

ichkoche.at

REZEPTE

№ 01
2019

KOCHZEITUNG

Frühling / Sommer

Aus
Liebe zum
Kochen

Frischgrünes
und Sonniges

Garnelen-Vielfalt

„Fruchtiges“ aus dem Meer
Seite 08

Tierische Obstsorten

Das große Krabbeln
Seite 10

Cocktails am Stiel

Eisig und stilvoll
Seite 24

AEG

SENSEBOIL® GARANTIERT KEIN ÜBERKOCHEN



SenseBoil® von AEG

Das SenseBoil® Induktionskochfeld unterstützt Sie mittels eines intelligenten Sensors unter der Glasplatte beim Kochen. Es erkennt aufsteigende Luftblasen und reduziert automatisch die Temperatur des Wassers. So kocht Wasser nicht mehr über und verschmutzt die Kochfeldoberfläche. Sparen Sie Zeit und Energie, um einzigartige Ergebnisse zu erzielen.

www.aeg.at

EDITORIAL

Hallo Sonnenschein!

Endlich ist Frühling, alles sprießt in herrlichem Grün, die Sonne wärmt nicht nur den Körper, sondern auch unser Gemüt. Bärlauch, Spargel & Co. stehen in den Startlöchern und warten darauf, von uns verkocht zu werden. Auch wir haben uns einen neuen, frischeren Anstrich verpasst.

Die aktuelle Kochzeitung, die Sie in Händen halten, wurde neu gestaltet, mit zusätzlichen Inhalten „gefüttert“ und soll Sie durch die warme Jahreszeit begleiten. Dazu passen bunte tierische Obsttorten, wir überreichen Ihnen Blumen in Form von verarbeiteten Veilchen und klären über die Verwendung von Eiern auf. Wie man stilvoll Cocktails am Stiel macht oder wie der Sommer ins Reispapier

**MARIA
TUTSCHEK**



19. und 20. Oktober
im MAK!

kommt finden Sie ebenfalls in dieser neuen Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen schmackhafte Momente damit und freue mich wie immer auf Ihr Feedback dazu! Verbringen Sie schöne Frühlings- und Sommertage und danke, dass Sie weiterhin mit uns kochen!

**MARIAS
LIEBLING**



Maria Tutschek

Maria Tutschek-Landauer
& das ichkoche.at-Team

*Mein persönliches Lieblingsrezept:
One Pot Schinkenfleckerl*



MIT UNTERSTÜTZUNG VON

AEG



Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG/ichkoche.at, Ghegastraße 3, 1030 Wien; Büro: ichkoche.at, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung erscheint in einer Auflage von 50.000 Stk. **Chefredaktion:** Maria Tutschek-Landauer. **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Maria Lutz; **Fotos:** Blanka Kefer, Julia Schenk, fotolia.com, diverse von Partnern beigestellt. **Anzeigenverkauf:** martina.ploc@styria.com **Grafisches Konzept:** Alice Sowa. **Grafik:** Linda Stern. **Produktion:** Styria Media Design GmbH & Co KG, **Bildbearbeitung:** Styria Media Design GmbH & Co KG, www.keinemachtenschlechtenbildern.at **Herstellung:** Neografia, a.s. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 61949324. Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien. **Kammer:** Wirtschaftskammer Wien. **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung. Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter: <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2019

INHALT

4-7

NUDELFESTSPIELE

Vegginudeln, Glasnudeln oder klassische Pasta – bunte Vielfalt am Teller ist garantiert!

8-9

MEERESFRUCHT

Die feste, aromatische Meeresfrucht bringt Abwechslung auf den Teller.

10-11

TIERISCHE

OBSTTORTEN

Marienkäfer, Bienen, Schmetterlinge & Co.

12

KOCHEN MIT ALKOHOL

Ablöschen, auffüllen, reduzieren und mehr.

14-17

VIOLETTES

FRÜHLINGSBOTE

Zarte Blumengrüße für die Küche!

18-19

BACKEN MIT EIERN

Alles Wissenswerte rund ums Ei

20-21

ZU GAST BEI...

Ein eisiger Besuch beim Eis Greissler in Krumbach!

22

CORNWALL

Küsten, Küche, Köstlichkeiten...

24-27

SOMMERCOCKTAILS

Eisiges am Stiel mit Stil.

28-29

CARPACCIOHAUCH

Hauchdünn, gekühlt und mariniert...

30

OMA FREUDEN

Ein sommerlicher Obstkuchen wie bei Oma!

Nudelfest- SPIELE

Veggienudeln,
Glasnudeln oder
klassische Pasta –
unsere Nudelrezepte
sind bunt und ab-
wechslungsreich
wie der Frühling.



↖
Zucchini-
Tofusalat
mit zweierlei
Glasnudeln





One Pot Pasta mit Spinat und Parmesan

4 PORTIONEN / 20 MINUTEN

ZUTATEN

- 400 g Linguine
- 200 ml Schlagobers
- 500 g Blattspinat (tiefgekühlt)
- 900 ml Wasser (kalt)
- 2 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (groß)
- 2 Schalotten (groß)
- 1 Zitrone (unbehandelt, Schalenabrieb)
- 120 g Parmesan (gerieben)
- 4 EL Pinienkerne
- einige Blätter Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1** Knoblauchzehe und Schalotte schälen und klein schneiden.
- 2** Basilikumblätter waschen, zerpfeifen und zur Seite geben.
- 3** Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- 4** Nudeln, gefrorenen Spinat, Salz, Schalotten, den Abrieb einer halben Zitrone, Pfeffer und Knoblauch zusammen mit dem Wasser und dem Schlagobers in einen Topf geben. Einmal bei geschlossenem Deckel aufköcheln lassen.
- 5** Den Deckel entfernen und 12 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze kochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Dann die Nudeln kosten und bei Bedarf 3-5 EL Wasser hinzufügen und noch weiterkochen lassen.
- 6** Parmesan unterrühren, schmelzen lassen.
- 7** Die One Pot Pasta mit Pinienkernen bestreuen, mit einem Basilikumblatt garnieren und servieren.

Zucchininudeln mit Forellenfilets und Paradeisersauce

4 PORTIONEN / 25 MINUTEN

ZUTATEN

- 3 Zucchini (grün)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (geschält, zerdrückt)
- 40 g Cashewkerne
- Kräuter (zum Garnieren)
- 1 TL Tomatenmark
- 6 Paradeiser (reif, geviertelt, entstielt)
- 1 EL Kristallzucker
- 50 ml Balsamicoessig

Für die Sauce

- 1 EL Olivenöl
- 4 Schalotten (geschält, fein geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (ge-

Für die Forellenfilets

- 4 Forellenfilets (à 90 g, entgrätet)
- Meersalz
- Olivenöl (zum Anbraten)

ZUBEREITUNG

1 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Tomatenmark darin anschwitzen, die Paradeiser dazugeben und mit Kristallzucker leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig beträufeln

und für 15 Minuten langsam köcheln lassen. Wenn die Sauce dickflüssig eingekocht ist, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht rösten und dann zur Seite stellen.

3 Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, danach kurz in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten.

4 Für die Forellenfilets Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen, die Fleischseite mit Meersalz würzen und für ca. 2-3 Minuten bei moderater Hitze braten. Danach wenden und vom Herd nehmen.

5 Die Zucchininudeln mit der Paradeisersauce vermischen und in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Das Forellenfilet und die Cashewkerne darauf anrichten.

6 Vor dem Servieren mit frischen Kräutern und kalt gepresstem Olivenöl garnieren.



🍴 2 Portionen

🕒 20 min

ROTE LINSEN PENNE MIT ROMANESCO, LAUCH & SELLERIE

ZUTATEN

160g Barilla Rote Linsen Penne
150g Romanesco
1 kleine Stange Lauch
1 Stange Sellerie
30ml natives Olivenöl extra
Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Lauch und Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch und Sellerie andünsten. Von Zeit zu Zeit ein wenig Wasser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rote Linsen Penne in gesalzenem Wasser kochen. Nach 3 Minuten die Romanesco-Röschen dazugeben und mit den Penne für weitere 4-6 Minuten je nach gewünschter Bissfestigkeit

mitkochen. Die Rote Linsen Penne abseihen und etwas von dem Kochwasser aufheben.

4. Pasta und Gemüse in der Pfanne mischen und

kurz mit etwas Kochwasser sautieren. Fein geschnittene Petersilie und etwas Öl dazugeben und servieren.



GENIEBE DEN UNTERSCHIED.

Entdecke die neuen Penne, Fusilli und Casarecce aus 100% Kichererbsen- oder rote Linsenmehl. Ballaststoffreich, proteinreich & glutenfrei.



MASTERS OF PASTA



MEERES- frucht

Garnelen allein in Szene gesetzt, oder als Begleiter in Gerichten – die feste, aromatische Meeresfrucht bringt Abwechslung auf den Teller!

Garnelen-Avocado-Salat mit Himbeeren

4 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Mousse

- 4 Handvoll Blattsalate
- 200 g Himbeeren
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Gurke
- 1 Handvoll Macadamianüsse (grob gehackt)
- 16 Garnelen (geputzt, geschält, entdampft)

Für das Dressing

- 5 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 1/2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
- 2** Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 3** Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- 4** Für das Dressing alle Zutaten in einen gut schließbaren Behälter füllen und ordentlich schütteln.
- 5** Die Garnelen in einer Pfanne auf jeder Seite 1-2 Minuten grillen.
- 6** Den Blattsalat und die Gurkenscheiben vermischen, mit dem Dressing marinieren und in der Mitte der Teller anrichten. Avocadoscheiben, Himbeeren und Garnelen rundherum verteilen und den Salat zum Abschluss mit den Macadamianüssen bestreuen.



Garnelen-Tempura mit Sweet-Chilisauce

4 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Garnelen

- 20 Garnelen
- 100 ml Reiswein
- Meersalz

Für den Tempura-Teig

- 30 g Mehl
- 30 g Maisstärke
- 40 g Eiswasser
- 1 Eidotter
- 30 g Kristallzucker
- 1 EL Öl

- 1/2 EL Backpulver
- Pflanzenöl

Für die Sweet-Chilisauce

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Chili
- 200 ml Wasser
- 100 g Gelierzucker
- 100 ml Essig
- Salz
- 20 Holzspießchen

ZUBEREITUNG

- 1 Die Garnelen mit Reiswein und einer Prise Meersalz würzen und zugedeckt im Kühlschrank für 30 Minuten marinieren.
- 2 Für den Tempurateig alle Zutaten gut miteinander verrühren.
- 3 Die Garnelen trocken tupfen, auf Holzspießchen stecken und durch den Teig ziehen.
- 4 Im heißen Fett bei 170-180 °C knusprig ausbacken.
- 5 Für die Sweet-Chilisauce alle Zutaten in einem Topf aufkochen und danach leicht überkühlen lassen und gemeinsam mit den Garnelen-Tempura servieren.



Vietnamesische Sommerrollen

4 PORTIONEN / 30 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Sommerrollen

- 8 Blätter Reispapier
- 16 Stangen Thai-Spargel
- 16 Garnelen (geputzt und entdarmt)
- 1 EL Misopaste
- 2 EL Zucker
- 2 EL Sake
- 1 EL Fischsauce
- Erdnussöl
- 100 g Reisvermicelli
- 1 Kopfsalat

- 1 Bund Schnittlauch

- Ram Rau

Für den Fischdip

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 2 EL Zucker
- 4 EL Fischsauce
- 8 EL Wasser
- 1 Limette
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Den den Thai-Spargel kurz in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.
- 2 Misopaste mit Zucker, Sake und Fischsauce verrühren und die Garnelen darin marinieren.
- 3 Reisvermicelli in lauwarmen Wasser einweichen und ebenfalls zur Seite stellen.
- 4 Kopfsalat waschen und trocknen.
- 5 Garnelen auf ein Blech geben und im Backrohr bei 200 °C für 4 Minuten garen.
- 5 Reispapierblätter in leicht temperiertem Wasser für ca. 20-30 Sekunden einweichen, herausnehmen und gut abstreifen. Kräuter, Salat, Garnelen, Spargel sowie Reismudeln darauf verteilen, den Schnittlauch nach einer halben Umdrehung mit einarbeiten und vollständig straff einrollen.
- 5 Für den Fischdip alle Zutaten verrühren und ihn gemeinsam mit dem Sommerrollen servieren!

Tierische OBSTTORTEN

Das große Krabbeln! Marienkäfer,
Bienen, Schmetterlinge und mehr
Obsttorten mit Spaßfaktor...



Aus der
Redaktionsküche

Unsere Backfee Maria Lutz
heckt mal wieder etwas
Süßes aus...



Rezept
der Bienen-
Obsttorte auf
ichkoche.at



Marienkäfer-Obsttorte

4 PORTIONEN
30-60 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Tortenboden

- 6 Eier
- 120 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 30 ml Wasser
- 1/2 Zitrone (Abrieb)
- 180 g Mehl (glatt)
- 30 g Pflanzenöl

Für die Mascarpone-Vanillecreme

- 250 g Mascarpone
- Staubzucker
- 100 g Vanillepudding

Für die Dekoration

- Erdbeeren
- Kirschen
- Himbeeren
- 3 EL Kürbiskerne (gehackt, oder Pistazien)
- 50 g Kuvertüre (Zartbitter)
- Wasser (heiß)
- Staubzucker



ZUBEREITUNG

- 1** Für den Tortenboden die Eiklar mit 80 g Zucker steif schlagen.
- 2** Eidotter mit restlichem Zucker, Wasser, Vanillezucker und Zitronenabrieb dickschaumig schlagen. Mehl und Öl unterrühren, zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben.
- 3** In eine gezackte Tarteform füllen und ca. 45 Minuten bei 150 °C backen. Nach ca. 20 Minuten die Temperatur auf 170 °C erhöhen. Tortenboden aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vollständig erkalten lassen.
- 4** Für die Creme den Vanillepudding zubereiten und abkühlen lassen. Den Mascarpone mit dem Handmixer cremig aufschlagen und den Vanillepudding esslöffelweise unterrühren. Nach Geschmack zusätzlich mit etwas Staubzucker süßen.

- 5** Die Mascarpone-Vanille-Creme auf den ausgekühlten Tortenboden dick aufstreichen, beiseite stellen.
- 6** Kuvertüre schmelzen. Aus Staubzucker und Wasser eine dicke Zuckerglasur anrühren.
- 7** Erdbeeren putzen und längs halbieren. Kirschen vom Stiel befreien, entkernen und ebenfalls längs halbieren.
- 8** Für die Augen nun auf jedes Obststück mithilfe eines Holzspieß je zwei kleine Punkte aus Zuckerglasur setzen. Mit der Kuvertüre Pupillen darauf tupfen und die „Obstmarienkäfer“ rundum mit dunklen Punkten versehen. Trocknen lassen.
- 9** Die fertigen „Käfer“ kreisförmig auf dem vorbereiteten Tortenboden verteilen. Die gehackten Kürbiskerne als „Wiese“ vorsichtig zwischen den Käfern verstreuen.
- 10** Torte bis zum Servieren kühl stellen.

ProduktTipp



Fotos ichkoche/Julia Schenk, beige stellt, privat

WERBUNG

RAPSO – 100 % reines Rapsöl ist geschmacksneutral und als Allrounder in der modernen, ernährungsbewussten Küche nicht mehr wegzudenken. Die Rohstoffe sind aus kontrolliertem, gentechnikfreiem Anbau und zu 100 % aus Österreich. Dank schonender Pressung und sorgfältiger Weiterverarbeitung bietet RAPSO größten Genuss bei höchster Qualität. RAPSO ist reich an natürlichem Vitamin E und aufgrund seines einzigartigen Fettsäurespektrums wirkt es sich positiv auf das ganze Herz-Kreislaufsystem aus und leistet einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung.

Mehr Infos unter: www.rapso.at



Kochen mit ALKOHOL

„Ablöschen“ & „auffüllen“

Geben Sie beim Ablöschen auch den Wein in den Topf und füllen Sie unmittelbar danach gleich mit Flüssigkeit auf? Das führt meist zu keinem guten Ergebnis. Doch warum nicht?

Der Alkohol sollte reduziert, also weggekocht, werden und dies meist fast zur Gänze. Erst danach sollte mit Flüssigkeiten aufgefüllt werden!

Wichtiger Grundsatz: Mit Wein ablöschen, diesen fast ganz reduzieren und mit Flüssigkeit auffüllen.

Ganz besonders Weißwein kann einem Gericht eine extrem säuerliche Note geben: Der Geschmack kann sich nicht entfalten, die Säure aber entwickelt sich sehr stark.

Wenn man den Geschmack verbessern möchte, so empfiehlt sich die mehrmalige Zugabe von Alkohol in kleinen Mengen von höchstens 60 ml. Diese Menge sollte dann immer fast ganz reduziert werden, bevor ein nächster Teil zugefügt wird. Dabei entsteht der Geschmack, Säure und Alkohol verflüchtigen sich.

Wichtig ist jedoch, den Alkohol **nur auf den Topfboden** zu gießen, damit er dort zur Gänze reduzieren kann.

Nicht jedoch zum Beispiel auf Gemüse oder auf Knochen geben: Auf diese Weise kann er nur unvollständig beziehungsweise gar nicht reduziert werden. Alles, was schon im Topf ist, sollte zur



Sichern Sie sich jetzt den günstigeren Vorbestellpreis der Gesamtserie und sparen Sie € 20,-!

Seite geschoben werden, damit Platz ist für die Reduktion.

Wenn Wein als „Auffüllung“ angegeben wird, was zum Beispiel bei Schmorbraten der Fall ist, so sollte während des Schmorvorganges besonders Weißwein mindestens um zwei Drittel, Rotwein um die Hälfte verkochen, bevor man mit Flüssigkeit auffüllt.

Weitere Tipps zum Thema Kochen mit Wein und mehr erfahren Sie im neuen Buch **KOCHBUCH OHNE REZEPTE**.



Ingrid Andreas
Kochbuch ohne Rezepte –
Küchenpraxis.
Pustet Verlag, € 27,-
www.pustet.at

KÜCHENLIEBLINGE *der Saison*



Erfrischung?

DEIN SOMMER-DRINK

Aperitivo Rosato ist der erste Aperitif aus dem Hause Ramazzotti. Hibiskus- und Orangen-Aromen machen ihn zu einem fruchtig-frischen Geschmackserlebnis. Aperitivo Rosato eignet sich herrlich für leichte & erfrischende Drinks, wie den Rosato Spritz.



Knackiges Corn!

PROPERCORN

Das Popcorn mit Gute-Laune-Verpackung und extra knackigem Inhalt! In den Sorten Lightly Sea Salted mit der genau richtigen Menge Meersalz und Sweet & Salty mit einzigartigem Karamellgeschmack erhältlich. Ganz neu: Chocolate!



Bio, das weiter geht!

HOFER

Die Schafe und Ziegen unserer der Zurück zum Ursprung Bauern und Bäuerinnen leben in der Region „Österreichisches Voralpen- und Hügelland“. Verpflichtende Weidehaltung, Auslauf im Freien und höchste Tierwohl-Standards.



perfekte Oster-Tee-Jause

OSTER-TEE-NEST

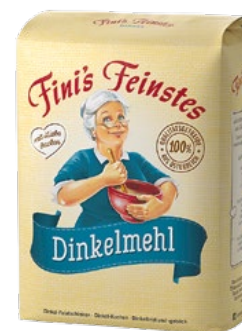
In der süßen Geschenkverpackung verstecken sich „Osterhasen Express“, ein milder Bio-Früchtetee mit einem frischen zitronigen Geschmack, cremige Oster-Schokolade der österreichischen Manufaktur Bachhalm und ein dekorativer Eierwärmer in Form eines flauschigen Schafs. Bei DEMMERS TEEHAUS!

Handgeschöpft



ZOTTER SCHOKOLADE HASENGRAS

Chillige Ostern mit Hanf: ein Hanfnougat mit karamellisierten Hanfsamen, die voller Energie stecken. Darauf eine dünne Schicht weißer Kokoskuvertüre und ein Überzug aus dunkler Schokolade mit 70 % Kakaanteil. Eine trendige und komplett vegane Osterschokolade.



Alternative zu Weizenmehl

FINI'S FEINTESTES DINKELMEHL

ist äußerst vielseitig und kann in vielen Rezepten statt Weizenmehl verwendet werden – von der klassischen Küche über Hausmannskost bis hin zur zeitgemäßen Ernährung. Es wird aus bestem österreichischen Dinkel hergestellt.



Violetter FRÜHLINGS- BOTE

Zarte Blumengrüße für die Küche - damit wird jedes
Gericht zu einem Augen- und Gaumenschmaus!



Veilchenmousse mit Mango

4 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Mango
- 3 EL Staubzucker
- Veilchenblüten
(ungespritzt, zum Garnieren)

Für die Mousse

- 250 g Schokolade (weiß)
- 200 ml Schlagobers
- 150 g Mascarpone
- 60 g Staubzucker
- 3 EL Veilchensirup
(nach Geschmack)

Für die Veilchensauce

- 100 ml Schlagobers
- 25 ml Milch
- 20 g Zucker
- 1 Handvoll Veilchenblüten
(ungespritzt)

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Mousse die Schokolade im Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit das Schlagobers fest aufschlagen. Mascarpone mit Zucker und Veilchensirup cremig rühren.
- 3** Die flüssige Schokolade zügig unter die Mascarpone Mischung ziehen, zuletzt das Obers luftig unterheben. Die Mousse in Dessertgläsern füllen, glatt streichen und im Kühlschrank kalt stellen.
- 4** Für die Veilchensauce das Obers mit Milch aufkochen. Zucker und Veilchen einrühren, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Anschließend von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

Mehr erfahren?

Kann man alle Blüten essen, wie wäscht man sie richtig und was sollten Allergiker beachten? Das und mehr finden Sie unter:

www.ichkoche.at/blueten

Sobald die Sauce erkaltet ist, mit einem Stabmixer kurz aufmixen und bei Bedarf zusätzlich durch ein feines Sieb passieren.

5 Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch sehr feine würfeln. In einer Schüssel gründlich mit dem Zucker vermengen.

6 Vor dem Servieren die Sauce esslöffelweise auf der gekühlten Mousse verteilen, die Mangowürfel darauf streuen und mit frischen Veilchenblüten garnieren.

Veilchengelee

6 PORTIONEN / 15 MINUTEN

ZUTATEN

- 250 ml Holunderblütensirup
- 3 Blatt Gelatine
- 1 Handvoll Veilchen

ZUBEREITUNG

- 1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Die Veilchen behutsam und sorgfältig waschen und etwas abtrocknen.
- 3 Den Holundersirup leicht erwärmen.
- 4 Die Gelatine ausdrücken und dann im erwärmten Sirup auflösen. Das Gelee dann leicht abkühlen lassen.
- 5 Die Veilchen von den Blütenstängeln zupfen – eventuell zerteilen - und vorsichtig unter das überkühlte Gelee rühren und in hübsche Gläser abfüllen.

Das Veilchengelee zu Desserts, Eis oder auch Käse servieren. Eignet sich auch als nettes Mitbringsel!



Erdbeeren-Romanow

4 PORTIONEN

MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 175 ml Portwein (rot)
- 200 ml Schlagobers (süß)
- Kandierte Veilchen (zum Verzieren)

ZUBEREITUNG

- 1 Erdbeeren abschwemmen, abtrocknen, entkelchen und zerteilen.
- 2 Mit Zucker und Portwein vermengen, 15 Minuten bei Raumtemperatur und dann 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Das Schlagobers nicht ganz steif aufschlagen. Die Beerenmasse in eisgekühlte Dessertgläser füllen und mit Schlagobers und den kandierten Veilchen verzieren.



TOP-TIPP

Diese Veilchentorte kommt ganz ohne Mehl aus!

Veilchentorte

6 PORTIONEN / 45 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Torte

- 3 Eier
- 2 EL Wasser
- 2 EL Honig
- 210 g Mandeln (gerieben)

Für die kandierten Veilchen

- Veilchen (essbar)
- 1 Eiklar
- 20 Feinkristallzucker
- 500 ml Schlagobers

ZUBEREITUNG

1 Für die kandierten Veilchen das Ei trennen und das Eiklar etwas versprudeln. Die frischen Veilchen behutsam waschen, trocknen und auf Küchenpapier auslegen. Danach zart mit Eiklar bepinseln und mit Kristallzucker bestreuen. Gut trocknen lassen.

2 Eine Backform ausfetten und ausstauben. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.

3 Für die Tortenmasse die Eier trennen. Eiklar zu festem Schnee aufschlagen. Eidotter, Wasser und

Honig sehr schaumig aufschlagen. Abschließend zügig den Eischnee und die Mandeln unterheben.

4 Die Masse in die vorbereitete Backform einfüllen und ca. 30 Minuten lang backen.

5 In der Zwischenzeit das Schlagobers fest schlagen und kühl stellen.

6 Nach dem Backen die Torte auskühlen lassen, rundum mit Schlagobers einstreichen und mit den kandierten Veilchen belegen.

ProduktTipp



WERBUNG

Tarteform von Le Creuset in der neuen Trendfarbe Ultra Violet! Eine mystische Mischung aus Rot und Blau, die inspiriert. Außergewöhnlich ausdrucksstark, sinnlich und extravagant. Nur kurze Zeit erhältlich!

Mehr Infos unter: www.lecreuset.at

TOP-TIPP

Wird OHNE Triebmittel (Backpulver, Weinsteinbackpulver oder Natron) gearbeitet, sollten die Eier getrennt werden: Durch das separate Aufschlagen von Eiklar und Eidotter gelangt Luft als natürliches Triebmittel in die Teigmasse, wodurch das Backergebnis flaumig wird.

Dass Eiklar den Kuchen automatisch austrocknet, ist ein Backmythos, ABER: Das fest aufgeschlagene Eiklar gibt dem Teig eine lockerere Struktur, als würde man es nur flüssig einrühren!

Ein Ei kann ganz schön viel: Es lockert den Kuchen, gibt ihm Struktur und macht ihn gleichzeitig flaumig – das wäre ohne Ei nicht möglich!

Sind fertig gebackene Teige zu trocken, ist daran meist NICHT enthaltenes Ei(klar), sondern eine zu lange Backzeit oder ein zu hoher Mehlanteil schuld!

Backen mit Eiern

Tipps & Tricks

GANZES EI

Wird das Ei nicht getrennt, sondern als Ganzes aufgeschlagen, sollte die Masse warm-kalt geschlagen werden, da der fertige Teig dadurch kompakter und „schöner“ wird!

Tricks zum Schlagen

Beim „Warm-Kalt Schlagen“ wird die Eiermasse zunächst über Wasserdampf (warm) auf- und danach „normal“ (kalt) weiterschlagen: So wird die Luft ordentlich in der Masse gehalten. Anschließend wird das Mehl locker untergehoben – so kann der Kuchen optimal gebacken werden!

MITTELGROSS

Ist es in einem Rezept nicht anders angegeben, sollten immer Eier in „Größe M“ verwendet werden!

RICHTIG ERSETZEN

Zwar können Eier durchaus anhand ihrer Größenangaben ersetzt werden, dabei sollte allerdings beachtet werden, dass trotz annähernd gleichem Gewicht die Eiklar-Menge üblicherweise größer ist. Bsp.: Ein Ei in Größe M hat ca. 50 g. Ersetzt man dieses durch zwei Eier in Größe S, die zusammen auch auf ca. 50 g kommen, ist die Eiklar-Menge meist trotzdem höher, als bei einem M-Ei.

Wurde im Teig mehr Eiklar als laut Rezept benötigt verwendet, muss die Mehlmenge gegebenenfalls angepasst werden, um zu verhindern, dass der Kuchen nach dem Backen leicht zusammenfällt.

Nach wie vor werden Rezepte üblicherweise für „Medium-Eier“ (Größe M) geschrieben: Ein Ei in Größe M hat ca. 50 g.

food rap



Die Ernährungswissenschaftlerin, Bloggerin und Kochbuchautorin Tina Ganser bei uns im Food Rap.

Das erste Gericht, das ich gekocht habe, war...

Kochen kann ich mich nicht mehr erinnern, aber backen: Schokokuchen, und das ist auch heute noch mein Lieblingsrezept

probiere gerne aus, aber Innereien gehören da nicht dazu

Wenn ich jemanden einkoche müsste, dann wäre es mit...

indischem Curry

So sieht die Küche aus, nachdem ich gekocht habe...

weitgehend wieder sauber und aufgeräumt

Zu dieser Musik schwinge ich am liebsten Hüften und Kochlöffel...

60er/70er Rock, Tom Petty, The Beatles, The Who, Bob Dylan, David Bowie,...

Davon kann ich gar nicht genug bekommen...

Da gibt es wirklich viele Dinge, aber wenn ich mich entscheiden muss, dann frisch gebackenes Brot

Wenn ich hungrig bin, bin ich...

manchmal dezent „hangry“ :D

Das kommt mir sicher nicht auf den Teller...

Ich bin von Natur aus neugierig auf Neues und

Dieser Geschmack erinnert mich am meisten an meine Kindheit...

(oberösterreichische) Knödel :)

Sie können Tina Ganser in einem unserer Kochkurse besuchen!

Mehr auf www.ichkoche.at/kochschule



ZU GAST BEI ... Eis Greissler



„MIT EIS ZAUBERT MAN JEDEM
EIN LÄCHELN AUF DIE LIPPEN...“

TEXT Maria Lutz FOTOS Julia Schenk



Unsere Reise führt uns ins niederösterreichische Krumbach, wo seit einigen Jahren nicht nur frische Landluft, sondern auch frischer Wind in Sachen heimischer Eisproduktion weht. In sanften Schwüngen schmiegt sich die Straße vor uns in die bereits zaghaft ergrünte Landschaft – und plötzlich ist er da. Vor uns liegt der prächtige Biohof der Familie Blochberger: Hier, mitten in der Buckligen Welt, ist der „Eis Greissler“ zuhause. Von Eiszeit ist hier am Hof, trotz soeben wieder voll gestarteter Eisproduktion, allerdings keine Spur: Mit freundlichem Lächeln beschert uns „die Eis Greisslerin“, Chefin Andrea Blochberger, einen herzlichen Empfang. Beeindruckend, was sie und „ihr“ Eis Greissler Georg im Laufe der letzten Jahre geschaffen haben: „Wir haben Joghurt und Schulmilch für Wiener Schulen, Kindergärten und Spitäler gemacht. Wegen dem ‚Sommerloch‘ sind wir auf die Idee gekommen: Wir probieren’s mit Eis!“, erzählt sie. „Was, glaub ich, ein wichtiger Punkt ist, ist unsere Geschichte: Die Leute können herkommen, sie sehen da drüben die Kühe, hier wird das Eis gemacht... Wir wollten uns abheben

vom typischen, italienischen Eissalon. Einfach so, wie wir sind: Das Natürliche, der Landhausstil. Das war uns wichtig.“ Durch und durch authentisch ist er, der „Eis Greissler“, das wird spätestens dann klar, wenn die sympathische Chefin höchst selbst schwingvoll das Tor des großen Freilaufstalls öffnet und lächelnd ihre „fellige“ Belegschaft präsentiert: Die Kühe! Oder, wie Familie Blochberger sie liebevoll nennt: „Unsere Mitarbeiter!“ Sicher, ihr Berufsbild habe sich mit den Jahren stark gewandelt: „Vor 15 Jahren sind wir in der Früh und am Abend in den Stall gegangen. Mittlerweile sind wir relativ selten in der Landwirtschaft, aber immer am Laufenden, was im Stall passiert.“, erzählt die „Eis Greisslerin“ – und stellt uns bei dieser Gelegenheit die siebenjährige „Elsa“ vor: „Das ist die Chefin, die Leitkuh!“ Ein paar Schritte weiter kuschelt sich der braungefleckte Nachwuchs, gerade 3-10 Tage jung, ins warme Heu. Die

Rasse spiele übrigens keine Rolle: „Wir sind gerade dabei, auch von den Schwarzbunten ein paar einzustellen, auch ein paar Stück Braunvieh, um den Kunden den Unterschied zwischen den Kuhrassen zu erklären. Aber bei der Milch ist das egal!“ Der Eis Greissler wurde mit zahlreichen Auszeichnungen geehrt und ist teilweise biozertifiziert. Unter uns, liebe Eis Greisslerin: Wie „bio“ sind Sie wirklich? „Die Landwirtschaft ist ein Biobetrieb“, erklärt sie, „beim Eis haben wir sechs biozertifizierte Sorten. In dieser Menge, mit diesem Preis und vor allem die Qualität, die wir brauchen, in Bio zu kriegen, ist total schwierig. Und dann ist die Frage: Nehm ich ‚Bioerdbeeren‘ aus Rumänien, oder heimische Erdbeeren, die nicht ‚bio‘ sind?“ Ja, Prinzipien haben sie, die „Eis Greissler“: „Unser angestrebtes Ziel ist noch Innsbruck. Und natürlich: Wenn man schon da draußen ist, sind München und Regensburg auch nicht mehr

FACT BOX

- Eissalons in 6 Bundesländern
- Belieferung von 250 Gastronomiebetrieben
- Bis zu 220 Mitarbeiter, 4 Profiköche
- Meistbesuchte Filiale: Rotenturmstraße, Wien
- Bis zu 7.000 verkaufte Portionen an einem Spitzentag

www.eisgreissler.at





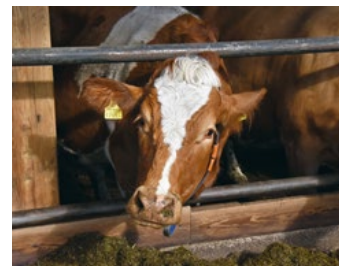
wirklich weit“, verrät die Chefin mit verheißungsvollem Lächeln. Aber: „Wir sind ein Familienbetrieb und das sollte er bleiben, es soll nicht überall unser Eis geben. Uns ist wichtig, dass die, die unser Eis verkaufen, hinter der Marke stehen und sie nicht als Kundenmagneten nehmen.“ Viel Kraft habe man in den Aufbau der eigenen Eisproduktion gesteckt: „Es war sehr hart. Jeder hat gesagt: Bauern und Eis machen? Das passt nicht!“ Ein Schönbrunner Lokal, damals lieferte man noch unter dem Namen „Der Eisgenuss vom Bauernhof“, sollte schließlich für den Durchbruch sorgen. Auch hier sei man zunächst auf Ablehnung gestoßen, aber: „Mit jedem Löffel Eis ist man freundlicher geworden...“ Der Rest ist süße Erfolgsgeschichte. Bis nach Dubai hat sich der gute Ruf des kleinen, feinen Eis Greisslers heute herumgesprochen, lacht Andrea Blochberger: „Ein Scheich war in Wien auf Urlaub, hat das Eis gekostet, uns kontaktiert und nach Dubai eingeladen, weil er es dort verkaufen wollte...“ Man lehnte höflich ab: Zu sehr hätte es der eigenen, betrieblichen Philosophie widersprochen, zudem wäre es an den zu mageren, „typischen Wüstenkühen“ gescheitert. Dank „Elsa“ und ihrem Team läuft die Eisproduktion hier am Hof jedenfalls wie am Schnürchen: Unterirdische Leitungen transportieren die frisch gemolkene Milch direkt vom Stall in die Produktion. Dort wird in sogenannten „Freezern“, riesigen Eismaschinen mit rund 20 Litern Fassungsvermögen, cremiges Speiseeis – unter anderem gerade das erste Ziegenkäseis der Saison!

– hergestellt. Verantwortlich für die Sortenvielfalt zeichnen übrigens die Hausherrin selbst und ihr Produktionsleiter, „der Herr Stocker“. Neue Sorten würden, soweit möglich, den Winter über geplant, dank kreativer Mitarbeiter kämen während der Saison aber immer wieder welche hinzu. Zurück im entzückenden Shop kosten wir uns schließlich vom brandneuen Leindotter-Chiasamen- bis zum berühmten Butterkeks-Eis. Machen es die modernen, von Sojamilch & Co. regierten Zeiten dem Eis Greissler eigentlich schwer? „Wir haben schon auch andere Sorten, weil es sehr viele

Allergiker gibt und immer mehr, die vegan leben. Aber ich glaube nicht, dass es schwieriger wird mit Kuhmilch.“ Als Beispiel reicht sie uns abschließend ein Löffel Mandel-Heidelbeer-Eis aus Hafermilch – und schmunzelt angesichts unserer ratlosen Blicke: Schmeckt hervorragend, aber... und während wir noch nach den richtigen Worten suchen, bringt es die freundliche „Eis Greisslerin“ schlussendlich auf den Punkt: „Wir sagen, es schmeckt ‚leerer‘. Und genau deshalb glaube ich nicht, dass Kuhmilcheis ‚aussterben‘ wird. Das wird immer bleiben.“

EISIGE W-EIS-HEITEN

- Von „der Kuh bis ins Stanitzel“ dauert es gute 2 Tage: In der Früh wird gemolken, die Milch reift 24 Stunden über Nacht, am nächsten Tag wird abgefüllt.
- 7-10 „Versuchspartien“ bis zur Rezeptur einer neuen Eissorte
- 18 permanente Sorten im Verkauf
- 40 Sorten für die Gastronomie
- 1. produziertes Eis: Erdbeere
- Fruchtarten haben 60-65 % reinen Fruchtanteil
- Bisher ca. 170 Eissorten kreiert
- 300.000 Liter Eis pro Saison



KUH-les Stallgeflüster

Familie: Wir sind „Simmentaler Fleckvieh“, unsere Herde umfasst derzeit 50 Milchkühe und 50 Stück Jungvieh.

Zuhause: Ein Freilaufstall, der uns jederzeit freien Zugang zur Weide gewährt! Unsere ideale Wohlfühltemperatur beträgt übrigens 0-15 °C.

Futter: Wiese, Heu, Grassilage.

Milch: 150.000-200.000 Liter schenken wir dem Eis Greissler pro Saison für seine Eisproduktion! Überschüsse gehen an die Molkerei.

AUSGEWÄHLT VON MARIA TUTSCHEK

KULINARISCHE Sehnsuchtsorte



TARQUIN GIN
aus Cornwall mit 12
Botanicals. Tolle Craft
Destillery mit schönem
Design und beeindruckendem Ethos!
tarquingin.com



Fische Accessoires-Tipps

Einer meiner Lieblingsgegenden der Welt: Cornwall! Großartige Landschaft und tolles Essen – und ich liebe die herrlichen Accessoires mit Fischmotiven, die man überall kaufen kann!

VIELSEITIGER KOCHSTAR
Rick Stein, der legendäre TV-Koch aus Padstow, Autor zahlreicher Kochbücher, Inhaber einer Kochschule und Besitzer zahlreicher wunderschöner Boutique B&Bs hat im haus-eigenen Shop wunderschöne Küchen- und Wohnaccessoires – mit und ohne Fischmotive
rickstein.com



Nicht ganz alltägliche Chippsorten, oder wie die Briten sagen: Taste a meal in one bite!
greatbritishcrispcompany.co.uk

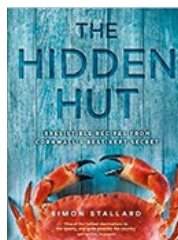
Dukkah mit Küstenflair!
thedukkahcompany.com



LOKAL-TIPP

Ein verstecktes Lokal direkt am Strand. Eine echte Herausforderung einen Platz zu ergattern, vor allem für die legendären Feast Nights!
hiddenhut.co.uk

Für alle, die es nicht schaffen, gibt es das wunderbare Kochbuch dazu:



Buch-Tipp!



CORNISH SHOPPING

Alles was gut schmeckt und schön aussieht: unbedingt im Urlaubsbudget einplanen! Liebevoll gestalteter Shop in Truro mit riesiger Auswahl an regionalen Produkten aus Cornwall.
greatcornishfood.co.uk

Fotos Rick Stein, Adj Brown, Great British Crisp Company, Pip Hayler Photography



Ostertarte mit Rooibostee

Zutaten für den Teig:

220g Mehl
140g Butter
Salz
2 Eier

Zutaten für die Füllung:

300g Blattspinat
200g Karotten
100g Osterschinken
2 Eier
2 EL Rooibostee Sonnenhut
von DEMMERS TEEHAUS
250g Sauerrahm
Salz & Pfeffer

Die kalte Butter mit Mehl, Eiern und etwas Salz zu einem gleichmäßigen Teig verkneten und zugedeckt mind. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Den Rooibostee mit 60ml 100°C heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit Sauerrahm und Eiern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Spinat kurz in wenig gesalzenem Wasser blanchieren.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in eine Tarteform geben und die Sauerrahm-Ei Masse in die Tarte gießen. Die Karottenstreifen übereinander legen, zu einer Rose rollen und in die Tarte setzen. Dazwischen den Spinat und den Schinken platzieren. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C für 50 Minuten backen.

Mit Tee in den Frühling starten!

Entdecken Sie erfrischende und anregende Sorten, die Frühlingsgefühle wecken. Genießen Sie Grünen Tee, der den Stoffwechsel anregen kann oder probieren Sie koffeinfreie Kräutermischungen, die für Wohlbefinden sorgen. Brennnesselblätter, Verbene, Ingwer und Zimt regen den Organismus an und passen hervorragend zu erfrischenden Kräutern, wie Minze, Zitronengras oder Brombeerblättern. Wer es aber lieber etwas süßer mag, sollte auf Rooibostee umsteigen. Aufgrund des cremigen, natürlich süßen und weichen Geschmacks, ist er besonders bei Kindern beliebt und daher der ideale Durstlöscher. Mit Tee kann man aber auch hervorragend kochen, denn er verleiht den Speisen ein einzigartiges Aroma. Gleich ausprobieren und die Osterjause zu einem Genusserebnis machen! Viele süße und pikante Rezepte finden Sie auch online unter www.tee.at.



Sommer- COCKTAILS am Stiel

Eisiges am Stiel mit Stil. Unsere liebsten
Sommergenüsse vereint: Eis und Cocktails.



Piña Colada- Ice Pops

6 PORTIONEN

MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 40 ml Kokosmilch
- 160 g Ananas
- 4 cl Rum
- 1 Limette
- 7 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

- 1** Ananas nach Geschmack grob zerstampfen oder zu feinem Mus pürieren (zuvor ggf. schälen und in kleine Stückerl schneiden.)
- 2** Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- 3** Rum, Ananaspüree, Kokosmilch, Limettensaft- und Schale sowie 1 EL Kokosflocken in einem Mixer kräftig mixen.
- 4** In Wassereis-Formen je 1 EL Kokosflocken streuen und langsam mit Piña Colada-Mischung auffüllen. Mit Frischhaltefolie abdecken und je einen Holzspatel (oder Schaschlikspieß) als Stiel hineinstecken.
- 5** Die Formen aufrecht in den Tiefkühler stellen und gefrieren lassen, bis sie fest sind (am besten über Nacht).



100% HOME MADE



TOP-TIPP

Wer in seinen eisigen Cuba Libre-Shots nichts zu Beißen haben möchte, kann die Limettenwürfel durch fein abgeriebene Limettenschale ersetzen.



Eisige Cuba Libre-Shots

6 PORTIONEN

MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 240 ml Cola
- 4 cl Rum
- 2 Limetten

ZUBEREITUNG

- 1** Cola in der Flasche 1-2 Minuten kräftig schütteln, Stöpsel nur minimal aufschrauben, sodass die Kohlensäure gerade entweichen kann.
- 2** Limetten halbieren, zwei Hälften auspressen. Aus den restlichen Hälften Filets auslösen und kleinstwürfelig schneiden. Cola mit Rum und Limettensaft mixen.
- 3** Kleine, gefriergeeignete Förmchen mit je ein paar Limettenwürfel befüllen und mit dem gemixten Cuba Libre auffüllen.
- 4** Förmchen in den Tiefkühler stellen und eisige Cuba Libre-Shots acht Stunden (oder über Nacht) gefrieren lassen.



SOMMERCOCKTAIL

Frozen Bellini-Pops mit Lavendel

6 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 100 ml Prosecco
- 2 Pfirsiche
- 1/2 EL Lavendelblüten (essbar)

ZUBEREITUNG

- 1** Pfirsiche waschen, entsteinen und in einem Mörser grob zerstampfen. (Wer es feiner mag, püriert den Pfirsich mit dem Pürierstab fein und passiert das Mus zusätzlich durch ein Sieb.)
- 2** Prosecco gut mit dem Pfirsichmus vermischen. Lavendelblüten unterrühren.
- 3** Bellini in gefriergeeignete Förmchen füllen, gegebenenfalls ein Stangerl als Stiel einlegen und in den Tiefkühler stellen.
- 4** Die Frozen Pops mindestens sechs Stunden, besser aber über Nacht, gefrieren lassen.

Tipp: Wer es süßer mag, kann aus 50 g Zucker und 50 g Wasser Läuterzucker herstellen und unter die Prosecco-Pfirsich-Mischung rühren. Vorsicht mit den Lavendelblüten: Diese schmecken sehr, sehr intensiv - lieber sparsam dosieren!

Carpaccio Hauch

Hauchdünn, gut gekühlt und vortrefflich mariniert – das sind die Markenzeichen eines guten Carpaccio. Ob als venezianischer Klassiker oder neu interpretiert, im Sommer ist diese Leichtigkeit genau das Richtige!



Thunfisch-Carpaccio mit Caipirinha-Creme

4 PERSONEN

30 MINUTEN

ZUTATEN

- Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Thunfischfilet (sehr frisch)

Für die Caipirinha-Creme

- 1 Limette (unbehandelt)
- 1 TL Zucker
- 2 Schuss Rohrzuckerschnaps
- 4 EL Crème fraîche
- Meersalz
- Pfeffer (grob gemahlen)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Limette heiß abspülen und abtupfen, die Schale fein abraspeln und den Saft ausdrücken. Limettenschale und -saft mit Zucker und Schnaps oder Rum durchrühren. Die Crème fraîche hinzufügen und die Creme nach Geschmack mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln reinigen und abspülen, den unteren hellen Teil in Längsrichtung halbieren und im Olivenöl bei mittlerer Hitze rösten, dabei mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3 Das Thunfischfilet abspülen, abtrocknen und auf Gräten kontrollieren, diese gegebenenfalls entfernen. Das Filet in möglichst schmale, schräge Scheibchen schneiden (so um die 5 mm dick) und auf Teller gleichmäßig verteilen.
- 4 Das Thunfischfilet herzhaft mit Meersalz und Pfeffer würzen und die Caipirinha-Creme darüber träufeln. Die gebratenen Frühlingszwiebeln so darauf anrichten, dass sie nicht direkt auf dem Thunfisch liegen. Grüne Zwiebelringe darüber streuen und servieren.

Mariniertes Carpaccio vom Bio-Radieschen mit Bio-Landhendlstreifen und gebratenen Bio-Erdäpfelwürfel

4 PERSONEN / 10 MINUTEN

ZUTATEN

- 1 Bund ZURÜCK ZUM URSPRUNG Radieschen
- 400 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG Bio-Landhendlstreifen
- 200 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG Erdäpfel
- etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL ZURÜCK ZUM URSPRUNG Bergbauern Bio-Butter
- 3 EL Pflanzenöl
- etwas Kümmel
- 1 TL LOMEE Estragon Senf
- 2 EL ZURÜCK ZUM URSPRUNG Bio-Sonnenblumen-Hanföl
- 4 EL ZURÜCK ZUM URSPRUNG Bio-Apfelessig
- 4 EL Gemüsefond
- etwas Zucker
- ZURÜCK ZUM URSPRUNG Bio-Sprossen
- ca. 10 Blätter ZURÜCK ZUM URSPRUNG Liebstöckel (Bio-Kräuter im Topf)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Landhendlstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Landhendlstreifen bei mittlerer Hitze anbraten. Mit dem Geflügelfond übergießen und 3 – 4 Minuten zugedeckt dünsten lassen.
- 2 Die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen. Gut abtropfen lassen. Butter und Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Erdäpfelwürfel goldgelb braten. Mit Kümmel und Salz würzen.
- 3 Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden (so dünn wie möglich). Leicht salzen und auf den Tellern verteilen.
- 4 Senf, Sonnenblumen-Hanföl, Essig und Gemüsefond verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die schönsten Liebstöckelblätter für die Deko zur Seite legen. Den Rest fein hacken und in die Marinade geben. Die Marinade über den Radieschen verteilen.
- 5 Die Erdäpfelwürfel und die Landhendlstreifen auf dem Carpaccio verteilen und mit den Sprossen bestreuen.

Wem Liebstöckel zu geschmacksintensiv ist, der kann auch Schnittlauch oder Petersilie verwenden

ProduktTipp



Die Bio-Radieschen von Zurück zum Ursprung bestechen durch ihren dezent scharfen Geschmack, ihre leuchtend rote Schale und das knackig weiße Fruchtfleisch.

Mehr Infos unter:
zurueckzumursprung.at

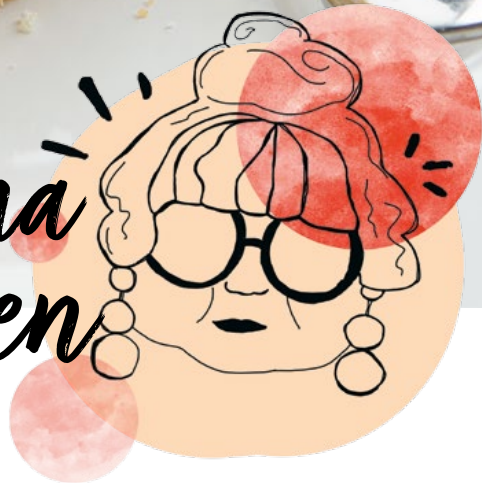


Bio, das weiter geht. Da bin ich mir sicher.





Oma Freuden



Omas Obstkuchen

4 PORTIONEN

MEHR ALS 60 MINUTEN

ZUTATEN

- 250 g Butter
- 250 g Kristallzucker
- 4 Eier
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 400 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 375 ml Milch
- Obst der Saison

ZUBEREITUNG

- 1 Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Mixer schaumig schlagen.
- 2 Eier aufschlagen und einzeln unterrühren.
- 3 Mehl und Backpulver versieben und ebenso einmengen.
- 4 Milch hinzugeben. Der Teig sollte etwas zäh sein.
- 5 Teig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech geben und verstreichen. Mit den Früchten belegen.
- 6 Bei 180 °C ca. 45 Minuten backen. Nach dem Auskühlen mit Staubzucker bestreuen und servieren.



TOP-TIPP

Wer möchte, streut noch gehobelte Mandeln darüber.



In nur 3 Schritten zum Kochkurs:

1. Kurs wählen 2. Anmelden 3. Loskochen!

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

ichkoche.at – die Kochschule am Naschmarkt
Girardigasse 2, 1060 Wien

ichkoche.at
Kochschule
aus liebe zum kochen

Riesig im Geschmack.

