



ANDREA KARRER

KARRER_s KÖSTLICHE KÜCHE

MEINE **750** BESTEN REZEPTE



INHALT

5 Essen ist ein Teil der Lebensfreude!

7 KALTE GERICHTE

- 8 BUTTERMISCHUNGEN
- 12 KALTE SAUCEN
- 18 Selbständige Kalte Saucen
- 23 Pesto
- 24 SALATE
- 27 Rohkostsalate
- 28 Salate vom gekochten Gemüse
- 34 Besondere Salate
- 40 KALTE VORSPEISEN
- 41 Klassiker
- 50 Sulz
- 52 Fisch
- 58 Pasteten
- 61 Farce

65 WARME GERICHTE

- 66 SUPPEN
- 71 Klare Suppen
- 75 Suppeneinlagen
- 82 Cremesuppen
- 86 Einmach- und Einbrennsuppen
- 88 Spezialsuppen
- 106 WARME FONDS & SAUCEN
- 111 Weisse Saucen
- 112 Aufgeschlagene Saucen – Buttersaucen
- 114 Spezielle warme Saucen

- 116 KLEINE GERICHTE
- 116 Vorspeisen warm
- 121 Eierspeisen

- 128 BEILAGEN
- 129 Gemüsebeilagen
- 138 Sättigungsbeilagen
- 154 Erdäpfel

- 168 GEMÜSE VON A-Z
- 202 NUDELN & RISOTTO
- 203 Pasta – ohne Ende
- 216 Risotto
- 220 FLEISCH, FISCH & CO
- 222 Kalb
- 240 Rind
- 272 Schwein
- 298 Geflügel & Wildgeflügel
- 324 Lamm
- 332 Wild
- 350 Innereien
- 362 Fische
- 378 HAUSMANNSKOST
- 396 KARRER INTERNATIONAL

412 SÜSSE GERICHTE

- 414 SCHMARREN
- 417 PALATSCHINKEN
- 421 AUFLAU, SOUFFLÉ & CO
- 427 SÜSSE KNÖDEL
- 431 MOHNUDELN
- 433 BRANDTEIG
- 436 BACKTEIG
- 438 POFESEN
- 439 GERMTEIG
- 447 STRUDEL

453 ANHANG

- 454 MENGENLEHRE
- 457 REGISTER
- 464 Dank · Impressum

ESSEN IST EIN TEIL DER LEBENSFREUDE!

Mein Vater war ein unbefangener Genießer. Für ihn wurde täglich Rindsuppe gekocht, und diese nicht zu mager; die verschiedenen Speisen durften nicht zu knapp sein – er freute sich wie ein Kind, wenn das Beinfleisch fettig zitterte, der Schweinsbraten ein knuspriges Schwartl, der Kalbsbraten ein buttriges Saftel hatte und der Kaiserschmarren flauzig und der Apfelstrudel mit ordentlich gezuckertem Schlagobers serviert wurde. Nach dem Essen durfte die Zigarette nicht fehlen und auch einem guten Tropfen war er nicht abgeneigt. Er liebte das Leben, er war ein glücklicher Mensch.

Seit 23 Jahren kuche ich in der wöchentlichen RadioNÖ-Sendung „Köstlich kulinarisch“. Ich gebe gerne traditionelle und originelle Rezepte, Tipps zum Kochen und Würzen, Hinweise zur optimalen Lagerung der Lebensmittel sowie Sortenkunde und vor allem auch Anekdoten und Kulinarhistorisches an meine Hörerinnen und Hörer weiter. Es ist mir nicht egal, wie etwas wächst und verarbeitet wird oder womit ich kuche. Nicht alles ist erfreulich, was in unserer schnelllebigen Zeit geschah – vieles brachte auch so manchen kulinarischen Qualitätsverlust, vieles ging verloren, das nur in und mit Gelassenheit gedeihen kann. Doch Gott sei Dank: Das Bewusstsein dieses Verlustes ist nicht verloren gegangen. Kochen soll für uns alle genauso selbstverständlich sein, wie es das für die Generation unserer Eltern und Großeltern war. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen eine Art „Grundkurs“ über Kochen zu geben. Es soll Ihnen helfen, dass Sie bewusste Entscheidungen treffen, denn auch jeder Einkauf ist eine politische Handlung: Will ich den Bauern, den kleinen Greißler, den Bäcker oder die Supermarktkette unterstützen?

Heimische Produkte zeichnen sich durch viele Vorteile aus. Zuallererst sind es die Frische und die hohe Qualität, die regionale Lebensmittel so besonders machen. Dadurch kann auf eine Reihe von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern verzichtet werden. Diesen Unterschied können wir schmecken, riechen und kosten. Mit dem Kauf regionaler Produkte können wir aber auch aktiven Klimaschutz betreiben, da sie keine langen Transportwege hinter sich haben und weniger Abgase und Lärm für uns und unsere Umwelt verursachen. Unsere Heimat bleibt dadurch auch für nachfolgende Generationen erhalten. Auf diese Weise können wir der überregionalen Vereinheitlichung gegensteuern und gemeinsam die Werte erhalten, die unsere Heimat so vielfältig und lebenswert machen. Zeigen wir mit dem Kauf regionaler Produkte, wie stolz wir auf unser Land sind und schaffen wir dadurch ein Stück Lebensqualität für uns alle!

Denn Genuss ist unteilbar, unerschöpflich und nicht begrenzbar. Aber er darf, gerade in einer demokratischen Gesellschaft, niemals auf Kosten der Mitmenschen und möglichst auch nicht auf Kosten der Ressourcen gehen, für deren Gegenwart und Zukunft wir gleichermaßen Verantwortung tragen.

Gutes Essen steht für gute und schlechte Zeiten, prägt Feste, bringt Menschen zusammen und nimmt einen wichtigen Platz in der Familie ein.

Burger, Kebab, Pasta, Pizza, Wok und Sushi – unser Ernährungsalltag ist geprägt von Speisen, die ihren Ursprung anderswo haben. All diese Erscheinungen haben Wurzeln in der Vergangenheit. Seit ihren Anfängen hat unsere Küche immer wieder Neues in sich aufgenommen und integriert. Über Jahrhunderte haben Griechen, Armenier, Italiener, Franzosen, Türken, Spanier, Tschechen, Ungarn und Polen als Künstler und Köche, als Soldaten, Cafetiers, Handwerker, Händler und Hauspersonal die Essgewohnheiten der Wiener beeinflusst. Die Wiener Küche hat unzählige Wandlungen erfahren – sie wird sich weiter verändern, wie alles, was lebendig ist. So wie wir, die wir das Neue manchmal skeptisch betrachten, um es dann zuzulassen und nach einer Weile leidenschaftlich zu verteidigen. Die Mischung aus Derbem und Zartem, aus Schlichtem und Raffiniertem ist uns über Kriege und Umschichtungen erhalten geblieben. Nicht unverändert, denn Kochlöffel sind keine Museumswärter, sondern auf ihre Art Chronisten einer Zeit. Und die Wiener Küche beweist seit Jahrhunderten durch Veränderung, dass sie lebt!

Viel Spaß beim Kochen!

Audrea Koner



KALTE GERICHTE



BUTTERMISCHUNGEN

Die beigemengten Zutaten in der Butter unterstützen und verfeinern bestimmte Gerichte, ergänzen Suppen und Saucen, Brot und Toastaufstriche. Je nach der Zutat in der Butter ist sie eine geschmackliche Ergänzung zu Fisch und Fleischgerichten und Gemüsen.



ZUTATEN für 4 Portionen

- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1Msp. Estragonsenf
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 1 EL frischer Kerbel, fein gehackt
- ½ TL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, nach Geschmack

KRÄUTERBUTTER

- Zimmerwarme Butter mit Salz, Pfeffer würzen und schaumig rühren. Butter mit Senf, Öl, Kräutern sowie Knoblauch nach Geschmack gut verrühren, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Rosetten auf Backtrennpapier spritzen, kalt stellen.

VERWENDUNG: Zu Fischgerichten, hellem Fleisch, Geflügel und Gemüsen.

ZUTATEN für 4 Portionen

- 100 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schuss Zitronensaft
- Salz
- Schnittlauch, geschnitten

KNOBLAUCHBUTTER

- Die Butter in einer Schüssel – am besten mit dem Handrührgerät – hell cremig rühren. Knoblauchzehen hineinpressen, mit Zitronensaft und Salz abschmecken, mit fein gehacktem Schnittlauch abrunden, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Rosetten auf Backtrennpapier spritzen, kalt stellen.

VERWENDUNG: Fisch und Grillgerichte.

ZUTATEN für 125 g

- 1 Schalotte
- 200 ml Rotwein
- 125 g weiche Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

SCHALOTTENBUTTER

- Schalotte schälen und sehr feinwürfig schneiden. Wein und Schalotte in einen Topf geben und so lange auf höchster Stufe kochen, bis nur noch ein minimaler Rest an Flüssigkeit übrig ist. Das dauert je nach Größe des Topfes etwa 10 Minuten. Die Reduktion komplett auskühlen lassen.
- In einer Schüssel die Butter mit den reduzierten Rotwein-Schalotten, Salz und Pfeffer vermengen. In einem Stück Backpapier zu einer Rolle formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

VERWENDUNG: Für Grillgerichte, wie Steak, Rostbraten.

ZUTATEN für etwa 250 g

- 3 g Knoblauch
- 225 g Butter
- 22,5 g körniger Senf
- 2 g Salz
- 1 g gemahlener, weißer Pfeffer

SENF BUTTER

- Knoblauch schälen und fein hacken. Butter auf Zimmertemperatur bringen. Butter, Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Aufschlagmaschine luftig aufschlagen. Butter portionieren und kühl stellen.

VERWENDUNG: Aufstrichbutter für Brote und Sandwiches, Grillgerichte.

ZUTATEN

- 800 g Hummerschalen oder Krebsschalen
- 200 g Hummerabschnitte oder Krebsabschnitte
- 1.200 g Butter
- 150 g Wurzelgemüse, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g Tomatenmark
- 2 EL Cognac
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Fischfumet (konzentrierter Fischfond)
- 1 Thymianzweig
- 20 g Dille

KREBSBUTTER – HUMMERBUTTER

- Die Hummerschalen und Hummerabschnitte zerstoßen, in Butter langsam anrösten. Wurzelgemüse beifügen und mitrösten. Tomatenmark einröhren und mitrösten. Mit Cognac flambieren, mit Weißwein ablöschen und reduzieren.
- Fischfumet und Kräuter zufügen, eine halbe Stunde sieden lassen. Durch ein Spitzsieb pressen, anschließend durch ein Passiertuch passieren und kalt stellen.
- Die obenauf schwimmende Butter abschöpfen und klären.

VERWENDUNG: Für Suppen, Saucen und warme Fischgerichte.





SARDELLEN-BUTTER

ZUTATEN für etwa 125 g Butter

125 g frische zimmerwarme Butter
etwa 10–12 Sardellenfilets (je nach Größe), gewaschen, gut abgetrocknet
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone (unbehandelt)
1 Knoblauchzehe
Pfeffer nach Geschmack

- Die zimmerwarme Butter in einer kleineren Schüssel schaumig rühren. Sardellenfilets in sehr kleine Stückchen schneiden, danach die Sardellen noch zusätzlich mit dem Messerrücken zu einer Art Paste oder Brei zerdrücken und mit der Zitronenschale unter die weiche Butter rühren. Knoblauchzehe mit dem Messerrücken breiig zerdrücken und untermengen.
- Die Sardellenbutter nach persönlichem Geschmack mit Pfeffer würzen, anschließend in ein kleineres Gefäß umfüllen und bis zum Gebrauch zugedeckt im Kühlschrank lagern.

TIPP! Die Sardellenbutter kann auch mit Hilfe einer Frischhaltefolie oder eines Backpapiers zu einer Rolle geformt werden. So kühlen und bei Bedarf dekorativ servieren (siehe Foto).



SARDINENBUTTER

Zubereitung wie Sardellenbutter, anstatt Sardellen die entsprechende Menge Sardinen – in Olivenöl eingelegt (etwa 100 g) – verwenden.

ZUTATEN für etwa 300 g

250 g Butter
80 g Kapern, in Salz eingelegt
abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone (unbehandelt)

KAPERNBUTTER

■ Kapern in ein Sieb geben und kurz abspülen, um das Salz zu entfernen. Die Kapern auf Küchenkrepp gut abtrocknen lassen. Von der Butter kleine Stücke abstechen und mit den Kapern und der Zitronenschale in eine Schüssel geben. Alle Zutaten gut vermengen.

TIPP! Tatsächlich geht das am besten mit den Händen.

VERWENDUNG: Für Saucen, warme Fischgerichte.

ZUTATEN für etwa 8 Portionen

1 kg Butter
250 g Schalotten
50 ml Cognac
100 ml Madeira
70 g Petersilie, abgezupft
20 g Estragon, abgezupft
10 g Thymian, abgezupft
5 g Rosmarin
4 Stück Knoblauchzehen, geschält
8 Stück Sardellenfilets
1 Stück Zitronenschale (unbehandelt)
Saft von 1 $\frac{1}{2}$ Zitronen
10 g Paprikapulver
5 g Currypulver
40 g Salz
2 EL Ketchup
2 EL Dijonsenf
1 Dash (Spritzer) Worcestersauce
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

CAFÉ DE PARIS BUTTER nach CHRISTIAN PETZ

■ Schalotten schälen und fein hacken. Einen Teil der Butter erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe glasig und weich rösten; mit Cognac sowie Madeira ablöschen, einkochen, bis die Schalotten trocken sind; abkühlen lassen.

■ Kräuter, Knoblauch, Sardellen und Zitronenschale fein hacken und mit der restlichen weichen Butter, den Gewürzen, der Schalottenröstung sowie den restlichen Zutaten schaumig rühren.

■ Butter eventuell in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, Rosetten auf Backpapier aufspritzen, bis zur Verwendung mindestens 30 Minuten kalt stellen.

TIPP! Es zahlt sich aus, gleich die große Menge Butter zuzubereiten. In Portionen tiefgekühlt hält die Butter mindestens 2–3 Monate ohne Qualitätsverlust.

TIPP! Man kann die Butter auch in Förmchen füllen und als Gruß aus der Küche mit einem guten Schwarzbrot servieren.

VERWENDUNG: Zu Grill und Pfannengerichten, wie Entrecôte.





BLATTSALATE

Es gibt zwei große Salatfamilien: Eine geht auf den Lattich zurück – zu ihr gehören der Hauptsalat und der frische Sommerlsalat, die gemeinsam frische Kinder haben: Eichblatt, Kochsalat und Lollo Rosso. Die zweite Familie stammt von der Zichorie ab. Diese Gruppe enthält verdauungsfördernde Bitterstoffe. Zu ihr gehören Frisée, Radicchio, Chicorée, Endivie. **Übrigens:** Die Zichorienwurzel war eines der ersten und wichtigsten Surrogate für Kaffee.

■ **Auch hier gilt:** Je frischer, desto besser! Nur wirklich frischer Salat ist guter Salat. Möglichst am Tag des Einkaufs essen.

■ Auf unbeschädigte, nicht geknickte Blätter achten.

Hinweis: Kompetente Gemüsehändler lassen empfindliche Blattsalate nicht in der prallen Sonne welken.

■ Der empfindliche Salat sollte beim Transport behutsam oben im Einkaufskorb liegen, damit er keine Druckstellen bekommt.

■ **Lagerung:** In ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einem speziellen luftdurchlässigen Plastiksackerl im Gemüsefach des Kühlschranks kann der Salat 1–2 Tage aufbewahrt werden. Weniger empfindlich sind festblättrige Salate, wie Eisberg, Chinakohl oder Radicchio, die man bis zu einer Woche lagern kann.

■ **Verarbeitung:** Große sowie wilde Außenblätter entfernen, anschließend den Stielansatz ausschneiden. Der Salat fällt dann auseinander. Grobe Blattmittelrippen kann man, wenn man möchte, ausschneiden. Wichtig: Blattsalate nur kurz in kaltem Wasser waschen, gut abtropfen (Salatschleuder) lassen und erst unmittelbar vor dem Anrichten marinieren.

■ **Zubereitung:** Blattsalat bekommt einen zarten Knoblauchgeschmack, wenn man die Salatschüssel mit einer halbierten Knoblauchzehe ausstreicht. Salate erst knapp vor der Zubereitung schneiden, so bleiben Vitamine, Mineralstoffe und Geschmack erhalten. Einige Blattsalate kann man auch als Gemüse zubereiten, wie etwa Chinakohl oder Chicorée.

■ Sprossen, frische Kräuter, gehackte Nüsse werten jeden Salat gesundheitlich und auch geschmacklich auf. Hochwertige Öle und guter Essig sind die Basis für eine Marinade, die man im Verhältnis 3 : 1 verwendet.

■ **Und nicht zu vergessen:** Das Auge isst mit! Salate sollen auch das Auge erfreuen, dazu gehört eine harmonische Farbzusammenstellung – Blüten schmücken und schmecken!

EINFACHE SALATMARINADEN

■ **Essig & Ölmarinaden:** Für Blattsalate und Gemüsesalate können verschiedene Essig und Ölsorten verwendet werden: 1 Teil Essig, 2 Teile Öl, Salz, Pfeffer, nach Bedarf Zucker und Senf.

■ **Rahm bzw. Joghurtdressing:** 4 Teile Sauerrahm (oder Joghurt), 1 Teil Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Prise Zucker, gehackte Dille (beim Joghurtdressing verwendet man keine Dille).

■ **Speckdressing:** Selchspeckwürfel rösten, über Kraut oder Blattsalat geben, die Pfanne mit Essig ablöschen und den Salat damit säubern.

■ **Roquefortdressing:** 1 Teil Roquefort, 1 Teil Essig, 2 Teile Öl, Salz, Pfeffer. Passierten Käse mit Öl glatt rühren, dann erst die restlichen Zutaten beifügen.

■ **Paradeiserdressing:** 2 Teile Mayonnaise, 1 Teil geschlagenes Obers, etwas Chilisauce und Paradeiserwürfel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft.

■ **Mayonnaisedressing:** Mayonnaisen sollten gestreckt werden. Am besten eignen sich Sauerrahm, geschlagenes Obers und/oder Joghurt.

■ **Eierdressing:** Passierte hart gekochte Eier, Senf, Salz, Pfeffer werden mit Öl wie Mayonnaise aufgerührt, anschließend mit Essig abgeschmeckt. Passt zu Blattsalaten, Spargel und Karfiol.

■ **Senfdressing:** Rahm, Senf, Zitronensaft, Salz, Öl.



GURKENSALAT

■ Salatgurken waschen, schälen, längs halbieren und mit Hilfe eines Esslöffels entkernen; mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Salzen, gut vermengen und mindestens 15 Minuten rasten lassen. Gurken gut ausdrücken. Die Knoblauchzehe über die gehobelten Gurkenscheiben verteilen.

■ Öl mit Essig und eventuell etwas Wasser gut verrühren, den Salat damit gut abmischen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Gurkensalat mit Pfeffer abschmecken und die Dille unterrühren.

PARADEISERSALAT

■ Von den Paradeisern den Stielansatz entfernen, Paradeiser in sehr dünne Scheiben schneiden. Kirschparadeiser putzen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

■ Essig, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren, Olivenöl unterschlagen. Blätter von 4 Stielen Basilikum abzupfen, grob zerzupfen und untermengen.



BESONDERE SALATE

ZUTATEN für 4 Portionen

2 l milde Gemüsesuppe
80 g Karotten, geschält
80 g gelbe Rüben, geschält
80 g Sellerie, geschält
80 g Erbsen (eventuell tiefgekühlt)
150 g Erdäpfel, gekocht, geschält
60 g Essiggurken, kleinwürfelig geschnitten
70 g Äpfel, entkernt, geschält, kleinwürfelig geschnitten
150 g Mayonnaise (siehe Rezept S. 13)
2–3 EL Sauerrahm
1 EL Joghurt (3,6 %) Gurkenessig
Salz, weißer Pfeffer
Prise Zucker

FRANZÖSISCHER GEMÜSESALAT

- Gemüsesuppe aufkochen und die Erbsen darin kurz blanchieren, kalt abschrecken. Karotten, gelbe Rüben sowie Sellerie in kleine Würfel schneiden und nacheinander in der Suppe weich kochen.
- Hinweis:** Aber nicht verkochen! Abseihen und kalt abschrecken.
- Erdäpfel, Essiggurken, Äpfel und vorbereitetes Gemüse mit Mayonnaise vermengen.
- Konsistenz mit Rahm, Joghurt und Gurkenessig korrigieren, mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker abschmecken.



ZUTATEN für 4 Portionen

500 g gekochte oder 250 g getrocknete Käferbohnen
1 Zwiebel
Apfelessig
Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Bohnenkraut, Zucker



KÄFERBOHNENSALAT

- Die gekochten Käferbohnen in eine Schüssel geben und mit fein gehackter Zwiebel bestreuen.
- Die Käferbohnen mit Essig und Kürbiskernöl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bei Verwendung getrockneter Bohnen: Die getrockneten Käferbohnen am Vortag in lauwarmem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abseihen, mit frischem Wasser zum Kochen bringen und etwa 1 ½ Stunden bei geringer Hitze weich kochen. Bohnenkraut und etwas Zucker zugeben, nach der Hälfte der Kochzeit dann das Salz.
- Die Käferbohnen abseihen und fortfahren wie bei Punkt 2.

TIPPS!

- Wer sich die Mühe macht und die Käferbohnen halbiert oder schält (!), bekommt einen Extrabonus an Geschmack. Während die ganzen Käferbohnen durch die Haut nur vom Dressing umgeben sind, nehmen die halbierten Käferbohnen das Dressing in sich auf und schmecken noch intensiver!
- Statt dem Zwiebel frisch geriebenen Kren oder Rettich über den Käferbohnensalat streuen!

ZUTATEN für 4 Portionen (als Vorspeise)

400 g Knollensellerie
Salz
Saft von 1 Zitrone
300 g Äpfel (Elstar oder Jonagold)
50 g Walnusskerne, gehackt
3 EL Mayonnaise (siehe Rezept S. 13)
3 EL Sauerrahm
Staubzucker
Pfeffer aus der Mühle

WALDORFSALAT

- Sellerie putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln; mehrmals gut durchkneten.
- Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden; sofort mit Zitronensaft beträufeln. Mit Walnüssen zum Sellerie geben und alles gut vermengen.
- Mayonnaise sowie Sauerrahm unterziehen, mit Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP! Besonders fein wird der Salat, wenn man die Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett röstet, auskühlen lässt, anschließend hackt und unter den Salat mengt.





WARMER GERICHT

**ZUTATEN
für 4 Portionen**

30 g Sellerie
40 g Karotten
30 g Lauch
500 g mageres Rindfleisch
(z. B. Schulter)
4 Eiklar
1 TL Paradeisermark
Salz
2 l Rindsuppe, entfettet

KRAFTSUPPE (Consommé)

- Karotten und Sellerie waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Lauch gut waschen und in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden.
- Gut gekühltes Rindfleisch mit Eiklar, Paradeisermark, etwas Salz und ½ l kalter Rindsuppe gut vermischen; etwa 30 Minuten kalt stellen.
- Wichtig:** Das Eiklar muss vollkommen vermischt werden!
- Fleischmischung in einen Topf geben, mit restlicher kalter Suppe aufgießen und langsam erhitzen. Suppe unter vorsichtigem Rühren (es darf sich nichts am Boden anlegen!) zum Sieden bringen. Sobald die Suppe kocht, nicht mehr umrühren. Das Klärkleisch schwimmt nun als kompakte Masse (wie ein Kuchen) an der Oberfläche. Bei geringer Hitze etwa 2 Stunden an der Siedegrenze ziehen lassen.
- Die Kraftsuppe Schöpfer für Schöpfer durch ein feinmaschiges Sieb (am besten EtaminSieb oder Sieb mit einem Tuch oder einer Stoffwindel auslegen) seihen und eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

TIPP! Durch Zugabe von Sherry, Madeira oder Cognac erhält die Kraftsuppe eine exquisite Note. Den flüchtigen Alkohol sollte man erst unmittelbar vor dem Servieren in die Suppe geben.

**ZUTATEN
für 4 Portionen**

1 Ei (L)
1 EL Milch
50 g Mehl (glatt)
Salz
1 l Rindsuppe
Schnittlauch,
geschnitten, zum
Bestreuen

**EINTROPSUPPE**

- Ei mit Milch, Mehl sowie Salz mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verschlagen. Rindsuppe aufkochen.

- Teig durch ein Nockerlsieb oder einen Spätzlehobel in die Suppe drücken und etwa 3 Minuten kochen.

- Eintropfsuppe anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

WICHTIG! Für die Eintropfsuppe unbedingt selbstgemachte Rindsuppe verwenden!

VARIATIONEN

- 1 EL Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie unter den Eintropfteig rühren.
- 20 g Speck sehr klein hacken und unter den Teig geben.
- Schön würzig schmeckt die Suppe, wenn man 40 g geriebenen Bergkäse dem Eintropfteig befügt.

SUPPENEINLAGEN**SCHÖBERLN****ZUTATEN
für 4 Portionen**

2 Eier
Prise Salz
60 g Mehl (glatt)

BISKUITSCHÖBERLN

- Eier trennen. Eiklar mit Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd Dotter und Mehl behutsam untermengen.

- Masse fingerdick – wenn möglich rechteckig – auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 220 °C etwa 8–10 Minuten backen.

- Vom Blech nehmen, Biskuit wenden, Backpapier abziehen und Biskuit in Rauten schneiden.

**ZUTATEN
für 4 Portionen**

2 Eier
Prise Salz
60 g Mehl (glatt)
40 g gekochte Erbsen

ERBSENSCHÖBERLN

- Eier trennen. Eiklar mit Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und Dotter einrühren. Mehl und Erbsen behutsam untermengen.

- Masse fingerdick – wenn möglich rechteckig – auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 220 °C etwa 8–10 Minuten backen.

- Vom Blech nehmen, Biskuit wenden, Backpapier abziehen. Auskühlen lassen und Biskuit in Rauten schneiden.

■ CREMESUPPEN



ZUTATEN für 4 Portionen

- 400 g Kürbis (Hokkaidokürbis oder Muskatkürbis)
- 50 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- 20 g Mehl (glatt)
- 750 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Schlagobers
- Salz, Cayennepfeffer
- Prise Zimt
- 3 EL Crème fraîche
- Kürbiskernöl zum Beträufeln

KÜRBISCREMESUPPE

- Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen, feinwürfelig schneiden und in zerlassener Butter glasig anbraten. Kürbis beifügen, kurz anrösten. Mehl dazurühren und mit Suppe sowie Obers aufgießen. Kürbis bei geringer Hitze weich kochen.
- Suppe pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken, nochmals aufkochen lassen. Crème fraîche unterrühren.
- Kürbiscrèmesuppe mit Kürbiskernöl beträufelt anrichten.

ZUTATEN für 4–6 Portionen

- 2 EL Butter
- 150 g Zwiebeln, geschält und feinwürfelig geschnitten
- 750 g Karotten, geputzt und kleinwürfelig geschnitten
- 1 l milde Hähnersuppe oder Gemüsesuppe
- 2 TL Paradeisermark
- 1 EL roher Reis
- 125 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL weiche Butter
- 1–2 EL Petersilie, gehackt ev. sehr fein geschnittene Karottenstreifen

KAROTTENPÜREESUPPE mit REIS

■ Zwiebeln in erhitzter Butter bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten glasig rösten, bis sie weich sind. Hinweis: Sie dürfen nicht bräunen.

Anschließend gibt man die Karotten dazu, röhrt das Paradeisermark und den Reis ein, röstet alles kurz durch und gießt mit Suppe auf; offen bei geringer Hitze etwa 30 Minuten kochen.

■ Suppe – am besten durch die Flotte Lotte – pürieren. Schlagobers beifügen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

■ Vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen, von der Hitze nehmen, Butter einröhren und mit Petersilie und eventuell Karottenstreifen bestreut anrichten.



ZUTATEN für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 10 g Mehl
- 65 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Prise Muskat (gemahlen)
- 2 Dotter
- 125 ml Schlagobers

LEGIERTE SPARGELSUPPE

■ Spargel waschen, Enden abschneiden und schälen.

Hinweis: Spargelschalen für die Zubereitung des Sudes beiseitestellen. Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden, die Spargelspitzen bis zur Weiterverarbeitung beiseitestellen. Spargelschalen mit 1 l Wasser aufkochen und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten kochen; abseihen. Spargel (nicht die Spitzen!) zum Sud geben und bei geringer Hitze etwa 20–25 Minuten weich kochen. Suppe pürieren.

■ Mehl mit Wein verrühren und in die kochende Suppe gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und Suppe etwa 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Spargelspitzen beifügen und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen. 2 Dotter mit Obers verquirlen und in die Suppe unterrühren. Suppe nicht mehr kochen lassen.

ZUTATEN für 4–6 Portionen

- 1,5 kg Wildfleischreste mit Knochen
- 40 ml Öl
- 200 g Wurzelwerk
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt, 8 Pfefferkörner
- je 4 Wacholder- und Pimentkörner
- 2 l Wasser
- Schuss Essig
- Salz, Muskat, weißer Pfeffer
- 1 EL Preiselbeerkompott
- 60 ml Rotwein
- 150 g Tellerlinsen, eingeweicht und weich gekocht
- 2 EL Schlagobers

WILDPÜREESUPPE

■ Zerkleinerte Wildfleischreste mit gehackten Knochen in Öl goldbraun rösten, Wurzelwerk und Zwiebel beifügen und mitsrösten, mit Mehl stauben, mit Wasser aufgießen, Spritzer Essig beifügen und mit allen Gewürzen das Fleisch weich kochen.

■ Anschließend das Fleisch von den Knochen lösen. Mit Rotwein, Preiselbeerkompott, Salz und Pfeffer würzen.

■ Fleisch mit den weich gekochten Linsen faschieren, in die Suppe röhren und aufkochen lassen. Mit Schlagobers vollenden.



DILLFISOLEN

ZUTATEN für 6 Portionen

1 kg Fisolen, geputzt, ohne Fäden und Enden
etwas Natron, Salz, 20 g Butter, 20 g Mehl
250 ml Rind bzw. Gemüsesuppe für ein
vegetarisches Gericht
125 ml Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronensaft, 2 EL Dille, gehackt

- Fisolen in etwa 2 cm dicke Rauten schneiden. In mit Natron versetztem Salzwasser knackig kochen, abseihen und eventuell kalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl beifügen, kurz anrösten und mit Suppe aufgießen, glatt rühren – am besten mit einer Schneerute.
- Fisolen untermengen, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken, einige Minuten kochen lassen, Rahm glatt rühren und einröhren. Zum Schluss Dille beifügen und nochmals kurz aufkochen; kurz ziehen lassen.
- Dillfisolen sind eine beliebte Beilage zu gekochtem Rindfleisch oder Augsburgern.

RAHMGURKEN

ZUTATEN für 4–6 Portionen

1–2 Gurken (Feldgurken), Salz
1 Zwiebel, geschält und kleinwürfig geschnitten
60 g Butter, 50 g Mehl (glatt)
etwas milde Suppe (Menge kommt auf den Wassergehalt der Gurken an)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Essig oder Zitronensaft, 125 ml Sauerrahm
1–2 EL Dille, gehackt, 1 EL Petersilie, gehackt

- Gurken schälen, längs halbieren, mit Hilfe eines Teelöffels entkernen und die Gurken in Scheiben hobeln oder grob raffeln; salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebel in aufgeschäumter Butter glasig rösten, Mehl einröhren, gut verrühren und hell rösten. Gurken etwas ausdrücken, beifügen, mit Suppe aufgießen, alles gut verrühren und die Sauce etwa 20 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer sowie Essig abschmecken. Sauerrahm mit Dille und Petersilie glatt rühren, unterrühren und einmal aufkochen lassen.
- Rahmgurken sind eine gute Beilage zu gekochtem Rindfleisch.



ZUTATEN für 2 Portionen

200 g Topfen (20 %)
 20 g Parmesan, frisch
 gerieben
 1 Dotter
 20 g Erdäpfelstärkemehl
 30 g Bärlauch
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Mehl zum Ausarbeiten

BÄRLAUCHKNÖDEL

- Topfen mit Parmesan, Dotter, Stärkeriegel mit dem Kochlöffel verrühren. Bärlauch waschen, sehr klein hacken und unter die Topfmasse mengen; mit Salz sowie Pfeffer würzen. Etwa 1 Stunde kalt stellen.
- Aus der Masse mit bemehlten Händen 8 kleine Knöderln formen und in Mehl wälzen. Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Nicht zudecken!
- Dazu schmeckt Bärlauchsauce: 30 g Bärlauch waschen und grob schneiden. 1 kleine Zwiebel schälen, klein hacken und in 1 EL heißem Öl etwa 5 Minuten unter ständigem Wenden rösten. Bärlauch beifügen und zusammenfallen lassen. Mit etwa 180 ml Schlagobers aufgießen, salzen, pfeffern und 3 Minuten kochen lassen. Sauce pürieren.
- Knödel mit Sauce anrichten und eventuell mit frisch geriebenem Parmesan und etwas brauner Butter beträufeln.

**EIERNOCKERLN**

Nockerln – das können „derbe“ Wasserspatzen, solide Eierockerln, pikante Hechtnockerln, luftig-zarte Schneenockerln oder barockwölkchenähnliche Salzburger Nockerln sein. Nockerln dürften auf eine verwandtschaftliche Beziehung zu den heute auch bei uns sehr beliebten italienischen „gnocchi“ zurückgehen. Sie haben in Österreich – vor allem im ländlichen Bereich – in ihrer puren Schlichtheit eine lange Tradition. Holzknechtnocken, Specknicken, Kasnicken, Schottnicken (Topfennicken) waren eine deftige Bauernkost – allerdings waren diese ursprünglichen Nockerln meist aus Wasser zubereitet, also sogenannte Wasserspatzen. Wurden sie aus dunklem Roggenmehl bereitet, hießen sie im Volksmund dunkle Wasserspatzen. Man stach Nockerln in der Größe eines kleinen Spatzen aus, und hatte man sie dann gekocht, wurden sie kräftig mit Speck und Zwiebeln abgeschmalzen. Da sind unsere heutigen Eierockerln eine wahre Luxusspeise – ein Luxus, den man sich jederzeit leisten kann. Und inzwischen hat das Nockerl in unterschiedlichen Größen alle Sparten der Kochkunst durchdrungen: Es ist in der Suppe, in der Hauptspeise und auch im Dessert zu finden. Das Geheimnis seiner Vielseitigkeit liegt in seinem neutralen, anpassungsfähigen und vielleicht unscheinbaren Wesen – ein Nockerl eben.

SO GELINGT'S!

Außer Mehl, Eiern, Butter und Gewürzen benötigt man nur mehr das Wissen um das richtige Verhältnis der Zutaten, um daraus eine kulinarische Köstlichkeit zu zaubern.

- Die Zutaten für den Nockerlteig rasch verarbeiten, Teig nicht zu lange rühren, sonst werden die Nockerln hart.
- Die richtige Konsistenz überprüft man mit dem Kochlöffel: Zieht sich der Teig, dann ist er richtig. Ist er zu dünnflüssig, Mehl beifügen, ist er zu dick, noch etwas Milch zugießen.
- **Nockerln formen:** Dafür den Nockerlteig portionsweise auf ein kleines Brett geben und mit dem Rücken eines kleinen, spitzen Messers vom Brett ins kochende Wasser schaben. Für größere Nockerln aus dem Teig mit einem kleinen Löffel kleine Portionen abstechen und in kochendes Wasser einlegen. **Wichtig:** Löffel immer wieder in heißes Wasser tauchen. **Tipp:** Für kleine Nockerln (= Spatzen) kann man den Teig auch mit Hilfe eines speziellen



GEMÜSE VON A-Z



Zur Gemüseauswahl: Lassen Sie sich nicht von allzu gleichmäßig geformtem, makellos glänzendem Gemüse beeindrucken: Diese makellose Ware wird häufig unter Einsatz von vielen Dünge- und Spritzmitteln gezogen und ist oft die reinste Chemie-Sammelstelle. Etwas kleinere, unregelmäßige Gemüsefrüchte sind meist „naturnäher“ gezogen und haben mehr Geschmack.



■ ARTISCHOCKEN

Artischocken sind die Blütenknospen einer distelähnlichen Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Man isst den dicken, fleischigen Blütenboden und den unteren, ebenfalls weichen Teil der großen Blätter. Nur ganz junge Knospen werden roh gegessen und brauchen nicht aufwendig vorbereitet werden.

SO GELINGT'S!

- Artischocken waschen, den Blütenkopf fest anfassen und über der Tischkante den Stiel mit einem kurzen Ruck herausbrechen, dabei lösen sich die harten Stützfasern aus dem Blütenboden oder man schneidet den Stiel dicht unter dem Blütenboden ab.
- Die harten Blätter ebenfalls abschneiden. Dabei nicht zu tief schneiden, sonst bleibt vom köstlichen Fleisch nicht viel übrig!
- Ob man nun von den übrigen Blättern die harten Spitzen abschneidet, richtet sich nach dem Verwendungszweck: Will man sie klassisch essen, sieht es hübscher aus und ist auch bequemer zum Zupfen, wenn die Blätter ganz bleiben.
- Bei Artischocken, die man füllt, kann man die Blätter mit einem Sägemesser oder mit der Küchenschere stutzen. So passen auch mehr Blütenköpfe auf einmal in einen Kochtopf.
- Jetzt wird der untere Teil geputzt: Alles Grüne und die unteren harten Blätter vom Blütenboden abschneiden. Alle Schnittflächen sofort mit Zitronensaft einreiben – das ist ganz wichtig, sonst laufen sie schwarz-braun an!
- In Salzwasser schwimmend, den Artischockenboden nach unten, kochen.
- Dem Kochwasser kann man einige Zitronenscheiben zufügen, damit die Blütenköpfe hell bleiben. Aus dem gleichen Grund möglichst kein Aluminium, sondern einen emaillierten oder Edelstahlkochtopf verwenden.
- Die Garzeit richtet sich nach Größe und Alter, man rechnet mit 35–50 Minuten. Wenn man ein Blättchen leicht herausziehen kann, sind sie gut. Artischocken zum Füllen werden manchmal (je nach Rezept) nur halbgar gekocht.
- Kleine Artischocken schält man so lange, bis das weiche Innere erreicht ist. Dann bereitet man sie zu, indem man sie kurz blanchiert oder gleich in Olivenöl röstet.
- Während man die Artischocken putzt und die Blätter entfernt, verhindert man die Bräunung der Artischocke, indem man sie in Zitronenwasser legt oder in perlendes Mineralwasser, denn beides verzögert den Effekt der Oxydation.
- Gegessen werden Artischocken noch warm oder abgekühlt (man kann die Artischocken gekocht gut 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren), auf jeden Fall gut abgetropft. Die großen Blätter werden einzeln mit der Hand abgezupft, man taucht das untere Ende in die Sauce und zieht dann mit den Zähnen den fleischigen Blattansatz ab. Die kleinen Blättchen in der Mitte und das „Heu“ (= die winzigen, pelzigen Blütenansätze) werden mit den Fingern oder mit Messer und Gabel vom Blütenboden abgehoben. Den Boden selbst isst man mit Messer und Gabel mit der restlichen Sauce.



kantigen Teelöffel entfernt man das faserige „Heu“ im Inneren der Knospe. Die vorbereiteten Böden werden wie ganze Artischocken gekocht und dann gefüllt.

ZUTATEN für 6 Portionen

PESTO

30 g Pinienkerne, 40 g Rucola
30 g Parmesan, frisch gerieben
60 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ARTISCHOCKENBÖDEN

6 Artischocken (à etwa 300 g)
100 ml Zitronensaft
Salz

FÜLLUNG

200 g Paradeiser
100 g grüne Oliven
1 kleine rote Zwiebel (50 g)
1 Dose Thunfisch
(in Öl, 200 g EW)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

GEFÜLLE ARTISCHOCKENBÖDEN

- **Für das Pesto:** Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und fein hacken. Rucola putzen, waschen, gut abtrocknen und fein hacken. Pinienkerne mit Rucola, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft gut vermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- Artischocken laut Beschreibung zubereiten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- **Für die Füllung:** Paradeiser kurz blanchieren, abschrecken, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Oliven entkernen und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerzupfen. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Artischockenböden füllen. Gefüllte Artischockenböden mit Pesto beträufeln und eventuell auf Rucolasalat anrichten. Mit Weißbrot servieren.

ZUTATEN für 4 Portionen

8–10 junge Artischocken mit Stiel
1 Zitrone
5 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, Blätter abgezupft und gehackt
Salz
10 EL Olivenöl
8 speckige Erdäpfel, geschält, der Länge nach halbiert, in kaltes Wasser gelegt

ARTISCHOCKEN mit ERDÄPFELN

- Junge Artischocken samt Stiel verwenden. Artischocken putzen, Stängel schälen, Artischocken längs halbieren (sie garen schneller und nehmen den Würzsud besser auf), falls Heu vorhanden, mit einem Teelöffel herauskratzen.
- **Für die Ästhetiker:** Die Schnittfläche mit Zitronen abreiben.

■ In einen Topf reichlich Olivenöl eingießen, die Artischocken mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen, die Zwischenräume mit geschälten, gevierten Erdäpfeln auslegen und mit reichlich kleingehacktem Knoblauch sowie sehr viel (!) Petersilie und Salz bestreuen, anschließend mit so viel heißem Wasser übergießen, bis die Artischocken knapp 1 cm unter dem oberen Rand bedeckt sind; zudecken, zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen, dann Deckel entfernen und nun bei großer Hitze kochen lassen, damit das Wasser weitgehend verdampfen kann. Vor dem Servieren noch mit restlicher frisch gehackter Petersilie bestreuen und mit Baguette anrichten.



BROKKOLI

TIPP! Damit die grüne Farbe nach dem Kochen erhalten bleibt, Brokkoli in Eiswasser abschrecken.

ZUTATEN für 4 Portionen

jeweils 500 g Karfiol und Brokkoli
1 gestrichener EL rote Currysauce (im Asialaden oder gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich)
1 Zitronengrasstange
1 EL Öl
400 ml ungesüßte Kokosmilch
3 Zitronenblätter
2–3 EL Sojasauce
1–2 EL brauner Zucker
1 EL Fischsauce
½ Bund Thaibasilikum

KARFIOL-BROKKOLI-CURRY

- Karfiol und Brokkoli in Röschen teilen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Brokkolistrunk mit einem Sparschäler schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras – am besten mit der glatten Seite des Fleischklopfers – klopfen, damit die Fasern brechen. **Hinweis:** So kann sich das Aroma am besten auskochen und entfalten.
- Currysauce in Öl erhitzen, bis sie zu duften beginnt. Mit $\frac{1}{4}$ der Kokosmilch aufgießen und mit einer Schneerute glatt rühren. Restliche Kokosmilch mit 200 ml Wasser vermischen, mit Gemüse und 2 Zitronenblättern zum Curry geben und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten garen lassen; dabei immer wieder umrühren.
- Mit Sojasauce und Fischsauce würzen. Restliches Zitronenblatt und Thai-basilikum in sehr feine Streifen schneiden und knapp vor dem Servieren unterrühren. Mit Basmatireis anrichten.

ZUTATEN für 4 Portionen

500 g Brokkoli (geputzt etwa 300 g)
Salz
2 Eier (Kl. M)
100 ml Schlagobers
1 TL Zitronenschale (unbehandelt), fein abgerieben
1 TL Stärkemehl
weiche Butter und Weizen-grieß für die Förmchen

BROKKOLIFLAN

- Brokkoli putzen, Strunk und Blätter entfernen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und 4–6 Minuten in kochendem Salzwasser weich garen. Abseihen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Eier trennen, Eiklar kalt stellen. Brokkoli mit Schlagobers und Dottern pürieren, mit Salz und Zitronenschale würzen. Stärkemehl unterrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Brokkolimasse heben. 4 Förmchen (à 150 ml Inhalt) mit der Butter ausfetten und mit etwas Grieß bestreuen. Förmchen mit der Brokkolimasse füllen und im heißen Wasserbad im vorgeheizten Rohr auf der 2. Schiene von unten bei 180 °C (Umluft nicht empfehlenswert) 35 Minuten garen.

- Dem Inhalt der Nudeln gebührt besondere Aufmerksamkeit. Die Füllungen bestehen entweder aus zerkleinertem Fleisch oder Wild, gehackten Pilzen oder Kräutern oder aus Gemüse und werden oft mit Ricotta, einem italienischen Frischkäse, abgerundet.
- Die Füllung darf keine lange Garzeit benötigen, da frischer Nudelteig nur eine sehr kurze Kochzeit hat.
- Nicht zu viel Füllung verwenden, die Nudeln platzen sonst auf.
- Es ist jedoch auch darauf zu achten, dass die Füllung nicht zu fest und nicht zu weich ist.
- Eine zu feste Füllung wird meist zu trocken, deshalb am besten noch etwas Ei untermischen.
- Eine zu weiche Füllung kann durch Zugabe von Semmelbröseln gerettet werden.
- Die genaue **Garzeit** von selbst gemachten Nudeln ist davon abhängig, ob sie unmittelbar nach der Zubereitung gekocht werden oder ob sie nach der Zubereitung etwas länger gelegen sind. Sie beträgt – je nach Frische und Stärke des Nudelteiges – etwa 2–5 Minuten.
- Alle Nudeln in sehr viel Wasser kochen und nicht zu viele Nudeln auf einmal kochen – sie kleben sonst zusammen.

RAVIOLI mit TOPFEN-SPINAT-FÜLLUNG

ZUTATEN für 4–6 Portionen

1 Portion Nudelteig
(siehe Grundrezept)

FÜLLUNG

300 g Spinat, geputzt
200 g Topfen (20 %)
100 g Parmesan,
frisch gerieben
2 Dotter
Salz, Pfeffer, Muskat
100 g braune Butter
zum Übergießen

- Nudelteig laut Grundrezept vorbereiten.
- **Für die Füllung:** Spinat in kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, abseihen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. Mit Topfen, Parmesan und Dottern vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Masse in einen Dressiersack mit großer, glatter Tülle füllen.
- Teig vierteln und jedes Teigstück nochmals gut durchkneten. Teigstücke möglichst dünn – etwa 1 mm dick – auswalzen oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Ausgerollte Teigbahnen halbieren und die Füllung in 5 cm Abständen in Form von Tupfen auf 4 Teigplatten dressieren. Teig rund um die Füllung mit Wasser bestreichen. Restliche Teigplatten darüberlegen und Teig rund um die Füllung fest andrücken.
- Mit einem bemehlten Teigrad Ravioli ausradeln. Ravioli in kochendes Salzwasser einlegen und etwa 2–3 Minuten kochen; abseihen, gut abtropfen lassen und mit zerlassener brauner Butter übergießen.



ZUTATEN für 12 mittelgroße Teigtaschen

NUDELTEIG

250 g Mehl (glatt)
1 KL Salz
1 Ei
6–10 EL Milch oder
Wasser
Mehl zum Ausarbeiten

FÜLLUNG

1 Semmel vom Vortag
50 ml Milch
80 g Hamburgerspeck
1 kleine Zwiebel (50 g)
200 g Blattspinat
Salz
300 g gemischtes
Faschiertes
75 ml Schlagobers
1 EL Senf
2 EL Petersilie, gehackt
Pfeffer aus der Mühle



MAULTASCHEN

- **Für den Nudelteig:** Mehl mit Salz in einer Schüssel vermengen, Ei mit Milch verquirlen, zum Mehl geben und alles – am besten mit den Knethaken des Handrührgerätes – zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwa 2 Minuten durchkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde rasten lassen.

- **Für die Füllung:** Semmel kleinwürfelig schneiden und in lauwarmen Milch etwa 10 Minuten einweichen, gut ausdrücken. Speck feinwürfelig schneiden und bei geringer Hitze langsam braten. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zum Speck geben und unter Rühren etwa 4 Minuten bei geringer Hitze glasisig dünsten. Von der Hitze nehmen und überkühlen lassen. Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken. Faschiertes mit eingeweichter Semmel, Schlagobers, Senf, Petersilie, Spinat, Speck-Zwiebelrostung gut vermengen, mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Masse zugedeckt kalt stellen.

- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer etwa 2 mm dünnen Bahn von 80 cm x 20 cm auswalzen oder mit der Nudelmaschine ausrollen. Füllung mit einer Palette im unteren Drittel auftragen. Teig der Länge nach einrollen und mit einem bemehlten Kochlöffel 12 Portionen abdrücken, mit einem Messer durchschneiden. Enden gut abdrücken oder mit einem bemehlten Teigrad ausradeln. Maultaschen in kochendes Salzwasser einlegen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit einem Lochschöpfer aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

TIPP! Maultaschen kann man in der Suppe essen. Dazu werden die frischen Maultaschen in 1 l kräftiger Suppe etwa 10 Minuten gegart. Man kann in die Suppe etwas Gemüse geben, aber eigentlich sind die Maultaschen bereits „genug“. Mit Petersilie (gehackt) bestreuen und servieren.

Oder man genießt sie mit gerösteten Zwiebeln. 15 dag Zwiebeln schälen und feinwürfelig schneiden. 5 dag Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten lassen. Die heißen Maultaschen mit Zwiebeln und Schnittlauch bestreut anrichten.

Schwäbisch traditionell ist, wenn man dazu Kartoffelsalat serviert. Auch als Resteessen eignen sich Maultaschen sehr gut. 8 kalte Maultaschen in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 6 Eier mit Salz, Pfeffer sowie 2 EL Schnittlauch (geschnitten) verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Maultaschen darin unter Wenden anrösten, Eier darübergießen und stocken lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passt Salat.



RISOTTO

Der perfekte Risotto schlägt auf der Zunge eine Welle. Man nennt das all'onda. Es ist kein Zufall, dass sich um den Risotto unendlich viele Geschichten ranken. Das hat zum einen mit den vielen Variationsmöglichkeiten zu tun. Zum anderen nähren sich die Legenden aus der simplen Tatsache, dass jeder Koch und jede Köchin den eigenen Risotto für den besten hält. Das ist natürlich Geschmackssache, darüber lässt sich streiten. Schwieriger wird die Diskussion, wenn Puristen am Tisch sitzen, die überhaupt nur eine Art gelten lassen, nämlich den Risotto bianco, zubereitet mit Geflügelfond sowie Parmesan. Der mit Safran und Ochsenmark angereicherte Risotto nach Mailänder Fasson ist ein Klassiker, der die Magensäfte schon beim Gedanken daran sehnüchsig schnurren lässt. Für den Risotto alla milanese ist der Safran typisch.



DER PERFEKTE REIS

- Der Reis ist die Voraussetzung Nummer eins für ausgezeichnetes Risotto. Promovierte „Risottisten“ verwenden nur die vornehmsten italienischen Körner. Die heißen **Vialone nano** und **Carnaroli**.
- Der halbfeine (semifino) **Vialone nano** hat dicke, runde Körner mit hohem Stärkegehalt. Er nimmt schätzungsweise die vierfache Menge seines Volumens in Flüssigkeit auf, ohne klebrig zu werden.
- Der superfeine (superfino) **Carnaroli** (eine edle und teure Kreuzung aus italienischem Arborio und japanischem Sushi-Reis) ist länglich im Korn und bindet weniger Flüssigkeit, etwa knapp die dreifache Menge.
- Beide Qualitäten zeichnet aus, dass sie außen weich werden, doch innen lange den erwünschten festen Kern behalten.

SO GELINGT'S!

- Reis nicht waschen, denn auf der Oberfläche haben die Reiskörner einen Stärkefilm, der durch das Waschen gelöst werden würde. Diese wertvolle Stärke verleiht dem Risotto seine Cremigkeit.
- Einen großen, tiefen Topf oder eine Pfanne verwenden, damit die Flüssigkeit langsam und allmählich verdampfen kann.
- Darin Butter erhitzen und eine kleine, geschälte, fein geschnittene Zwiebel oder entsprechende Menge Schalotten glasig anrösten, nicht braun werden lassen!
- Danach den Reis beifügen und unter sorgfältigem Rühren ganz sanft erwärmen, bis er glasig ist, mit Weißwein aufgießen, verdampfen lassen und dann den Durst der immer nach Flüssigkeit gierenden Reiskörner mit warmer Hühnersuppe stillen. Aber nicht auf einmal, sondern nach und nach dazugeben – unter ständigem Rühren, versteht sich –, und nach etwa 15–18 Minuten ist der Risotto vom Biss her gut.
- Dann kommen Butterstücke hinein, mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Perfekt ist der Risotto, wenn er von molliger, cremiger, supriger Konsistenz ist. Der Löffel darf nicht drin stecken bleiben. Das einzelne Korn muss noch sichtbar sein, den berühmten Biss haben, Risotto muss auf der Zunge die Welle schlagen, die Reismasse muss glänzen – seidig weich wie das Fell einer Siamkatze –, und dann unverzüglich servieren. Denn die Gäste sitzen schon am Tisch und warten, wohl wissend, dass sie zu warten haben und nicht der Risotto, der frisch am besten schmeckt!



ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 Zwiebel oder 4 Schalotten
100 g Butter
400 g Risottoreis
200 ml Weißwein (trocken)
1 l Hühnersuppe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
70 g Parmesan,
frisch gerieben

RISOTTO (Grundrezept)

- Zwiebel schälen, feinwürfig schneiden und in 60 g zerlassener Butter glasig anrösten. Risottoreis beifügen und unter ständigem Rühren glasig anrösten. Mit Wein aufgießen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit weitgehend aufgesaugt hat. Etwa 125 ml warme Suppe dazugießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Flüssigkeit wieder fast vollständig aufgesaugt ist.
- Restliche Suppe nach und nach während der gesamten Garzeit dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto während des Kochens immer wieder umrühren. Restliche Butter und Parmesan unterrühren. Der Risotto soll cremig, aber im Kern bissfest sein.

RIND

„Das unentbehrlichste Fleisch in einer Haushaltung ist und bleibt unter allen Verhältnissen das Rindfleisch.“

Mit diesen Worten eröffnete der Kochbuchautor August Mauer 1885 sein Kapitel „Über den Ochsen“.

Die Lust auf Rindfleisch ist aber schon weit älter. Seit vielen tausend Jahren halten die Menschen Rinder. Sie nutzten außer der unentbehrlichen Arbeitskraft die Milch und das Fleisch der Tiere.

Im ausgehenden Mittelalter war Rindfleisch (neben Brot) eines der billigsten und wichtigsten Nahrungsmittel der städtischen Bevölkerung – auf dem Land lebte man vorwiegend von Mehl und Fettprodukten. Der Rindfleischkonsum war damals weit höher als heute. Interessant ist, dass im Mittelalter die Qualität der Preise für die einzelnen Fleischsorten des Rindes keine Rolle spielte. Laut einer Verordnung des Wiener Magistrats aus dem Jahre 1460 mussten die Fleischhauer das Rindfleisch nach dem Pfund – also ohne Qualitätsunterschied – verkaufen. Jede Fleischsorte wurde mit dem gleichen Preis bezahlt. Die Wohlhabenden kauften das beste Stück Rindfleisch also zum gleichen Preis wie die Armen. Nur der Lungenbraten durfte zu höherem Preis verkauft werden. Die Kultivierung der Rindfleischküche auf allerhöchstem Standard blieb in Österreich, vor allem in Wien, dem 19. Jahrhundert vorbehalten. Ursachen dieser Entwicklung waren nicht nur, dass Rindfleisch billig war – was natürlich herausforderte, es auf viele Arten und auf hohem Niveau zuzubereiten –, sondern auch die Geduld der Bürgers und Gasthausköchinnen, es sanft zu behandeln. Und nicht zuletzt das fast schon chirurgische Geschick der Fleischhauer, die Tiere kunstvoll zu zerlegen. Die berühmte „Wiener Teilung“ ist Zeugnis dafür.



Die Wiener Rindfleischteilung ist in Österreich eine eigene Wissenschaft. Das alte Sacher Kochbuch hilft dabei durch eine Übersicht, nach der in Österreich das Rind in 27, in Deutschland in 17 und in der Schweiz in 22 Teile geteilt wird. Siehe auch Seite 243

DAS BESTE FLEISCH

- Das beste Fleisch liefern **Jungrinder** (etwa 10 Monate alt, hellrotes, mageres, sehr saftiges Fleisch),
- **Kalbinnen** (junge, ausgewachsene weibliche Rinder, sie haben noch kein Kalb geboren, ihr Fleisch ist hellrot, saftig),
- **Mastochsen** (kastrierte männliche Rinder, mit sehr dunkelrotem, saftigem Fleisch mit intensivem Eigengeschmack) und
- **Jungtiere** (ausgewachsene männliche Rinder, ihr Fleisch ist kräftig rot, mager und saftig).
- Hochwertige niederösterreichische Rinderrassen wachsen langsam und das zeichnet sie natürlich auch aus: Ihr Fleisch ist in idealer Weise von Fett durchzogen, das macht den erstklassigen Geschmack, denn Fett ist Geschmacksträger.
- Rindfleisch sollte man grundsätzlich nicht nach seinem „schönen“ Aussehen kaufen – besonders hellrote Stücke ohne Fett sind zu frisch, d. h. Rindfleisch muss aufgrund seines kompakten Bindegewebes reifen – dieser Prozess dauert 2-3 Wochen, das Fleisch wird dabei zarter und im Aroma besser.
- Gut „abgehängenes“ Rindfleisch erkennen Sie an seiner etwas dunkleren, kräftig roten Farbe. Bei Druckprobe behält es den Fingereindruck. Die beste „Verpackung“ ist der zarte, helle Fettrand, er schützt das Fleisch vor dem Austrocknen. Das Fleisch sollte eine schöne Marmorierung haben, also mit feinen Fettäderchen durchzogen sein. Diese schmelzen beim Garen – so ein Fleisch wird immer zart und saftig!

SO GELINGT'S!

- Fleisch immer sofort aus der Verpackung nehmen und trocken tupfen.
- Frischfleisch nimmt sehr leicht Fremdgerüche an, deswegen am besten in einer Schüssel zugedeckt im kältesten Teil des Kühlschranks aufbewahren (bis zu 3 Tagen).
- Vakuumverpacktes Fleisch kann meist länger gelagert werden (Haltbarkeitsdatum auf dem Etikett beachten).
- Pinseln Sie das Fleisch rundum mit Öl ein, der dadurch bedingte Luftabschluss schützt das Fleisch weitgehend vor dem Austrocknen und verlängert die Haltbarkeit.

WELCHES STÜCK FÜR WELCHES GERICHT?

ZUM SCHMOREN UND DÜNSTEN

- **Vom Knöpfel (Keule):** Tafelstück, weißes Scherzel, Nuss, Hieferscherzel, Tafelspitz.
- **Vom Vorderviertel:** dicke Schulter, Schulterscherzel, mageres Meisel, Kavalierspitz, hinteres Ausgelöstes.
- **Der „Englische“**, dazu zählen Rostbraten, Beiried und Lungenbraten.
- **Ochseneschlepp.**

ZUM BRATEN:

- **Rostbraten, Beiried** und **Lungenbraten, mageres Meisel** (wird besonders saftig, wenn man es spickt), **Hüferscherzel, Tafelspitz.**

ZUM KOCHEN:

- **Beinfleisch:** mit Rippen durchzogenes Fleisch, grobfaserig, aber sehr saftig; meist mit Fett unterspickt. Preiswert.
- **Kavalierspitz:** liegt unmittelbar am Schulterblatt, ist durch seine Fetthülle sehr saftig.
- **Fledermaus:** kleines am Hüftknochen liegendes, aus dem Kreuzbein ausgelöstes, sehr saftiges Stück Fleisch.
- **Tafelspitz:** die bekannteste Wiener Rindfleischspezialität. Wird aus der oberen Hüfte geschnitten; sehr feinfaserig.
- **Rieddeckel:** am oberen Teil des Rostbratenstückes.
- **Schulterscherzel:** feinfaserig, mit gallertartigem Kern.
- **Kruspelpfötchen, Hieferschwanz, Hieferscherzel, weißes Scherzel**



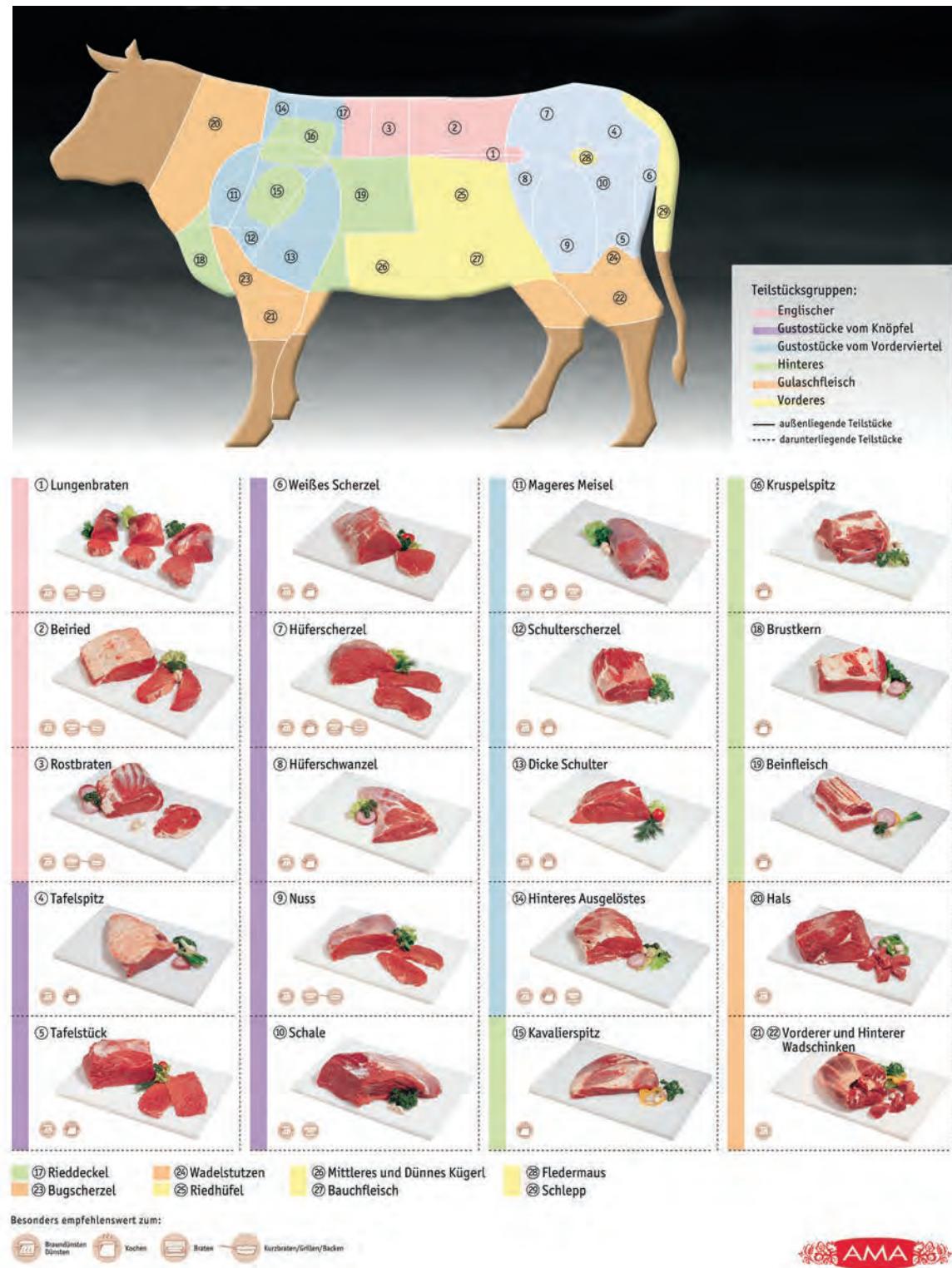
GEKOCHTES RINDFLEISCH

Schon zu Zeiten Maria Theresias galt die österreichische Küche im riesigen Gebiet der damaligen Monarchie als Rindfleischküche. Speziell in Wien und von Wien ausgehend entwickelte sich ein fast kultisches Zeremoniell rund um das gekochte Rindfleisch. Daran war auch Kaiser Franz Joseph schuld, den man wohl als Rindfleischtiger bezeichnen könnte. Sein Lieblingsgericht: gesottener Tafelspitz. Das eher schlichte Gericht fand über Dienstboten den Weg in bürgerliche Häuser, weil man sich auch beim Essen gerne nach dem Hof richtete. Was für den Kaiser gut genug war, musste doch allen anderen schmecken.

SO GELINGT'S!

- Nur gut abgehangenes Rindfleisch kaufen (erkennt man an der dunkelroten Farbe).
- Auf keinen Fall den Fettrand vom rohen Fleisch wegschneiden (ansonsten wird das Fleisch trocken).
- Rindfleisch zum Kochen sollte eine möglichst kleine Schnittfläche haben, sonst wird es beim Kochen zu sehr ausgelaugt. Für wenige Portionen daher möglichst kleine Stücke ohne große Schnittfläche, wie Beinfleisch oder Fledermaus, verwenden.
- Fleisch in kochendes Wasser einlegen. Suppengrün erst nach etwa 1 Stunde Garzeit beifügen. So zerkocht das Gemüse nicht.

TEILSTÜCKE VOM RIND



- Geschnittenes, gekochtes Rindfleisch in eine Schüssel legen und sofort mit heißer Suppe übergießen, damit das Fleisch saftig bleibt. Am besten in der Schüssel zu Tisch bringen.
- Rindfleischsuppe erst kurz vor Ende der Kochzeit salzen, das Fleisch verfärbt sich möglicherweise orange-rötlich. Eines der wahren Geheimnisse des großen Erfolges der Wiener Rindfleischküche liegt in der Garnitur – einige Beilagen wie Schnittlauchsauce, Apfelnren oder Rahmfisolen sind auch heute noch üblich. Früher kannte man in Wien sogar eigene Garnitursteller, auf denen rund um das gekochte Rindfleisch ein Dutzend Beilagen angerichtet werden konnten.

BEILAGEN ZU GEKOCHTEM RINDFLEISCH

- alle Gemüsesorten auf Wiener Art**, wie Dillfisolen, eingebrannter Kohl, Kochsalat, Erdäpfelschmarren, g'rösste Erdäpfel, eingebrannte Erdäpfel
- warme Saucen** wie Semmelkren, Gurkensauce, Zwiebelsauce
- kalte Beilagen:** Schnittlauchsauce, Apfelnren

ZUTATEN für 4 Portionen

500 g Rindsknochen
10 Pfefferkörner
Prise Muskat
800 g Rindfleisch zum Kochen (z. B. Tafelspitz, Schulterscherzel, Rieddeckel ...)
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel (80 g)
Salz



GEKOCHTES RINDFLEISCH

- Reichlich Wasser aufkochen. Rindsknochen darin blanchieren, abschwemmen und anschließend in 3 l Wasser mit Pfefferkörnern und Muskat aufkochen. Das Fleisch mit warmem Wasser waschen, in das kochende Wasser einlegen und bei geringer Hitze etwa 1,5 Stunden garen. Aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen.
- Suppengrün waschen, putzen und gemeinsam mit der Zwiebel (samt Schale) beifügen. Salzen. Das Fleisch noch etwa 1 Stunde bei geringer Hitze garen.
- Tafelspitz aus der Suppe nehmen. Suppe durch ein Spitzsieb abseihen und – falls notwendig – mit Salz abschmecken. Fleisch in der Suppe warm halten.
- Das Rindfleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden, salzen und mit Gemüse anrichten.
Dazu passt z.B. Zwiebelsauce (Rezept Seite 115)

ALTWIENER BACKFLEISCH

Für das Altwiener Backfleisch gibt es 2 Möglichkeiten der Zubereitung:
Entweder man bereitet es mit einem bereits gekochten Tafelspitz zu oder man verwendet zartes Rindfleisch vom Lungenbraten, Rostbraten oder Beiried.
In jedem Fall muss das Fleisch dünn geschnitten (etwa 1 cm) sein.

ZUTATEN für 4 Portionen

500 g Beiried, zugeputzt
3 EL englischer Senf
3 EL frisch geriebener Kren oder 2 EL Kren aus dem Glas
2 EL Petersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Mehl (griffig)
2–3 Eier
200 g Semmelbrösel
Butterschmalz zum Ausbacken

VARIANTE 1:

- Rindslungenbraten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben zwischen Frischhaltefolie behutsam dünn klopfen, Folie entfernen. Senf mit Kren sowie Petersilie verrühren.
- Rindslungenbratscheiben salzen, pfeffern, beidseitig mit Kren-Senf bestreichen und in Mehl, verquirten Eiern sowie Bröseln panieren. Butterschmalz erhitzen und das Backfleisch darin knusprig beidseitig – jeweils etwa 2 Minuten – ausbacken. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

FÜR DIE VARIANTE 2

werden 4 Scheiben (1 cm dick) vom gekochten Tafelspitz gesalzen, gepfeffert und wie im Rezept Variante 1 zubereitet.



RESTE-VERWERTUNG VON GEKOCHTEM RINDFLEISCH:

GRATINIERTES RINDFLEISCH (z. B. Fledermaus)

ZUTATEN für etwa 4 Portionen

Béchamelsauce (siehe Rezept S. 112)
2 Eidotter
2 EL frisch geriebener Kren
gekochtes Rindfleisch
60 ml Rindsuppe
20 g Semmelbrösel

- Zur Béchamelsauce Dotter und Kren rühren. Gekochtes Rindfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, in eine hitzebeständige Form legen, mit Rindsuppe übergießen. Béchamelsauce darauf verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen und im vorgeheizten Rohr auf oberster Schiene bei 220 °C etwa 12 Minuten überbacken.

SEMMELKREN-HAUBE

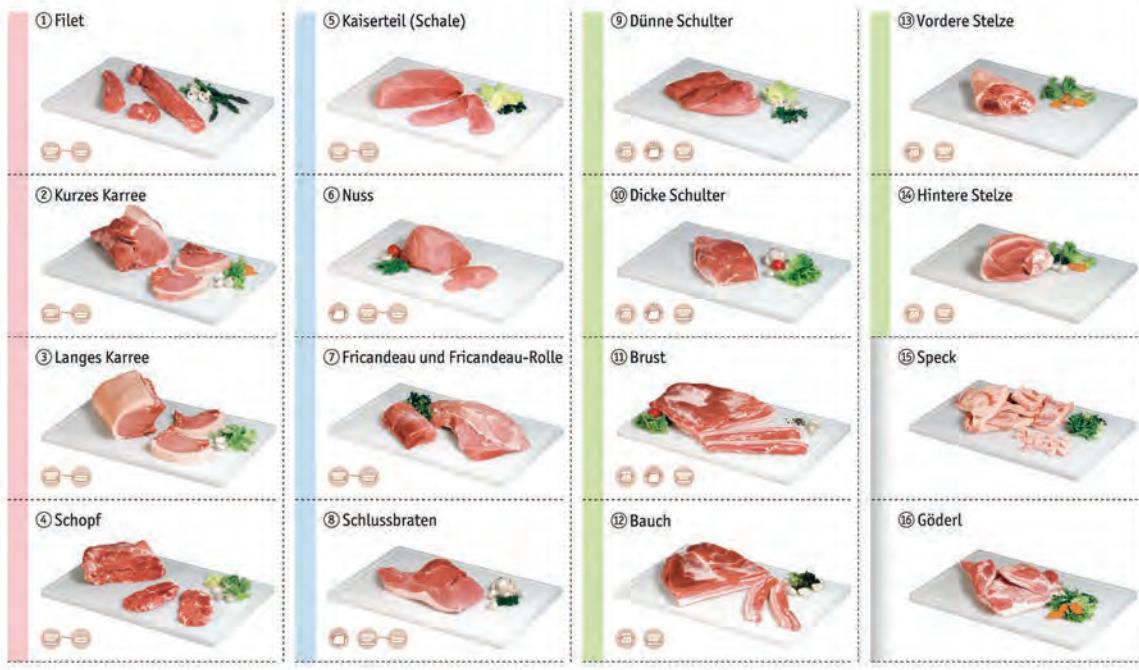
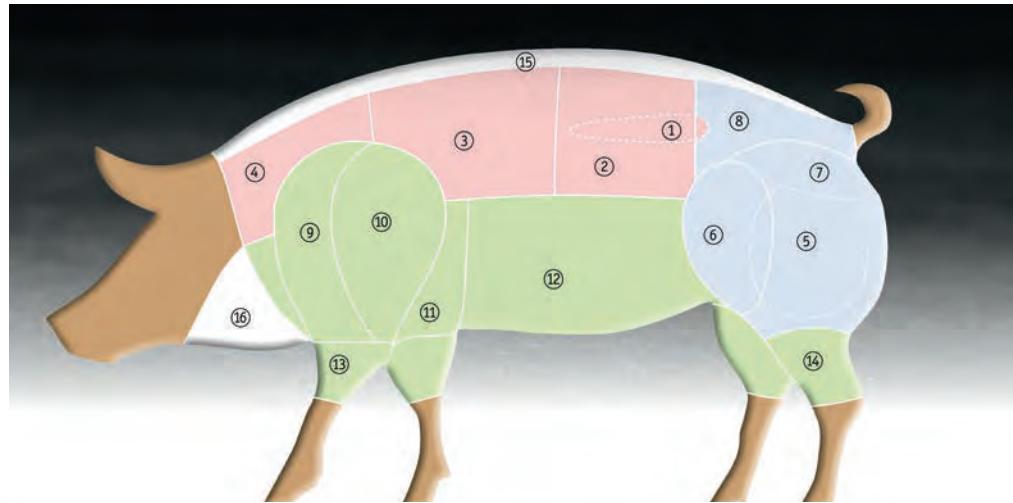
Anstelle von Kaffeeobers in die etwas überkühlte Semmelkrenmasse (siehe Rezept Semmelkren S. 114) 1 Ei sowie 1 EL gehackte Petersilie unterrühren, salzen und pfeffern. Fingerdick auf Scheiben von gekochtem Rindfleisch streichen und im vorgeheizten Rohr bei starker Oberhitze etwa 5 Minuten überbacken.

Bauchfleisch: Wird mit und ohne Knochen, immer mit Schwarze angeboten und ist mit Fett durchzogen. Geeignet zum Grillen und Braten (Kümmelfleisch), aber auch Kochen (Kümmelfleisch). Geräuchert ist es als Kaiserteil erhältlich.

Ripperl: Zum Braten und Grillen. Geselchte Ripperl schmecken besonders gut zu Hülsenfrüchten.

Innereien vom Schwein: Nieren, Herz, Leber, Lunge, Milz, Zunge sowie Schweinskopf zählten früher zu jenen Gerichten, die als Zwischengang in einem Menü gereicht wurden. In alten Kochbüchern findet man sie unter dem originellen Kapitel der „Einschiebespeisen“.

TEILSTÜCKE VOM SCHWEIN



ZUTATEN für 6 Portionen

150 g weiße Bohnen
 1 kg Schweinsschulter
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Kümmel
 4 Knoblauchzehen,
 zerdrückt
 500 g Zwiebeln
 4 EL Öl
 1 EL Paradeisermark
 2 EL Essig
 375 ml milde Suppe
 500 ml Bier
 (Schankbier, Pils)
 1 grüne Paprikaschote
 30 g Stärkemehl
 100 g Frühstücksspeck,
 in dünne Scheiben
 geschnitten



BIERFLEISCH mit BOHNEN

Bohnen am Vortag in kaltem Wasser einweichen.
 Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zerdrücktem Knoblauch würzen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Fleisch in 4 EL Öl rundum anbraten und herausnehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln goldgelb rösten, Paradeisermark einröhren und kurz mitrösten. Zwiebeln mit 2 EL Essig ablöschen, mit Suppe und Bier aufgießen und aufkochen. Fleisch zugeben, Topf bis auf einen Spalt zudecken. Fleisch bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde weich dünsten.

Bohnen abseihen, mit kaltem Wasser zustellen und weich kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.

Paprika putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Fleisch aus der Sauce heben. Stärkemehl mit wenig Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Sauce aufkochen, einige Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Fleisch, Paprika und Bohnen untermengen, aufkochen und noch einige Minuten ziehen lassen. Speck in wenig Öl knusprig braten. Ragout mit Speckscheiben garniert servieren. Als Beilage passen Semmelknödel.

TIPPS! Bier darf beim Erhitzen nicht zu lange einkochen, da das Gericht sonst zu bitter wird. Verdampfte Flüssigkeit muss sofort ersetzt werden, entweder mit Bier, Suppe oder Wasser.



FASCHIERTES

Faschierte Laberln haben immer Saison. Sie gehören zu jenen Gerichten typisch österreichischer Hausmannskost, die über Jahrzehnte hinweg alle unterschiedlichen Küchenströmungen überlebt haben. Fleischlaberln sind in verschiedenen Formen und mit unterschiedlicher Würzung auf der ganzen Welt bekannt. So lieben die Bayern ihre Fleischpflanzerln, die Preußen ihre Buletten, die Italiener ihre Polpetti, die Amerikaner ihre Hamburger, am Balkan mag man Cevapcici, Köfte in der Türkei ...

Das klassische Faschierte ist ein „gemischtes“ Faschierte, das zu gleichen Teilen aus Rind- und Schweinefleisch besteht. Reinsortiges Faschierte (Rind, Lamm etc.) oder spezielle Mischungen müssen beim Fleischhauer meist bestellt werden. Ungewöhnlich, aber durchaus einen Versuch wert ist auch Faschierte von Geflügel, Kaninchen, Wild oder Ziege.

SO GELINGT'S!

Aufgrund der großen Angriffsfläche verdirt Faschierte schneller als Fleisch im Ganzen. Durch das Faschieren, das Zerkleinern der Fleischstücke, wird die Struktur der Fleischfasern so stark aufgelockert, dass sie einen idealen Nährboden für Bakterien bildet.

Daher unbedingt beachten:

- Das Fleisch frisch faschieren lassen.
- Bei abgepacktem Faschierten das Verbrauchsdatum beachten!
- Das Faschierte möglichst kurz und kühl transportieren (in der warmen Jahreszeit in der Kühltasche).
- Faschiertes kühl lagern (ideal 1 °C bis maximal 4 °C) und noch am selben Tag verarbeiten.
- Faschiertes kann tiefgekühlt werden. Im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetaut aber sofort weiterverarbeiten.



Schafe gehören zu den ältesten Haustieren – beinahe seit Anbeginn der Menschheit liefern sie uns Fleisch, Wolle und Milch. Dabei machte sich der Mensch zunutze, dass Schafe relativ genügsame Tiere sind und sich sowohl an klimatische wie auch wechselnde Futterbedingungen relativ gut und schnell anpassen können. Lämmer und Schafe gibt es daher praktisch auf allen Kontinenten und in allen Klimaregionen.

In Österreich spielt Lammfleisch im Vergleich zu Rind und Schweinefleisch keine sehr große Rolle. In anderen Ländern – beispielsweise der Mittelmeerregion, den islamischen Ländern, Arabien, Afrika und Indien – hingegen zählt Lammfleisch zu den bekanntesten und begehrtesten Fleischsorten.

BEZEICHNUNGEN

Lammfleisch wurde früher je nach Lebensalter in verschiedene Fleischqualitäten unterteilt:

- Als **Lämmer** bezeichnet man Schafe, die geschlachtet werden, bevor sie ein Jahr alt sind. Weiters unterscheidet man bei Lämmern zwischen **Milchlämmern** (mind. acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate, Fütterung noch ohne Grünfutter, besonders helles Fleisch) und **Mastlämmern** (max. ein Jahr, Fleisch ist dunkelrosa und nur leicht mit Fett durchwachsen).
- **Hammel** sind Schafe, die nicht älter als zwei Jahre sind. Beim Geschlecht wird nicht zwischen weiblichen und männlichen Tieren unterschieden. Es kann sich um kastrierte männliche oder weibliche Tiere ohne Nachwuchs handeln. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert.
- Die Bezeichnung **Schafe** umfasst sowohl männliche als auch weibliche kastrierte Tiere über zwei Jahre. Ihr Fleisch ist dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasrig.
- **Böcke** sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter sind als ein Jahr. Ihr Fleisch hat einen sehr strengen Geschmack, man spricht von „bockig“ oder „bockelig“.

Lamm hat einen charakteristischen Geschmack und ist reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Begehrte ist vor allem das Fleisch des Milchlamms, das traditionell im Frühling geschlachtet wird. Da die Schlachtung der Tiere bereits im Alter zwischen vier bis acht Monaten erfolgt, haben sie ein sehr feines Aroma.

FLEISCHSTÜCKE VOM LAMM

- Der **Lammrücken** besteht aus dem Kotelettstück, dem Lendenkotelett und den beiden innen liegenden Filets. Sein Fleisch ist zart und mager. Er wird, wenn er ausgelöst ist, auch als Rückenfilet bezeichnet. Der Lammrücken kann im Ganzen als Braten zubereitet oder gegrillt werden. Ausgelöst ist er eine köstliche Grundlage für einen Roll- oder Nierenbraten. In Medaillons geschnitten lässt er sich kurzbraten oder grillen.
- Gleichtes gilt für die **Lammfilets**. Da diese jedoch sehr klein sind, werden sie entweder gar nicht ausgelöst oder man brät sie im Ganzen.
- Das **Kotelettstück** hat etwas stärker marmoriertes und dadurch auch saftigeres Fleisch als das Lendenkotelett, das dagegen etwas zartfasriger und magerer ist. Es kann im Ganzen gebraten oder gegrillt werden. Wird das Kotelettstück zerteilt, entstehen Stielkoteletts.
- Wenn das **Lendenkotelett** im Ganzen belassen und auch entlang der Wirbelsäule nicht geteilt wird, nennt man es doppeltes Lendenkotelettstück. Dieses kann man als sogenannten Sattel braten oder grillen. Ist das doppelte Lendenkotelettstück in Scheiben zerteilt, nennt man sie Doppelkoteletts oder Schmetterlingskoteletts. Im Englischen werden Lammkoteletts als **Chops** bezeichnet. Sie eignen sich wunderbar zum Grillen und Kurzbraten.
- **Lammstelze** wird aus dem unteren Teil der Schulter oder Keule geschnitten. Ihr Fleisch ist mager und eignet sich im Ganzen zum langsamen Schmoren oder zum Braten im Ofen. In Scheiben geschnitten ergibt die hintere Stelze Steaks zum Grillen. Ausgelöstes Stelzenfleisch kann man als Gulasch, Ragout oder Curry schmoren. Mit Knochen gekocht liefern Stelzen einen kräftig-aromatischen Fond.
- **Hals** und **Kamm** vom Lamm sind gut durchwachsen, bleiben daher bei der Zubereitung sehr saftig. Wird der Hals ausgelöst, eignet sich sein Fleisch gut für Currys, Gulasch oder Ragouts. Man kann aus ihm aber auch Steaks schneiden. Aus dem Kamm können Koteletts mit oder ohne Knochen geschnitten werden. Im Ganzen lässt sich das Kammstück außerdem braten oder schmoren.
- Die Schulter, auch **Schaufel** oder **Bug** genannt, ist im Vergleich zur Keule deutlich kleiner. Da sie einen relativ hohen Anteil an Bindegewebe hat, muss man eine etwas längere Garzeit einplanen, damit sie auch weich wird. Im Ganzen eignet sich die Schulter zum Braten oder Schmoren. Ausgelöst kann sie gerollt und in Form gebunden als Rollbraten zubereitet werden. In Würfel geschnitten liefert die Schulter Fleisch für Gulasch, Currys oder Ragouts, außerdem für Eintöpfe. Auch Lammfaschiertes kann aus ihr hergestellt werden.
- Die **Keule**, auch **Schlegel** genannt, gehört zu den teuersten Teilstücken eines Lamms. Stammen die Keulen von kleinen Lämmern, werden sie im Ganzen zubereitet, stammen sie von größeren Lämmern, können sie auch

HAUSMANNSKOST



Krautfleckerln, Erdäpfelgulasch, Blunzeng'röstl, Reisfleisch ... Man muss kein Puritaner sein, um bei den strengen Regeln zu bleiben, nach denen unsere Lieblingsspeisen einst antraten, um die Welt zu erobern. Es haben sich noch keine Besseren gefunden!

ZUTATEN für 4 Portionen

1 kleiner Krautkopf (800 g)
1 Zwiebel
6–8 EL Öl (Nichtvegetarier:
auch Schmalz)
Kümmel (ganz)
1–2 Knoblauchzehen,
zerdrückt
225 ml Gemüsesuppe
(Nichtvegetarier:
Rindsuppe)
250 g Fleckerln (Teigwaren)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Salzgurke

KRAUTFLECKERLN

- Vom Krautkopf die äußeren Blätter entfernen. Kraut halbieren, Strunk entfernen und Kraut in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden – oder grob raffeln. Kraut in eine Schüssel geben, salzen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.
- Zwiebel schälen, kleinwürfig schneiden und in zerlassinem Schmalz kurz anrösten. Zucker beigeben und unter ständigem Rühren hellbraun karamellisieren. Das gut ausgedrückte Kraut beifügen, mit Kümmel sowie Knoblauch würzen, etwa 5 Minuten mitrösten; mit Suppe aufgießen und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 25–30 Minuten dünsten.
- Fleckerln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen, gut abtropfen lassen, zum Kraut geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit Salzgurke servieren.





Neugierigen Genießern erschließt sich ein unbekanntes Land über seine regionale Küche viel schneller als über Speisen, die man ohnehin überall bekommt. Je bunter und gemischter eine Kultur, desto lohnender ist eine Annäherung an sie über die Küche.



KOREANISCHE HÜHNERSUPPE

ZUTATEN für 4 Portionen

- 2 Hühnerrücken
- 75 g Rundkornreis
- 12 Knoblauchzehen
- etwa 9 cm lange frische Ingwerwurzel
- 1 Huhn (etwa 1,2 kg), küchenfertig
- 2 TL Salz
- 100 g Lauch
- 5 Karotten
- 300 g festkochende Erdäpfel
- 4 Schalotten
- Pfeffer aus der Mühle



- Hühnerrücken waschen, gut abtropfen lassen und in etwa 2 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen Reis waschen und gut abtropfen lassen. 6 Knoblauchzehen schälen, kleinwürfig schneiden. Ein etwa 6 cm langes Stück vom Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch sowie Ingwer mit dem Reis vermengen und das Huhn damit füllen. Öffnung zunähen bzw. gut verschließen.
- Gefülltes Huhn in das kochende Wasser zu den Hühnerrücken einlegen, Salz beifügen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.
- Restlichen Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Karotten und Erdäpfel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und eventuell größere Schalotten halbieren. Restlichen Knoblauch schälen und feinwürfig schneiden. Alles in die Suppe geben, bei großer Hitze aufkochen lassen, anschließend bei geringer Hitze etwa 30–40 Minuten kochen lassen.
- Huhn und Hühnerrücken aus der Suppe nehmen, Keulen vom Hendl abschneiden, anschließend mit einer Geflügelschere behutsam das Brustbein durchschneiden, aufklappen, sodass man den Reis leicht mit einem Löffel herausnehmen kann. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, Haut entfernen und Fleisch in Stücke schneiden; Reisfüllung und Fleisch in die Suppe geben, nochmals aufkochen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und den Eintopf heiß servieren.

TIPP! Falls der Reis nicht ganz durch ist, einige Minuten in der Suppe fertig garen.

ORIENTALISCHE SPINATSUPPE

ZUTATEN für 4 Portionen

- 800 g Blattspinat
- 2 rote Chilischoten
- 120 g Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1–2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1,5 l Gemüsesuppe
- 300 g Fladenbrot
- 6 EL Olivenöl
- 3–4 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- 300 g türkisches Joghurt
- 2 TL Mehl (glatt)



SO GELINGT'S!

- Zunächst sollte man sich eine eigens dafür geeignete Pfanne reservieren, in der man nichts anderes herstellt als Palatschinken.
 - Gut eignet sich eine beschichtete Pfanne, da der Teig niemals in Fett schwimmen darf. Noch besser ist eine Eisenpfanne – diese muss man allerdings vor der ersten Benutzung ausbrennen. Dafür streut man eine Handvoll Salz in die Pfanne und erhitzt sie stark. Danach wird die Pfanne mit einem Küchenpapier ausgewischt und fortan nie wieder gewaschen, sondern nach jeder Palatschinkenzubereitung nur mehr mit Papier sauber gerieben. In einer mit Putzmittel behandelten Pfanne bleiben die Palatschinken nämlich kleben, deshalb wird auch in alten Kochbüchern erwähnt: „*Allzu große Reinlichkeit der Köchin tut den Palatschinken nicht gut!*“
 - **Die Grundzutaten sind immer gleich:** Mehl, Milch und Ei. Das Ergebnis ist vielseitig.
 - Alle weiteren Zutaten dienen der Verfeinerung: Einen Teil oder die ganze Milch durch Schlagobers ersetzen, Mineralwasser mit Kohlensäure lockert den Teig. Fettbeigabe macht den Teig zarter.
 - Je dünner der Teig, desto dünner die Palatschinke. Ist er jedoch zu dünn, reißt sie beim Wenden. Genaue Rezeptangaben sind nicht machbar, die Zusammensetzung hängt vom Kleber und Feuchtigkeitsgehalt des Mehls sowie von der Größe der Eier ab.
 - Damit der Teig schön glatt wird, am besten mit einem Stabmixer pürieren und/oder Teig durch ein Sieb streichen.
 - Teig auf alle Fälle mindestens 15 Minuten rasten lassen.
 - Am besten werden Palatschinken in Butter oder Butterschmalz herausgebacken. Falls man pikante Palatschinken zubereitet, verwendet man geschmacksneutrales Pflanzenöl.
 - Wenig Butter oder Butterschmalz erhitzen. Das Fett soll heiß sein, darf aber nicht rauchen! Am besten mit einem befetteten Pinsel die Pfanne ausstreichen – die Pfanne sollte nur mit einem dünnen Fettfilm überzogen sein.
 - Teig eingleißen und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verlaufen lassen.
 - Überschüssigen Teig aus der Pfanne gießen.
 - Palatschinken backen, bis die Unterseite hell gebräunt ist, Palatschinken mit Hilfe einer Palette mit Schwung wenden und auf der zweiten Seite hellbraun und knusprig backen.
- Der Teig soll rasch backen, damit keine Löcher entstehen.

ZUTATEN für etwa 8–10 Stück

250 ml Milch
2 Eier
100 g Mehl (glatt)
eventuell 2 EL flüssige Butter
Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone (unbehandelt), abgerieben
1 TL Vanillezucker
Prise Salz
Butter zum Ausbacken

ZUTATEN für etwa 8–10 Stück

Palatschinkenteig laut Grundrezept etwa 120 g Marillenmarmelade, passiert und erwärmt Staubzucker zum Bestreuen

SÜSSER PALATSCHINKENTEIG – GRUNDREZEPT

■ Milch mit Eiern gut verrühren, Mehl nach und nach unterrühren, Zitronenschale und Vanillezucker sowie Prise Salz beifügen und – am besten mit dem Stabmixer – zu einem glatten Teig verarbeiten. Eventuell flüssige Butter unterrühren. Palatschinkenteig etwa 15 Minuten rasten lassen.

■ Aus dem Teig in heißem Fett 10 dünne Palatschinken backen.

Hinweis: Die Palatschinken bis zum Füllen warm stellen.

MARILLENPALATSCHINKEN

■ Palatschinken laut Grundrezept ausbacken. Palatschinken zum Warmhalten übereinanderschichten und mit Folie abdecken. Anschließend Palatschinken mit Marmelade bestreichen, einrollen, anrichten und mit Staubzucker bestreuen.





SO GELINGT'S!

- Topfen besteht aus Eiweiß, einem mehr oder weniger hohen Fettanteil sowie Wasser. Das Verhältnis von Wasser zu Eiweiß kann je nach Hersteller unterschiedlich sein. Für eine einfache Topfenspeise, wie z. B. Aufstrich, kein Problem – wohl aber für Topfenknödel, bei denen das Gelingen entscheidend von genauen Angaben für Flüssigkeitsmengen abhängt. Darum lässt man den Topfen gut abtropfen.
- Ein Sieb mit einem angefeuchteten Mulltuch oder einem festen Küchenrollenpapier auslegen, Sieb in eine Schüssel hängen, Topfen einfüllen und mit Klarsichtfolie zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens 4–5 Stunden abtropfen lassen. **Wichtig:** Der trockene Topfen sollte nachher durch ein Sieb passiert werden, damit er wieder locker wird und sich besser verarbeiten lässt.

- Knödel formen ist Handarbeit! Mit beiden Händen und mit gleichmäßigem Druck zu einer kompakten Kugel formen. **Nasser Teig:** Hände zuvor mit etwas lauwarmem Wasser befeuchten, so bleibt nichts an den Fingern kleben und man erhält einen Knödel mit glatter Oberfläche. Trockener Teig: Bemehlte Hände!
- Obstknödel immer in reichlich kochendes, leicht gesalzenes, eventuell mit Zucker, Rum und ausgekrauteter Vanilleschote versetztes Wasser einlegen – dann bei geringer Hitze immer mit fast geschlossenem Deckel gar ziehen lassen, nie „sprudelnd“ kochen lassen, sonst zerkaulen die Knödel.
- Knödel brauchen Platz. Immer nur so viele Knödel einlegen, dass sie nebeneinander schwimmen können. Denn die Knödel gehen beim Kochen noch etwas auf.
- Bei heiklen Teigen eventuell einen Probeknödel kochen.
- Sobald Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.
- Zum Tiefkühlen sollte man die Knödel trocken tupfen und noch lauwarm einzeln auf einen mit Frischhaltefolie belegten Teller legen und etwa 4 Stunden anfrieren, dann in Tiefkühlsäcke füllen und tiefgekühlt lagern.



GRUNDREZEPT SÜSSER ERDÄPFELTEIG

ZUTATEN
für etwa 4 Portionen

500 g mehlige Erdäpfel, am Vortag gekocht, geschält und durch die Erdäpfelpresse gedrückt
100 g Mehl (griffig)
40 g Weizengrieß
2 Dotter
2 EL Butter, zerlassen
Salz

ZUTATEN für 8 Stück
Grundrezept Erdäpfelteig
8 Marillen
8 Stück Würfelzucker
Salz
Brösel, geröstet
Staubzucker

MARILLENKNÖDEL aus ERDÄPFELTEIG

- Erdäpfelteig laut Grundrezept zubereiten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Scheiben teilen. Marillen waschen, abtrocknen, entkernen und mit je 1 Stück Würfelzucker füllen.
- Teigstücke flach drücken, mit je 1 Marille belegen, zu Knödeln formen und in kochendem Wasser bei geringer Hitze ziehen lassen, bis die Knödel an die Oberfläche steigen. Knödel in Butterbröseln wenden und bezucken.

TIPP! Meine Großmutter bestreute die Knödel statt mit Butterbröseln mit grobem Topfen – eine köstliche Variante aus Böhmen und einen Versuch wert!



ZUTATEN für 8 Stück**DAMPFL**

20 g Germ
250 ml lauwarme Milch
500 g Mehl (glatt)
110 g Butter
40 g Staubzucker
1 EL Vanillezucker
2 Dotter
2 Eier
Schale von 1 Zitrone (unbehandelt), abgerieben
40 ml Rum
Prise Salz
etwas Rum, Vanillezucker und Salz zum Aromatisieren des Kochwassers
Mehl zum Ausarbeiten

FÜLLUNG

8 EL Powidl

200 g Mohn, gemahlen
100 g Staubzucker
etwa 250 g geklärte Butter
zum Übergießen

**ZUTATEN**
für 6 Portionen

140 ml Milch
20 g Kristallzucker
12 g frische Germ
225 g Mehl (glatt)
2 Dotter
1 EL Rum
½ TL Vanillezucker
abgeriebene Schale von ½ Zitrone (unbehandelt)
45 g Butter
Fett zum schwimmend Ausbacken
Staubzucker zum Bestreuen

GEBACKENE MÄUSE

Milch mit Zucker erwärmen. Germ in gezuckerter Milch auflösen, mit Mehl, Dottern, Rum, Zitronenschale sowie weicher Butter – am besten mit den Knethaken des Handrührgerätes – zu einem glatten, weichen Teig verkneten; zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Fett in einem Topf erhitzen. Aus dem Teig mit einem immer wieder ins heiße Fett getauchten Esslöffel kleine Portionen abstechen, ins heiße Fett einlegen und portionsweise bei geringer Hitze etwa 2 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Lochschöpfer herausheben, auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Mit Staubzucker bestreuen. Mit Kompott oder Vanillesoße servieren.

- Germ zerbröseln und in lauwärmer Milch auflösen. Mit etwas vom Mehl breiig gut verrühren und mit Frischhaltefolie zugedeckt an einem warmen Ort etwa 20 Minuten „gehen“ lassen. Das Volumen soll sich verdoppeln.
 - Inzwischen Zucker mit Vanillezucker, Dottern, Eiern, Zitronenschale, Rum und einer Prise Salz verrühren (= Dotterabtrieb).
 - Dampfl mit dem restlichen Mehl, dem Dotterabtrieb und der Milch – am besten mit den Knethaken des Handrührgerätes – rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
 - Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals mit den Händen durchkneten und etwa 1 ½ cm dick ausrollen, in 8 Quadrate schneiden und jeweils mit Powidl belegen. Teigstücke zu Knödeln formen. Knödel mit der Naht nach unten auf ein bemehltes Brett legen und zugedeckt an einem warmen Ort nochmals etwa 20 Minuten gehen lassen.
 - In einem großen Kochtopf reichlich mit Vanillezucker und Rum versetztes Salzwasser aufkochen, Knödel in mehreren Etappen mit der Naht nach unten einlegen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.
- Hinweis:** Nach der halben Garzeit wenden. (Oder wie oben beschrieben über Dampf kochen.)
- Germknödel mit einem Lochschöpfer aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und sofort mit einem Holzspieß einige Male einstechen – so verhindert man, dass die Knödel zusammenfallen. Sofort auf Tellern anrichten.
 - Knödel mit geklärter Butter übergießen und mit Mohn sowie Staubzucker bestreuen.

STRUDEL

Was mich am Strudel so fasziniert: Er ist eine Mehlspeise mit Schicksal. Araber, die über Nordafrika nach Spanien oder Südwestfrankreich vordrangen, brachten ihn als Erste nach Europa. Allerdings füllten sie ihn mit Rosengelee oder Orangensirup. In meinen ganz alten Kochbüchern firmiert der Strudelteig auch noch als „spanischer Teig“. Die Mauren Spaniens rollten den Strudelteig allerdings nicht zusammen, sondern legten ihn abwechselnd mit der Füllung schichtweise übereinander. Das aus der Türkei stammende, am Balkan so beliebte Baklava ist auch nach diesem System zubereitet.

Man bekommt Strudelteig heute bereits fertig zu kaufen und das ist für berufstätige Hausfrauen eine wahre Wonne. Aber irgendwann einmal, wenn man Strudel für jemanden bäckt, den man besonders gern hat, sollte man selbst den Strudelteig ausziehen, um sein ganzes Herz nicht nur in die Füllung, sondern auch in die hauchdünne Schicht zu legen.

Hauchdünn und so durchscheinend, dass man eine Zeitung durch ihn hindurch lesen kann: So soll er sein, der perfekte ausgezogene Strudelteig. Auch wenn sich heute immer weniger Kochbegeisterte die Arbeit antun – selbst gemacht ist selbst gemacht:

SO GELINGT'S!

- Für Strudelteig verwendet man glattes Mehl.
- Der Teig muss unbedingt mindestens 30 Minuten rasten, damit er sich entspannt und der Kleber sich im Teig entfalten kann.
- Wird Strudelteig gekocht, ist ein Ei oder ein Dotter als Zugabe notwendig.
- Der Arbeitsgang, der am meisten Respekt abverlangt, ist das Ausziehen. Es ist nicht schwierig, aber einige Tipps sind dabei zu beachten. Meistens muss der Esstisch zum Ausziehen des Teiges herhalten. Unbedingt ein großes Leintuch unterlegen, damit der Boden geschützt wird!
- Als Strudeltuch ein helles, waschbares Tischtuch verwenden – keinen Damast! Es könnte Flecken von der Füllung geben.
- Fingernägel prüfen, Ringe ablegen, damit keine Risse im Teig entstehen.
- Teig am besten zuerst rechteckig auswalken, dann behutsam mit bemehlten Handrücken unter den Teig greifen und nach und nach immer dünner auf die gewünschte Größe ausziehen.
- Damit die Füllung mehr „Halt“ bekommt und in den Teig gut eingehüllt wird, verteilt man sie nicht auf der gesamten Teigfläche, sondern trägt sie nur im unteren Drittel auf. Dabei einen etwa 6 cm breiten Rand aussparen.
- Dicke äußere Teigränder mit einem scharfen Messer wegschneiden.
- Das Teigende über die Füllung schlagen, Seitenlängen einschlagen und etwas über die Füllung ziehen.
- Strudeltuch leicht anheben und Strudel mithilfe des Tuches eng einrollen.
- Strudeltuch mit dem Strudel an beiden Enden hochheben und vom Tuch auf das befettete (oder mit Backpapier ausgelegte) Blech gleiten lassen.
- Wichtig, falls kein Backpapier verwendet wird: Gebackenen Strudel möglichst rasch vom Blech heben! Liegt er lange am (nicht emaillierten) Blech, bekommt der Strudel einen „metallenen“ Geschmack.

Wenn es schnell gehen muss, sollte man keine Hemmungen haben, fertige Strudelteigblätter zu verwenden. Sie sind eine erstklassige Alternative zu hausgemachtem Strudelteig.

Auch wenn die Teigzubereitung wegfällt, gibt's einiges zu beachten:

- Das Strudeltuch sollte idealerweise aus 2 Tüchern bestehen: unteres feucht, oberes trocken.
- Zwischen die Teigblätter streicht man am besten geschmolzene Butter.
- Füllung nicht bis an den Rand streichen.
- Sollte der Teig trotzdem reißen: Reservestrudelteig parat haben.





TEIGRESTE VERWERTEN

- Reste verkneten – dünn ausrollen, in Streifen schneiden, trocknen lassen und für Nudeln verwenden.
- Von der Teikugel Stücke abzupfen und in Salzwasser kochen.
- Teikugel in Salzwasser kochen, 1–2 Tage trocknen lassen, dann grob reiben – so erhält man Nockerln oder Spätzle.



ETWAS MENGENLEHRE

WIE VIEL FLEISCH PRO PORTION?

Die angegebenen Mengen beziehen sich auf das rohe, ungekochte Fleisch. Bei jedem Kochprozess entsteht ein Gewichtsverlust von 15–30 %. Bratenstücke, die bei großer Hitze zubereitet werden, schrumpfen mehr als solche, die geschmort werden. Gewisse Fleischsorten mehr als andere.

Im Allgemeinen sollte für Braten und Siedfleisch die doppelte Menge eingekauft werden, dann lohnt sich auch die etwas aufwendigere Zubereitung. Der Rest des Fleisches kann 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bratenstücke o. Knochen	230–280 g pro Person
mit Knochen	260–300 g pro Person
Siedefleisch	250–300 g pro Person
Gulasch	220–250 g pro Person
Schnitzel natur	150–200 g pro Person
paniert	170–220 g pro Person
Steak	230–280 g pro Person
Kotelette	200 g pro Person
Geschnetzeltes	200–250 g pro Person
Faschiertes	150–200 g pro Person
Innereien	
(Leber, Kutteln, Nieren)	150–200 g pro Person



Als Faustregel für den **FISCHEINKAUF** gilt:
200 g Fischfleisch pro Person. Für den **Kinderteller** reichen oft **150 g**. Bei ganzen Fischen muss der Fischkoch bedenken, dass viel Abfall – Kopf, Flossen, Gräten – anfallen kann.

Als Faustregel gilt hier: **Für 200 g Fischfleisch 250 g vom ganzen Fisch einkaufen**.

Die vorgeschlagenen Portionen sind ein guter Durchschnitt. Aber selbstverständlich spielen die persönlichen Essgewohnheiten eine große Rolle bei der Berechnung der Portionsgröße.
Die aufgeführten Portionsgrößen sind jeweils für zwei Kinder zusammen zu empfehlen.

BEILAGENMENGEN PRO PORTION:

BEILAGE	MENGE
Erdäpfel, gekocht, ohne Schale	etwa 150 g
Reis, ungekocht	etwa 30 g
Reis, gekocht	etwa 60 g
Teigwaren, ungekocht	etwa 30 g
Teigwaren, gekocht	etwa 60 g



HIER EIN PAAR TIPPS MENGENLEHRE –

denn manchmal ist es nützlich, zu wissen, wie viel ist nun 1 Esslöffel Mehl oder 1 Esslöffel Butter usw.

WIE VIEL IST EIN TEELÖFFEL?

(Angaben für 1 TL mit ca. 4 ml Wasser Fassungsvermögen. Die Werte sind als ungefähre Richtwerte zu sehen).

Backpulver	4–5 g
Butter/Margarine	8 g
Gewürze, gemahlen	4–5 g
Kakaopulver	2–3 g
Kräuter frisch, gehackt / Schnittlauchröllchen	8 g
Kräuter, getrocknet	1 g
Kristall-/Vanillezucker	5–6 g
Kümmel/Anis/Fenchel, ganz	4 g
Milch	4–5 g
Salz	5 g
Senf/Ketchup/Tomatenmark	8–9 g
Speisestärke	5 g
Suppenwürze, Pulver	4 g
Wasser	4 g



WIE VIEL IST EIN ESSLÖFFEL?

(Angaben für 1 EL mit ca. 10 ml Wasser Fassungsvermögen. Die Werte sind als ungefähre Richtwerte zu sehen).

Butter/Margarine/Schmalz	15–20 g
Crème fraîche/Mayonnaise	25–30 g
Essig	9 g
Haferflocken, je nach Stärke	5–10 g
Honig/Marmelade	20 g
Käse, gerieben	10 g
Ketchup/Senf/Tomatenmark	20 g
Kokosraspel	8 g
Kräuter frisch, gehackt	8 g
Kräuter, getrocknet	2 g
Kürbis-/Sonnenblumen/Pinienkerne	10 g
Leinsamen/Sesam	12 g
Mandelblättchen	13–14 g
Mehl	15 g
Milch	12 g
Mohn, gemahlen	10 g
Nüsse, ganz	20 g
Nüsse, gerieben	16 g
Obers, ungeschlagen	10 g
Öl	10 g
Parmesan, frisch gerieben	3 g
Puddingpulver	12 g
Rosinen	15 g
Rum	8 g
Sauerrahm/Joghurt	15–20 g
Schokoraspel	6 g
Semmelbrösel	9–10 g
Sojasauce	10 g
Stärkemehl	10 g
Staubzucker	10 g
Suppenwürze, Pulver	10 g
Topfen	25 g
Zitronensaft	10 g
Kristallzucker	16 g
Zwiebel, gehackt	15 g
Wasser	9–10 g



GRAMM, ESSLÖFFEL, BECHER –

die Mengenangaben in Rezepten können teilweise sehr unterschiedlich sein. Hier eine Übersichtstabelle der gängigsten Lebensmittel & Maße.

1 Würfel frische Germ	42 g
1 Handvoll ...	
Kräuter, gehackt	ca. 22 g
Salat	ca. 50 g
1 Bund ...	
Schnittlauch	ca. 30 g
Petersilie	ca. 50–70 g
1 Packung ...	
Backpulver	16 g
Gelatine, gemahlen	(entspricht 6 Gelatine-Blättern) 9 g
Puddingpulver zum Anröhren	mit 500 ml Flüssigkeit 37 g
Tortengelee	zum Anröhren mit 250 ml Flüssigkeit 12 g
Trockenhefe	7 g
Vanillezucker	8 g
1 Briefchen Safran	0,1 g



WIE VIEL WIEGT EIN EI (mit Schale gewogen)?

Small	bis unter 53 g
Medium	53 bis unter 63 g
Large	63 bis unter 73 g
Extra Large	mindestens 73 g

BACKEN IST MASSARBEIT!

Das Gelingen eines Kuchens hängt nicht zuletzt von der Eizugabe ab. Wenn nicht anders angegeben, nimmt man als „Küchenstandardei“ **von 60 g** (mit Schale) und ohne Schale:

Für 1 Eiklar	30 g
1 Dotter	20 g
1 Ei	50 g

EISCHWER

Da Eier einen Teig lockerer machen, sollte für eine gute Qualität bei gewissen Massen das Gewicht der anderen Zutaten auf das Gewicht der verwendeten Eier abgestimmt werden. So bleibt das Mengenverhältnis, unabhängig von der Größe der Eier, konstant.
Eischwer bedeutet, dass man ein Ei mit Schale abwiegt („1 eischwer“ meint daher das Gewicht eines Eis von mittlerer Größe, d. h. ca. 50 g (ohne Schale, etwa 60 g mit Schale)). Wenn die Mengenangabe z. B. „5 eischwer“ lautet, so entspricht das dem Gewicht von 5 Eiern, also etwa 250 g.



WIE VIEL IST (durchschnittlich) ...

der Saft von 1 Limette (ca. 100–105 g) 40–50 ml
der Saft von 1 Orange (ca. 230–250 g) 80–100 ml
die abgeriebene Schale
 von 1 Orange, frisch ca. 7 g
die abgeriebene Schale
 von 1 Orange, getrocknet ca. 5 g
der Saft von 1 Zitrone (ca. 130 g) 40–50 ml
die abgeriebene Schale
 von 1 Zitrone, frisch ca. 5 g
die abgeriebene Schale
 von 1 Zitrone, getrocknet ca. 2,5 g

WIE VIEL IST ...

1 Tasse etwa 150 ml (bis zum Rand gefüllt)
Bohnen/Erbsen/Kichererbsen ca. 150 g
Getreide ca. 150 g
ganzes Korn ca. 120 g
Getreide, Schrot ca. 70–80 g
Grieß/Polenta ca. 140–150 g
Linsen 150–160 g
Milch ca. 155 g
Reis ca. 120 g
Wasser 150 g

1 Becher 250 ml

Buttermilch ca. 240–250 g
flüssige Butter ca. 250 g
Joghurt 250 g
Kakaopulver, gesüßt (z. B. Benko) ca. 100 g
Kokosette 100–115 g
Kristallzucker ca. 200 g
Mandelblättchen ca. 130 g
Mehl 140–150 g
Mohn, gemahlen ca. 100–110 g
Nüsse, gerieben ca. 100 g
Öl ca. 200 ml
Sauerrahm 50 g
Schlagobers 250 ml
Semmelbrösel 125–130 g
Stärkemehl ca. 100 g
Staubzucker ca. 160 g
1 Schnapsglas/Stampferl 2 cl bzw. 20 ml
1 Seidel 300–350 ml