

BR

Das Kochduell

Gscheid guad kocha -
Kathi gegen Moni

blv





Inhalt

VORWORT	4
Basiswissen	8
A TOPF VOI GLÜCK – Eintöpfe und Suppen	11
Spezial: Alles muss in einen Topf!	12
LANSINGER SOULFOOD – Bodenständiges Lieblingsessen für jeden Tag	31
Spezial: Wer kennt die besten Leibspeisen?	32
GENIAL LOKAL – Schlemmerküche vom heimischen Hof	55
Spezial: Gutes vom Bauernhof – genial gekocht!	56
LANSINGER VEGGIEDAY – Vegetarisches und Veganes nicht nur für Kerndfresser	79
Spezial: Einfach mal fleischfrei!	80
RICHTIG AUFKOCHD – Festliche Gerichte zum Feiern und Verwöhnen	103
Spezial: Jetzt wird es festlich!	104
HAUPTSACH SIASS – Mehlspeisen zum Sattessen	127
Spezial: Das Finale wird süß!	128
Schlusswort	154
Rezeptverzeichnis	156
Impressum	159



Vorwort

Kathi: »I koch am besten, weil i immer mit Leidenschaft, Kreativität und am großen Herz für unser Dahoam koch!«

Moni: »Erfahrung, Liebe zu unseren Produkten und zur Tradition und a ganz a großes Herz – des is mei Sieger-Geheimformel!«

Ein Vorwort vom Benedikt

So, liebe Leid: Herzlich willkommen zu Lansings erstem großen Kochduell, ausgetragen zu meiner großen Freude bei uns dahoom am Voglhof! Ja, auch wenn bei uns in der Küche manchmal ganz schön die Fetzen geflogen sind zwischen meiner lieben Gattin Moni und unserer wilden Nichte – Sie kennens ja ein bisserl –, mir als Testesser hats immer grandios geschmeckt!

Wie es überhaupt dazu kam, fragen Sie? Und warum ich das Vorwort schreib, wenns doch um die beiden Köchinnen geht? Diese Fragen hängen eng miteinander zusammen. Grad im Moment kochen und diskutieren meine zwei Küchen-Kontrahentinnen nämlich viel zu sehr, als dass sie zum Schreiben kommen würden ...

Also, das war so: Eigentlich wollte nur unsere Kathi ein Buch schreiben, so ein Heimat-Blogger-Kochbuch für die Leut von heute. Und da hat sie natürlich fleißig alte Rezeptbücher gewälzt und Kochtöpfe in Anspruch genommen bei uns in der Küche. Den Rest können Sie sich schon denken: Meine Frau Moni wär nicht mein Hummerl, wenn sie sich da nicht sofort eingemischt hätte. Weil, das muss ich schon sagen, als Bäuerin und Landfrau kennt sich mein Schatz schon auch verdammt gut aus mit unserer guten Heimatküche. Mindestens so gut wie die Kathi, nur a bisserl anders eben. »Mir schmeckts bei Euch beiden wunderbar, zwei bessere Köchinnen könnt ich mir gar nicht wünschen!«, hab ich gsagt, um meine zerfenden Damen zu besänftigen. – Stimmt ja auch. Hat aber leider gar nichts gebracht bei den beiden hitzköpfigen Streithennen.

Also musste ich ein salomonisches Machtwort sprechen und habe verfügt, dass die Sache ganz gerecht in einem Duell ausgetragen werden muss: Kathi ist »Team Blau« und Moni ist »Team Rot«. Sie treten in sechs Disziplinen gegeneinander an, in jeder dieser Runden gibt es fünf bis sieben Einzelduelle. 60 Rezepte mussten die beiden also erfinden – das sollte ausreichen, damit wieder ein bisserl Ruhe und Besinnlichkeit einkehrt bei uns ...





Die Disziplinen hab ich mir so ausgedacht, dass mit Garantie all meine Leibspeisen auf den Tisch kommen müssen. Meinem guten Geschmack können Sie ruhig vertrauen, es ist sicher für jeden was Gutes dabei: In Runde 1 gibt es gschmackige Eintöpfe, wunderbar nach der Arbeit oder wenn es kalt ist draußen. Kapitel 2 ist meinen absoluten Leibspeisen gewidmet – Soulfood sagt man jetzt, wenn man Schnitzel, Gulasch oder Pflanzlerl meint. In der 3. Runde müssen meine beiden Lieblings-Landfrauen sich ganz den Bauernhof-Erzeugnissen widmen, denn da geht es um die regionale Küche. Weil auch ich als gstandenes Mannsbild weiß, dass gesunde Ernährung wichtig ist und außerdem gscheid guad schmeckt, gibt es in Runde 4 nur vegetarische Sachen. Als Ausgleich nach dieser Fastenrunde,

und weil wir außerdem gerne mal feiern, habe ich mir für Runde 5 festliche Braten und Gerichte bestellt. In Kapitel 6 schließlich dürfen sich Kathi und Moni dann meiner persönlichen Lieblingsdisziplin widmen: den Mehlspeisen.

Seither lassen die Duellantinnen abwechselnd am Herd Dampf ab, und ich muss sagen, es duftet und schmeckt himmlisch ... Aber genau das ist jetzt mein Problem! Weniger himmlisch ist nämlich, dass meine Köchinnen, so uneinig sie sich am Herd sind, sofort einer Meinung sind, sobald ich zur Bewertung der Duell-Rezepte schreite. Wenn i sag »Moni«, ist die Kathi beleidigt und nennt mich parteiisch. Wenn ich bei einem Kathi-Rezept nachfasse, gibts ein Hummerl-Drama.



Wenn ich Punktegleichstand verkünde, gehen sie gemeinsam auf mich los, ein »entscheidungsschwaches Mannsbild« bin ich dann ... Ich kann Ihnen sagen, Juror sein, das ist nichts für mich, ich mag sie beide zu gern, und mir schmeckts auch zu gut.

Und hier kommen Sie ins Spiel! Damit ich nicht weiter zwischen die Fronten gerate, dürfen Sie, liebe Leser, die Jury sein. Auf jeder Rezeptseite finden Sie unten 5 Herzchen zum Ankreuzen ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ und einige Zeilen für Notizen. Da können Sie notieren, warum oder wem ein Gericht besonders gut geschmeckt hat, oder eigene Ideen für Varianten vermerken. Greislich hat keines der Rezepte geschmeckt, die es ins Buch geschafft haben, deshalb würde ich sagen: »1–5« heißt

»Von gscheid guad bis Lansinger Küchenhammer«. Wir von Dahoam is Dahoam würden uns wahnsinnig freuen, wenn Sie Ihre Bewertungen und das Endergebnis (Tabelle und Informationen auf Seite 156 und 157) an unsere Redaktion schicken würden. Wer bis zum 31. Dezember 2020 teilnimmt, kann schöne Bücher oder ein Sieger-Essen gewinnen.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Abschmecken. – Das Kochduell Kathi gegen Moni ist eröffnet!

Ihr Benedikt Stadlbauer





Lansinger Soulfood



Kathis Runde? »Lieblingsessen
sogd ma bei uns! – Des kenn i fei scho lang,
du gspinnerde Nudl!« Klare Kampfansage
von Moni. Hier wird mit ganz viel Liebe und
Leidenschaft gekocht, die Test-Esser dürfen
sich freuen!

Knusperfischnuggets mit Gemüsepommes

Siegeessicher haut Kathi ein wahnsinns Kindermenü raus: Gsund, bunt und einfach zu machen.

»Starke Leistung und echt lecker!«, lobt auch die Moni, aber ...

Zutaten | 4 Personen

Für die Gemüsepommes

600 g Wurzelgemüse (Süßkartoffel, Pastinake, Möhre, Rote Bete)

2 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer

2 EL vom Stängel gezupfte

Thymianblättchen

Öl zum Beträufeln

Für die Knusperfischstäbchen

600 g Kabeljau- oder Seelachsfilet

Salz, Pfeffer

50 g Cornflakes ohne Zucker

50 g Semmelbrösel

25 g fein gehackte Haselnüsse

3 EL Mehl

2 Eier

Öl zum Ausbacken

Backblech mit Backpapier

1 Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Gemüsepommes Wurzelgemüse schälen (für die färbende rote Bete am besten Einweg-Handschuhe anziehen), in Pommes-Stifte schneiden und in eine Schüssel geben. Dabei die Rote Bete in eine extra Schüssel füllen.

2 Die Gemüsepommes mit Stärke bestäuben, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und gut durchmischen. Zum Schluss noch etwas Öl darüber träufeln und nochmals durchmischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, dabei die Rote-Bete-Pommes etwas extra legen. Etwa 20–25 Minuten im Ofen knusprig garen.

3 Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 3 cm breite Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes grob zerbröseln und mit den Semmelbröseln und den Haselnüssen auf einem Teller mischen. Mehl ebenfalls auf einen Teller geben, die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

4 Die Fischstücke nacheinander in Mehl, Ei und Cornflakes-Bröseln wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets rundherum in 3–4 Minuten goldbraun braten. Dazu schmeckt Remoulade.





*Kathi: »Da gwin i sicher! I bin ja selber
no jung und woafß, was guad is!«*

Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Vogerl-Salat

Beim echten Wiener Schnitzel macht der Moni niemand was vor, sie legt den beliebten Klassiker formvollendet zubereitet auf: Gefühlvoll geklopft, luftig paniert und siegessicher serviert.

Zutaten | 4 Personen

Für den Salat

600 g festkochende Kartoffeln

1 Schalotte

3 EL Apfelessig

1 EL Honig

150 ml Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

2 TL mittelscharfer Senf

100 g Feldsalat (Vogerlsalat)

Salz, Pfeffer

Für die Schnitzel

4 dünne Kalbschnitzel

Salz, Pfeffer

2 Eier

1 EL Sahne

6 EL Mehl

100 g Semmelbrösel

100 g Butterschmalz

1 Zitrone in Scheiben

1 Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser je nach Größe 20–30 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen und pellen. Lauwarm abkühlen lassen, dann in Scheiben direkt in eine Schüssel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln, mit Essig, Honig und der heißen Gemüsebrühe mischen und über die Kartoffeln gießen. Rapsöl und Senf verquirlen und unterheben. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Vogerlsalat waschen und trocknen.

2 Die Schnitzel zwischen Frischhaltefolie vorsichtig flachklopfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Sahne in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl und Semmelbrösel auf 2 flache Teller geben. Die Schnitzel erst in Mehl, dann in der Eier-Sahne und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Die Panade nicht zu fest andrücken.

3 Butterschmalz in einer großen hohen Pfanne stark erhitzen und die Schnitzel nacheinander ca. 2 Minuten von jeder Seite schwimmend ausbacken. Dabei die Pfanne leicht schwenken, sodass das Fett über die Schnitzel laufen kann. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warmhalten.

4 Vogerl- und Kartoffelsalat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Zitronenscheiben garnieren.





Krautfüchs

Kraut – des is Kathis Ding! Sie serviert eines ihrer Lieblingsrezepte: Bei dem steckt das deftige Geschmacksgeheimnis Sauerkraut in den Schupfnudeln drin. Und schnell gmacht sans a ... besser gehts ned!

Zutaten | 4 Personen

500 g Sauerkraut
250 g Mehl
50 g Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
2 rote Zwiebeln
50 g Grieben- oder Butterschmalz

- 1** Das Sauerkraut in einen Topf füllen und in 15 Minuten weich kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen, sonst wird später der Teig zu flüssig. Mit einem Blitzhacker fein hacken. In einer Schüssel mit Mehl, Kartoffelstärke, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zu einem homogenen Teig verkneten. Die Hälfte der Petersilie waschen, fein hacken, zum Teig geben und unterkneten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.
- 2** Ein Backbrett oder die Arbeitsfläche mit Mehl einstauben, den Teig zu einer breiten Rolle formen und etwa fingerdicke Stücke abschneiden. Mit den Händen zu Rollen formen, deren Ende spitz auslaufen.
- 3** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Die Krautfüchs darin bei schwacher Hitze portionsweise ca. 15 Minuten ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Baumwolltuch abtropfen lassen.
- 4** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schmalz in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelringe darin anrösten. Die Zwiebeln herausnehmen und die Krautfüchs portionsweise in der Pfanne goldbraun braten. Krautfüchs mit den Zwiebeln und der restlichen, frisch gehackten Petersilie servieren.



*Moni: »Gscheid guad, muaß i sogn! A bisserl
wos hats schon von mir geerbt, die Kathi!«*



Forelle Vogelhof-Art mit Gurkensalat

Moni präsentiert die Forelle als Backfisch, ein bewährter Klassiker, natürlich mit Gurkensalat. Aber weder der Fisch noch die Moni sind auf der Brennsuppn dahergeschwommen: Serviert wird im Steckerlfischstyle.

- 1** Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Die Zitronen heiß abwaschen und trocknen. In 12 Scheiben schneiden und jede etwas einschneiden. Die Filets wellenförmig auf lange Holzspieße stecken. Die Zitronenscheiben dazwischenstecken.
- 2** Für den Salat die Gurke waschen und mit dem Sparschäler oder einem Küchenhobel in lange Streifen hobeln. In ein Sieb füllen und leicht mit Salz bestreuen. Über einer Schüssel 10 Minuten Wasser ziehen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 3** Den Essig mit dem Zucker verschlagen, Sahne und Dill zugeben und nur leicht mit Salz abschmecken, da die Gurken auch schon gesalzen sind. Dressing mit den Gurken mischen und eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Forellenspieße darin 4–5 Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Estragonblättchen vom Stängel zupfen und fein hacken. Die Forellenspieße mit dem Salat anrichten und mit Estragon bestreut servieren.

Zutaten | 4 Personen

Für den Fisch

4 Forellenfilets ohne Haut
Salz, Pfeffer
4 EL Mehl (Type 405),
Dunst oder Wiener Griessler
2 Bio-Zitronen
50–100 g Butterschmalz
1 Stängel Estragon

Für den Salat

1 Salatgurke
Salz
1 Schalotte
3 EL Weißweinessig
Zucker
5 EL Sahne
½ Bund gehackter Dill

4 lange Holzspieße







Kaspressknödel auf einem Salatbett

Kathis vollwertiger Fleischersatz bekommt aromatischen Gegenwind: Monis pflanzerlförmige Antwort auf Kathis Vorlage duftet nach Käse. Das schmeckt der Käsehasserin natürlich gar nicht ...

Zutaten | 4 Personen

Für die Kaspressknödel

250 g Knödelbrot
2 Eier
250 ml Milch
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
150 g Bergkäse
50 g Magerquark
1 EL Speisestärke
1 TL gemahlener Kümmel
Salz, Pfeffer
Butterschmalz zum Braten

Für das Salatbett

250 g gemischter Wildkräutersalat mit Rauke und Löwenzahn
100 g Blaubeeren
50 g Haselnüsse
4 EL Öl, 2 EL Weißweinessig
1 TL Johannisbeergelee oder Gelee nach Wahl
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

- 1 Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Eier und Milch verschlagen und über die Brotwürfel gießen. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, in der Butter andünsten. Die Petersilie waschen, von den Stängeln streifen und fein hacken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Den Käse in kleine Würfel schneiden.
- 2 Knödelbrot, Zwiebeln, Quark, Käse, Speisestärke, Schnittlauch und Petersilie mischen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen Knödel formen und flach drücken. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Knödel goldbraun braten.
- 3 Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blaubeeren waschen und nach Belieben halbieren. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Für das Dressing Öl, Essig, Gelee und Senf verschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Salat auf Tellern anrichten, mit Blaubeeren bestreuen und mit Dressing beträufeln. Die Kaspressknödel darauf anrichten und mit gerösteten Haselnüssen bestreuen.





*Moni: »Wenn Kinder mitessn, trinkts den
Zwetschgegeist für den Quark einfach
vorher weg!«*



Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig mit Zimtbröseln

Moni schlägt mit Zwetschgenknödeln zurück, und zwar im Kartoffelkleid. Und weil der Benedikt mit dem Sascha so ein gutes Zwetschgenwasser brennt, gibts noch einen geistreichen Powidlschmand obendrauf.

- 1 Für die Zimtbrösel die Butterkekse in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit einem Nudelholz so lange drüber rollen, bis alles fein zerkleinert ist. Butter in einer Pfanne schmelzen, Keks- und Semmelbrösel, Zimt und Zucker zugeben und die Mischung leicht anrösten.
- 2 Die Kartoffeln waschen und in 20–25 Minuten weich kochen. Gut ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwetschgen waschen, einschneiden und den Kern entfernen.
- 3 Kartoffeln, Mehl, Grieß, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. In 12 Portionen teilen. Kugeln formen, diese flach drücken, mit 1 Zwetschge füllen und zu Knödeln formen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, die Knödel ins siedende Wasser setzen und 8 Minuten simmern lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen.
- 4 Schmand mit Powidl und Zwetschgenschnaps glatt rühren und mit den Knödeln servieren. Selbstverständlich schmeckt der Schmand auch »kindersicher« ohne den Schnaps.

Zutaten | 4 Personen

Für die Zimtbrösel

100 g Vollkornbutterkekse
50 g Butter
50 g Semmelbrösel
1 TL Zimt
1 EL brauner Zucker

Für die Knödel

500 g mehlig kochende Kartoffeln
12 Zwetschgen
150 g Mehl
50 g Grieß
1 Ei
1 Prise Salz

Für den Zwetschgenschmand

150 g Schmand
3 EL Powidl (Zwetschgenmus)
2 EL Zwetschgenschnaps





Die herzlichste Küchenschlacht aller Zeiten

Es geht hoch her in der Voglhof-Küche, seit Heimat-Bloggerin Kathi ihr erstes Kochbuch schreibt. Mit viel guter Laune bringt sie Leben in die traditionelle Küche. Alles easy ... bis sich Moni zur Koautorin erklärt und mit authentischen Schmäckerln gegen Kathis gspinnerte Ideen antritt. Eines ist sicher: Wenn die beiden die Kochlöffel kreuzen, kommt das Beste auf den Tisch, was Lansing zu bieten hat.

Deftige Eintöpfe, Lieblingssessen für Groß und Klein, herzhafte Bauernhofküche, Bayerisch-Vegetarisch, Köstlichkeiten fürs Familienfest und verführerische Mehlspeisen: In diesen Disziplinen beweisen sich Kathi und Moni mit einzigartig persönlichen Rezepten, mal traditionell, mal „trendig“, mal super schnell, mal gemütlich. Die Gemeinwaffen in diesem Kochduell? Regionale Zutaten, Monis Landfrauenwissen, Kathis kreativer Umgang mit Traditionen und ganz viel Herz natürlich.

Das müssen Sie probieren!



www.blv.de

ISBN 978-3-96747-007-9

