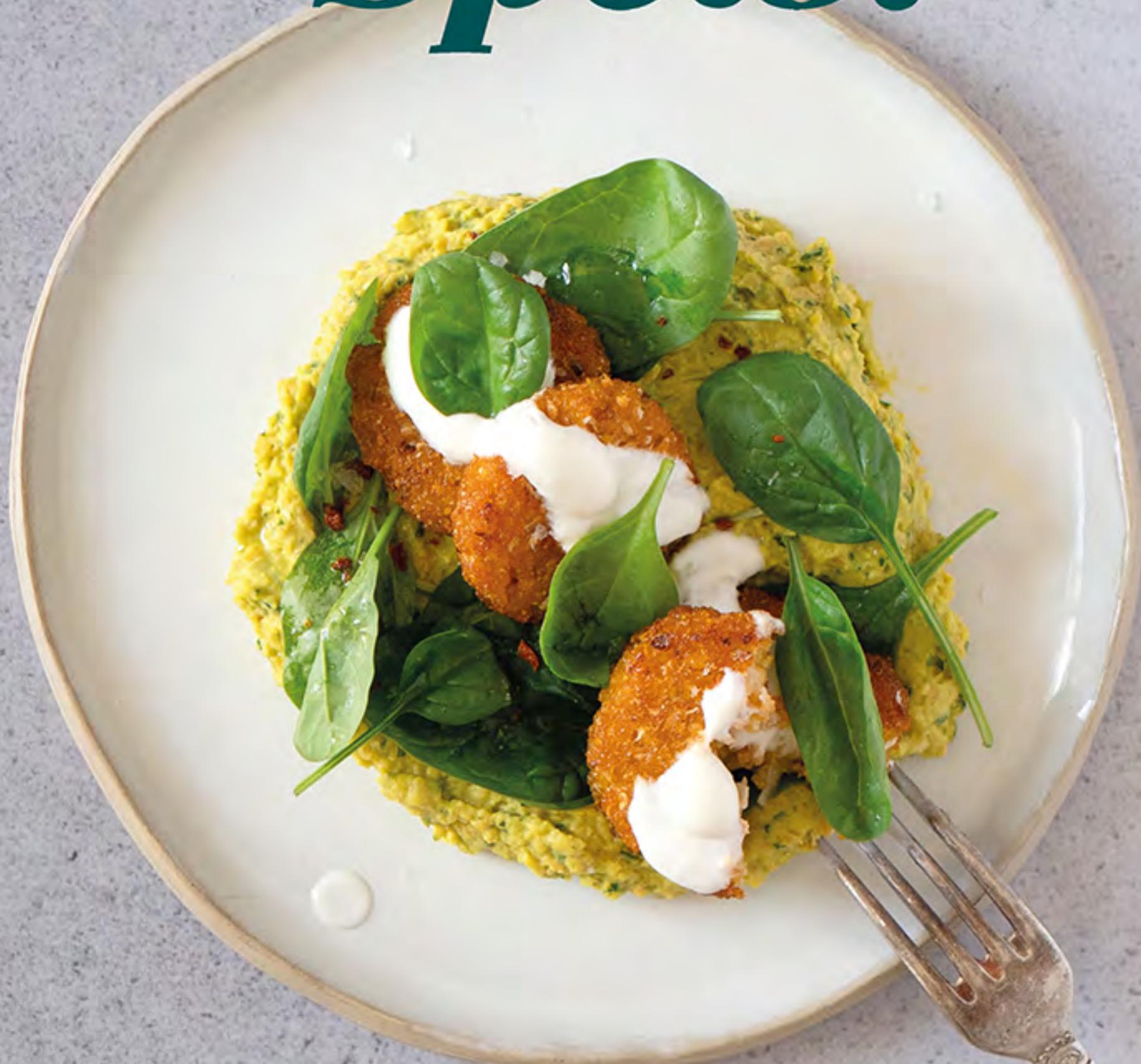


Eva Kamper-Gracheegg

# *Mei liabste Speis!*



EINFACH FRISCH KOCHEN.

JEDEN TAG.



 TYROLIA

*„Dankbarkeit verwandelt  
das, was wir haben, in genug.“*

(UNBEKANNT)

Danke Annika, dass du mich sanft aus  
meiner Komfortzone schiebst und mich mit  
deiner Offenheit begeisterst.

Danke Mini, dass du außerhalb meiner Komfort-  
zone auf mich wartest und mich beschützt.

Danke Stephie, dass du neben mir stehst,  
wenn ich neben mir stehe.

Danke Steffen, dass du hinter mir stehst,  
egal wo ich mich gerade befinde.

Danke Verena, dass du so geduldig mit mir warst.  
Das Buch ist wunderschön.



## SALAT-BOWLS

*Seite 14*

## NUDELN

*Seite 28*

## MÜRBETEIG

*Seite 40*

## STRUDELTEIG

*Seite 52*

## KARTOFFELTEIG

*Seite 64*

## HEFETEIG

*Seite 76*

## SPÄTZLE

*Seite 88*

## LINSEN

*Seite 100*

## HAFERFLOCKEN

*Seite 112*

## MAISGRIESS

*Seite 124*

## KNÖDEL

*Seite 136*

## REIS

*Seite 148*



# Rezepte für alle Tage



# Alle Tage

## *Ganz normale Rezepte für ganz normale Tage*

Früher war es ganz normal. Jeden Tag wurde gekocht, jeden Tag gemeinsam gegessen. Das lag bestimmt nicht daran, dass die Menschen früher lieber gekocht haben, sondern an fehlenden Alternativen. Essen gehen war zu teuer. Convenience-Food, also Halb- oder Ganz-Fertiggerichte im Supermarkt, (noch) nicht verfügbar. Also blieb nichts anderes übrig, als jeden Tag zu kochen. Nicht aufwändig. Nicht immer voller Hingabe, aber frisch und mit dem, was zur Verfügung stand.

Die Zeiten haben sich geändert. Schnell auswärts zu essen, ist – vor allem im städtischen Umfeld – durchaus erschwinglich, wenn auch oft fragwürdig. Welche Zutaten wurden für das Essen verwendet? Wie wurde es zubereitet? Hinzu kommt: Es ist immer verfügbar; in den Städten gibt es fast alles von nahezu überall her. Jeden Tag. Rund um die Uhr. Sogar am Sonntag. Das führt, neben anfänglicher Euphorie über so viel Arbeitserleichterung, zu sehr viel Nahrung, von der wir nicht genau wissen, wie sie hergestellt wurde und woraus sie besteht.

Versteht mich nicht falsch, ich sage nicht, dass früher alles besser war. Vieles in unserer heutigen Welt finde ich toll. Wir dürfen aus dem Vollen schöpfen, was für ein Privileg. Eines, das ich ab und an auch gern genieße. An den meisten anderen Tagen gibt es allerdings eine frische, selbstgekochte Mahlzeit, die uns nährt, von der ich weiß, was drinsteckt und die uns, im besten Fall, einmal am Tag am Tisch zusammenführt.

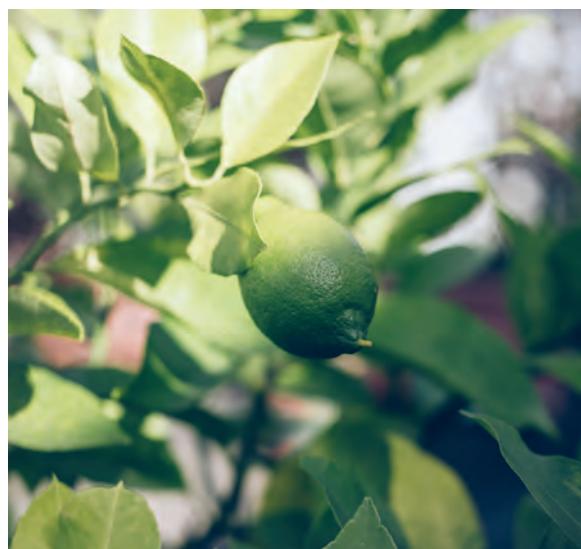
In Gesprächen erlebe ich oft erstaunte Gesichter, wenn ich erzähle, dass das tägliche Kochen auch bei mir nicht

stressfrei ist. Es ist auch nicht immer voll Lust und Liebe – schließlich kuche ich „beruflich“. Auch meine Alltagsküche ist mal mehr, mal weniger inspiriert und muss schnell funktionieren. Ein schneller Eintopf mit Bohnen, Nudeln und Kürbis. Ein Reisgericht mit gebratenen Kichererbsen und Gemüse der Saison. So einfach? So einfach.

## *(Täglich) frisch kochen ist eine Entscheidung*

Die Anforderungen, die das moderne Leben an uns stellt, sind oft ganz schön anstrengend, finde ich. Die liebevolle Mutter, der sich kümmерnde Vater. Eine oder sogar zwei Karrieren, die es zu meistern gilt. Arbeiten, um die Kinder kümmern, zum Yoga gehen, Selfcare betreiben und abends ein Dreigängermenü zaubern. An solchen Anforderungen muss jeder scheitern. Zumindest ist mir noch nie jemand begegnet, dem das in einem realen Leben – ohne Angestellte – wirklich gelingt. Die Realität sieht anders aus. Meine Realität. Mein Mann und ich hu-schen zwischen Elternabend und Meeting noch schnell zum Lebensmittelhändler nebenan und fassen nochmal schnell nach Dingen, die wir beim letzten Einkauf schlicht vergessen haben. Und das alles darf zwischen Start und Zieleinlauf nicht länger als 20 Minuten dauern. Und auch wenn es mich manchmal stresst und sicher nicht immer gelingt, bin ich fest davon überzeugt: Eine selbst zubereitete Mahlzeit ist schlicht eine Investition in unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Beziehungen.

Es ist unsere Verantwortung, mit welchem Treibstoff wir unsere Körper versorgen. Wir bestimmen über unsere Energie, unsere Stimmung, unser Wohlbefinden. Wir sind eigentlich verpflichtet, diese Verantwortung wahrzuneh-





men. Weil es um uns geht. Bei keiner anderen Gelegenheit kommen wir (als Familie) so gut ins Gespräch wie beim gemeinsamen Essen.

### ***Weg vom Perfektionsanspruch ist ein perfekter Anfang***

Die schlechte Nachricht: Wer für sich und seine Lieben die Entscheidung trifft, möglichst oft frisch zu kochen und nicht hauptberuflich damit beschäftigt sein kann oder will, wird um das Planen und Preppen (Vorbereiten) nicht herumkommen. Total unsexy, ich weiß. Heute wissen, was Freitag auf den Tisch kommt? Wer will das schon? Die gute Nachricht: Das müssen wir gar nicht. Nicht alle Tage der Woche müssen minutiös geplant sein, aber eben einige. Das reicht schon.

Für meine Familie und mich hat sich die 4:3-Regel als ziemlich perfekt herausgestellt. Ich plane unser Essen von Montag bis Donnerstag, kuche Grundzutaten vor, kaufe frische Lebensmittel für die geplanten Mahlzeiten ein und wuppe die Woche kulinarisch wie auf Schienen. Freitags und wochenends kommt bei uns dann entweder das auf den Tisch, was übrig geblieben ist – es gibt wenig Besseres als „Reste-Wraps de luxe“ –, oder wir entscheiden spontan, was wir essen und kochen wollen. Oder ob wir die Küche überhaupt kalt lassen.

### ***Es gibt Reis, Baby***

Und so entstand auch die Idee zu diesem Buch. Hier findest du viele einfache Zutaten, die sich zumeist schon in deinem Vorratsschrank befinden. Und Grundrezepte, die oft die Basis meiner Alltagsküche bilden. Saisonale Varianten mit vielen Variationsmöglichkeiten sorgen für Inspiration und bringen Schwung in ein eingefahrenes Gericht. Soweit möglich war es mir ein Anliegen, für dieses Buch vollwertige Mahlzeiten zusammenzustellen, die uns

im Alltag mit den wesentlichen Nährstoffen versorgen. Und manchmal, manchmal gibt es ein ganz einfaches Keksrezept aus wenigen Zutaten, das uns den Sonntag nachmittag verzaubert.

Generell sind alle Zutaten für alle Gerichte in jedem Supermarkt um die Ecke zu finden. Alle Techniken sind einfach umgesetzt oder zumindest schnell erlernt. Das Verhältnis aus pflanzlichen Gerichten (Alle Tage) und jenen, in denen Fleisch die Hauptrolle spielt (Sonntage), liegt bei etwa 80:20. Das ist natürlich keine strikte Anleitung, sondern ein Verhältnis, das sich für uns sinnvoll und richtig anfühlt. Denn wer sich bisher mit hohem Fleischanteil ernährt hat, soll sich nicht abgescreckt fühlen, sondern eher inspiriert: Schon kleine Veränderungen können nachweislich Großes bewirken. Es gibt kein „Alles oder nichts“. Und tatsächlich passt auch nicht alles für jeden. Unser Wohlbefinden ist immer eine höchstpersönliche Angelegenheit, die sich aber auch im Laufe unseres Lebens ändern kann und darf.

### ***Nimm's leicht, mach's einfach***

Natürlich gibt es auch bei mir nicht jeden Tag frische Pasta, selbst gezogenen Strudelteig und hausgemachte Spätzle. Aber relativ oft. Denn das meiste dauert nur wenige Minuten. An allen anderen Tagen kaufe auch ich die Nudeln in der Packung und greife durchaus ins Frischeregal zu einem Halb-Fertigprodukt. Vor allem, wenn es in guter Qualität verfügbar ist, die Ingredienzen nachvollziehbar sind und die Zutatenliste kurz ist. Was übrigens meistens für eine gute Qualität spricht. Ein Blick auf die Rückseite der Packungen lohnt sich immer, vor allem bei Grundprodukten, wie Nudeln, Spätzle, Teigen etc.

Trotzdem ist es mir wichtig, allen Gerichten ein Grundrezept oder eine Grundzutat voranzustellen. Das liegt daran, dass ich es wichtig finde, Bescheid zu wissen. Nur wer weiß, aus welchen Zutaten ein Strudelteig besteht, kann



die unnötigen Zusätze bei einem Fertigprodukt ausmachen. Und wer verstanden hat, wie einfach er funktioniert und wie vielfältig er einzusetzen ist, wird sowohl zum Prozess des Selbermachens als auch zum Ergebnis eine andere Beziehung entwickeln und ganz von selbst auf neue Ideen kommen.

### ***In meine Küche wünsch ich mir ...***

Dabei greife ich im Alltag gerne auf jede Hilfe zurück, die ich in der Küche kriegen kann. Zum Beispiel meine Kompakt-Küchenmaschine. Die ich täglich nutze. Die ich innig liebe. Es gibt keinen Teig, den sie nicht in wenigen Sekunden zubereitet. Ja, sogar den Hefeteig. Ich knete immer die letzte Minute mit der Hand, aber nur, um die Konsistenz zu überprüfen. Auch fürs Kleinhäckseln und -hacken ist sie mein bester Freund und Helfer. Meine Küchenmaschine kann sogar pürieren. Wer nicht über solch eine Hochleistungsmaschine verfügt, braucht bloß einen Pürierstab. Und ein wirklich scharfes Messer, ein echter Gamechanger. Damit meine ich kein spezielles Messer.

Auch um verhältnismäßig wenig Geld kann ein gutes gekauft werden. Jedes Messer wird mit der Benutzung stumpf, weshalb sich die Investition in einen Schleifstein lohnt. Die gibt es schon um wenige Euro. Ein Mixer sollte auch nicht fehlen; einer, der auch kneten und rühren kann.

Viel mehr braucht es nicht. Meiner Meinung nach. Aber probiert euch einfach aus. Wie immer im Leben gibt es nicht eine Antwort auf individuelle Lebenslagen und Lebensfragen. Allgemein würde ich mich aber dazu hinreißen lassen zu empfehlen: Nutze Abkürzungen! Lass den Anspruch auf Perfektion links liegen! Probier was Neues, wenn du Lust dazu hast! Und nähere dich an allen anderen, stressigen Tagen deinem Ziel mit Hilfe kleiner, nützlicher Schummelien an.

Und vergiss nicht, mir davon zu erzählen. Gemeinsam ist alles viel schöner.

*Das sagt, so sagt  
Eine Eva*







# Salat-Bowls

Salate werden unterschätzt und fristen ihr Dasein immer noch viel zu oft und zu Unrecht als Beilagen und Nebendarsteller. Dabei können Salate oder besser gesagt Salat-Bowls eine vollwertige Mahlzeit bilden, die nicht nur grandios aussieht und fantastisch schmeckt, sondern auch – aufgepasst! – die Reste vom Vorabend gekonnt neu in Szene setzt.

Das Ofengemüse von gestern erlebt seine Renaissance mit einem kräftigen Dressing und proteinreichen Linsen. Ein wenig Fantasie, ein bisschen Erkenntnis, dass das, was zusammen wächst, auch zusammen gut schmeckt, und schon ist im Handumdrehen eine hervorragende Mahlzeit zubereitet.

“  
MEINE EXTRATIPPS

Eine gute Bowl sollte jedenfalls aus buntem, blanchiertem, gekochtem oder gebratenem Gemüse, Rohkost, Proteinen, guten, komplexen Kohlenhydraten und einem Dressing bestehen. An Kohlenhydraten steht dir eine riesige Auswahl zur Verfügung: z. B. Reis, Dinkelkörner, Hafer, Nudeln, Hirse, Quinoa oder Buchweizen. Tob dich aus. Die Abwechslung bringt's.

Saisonales Gemüse darf keinesfalls fehlen, das kannst du kochen, braten oder auch praktisch im Ofen rösten. Neben Fleisch gibt es auch viele wertvolle pflanzliche Proteinquellen, die deine Bowl vervollständigen: z. B. Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Linsen etc.), Tofu und Tempeh. Viele davon kannst du auch direkt mit dem Ofengemüse mitrösten, sie bekommen so eine knusprige Textur.

Vergiss nicht auf dein Lieblingsgewürz!

Saisonale Rohkost gibt nochmal extra Crunch und bringt Farbe ins Spiel. Außerdem werten Toppings wie Samen, Saaten und Nüsse die Bowl auf und liefern weitere wertvolle Nährstoffe.



Alle Tage Salat-Bowls

# DRESSINGS

## *Basis-Dressing*

### Zutaten

6 EL **Öl**  
2–3 EL **Essig** (je nach Säure)  
1/2 TL (Dijon-) **Senf**  
1/2 Zwiebel, sehr fein geschnitten (optional)  
Kräuter (optional)  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

## *Honig-Senf-Dressing*

### Zutaten

3 EL **Olivensaft**  
1 EL **Weißwein- oder Apfelessig**  
1/2 EL **Senf**  
1/2 EL **Honig**  
1 EL **Wasser, Orangensaft oder Brühe** nach Geschmack  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

## *Joghurt-Dressing*

### Zutaten

100 g **Naturjoghurt**  
2 EL Sauerrahm (optional)  
1 Schuss **Apfelessig**  
1 TL **Senf**  
(alternativ: Sesam- oder Nussmus)  
1 **Knoblauchzehe**, zerdrückt  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

MEINE EXTRATIPPS

„ Das ideale Verhältnis zwischen Öl und Essig ist 3:1. Ausnahmen bestätigen die Regel. Oft werden Dressings mit Wasser „verlängert“, Brühe ist da eine willkommene Alternative und verleiht einem Dressing auch mal neue Tiefe. Statt des in vielen traditionellen Dressings verwende-

ten Zuckers kannst du Honig oder Ahornsirup nehmen und dich über neue Geschmacksnuancen freuen. Wenn ich Lust auf asiatische Aromen habe, verwende ich Sojasauce als Geschmacksbooster oder Fruchtsaft, der dem Dressing einen Frischekick verleiht. Senf benutze ich oft, um

Dressings zu emulgieren, also cremig zu machen. Außerdem gibt Dijon-Senf auch einen kleinen Schärfekick. Das Dressing immer erst ganz zum Schluss, kurz vor dem Servieren dazugeben. Und der wichtigste Tipp überhaupt: einfach machen, ausprobieren.



# Dressings

Ein gutes Dressing ist die halbe Miete und rückt so manch einfache Bowl in neues Licht. Überlege dir bei der Wahl deines Dressings, welche Gewürze du bereits beim Gemüse oder den Kohlenhydraten verwendet hast. Magst du dein Dressing klassisch oder mit einem Touch Orient? Und falls du unentschlossen bist, passt eine klassische Vinaigrette oder ein Senf-Dressing (fast) immer. Hier sind jedenfalls meine liebsten Dressings, die ich oft auch als Basis für Variationen verwende.

Alle Tage Dressings



# GERÖSTETER KOHLSPROSSEN-SALAT

## mit Apfel, Bröseltopfen & Tahini-Dressing

Die gerösteten Kohlsprossen aus dem Ofen überzeugen sogar Skeptiker.

Die Kombination aus süß-fruchtigen Äpfeln und dem dunkel-sämigen

Dressing aus Tahini (Sesammus) ist eine unserer liebsten im Winter.

### Zutaten

#### Salat

350 g **Kohlsprossen**  
 1 Dose **Kichererbsen**  
**Olivenöl** zum Beträufeln  
 50 g **Parmesan** zum Bestreuen  
 1 TL **Honig** zum Beträufeln  
 1 TL **Zitronensaft**  
 1 TL Baharat-Gewürzmischung  
 (optional)

#### Dressing

2 TL **Senf**  
 4 TL **Tahini**  
 2 TL **Honig**  
 (alternativ: Ahornsirup)  
 4 TL **Apfelessig**  
 10 EL **Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

#### Dazu

1 **Radicchio-Herz**  
 200 g **Rucola**  
 (alternativ: Frisée-Salat)  
 1-2 **Äpfel**  
 100 g **Bröseltopfen**  
**Saaten** als Topping

### Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kohlsprossen in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten vorkochen.

Dann abseihen und gemeinsam mit den abgetropften Kichererbsen aus der Dose auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben. Die Gewürzmischung mit dem Olivenöl, Honig und Zitronensaft gut vermengen und die Kohlsprossen und Kichererbsen darin marinieren. Das klappt am besten mit den Händen. Den Parmesan darüber-reiben und alles in den heißen Ofen schieben. Ca. 15 bis 18 Minuten goldbraun rösten.

Dazwischen den Radicchio und den Rucola waschen, trocken tupfen und in eine große Salatschüssel geben.

Alle Zutaten für das Dressing cremig verrühren und nach Belieben abschmecken.

Die Äpfel in Scheiben schneiden und alles gemeinsam in der Salatschüssel mit dem Dressing vermischen. Mit dem Bröseltopfen und den Saaten toppen.

*Gesamtdauer 35 Min. | Zubereitungszeit 20 Min. | einfach | 4 Portionen*



**Probier doch mal!**

*Statt Kohlsprossen:* Kartoffeln, Wirsing (dann verkürzt sich die Ofenzeitz!)

*Statt Äpfeln:* Birnen

*Statt Kichererbsen:* Linsen, Bohnen

*Statt Bröseltopfen:* Feta



# RADIESCHEN-KOHLRABI-SALAT

## mit weißen Bohnen

Diese Bowl enthält alles, was eine echte Bowl ausmacht. Die weißen Bohnen bieten komplexe Kohlenhydrate und wertvolle Proteine, sind cremig und knusprig. Die Radieschen in den unterschiedlichen Zubereitungsarten ergeben eine spannende Kombination. Wer noch mehr Proteine und eine cremigere Textur möchte, serviert dazu ein gekochtes oder pochiertes weiches Ei.

### Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

### Zutaten

#### Salat

2 Bund **Radieschen** (ca. 300 g)  
1 Dose **weiße Bohnen**  
1 EL **Olivöl**  
1 Prise **Salz**  
etwas **Pfeffer**  
1 EL **Honig** oder **Ahornsirup**  
1 EL **Zitronensaft**  
1 **Frühlingszwiebel**  
1-2 **Kohlrabi**

#### Dressing

3 EL **Olivöl**  
1 EL **Apfelessig**  
oder anderer **Fruchtessig**  
1 TL **Senf**  
1 TL **Honig**  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack  
**Kresse** zum Bestreuen

Die Radieschen waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen. Ein paar für später zur Seite legen. Die restlichen Radieschen halbieren oder vierteln. Die weißen Bohnen abgießen, abspülen und mit den Radieschen in eine Schüssel geben. Alles mit Olivenöl, Honig und Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Die marinierter Radieschen und Bohnen auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen. Im Ofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Radieschen weich sind und zu bräunen beginnen.

Währenddessen die Kohlrabi schälen und mit einem Sparschäler oder sehr gutem Messer in feine Scheiben schneiden. Die übrigen Radieschen vierteln und die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.

Die Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermengen, bis es schön emulgiert (cremig) ist.

Die gerösteten Radieschen und Bohnen gemeinsam mit den rohen Radieschen, Kohlrabi und frischer Kresse servieren.

*Gesamtdauer 25 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach | 4 Portionen*



**Probier doch mal!**

**Statt Radieschen:** Mairübchen, Rettich  
**Statt Kohlrabi:** Fenchel  
**Statt Weißen Bohnen:** Kichererbsen  
**Statt Kresse:** Kerbel, Fenchelgrün, Sprossen



# BUNTER GRILLSALAT

## *mit Quinoa & Joghurt-Dressing*

Dieser Salat repräsentiert alles, was ich am Sommer liebe. Die Farben, die Aromen und die unkomplizierte Art, ihn zu genießen. Anders als sein Name vermuten lässt, schmeckt er nicht nur wunderbar zur Grillerei, sondern eignet sich hervorragend zur Resteverwertung, denn ich bereite ihn am liebsten mit übrig gebliebenem Grillgemüse zu.

### Zutaten

#### *Grillgemüse*

1–2 **Zucchini**

1/2 **Karfiol**

2 **Maiskolben**, gekocht

etwas **Olivenöl**

#### *Dressing*

100 g **Naturjoghurt**

2 EL Sauerrahm (optional)

1 Schuss **Apfelessig**

1 TL **Senf**

1 **Knoblauchzehe**, zerdrückt

**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

frische **Kräuter** nach Geschmack

#### *Dazu*

1 Tasse **Quinoa**

2 Tassen **Gemüsebrühe**

extra **Olivenöl** zum Auflockern und Abschmecken

1 **Zwiebel**, rot

4 **Kartoffeln**, gekocht

2 **Gurken**, mittelgroß

150 g **Babyspinat**

#### *Salz*

### Zubereitung

Entweder übriges Grillgemüse verwenden oder das frische Gemüse in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne in etwas Olivenöl rösten. Beiseitestellen.

Die Quinoa waschen, bis das Wasser klar ist, und nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe kochen. Kurz überkühlen lassen und mit etwas Olivenöl und einer Gabel auflockern.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffeln achteln. Die Gurken in Scheiben schneiden. Den Babyspinat gründlich waschen und trocknen.

Alle Zutaten für das Dressing vermengen, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Das Gemüse für den Salat in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl und Salz würzen und gemeinsam mit dem Joghurtdressing servieren.

*Gesamtdauer 35 Min. | Zubereitungszeit 25 Min. | einfach | 4 Portionen*



**Probier doch mal!**

**Statt Zucchini:** Melanzani, Kürbis, Karotten

**Statt Gurke:** Cocktailtomaten, Kohlrabi

**Statt Karfiol:** Brokkoli, Romanesco

**Statt Babyspinat:** Rucola, Lollo bianco

Probier doch mal!

*Statt Käferbohnen:* weiße Bohnen, Linsen

*Statt Kartoffeln:* Süßkartoffeln

*Statt Gurken:* Kohlrabi



# STEIRISCHER BAUERNSALAT

## mit Rohnen, Quetschkartoffeln und Rahmgurken

Den steirischen Bauernsalat mit Käferbohnen und Kartoffeln gibt es bei uns nicht nur im Herbst. Aber mit den gebratenen Pilzen und gerösteten Kartoffeln (neben den marinierten) schmeckt er uns besonders. Spare keinesfalls beim Kürbiskernöl und achte auf eine gute Qualität. Hier ist mehr ausnahmsweise mehr. Du wirst verstehen, warum.

### Zubereitung

#### Zutaten

##### *Salat*

500 g **Kartoffeln**, vorwiegend festkochend  
2 EL **Olivenöl** zum Backen  
1 Dose **Käferbohnen**  
1 kleine **Rohne**, vorgegart  
1 Prise **Salz**  
1 **Salatgurke**  
150 g **Vogerlsalat**

##### *Rahm-Dressing*

125 g Becher **Sauerrahm**  
100 g **Joghurt**, griechisch  
2 EL **Olivenöl**  
3–4 EL **Essig**  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack  
**Dill**, nach Geschmack

##### *Kernöl-Dressing*

4 EL **Kürbiskernöl**  
1–2 EL **Apfelessig**  
**Salz, Pfeffer** nach Geschmack

##### *Dazu*

1 **Bio-Ei** pro Person  
**Samen** als Topping

Die Kartoffeln kochen, abseihen und mit einem umgedrehten Glas flach quetschen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Die Quetschkartoffeln darauflegen und mit Olivenöl beträufeln. Für etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Die Käferbohnen abgießen, gründlich mit Wasser spülen und beiseitestellen. Die Rohnen aus der Packung befreien, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Gurke waschen und fein in Scheiben schneiden, salzen und kurz stehen lassen. Dann das ausgetretene Wasser abgießen und am besten als Drink genießen.

Die Zutaten für das Rahm-Dressing miteinander vermengen und die Gurken damit marinieren. In den Kühlschrank stellen.

Die Eier 10 Minuten hart kochen.

Nun den Vogerlsalat gründlich waschen, trocknen und gemeinsam mit den Käferbohnen und Rohnen mit dem Kernöl-Dressing (das Öl mit dem Essig mischen und abschmecken) marinieren.

Die Rahmgurken, Quetschkartoffeln und das Ei zum Vogerlsalat servieren. Mit Samen toppen.

*Gesamtdauer 45 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach | 4 Portionen*

# PIKANTER FRUCHTSALAT

## *mit herhaftem Granola*

Ich finde, Fruchtsalate werden unterschätzt. Und diesen hier müsst ihr unbedingt probieren! Die süßen Früchte, das herzhafte Dressing und das pikant-knusprige Granola bringt das gewisse Extra. Ich serviere es gerne zum Brunch oder sogar als Dessert. Das Granola ergibt ein großes Glas. Das könnt ihr als Topping auf den Tisch stellen oder verschenken.

### Zutaten

#### *Fruchtsalat*

200 g **Himbeeren**  
1/2 **Frühlingszwiebel**  
1 **Gurke**, klein  
200 g **Cocktailtomaten**  
2 **Nektarinen**  
1 Handvoll **Blaubeeren**  
1 Handvoll **Ribisel**  
**Minzblätter**

#### *Dressing*

3 EL **Olivenöl**  
1 EL **Himbeeressig**  
**Salz**, **Pfeffer** nach Geschmack  
1 TL **Senf**

**Granola (1 Glas)**  
50 g **Sonnenblumenkerne**  
50 g **Kürbiskerne**  
50 g **Walnüsse**, gehackt  
50 g **Samen** (Sesam, Leinsamen etc.)  
50 g **Haferflocken**  
1 EL **Ahornsirup**  
2 EL **Olivenöl**  
1 EL **Rosmarin** oder  
**Thymian**, fein gehackt  
1 TL Fenchelsamen (optional)  
**Salz** nach Geschmack

### Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für das Granola in einer Schüssel vermengen und dann gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben – für 15 Minuten goldbraun backen. Gut auskühlen lassen.

Inzwischen das Obst und Gemüse waschen und klein schneiden sowie alle Zutaten für das Dressing mixen. Die Minze waschen und trocken schütteln.

Die Zutaten für den Salat in eine große Schüssel geben, mit dem Dressing marinieren und dem Granola toppen.

*Gesamtdauer 25 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach | 4 Portionen*



#### Probier doch mal!

*Statt Himbeeren:* Erdbeeren, Trauben, Orangen, Grapefruit  
*Statt Nektarinen:* Äpfel, Pfirsiche



# NUDELN

## Grundrezept

### Zutaten

100 g **Semola**,  
(alternativ: 100 g **Weizenmehl**,  
Type 405)  
1 **Bio-Ei**, Größe L

### Zubereitung

Das Mehl auf einer Arbeitsfläche zu einem kleinen Berg sieben. Mit den Händen mittig eine Mulde bilden (wie ein Krater) und pro 100 g Mehl ein Ei hineingeben.

Von der Mitte aus die Eier und das Mehl mit einer Gabel verquirlen. Dabei vom Rand immer mehr Mehl in die Mitte einarbeiten. Wenn sich alles zu einem Teigklumpen vermengt hat, die Hände zu Hilfe nehmen und zu kneten beginnen.

Den Teig mit dem Handballen in kreisenden Bewegungen kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Das dauert mindestens 10 Minuten. Dazwischen die Ränder immer wieder zur Mitte falten und weiterkneten.

Zum Schluss eine Kugel formen und mindestens 30 Minuten zugedeckt unter einem feuchten Küchentuch, in Frischhaltefolie gewickelt oder unter einer Teigschüssel ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig in Stücke teilen. Eines nach dem anderen mit dem Nudelholz ausrollen – dabei die übrigen Stücke immer zugedeckt lassen, damit sie nicht austrocknen. Dann den Teig mit dem Messer oder der Nudelmaschine in die gewünschte Form bringen.

Die frischen Nudeln in reichlich Salzwasser je nach Größe etwa 3 Minuten al dente kochen.

*Gesamtdauer 45 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach – mittel | 1 Portion*

### “ MEINE EXTRATIPPS

Falls du eine Küchenmaschine besitzt, benutze sie. Egal, ob andere die Nase darüber rümpfen. Ich bereite meine Nudeln meist in der Küchenmaschine vor und knete den Teig nur für die letzten Minuten mit den Händen, um ein Gefühl zu bekommen, wann er „richtig“ ist.

„Richtig“ ist der Teig, wenn er sich glatt und elastisch anfühlt. Frischer

Nudelteig braucht immer etwas Zeit. Lass ihn ruhen, er braucht das. Ich bereite meinen Nudelteig meist mit Ei zu – das entspricht unserer Tradition und ist auch gelingsicherer.

Am einfachsten ist Nudelteig mit italienischem Semola (00), aber es geht auch wunderbar mit unserem Weizenmehl (Type 405). Die Grundregel ist: pro 100 g Mehl ein ganzes Ei (Größe L). Eingewickelt im Kühlschrank lässt sich der Teig mindestens 48 Stunden aufbewahren. Vor dem Verarbeiten bei Zimmertemperatur klimatisieren lassen.

# **Nudeln**

Nudeln müssen nicht immer frisch zubereitet werden. Es gibt fantastische Nudeln zu kaufen. Aber jeder sollte wissen, wie frische Nudeln zubereitet werden. Denn selbstgemachte Nudeln sind immer etwas Besonderes. Wie ein Kuss, der verschenkt werden will. Und deshalb findest du auch in diesem Buch das Grundrezept dafür. Eines, dass du ganz ohne Nudelmaschine machen kannst. Wenn dir danach ist.



Alle Tage **Nudeln**



# PASTA ALLA CACIO E PEPE

## mit Riesenbohnen

Keinesfalls möchte ich mich mit der römischen Tradition des Cacio e Pepe anlegen, daher versuche ich es gar nicht. Diese Variante kommt dem Original aber ziemlich nahe, wenn auch mit etwas Butter und Zitronenzesten verfeinert und – für mich der Clou – mit Riesenbohnen ergänzt. Das liefert nicht nur eine wunderbare Geschmacksdimension, sondern auch wertvolle Proteine.

### Zubereitung

#### Zutaten

##### Nudeln

400 g große **Nudeln** nach Belieben, gekauft (Muscheln o. Ä.) oder selbstgemacht (siehe Seite 28)

##### Sauce

1 TL **Pfeffer**, frisch gemörsernt  
**Kochwasser** der Nudeln  
40 g **Butter**  
100 g **Pecorino Romano**, frisch gerieben  
100 g **Parmesan**, frisch gerieben  
1 TL **Zitronensaft**  
Abrieb einer **Bio-Zitrone**  
1 Dose weiße **Riesenbohnen**

eventuell **Petersilie** zum Garnieren

Die Nudeln in reichlich Salzwasser wallend kochen, das Kochwasser nicht wegschütten.

In einer Pfanne den gemörserten Pfeffer ohne Fett kurz rösten. Mit 1 bis 2 Kellen Nudelwasser ablöschen und den Zitronensaft zugeben. Dabei darauf achten, dass der stärkehaltige Schaum mit abgeschöpft wird, er bindet nachher die Sauce.

Den geriebenen Pecorino und Parmesan mit der kalten Butter und den Zitronenzesten zugeben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles schön sämig ist.

Die Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben, dann auch die fertigen Nudeln zugeben, gut umrühren. Eventuell noch etwas Nudelwasser hinzugeben, falls die Sauce etwas Flüssigkeit benötigt.

Sofort genießen.

*Gesamtdauer 25 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach | 4 Portionen*



Probier doch mal!

*Statt Riesenbohnen:* Cannellini, Kichererbsen

*Statt Pecorino:* Canestrato di Moliterno, Parmesan



# GRÜNE SCHERENNUDELN

## mit Erbsen & Ricotta

Dieses Rezept enthält eine noch einfachere, schnellere Nudelvariante.

Der Teig stammt aus der asiatischen Küche und kommt völlig ohne Ruhezeit aus. Das Gericht ist perfekt für Eilige und Ungeduldige, die nicht auf Geschmack verzichten wollen. Dass die Scherennudeln auch auf Social Media viral gegangen sind, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

### Zutaten

#### Grüne Scherennudeln

320 g **Mehl**  
60–80 ml **Wasser**  
130 g **Pesto**, grün

#### Sauce

**Olivenöl** zum Braten  
**1 Frühlingszwiebel**  
3 EL **Nudelwasser**  
100 g **Ricotta**  
50 g **Parmesan**  
150 g **Erbsen**  
100 g **Babyspinat**  
1/2 TL Abrieb einer **Bio-Zitrone**

#### Dazu

frischer **Parmesan**  
blanchierte **Erbsenschoten**  
zum Bestreuen

### Zubereitung

Für die grünen Scherennudeln einen Topf Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen.

Die Zutaten für die Nudeln zu einem glatten Teig kneten, das geht schnell. Mit einer Schere kleine Stücke abschneiden und diese so lange kochen, bis sie im Wasser aufschwimmen. Das dauert etwa 3 Minuten.

Inzwischen in einer Pfanne die gehackte Frühlingszwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Ricotta mit 3 EL vom Kochwasser zugeben und zu einer cremigen Sauce aufkochen.

Den Parmesan sehr fein reiben und in die Sauce geben. Die Erbsen, den Babyspinat und die Zitronenzesten zugeben. Die abgeseihten Scherennudeln direkt und die Pfanne geben – schwenken und mit frischem Parmesan und blanchierten Erbsenschoten servieren.

*Gesamtdauer 20 Min. | Zubereitungszeit 15 Min. | einfach | 4 Portionen*



#### Probier doch mal!

*Statt Spinat:* Kürbis, Rote Rüben, Süßkartoffeln, Karotten  
*Statt Erbsen:* Spargel, Tomaten  
*Statt Ricotta:* Mascarpone

A portrait of a woman with short brown hair, smiling, wearing a white t-shirt and large hoop earrings. She is standing outdoors in a garden with a brick wall in the background.

## WAS KOCHEN SIE HEUTE?

Diese Frage begleitet uns täglich – und genau hier setzt mein Kochbuch an. Es bietet unkomplizierte, alltagstaugliche Rezepte, die schnell gelingen und sich flexibel in jede Woche integrieren lassen.

Die Gerichte basieren auf vielseitig einsetzbaren Grundrezepten – etwa für Strudelteig, Polenta, Knödel oder Reis – und lassen sich saisonal variieren. Die meisten Rezepte sind vegetarisch, doch auch Fleischliebhaber kommen nicht zu kurz – zum Beispiel am Sonntag.

Mit einem klaren Fokus auf hochwertige Zutaten und pragmatische Zubereitung ist dieses Buch ein verlässlicher Begleiter für alle, die gut essen wollen – ohne großen Aufwand.

Was geht, sei gut  
Deine Eva

ISBN 978-3-7022-4305-0  
  
9 783702 243050  
[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)