika/Chili/Ingwer-Schwitze vermengen
- Kokosmilch und Limettensaft zugießen, aufkochen; bei Bedarf 1/8 l Wasser beigeben
- Zitronengras und Zuckerschoten zufügen, aufkochen und 5 Minuten köcheln
- Mit Curry, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.
- Reis dazu reichen.

Erdnüsse, Paprika, Zuckerschotte bzw. Chili-Schotte – müssen nicht unbedingt genommen werden. (wenn nicht vorhanden – kein Problem). Ev. statt Curry-Paste – mit Curry-Gewürz und statt Chili-Schotte etwas Chili-Flocken verwenden.

Schweinsmedaillons mit Gorgonzola-Sauce

Zutaten (für 4 Personen)

- 70 bis 80 dg Schweinsfilet (in Medaillon-Stücke zu je ca. 8 dkg schneiden, oder fertige Medaillons kaufen.
- 1/8 l Weißwein
- Dijonsenf
- 15 dg Gorgonzola
- 2 dl Schlagrahm
- 1 B. Petersilie
- weißer Pfeffer
- 2 Rosmarinzweige
- Salz, Muskatnuss, Öl, Butter

Zubereitung:

- Das Fleisch salzen und pfeffern und mit Senf bestreichen.
- Eine Mischung aus Öl und Butter erhitzen. Die Rosmarinzweige dazugeben. Das Fleisch auf beiden Seiten im heißen Fett scharf anbraten. Aus der Pfanne heben und im 80 Grad heißen Backrohr „rasten“ lassen.

Gorgonzola-Sauce:

Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, aufkochen und durch ein Sieb gießen. Mit dem Schlagrahm nochmals erhitzen. Den in Stücke geschnittenen Gorgonzola dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die fein gehackte Petersilie untermengen.

Mit Bandnudel oder Reis servieren.

Alternativ mit gebratenen Polentascheiben servieren. Für die Polentascheiben aus 15 dag Polentagrieß, 1/2 l Wasser und Salz eine Polenta zubereiten. Fingerdick auf ein nasses Brett streichen und auskühlen lassen. Scheiben ausstechen und auf beiden Seiten in Butter goldgelb braten.

Geschnetzeltes (mit Sahne+Käse bzw. Curry)

Zutaten (für Variante mit Schweinefleisch):

500 g Schweinefleisch, (z.B. Schnitzel od. Minutensteaks bzw. Pute für Curry-Variante)
250gr Dose Champignons

2 kleine Zwiebel
2 Becher Schlagobers oder/und Creme fraiche
1 große Paprikaschote (rot)
250 ml Brühe
3 Sahne-Schmelzkäse Ecken (z.B. Sahne, Paprika, Kräuter)
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Knoblauchpulver
Kräuter (z.B. Petersilie, Majoran)
Öl, zum Anbraten
etwas Saucenbinder/oder etwas Mehl (zum Andicken)

Zubereitung

Zuerst das Fleisch in Streifen schneiden und währenddessen das Öl in der Pfanne erhitzen. Das Fleisch dann in dem Öl gut durchbraten.
In der Zwischenzeit die Paprika & die Zwiebeln klein schneiden und die Champignons gut abtropfen lassen.
Wenn das Fleisch gut durch ist, die Zwiebeln und die Champignons hinzufügen und mitbraten. Das Ganze dann mit Salz & Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken.
Dann die klein geschnittene Paprika hinzufügen und kurz mitbraten. Dann das Ganze mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen.
Die Käseecken klein schneiden und in der Brühe schmelzen lassen und dann die Sahne hinzufügen. Das alles dann ca. 30 Min bei kleinster Flamme und unter ab und zu rühren köcheln lassen. Zum Schluss z.B. mit Kräutern (z.B. Petersilie, Majoran etc.) und etwas Knoblauchpulver abschmecken und mit etwas hellem Saucenbinder andicken.

Zutaten (für Variante mit Pute):

- 500 g Putenfleisch, geschnetzelt
- 1 EL Butterschmalz
- 2 Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Curry
- 500 ml Hühnerbrühe, heiß
- 150 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Im zerlassenen Fett die Putenbruststreifen anbraten. Zwiebeln zufügen, mitdünsten. Pfeffern, salzen. Mehl, Curry, Tomatenmark zufügen und kurz mitschwitzen. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und 10 Min. köcheln lassen. Creme fraiche und Joghurt mit erhitzen.
Als Beilage dazu passen am besten Reis oder Bandnudeln und grüner Salat..

Grillhendl im Backrohr (mit Hendl-Bräter)

Zutaten:

- Hendl-Bräter (oder nur Pfanne)

- 1 Henderl mit ca. 1-1,5kg

- 1/8l Olivenöl, 1 TL Salz, 1/2TL Pfeffer, 1/2TL Paprikapulver, Knoblauch (und wenn vorhanden: 1EL Kräuter der Provence)

Zubereitung:

- Ofen aufheizen (Heißluft 200°C)
- Öl mit allen Gewürzen vermischen und damit das Henderl einpinseln (innen und außen)
- Hendl auf den Hendl-Bräter „aufspießen“ (etwas Wasser in Topf geben) und ins Backrohr stellen
- Ca. 15min. bei 200°C, dann auf 180° und noch ca. 45-60min fertiggrillen
- mit Thermometer: Henderl ist fertig, wenn die Kerntemperatur 75°C erreicht.
- Zwischendurch (so ca. alle 15 min) Hendl mit ausgelaufenem Fett anpinseln und bei Bedarf etwas Wasser nachgeben (damit das auslaufende Fett nicht eintrocknet)
- FERTIG, Mahlzeit !!!

Als Beilagen sind zu empfehlen:

- Salat (gemischter/Tomaten/Kartoffel etc.)
- Kartoffel oder K-Wetches oder Pommes oder Reis – oder nur Semmeln

Fischfilet (Lachs, Forelle, Saibling, Zander, Goldbrasse) gebraten

Zutaten:

- 1-2 Filets ca. 250-300 gr/Person
- 40 g Butter, Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Zitrone, Worcestersauce, Thymian

Zubereitung:

Die küchenfertigen Filets gegebenenfalls waschen, abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
Filet mit Pfeffer und Salz würzen
Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch grob geschnitten sowie halbe Zitrone (nach unten) in die Pfanne geben und bei reduzierter Hitze (50/60%) die Filets zuerst mit der Haut nach oben im heißen Fett anbraten, (ca. 3-5 Minuten - hängt von der Dicke der Filets ab – Lachs ist ja eher stärker) braten, dann wenden (nur 1x).
Gehackte Petersilie, Zitronensaft, etwas Worcestersauce im noch heißen Bratfett verrühren und über die Files geben.

Dazu passen Kartoffelsalat, Ofenkartoffel mit Rosmarin oder auch nur ein gutes Weißbrot.
Natürlich darf da ein weißer Spritzer oder ein guter Weißwein nicht fehlen !

Forelle gebraten (Fisch)

Zutaten:

- 2 Forellen (Lachsfilet)
- 2 EL Mehl
- 40 g Butter, Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Zitrone, Worcestersauce

Zubereitung:

Die küchenfertigen Forellen waschen, abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln.
Etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und ausgepresste Knoblauchzehen verrühren und die Forellen außen und innen einpinseln; danach in Mehl mehrmals wenden.
Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen im heißen Fett auf jeder Seite etwa 5-10 Minuten (hängt von der Größe der Fische ab) braun braten.
Gehackte Petersilie, Zitronensaft, etwas Worcestersauce im noch heißen Bratfett verrühren und über die Forellen geben.
Auf Tellern mit je einer Zitronenspalte anrichten.

Dazu passen Kartoffelsalat, Püree oder auch nur ein gutes Weißbrot.
Natürlich darf da ein weißer Spritzer oder ein guter Weißwein nicht fehlen !

Oder auch Ofenkartoffel mit Rosmarin
Festkochende Kartoffel in Würfel schneiden. In einer Ofenfesten Form mit Olivenöl und Salz vermengen.
Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen, bis sie goldbraun und knusprig sind (benötigen ca. 20-25 Minuten.
Das Rosmarin erst kurz vor Ende der Garzeit untermischen, damit es nicht verbrennt.

Alternative Zubereitung im Rohr (Umluft):

Vorgangsweise ähnlich wie beim Braten – nur ohne Mehl.
Fische dann in einer feuerfeste Form (Glas) geben.
Backofen auf 200 Grad vorheizen, dann die Fische bei 200 Grad ca. 10 Minuten garen – dazwischen 1-2 Mal wenden.
Forelle ist fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.
Wenn Ofenkartoffel gewünscht, kann man im gleichen Backvorgang !!! die o.a. Kartoffel zubereiten (bis sie goldbraun sind) – also (die rohen gewürfelten Kartoffel) ca. 15 Minuten vorher reingeben, dann werden die Kartoffel und der Fisch gleichzeitig fertig..

Fisch auf mediterrane Art (im Rohr)

Zutaten (2 Personen):
- 2 Filet´s a 200-250 gr oder 2 Fische im Ganzen je 400-500 gr
- Butter, Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 20 gr. Frühlingszwiebel
- 50 gr Paradeiser
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen
- 5 dunkle Oliven
- Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die küchenfertigen Filets gegebenenfalls waschen, abtupfen und mit einem scharfen Messer schräg einritzen, innen und außen salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln und (wenn ganzer Fisch) Rosmarinzweige, Knoblauchhälfte und Zitronenscheibe in Bauch legen).

Fische dann in eine feuerfeste Form Glasform geben – vorher mit Olivenöl beträufeln, den Fisch drauflegen. Paradeiser in Scheiben und Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, Oliven halbieren und alles neben dem Fisch dazugeben, einige Rosmarinzweige fein hacken und drüberstreuen, zusätzlich alles noch mit etwas Olivenöl beträufeln.
Backofen auf 200 Grad vorheizen, dann die Fische ca. 10 Minuten garen (1-2 Mal umdrehen), dann auf 180 Grad reduzieren und nochmals 15 min garen..
Fische sind fertig, wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt.

Dazu passen Kartoffelsalat, Ofenkartoffel mit Rosmarin oder auch nur ein gutes Weißbrot.
Natürlich darf da ein weißer Spritzer oder ein guter Weißwein nicht fehlen !

Garnelen gebraten

Zutaten
(Als Hauptspeise 240gr/Person, als Vorspeise 120gr/Person)

- Olivenöl, Butter
- 250gr Garnelen
- 4-5 Knoblauchzehen
- Optional: 3 Frühlingszwiebel
- 1-2 EL Samba Olek oder Chilipasta oder 2-3 Chili-Schotten
- Etwas Ingwer, Petersilie, Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zitronengras, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und (optional) die Frühlingszwiebel (weißer Teil) anrösten, dann die Gewürze (gehackten Knoblauch und gehackten Ingwer, Zitronengras, Kreuzkümmel, 1-2 TL Chili-Pasta/Samba Olek oder gehackte Chilli-Schotten) dazugeben und anbraten. Jetzt die Garnelen dazugeben, etwas salzen und pfeffern und ca. 4 Minuten braten und öfter umdrehen, dazwischen etwas mit Zitronensaft beträufeln). Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Zum Schluss noch – wenn vorhanden – Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronengras abschmecken. FERTIG!
Serviert mit Weißbrot und Weißwein ist dies ein schnelles Super-Essen

Rinds/Erdäpfel-)gulasch (©MF):

(auch das Erdäpfelgulasch ist im Prinzip gleich – eben nur ohne Fleisch – ev. mit Frankfurter Würstchen)

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Gulaschfleisch, ev. schon geschnitten (Wadeschinken oder Schulter);
- (alternativ 1- 1,5 kg Erdäpfel)
- 7 - 9 Zwiebeln (für 1 kg Fleisch – ca. 1 kg Zwiebel verwenden!)
- 4 - 6 Knoblauchzehen
- 100 g Schweineschmalz (alternativ 5 EL Butterschmalz)
- 2 EL Majoran (oder Thymian)
- 2 EL Kümmel
- 2 EL Paprika (scharf oder gemischt)
- 50-100 ml Weißwein
- 1 L Wasser (+1-2 Suppenwürfel)
- Salz
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Rosmarin
- etwas Senf
- …wenns etwas würziger/schärfer sein soll: ca. 2 TL Sambal Ölek (Chili-Gewürz im Glas)

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und grob würfeln. Dazu verwendet man am besten ein scharfes Messer, da stumpfe Klingen und Hackmaschinen die Zwiebel zerquetschen. Und das ist schlecht, weil die austretende Flüssigkeit beim Anschwitzen eine optimale Röstung verhindert und Bitterstoffe entstehen. Das schmeckt nicht besonders.

Schmalz in einem Topf erhitzen, dazu grob geschnittenen Zwiebel beimengen und diesen so lange rösten, bis er leicht Farbe angenommen hat.

Einige werden vielleicht über die Menge staunen - aber keine Sorge, es sieht nach mehr aus, als es ist. Außerdem haben die Zwiebeln eine wichtige Funktion: sie binden die Sauce

und machen sie sämig. Da wir dazu kein Mehl verwenden, braucht man eine entsprechende Menge dieser Kulturpflanze.

Was auch immer Sie bevorzugen: Gulaschfleisch in golfballgroße Stücke würfeln und beiseitestellen. Holzigen Ansatz des Knoblauchs abschneiden, wer will, kann den Knoblauch noch grob würfeln. Allerdings ist das Fleißarbeit, da die Zwiebeln und der Knoblauch nach dem Anschwitzen ohnehin mit dem Stabmixer püriert werden.

Den Boden eines hohen Topfes (ich mach das wegen der großen Menge immer mit 2 Bratpfannen) mit Schmalz/Butterschmalz bedecken. Zwei Minuten warten, bis das Fett heiß ist, danach die Zwiebeln darin anschwitzen. Und jetzt gut aufpassen: Die Zwiebeln sollen langsam Farbe bekommen und regelrecht "karamellisieren".

Das funktioniert aber nur richtig, wenn man sich Zeit lässt. Die Herdplatte also nur auf mittlere Hitze stellen und alle 2 Minuten mindestens einmal umrühren. Bis die Zwiebeln goldbraun sind – das dauert ca. 20(25) Minuten. Nach etwa 15(20) Minuten Knoblauchzehen dazugeben und jetzt öfters - besser ständig - umrühren.

Variante1 (Wiener Art/Mörwald):
Alles restlichen Gewürze dazugeben und zum Schluss Paprika zufügen (paprizieren). Dieser Röstansatz wird mit dann Weißwein abgelöscht, mit Wasser aufgegossen, gesalzen und ca. 10-15 min. gut verkocht. Danach im Stabmixer/Fitmix fein pürieren.

Variante2 (Grazer Art/Fink):
Pfanne mit den goldbraunen Zwiebeln von der Herdplatte nehmen und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit einem Stabmixer/Fitmix fein pürieren (geht nur, wenn man etwas Wasser dazugibt.
Nun das Fleisch (kurz anbraten) und alle restlichen Gewürze (Rosmarin, Thymian, Majoran, Lorbeerblätter und Paprikapulver zugeben. Mit Weißwein aufgießen und mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen.(ggf. Sambal Oelek)

Jetzt aber zurück an den Herd - viel ist ohnehin nicht mehr zu tun. Die Pfanne wieder auf die Platte stellen, einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze drei bis vier Stunden köcheln lassen; die erste Stunde zugedeckt, dann ohne Topfdeckel weiter garen.

Zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Fleisch nicht am Pfannenboden "ansitzt", eventuell noch etwas Wasser zufügen. Nach spätestens drei Stunden simmern sollte das Fleisch so zart sein, dass es sich mit einem Löffel ganz leicht zerteilen lässt.

Vor dem Anrichten probieren und gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Dazu serviert man am besten Semmeln, Salzstangerl oder auch Bandnudeln oder Semmelknödel.
Zum Schluss noch ein Tipp: Gulasch schmeckt am besten, wenn es über mehrere Tage immer wieder aufgekocht wird.

Alternativ-Gulasch (schneller – aber nicht so gut w.o.)

Zutaten:
1 kg Rindfleisch(für Gulasch, mager !) – in einigen Geschäften bereits in Würfel geschnitten erhältlich. (alternativ 1- 1,5 kg Erdäpfel)
2 mittlere Zwiebel, ½ Zitrone für Gewürz
1 Pkt. Gulaschgewürz (Knorr/Kotany´/Maggy)
1 Zitrone
¼ Sauerrahm

Zubereitung:
2 fein geschnittene Zwiebel mit 3 EL goldbraun anrösten, danach o.a. Fertiggewürz beigeben und mit ca. ¾ l Wasser aufgießen; ca. 3 EL Öl, Fleisch beigeben (alternativ geschälte und geschnittene Erdäpfel), etwas salzen – danach ca. 1 ½ h köcheln lassen (Erdäpfel nur ca. ½ -3/4h)

Danach Sauerrahm (mit 3 EL Mehl vermengt) beigeben – ev. noch kurz aufkochen und FERTIG – Mahlzeit

Ofen-Sauerkraut mit Geselchtem und Selchwürstln oder Breinwurst mit Ofenkartoffel (©MF):

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Wacholderbeeren
- 3 EL Schmalz (Öl auch ok)
- 2 Lorbeerblätter
- Prise Zucker
- 1 TL Kümmel
- 1-2 EL griffiges Mehl – wenn im Rohr gemacht – kein Mehl dazugeben
- 300 ml Rindssuppe
- Ev. 1 EL Paprika

Zubereitung:
Falls das Sauerkraut sehr sauer ist, kurz in einem Sieb waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinwürfelig schneiden. Wacholderbeeren mit dem Handballen andrücken und in einem Topf in Schmalz anrösten. Zwiebel, Knoblauch, Prise Zucker, Lorbeerblätter und Kümmel beigeben, glasig anbraten und mit Weißwein und/oder Rindsuppe ablöschen, Sauerkraut beifügen.
(optional etwas Mehl dazugeben, aber Vorsicht – brennt dadurch leichter an, öfter umrühren)
Sauerkraut auf kleiner Flamme 15–20 Minuten leicht köcheln (oder im Backofen bei 200 Grad). Das Kraut sollte bissfest sein.

Geselchtes/Selchwürstln:
Geselchtes im großen Topf mit kalten Wasser bedecken, mit Kümmel, Lorbeerblatt, Liebstöckl, Walcholderbeeren,, Gewürznelken und ca. 1h pro kg köcheln (Selchwürstln brauchen nur ca. 15min bei 80 Grad).
Dadurch erhält man zusätzlich eine gute Selchsuppe (z.B. als Basis für eine Gemüsesuppe)
Oder fertiges geselchtes in Rindsuppe aufwärmen.

Breinwurst (1/2 kg):
Etwas anstechen und ev. parallel zum Sauerkraut mit etwas Schmalz im Ofen braten (ca. 20-25 min bei 180 Grad); Wer es besonders knusprig liebt –
zum Schluss Wurst aufschneiden und kräftig anbraten

Ofenkartoffel:
Gekochte Kartoffel schneiden und mit Olivenöl aufsetzen und im Backrohr mitbraten, gelegentlich umrühren/umdrehen

Selchripperl mit Bohneneintopf

Ein Klassiker der österreichischen Küche ist das Rezept für Bohneneintopf mit Selchripperl.

Zutaten für 4 Portionen:

- 500-800 gr geselchte Ripperl
- 1große Dose weiße Bohnen (530g Abtropfgewicht)
- 1 TL Kümmel ganz
- 1 EL Senf
- Suppengemüse (3 Karotten 1/2 Sellerieknolle 1 Stange Porree)
- 1 Zwiebel
- 5 Kartoffeln
- Senf Salz, Pfeffer etwas Essig

Zubereitung:
Die Selchripperl mit kaltem Wasser bedeckt, mit Kümmel, Lorbeerblatt, Liebstöckl, Walcholderbeeren,, Gewürznelken auf den Herd stellen und diese weich köcheln (ca. 1h/Kg). Ist das Fleisch weich, dann aus dem Kochwasser nehmen und zur Seite stellen.
Gib nun das geputzte und zurecht geschnittene Gemüse (Karotten, Sellerie, Porree, Zwiebel, Kartoffeln) hinein und gare es bissfest (ca. 20min)
Währenddessen befreie die Selchripperl von den Knochen und schneide sie in mundgerechte Stücke. Kurz bevor das Gemüse gar ist, gib die gewaschenen & abgetropften weißen Bohnen samt dem Fleisch hinzu und köchle das Ganze nochmals für gut 10 Minuten. Zum Abschluss würze mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig nach Geschmack.

TIPP: Die Selchripperl mit Bohneneintopf schmecken nicht nur an kalten Tagen so richtig gut, sondern sind auch kalt sehr gut zu genießen.
Dazu passt Schwarzbrot, Kornspitz etc.

Käsespätzle:

Zutaten:
- 500 gr fertige Spätzle (oder selber machen)
- Butter oder Butterschmalz
- 2 gr. Zwiebel
- 200 gr geriebener würziger Käse (Emmentaler und Bergkäse – aber auch alle anderen möglich – was verfügbar ist z.B. auch Bergkäse / Graukäse / Edamer / Almkäse / Appenzeller – auf jeden Fall würzigen Käse – auch gemischt möglich)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Schnittlauch oder Petersilie

Vorbereitung:
Röstzwiebel: 1 Zwiebel schälen und in (nicht zu dünne) Scheiben schneiden und je 1-1/2 TL Salz und Zucker dazugeben, damit sie das Wasser abgeben. Einige Minuten ruhen lasse

Zubereitung:
Spätzle in siedendes Salzwasser Wasser geben und ca. 2 Minuten kochen (bis sie an die Oberfläche kommen).

In einen WOK Butter/Butterschmalz erhitzen (paprizieren - mit Paprika scharf oder edelsüß oder gemischt). Das Wasser vom Zwiebel abseihen und etwas Mehl drüberstreuen und durchmischen und dann die Zwiebel goldbraun rausbacken – ev. in mehreren Durchgängen wegen Platzbedarf. Die Ringe sollen schwimmen

Eine Pfanne mit Butter/Butterschmalz erhitzen, 1 gewürfelte Zwiebel würfeln hellbraun anrösten.
Die Spätzle in die Pfanne dazugeben und anrösten bis sie heiß sind. Den geriebenen Käse unterheben und zerlaufen lassen. Die Spätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Röstzwiebeln und Schnittlauch/Petersilie garnieren.

Krautfleckerl:

Zutaten für 4 Personen:
- 350 g Weißkraut
- 300 g Fleckerl
- 40 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 TL Rohr-Rohzucker
- 1 TL Kümmel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fleckerl in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein hacken. Krautkopf putzen, indem die Außenblätter und der Strunk entfernt werden. Den Rest klein schneiden, damit die Stücke ungefähr die gleiche Größe wie die Nudeln haben.

Zwiebel in heißer Butter in einem großen Topf kurz anschwitzen. Rohr-Rohzucker hinzugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Sobald die Zwiebelstücke eine braune Farbe angenommen haben, Kraut ein paar Minuten mit anbraten und anschließend mit 250 ml Wasser aufgießen. Bei regelmäßigem Umrühren so lange köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist.

Die vorgekochten Fleckerl dazugeben und alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
Tipp: Noch herzhafter werden die Krautfleckerl mit 150 g angebratenen Speckwürfeln.

Reisfleisch:

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hühnerbrust (oder Schopf/Schweinsschulter)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen oder 2 TL Knoblauchpaste
- 1 große Tasse (=300 g) Langkornreis
- 2 EL Tomatenmark
- 2-3 EL Paprikapulver süß
- 1-2 TL Majoran und 1 TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Balsamicoessig
- 2,5 große Tassen (= 950 ml) Brühe oder Wasser
- 1,5 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 2-3 EL Sauerrahm oder Creme fraiche

Zubereitung:

1) Zwiebel und Fleisch schneiden (würfelig)
2) In einer Pfanne Olivenöl oder Butter erhitzen, Zwiebel dazugeben und anrösten
3) Dann das Fleisch dazugeben und anrösten
4) Nun Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Essig, Majoran, Kümmel und Reis dazugeben – etwas anrösten und dann mit Brühe/Wasser ablöschen und Lorbeerblätter dazugeben.
5) Alles aufkochen und mit reduzierter Hitze (Stufe 3-4 von 9) mit Deckel weiterköcheln und zwar ca. 20-25 min lang. Dazwischen gelegentlich umrühren damit nichts anbrennt
6) Das fertige Gericht sollte schön sämig-cremig sein und die Flüssigkeit nicht mehr vorhanden. Salz und Pfeffer nach Bedarf dazugeben.

Zwiebelkuchen mit Speck (Dagobert):

Zutaten:

- 15 dkg Mehl
- 10 dkg Butter
- 10 dkg Magertopfen
- 1 TL Salz, 1 TL Kümmel

Für den Belag:

- 1/4kg Zwiebel
- 2 Eier
- 125 gr Creme fraiche
- 20 dkg Schinkenspeck
- Butter, Öl, Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung:

Den Topfen gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken. Mehl, Topfen, Butter und Salz rasch zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Speck zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
2 EL Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Speck glasig braten. Die Zwiebel dazugeben und goldgelb anschwitzen. Von Platte nehmen und leicht überkühlen lassen. Creme fraiche und Eier untermengen. Den Teig zwischen zwei bemehlte Folien (beispielsweise ein aufgeschnittenes Tiefkühlsackerl legen und mit dem Nudelwalker dünn ausrollen. Eine Tarteform mit dem Teig auslegen. Die Zwiebel-Eier-Mischung auf dem Teigboden verteilen. Bei 200 Grad Unterhitze auf der untersten Einschubleiste bzw. auf dem Backrohrboden 20 Minuten backen. Lauwarm servieren, dazu passt Blattsalat mit Kernöl.

Zwiebelkuchen (Dagobert):

Zutaten für den Teig:
- 25 dkg Mehl,
- ½ Pkg Trockengerm
- 1 TL Zucker, Salz, 5 dag Butter

Für den Belag:
- Ca. ¾ kg Zwiebeln
- 2 Eier
- 3 dl dunkles Bier
- 1 TL Kümmel
- 1 Bd Petersilie
- 10 dkg Hamburger Speck
- 10 dkg geriebener Käse (z.B. Bergbaron)
- ½ Becker (125gr.) Sauerrahm
- Öl, Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitung:
Teig (ev. auch Pizza-Fertigteig)
Die Butter zerlassen, die Germ zerbröseln und in 15dl lauwarrnern Wasser auflösen. Mit Mehl, Zucker, Salz und Butter zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, am Rand hochziehen, sodass eine Mulde wird. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Speck klein würfeln.
Etwas Öl erhitzen und den Speck auslassen. Die Zwiebel dazugeben und andünsten, mit Bier ablöschen. Salzen und pfeffern. Eine knappe Viertelstunde garen lassen (Hitze reduzieren).
Zum Auskühlen und Abtropfen in ein Sieb geben.
Eier und Sauerrahm gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit den Zwiebeln vermengen. Masse dann gleichmäßig auf den Teig streichen.
Den Kuchen etwa zehn Minuten gehen lassen.
Erst dann ins 180 Grad heiße Backrohr schieben. Eine halbe Stunde (30-40min) goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.

Lasagne:

Zutaten für 4 Personen:
- 20 dag faschiertes Rindfleisch
- 10 dag faschiertes Schweinefleisch
- 1 EL Tomatenmark
- 10 dag Parmesan
- 10 dag durchwachsener Speck
- 1 große Zwiebel
- 1 große Karotte
- 1 Stange Stangensellerie

- Oregano
- 1/8 Rotwein
- ca. ½ l Rindsuppe
- Salz, Pfeffer a. d. Mühle, Muskatnuss
- 1 Stamperl Schlagrahm
- ½ l Milch, Butter, Mehl
- 40 dag Lasagneblätter

Zubereitung:

Gemüse und Speck getrennt klein würfeln. Den Speck in Butter andünsten. Gemüse und Paradeismark dazugeben. Anrösten. Das Fleisch dazugeben. Ebenfalls anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
Mit ¼ bis 3/8 l Suppe aufgießen. Zugedeckt eine gute Stunde leicht kochen lassen. Eventuell noch etwas Suppe dazugießen. Zum Schluss mit Schlagrahm binden. 3 El Mehl in 4 EL Butter anschwitzen. Unter Rühren die Milch dazugießen. Zehn Minuten leicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Lasagneblätter al dente kochen. Auf ein Tuch legen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Lasagneblätter Fleisch- und Bechamelsauce in die Form schichten. Parmesan darüberstreuen. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Parmesan beenden. Einige Butterflocken daraufsetzen. Ins 200 Grad heiße Backrohr schieben. 20 bis 25 Minuten überbacken.

Erdäpfelsalat (@MF):

Man braucht: 1 Kilo "speckige" (= festkochende) Erdäpfel, 1 fein gehackte (rote) Zwiebel, Essig, Öl, Salz, Pfeffer. Die Erdäpfel nicht zu weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel dazu geben.
Kernöl, Salz, Senf dazugeben und durchmischen, danach erst mit Essig, Salz und Pfeffer fein-würzen. Der Salat nimmt relativ viel Marinade auf und sollte vor dem Servieren gut "durchziehen", eventuell noch einmal abschmecken.

Russischer Salat / Oliviersalat

.. wird in Russland zumeist zu Neujahr und anderen Feierlichkeiten genossen. Er ist in den 1860er-Jahren von Lucien Olivier im zaristischen Russland entwickelt worden und hat sich seinen Weg in die Küchen der Welt gebahnt. Es gibt ihn in zahlreichen Varianten, hier eine davon (für 5 Portionen):

Zutaten für 5 Portionen:

- 1 säuerlicher Apfel
- 4 hartgekochte Eier
- 1 Dose Erbsen
- 4 Essiggurken
- 4 Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel gehackt
- 200 Gramm Extrawurst (manche verwenden auch gebratenes Hühnchen oder Fisch)
- 4 EL Mayonnaise
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Danach in einem Topf Salzwasser etwa 15-20 Minuten bissfest kochen. Eier und Zwiebel schälen und hacken, mit dem Gemüse mischen. Wurst und Essiggurken ebenfalls in Würfel schneiden, zusammen mit den Erbsen zu den anderen Zutaten geben. Apfel waschen, in Würfel schneiden und dazu mischen. Salz und Pfeffer sowie Mayonnaise dazugeben und vermengen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens eine Stunde stehenlassen.

Schwammerl-Gerichte

Eierschwammerl mit Ei

Die Schwammerl kurz waschen und putzen, größere Pilze ev. halbieren oder gar vierteln, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zwiebel (+ ev. Knoblauch) in etwas heißem Öl goldgelb rösten (ev. mit Essig ablöschen), dann die Schwammerl dazu, mitrösten bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Ei dann über die Schwammerl leeren und je nach Geschmack stocken lassen.
Das Ganze mit Schnittlauch bestreut servieren, dazu passt ein frisches Schwarzbrot.

Eierschwammerl-Sauce/Eierschwammerlgulasch

Zutaten (2 Mahlzeiten):
- 250 g Eierschwammerl
- 2 EL Öl + Butter
- 1 kl. Zwiebel gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 250 g Schlagobers (Sauerrahm) oder halbe/halbe
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Thymian gemörsert
- (1/2 TL Rosmarin gemörsert)
- 1/2 TL Paprikapulver süß
- 1 EL Tomatenmark, etwas Salz, Pfeffer
- 1/2 Suppenwürfel mit etwas Wasser
- 1/8 Weißwein

Vorbereitung:
Die Schwammerl kurz waschen und putzen, größere ev. halbieren oder gar vierteln
(wenn eingefrorene verwendet werden – vorher auftauen)

Zubereitung:
ÖL + Butter erhitzen und feingehackter Zwiebel rösten, (kurz vor Ende den Knoblauch dazurösten – sonst verbrennt er!); dann 1 EL Tomatenmark und 1 EL Paprika, dann mit Mehl stauben/mitrösten, danach mit Weißwein ablöschen und reduzieren.
Dann die Schwammerl dazugeben, alles kurz anrösten, dann mit etwas Wasser (+ Suppenwürfel) aufgießen und 10 min köcheln lassen (wenn eingefrorene Schwammerl verwendet werden etwas länger köcheln damit sie weich werden)

Jetzt Frühlingszwiebel (wenn vorrätig), Gemüsewürfel, Schlagobers, Thymian und Rosmarin dazugeben und fertig garen, bis Schwammerl durch sind – öfters umrühren und ggf. Wasser nachgeben,

Zu Schluss noch abschmecken (mit Salz, Pfeffer, Majoran).
Beilagen-Empfehlung: Teigware (Hörnchen/Bandnudeln) oder Semmelknödel oder Brot

Tagliatelle mit Steinpilzen

Zutaten für 4 Personen:
- 500 g Tagliatelle
- 100 g getrocknete Steinpilze
- 1-2 Stängel Liebstöckel
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Parmaschinken
- 180 g Zuckererbsenschoten

- 250 ml Schlagobers
- 1 EL frisch geriebener Parmesan oder Asmonte
- Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Steinpilze rund ½ h in warmes Wasser legen. Die Pilze sollten damit bedeckt sein. Wasser durch ein feines Sieb abgießen und auffangen. Tagliatelle in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Schalotten und Knoblauch schälen, würfeln, in einer Pfanne mit Olivenöl sanft anbraten, Zuckererbsenschoten und Liebstöckel in feine Streifen schneiden, Schinken in kleine Stücke schneiden, Pilze zugeben, kurz mitbraten, etwas Pilzwasser angießen, rund 3 Min. einkochen, mit Obers aufgießen, weitere 5 Min. einkochen. Zuckererbsenschoten kurz vor dem Ende der Kochzeit zugeben. Dann die Tagliatelle in die Sauce geben, gut durchmischen. Parmesan/Asmonte, Schinken und Liebstöckel unterrühren und sofort servieren.

Kürbis-Gerichte

Kürbis:

Kürbis steirische Art:

Zutaten (für 2 Personen):
½ KG Kürbis gehobelt
2 EL Schmalz (oder Butter oder Margarine)
1 gr. Zwiebel
3 gr. Knoblauchzehen
1TL Kümmel
2 EL Weißweinessig
1 EL Mehl
1/8 Weißwein
Salz, Pfeffer, Petersilie

Optional:
1 dl Schlagobers oder Sauerrahm
1 EL Paprika edelsüß (oder gemischt edelsüß+scharf)
1 EL Tomatenmark

Den gehobelten Kürbis mit Salz und Essig 10 min stehen lassen (optional: 0,5 bis 1 h).

Nun Fett (Schmalz oder ÖL mit etwas Butter) aufstellen und feingehackter Zwiebel rösten, (kurz vor Ende den Knoblauch dazurösten – sonst verbrennt er!); dann 1 EL Tomatenmark (wenn ungarische Art), und/oder 1 EL Paprika = paprizieren (wenn österreichische Art), dann mit Mehl stauben/mitrösten, danach mit Weißwein ablöschen und reduzieren.
Dann den vorbereiteten Kürbis mit Kümmel, Pfeffer, Salz dazugeben, alles kurz anrösten, dann mit etwas Wasser (+ Suppenwürfel) aufgießen.

Dann lässt man alles noch ca. 5-10 (20) Minuten dünsten.
Optional: Noch den Sauerrahm (mit Mehl vermengt) hinein; FERTIG !

Dazu noch Geselchtes und/oder gekochte Selchwürstl und frisches Bauernbrot.

Kürbisschnitzel (paniert) mit Knoblauch-Kernöl-Dip

Zutaten (4 Personen)
- 1 mittlerer Kürbis (Muskatkürbis, Hokkaido,...)
- 2 Eier
- glattes Mehl

- Semmelbrösel
- Salz
- Öl (Maiskeimöl, Sonnenblumenöl,..)

Optional
- ger. Kürbiskerne

Knoblauch-Kernöl-Dip
- 250 g Sauerrahm
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung
1. Für die panierten Kürbisschnitzel den Kürbis aufschneiden, die Kerne entfernen und in 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Falls Kürbiskerne verwendet werden, die geriebenen Kürbiskerne mit den Bröseln vermischen (2/3 Brösel, 1/3 Kerne).
3. Die Eier mit dem Salz in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl und die Brösel (-mischung) jeweils in einer weiteren Schüssel vorbereiten.
4. Die Kürbisschnitzel zuerst im Mehl drehen, dann durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden.
5. Die panierten Kürbisschnitzel in Öl auf beiden Seiten goldbraun herausbacken. Herausnehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Zubereitung Knoblauch-Kernöl-Dip

1 Für den Knoblauch-Kernöldip den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem oder gepresstem Knoblauch verrühren. Mit Kürbiskernöl verfeinern und abschmecken.
2 Den Kernöldip zum Kürbisschnitzel servieren.

Tipp aus der Küche

- So lassen sich auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Sellerie, Kohlrabi oder Parasolpilze zu Gemüseschnitzel herausbacken.
- Statt den Kürbiskernen können auch Sesam oder geriebene Nüsse verwenden werden.

Überbackene Mozzarella – Tomaten:

Zutaten: (für 6 Personen)
1 kg Tomaten (am besten Fleischtomaten)
Butter oder Margarine für die Form
Sals, Pfeffer aus der Mühle
3 Bund Basilikum
300g Mozzarella

Zubereitung:
1. Tomaten waschen. Die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Dann die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen und abschrecken (das mache ich nicht!!*). Tomaten häuten (das natürlich auch nicht*) und längs in Scheiben schneiden.
2. Eine flache, feuerfeste Form mit der Butter oder Margarine ausfetten. Die Tomaten einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Basilikum, falls nötig, waschen und gut trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen. Grob hacken und über die Tomaten verteilen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden (es gibt Mozzarellaschneider*) und gleichmäßig auf den Tomaten verteilen. (Alle Tomaten sollen bedeckt sein).
4. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf die zweite Einschubleiste von unten schieben und bei 225 – 250 Grad (Gas 4 – 5) 10 bis 15 Minuten überbacken (Gar so genau muss man diese Zahlen nicht nehmen*). Die Tomaten sind fertig, wenn der Käse

zerlaufen ist und anfängt, goldbraun zu werden. Die Tomaten mit Baguette als kleinen Abendimbiss oder als Vorspeise reichen.

Polenta (Grammelpolenta)

Zutaten:
1 l Milchwasser; halb Milch halb Wasser, 100 g Butter, 1 kleiner Zwiebel, 250 g Polenta,1 EL Salz, wenig Muskat, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Grammeln
100 g Rahm

Zubereitung:
Milchwasser mit der Butter und der gespickten Zwiebel aufkochen. Polenta einlaufen lassen, bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3-4 Min. köcheln Grammeln zugeben, salzen und ca. 3-5 Min. fertigkochen, abschmecken.

Saucen:

Sauce Tartare (4 Portionen)

Zutaten:
2-4 Essiggurkerl (oder Cornichons)
5 Kapern
1 kleine Zwiebel
½ Bund Petersilie (oder 2 EL Petersilie-Gewürz) u. Schnittlauch
(1 hartgekochtes Ei – muss nicht sein)
0,3 Tube Mayonnaise
1/8 l Sauerrahm (4-5EL) (+ev. 4-5 EL Schlagobers)
1/8 l Joghurt
1 EL Estragonsenf
1 EL Essig
3 EL Rindsuppe
1 TL Sardellenpaste
2 Spritzer Maggiwürze
1 TL Staubzucker
2 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Das ausgekühlte harte Ei, die Zwiebel, Gurkerl, Kapern, Petersilie, Schnittlauch klein Hacken, mit allen anderen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce passt ausgezeichnet zu gebackenen Pilzen (Parasol), zu geb. Fisch und sonstigen panierten Gerichten bzw. zum Fondue.

5-Saucen-Mischung für Fondue: (Senfsauce, Gewürzgurkensauce, Knoblauchsauce, Krensauce, Currysauce)

Ausgangsbasis:
500 g Natur-Joghurt
250 g Sauerrahm oder Schmand
200 g Crème fraiche
1 Tube/n Mayonnaise, fettreduzierte (50 %)

Für die Grundsauce Joghurt, Sauerrahm, Crème fraiche und Mayonnaise in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Nun in 5 gleich große Portions-Schalen aufteilen.

Senfsauce
1-2 EL Senf, mild
1-2 EL Senf, scharf (z.B. Dijonsenf)
2 Zehen Knoblauch, gepresst
Pfeffer, frisch gemahlen, Salz

Gewürzgurkensauce
6 Gewürzgurken (fein würfeln)
Etwas Gurkensaft
Pfeffer, frisch gemahlen, Salz

Knoblauchsauce
6 Zehe/n Knoblauch (bei Bedarf auch mehr)
Pfeffer, frisch gemahlen, Salz

Krensauce
4 EL Meerrettich, fein gerieben oder aus dem Glas
4 EL Zitronensaft
2 Msp. Cayennepfeffer
4 TL Zucker
4 TL Sardellenpaste
Pfeffer, frisch gemahlen, Salz

Currysauce
15 Zwiebel(n) (Silberzwiebeln)
3 TL Currypulver, (Madras) , Zucker, Salz, evtl. Rum

Achtung! Das volle Aroma kommt erst mit der Zeit heraus)
Hinweis: Ich bereite die Saucen immer schon am Vortag zu. Dann können sie schön durchziehen.

Ketchupsauce

Zutaten:
200 g Ketchup mild
100 g Ketchup (Hot-Ketchup)
Etwas Senf (mild+scharf)
2 große Paprikaschote(n), grüne (ev. auch ohne)
4 Peperoni, scharf oder mild
1 große Zwiebel(n)
1 EL ÖL
1 TL Essig, (Rotweinessig)
1 TL Worcestershiresauce
1 TL Zucker
2 Msp. Cayennepfeffer
Knoblauchgranulat , Salz , Oregano

Zubereitung:
Ketchup und Senf in eine Schüssel geben. Paprikaschoten, Peperoni und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in die Ketchup-Senf-Mischung geben. Gut umrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen - evtl. bei Bedarf nochmals Ketchup und Senf dazugeben.

Mayonnaise (selber machen)

Zutaten für 200 - 220 g Mayonnaise:
- 180 ml Öl
- 1 Ei (ev. nur Eigelb)
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Salz

- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Essiggurkerlwasser

Zubereitung
Alles zusammen mit einem Pürierstab aufschäumen – wenn zu flüssig, dann ev. noch ein Ei dazugeben.

Sauce Hollandaise

Zutaten:
4 Eigelb
2 TL Zitronensaft
250 gr Butter
2 Prisen weißer Pfeffer
1 Prise Salz

Zubereitung
Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die vier Eigelb und den Zitronensaft im Wasserbad unter Rühren andicken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die geschmolzene, nicht mehr heiße, Butter unter Rühren langsam zum Eigelb gießen. Die Soße frisch, z. B. zu Spargel, servieren. Gut auch zu Lachs

Pfeffersauce

Zutaten:
- 100gr Butter
- 1 Zwiebel/Schalotte gewürfelt
- 3 EL Mehl
- 2 EL grünen Pfeffer (im Glas eingelegt)
- 250ml Rinderbrühe
- 200ml Creme Fraiche (mit Kräutern nach Wunsch)
- Majoran
- bestes Olivenöl
- 4 EL Cognac/Weinbrand
- ¼ l Portwein / Rotwein
- Zitronenabrieb
- Salz & schwarzen Pfeffer

Zubereitung
Zwiebeln in Butter + Pfeffer, dann Zwiebel anschwitzen, Cognac dazugeben, anzünden, dann Portwein, 3 EL Mehl dazugeben, etwas einkochen, dann mit Rinderbrühe aufgießen; einkochen, zum Schluss Creme fraiche dazu und mit Majoran abschmecken; ggf.noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotweinsauce (zu Steak)

Zutaten:
- 1 rote Zwiebel/Schalotte
- 0,5 l Rotwein
- 5 EL Balsamico
- 1 EL Zucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Etwas Öl erhitzen und Zwiebel anrösten, dann mit 1 EL Zucker karamellisieren; danach mit Rotwein ablöschen und Essig dazugeben und köcheln und auf die Hälfte einkochen, salzen und pfeffern.

Aufstriche, Dip´s:

Eieraufstrich

Zutaten:
- 6 Ei(er)
- 1 Zwiebel (klein)
- 4 Essiggurkerl
- 1 EL Kapern
- 100 (100g Topfen
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Estragonsenf
- 1 TLSalz
- Salz, Pfeffer (aus der Mühle)
- Schnittlauch (nach Belieben)

Zubereitung
Eier schälen und klein schneiden. Zwiebel, Gurkerl und Kapern klein hacken (nicht zu klein – ev. schneiden).
Alle Zutaten ordentlich verrühren, damit sie sich gut verbinden und den Eiaufstrich nochmals abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. (ev., noch etwas Curry dazugeben)

Thunfischaufstrich (3 Portionen)

Zutaten:
1 Dose Thunfisch (natur)
1 Schalotte oder ½ Bund Frühlingszwiebel (fein gehackt)
1 TL Kapern
100 g Frischkäse (alternativ 2 EL Creme fraiche)
2 Sardellenfilets
2 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Salatcreme (oder Mayonnaise)
Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung
- Für die Thunfischcreme das Öl/Wasser vom Thunfisch abgießen und mit Zwiebel, Kapern und Sardellenfilets in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Frischkäse und Salatcreme (oder Mayonnaise) hinzufügen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und die Thunfischcreme pikant abschmecken.

DIP´s, Saucen, Pesto

Mayonnaise
- 200 ml Öl (kein Olivenöl), Rapsöl, Sonnenblumenöl usw.
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- Alles mit dem Stabmixer mixen

Knoblauch Sauce
- 1-2 EL Mayonnaise
- Knoblauch, fein schneiden
- 1 Prise grober Salz
- ein wenig Schnittlauch

alles gut mischen

Cocktail Sauce
- 1-2 EL Mayonnaise
- 1-2 EL Quark
- ein wenig Ketchup
- 1 Spritzer Cognac

alles gut mischen

Kräuter Sauce
- 1-2 EL Quark
- 1 EL Nature Joghurt
- viele verschiedene Kräuter
- Salz & Pfeffer

alles gut vermischen

Tartare Sauce
- 1-2 EL Mayonnaise
- 1 hart gekochtes Ei, fein schneiden
- 1/2 Zwiebel klein schneiden
- 1 Essiggurke, fein schneiden
- Petersilie
- Salz & Pfeffer

alles gut mischen

Honig Senf Sauce
- 1 EL Mayonnaise
- 2 EL grober Senf
- 4 EL Olivenöl
- zusammen mischen
- 1-2 EL Honig
- Kräuter
- Salz & Pfeffer beigeben und vermischen
- Balsamico nach Belieben darunter ziehen

Basilikum-Pesto:

Zutaten für 4 Portionen
- 100 gr Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Basilikum
- 3 Stk Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- Prise Salz

Zubereitung:
Die Basilikumblätter waschen und abzupfen, den Knoblauch schälen und klein hacken. Basilikum, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Olivenöl im Mixer pürieren und mit Salz abschmecken.

Brot & Gebäck & Co

PIZZA

Zutaten: (für 2 Haushaltsbleche mit flachenTeig)

- 500g Weizenmehl (glatt) bzw. Pizzamehl Type 700
- 250g lauwarmes Wasser (oder 250g Hefeweizenbier; ja richtig gelesen!)
- 1 Pkg. frische Hefe (alternativ Trockengerm)
- 10g Salz (1EL)
- 3 EL Olivenöl
- 60g Weißwein
- Pizzagewürz (oder je 1 TL Basilikum, Oregano, Rosmarin und etwas Pfeffer)

Zubereitung:
Mehl in Rührschüssel geben, mittig eine Mulde machen und Germ reingeben (frische Hefe zerbröseln) und mit etwas Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.
Danach restliches Wasser, 60g Weißwein und Salz und Öl beimengen; Pizzagewürz oder separate Gewürze dazugeben. Nun alles gut verkneten (5-10 Minuten) und zugedeckt ca. 30-60 Minuten rasten lassen. (besser noch über Nacht in Kühlschrank geben, danach 30-60 Minuten auf Raumtemperatur bringen). Dann Teig aufteilen (für 1 Port. Pizza ca. 1 faustgroße Portion nehmen und rund ausrollen), oder 2 Portionen auf Haushaltsblech-Größe ausrollen.

Oberfläche mehrmals mit Gabel einstechen, dann mit Olivenöl oder alternativ mit Knoblauch (Knoblauch pressen, mit etwas Öl und Butter in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen) einstreichen (ev. nur den Rand damit einstreichen), dann würzen (Pizzagewürz oder Oregano)

Nun Tomatensauce [besser pürierte Schältomaten] auf Pizza verteilen - dabei den Rand aussparen, danach den Pizzakäse verteilen und zum Schluss nun die Pizza nach Wunsch belegen (wahlweise Salami/Schinken/Thunfisch/Schafskäse/Gorgonzola, sowie abschließend mit Sardellen, Oliven/Kapern, Pfefferoni, etc. garnieren.

Das Rohr auf 200° (Heißluft) vorheizen und ca. 20 Min. backen! (Alternative: mit 250° ca. 15 Min. backen)

Foccacia

Zutaten:

- 500g Pizzamehl Type 700 (alternativ Weizenmehl glatt)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 1 Pkg. Trockengerm
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- grobes Salz, Rosmarin und ev. Oliven und getrocknete Tomaten, Knoblauch

Zubereitung:
Mehl in Rührschüssel geben, Salz, Zucker, Öl, Germ und Wasser beigeben (ev. auch gepressten Knoblauch – ausprobieren…)
Nun alles gut verkneten (5-10 Minuten) und zugedeckt ca. 30-60 Minuten rasten lassen. (besser noch über Nacht in Kühlschrank geben, danach 30-60 Minuten auf Raumtemperatur
Dann (recht flüssigen) Teig auf ein Backblech geben und mit den (in Olivenöl getunkten) Fingern auf das Blech ausstreichen – ev. nochmals 1/2h gehen lassen, danach nochmals mit den Fingern lauter Tupfer reingeben und mit etwa Olivenöl bepinseln.
Grobes Meersalz und Rosmarin drüberstreuen – je nach Wunsch nun auch halbierte Oliven und getrocknete Tomaten drüber geben.
Nun im aufgeheizten Backrohr ca. 10-15min backen mit Ober/Unterhitze auf unterer Stufe (wegen Hitze von unten)

Das Rohr auf 200° (Heißluft) vorheizen und ca. 20 Min. backen! (Alternative: mit 250° ca. 15 Min. backen)

Flammkuchen

Zutaten: (für 1 Haushaltsbleche)

- 1 fertigen Flammkuchen oder nicht zu dicken Pizzateig oder Foccaccia
- Alternative: 200 gr Mehl, 2 EL Olivenöl, 125 ml Wasser, etwas Salz
- 130 g Sauerrahm
- 130 g Crème fraîche
- 200 g Bauchspeck (oder fertige Speckwürfel)
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g rote klein geschnittene Zwiebeln
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
1. Den Speck klein würfeln.
2. Sauerrahm mit Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Flammkuchenteig aus dem Kühlschrank nehmen, dünn mit der Mischung bestreichen. Zwiebeln und Speck darauf verteilen.
4. Je nach Packungsanleitung im vorgeheizten Ofen knusprig backen. Inzwischen den Schnittlauch klein schneiden und den Flammkuchen vor dem Servieren noch mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Flammkuchen (Heidi)

Zutaten: (für 1 Haushaltsbleche mit flachenTeig)
- 8 Stk. Toastbrot
- 1 Becher creme fraiche mit Kräuter
- 1 Schuss Sahne oder Milch oder Sauerrahm
- 50-100gr. Rohen oder gekochten Schinken, klein schneiden oder fertige Speckwürfel
- 150gr Gratinkäse (Bergkäse, würzig, fertig gerieben)
- 1-2 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Schnittlauch

Zubereitung:
- Backofen auf 200 Grad aufheizen (Ober, Unterhitze)
- Toastscheiben auf Backblech (mit Backpapier) geben
- Zwiebel fein schneiden und zusammen mit creme fraiche, Schinken/Speck und dem Käse in eine Schüssel geben und gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
- Sollte die Creme zu fest sein noch mit etwas Sauerrahm/Milch verdünnen- aber nicht zu dünn da sie im Ofen noch etwas verläuft..
- Masse gleichmäßig auf die Toastscheiben verteilen
- Jetzt ca. 15 min backen
- Inzwischen den Schnittlauch klein schneiden und den Flammkuchen vor dem Servieren noch mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Blätterteigschnecken mit Thunfisch

Zutaten:
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Dose Thunfisch
- grüne Oliven
- 100g geriebener Gouda (oder Emmentaler)

- 1 Ei, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Blätterteig ausrollen und beiseite legen, damit er schon einmal die Zimmertemperatur annehmen kann (10min). Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Zwiebeln schälen und schneiden (optional mit Olivenöl anrösten, danach Oliven dazuschneiden und mit Thunfisch mitrösten), Eiklar dazugeben (optional Tomatenmark verdünnt und dann mit Mixstab pürieren.
Mit Salz und Pfeffer (ev. Chili) abschmecken. Die Masse dann gleichmäßig auf den Blätterteig verteilen und zum Schluss den geriebenen Käse drüberstreuen. Den Blätterteig längs zusammenrollen (optional 10 min ins Tiefkühlfach geben - besser beim Schneiden). Dann die Rolle mit dem Eigelb bepinseln, in ca. 2-3cm-Stücke schneiden und die Stücke mit einer Öffnung nach oben auf das Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft), ca. 20 min. backen (bei O/U-Hitze 200°C).

Blätterteigschnecken mit Schinken, Salami

Zutaten:
- 1 Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal
- 100g Kochschinken
- 100g gekochten Schinken (alternativ Rohschinken), oder auch Speckwürfel
- 50g Salami
- 150g Crème fraîche (oder Kräuter-Frischkäse)
- 100g geriebener Gouda (oder Emmentaler)
- 1 Ei, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Blätterteig ausrollen und beiseite legen, damit er schon einmal die Zimmertemperatur annehmen kann. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
Schinken und Salami in klein Stücke schneiden und zusammen mit Creme fraiche (Frischkäse) und Eiklar in einer Schüssel vermengen.
Mit Salz und Pfeffer (ev. Chili) abschmecken. Die Masse dann gleichmäßig auf den Blätterteig verteilen und zum Schluss den geriebenen Käse drüberstreuen. Den Blätterteig längs zusammenrollen (optional 10 min ins Tiefkühlfach geben - besser beim Schneiden). Dann die Rolle mit dem Eigelb bepinseln, in ca. 2-3cm-Stücke schneiden und die Stücke mit einer Öffnung nach oben auf das Backpapier legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft), ca. 20 min. backen (bei O/U-Hitze 200°C).

Langos

Zutaten: (für ca. 20 Fladen)

500g Weizenmehl Dinkel oder Weizenvollkornmehl
300ml Wasser
Salz, ÖL, Knoblauchzehen

Zubereitung:
Mehl + Wasser in Rührschüssel geben und mit dem Knethaken zu einem Nudelteig kneten, bis er sich von der Rührschüssel löst. Bei Bedarf Mehl zugeben. Mit einem Löffel Stücke abstechen und auf einem bemehlten Teigbrett sehr dünne Fladen auswalken. Immer wieder einmehlen, damit der Teig nicht an der Unterseite kleben bleibt. Die Fladen sollten nicht breiter sein als der Topf in dem sie herausgebacken werden. Einen breiten Topf mit ca.10 cm hohem Rand bereitstellen. Schweineschmalz oder Öl darin heiß werden lassen, einen Teigfladen einlegen, etwas untertauchen, es bilden sich kleine und sehr große Blasen, insgesamt dreimal rasch wenden, herausnehmen und stehend gut abtropfen lassen (ca. 1 Minute je Seite). Sofort nach dem backen servieren bzw. im Backrohr warm halten. Bäckt man die Fladen nur ganz kurz sind sie weich, man kann sie füllen und einschlagen. Bäckt man sie etwas länger, werden sie knusprig.

Gepresste Knoblauchzehen mit Salz und Wasser verrühren und auf die fertigen Fladen streichen. Man kann auch Frischkäse oder Sonstiges auf die Fladen streichen und mit der Hand essen.

Alternative1:
Zutaten:
100 ml Milch, lauwarm
1 Packung Germ
2 TL Zucker
500 g Mehl
250 ml Wasser, lauwarm
Salz, Öl, Knoblauch

Zubereitung:
Die Germ in der Milch und 1 TL Zucker auflösen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Milch, Wasser, 1TL Zucker und Salz mit dem Mehl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig nun wieder ca. 45 Minuten gehen lassen. Danach aus dem Teig Langos in gewünschter Größe und Dicke formen und in heißem Öl ausbacken. Mit Knoblauchöl bestreichen und salzen.

Diese Langos ist besser als die von Jahr- und Adventmärkten. Diesen Teig kann man auch verwenden, wenn man die Langos z.B. mit Würstel füllen will.

Alternative2-Kartoffel-Langos:
300 ml Milch
1 Pkg. Germ
1 TL Zucker
1 TL Salz
500 g Mehl
70 g Kartoffelpürrepulver

Zubereitung:
Die Germ in ein weniger warmer Milch auflösen und in die Vertiefung des Mehles schütten. An einem warmen Ort aufgehen lassen. Die gekochten Kartoffeln reiben und mit dem Mehl, Germ, Salz vermischen, sodaß ein geschmeidiger Teig entsteht. 20 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Auf einem Brett eine dicke Teigrolle formen. Ca. 2 cm Stücke abschneiden, ausrollen und ein einer großen Pfanne mit reichlich Fett von beiden Seiten goldbraun backen.
Mit der Öl, Salz, Knoblauchmischung bestreichen und sofort servieren

Bratkartoffel in der Pfanne

Zubereitung
Kartoffel 15 min vorkochen, dann in nicht zu dünne Scheiben schneiden und im normalen Öl anbraten (vorher durchschwenken, damit die Scheiben nicht ankleben, bei nicht zu hoher Temperatur – immer wieder wenden, NICHT vorher salzen, da sonst zuviel Wasser entzogen wird damit nicht knusprig werden…

Kartoffelpuffer

Kartoffelpuffer

Zutaten:

- 500g Kartoffel
- 2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

- Olivenöl
- (optional: 2 EL Mehl)
- Schnittlauch
- Sauerrahm DIP (Sauerrahm, Zitronensaft, Salz, Liebstöckl)

Zubereitung
Kartoffel reiben, dann mit Ei, Gewürze vermengen
Zwiebel in, Ei dazugeben,

Rezept: Kartoffelpuffer

Heute gibt es leckere Kartoffelpuffer

Zutaten:
- ca. 1kg geriebene Kartoffeln (Gewicht bezieht sich auf die ausgedrückten Kartoffeln)
- Eine Zwiebel
- 2 Eier
- 2-3 TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:
1. Um zu verhindern, dass die Puffer durch zu viel Wasser matischig werden, sollten die geriebenen Kartoffeln gut ausgedrückt werden. Es ist wichtig, dass man nicht zu langsam arbeiet, weil Kartoffeln schnell oxidieren und braun werden.
2. Im nächsten Schritt werden sie dann mit der Speisestärke vermischt, die die restliche Flüssigkeit bindet. Dann kommen die Eier dazu und das ganze wird noch mit Salz und Peffer gewürzt.
3. Ganz zum Schluss wird noch die Zwiebel dazu gerieben und untergemischt. Die Zwiebel kommt zum Ende dazu, weil sie sonst ebenfalls schnell oxidiert und bitter wird.
4. Danach wird reichlich Öl in einer Pfanne erhitzt. Kleine Portionen der Katroffelmasse werden dann in die Pfanne gegeben, etwas flach gedrückt und bei mittlerer Hitze ausgebacken.

Die Kartoffelpuffer sind fertig, wenn sie von beiden Seiten goldbraun sind. Sehr gut passen Apfelmus, geräuchterter Lachs oder Kräuterquark dazu. Wir wünschen Euch viel Spaß bei Ausprobieren =)

• 2 große Kartoffeln • 1 Ei • ½ Zwiebel • 2 TL Kartoffel- oder Maisstärke • Salz • Pfeffer • Öl zum braten

500 g Kartoffeln vorwiegend festkochend / geschält 40 g Zwiebel 1 Stück Ei 1 Prise Salz und Pfeffer 1 Prise Muskatnuss nach Wunsch 25 g Mehl 3 g Backpulver 120 ml Pflanzenöl oder Butterschmalz 1 Päckchen Kartoffelweiß nach Bedar

Weißbrot - bosnische Art

Zutaten:
- 0,5 kg Weizenmehl griffig
- 1 EL Salz
- 1 Pkt. Trockengerm
- 350 ml warmes Wasser
- Öl für das Blech

Alternativ: 1 kg Weizenmehl, 2 EL Salz, 2 Pkt. Trockenhefe oder frische Hefe, 700 ml warmes Wasser, Öl für das Blech

Zubereitung
Germ mit Salz im lauwarmen Wasser auflösen, dann mit Mehl zusammen kneten. Der Teig darf nicht flüssig, aber auch nicht zu fest sein.

Ein Backblech mit Öl einfetten, den Teig drauflegen und den Teig mit einem Tuch abdecken und mindestens 3-4 Stunden stehen lassen. (dabei alle 30 Minuten durchkneten und immer ein wenig Mehl dazu geben, da der Teig sehr klebrig ist – dies mache ich eigentlich nicht). Tipp: Am besten bereitet man den Teig abends vor und lässt ihn über Nacht stehen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen und den (aufgegangenen) Teig in den heißen Backofen schieben. Nach ca. 20 Minuten, wenn das Brot oben schon eine schöne braune Farbe hat, den Backofen auf 200°C herunter stellen und noch ca. 10 Minuten weiter backen.

Das Brot nach dem Backen noch im Backofen stehen lassen. Erst kurz vor dem Verzehr aus dem Backofen nehmen, dann ist es noch schön warm.

Schwarzbrot mit Backtopf

Zutaten:
- 800 g Mehl, Type 550 (in Ö: Type 700, Weizenmehl glatt)
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- optional: 1 EL Backmalz
- ½ TL Trockenhefe (3g) oder 10g Frischhefe (1/4 Würfel)
- 650 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:
Das Mehl, Salz, Zucker und Malz kurz vermengen. Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und zum Mehl hinzufügen, rasch zu einem Teig vermengen. 12 - 20 Stunden abgedeckt gehen lassen. Je mehr Zeit der Teig zum Fermentieren hat, desto mehr Geschmack wird das Brot später haben.

Stellen Sie Ihren BROT-BACK-TOPF ohne Teig ins Backrohr und heizen Sie auf 200°C vor. Nachdem Ofen und Topf gut vorgeheizt sind, Teigmasse aus der Schüssel auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben. Teig ganz locker von oben und unten je zu einem Drittel falten. Teig nicht drücken oder kneten!

Die Teigkugel in den heißen Topf legen. Deckel drauf und ins Backrohr stellen.

Nach ca. 80 Minuten den Deckel entfernen und das Brot im offenen Topf eine halbe bis dreiviertel Stunde weiter backen, damit sich eine schöne Kruste bilden kann. Die Backzeit variiert je nach Ofen bis zu 2 ½ Stunden.

Nach der Backzeit das Brot aus dem Topf nehmen und gut auskühlen lassen.

Weißbrot – Striezel, Zopf

Zutaten:
- 500 g Fini's Feinstes Weizenmehl Universal
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 40 g Zucker
- ¼ TL getrocknete Vanille
- 1 Prise Salz
- 150 g Joghurt
- 150 ml lauwarme Milch
- 80 g zerlassene Butter
- 1 Eigelb
- Schale ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Öl

Topping
- 1 Eigelb
- Handvoll Hagelzucker

Zubereitung:
1.) Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Mehl, Hefe, Salz und Vanille in einer Schüssel vermischen.
2.) Joghurt, lauwarme Milch, zerlassene/erkaltete Butter, Eigelb, Zitronenschale und Öl gut miteinander vermengen und langsam in die Mehlmischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht (Tipp: Am besten mit einer Küchenmaschine).
3.) Den Teig in drei Teile teilen, in Rollen formen, an einem Ende miteinander verbinden und flechten. Mit Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Für ca. 35 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Käsestangerl

Zutaten:
- Dinkelmehl / gemahlener Dinkel - 10 Dekagramm
- Trockengerm / Trockenhefe - 1 Pkg.
- Olivenöl - 3 Esslöffel
- Weizenmehl (glatt) - 30 Dekagramm
- Leitungswasser / Stilles Wasser - 225 cl
- Salz - 1 Teelöffel
- Feinkristallzucker - 0.5 Teelöffel

Zubereitung:
Aus allen Zutaten einen nicht zu festen Germteig bereiten, rasten lassen. Anschließend Teig gut durchkneten und in zehn Portionen teilen. Auf einer glatten Oberfläche (am besten Stein) zu fingerdicken, etwa 30 Zentimeter langen Stangen rollen. Mehl sehr sparsam verwenden – am besten ganz weglassen! Die Stangen auf ein Backblech legen, mit Wasser bepinseln und mit dem gewünschten Belag bestreuen (Mohn und Salz, Sesam, Käse und Kümmel,...). Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad etwa 20 Minuten goldbraun backen. Längere Backzeit trockener und knuspriger! Zum Auskühlen auf ein Gitter legen, sonst werden sie zäh!

Frühstückssterz, Tommerl
wird auch "Ofensterz", "Frühstückssterz" oder "halbaufgehender Tommerl" genannt.

Zutaten:
0,5 kg Weizenmehl glatt
0,5 l warmes Wasser (alternativ – Milch)
1 Pkt. Trockenhefe oder frische Hefe (Germ)
1 EL Salz, Schweinefett

Zubereitung:
Abends wird die Germ mit Salz im lauwarmen Wasser aufgelöst, dann mit Mehl zusammen kneten. Die Masse in eine mit Schmalz ausgefettete Rein geben und über Nacht kühl und zugedeckt aufgehen lassen. Morgens im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad ca. 45 min. goldgelb backen. Die Rein sollte so groß gewählt werden, dass der Teig beim Einfüllen höchstens ca. 5 cm hoch ist.
Der fertig gebackene Tommerl wird aus der Rein gestürzt.

Rahmfleck:

Zutaten:

Mittlere Portion	Grosse Portion
500 g Roggenmehl	1000 g Roggenmehl
1 El Salz	2 El Salz
10 g Germ/Hefe	20 g Germ/Hefe
260-280 ml Wasser	520-560 ml Wasser
Für den Belag:	
250 g Geräuchertes (Speck)	500 g Geräuchertes (Speck)

2 Becher Schmand 24 % (250g Sauerrahm, 200g Creme fraiche)	3 Becher Schmand 24 % (250g Sauerrahm, 400g Creme fraiche,
1 Zwiebel (junger Z.),1Bd. Schnittlauch	2 Zwiebel (junger Z.),2Bd. Schnittlauch

Die Herstellung des Teiges
Hefe und Salz im Wasser auflösen und dann mit dem Mehl vermengen/kneten-
Dazu eignet sich auch ein einfaches elektrisches Handrührgerät mit Knethaken.
Anschließend Teig mit der Hand kräftig durchkneten Es folgt die erste Teigruhezeit. Lassen Sie den Teig in der Schüsselabgedeckt ca. 20 Min. bei einer Temperatur von ca. 20-25° C stehen. Danach müssen Sie den Teig auf jeden Fall nochmals von Hand kneten.

II. Die Herstellung des Belages
Das Geräucherte und die Zwiebeln würfeln, Schnittlauch schneiden. Den Schmand in ein Rührgefäß, vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

III. Die Herstellung des Rahmflecks
Rahmfleckkarroserie auf einem mehlbestäubten Brett herstellen eventuell gescheite Bordwändemachen. Die Rahmflecken anschließend auf einem Blech (Backpapier) auflegen. Nun kommt der vorhin angemischte Schmand auf den Teig, dann das Geräucherte und die Zwiebeln. Der Schnittlauch wird erst auf den gebackenen Rahmfleck gestreut.

IV. Das Backen
Falls Sie mit einem Heißluftofen backen, stellen Sie ihn auf die höchste Stufe. Den normalen Backofen heizen Sie auf 250° C vor. Vor dem Einschieben des Brotes gießen Sie in die Fettpfanne des heißen Backofens eine große Tasse heißes Wasser (ca. 0,2 l). Dann schieben Sie dieRahmflecken sofort ein. Dieser Vorgang ist sehr wichtig für knusprige Rahmflecken. Das Backen dauert 8 - 10 Min. (240-250° C).

Desserts (Kuchen, Mehlspeise)

Rumkugeln

Zutaten (Portion für ca. 100 Kugeln):
- 16 dkg Butter
- 20 dkg Staubzucker
- 1 Pkg.Vanillezucker
- 8 dkg Kokosflocken
- 4 dkg Mehl
- 1 TL Kakao
- 4 EL Rum
- Kokosflocken

Zubereitung:
- Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen
- Dann alles verrühren (mixen) und ca. ½ h im Kühlschrank ziehen lassen.
- Masse (1 TL) mit den Handflächen zur Kugel formen und in einer kleinen Schüssel mit Kokosflocken mehrmals wenden

FERTIG, Mahlzeit

Topfenknödel (Marillenknödel)

Zutaten (für 4 Personen):
- 500g Topfen (20%)
- 120g Brösel (+ ev. 100g Gries)
- 35g Butter
- 2 (4 Eier)
- Prise Salz, Limette/Zitronenschale von Biozitrone raspeln

- 1 EL (braunen) Zucker
- (optional Marillen)

Butterbrösel:
- 100g Brösel
- 10g Butter
- Zimt

Zubereitung:
Für die Topfenknödel Topfen, (Gries), Eier, Brise Salz und Butter geraspelte Zitronenschale mit dem Mixer zu einem glatten Teig rühren. Den Teig 2h im Kühlschrank ziehen lassen. Aus dem Teig eine 5cm dicke Rolle formen und scheibenweise runterschneiden und kleine Knödel formen (am besten bestäubt man die Hände mit etwas Mehl damit nichts zusammenklebt).
Optional: Befüllen mit Marillen, Zwetschken: Kern mit Kochlöffel-Stiel entkernen/durchstoßen, ev. 1 Würfelzucker in die Marille geben und in den Teig einwickeln.

Tiefen Topf zur Hälfte mit Salzwasser füllen und die Knödel bei reduzierter Hitze - mehr ziehen als kochen, bis diese an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen und abseihen.

Butterbrösel:
Brösel in reichlich Butter goldbraun rösten, danach Zucker und Zimt dazugeben, Knödel darin mehrmals wenden.
Dazu schmeckt Zwetschkenröster oder auch Erdbeersauce, Himbeeren, etc.

Apfelwaffeln

Zutaten: für 6 Stück

Ca. 200 g Äpfel geschält gewogen
30 g Zucker (2 EL)
Msp. Zimt
1 EL Calvados oder Weinbrand (Cognac)
Für den Waffelteig:
75 g weiche Butter oder Margarine
2 Eier Gr. M
3 EL Zucker (45 g)
1 Päckchen Vanillezucker (8g)
Ca. 150 g Weizenvollkornmehl (z.B. Type 405)
1 gestrichener TL Backpulver
1 Prise Salz
Ca. 175 ml lauwarme Milch 1,5% Fett
30 g (2 EL) gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
Außerdem:
Ein elektrisches Waffeleisen
Zimtzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst 2 mittelgroße Äpfel schälen, entkernen, anschließend auf einer Gemüsereibe in etwas grobe Apfelraspeln reiben ODER die geschälten Äpfel mit einem Messer in sehr kleine Apfelstückchen schneiden.
Mit Zucker, Zimt und 1 EL Calvados oder Cognac marinieren.

Für den Waffelteig:
Weiche Butter oder Margarine mit 1 EL Zucker, mit Hilfe des elektrischen Handmixers mit den Rührstäben, schaumig rühren.
Die Eier hinzugeben und weiterrühren, bis eine einheitliche schaumige Masse entstanden ist.
Abgewogenes Mehl mit einer Prise Salz und Backpulver vermischen, nach und nach zusammen mit der lauwarmen Milch unter den Waffelteig einrühren.
Zuletzt den Vanillezucker, die marinierten Apfelraspeln sowie die gemahlenen Nüsse mit einem Rührlöffel locker daruntermischen.

Ein elektrisches Waffeleisen erhitzen, etwas mit Öl bestreichen, dann 2-3 EL vom Waffelteig einfüllen, Deckel fest schließen und nacheinander die Apfelwaffeln bei guter Hitze ca. 4-5 Minuten backen.
Kurz vor dem Verspeisen die Waffeln mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen.
Die Waffeln schmecken frisch besonders gut zu Obstsalat, Eisdessert und Apfelmus.

Palatschinken, Frittaten

Zutaten:
15 dkg Mehl (glatt)
2 Stk. Eier
250 ml Milch
1 EL Butter (geschmolzen)
1 Prise Salz
4 EL Butter (zerlassen, zum Herausbacken)
Vanilleeis, Flüssig-Schoko, Himbeeren/Erdbeeren (für Eispalatschinken)

Zubereitung:
Für das Palatschinken Grundrezept den Teig zubereiten. Dafür die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit dem Mehl rasch glatt rühren, die Eier einmengen und alles mit einer Prise Salz versehen. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Sollten im Palatschinkenteig Mehlklumpen sein, den Teig durch ein großes Sieb streichen.

Eine flache Pfanne (ideal sind Palatschinken-Pfannen) erhitzen und etwas Butter zerlassen. Mit einem Schöpflöffel soviel Teigmasse einfüllen, dass der Boden gerade dünn bedeckt ist. In die Mitte einleeren und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen.
Die Palatschinke nun auf einer Seite goldbraun werden lassen. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten. Lässt sich die Palatschinke in der Pfanne gut rütteln, kann man sie wenden.

Für Frittatensuppe einfach zusammenrollen und schneiden.
Für Eis-Palatschinken mit Vanilleeis füllen, zusammenrollen, Schoko draufgeben – mit Himbeeren/Erdbeeren (oder alternativ mit Zwetschkenröster!) und etwas Staubzucker servieren.

Kaiserschmarrn:

Einfachst-Variante:

Zutaten: (für 2 Personen)
3 EL Mehl glatt
3 Eier
Prise Salz
Vanillezucker
Schuss Rum

Zubereitung:
- Mehl und Milch per Hand verquirlen, 3 Eier unterrühren, 1 Prise Salz, ½ Sackerl Vanillezucker und einen Schuss Rum dazugeben
- Butterfett in Pfanne erhitzen und die angerührte Masse reingeben; einen Handvoll Rosinen reingeben (Temp. Ca. Stufe 7 von 9)
- Max 2 min. je Seite backen (Wichtig: Mit Deckel, damit er besser aufgeht)
  Nach 2 Min. in der Mitte teilen und umdrehen, danach mit einem Löffel Zucker karamelisieren und den Teig in viele kleine Stücke zerreißen und wieder Deckel drauf
- Das Ganze mit Staubzucker und Zwetschgenröster und/oder Apfelmus servieren.

Variante0:

Zutaten: (für 4 Personen)

6 Eier, 200 g Mehl glatt, 50g Zucker, 250ml Milch, 1 Prise Salz, 40g Rosinen, Butter, Staubzucker, Zwetschgenröster, ev. Schuss Rum

Zubereitung:

1. Das Eiklar vom Eigelb trennen.
2. Das Eigelb mit Zucker, Milch und Mehl gründlich mischen.
3. Das Eiklar mit einer Prise Salz schaumig schlagen, bis es steif ist. Dann vorsichtig unter die Eigelb-Mischung heben.
4. Butter in einer großen Pfanne schmelzen, den Teig hineingeben und Rosinen darin verteilen.
5. Auf der einen Seite einige Minuten kochen lassen, anschließend den Teig umdrehen, mit einer Gabel in unregelmäßige Stücke reißen und fertigkochen lassen.
6. Vorsicht, den Kaiserschmarrn nicht zu lange in der Pfanne lassen - leicht trocknet der Teig aus!
   Mit Staubzucker bestreuen und zusammen mit Zwetschgenröster servieren.

Alternative1:

Zutaten: (für 2 - 4 Portionen)
3 Eier, 500 ml Milch, 1 TL Zucker, 1 Prise Salz, 350 g Mehl (griffig), 1 EL Rosinen, 1 Schuss Mineralwasser (kohlensäurehältig), 30 g Butter oder Margarine, Staubzucker (Puderzucker) zum Bestreuen

Zubereitung:

1.) Eigelb vom Eiklar trennen.
2.) Die Milch mit dem getrennten Eigelb, Zucker und Salz in eine Rührschüssel und kräftig mit dem Schneebesen schlagen.
3.) Das Mehl- unter ständigem Rühren - einstreuen, bis die Masse etwas dickflüssig ist.
4.) Rosinen (wenn erwünscht) sanft einrühren.
5.) Den Schuss Mineralwasser sanft einrühren (macht den Kaiserschmarrn lockerer).
6.) Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
7.) Butter oder Margarine in der Pfanne schmelzen und die Schmarrnmasse dazugeben.
8.) Bei mittlerer Hitze auf der Unterseite fest werden lassen.
9.) Mit einem Kochlöffel oder einem Pfannenwender (Palatschinkenschaufel) teilen und wenden, mit zwei Gabeln die Masse zerreißen.
    Nun den Schmarrn immer wieder vorsichtig wenden (nicht quetschen!) bis er fertig ist.
10.) Mit Staubzucker (Puderzucker) bestreut servieren.
11.) Traditionell wird zum Kaiserschmarrn ein Zwetschkenröster gereicht.
12.) Er kann aber auch durchaus mit einem anderen Kompott, z.B. Apfelkompott, Kirschenkompott oder frischem Fruchtsaft serviert werden.

Gebackene Holunderstrauben - Hollerstrauben

Zutaten:
10 Blütendolden - Holunderblüten frisch gepflückt

Backteig Zutaten:

- 200 g glattes Mehl
- 0,25 Liter Milch
- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 1 EL Rum
- 1/2 TL Salz
- Staubzucker, Zimt (zum bestreuen)
- Backschmalz oder anderes Fett/Öl zum Backen

Zubereitung:
Milch mit Eiern, Salz, Zucker und Rum gut verrühren und mit dem Mehl zu einem Teig verrühren. Den Teig ca. 30 Minuten rasten lasen.

An den Holunderblüten lässt man einen kurzen Stil zum Festhalten. Die Holunderblüten werden in den Backteig getaucht. Kurz abtropfen lassen und ins heiße Backschmalz geben, dabei etwas flach drücken. Goldbraun backen und abgetropft mit Staubzucker oder einer Zucker/Zimtmischung bestreuen. Sofort servieren und heiß genießen.

Lebkuchen

Zutaten:

Grosse Portion	Mittlere Portion	Kleine Portion
600 g Puderzucker (Staubzucker)	300 g Puderzucker (Staubzucker)	200 g Puderzucker (Staubzucker)
750g Roggenmehl	375 g Roggenmehl	250 g Roggenmehl
750 g Weizenmehl	375 g Weizenmehl	250 g Weizenmehl
50 g Lebkuchengewürz	25 g Lebkuchengewürz	17 g Lebkuchengewürz
1 EL Natron	1/2 EL Natron	1/3 EL Natron
30 g Zimt	15 g Zimt	10 g Zimt
500 g Honig, 8 Eier (rund 480g).	250 g Honig, 4 Eier (rund 240g).	170 g Honig, 2-3 Eier (rund 160g).

Zubereitung:
Honig in eine Schüssel geben und etwas erwärmen (man könnte auch ein wenig Wasser dazu geben). Jetzt der Reihe nach alle Zutaten beimengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig einige Stunden (beispielsweise über Nacht) kaltstellen. Dann den Teig nochmals durchkneten. Formen ausstechen. Ei und Milch versprudeln, die Teigstücke bestreichen und bei 180 Grad 15 Minuten backen.

Zwetschken-Tascherln

Zutaten:
- 30 dg Blätterteig
- 1/2 kg Zwetschken
- Gelierzucker
- Portwein/Rum
- Zitronensaft
- evtl. Zimtrinde und Gewürznelken
- 2 Eier
- Mehl

Zubereitung.

Tiefgekühlten Blätterteig rechtzeitig auftauen. Die Zwetschken in Spalten schneiden, dabei entkernen und mit je einem Stamperl Portwein und Zitronensaft in einen schweren Topf geben. 3 bis 4 EL Gelierzucker darüberstreuen. Wer will, kann Zimt und Gewürznelken . mit in den Topf geben. (Tipp: Anstelle von Portwein können Sie die Zwetschken auch mit etwas Rum „parfümieren‘). Die Zwetschken bei wenig Hitze so lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Abkühlen lassen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in Quadrate (ca. 10x10 cm) schneiden, auf jedes Quadrat etwas Zwetschkenragout geben. Die Ränder mit verschlagenem Ei bestreichen und die Quadrate zu Dreiecken zusammenschlagen. Die Ränder gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Ei bestreichen. Die Tascherln ins 200 Grad heiße Backrohr schieben und etwa 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

Topfenauflauf mit Zwetschken

Zutaten:

Ein Hauptgericht für zwei, eine Nachspeise für vier Personen.
Zutaten:
- 40 bis 50 dag Zwetschken
- 1/8 kg magerer Topfen
- 1 dl Schlagrahm
- 5 dag Mehl
- 3 Eier
- 6 bis 8 Biskotten
- Madeira oder Marsala, ersatzweise Fruchtsaft
- Butter, Zucker, Salz, Staubzucker, evtl. Zimtpulver

Zubereitung.
Die Zwetschken halbieren und entkernen. Eine eher kleinere Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Eier trennen. Das Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. Kaltstellen. Die Dotter mit 1 EL Zucker zu einer hellen, cremigen Masse aufschlagen. Topfen und Obers dazugeben und gut vermengen. Nun noch abwechselnd gesiebtes Mehl und Eischnee unter die Topfenmasse ziehen. Die Hälfte der Masse in die Auflaufform füllen. Die Biskotten mit wenig Madeira oder Fruchtsaft 1 bis 2 TL pro Biskotte) beträufeln und auf der Topfenmasse verteilen. Mit der restlichen Masse bedecken. Die Zwetschken senkrecht in die Masse stecken.
Den Auflauf auf der untersten Einschubleiste ins 180 Grad heiße Backrohr schieben und eine knappe halbe Stunde backen. Etwas abkühlen lassen und mit Staubzucker, eventuell mit etwas Zimt vermischt, bestreuen. Lauwarm servieren.

Zwetschkenröster

Zum Einfrieren oder Einkochen.

Zutaten:
- 1/8 Rotwein
- 1 kg Zwetschken
- 8 dg Zucker
- 3 Zimtstangen

Zubereitung:
Die Zwetschken halbieren und entkernen. Mit Rotwein, Zimt und Zucker zehn Minuten kochen lassen. Die Zimtstangen entfernen.
Mit Zitronensaft 1 kg Zwetschken, bis 2 TL Gewürznelken. 20 dag Zucker, Zimtstange, 1 unbehandelte Zitrone Zubereitung. & Die Zwetschken halbieren und ‘ entkernen. in einen großen 1E Topf geben und mit Zuckes bestreuen.D‘ie’Zitronegutwaschen. ' 'MitderSchale'i’I’iAéhgelschneiE den. Zitrone, Zimt Grid Nelken zu den Zwetschke‘n geben. Wenig „ Wasser dazu gießen. Zugedeckt kochen lassen, bis die Zwetschken weich sind und die Flüssigkeit verkocht ist. Gewürze und Zitronenstücke entfernen.

Zwetschkenröster ist eine wunderbare Beilage zu Topfenknödeln Grießschmarrn oder Vanillepudding. Er schmeckt außerdem als Fülle in Palatschinken. In diesem Fall Vanillesauce darüber träufeln. Zwetschkenröster eignet sich gut zum Einfrieren. Wer nicht genug Platz in der Tiefkühltruhe hat kocht den Röster ein. In Einkochgläser füllen und eine halbe Stunde bei 90 Grad sterilisieren.

Frühlingstraum aus Erdbeeren

Zutaten:
500 g Erdbeeren
750 ml Sauermilch
2 Pkg. Vanillezucker
125 ml Schlagobers
100 g Honig
4 Kugeln Vanilleeis
3 EL Amaretto

Erdbeeren, Minze zum Garnieren

Zubereitung:
Die Erdbeeren mit Vanillezucker, Honig und Amaretto im Mixer pürieren.
Die Sauermilch und die Hälfte des geschlagenen Rahms unter das Fruchtpüree heben
In Sektkelche verteilen, jeweils eine Eiskugel dazu geben und mit Schlagrahm, Erdbeerstücken und Minzeblättchen garnieren.

Sonstiges (Tee, Schnäpse)

Glühwein:

Für 4 große Portionen:
1,5 l Rotwein
1 l Wasser
50ml Honig
150 g Zucker
½ Zimtstange (wenn vorhanden auch ½ Vanille-Schotte
20 Gewürznelken
Orangenscheiben, Zitronenscheiben

Rotwein und Wasser erhitzen und alle Zutaten beigeben und 15 Minuten zugedeckt leicht. köcheln lassen. Dann abseihen und ausschenken, PROST!
Dazu passt gut gewürfelter Käse mit Nüssen und Weintrauben oder auch Lebkuchen.

Jagatee:

Für 2 große Portionen:
0,5 Liter Schwarzer Tee
4 TL Zucker
0,5 Liter Rotwein
1 Stange Zimt
4 Nelken
8cl Brauner Rum
8cl Obstler

Tee erhitzen und ziehen lassen. Danach Zucker, Rotwein, Zimt und Nelken hinzufügen.
Nach etwa 5 Minuten die Gewürze wieder entfernen und braunen Rum
(am besten Captain Morgan) und einen guten Obstler hinzugeben.

Teemischung (basischer Kräutertee, 46):

Zutaten:
Holunderblüten, Lindenblüten, Zitronenmelisse, Hagebuttenschalen, Malvenblätter, Brombeerblätter, Grünhafer, Weinblätter, Koriander, Kümmel, Süßholz, Anis, Fenchel, Löwenzahn, Walnussblätter, Estragon, Lavendelblüten, Rosenblütenblätter, Rosmarin, Salbei, Brenneselblätter, Majoran, Basilikum, Bohnenkraut, Ingwer, Petersilienblätter, Thymian, Himbeerblätter, Maishaar, Queckenwurzel, Quendel, Ringelblume, Schlüsselblume, Käsepappel, Spitzwegerich, Grüntee, Liebstöckelblätter, Rooibos, Krauseminze, Kamille, Dillkraut, Verbene, Tausendguldenkraut, Piment, Gewürznelke, Schwarzkümmel, Pfefferminze

Teemischung (basischer Kräutertee):
Holunderblüten, Lindenblüten, Zitronenmelisse, Hagebuttenschalen, Malvenblätter, Brombeerblätter, Kümmel, Süßholz, Anis, Fenchel, Löwenzahn, Walnussblätter, Lavendelblüten, Rosmarin, Salbei, Brenneselblätter, Majoran, Ingwer, Thymian, Himbeerblätter, Maishaar, Queckenwurzel, Quendel, Ringelblume, Schlüsselblume,

Käsepappel, Spitzwegerich, Rooibos, Kamille, Verbene, Tausendguldenkraut, Gewürznelke, Schwarzkümmel, Pfefferminze
Zubereitung: ca. 2 TL für 1-1,5 Liter Wasser, 4-8 Minuten ziehen lassen

Zirbenschnaps

Zutaten:

- 5l-Glas verschließbar (z.B. bei Interspar)
- 4,5l Korn 38% (Hofer, Lidl,..) Liter kostet ca. 7-8.-
- 4 Zirbenzapfen / Liter – also ca. 18-20 Zapfen/5Liter (ca. 1kg)
  Bezugsquelle: Zirbengebiet (Winterleitenhütte, Sabathi-Hütte, Schmelz
  Preis 8.-/kg / Stand 7.2015; Bezug Mitte Juli- Anfang August
- Kandiszucker braun: ca. 8-10 dkg/Liter – also 40-50 dkg/4,5 Liter

Zubereitung:

- Zirbenzapfen schneiden (max. 1cm-Scheiben) – am besten mit Plastikhandschuhen - da sehr sehr klebrige Sache….
- Korn und Kandiszucker dazugeben, verschließen
- 3-4 Wochen stehen lassen (wo zw. die Sonne dazukommt)
- Mehrmals in der Woche schütteln (damit Zucker aufgelöst wird) und zwischendurch kosten, ob Zuckergehalt OK – ggf. etwas nachzuckern
- Durch ein Leinentuch abseihen und in Flaschen abfüllen
- FERTIG – PROST! (je länger er in Flaschen dunkel lagert, desto besser)

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Nußschnaps:

Vorgeschichte:
Ernte der Nüsse: Wenn noch grün vzw. am 24.6. (Johannistag) – hängt aber natürlich von Jahr zu Jahr von der Witterung/Reifungsgrad ab! (zw. 20.6 und 10.7)
Faustregel: Man sollte die Nuss noch mit einer Stricknadel durchstechen können.
Bezugsquelle: Jeder Nußbaum !

Zutaten:
- 5l-Glas verschließbar (z.B. bei Interspar)
- 4,5l Korn 38% (Hofer, Lidl,..) Liter kostet ca. 7-8.-
- Ca. 30 unreife Nüsse (grün!) / 4,5 Liter Korn – also 7 Nüsse pro Liter
- 0 dkg Zucker (80 dkg lt Internet ?)
- 20 dkg braunen Zucker (40dkg lt. Internet)?
- 30 dkg Kandiszucker
- 4-6 EL Honig
- Gehobelte Schale einer Bio-Zitrone
- 15-20 Gewürznelken
- 2-3 Zimtstangen
- 5 Sternanis (10 lt. Internet)?
- 30g frischer Ingwer
- 25g Anis
- 50g Fenchel
- 35g frische Minze

Zubereitung:
- Die grünen Nüsse zerkleinern (am Besten mit einem elektrischen Allesschneider in 3mm-Scheiben schneiden) - dabei unbedingt Plastik-Handschuhe anziehen (Nüssen färben gewaltig!)
- Mit allen Zutaten vermengen und 6-8 Wochen an einen warmen, sonnigen Platz stellen (Fensterbank) und mehrmals wöchentlich gut durchschütteln und ggf. wenn gewünscht nachzuckern.
- Dann filtern (z.B. mit nicht weichgespülter Nylon-Strumpfhose) und in Flaschen abfüllen und bis Weihnachten im Dunkeln (Keller) nachreifen lassen.

Alternative für die Damen (für 1l):
Ca. 8 grüne (unreife) Nüsse
1 L Ansatzkorn
1 TL fein gem. Kaffee
1 TL Kakao
1 Prise Vanillezucker
50 g brauner Zucker
170 g Kristallzucker

- Nüsse in Schalen in feine Scheiben schneiden, in Korn einlegen und 1 Monat ziehen lassen.
- Dann Kaffee, Kakao, Vanillezucker und Zucker beigeben und verrühren.
- Fest verschlossen weitere 15 Tage ziehen lassen.
- Dann abseihen und in Flaschen abfüllen und 3-6 Monate ruhen lassen.

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Ingwerschnaps / Likör

Zutaten (für 1l):
- 1 l Ansatzkorn 38%
- 70 g Ingwer
- 70 g Kandiszucker weiß
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt), inkl. etwas Zitronensaft
- Eher nicht: (250 g braunen Zucker – da wird dann ein süßer Likör draus))
- Ca. 2 EL Honig
- Ev. einige Minze-Blätter

Zubereitung:
- Ingwer fein schneiden (am leichtesten geht's mit einem elektrischen Allesschneider), Kandiszucker, Bio-Zitronenschale (Schale mit Kartoffelschäler abhobeln) und den Saft der Zitrone in die Korn-Flasche geben und verschließen.
- 6 Wochen stehen lassen (wo zw. die Sonne dazukommt)
- Mehrmals in der Woche schütteln (damit Zucker aufgelöst wird) und zwischendurch kosten, ob Zuckergehalt OK – ggf. mit Honig bzw. braunen Zucker etwas nachzuckern.
- Durch ein Leinentuch (oder mit nicht weichgespülter Nylon-Strumpfhose) abseihen und in Flaschen abfüllen.
- Man kann die Früchte (Ingwer, Zitronenschalen) aber auch in der Flasche belassen.

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Ingwer-Schnaps-Alternative ?:

Zutaten:
- 300g Ingwer
- 3 Bio Zitronen
- 1 l Wasser
- 400 g Zucker
- 0,7 l Korn (38 %)
-

Zubereitung:
- Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit der abgeriebenen Zitrone 10 Min im Wasser kochen. Ausgepressten Zitronensaft und den Zucker hinzufügen und eine ¾ Stunde köcheln lassen, dabei des Öfteren umrühren.
- Den Sud abseihen, den Korn hinzugeben – das ganze etwas abkühlen lassen und in Flaschen verfüllen.

Ingwer/Kurkuma-Schnaps (Feldversuch)

Zutaten (für 1/2l):
- 1/2 l Ansatzkorn 38%
- 20 g Ingwer
- 20 g Kurkuma
- 35 g Kandiszucker weiß
- 1/2 Bio-Zitrone (unbehandelt), inkl. etwas Zitronensaft
- Eher nicht: (250 g braunen Zucker – da wird dann ein süßer Likör draus))
- 1 EL Honig
- Ev. einige Minze-Blätter

Zubereitung:
- Ingwer und Kurkuma fein schneiden (am leichtesten geht's mit einem elektrischen Allesschneider – wenn Bio-Ingwer bzw. Bio-Kurkuma genommen werden, dann erspart man sich das (mühsame) schälen dieser Wurzeln), Kandiszucker, Bio-Zitronenschale (Schale mit Kartoffelschäler abhobeln) und den Saft der Zitrone und Honig in das Ansatzgefäß geben und verschließen.
- 6 Wochen stehen lassen (wo zw. die Sonne dazukommt)

- Mehrmals in der Woche schütteln (damit Zucker aufgelöst wird) und zwischendurch kosten, ob Zuckergehalt OK – ggf. mit Honig bzw. braunen Zucker etwas nachzuckern.
- Durch ein Leinentuch (oder mit nicht weichgespülter Nylon-Strumpfhose) abseihen und in Flaschen abfüllen.
- Man kann die Früchte (Ingwer, Kurkuma, Zitronenschalen) aber auch in der Flasche belassen.

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Lärchenschnaps

Zutaten (für 1l):
- 1 l Ansatzkorn 38%
- 5-10 Wipfel vom Lärchenbaum (von den kleinen Bäumen)
- 70 g Kandiszucker weiß

Zubereitung:
- Wipfel in die Korn-Flasche geben , Kandiszucker dazu und verschließen
- 6 Wochen stehen lassen (wo zw. die Sonne dazukommt)
- Mehrmals in der Woche schütteln (damit Zucker aufgelöst wird) und zwischendurch kosten, ob Zuckergehalt OK – ggf. mit Honig/braunen Zucker etwas nachzuckern.
- Durch ein Leinentuch (oder mit nicht weichgespülter Nylon-Strumpfhose) abseihen und in kleinen Flaschen abfüllen.
- Man kann die Wipfl aber auch in der Flasche belassen.

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Kümmelschnaps

Zutaten (für 1l):
- 1 l Ansatzkorn 38%
- 50 g Kümmel im Ganzen (oder gemahlen/gemörsert – geht auch mit einem FITMIX); gemahlen ist er intensiver
- 70 g Kandiszucker weiß
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt)

Zubereitung:
- Kümmel mahlen (mit etwas Korn, sonst geht’s mit dem Fitmix nicht)
- Kümmel und Kandiszucker in die Korn-Flasche geben und verschließen
- 3-4 Wochen stehen lassen (wo zw. die Sonne dazukommt)
- Mehrmals in der Woche schütteln (damit Zucker aufgelöst wird) und zwischendurch kosten, ob Zuckergehalt OK – ggf. etwas nachzuckern
- Durch ein Leinentuch (oder mit nicht weichgespülter Nylon-Strumpfhose) abseihen und in Flaschen abfüllen.

Dann noch hübsch etikettieren oder direkt beschriften (mit Glasschreiber) – PROST!

Gesundheits/Ernährungs-Tipps:

Kurkuma-Pasta:

Zutaten:
3 EL Kurkuma Pulver
Wasser
1 TL schwarzen gemahlenen Pfeffer (ev. schon beim Kurkuma-Pulver dabei)
1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Muskat
2 EL Kokosöl (oder Butterschmalz)

Optional:
1 TL gemahlener Koriander,1 TL gemahlener Kardamom, 1 TL Vanillepulver

Zubereitung
Wasser und Kurkuma Pulver in einem Topf mischen und für ca. 5 – 10 Minuten unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze eindicken lassen. Immer wieder etwas Wasser beigeben, falls die Konsistenz zu fest wird, die Paste sollte schön cremig, aber nicht fest sein. Topf vom Herd nehmen und das Kokosöl sowie die restlichen Gewürze einrühren. Das Kokosöl muss nicht flüssig sein, die restliche Hitze reicht aus, um es zu schmelzen.
Die etwas abgekühlte Paste dann in ein Glas füllen und wenn komplett ausgekühlt dann im Kühlschrank aufbewahren, wo sie verschlossen 2 bis 4 Wochen hält.
Viel Spaß beim Ausprobieren!
Täglich eine Tasse (Mandelmilch/Sojamilch/Milch oder nur Wasser) erhitzen und 1 TL Kurkuma-Pasta reingeben (ggf. mit Honig versüßen) - FERTIG

Gesundheitsvitaminpaste, Ingwer - Zitrone - Honig

Zutaten und Zubereitung:

- 100gr. Ingwer, schälen und in Scheiben schneiden
- 3 Biozitronen (ca. 400gr) in grobe Scheiben schneiden und halbieren, dann vierteln
- Alles im FITMIX/Pürierstab zerkleinern (etwas Wasser beigeben, sonst funktioniert das Zerkleinern nicht so gut) es entsteht dann ein Mus
- Dann ca. 250gr Honig mit Löffel einrühren
- In ein Glas abfüllen, dann 2-3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen

FERTIG ist die Pasta
Vor dem Frühstück 1 EL direkt einnehmen

Natur-Antibiotikum:

Zutaten für ca. 1,7 Liter:
1,5 l Apfelessig (Bio und naturtrüb)
50 g Bio-Knoblauch gerieben
140 g Bio Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten
35 g frische Chili/Pepperoni klein geschnitten (die schärfsten, die man finden kann)
50 g frischer Bio Ingwer gerieben
30 g frischer Meerrettich gerieben
55 g frische Bio Kurkumawurzeln gerieben
1/2 TL schwarzer Pfeffer gestoßen
4 EL Bio Honig, 2 Bio Zitronen klein geschnitten

Zubereitung:

(Am besten vorher Plastik-Handschuhe benutzen, da Kurkuma sehr färbt und Chili sehr scharf ist)
Essig und alle Zutaten zusammen in ein Ansatz-Gefäß geben (am besten verwendet man ein 5l-Glas mit großer Öffnung), verschließen und dann kräftig durchschütteln.

Das Glas dann zwei Wochen lang an einen kühlen (Kühlschrank) und trockenen Platz. Schüttle es während dieser Zeit mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili & Co. gehen auf diese Weise in den Essig über.

Nach zwei Wochen das Substrakt in Flaschen abfüllen. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, presse den Mix im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer. Du kannst den Mix auch in ein sauberes Baumwolltuch geben (oder mit Nylon-Feinstrumpfhose) und dieses gut ausdrücken.

Der Trester kann ab sofort in sehr kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwendet werden. (Ev. Mit Eiswürfelbehälter einfrieren)

Die Flüssigkeit hingegen ist dein neues, selbst gemachtes natürliches Antibiotikum. Es muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält dennoch sehr lange.

Siehe hier mein Video zum gesunden Apfelessig- Honig-Getränk:
https://www.youtube.com/watch?v=Rxo8f...

Anstelle dieses Getränkes könnte man nun täglich dieses Antibiotikum in ein Glas lauwarmes Wasser geben, es, wenn man möchte, auch mit Honig würzen und dann frühmorgens auf leeren Magen eine halbe Stunde vor dem Frühstück trinken. Es würde der Gesundheit noch um ein Vielfaches zuträglicher sein!
Täglich einen EL einnehmen bzw. später ein Stamperl (ca. 30ml)
(bei akuten Problemen 4-5 x tgl. ein Stamperl

V**orteile/Nutzen:**

- antibakteriell
- antiviral
- Stärkung Immunsystem
- Entzündungshemmend und beseitigt Infektionen, verstärkt die Durchblutung, verhindert Demenz und Krebs (Ingwer, Kurkuma)
- cholesterinsenkend und reguliert Blutdruck (Apfelessig)

Nutzen für die Gesundheit:
Knoblauch ist ein starkes Antibiotikum mit einem breiten Spektrum von gesundheitlichen Vorteilen. Im Gegensatz zu chemischen Antibiotika, die Millionen von nützlichen Bakterien töten, die Ihr Körper braucht, ist sein einziges Ziel Bakterien und Mikroorganismen. Knoblauch fördert und erhöht auch das Niveau der gesunden Bakterien. Es ist ein starkes Antipilzmittel und zerstört jedes Antigen, Pathogen, und schädliche krankheitsverursachende Mikroorganismen.

Die Zwiebel ist nächste Verwandte des Knoblauchs und sie hat eine ähnliche, aber mildere Wirkung. Gemeinsam erschaffen sie ein starkes Kampf-Duo.

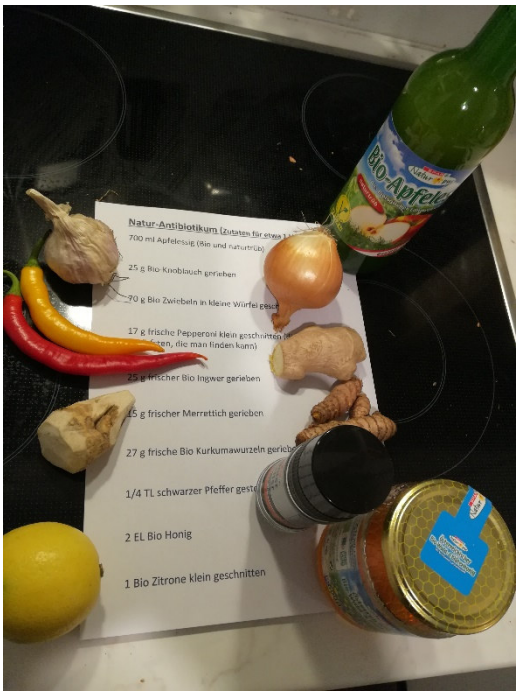
Meerrettich (Kren) ist ein wirksames Kraut, effizient für Nasennebenhöhlen und die Lunge. Es öffnet die Nasennebenhöhlen-Kanäle und verbessert die Durchblutung, wo im Allgemeinen Schnupfen und Grippe üblicherweise anfangen, wie die meisten Ärzte zugeben würden.

Ingwer hat starke entzündungshemmende Eigenschaften, und es ist ein starkes Stimulans für die Durchblutung.

Chilischoten sind die stärksten Stimulatoren für den Blutkreislauf. Sie senden gerade ihre antibiotischen Eigenschaften, um die Krankheit zu bekämpfen dahin, wo sie am meisten gebraucht werden.

Kurkuma ist das perfekte Gewürz, es beseitigt Infektionen und reduziert Entzündungen. Es blockiert die Entstehung von Krebs und verhindert Demenz. Es ist besonders nützlich für diejenigen, die mit Gelenkschmerzen zu kämpfen haben.

Apfelessig wird aus frischen und reifen Äpfeln gemacht, die später fermentiert werden und strenge Verfahren durchlaufen, um das Endprodukt zu erhalten. Apfelessig enthält Pektin, eine Faser, die schlechtes Cholesterin senkt und den Blutdruck reguliert.
Gesundheitsexperten sind sich einig, dass die Menschen mehr Kalzium brauchen, wenn sie älter werden. Essig hilft bei der Extraktion von Kalzium aus den Nahrungsmitteln, was den Prozess zur Aufrechterhaltung der Knochenfestigkeit unterstützt.
Kaliummangel verursacht eine Vielzahl von Problemen wie Haarausfall, brüchige Nägel und Zähne, Nasennebenhöhlen-Entzündung und eine laufende Nase.



Ingwer-Wasser:

Zubereitung:

- 2 l Wasser erhitzen
- 1 Knolle Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden und ins Wasser geben und ca. 20 min köcheln lassen
- Dann auf Raum-Temperatur abkühlen lassen.
- 1/2 (1) Zitrone beigeben
- Ggf. mit Honig etwas süßen

FERTIG ist der Drink - das alles tagsüber trinken

Alternative (schnelle/komfortable) Zubereitung:

- 200ml Ingwer-Konzentrat sowie Zitronen-Konzentrat kaufen (BIO!) - z.B. SPAR und mit Wasser verdünnen.

Majoranfleisch:

Zutaten für 2 Personen:

• 300 g Schweinefilet

• 100 g Fusilli (oder andere kurze Nudeln)

• 1 EL Majoran, getrocknet

• 1 Zwiebel
• 150 ml Gemüse- oder RInderfond
• 1 Lorbeerblatt
• 1 EL Dijonsenf
• 1 EL Creme fraiche (oder Sauerrahm)
• 1 EL Petersilie frisch, gehackt
• 2 cl Weisswein
• Öl zum Anbraten
• Salz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

½ kg	Rindfleisch, (evtl. falsche Lende oder Schulter)
1 EL	Schweineschmalz oder Öl
200 g	Zwiebel(n)
0,06 Liter	Sauerrahm
⅛ Liter	Fleischbrühe
	Essig, Lorbeerblatt,
⅛ Liter	Wein, rot
	Mehl, glattes
½ EL	Senf, scharfer
	Salz und Pfeffer
	Majoran

Gesamtzeit ca. 30 Minuten
Rindfleisch blättrig schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Schmalz oder Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, rausnehmen und zur Seite stellen. Zwiebelringe ins Bratfett geben und goldbraun rösten, mit einem Spritzer Essig und dem Rotwein ablöschen. Rindfleisch, Salz, Pfeffer, Majoran (wenn es möglich ist, frischen) und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Fleischbrühe auffüllen und auf kleiner Flamme schmoren lassen. Ca. 1 1/2 Stunden.
Sauerrahm mit Senf und Mehl verrühren und mit dem weichgeschmorten Fleisch verrühren und einige Minuten kochen lassen.
Nochmals abschmecken und mit Majoran bestreuen und servieren.
Dazu passen gut Röstkartoffeln und Vogerlsalat

Zutaten für 4 Personen

Schweinsschnitzel	400 g
Majoran	1 Bund
Zwiebel	½
Öl zum Braten	etwas
Mehl zum Stauben	1 EL
Rindsuppe	¼ L
Sahne	⅛ L
Salz und Pfeffer	etwas
Beilage	etwas
Bandnudeln	etwas
Butter zum Schwenken	etwas

1.Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Majoran abrebeln. Einige Zweigerl für die Garnitur beiseite geben.
2.Die Zwiebel in einer Bratpfanne in etwas Öl kurz anrösten. Das Fleisch zugeben, gut durchschwenken, mit Mehl stauben und mit der Suppe ablöschen.
3.Die Majoranblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern.

4.Die Bandnudeln al dente kochen, abseihen, in Butter schwenken und mit dem Majoranfleisch auf vorbereiteten Tellern anrichten.
5.Zuletzt das Gericht mit den Kajoranzweigerln garnieren.