

AEG

MEISTERN SIE SOGAR DIE KOM- PLEXESTEN AROMEN



Jede Mahlzeit sollte etwas Besonderes sein. Deshalb haben wir den SteamPro Multi-Dampfgarer mit unterschiedlichen Garstufen entwickelt: Heißluft, Dampf und eine Kombination aus Beidem. Durch die Sous Vide Funktion können Nährstoffe und Aromen während des Garvorgangs versiegelt werden. Somit werden besonders schmackhafte Ergebnisse erreicht. Unabhängig davon ob Sie Fleisch braten, Brot backen oder Desserts zubereiten, Sie können sicher sein, dass Sie auf einem ganz neuem Niveau kochen. [AEG.AT/DAMPFGAREN](https://www.aeg.at/dampfgaren)

Herbstgrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



September 2017 ist ein besonderer Monat für ichkoche.at: Wir feiern unseren 10. Geburtstag! Was als schmackhafte Idee rund um Rezepte, Kochen, Essen und Trinken begann, ist heute das beliebteste österreichische Kulinarikmedium. Wir bekochen Sie mit einem starken Digitalauftritt, einer gern besuchten Kochschule beim Wiener Naschmarkt und nicht zuletzt mit der Kochzeitung, die Sie gerade in Händen halten. Was uns besonders macht, ist aber unsere starke Community – unsere treuen User, Gäste und Leser, die uns schon über viele Jahre hinweg begleiten. Ihre Anregungen, Wünsche und Kritikpunkte inspirieren uns, unsere Produkte für Sie immer weiter zu verbessern. Wir bedanken uns für Ihre Treue und laden Sie ein, auch die nächsten Jahre mitzugestalten. Nehmen Sie an unserer großen Jubiläumsumfrage teil und gewinnen Sie einen von zahlreichen attraktiven Preisen!

Wir wünschen Ihnen schmackhafte Herbstmonate!

Maria Tutschek-Landauer

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

P.S. Auf www.ichkoche.at warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!

Inhalt Herbst 2017

JUBILÄUMSMENÜ

Geröstetes Kürbis-Karotten-Gemüse mit Ziegenkäse 6
Süßkartoffel-Quittensuppe mit Speckzwetschken 6
Stubenküken mit Brioche-Apfel-Fülle 7
Castagnaccio mit Orangen-salat 7

MILCHSHAKE

Papaya-Mango-Shake 8

TRÜFFELSPIELE

Kürbis-Ziegenkäse-Gnocchi mit Trüffel 10
Kürbis-Dinkelrisotto mit Trüffel 11

NUDELHERBST

Hörnchen mit Schmorkürbis-creme und Babyspinat 12
Würzige Bandnudeln mit Waller 13

SAUERKRAUT

Grundrezept 17

WILLKOMMEN

3

Hot Dog mit Sauerkraut und Röstzwiebeln 17
KUCHEN IM GLAS
Bitterschokoladen-Weichselkuchen im Glas 19
TORTILLASTREFFEN
Karamellierte Melanzani mit Tortilla-Chips 20
Überbackene Tortilla-Chips mit Lammfaschiertem 21
KOCHSCHULJUBILÄUM
Erdäpfel-Mandelsuppe mit Orangenöl 23
Wurzelgemüse mit Hanfsamen und Ziegenkäse 23
Rosa Kalbstafelspitz mit Spitzkraut, Walnüssen und Thymian-Grießknödeln 24
Birnen-Karamell-Kompott mit Vanilletopfencreme und Nusscrumble 25
APFELVERFÜHRUNG
Apfelkuchen mit Frizzante 26
Apfel-Blechkuchen 27
KNOBLAUCHKRAFT
Knoblauchcremesuppe mit Eierschwammerl 28
Kichererbsensalat mit Granatapfel und Knoblauchjoghurt 29



WARUM UNSERE

Kornstange

DIE BESTE IN BIO IST?

AUS BESTEM ÖSTERREICHISCHEM **BIO-GETREIDE**

OHNE CHEMISCH-SYNTHETISCHE SPRITZ- UND DÜNGEMITTEL

BIO-VOLLKORNMEHL TRADITIONELL IN DER STEINMÜHLE GEMAHLEN

VON **ÖSTERREICHISCHEN** BÄCKERN MIT LIEBE GEBACKEN

REICH AN BALLASTSTOFFEN

www.janaturlich.at
magazin.janaturlich.at



Gibt's bei:

BILLA

**BIO-
BRUNCH
KOCHKURS**
10 Herbstliche Frühstückshits

17.9. + 22. 10. 2017 / 10:00 bis 14:30
www.janaturlich.at/biokochkurs
Infos und 10% Rabatt Code
€ 69,-

Rezepte
Community
Digital
Über
Tipps
Wann
hülle
Kochkurse
Videos
Liebe
Shop!

10Jahre ichkoche.at

JUBILÄUMS- MENÜ

Chefkoch Robert Schirmbrand präsentiert ein besonderes Jubiläumsmenü.
Eine Komposition, die Sie anregen soll, mit uns in Ihrer Küche zu feiern!

Geröstetes Kürbis-Karotten-Gemüse mit Ziegenkäse



Süßkartoffel-Quittensuppe mit Speckzweitschen und Paprikaöl



Stubenküken mit Brioche-Apfel-Fülle und geschmortem Wurzelgemüse

4 Personen / Dauer: 45 Min.

Geröstetes Kürbis-Karotten-Gemüse mit Ziegenkäse

ZUTATEN

- | 1 Hokkaido-Kürbis (klein)
- | 400-500 g Karotten (geschält)
- | 2 EL Kreuzkümmel (fein gemörsert)
- | 3 EL Ahornsirup
- | 1 Zitrone (Saft)
- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 150-200 g weicher Ziegenkäse (in Stücke gezupft)
- | 1-2 TL Leinsamen
- | Dillspitzen (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 190 °C Umluft vorheizen.
- Kürbis halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Karotten in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kürbis und Karotten darauf verteilen. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Meersalz und Pfeffer würzen und für 25 Minuten im Backrohr rösten.
- Zitronensaft mit Ahornsirup vermischen, über das Gemüse geben und weitere 8-10 Minuten rösten.
- Auf Tellern anrichten, mit Ziegenkäse, Dillspitzen und Leinsamen bestreuen und servieren.



4 Personen / Dauer: 50 Min.

Süßkartoffel-Quittensuppe mit Speckzetschken und Paprikaöl

ZUTATEN

FÜR DIE SUPPE

- | 2 große Süßkartoffeln (geschält und gewürfelt)
- | 3 Quitten (geschält, entkernt und gewürfelt)
- | 2 EL Butter
- | 1 EL Ingwer (frisch gerieben)
- | 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- | 1 TL Koriander (gemahlen)
- | ½ TL Kardamom (gemahlen)
- | ½ TL Zimt (gemahlen)
- | 1 EL Tomatenmark
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 750 ml Gemüsefond
- | 200 ml Schlagobers
- | Thymianblätter (zum Garnieren)

FÜR DIE

SPECKZWETSCHKEN

- | 8-12 Dörrzetschken
- | 8-12 Scheiben Frühstücksspeck

FÜR DAS PAPRIKAÖL

- | 100 ml Olivenöl
- | 100 ml Traubenkernöl
- | 2 EL Paprikapulver (geräuchert)

ZUBEREITUNG

- Für die Suppe in einem Topf die Butter schmelzen, Süßkartoffel- und Quittenwürfel darin anschwitzen. Die Gewürze und das Tomatenmark hinzufügen, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit dem Gemüsefond aufgießen. Suppe für 30-35 Minuten köcheln lassen. Schlagobers unterrühren

und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken.

- Die Dörrzetschken mit dem Frühstücksspeck umwickeln und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Für das Paprikaöl die beiden Öle mischen und in einem Topf erwärmen, das geräucherte Paprikapulver hinzufügen und für 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch einen Kaffee- oder Teefilter passieren und das reine Öl auffangen.
- Suppe in tiefe Teller gießen, die Speckpflaumen in der Suppe anrichten und mit Paprikaöl und Thymian garnieren.



Castagnaccio mit Orangensalat

4 Personen / Dauer: 60 Min.

Stubenküken mit Brioche-Apfel-Fülle und geschmortem Wurzelgemüse

ZUTATEN

- | 2 Stubenküken (frisch, ausgenommen)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FÜLLE

- | 12-15 Scheiben Brioche, entrindet und gewürfelt
- | 4 Eier
- | etwas Milch, warm
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 3 EL Koriander (frisch, fein gehackt)
- | 2 große süß-säuerlicher Apfel (geschält, entkernt und gewürfelt)

FÜR DAS WURZELGEMÜSE

- | 4 Karotten (geschält)
- | 4 gelbe Rüben (geschält)
- | 4 Pastinaken (geschält)

- | 2 Kohlrabi (geschält)
- | 2 Jungzwiebeln (gewaschen)
- | ½ Stange Lauch (gewaschen)
- | 20 Babyerdäpfel (gewaschen)
- | 2 rote Zwiebel (geschält, in Spalten geschnitten)
- | 4 Knoblauchzehen (mit der Schale zerdrückt)
- | 4 Zweige Thymian
- | 2 Zweige Rosmarin
- | Olivenöl
- | Balsamicoessig
- | Honig
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Für die Fülle alle Zutaten miteinander verrühren. Dabei mit der Milch die Konsistenz steuern. Die Fülle kann ruhig etwas weicher sein, als man es von Knödeln kennt. Stubenküken trockentupfen, leicht in der

Bauchhöhle salzen und füllen. Die Öffnung mit Zahnstochern oder Spießeln schließen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

- Das Wurzelgemüse der Länge nach vierteln oder sechsteln. Lauch und Jungzwiebeln in dicke Scheiben schneiden. Erdäpfel mit der Schale halbieren. Alle Zutaten für das Wurzelgemüse auf ein Backblech geben und gut mischen. Die Stubenküken darauf setzen und im vorgeheizten Backrohr für 35-40 Minuten bei 170-180 °C braten. Sollten die Stubenküken zu hell sein, die Temperatur erhöhen und noch etwas nachbraten.
- Die Stubenküken mit frischen Kräutern bestreuen und auf dem Blech servieren.

4-6 Tarteletteformen / Dauer: 50 Min.

Castagnaccio mit Orangensalat

ZUTATEN

FÜR DIE TARTELETTES

- | 240 g Kastanienmehl
- | 400 ml Wasser
- | 2 EL Olivenöl
- | 3-4 EL Ahornsirup
- | 4 EL Rosinen (in Rum eingelegt)
- | 4 EL Pinienkerne (geröstet)
- | 1 TL Rosmarin (fein gehackt)
- | Butter (zum Fetten der Formen)

FÜR DEN ORANGENSALAT

- | 4-5 Orangen (geschält)
- | etwas Honig
- | frischer Rosmarin
- | frische Minze

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C Umluft vorhei-

zen. Tarteletteformen gut mit Butter ausfetten.

- Kastanienmehl mit Wasser, Ahornsirup und Olivenöl verrühren. Rosinen leicht ausdrücken und grob hacken. Pinienkerne, Rosinen und Rosmarin unter den Teig rühren. Den Teig in die Formen füllen und für 35-40 Minuten backen.
- Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Zellwänden ausschneiden. Aus dem Rest den Saft pressen. Filets mit dem aufgefangenen Saft und dem Honig vermischen.
- Orangensalat auf den Tartelettes anrichten und mit frischem Rosmarin, frischer Minze und Pinienkernen bestreuen.

Oranges
Shaking-Glück
mit herbstlichen
Zutaten

MILCH- SHAKE

4-6 Gläser / Dauer: 10 Minuten

PAPAYA-MANGO-SHAKE

ZUTATEN

- | 1 große reife Mango (geschält, vom Kern geschnitten)
- | 1 große reife Papaya (geschält und entkernt)
- | 2 Grapefruits (Saft)
- | 1 Limette (Saft)
- | 200 ml Kokosmilch
- | 200 ml Buttermilch
- | 2-3 EL Kokosflocken
- | 2 EL Chiasamen
- | 1 EL Kornblumen
- | 1 Schuss Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einem Barmixer fein pürieren. In Gläser füllen und servieren.



KAKI-MARACUJA-EIS AM STIEL

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

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 Kaki
- 3 Maracuja
- 2 EL Honig
- 500 ml nöm Joghurt Drink & Mix Natur
- 6 Eisstiele

ZUBEREITUNG:

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



HELLO!



Bleib frisch.

ichkoche.at feiert Geburtstag und wir gönnen uns eine ordentliche Portion Glückshormone! Genau die schüttet unser Körper nämlich beim Verzehr von Trüffeln aus. Und natürlich lieben wir den unverwechselbaren Duft und Geschmack!



TRÜFFELSPIELE

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

KÜRBIS-ZIEGENKÄSE-GNOCCHI MIT TRÜFFEL

ZUTATEN

- 300 g mehliges Erdäpfel (geschält)
- 300 g Hokkaido-Kürbis (entkernt)
- 200 g Hokkaido-Kürbis (entkernt, gewürfelt)
- 150 g Mehl (glatt)
- 140 g Ziegenfrischkäse
- 4 Eigelb
- 50 g Parmesan (gerieben)
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivöl
- Kapern
- 20–25 Kapern (gewässert)
- Öl zum Frittieren

- 2 Bund Rucola (gewaschen und getrocknet)
- Apfelessig
- Honig
- Olivöl
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 schwarzer Trüffel

ZUBEREITUNG

- Erdäpfel und Kürbis in Würfel schneiden und im Salzwasser für ca. 20 Minuten weichkochen. Abschütten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backrohr bei 150 °C für 15–20 Minuten

sehr gut ausdampfen lassen. Erdäpfel und Kürbis durch ein feines Sieb passieren, die restlichen Zutaten hinzufügen und rasch zu einem Teig verkneten. Zu fingerdicken Stangen formen und mit einer Teigkarte 2–3 cm dicke Stücke abstechen. In gesalzenem Wasser kochen oder im Dampfgarer dämpfen.

- Gnocchi und Kürbiswürfel in etwas Olivöl anbraten und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Den Trüffel mit einem



Hobel in feine Scheiben schneiden.

- Kapern gut trocknen und in heißem Öl knusprig frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Rucola mit Essig und Olivöl, etwas Honig, Meersalz und Pfeffer marinieren. Gnocchi mit Kürbiswürfeln, Kapern und Rucola in einem tiefen Teller anrichten.

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

KÜRBIS-DINKELRISOTTO MIT TRÜFFEL UND KNUSPRIGER PANCETTA

ZUTATEN

- | 200–250 g Dinkel
(in Wasser eingeweicht)
- | 1 kleine Zwiebel (geschält,
fein gewürfelt)
- | 2 kleine Knoblauchzehen
(geschält, fein gewürfelt)
- | 1 Schuss Weißwein
- | 500–600 ml Gemüse-
oder Hühnerfond
- | 1 Hokkaido-Kürbis
(entkernt, gewürfelt)
- | 1 Trüffel (schwarz)
- | 2 EL Butter (kalt)
- | 1–2 EL Trüffelöl
- | 4 EL Frischkäse
- | 1 Handvoll Babyspinat-
blätter (gewaschen)
- | 150–200 g Pecorino
(gerieben)
- | Kresse oder Sprossen
(zum Garnieren)
- | 8 Scheiben Pancetta

- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Für das Risotto Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Den Dinkel hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und mit Fond nach und nach aufgießen, wenn der Dinkel die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und den Dinkel dabei bissfest kochen.
- Kürbiswürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Trüffel in nicht zu kleine Würfel schneiden. Butter, Trüffel-



- öl, Frischkäse, Babyspinat, Kürbis, 2/3 des Trüffels und 2/3 des Pecorinos hinzufügen und cremig rühren.
- Pancettascheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei

- 170 °C für ca. 12 Minuten knusprig backen.
- Risotto in einem tiefen Teller anrichten, mit dem restlichen Trüffel und Pecorino sowie Pancetta und Kresse bestreuen.

LOISIUM
WINE
SPA
RESORTS

A MEMBER OF DESIGN HOTELS™

ES TRÜFFELT IM Weingarten

Das LOISIUM Wine & Spa Resort im Kamptal ist der Hotspot für Wine Lovers, Foodies und alle die ein besonderes Spa Erlebnis suchen!

SAVE THE DATE! Von 29.11. bis 2.12. rocken Küchenchef Emanuel und Gastkoch Jean-Yves das Restaurant Vineyard mit kreativen Foodstyles rund um das weiße istrische Gold.

Wer sich jetzt schon nach LOISIUM sehnt »

Wein.Herbst.Special
2 Nächte inkl. Highlights
ab **EUR 229.00** /P
www.loisium.com



NUDELHERBST

Fisch taucht im Geschnetzelten auf und Kürbis und Hörnchen bilden eine Harmonie in Orange. So verzaubert der Herbst unsere Nudelgerichte!

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

HÖRNCHEN MIT SCHMORKÜRBISCREME UND BABYSPINAT

ZUTATEN

FÜR DIE

SCHMORKÜRBISCREME

- | 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, (entkernt, in Spalten geschnitten)
- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Kardamom (gemahlen)
- | 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- | etwas Gemüsefond

FÜR DIE NUDELN

- | ½ Pkg. Recheis Hörnchen
- | Olivenöl
- | 100 g Parmesan

FÜR DEN SPINAT

- | 1 Handvoll Babyspinat (gewaschen)
- | 1-2 EL Apfelessig

- | 1 EL Olivenöl
- | 1 TL Zitronenöl
- | Ahornsirup
- | Dijonsenf

ZUBEREITUNG

- Für den Schmorkürbis die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit reichlich Olivenöl beträufeln, mit Kardamom und Meersalz würzen und ordentlich durchmischen. Für 40 Minuten bei 170 °C weichschmoren. In einem hohen Becher mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
- Hörnchen in reichlich

Salzwasser etwas kürzer als „al dente“ kochen, abschütten und mit Olivenöl beträufeln. Etwas auflockern.

- Parmesan mit einem Sparschäler in lange Hobel schneiden.
- Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren und abschmecken. Den Spinat damit marinieren.
- Kürbiscreme in eine Pfanne geben und mit etwas Gemüsefond verdünnen. Nudeln dazugeben, schwenken und abschmecken. In tiefe Teller geben, mit Parmesanhobeln bestreuen und mit den Spinatblättern belegen.

4 Personen / Dauer: 40 Minuten

WÜRZIGE BANDNUDELN MIT WALLER

ZUTATEN

FÜR DEN WALLER

- | 400 g Wallerfilet (in dünne Streifen geschnitten)
- | 1 TL Kurkuma, gemahlen
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | Olivenöl

FÜR DIE NUDELN

- | 1/2 Pkg. Recheis Bandnudeln
- | 175 g Frischkäse
- | 1 TL Kurkuma, gemahlen
- | 1-2 Chilischoten (in Ringe geschnitten)
- | 1/2 Knoblauchzehe (gepresst oder fein geschnitten)
- | 1 Spritzer Reisesig
- | Gemüse- oder Fischfond (zum Aufgießen)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 2 EL scharfe, geröstete

- Erdnüsse (grob gehackt)
- | frische Dille (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

- Für die Nudeln die Bandnudeln in reichlich Salzwasser etwas kürzer als „al dente“ kochen, abschütten und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Frischkäse mit Kurkuma, Chili, Knoblauch, Reisesig und etwas Gemüsefond verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Waller mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl glasig braten.
- Nudeln in einem tiefen Teller anrichten, die Fischstücke darauf verteilen und mit den gehackten Erdnüssen, etwas Chili und frischer Dille bestreuen.



NEU



Genussvoll in Balance

35% weniger Kohlenhydrate

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



Gründung
ichkoche.at



Einführung
Community
Management

1. großer
Relaunch



Mit 1 Mio. Visits
erstmalig im Club
der Millionäre

10 Jahre ichkoche.at Unsere Meilensteine

Viel hat sich getan: Erfolge, Rekorde und Hoppalas
unter www.ichkoche.at/meilensteine



Start der
Kochzeitung



Eröffnung der
Kochschule



Einführung
Treueprogramm



APP in der Küche –
Start der
interaktiven
KochApp



Relaunch
Responsive
Design

6 Millionen
Visits!

Neuer Rekord –
6 Mio. Visits!



Rezept-
plaudereien
im Messenger –
Start des
Chatbots

Die große Jubiläumsumfrage

Mitmachen & gewinnen!

Wir möchten herzlich „**DANKE**“ sagen für viele Jahre, die Sie ichkoche.at die Treue halten. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir weiterhin die Kochtöpfe zum Glühen bringen.

Um Sie dabei bestmöglich zu unterstützen, wollen wir uns natürlich weiterhin verbessern. Bitte schenken Sie uns 7 Minuten Ihrer Zeit, beantworten Sie unsere Fragen und teilen Sie uns Ihre Verbesserungsvorschläge, Wünsche und Ideen mit.

Unter www.ichkoche.at/jubilaeumsumfrage können Sie gleich mitmachen und mit etwas Glück gewinnen!

Alle Teilnehmer der Umfrage nehmen am Jubiläumsgewinnspiel teil.

Wir verlosen einen **TUI-Reisegutschein**
im Wert von **€ 2.000,-**

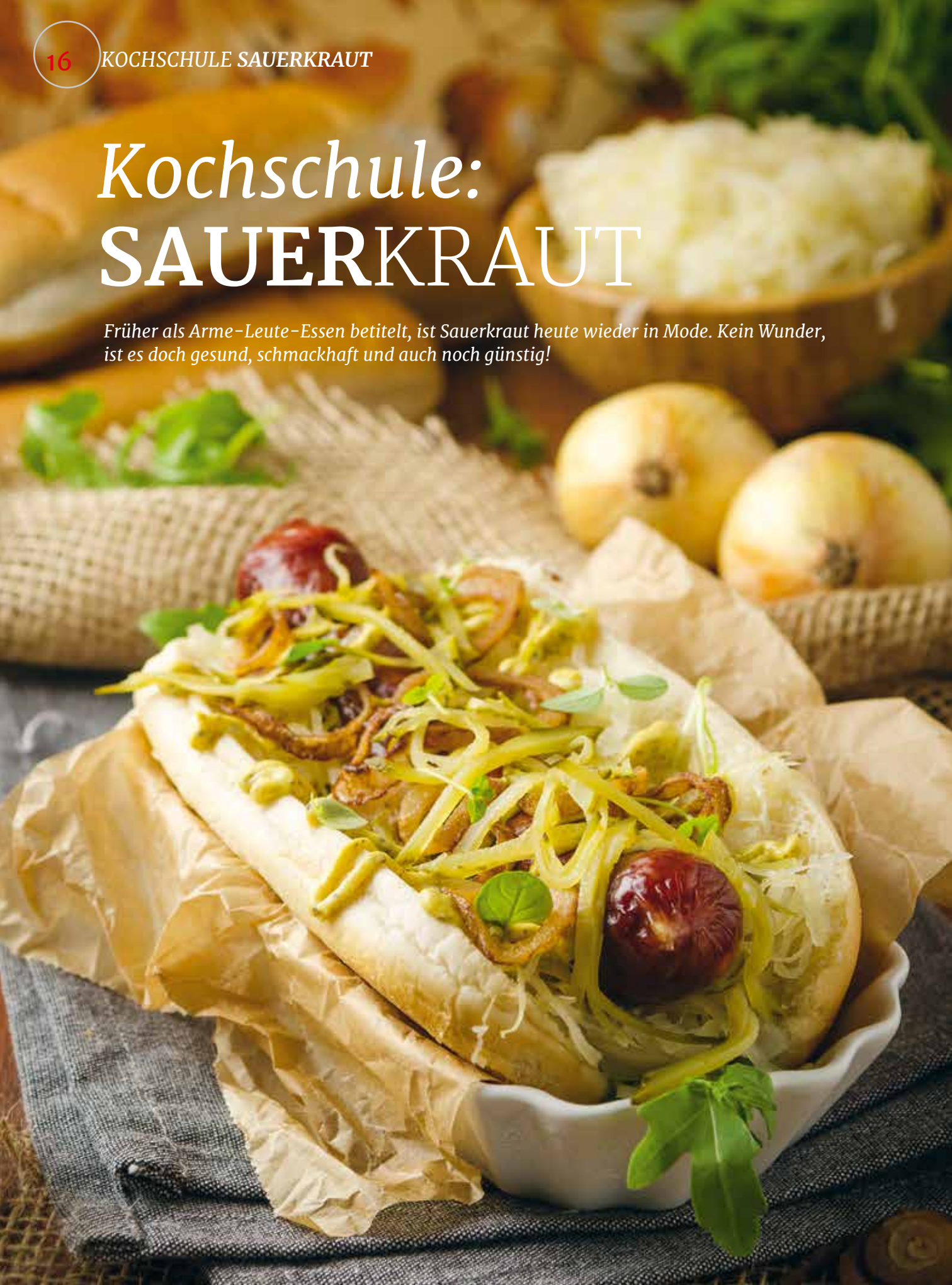
Besuchen Sie den Urlaubsort Ihrer Wahl und sammeln Sie neue kulinarische Erfahrungen!
www.tui.at



Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Ghegastraße 3, 1030 Wien; Büro ichkoche.at Linke Wienzeile 4/3/8, 1060 Wien, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung erscheint in einer Auflage von 100.000 Stk. Chefredaktion: Maria Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Robert Schirmbrand, Aaron Waltl; Fotos: Blanka Kefer, diverse von Partnern beige stellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. 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 Ende Oktober 2017.

Kochschule: SAUERKRAUT

Früher als Arme-Leute-Essen betitelt, ist Sauerkraut heute wieder in Mode. Kein Wunder, ist es doch gesund, schmackhaft und auch noch günstig!



GRUNDREZEPT

ZUTATEN

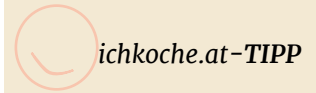
- | 1 kg Weißkraut (vollreif)
- | 10–12 g Salz
- | 2 EL Joghurt
- | Wacholderbeeren
- | Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

- Vom festen Krautkopf die äußeren, welken Blätter wegschneiden, vierteln und den Strunk entfernen. 2–3 Krautblätter aufheben.
- Kraut mit einem Krauthobel fein schaben.

- Das Kraut mit Wacholderbeeren sowie Lorbeerblättern, Joghurt und Salz vermischen und in den Sauerkrauttopf geben. Das Joghurt beschleunigt den Gärprozess.
- Das Kraut nun fest auf den Topfboden drücken bis Saft austritt. So lange festpressen, bis der Saft die Krauteinlage zur Gänze überdeckt. Die übrigen Krautblätter auflegen und mit dem Stein des Krauttopfs beschweren.
- Den blickdichten Topf gut verschließen, den Rand mit etwas Wasser begießen und

- das Kraut bei Zimmertemperatur 2–4 Tage stehen lassen. Danach gekühlt, bei ca. 4–5 °C lagern. Ist das Gefäß nicht blickdicht, kann es durch den Lichteinfall zu einem Ergrauen des Krauts kommen.
- Während der Milchgärung entsteht weißer Schaum, diesen immer wieder abschöpfen. Auch die Innenseite des Topfs und die Deckelunterseite sollte öfter gereinigt werden.
 - Nach ca. 6 Wochen ist das Sauerkraut fertig!



ichkoche.at-TIPP

Gekochtes Sauerkraut lässt sich problemlos einfrieren.

Damit das Sauerkraut nicht zu sauer wird, empfiehlt es sich, das Kraut vorher gut zu wässern oder etwas länger zu kochen, damit sich der intensive Krautgeschmack verflüchtigt.

Mit einem Schuss Süßwein, Kümmel und angebratenen Speckwürfeln wird das Sauerkraut zu einer süßlich-harmonischen Delikatesse.



4 Personen / Dauer: 50 Minuten

HOT DOG MIT SAUERKRAUT, MOHNSENF UND RÖSTZWIEBELN

ZUTATEN

- | 4 Hot Dog Brötchen
- | 4 Rinderwürste
- | Cornichons oder Essiggurkerl (in feine Streifen geschnitten)
- | Röstzwiebel

- | 500 ml Rindssuppe
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN MOHNSENF

- | 125 g Senfkörner oder Senfmehl
- | 30 g Mohn (gemahlen)
- | 25 g Zucker
- | 8 g Salz
- | 75 ml Weißweinessig
- | 100 ml Wasser

FÜR DAS SAUERKRAUT

- | 300 g Sauerkraut
- | 1 Zwiebel (klein, fein gewürfelt)
- | 2 Knoblauchzehen (fein geschnitten oder gepresst)
- | 2 EL Butterschmalz
- | 1 Lorbeerblatt
- | 5 Wacholderbeeren

ZUBEREITUNG

- Sauerkraut gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch

- in Butterschmalz glasig anschwitzen. Kraut und Gewürze dazugeben und mit der Suppe aufgießen. Für ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Senf zunächst die Senfkörner fein mörsern oder in einer Kaffeemühle fein mahlen. Senfmehl, Mohn, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Essig mit Wasser aufkochen, abkühlen lassen und lauwarm über die Senf-Mohn-Mischung gießen.

- Anschließend alle Zutaten fein pürieren. Darauf achten, dass die Masse nicht zu lange gemixt wird. Sie sollte nicht zu heiß werden, da der Senf sonst sehr bitter wird.
- Rinderwürste grillen oder in einer Pfanne braten.
 - Die Hot Dog Brötchen der Länge nach aufschneiden, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Auseinanderdrücken. Kraut einfüllen, die Würste darauflegen, Senf darüber geben. Mit Röstzwiebeln und den Gurkenstreifen bestreuen.

Backschule: **KUCHEN** IM GLAS

*Unser Robert Schirmbrand
hat den ichkoche.at-
Geburtstagskuchen
im Glas kreiert!*



Kuchen im Glas ist nicht nur praktisch zum Mitnehmen für eine Nascherei unterwegs, sondern auch ein tolles Mitbringsel.

Für Geburtstage oder Essenseinladungen können Kuchenklassiker oder neue Kreationen hübsch verpackt überreicht werden. Verwenden Sie schön geformte Gläser, Dekorationen mit frischem Obst oder Kräutern und schon ist der Kuchen im Glas auch optisch ein Augenschmaus.

4-6 Gläser/ Dauer: 40 Minuten

BITTERSCHOKOLADEN- WEICHSELKUCHEN MIT FLÜSSIGEM KERN IM GLAS

ZUTATEN

- | 115 g Zartbitterschokolade
- | 105 g Butter
- | 75 g Zucker
- | 30 g Mehl
- | 2 Eier
- | 250 g frische Weichseln (gewaschen)
- | Butter (zum Ausfetten der Gläser)
- | Staubzucker (zum Bestreuen)

- Rexgläser mit handwarmer Butter gut ausfetten. Die Schokoladenmasse bis knapp über der Mitte einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 240 °C Ober-/Unterhitze für ca. 12-13 Minuten backen.
- Mit etwas Staubzucker bestreuen und mit den ganzen Weichseln garnieren.

ZUBEREITUNG

- 2/3 der Weichseln entkernen und vierteln, den Rest ganz lassen. Bitterschokolade und Butter in einer Rührschüssel über einem Wasserbad schonend schmelzen. Anschließend vom Dampf nehmen und den Zucker gut einrühren. Danach das Mehl zügig unterheben. Zum Schluss die Eier einrühren bis die Masse sämig ist. Die geviertelten Weichseln vorsichtig hineinmischen.

**DAS SIND DIE
TOP-5 TORTEN-
LIEBLINGE
UNSERER USER**

Sachertorte
Malakofftorte
Schwarzwälder Kirsch
Topfenobsttorte
Nusstorte

 ichkoche.at-TIPP

Viele weitere Kuchen im Glas finden Sie auf ichkoche.at/kuchen-im-glas-rezepte

Host mi, brauchst kaan andern.

**Mazola®
Meister aller Öle.**



Abgefüllt und geprüft
in Österreich


mazola.at

100% reines
MAISKEIMÖL
Das Original



TORTILLAS TREFFEN

Die Abende werden kühler, es zieht uns wieder etwas mehr in unser gemütliches Zuhause! Für schmackhafte Abwechslung beim TV-Abend oder beim geselligen Zusammensein präsentieren wir zwei neue, aufregende Gerichte mit Tortilla-Chips. So wird das Leben knusprig-scharf!

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

KARAMELLISIERTE MELANZANI MIT TORTILLA-CHIPS

ZUTATEN

- | 800 g Melanzani
- | 2 große Zwiebeln (rot, geschält, gewürfelt)
- | Olivenöl
- | 1 Stk. Ingwer (daumengroß, fein gerieben)
- | 2 kleine Knoblauchzehen (fein gehackt)
- | 2 EL Tomatenmark
- | 60 g Rohrzucker
- | 1 EL Misopaste
- | etwas Sojasauce
- | 30 ml Essig (weiß)
- | 2 EL Harissa
- | 2 EL Minze (getrocknet)

- | Gemüsefond
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | Sesam
- | 1 Pkg. Tortillas Nacho Cheese

ZUBEREITUNG

- Melanzani waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in Olivenöl langsam goldgelb rösten. Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und leicht mitrösten lassen. Melanzani dazugeben und solange

rösten bis sie weich und braun sind.

- Zucker begeben und karamellisieren lassen. Misopaste, Sojasauce, Essig, Harissa, Minze und Gemüsefond hinzufügen und ein wenig einkochen lassen. Eventuell mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen.
- In kleine Schüsseln füllen, mit Sesam bestreuen und mit den Tortilla-Chips servieren.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

ÜBERBACKENE TORTILLA-CHIPS MIT LAMMFASCHIERTEM

ZUTATEN

- | 400 g Lammfaschiertes
- | 1 große Zwiebel (geschält, gewürfelt)
- | 3 EL Erdnussöl
- | 1 EL Ingwer (fein gerieben)
- | 1 TL Knoblauch (fein gehackt)
- | 1 TL Jalapeño (rot, gemahlen)
- | 1 EL Garam Masala
- | 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- | 1 TL Koriander (gemahlen)
- | 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- | 2 EL Tomatenmark
- | Gemüsefond
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 1 Pkg. Chio Tortillas Hot Chili
- | 150 g reifer Cheddar (grob gerieben)
- | 1/2 TL Chiliflocken ohne Samen (für die Garnitur)

| frische Korianderblätter (für die Garnitur)

ZUBEREITUNG

- Lammfaschiertes und Zwiebeln in einem Topf mit etwas Erdnussöl scharf anrösten, die Gewürze begeben, Tomatenmark mitrösten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und leicht einköcheln lassen.
- Tortilla-Chips in kleine Pfannen geben, das Faschierte darauf verteilen, mit dem Cheddar bestreuen und im Backrohr überbacken.
- Mit Koriander und Chiliflocken bestreuen und servieren.



PRODUKT-TIPP

CHIO Hot Chili Tortillas
Die knusprig-pikanten Tortilla Chips aus goldgelbem Mais mit der ultimativen Chilischärfe sind wirklich hot, hot, hot!



Part of the Intersnack Group



Schon probiert?





KOCHSCHUL-
JUBILÄUM

Unsere Kochschule feiert im September den 5. Geburtstag. Gründungschefkoch Aaron Walzl hat für Sie aus diesem Anlass ein wunderbares Menü kreiert.

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

ERDÄPFEL-MANDELSUPPE MIT ORANGENÖL UND KNUSPERSTANGERL

ZUTATEN

FÜR DIE SUPPE

- | 2 Zwiebeln
- | 2 Knoblauchzehen
- | 350 g Erdäpfel (mehlig)
- | 4 EL Sonnenblumenöl
- | 50 g Mandeln (gemahlen)
- | 650 ml Hühnersuppe
- | 200 ml Mandelmilch
- | Salz
- | Pfeffer
- | Muskatnuss (gemahlen)
- | 50 g Mandelblättchen
- | 4 Zweige Majoran (frisch)

FÜR DAS ORANGENÖL

- | 1 Orange (bio, Schale)
- | 50 ml Sonnenblumenöl
- | 1 Kaffeefilter

FÜR DIE

KNUSPERSTANGERL

- | 1/2 Rolle Blätterteig
- | 2 Eigelb
- | 2 EL Mandeln (fein gehackt)
- | Salz

ZUBEREITUNG

• Zwiebel, Knoblauch und Erdäpfeln schälen und in Würfel schneiden. In einem breiten Topf das Sonnenblumenöl erhitzen und Zwiebel, geriebene Mandeln sowie Knoblauch darin goldgelb anbraten. Erdäpfel dazu geben und kurz mitbraten. Mit der Suppe ablöschen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind. Mit der Mandelmilch aufgießen, die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

- Die Orangenschale mit dem Sonnenblumenöl pürieren und durch den Kaffeefilter tropfen lassen.
- Den Blätterteig flach ausrollen und der Breite nach in fingerdicke Stücke schneiden. Auf ein Backblech legen und eindreihen. Mit Eigelb bestreichen, mit Mandeln und Salz bestreuen und bei 170 °C Heißluft ca. 15 Minuten lang backen.
- Die heiße Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Orangenöl beträufeln und mit Mandelblättchen und Majoran garnieren. Die Knusperstangerl separat auf einem Teller anrichten und servieren.

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

WURZELGEMÜSE MIT HANFSAMEN, VOGERLSALAT UND ZIEGENKÄSE

ZUTATEN

FÜR DAS WURZELGEMÜSE

- | 200 g Karotten (gerne bunt in orange, gelb und violett)
- | 200 g Pastinaken
- | 200 g Petersilienwurzel
- | Salz

FÜR DIE HANFSAMEN

- | 4 EL Hanfsamen (geschält)
- | 8 EL Olivenöl
- | 1 Msp. Chili (getrocknet)
- | 2 EL Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
- | Salz, Pfeffer

FÜR DEN VOGERLSALAT

- | 100 g Vogerlsalat



- | 4 EL Sonnenblumenöl

- | 2 Eiswürfel

- | Salz

AUSSERDEM

- | 150 g Ziegenkäse

- | 1 Tasse Brunnen- oder Gartenkresse

ZUBEREITUNG

• Das Wurzelgemüse in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, danach in Eiswasser abschrecken. Mit einem Geschirrtuch die Schale vom Gemüse reiben. Größere Stücke der Länge nach halbieren.

- Die Hanfsamen ohne Öl in einer Pfanne goldgelb anrösten, vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Vogerlsalat mit Öl und Eiswürfeln fein pürieren und mit Salz abschmecken. Den Ziegenkäse in grobe Stücke brechen.
- Das Vogerlsalatpüree flach auf einem Teller verteilen und darauf das Wurzelgemüse legen. Die Hanfsamen und den Ziegenkäse darauf anrichten und mit frischer Kresse garnieren.



4 Personen / Dauer: Mehr als 60 Minuten

ROSA KALBSTAFELSPITZ MIT SPITZKRAUT, WALNÜSSEN UND THYMIAN-GRIESSKNÖDELN

ZUTATEN

FÜR DEN TAFELSPITZ

- | 800 g Kalbstafelspitz
- | 1 EL Sonnenblumenöl
- | ½ TL Salz

FÜR DIE WALNÜSSE

- | 100 g Walnüsse (grob gehackt)
- | 50 g Zucker (braun)
- | 100 ml Weißwein
- | 1 Msp. Kümmel (gemahlen)
- | 1 Msp. Zimt (gemahlen)
- | 1 Msp. Kardamom (gemahlen)

FÜR DAS SPITZKRAUT

- | 1 Stk. Spitzkraut
- | 2 EL Sonnenblumenöl
- | 250 ml Hühnersuppe
- | 2 Zweige Thymian
- | 1 EL Butter
- | Salz

| Pfeffer

FÜR DIE KNÖDEL

- | 250 ml Milch
- | 30 g Butter
- | 75 g Grieß
- | 1 Ei
- | 1 EL Speisestärke
- | 1 TL Thymian
- | 1 Prise Salz
- | 5 EL Brösel

ZUBEREITUNG

- Kalbstafelspitz mit Öl und Salz einreiben, in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten, im Backrohr bei 80 °C ca. 1 Stunde braten lassen.
- Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Wenn sich der Zu-

cker aufgelöst hat, Walnüsse und Gewürze dazu geben. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, flach verteilen und auskühlen lassen.

- Das Spitzkraut vierteln. In einem Bräter das Öl erhitzen, das Kraut darin von allen Seiten anbraten, mit der Suppe ablöschen und Thymian und Butter dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backrohr bei 160 °C ca. 30 Minuten schmoren lassen.
- Für die Grießknödel die Milch mit der Butter aufkochen. Danach den Grieß langsam unter ständigem Rühren zur Milch geben, bis sich am Boden eine leicht braune Schicht bildet. Den Topf vom

Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann Ei, Speisestärke und Thymian unterheben.

- Mit feuchten Händen aus der Grießmasse kleine Knödel formen und in leicht wallendes Salzwasser legen, bis die Grießknödel an der Oberfläche schwimmen. In einer Pfanne die Bröseln anrösten und die Grießknödel darin schwenken.
- Den Tafelspitz in Scheiben schneiden. Das Spitzkraut aus dem Schmor Sud heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Walnüsse in grobe Stücke brechen.
- Alle Zutaten auf einem vorgewärmten Teller anrichten und servieren.

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

BIRNEN-KARAMELL-KOMPOTT MIT VANILLETOPFENCREME UND NUSSCRUMBLE

ZUTATEN

FÜR DAS KOMPOTT

- | 250 g Birnen
- | 100 g Zucker (braun)
- | 2 EL Butter
- | 150 ml Birnensaft
- | 1 TL Zitronensaft

FÜR DEN NUSSCRUMBLE

- | 100 g Nüsse (gemahlen)
- | 50 g Mehl
- | 80 g Butter (kalt, in Würfel)
- | 50 g Zucker

FÜR DIE TOPFENCREME

- | 500 g Topfen
- | 100 ml Schlagobers
- | 100 g Staubzucker
- | 1 Vanilleschote (ausgekratztes Mark)

FÜR DIE GARNITUR

- | 1 Tasse Minze (oder Atzina-Kresse)

ZUBEREITUNG

- Die Birnen schälen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, die Butter dazu geben, einmal aufschäumen lassen und mit Birnen- und Zitronensaft ablöschen. Solange kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Birnenwürfel dazu geben und leicht köcheln bis die Birnen weich sind. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen bis die Birnen lauwarm sind.
- Mit den Händen alle Zutaten für den Crumble gut verkneten bis sich kleine Stücke gebildet haben. Crumble auf einem Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C Heißluft ca. 20 Minuten lang backen.
- Den Topfen mit Schla-

gobers, Zucker und Vanille
glatt rühren.

- Topfencreme und Crumble

auf einem Teller verteilen,
Birne darauf setzen und mit
Minze garnieren.



Schon Adam konnte ihm nicht widerstehen! Auch die österreichische Küche liegt dem Apfel zu Füßen und verführt mit Apfelstrudel, Apfelkompott oder Apfel im Schlafrock. Wir haben ein prickelndes Rezept für Sie und einen Blechkuchen vom Feinsten!

APFELVERFÜHRUNG

6 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

APFELKUCHEN MIT FRIZZANTE

ZUTATEN

FÜR DEN MÜRBTIEG

- | 300 g Mehl (glatt)
- | 200 g Butter (weich)
- | 100 g Staubzucker
- | 1 Dotter
- | 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLE

- | 1 kg Äpfel (geschält, entkernt)
- | 750 ml Frizzante
- | 100 g Zucker (braun)
- | 1 Stange Zimt
- | 3 Gewürznelken
- | 1 Sternanis
- | 2 Pkg. Puddingpulver
- | Rosinen (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

- Mehl, weiche Butter, Staubzucker, Dotter und Salz mit den Händen zügig zu einem Mürbteig kneten. Zugedeckt 20 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Ca. 600 ml Frizzante mit dem Zucker und den Gewürzen in einem Topf aufkochen lassen, den übrigen Frizzante mit dem Vanillepuddingpulver mischen und gut verrühren. Zügig in den kochenden Frizzante einrühren und eine Minute unter ständigem Rühren

köcheln lassen. Pudding in eine große Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen. Die Gewürze wieder entfernen.

- Eine Form mit ca. 26 cm Durchmesser einfetten. Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ca. 5 mm dünn ausrollen. Teigplatte über das Nudelholz rollen und über der Form wieder abrollen. Überschüssigen Teig am Rand abschneiden. Mit einem kleinen Messer oder einer Gabel den Boden mehrfach einstechen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen „blind“ backen.

- Die Äpfel grob reiben und mit dem Pudding mischen (eventuell jetzt die Rosinen zufügen). Form aus dem Backofen nehmen, Apfel-Puddingmasse einfüllen und für weitere 40-45 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und Tarte mit Staubzucker bestreut servieren.

 **ichkoche.at-TIPP**

Dazu passt ein Tupper Schlagobers. Wer den Geschmack noch intensiver haben möchte, verwendet statt Frizzante Apfel-Cider.

1 Blech / Dauer: mehr als 60 Minuten

APFEL-BLECHKUCHEN

ZUTATEN

FÜR DEN MÜRBTEIG

- | 500 g Mehl
- | 250 g Butter
- | 218 g Staubzucker
- | 2 TL Backpulver
- | 2 Eier

FÜR DIE FÜLLE

- | 250 ml Apfelsaft
- | 150 ml Weißwein
- | 1,8 kg Äpfel
- | 300 g Zucker

FÜR DEN PUDDING

- | 500 ml Apfelsaft
- | 300 ml Weißwein
- | 4 Pkg. Vanillepudding

FÜR DIE ZIMTCREME

- | 800 ml Guma Pâtisserie Creme
- | Zimt (gemahlen)

ZUBEREITUNG

- Für den Mürbteig alle Zutaten miteinander vermengen und rasch zu einem Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und an einem kühlen Ort eine halbe Stunde rasten lassen.
- Die Äpfel waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Apfelspalten mit dem Apfelsaft, dem Weißwein und dem Zucker in einen Topf geben und dünsten.
- Für den Pudding aus dem Apfelsaft, dem Weißwein und dem Puddingpulver nach Packungsanleitung einen Pudding herstellen.
- Die gedünsteten Apfelspalten abseihen und mit dem Pudding vermengen.



www.sweetsandlifestyle.com

- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Teig auf einem leicht bemehlten Backpapier auswalken, mit dem Backpapier auf das Backblech legen und einen Rand hochdrücken. Die Apfel-Puddingfülle gleichmäßig auf dem Mürbteigboden verteilen.
- Den Apfelkuchen im vorge-

- heizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Anschließend vollständig auskühlen lassen – am besten über Nacht im Kühlschrank.
- Die Guma Pâtisserie Creme steif schlagen, mit einem Spritzsack auf die Torte dressieren und nochmals kühlen. Vor dem Servieren mit gemahlenem Zimt bestreuen.



PRODUKT-TIPP

Dieser Kuchen eignet sich ideal für die Vorbereitung am Vortag!



PROMOTION



GUMA®

Guma Pâtisserie Creme
Süße Träume die in Form bleiben

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger



KNOBLAUCH KRAFT

Knoblauch stärkt die Abwehrkräfte, hält das Blut flüssig, fördert die Durchblutung und schützt somit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Außerdem ist Knoblauch ein natürliches Antibiotikum, denn er ist in der Lage, Mikroben abzutöten und hilft so bei Fieber, Erkältung und Husten.

4 Personen / Dauer: 40 Minuten

KNOBLAUCHCREMESUPPE MIT EIERSCHWAMMERL

ZUTATEN

FÜR DIE SUPPE

- | 2 mittlere Zwiebeln (geschält, fein gewürfelt)
- | 8-10 Knoblauchzehen (geschält)
- | 3 mehliges Erdäpfel (geschält, grob gewürfelt)
- | 2 Zweige Thymian (abgerebelt, fein gehackt)
- | 80 ml Weißwein
- | 750 ml Gemüsefond
- | 200 ml Schlagobers
- | Olivenöl
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 2 Zweige Oregano (frisch, fein gehackt)

FÜR DIE CROÛTONS

- | 4-6 Scheiben Brioche (entrietet, in grobe Würfel geschnitten)

- | 2 EL Butter
- | Meersalz

FÜR DIE EIERSCHWAMMERL

- | 200 g Eierschwammerl (geputzt)
- | 2 EL Butter
- | 1 Prise Kümmel (gemahlen)
- | 1 Spritzer Zitronensaft
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl farblos anschwitzen und glasig garen. Erdäpfeln und Thymian hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen. Anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Erdäpfel,

Zwiebeln und Knoblauch weichkochen. Schlagobers hinzufügen, fein pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

- Für die Croûtons die Butter in einer Pfanne schmelzen und ganz leicht bräunen. Temperatur etwas zurücknehmen, die Briochewürfel rundum goldgelb rösten und mit etwas Meersalz würzen.
- Für die Schwammerl die Butter in einer Pfanne schmelzen, Eierschwammerl hinzufügen und rösten. Mit Kümmel, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer würzen.
- Suppe in einem tiefen Teller anrichten, Croûtons und Schwammerl darauf verteilen und mit frischem Oregano bestreuen.

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

KICHERERBSENSALAT MIT GRANATAPFEL UND KNOBLAUCHJOGHURT

ZUTATEN

FÜR DEN SALAT

- | 400 g Kichererbsen (gekocht)
- | 4 mittlere Paradoiser (gewaschen)
- | 3 EL Petersilie (in feine Streifen geschnitten)
- | 1/2 Granatapfel (ausgelöste Kerne)
- | 1 Limette, Saft
- | 3-4 EL Olivenöl
- | Meersalz, Pfeffer

FÜR DAS JOGHURT

- | 200 g griechisches Joghurt
- | 1/2 Knolle Knoblauch (mit Schale)
- | 1/2 Orange (Abrieb und Saft)
- | 1 TL Kurkuma
- | Meersalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Knoblauchknolle in Alufolie wickeln und im Ofen bei 180 °C für 40 Minuten weichschmoren. Aus der Schale in das Joghurt drücken, mit den restlichen Zutaten gut verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Paradoiser waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen mit den Paradoisern, Granatapfelkernen, Petersilie, Limettensaft und Olivenöl vermischen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Salat auf Tellern anrichten, etwas Joghurt darauf verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



 **WÜSTHOF**



CLASSIC IKON

Perfekt, scharf, langlebig.

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

Werkzeug fürs Leben.

Quality MADE IN GERMANY/Solingen

wuesthof.com

Wie Sie diese bezaubernden kleinen
Waldterrarien selbst machen können,
erfahren Sie unter
www.ichkoche.at/dekotipp

Buchtipp der Redaktion:

Melissa Bahen
HYGGE – SKANDINAVISCH FEIERN
Von Fika bis Mittsommerfest –
Hyggelige Rezepte und Dekoideen

256 Seiten, Hardcover
ISBN: 9783772474590
Verlag Busse Seewald
www.busse-seewald.de
€ 22,95



Viel kochen! Viel Spaß!

Unsere besten Stücke!

Er mixt, rührt & kocht für Sie!

**KENWOOD KCC 9060 COOKING CHEF Gourmet
Küchenmaschine**

- 1.500 Watt
- Inkl. Koch-Röhrelement
- Temperatur: 20°C - 180°C
- Langsames Kochen/Dampfgaren

Art. Nr.: 1552649



KENWOOD

1199.-

PHILIPS

**Frittieren, Grillen,
Garen & Backen**

**PHILIPS Airfryer HD9641/90
Heißluftfritteuse**

- 800g Füllmenge Fritierkorb
- Schnelles Aufheizen, sofort einsatzbereit

Art. Nr.: 1520250



179.-

Wo kommt der Spaß her?

mediamarkt.at

Media Markt®

ichkoche.at feiert **10. Geburtstag!**

Wir verschenken € 10,- für einen
Kochkurs Ihrer Wahl.



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
Kochschule
aus liebe zum kochen