

# Cooking

ÖSTERREICHS GRÖSSTES WÖCHENTLICHES KOCH- UND GENUSS-MAGAZIN

## **SIGNATURE DISHES**

*Spitzenkoch  
Eyal Shani  
verrät seine  
Rezepte*

## **AB AUF DEN GRILL**

*Fisch und  
Meeresfrüchte*

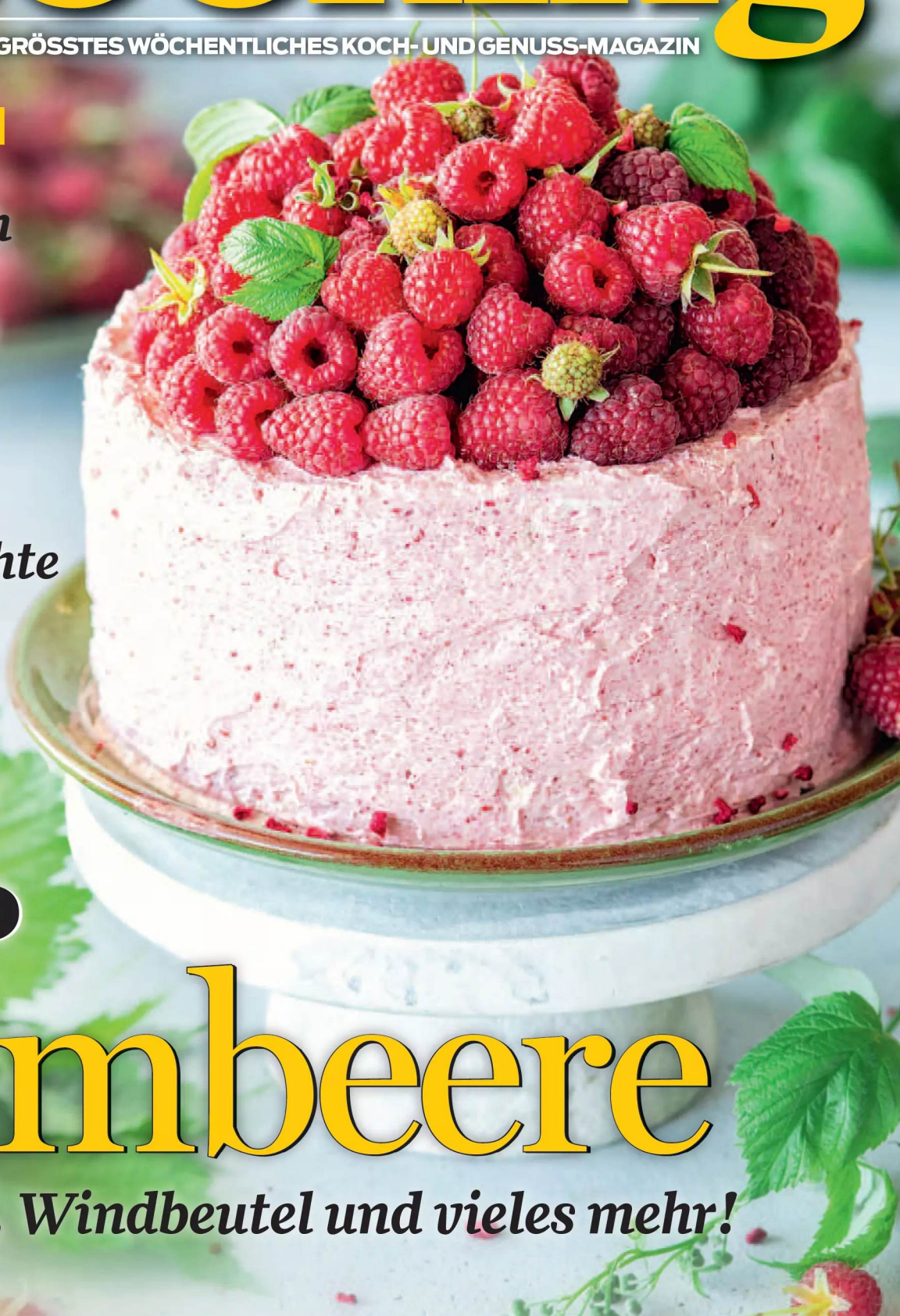
## **EIS-TRIO**

*Sommer,  
Sonne,  
Eis am Stiel*

# Hallo

# Himbeere

*Pavlova, Windbeutel und vieles mehr!*







### Info & Kontakt

#### Das Marktamt

Brusattiplatz 5, 2500 Baden  
Tel. 02252 256 930  
meintisch@marktamt.at  
für Sie da: Di–So 11–22.30 Uhr  
[www.marktamt.at](http://www.marktamt.at)

Das Marktamt will nicht irgendein Fischrestaurant sein, sondern das beste – mit den köstlichsten Speisen, der angenehmsten Atmosphäre und dem besten Service. Überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie!

*Das vermutlich beste Fischrestaurant Österreichs.  
Und das noch dazu im Herzen von Baden bei Wien.*

# Das Marktamt liegt am Meer

**MA**  
Marktamt

**Sie lieben Fisch, Meeresfrüchte und den Geschmack von Urlaub am Wasser? Dann sind Sie im Marktamt auf dem Brusattiplatz in Baden genau richtig, denn hier werden Sie mit dem Besten aus dem Meer und aus heimischen Seen verwöhnt.**

Ob allein oder mit Familie und Freunden, ob für ein schnelles Mittagessen, einen gemütlichen Brunch oder ein entspanntes Abendessen – im Marktamt sind Sie immer willkommen. Schauen Sie vorbei – das Team rund um Markus Trocki freut sich auf Sie und erwartet Sie mit frischen Austern, Hummer, Garnelen, Oktopus und weiteren Meeresfischen. Hummer und Austern kommen lebend und handselektiert auf

dem schnellsten Weg in Das Marktamt. Dort werden sie in einem Salzwasserbecken bei sieben bis neun Grad Celsius unter optimalen Bedingungen gehalten, um sie Gästen frisch servieren zu können. Aus Kärntner Seen frisch auf den Tisch kredenzt Das Marktamt Bio-saiblinge. Eine zart geräucherte Köstlichkeit, die garantiert auf der Zunge zergeht, verrät Markus Trocki und lädt zu sich ein: „Nehmen Sie Platz, und fühlen Sie sich wie zu Hause! Im Marktamt verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus den Meeren dieser Welt und aus glasklaren österreichischen Seen. Wir, Markus und Dawn, sind im Marktamt Ihre Gastgeber. Hier

haben wir nach Jahren des Reisens unsere kulinarische Mitte gefunden und lassen unsere Erfahrungen nun in köstliche Gerichte rund um das Hauptthema Fisch einfließen.“

**Markus Trocki,**  
Inhaber.







## Happy Friday!

**S**teht der Grill einmal bereit, läuft er – wie soll es auch anders sein – auf Hochtouren. „Vom Wasser auf den heißen Rost“ lautet das dieswöchige Thema zum genussvollen Geschehen unter freiem Himmel. Riesengarnelen, Oktopus und Co. – mal im Burger oder auf Reis und Gemüse gebettet, die eine oder andere Kreation sorgt für Mittelmeerfeeling am Grillteller.

Mediterran ist auch das treffende Stichwort für die Kreationen der israelischen Gastrogröße Eyal Shani. Die beiden Hotspots Seven North und Miznon sind aus der Wiener Foodieszene nicht mehr wegzudenken. Der sogenannte „King of Cauliflower“ hat COOKING drei Signature Dishes verraten!

Nach all den herzhaften Köstlichkeiten darf natürlich die wohlverdiente Nascherei nicht fehlen: Diesmal sorgen Himbeere und Eis am Stiel für den perfekten süßen Abschluss.

Lassen Sie es sich schmecken und genießen Sie die Sommertage!

**Natalie Ezzo**  
Chefredakteurin  
n.ezzo@oe24.at

# Inhalt Cooking 24



**6** VOM WASSER AUF DEN GRILL. Diesmal landen Fisch und Meeresfrüchte auf dem heißen Rost!



**12** SUSHI-LIEBE. Zelebrieren Sie mit unserem raffinierten Trio den Welt-Sushi-Tag!



**24**

**H WIE HIMBEERE.** Klein, aber oho – sommerliche Dessertideen für Beerenliebhaber.

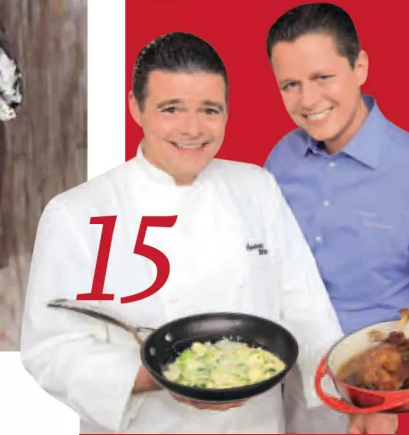
**28**

**ICE, ICE, BABY.** Eis am Stiel lässt sich auch ganz einfach daheim zubereiten.



## Andi & Alex

**KOCH-WOCHE**  
Die heimischen Spitzengastronomen liefern Ihnen jede Woche Ideen für die Koch-Woche.



Seite 5

## Kochen AKTUELL

**6** Heute wird gegrillt!  
Tolle Rezepte, vom Seafood Burger bis zum Margarita-Fisch.  
**12** Alles Sushi!  
Sushi mal anders – als Salat, Sandwich und Bowl.

Seite 15

## Koch WOCHE

**15** 14 Ideen für 7 Tage  
Für Sie zum Herausnehmen: Zwei Rezepte für jeden Tag. Plus: Freitag ist Andi- und Alex-Tag – starten Sie mit den Gerichten der Starköche in die Koch-Woche

Seite 19

## Profi KÜCHE

**20** Mediterraner Hotspot  
Der israelische Starkoch Eyal Shani verrät seine Signature Dishes.

Seite 23

## Süße KÜCHE

**24** Wunderbare Himbeere  
Die kleinen Früchtchen in allerhand Naschereien.

**28** Endlich wieder Eis am Stiel  
Selbst gemacht schmeckt es einfach am besten.



**AM COVER**  
Himbeerträume für Naschkatzen – ab Seite 24





TYROLPILZ®

BRINGT GESCHMACK UNTER EINEN HUT

# KEIN ALTER HUT AM GRILL

Bio Grillpilze aus echter  
österreichischer Landwirtschaft

JETZT ERHÄLTlich BEI

**EUROSPAR**   
**INTERSPAR** 



FÜR KREATIVE GRILLFANS 

IDEAL ZUM FÜLLEN 



tyrolpilz.at





# Kochen

## AKTUELL

Food-  
Expertin  
**Eva Mörwald**

### Krustentiere vom Grill: Ran an die Reste!

Die Food-Expertin gerät beim Gedanken an gegrillte Krustentiere ins Schwärmen.

**Wie im Urlaub.** Es gibt nichts, das maritimes Urlaubsfeeling mehr vermittelt, als der herrliche Geruch von frischen Krustentieren vom Grill. Gegrillter Fisch duftet auch köstlich, echte Strandclubatmosphäre bringt jedoch nur der betörende Duft von verkohltem Chitinpanzer von Langusten, Krebsen und Co. Schmeckt das zarte Fleisch fein und süßlich, so sind die stark gerösteten Schalen intensiv und extrem aromatisch. Nicht umsonst entwickelten findige Köch:innen aus diesen Resteln die hervorragende Hummerbutter oder die Hummerbisque, richtige Spezialitäten also. Es wäre wirklich schade, nur das Krebsfleisch zu genießen. Bereiten Sie nach Ihrem nächsten Meeresgrill die feine Hummerbutter zu, Sie verlängern damit luxuriöses Côte d'Azur-Feeling auf Ihrer Terrasse. Die spannenden Rezeptideen der COOKING-Redaktion, rund um Fisch und Meeresfrüchte, lasse ich mir bei der nächsten Grillparty zudem auch nicht entgehen. Weiterblättern!



**TÄGLICH ab 18 Uhr servieren die Senior:innen aus der Vollpension ihre eigene Interpretation des italienischen Aperitivo.**

### COOKING-News

## La Dolce Vita in der Vollpension

**Oma Aperitivo.** Passend zur Gastgarteneröffnung präsentiert die Vollpension ihre neue Abendkarte und somit den Oma Aperitivo. Mit einer kleinen aber feinen Auswahl an erfrischenden Getränken, vom klassischen Aperol über Prosecco aus der Bassena bis zum Iced Eierlikör Café Latte: Serviert werden die Drinks, wie aus dem Italienurlaub gewohnt, mit kleinen Snacks.

Mit verlängerten Öffnungszeiten bis 22 Uhr lädt die Vollpension dazu ein, die perfekte Mischung aus italienischem Dolce Vita und Wiener Gemütlichkeit zu genießen – Oma-Charme inklusive!

**Generationencafé Vollpension**  
Schleifmühlgasse 16, 1040 Wien  
Öffnungszeiten ab Juni:  
Mo-So: 08:00 – 22:00 Uhr  
ab 18 Uhr: Abendkarte mit Oma Aperitivo

### Nachhaltig kochen mit CADINI von RÖSLE

Das verwendete Aluminium der **Topfkörper ist zu 100% recycelt.** Da macht Kochen doch gleich viel mehr Spaß. Mehr Infos unter: [www.roesle.com](http://www.roesle.com)



### Thema der Woche: Aperitivo o'clock!



#### JOJO WEIN APERITIVO.

Nur die besten Rotweintrauben der Familie Markowitsch treffen in einer einzigartigen Komposition auf den Damaszener-Rosen-Gin aus Eigenkreation der Familie Reisetbauer. Eine perfekte Symbiose der jungen Nachwuchsgeneration, die Schluck für Schluck spürbar ist. Im Inter-, Euro- und Sparmarkt sowie in der Spar-Weinwelt um 17,99 Euro erhältlich.



#### CANONITA DE MALLORCA.

EGGERS & FRANKE Österreich führt den Orangen-Aperitif pünktlich zum Start der Terrassensaison ein. Aus der qualitativ einzigartigen sonnengereiften Bio-Saft-Orange „Canoneta“ entsteht in nachhaltigem Upcycling-Verfahren ein sommerlicher Aperitif mit absolutem Kultfaktor. UVP 14,90 Euro



Fisch und Meeresfrüchte

# Heute wird gegrillt!



## Seafood Burger

BURGER MALANDERS.  
Soviel sei versprochen –  
diese Version kommt si-  
cher gut an!

**Das Rezept finden Sie  
auf der nächsten Seite!**



*Wir kommen aus dem Grillen gar nicht mehr  
heraus – diesmal im Zentrum des Gesche-  
hens: Fisch und Meeresfrüchte!*

## Gefüllter Wolfsbarsch

IM TEIGMANTEL entfaltet der würzige Wolfsbarsch sein volles Aroma!

Das Rezept finden Sie  
auf der nächsten Seite!



## Die Rezepte von Seite 6 und 7

**Zutaten****Für die Buns:**

250 g Croissantteig; Kühlregal  
1 Eigelb, 1 TL Chiliflocken  
2 EL Sesam

**Für den Belag:**

1 kleine Gurke, 1 Baby-Ananas  
2 Hand voll Salat;  
z.B. Eissalat, Römersalat  
4 Riesengarnelen; entdarmt  
und bis auf das Schwanzsegment geschält  
4 Jakobsmuscheln; ohne Corail  
200 g Lachsfilet, Salz  
Pfeffer, schwarz  
1 EL Pflanzenöl; für die Grillpfanne  
1 EL Heidelbeerkonfitüre  
1 TL Ingwer; gerieben  
4 EL Mayonnaise  
2 EL Joghurt, griechisch  
1 EL Crème fraîche  
1 TL Zitronensaft  
4 EL Heidelbeeren; gewaschen  
1 TL Olivenöl

**Zubereitung**

1. Einen Kugelgrill (oder anderen Grill mit Deckel, am

## Seafood Burger

■ Dauer: 50 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 4

besten mit Temperaturanzeige) mit Pizzastein auf mittlerer Hitze anheizen. Den Croissantteig in 4 Scheiben schneiden. Das Eigelb verquirlen, die Teigscheiben damit bestreichen, mit Chiliflocken und Sesam bestreuen. Auf den Pizzastein setzen und die Buns im geschlossenen Grill bei ca. 200 °C 7-8 Minuten grillen.

2. Inzwischen für den Belag die Gurke waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Baby-Ananas schälen, vierteln, vom Strunk befreien und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen und beiseitestellen.

3. Salat waschen, trockenschleudern und größere Blätter kleiner zupfen. Riesengarnelen und Jakobsmu-

scheln waschen und abtropfen lassen. Den Lachs abbrausen, trockentupfen und wie die Meeresfrüchte salzen und pfeffern.

4. Eine gelochte Grillpfanne ölen, den Fisch und die Meeresfrüchte einlegen, auf den Rost stellen und zugeeckt ca. 4 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

5. Inzwischen die Heidelbeerkonfitüre mit Ingwer, Mayonnaise, Joghurt, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren. Etwa 2 EL Heidelbeeren fein zerdrücken und unterrühren. Den Heidelbeerdip mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

6. Den Ananassaft (1-2 TL) mit dem Olivenöl verquirlen und leicht salzen. Die Buns waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit dem



Heidelbeerdip bestreichen.

7. Die Unterhälften mit Salat, Gurken- und Ananasscheiben belegen und mit dem Ananasöl beträufeln. Das Lachsfilet in mundgerechte Stücke teilen und mit den gegrillten Riesengarnelen und Jakobsmuscheln daraufsetzen. Alles mit dem restlichen Dip beträufeln, die übrigen Heidelbeeren darauf verteilen und die Seafood-Burger servieren.

## Gefüllter Wolfsbarsch im Teigmantel

■ Dauer: 1h 10 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 4

**Zutaten****Für den Teig:**

1 Hand voll Kräuter; z.B. Thymian, Rosmarin, Lorbeer  
4 Eiweiß, 100 g Meersalz  
800 g Mehl; und zum Arbeiten

**Außerdem:**

1 1/2 kg Wolfsbarsch; sehr frisch und küchenfertig  
Salz  
Pfeffer, schwarz  
1 Chilischote, rot  
3 Knoblauchzehen  
1 Stängel Petersilie  
2 Zwiebeln, rot  
200 g Kirschparadeiser  
150 g Halloumi  
150 g Champignons  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zitronenabrieb; Bio Zitronene, in Zesten abgezogen  
2 EL Zitronensaft

**Zubereitung**

1. Für den Teig die Kräuter

waschen und trockenschütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und mit den Lorbeerblättern kleinhacken. Das Eiweiß mit 200 ml Wasser leicht anschlagen. Die Kräuter, das Mehl und das Salz dazugeben und alle Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten.

2. Den Wolfsbarsch kalt abbrausen und trockentupfen. Die Flossen mit einer Schere abschneiden. Die Bauchhöhle mit Salz und Pfeffer würzen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Fisch mit den vorbereiteten Zutaten füllen, dabei etwas Peter-

silie für die Garnitur zur Seite geben. Einen Grill für ca. 200 °C indirekte Hitze vorbereiten.

4. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Wolfsbarsch darauflegen und komplett im Teig einschlagen. Drei bis vier Lagen Alufolie in der Größe des Fisches aufeinanderlegen und den Fisch mit der überlappenden Teigseite darauflegen. Den Fisch bei indirekter Hitze mit geschlossenem Deckel 30-35 Minuten grillen.

5. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen. Halloumi würfeln. Champignons putzen. Alles abwechselnd auf ca. 8 Holzspieße fädeln. Mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in den letzten 6-7 Minuten auf



dem Grill garen.

6. Den Fisch kurz ruhen lassen. Die Teigkruste rundherum an den Seiten aufschneiden und den Deckel abnehmen. Den Fisch mit Zitronenschale bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mit restlicher Petersilie garniert servieren.





## Lachs mit Tamarindensauce

- Dauer: 40 min  
 ■ Schwierigkeit: **mittel**  
 ■ Portionen: 4

### Zutaten

3 Knoblauchzehen  
 1 EL Pflanzenöl  
 150 ml Tamarindenmark  
 3 EL Fischsauce  
 1 TL Chiliflocken  
 3 EL Palmzucker  
 1 1/2 EL Sojasauce; hell  
 600 g Lachsfilet; mit Haut  
 1 kleine Chilischote, rot  
 1 Hand voll Kräuter; Koriandergrün, Minze  
 1 kleine Zwiebel, rot; z. B. Thai-Zwiebel

### Zubereitung

**1.** Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch darin 2-3 Minuten hell anschwitzen. Tamarindenmark, 150 ml Wasser, Fischsauce, Chiliflocken, Palmzucker und Sojasauce zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf beiseitestellen, die

Sauce in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

**2.** Einen Grill vorheizen oder eine Grillpfanne erhitzen. Den Lachs abrausen und trockentupfen. Die Chilischote waschen, putzen und mitsamt den Kernen in feine Ringe schneiden. Den Lachs mit etwas Tamarindensauce bestreichen und mit der Hälfte der Chiliringe bestreuen.

**3.** Den Grillrost leicht ölen und den Lachs auf der Hautseite 7-8 Minuten grillen, er soll in der Mitte noch rosa sein. Inzwischen die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Spalten schneiden.

**4.** Die Haut vom Lachs abziehen, den Fisch auf eine Platte geben, quer mit den Kräutern, Zwiebelspalten und den übrigen Chiliringen und den übrigen Chiliringen bestreuen und servieren. Übrige Tamarindensauce separat dazu reichen.

## Oktopus mit Reis und Gemüse

- Dauer: 1h 40 min ■ Schwierigkeit: **mittel** ■ Portionen: 4

### Zutaten

1 Oktopus; 800-1000 g, küchenfertig, geputzt  
 200 ml Weißwein, trocken  
 Salz, 1 Lorbeerblatt  
 1 Zweig Rosmarin  
 4 Zweige Thymian  
 1 Stängel Petersilie  
 2 EL Olivenöl  
 Pfeffer, schwarz

### Für den Reis:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Paradeisermark  
 250 g Langkornreis  
 150 ml Weißwein, trocken  
 500 ml Geflügelfond  
 Salz  
 Pfeffer, schwarz  
 je 1 Paprika, gelb und rot  
 1 Zucchini

150 g Kirschparadeiser  
 1 TL gehackter Thymian

### Zum Servieren:

2 EL gehackte Petersilie, glatt  
 1 Zitrone, Bio; in Spalten

### Zubereitung

**1.** Den Oktopus waschen und in einen Topf legen. Den Wein angießen und den Oktopus mit kaltem Wasser bedecken. Mit 1 EL Salz und dem Lorbeerblatt würzen und aufkochen lassen. Bei milder Hitze ca. 40 Minuten simmern lassen.

**2.** Nach Bedarf Wasser nachgießen. Während der letzten 15 Minuten die abgebrausten Kräuter zufügen. Mit der Gabel eine Garprobe machen. Lässt sie sich nach dem Einstechen leicht aus dem Fleisch ziehen, ist es weich und gar. Anschließend im Sud abkühlen lassen.

**3.** Für den Reis die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen.

**4.** Den Reis zugeben,

kurz mit anschwitzen, dann das Paradeisermark unterrühren. Mit dem Wein und dem Fond ablöschen, salzen, pfeffern und alles ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden.

**5.** Die Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Kirschparadeiser waschen und halbieren. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, die Paprikastreifen darin 3-4 Minuten anbraten. Zucchini zufügen und kurz braten, dann die Tomaten unterschwenken und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**6.** Den Oktopus unter kaltem Wasser abrausen, die braune Haut mit den Händen grob abreiben, die Fangarme abschneiden und trockentupfen. Die Oktopussteile mit Öl beträufeln und auf dem heißen Grill 4-5 Minuten rundherum goldbraun grillen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Das Gemüse unter den Reis mischen, alles abschmecken und auf Tellern anrichten. Den gegrillten Oktopus darauf verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.





# Fischlaibchen mit Sprossensalat

- Dauer: 40 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

500 g Fischfilet; ohne Haut und Gräten, z.B. Kabeljau, Seehecht  
 1 Stängel Zitronengras  
 2 Lauchzwiebeln  
 2 EL Currypaste, rot  
 1 EL Fischeauce  
 4 EL Limettensaft  
 1 Hand voll Koriandergrün, Salz  
 Pfeffer, schwarz  
 200 g Sojasprossen  
 1/2 Paprika, rot  
 1 lange Chilischote, rot  
 Pflanzenöl; für die Grillplatte  
 1/2 Hand voll Thai-Basilikum; oder Basilikumblätter, gewaschen

## Für das Dressing:

1 Stängel Zitronengras  
 1 kleine rote Thai-Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rotes Thai-Zwiebelchen  
 2 Limetten; Saft  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Fischeauce  
 1 EL Zucker, braun  
 6 EL Erdnussöl

## Zubereitung

**1.** Den Fisch waschen, trockentupfen und fein würfeln. Das Zitronengras von den Hüllblättern befreien, putzen und sehr fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden.

**2.** Den Fisch mit der Currypaste, Zitronengras, Lauchzwiebeln, der Fischeauce und dem Limettensaft vermischen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

**3.** Das Koriandergrün waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, zur Hälfte fein hacken und untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und küh-

stellen.

**4.** Die Sojasprossen abrausen und abtropfen lassen. Die Paprika- und Chilischote waschen, putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben.

**5.** Für das Dressing das Zitronengras von den Hüllblättern befreien, putzen und sehr fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden oder fein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, beides fein würfeln und mit den übrigen Zutaten verrühren. Das Dressing abschmecken und in ein Bügelglas füllen.

**6.** Eine Grillplatte (oder eine Grillpfanne) erhitzen. Aus der Fischmasse runde Laibchen formen. Die Platte leicht ölen und die Laibchen darauf portionsweise von jeder Seite ca. 2-3 Minuten grillen.

**7.** Die Laibchen nach Belieben auf Backpapier in Metallboxen oder auf einer Platte anrichten. Den Salat daneben verteilen, mit dem übrigen Koriandergrün und Basilikum bestreuen. Alles mit etwas Dressing beträufeln und servieren. Das übrige Dressing im Glas dazu reichen.



# Margarita-Fisch

- Dauer: 40 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

200 g Basmatireis  
 800 g festes weißes Fischfilet; 4 Stück  
 400 g Kirscharpadeiser  
 2 Limetten, Bio  
 1 Knoblauchzehe  
 1/2 TL Chiliflocken  
 5 EL Olivenöl, Meersalz  
 2 EL Tequila  
 1 TL Zucker, braun  
 Pfeffer, schwarz  
 1 Hand voll Koriandergrün

## Zubereitung

**1.** Den Reis nach Packungsangabe in ca. 20 Minuten garen. Inzwischen den Fisch und die Tomaten abrausen und trockentupfen. Die Zesten einer Limette abziehen und den Saft auspressen.

**2.** Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In ei-

ner Schüssel mit Limettenzesten, Chili und 2 EL Öl verrühren. Den Fisch darin wenden und salzen. Auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne auf beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen.

**3.** Die Paradeiser mit 1 EL Öl bepinseln, ebenfalls mit auf den Grill legen und heiß werden lassen.

**4.** Den Limettensaft mit Tequila, 2 EL Öl und dem Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Limette in Spalten schneiden. Das Koriandergrün abrausen und trocken-schütteln.

**5.** Den Fisch mit Reis und Tomaten auf Teller anrichten. Mit der Margarita-Mischung beträufeln und mit Koriandergrün und Limettenspalten garniert servieren.





# Meeresfrüchte-Paella

- Dauer: 40 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
100 g kleine Tintenfischarme;  
küchenfertig  
250 g gemischte Muscheln;  
z.B. Venusmuscheln, Miesmu-  
scheln  
4 Riesengarnelen; entdarmt  
und bis auf das Schwanzseg-  
ment geschält  
400 g gemischtes Fischfilet;  
ohne Haut und Gräten, z.B.  
Kabeljau und Lachs  
4 EL Olivenöl  
200 g Paellareis; Rundkorn  
1 Döschen Safran; à 0,1 g  
150 ml Weißwein, trocken  
750 ml Fischfond;  
oder Gemüfefond  
Salz  
Pfeffer, schwarz  
1 Zucchini  
100 g Zuckerschoten  
1 Spitzpaprika, rot  
120 g Kirschparadeiser  
2 Lauchzwiebeln  
4 Jakobsmuscheln; küchen-  
fertig, ausgelöst

## Zubereitung

**1.** Einen großen Kugelgrill vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tintenfische kalt abrausen und trockentupfen. Muscheln in kaltem Wasser gründlich säubern. Geöffnete Muscheln entsorgen. Garnelen und Fischfilet abrausen und trockentupfen. Fischfilet in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

**2.** Eine runde Paella-Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) auf dem Grill vorheizen und das Olivenöl darin erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, Tintenfisch, Reis und den Safran zugeben und kurz mit angehen lassen. Al-

les mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen und die Hälfte des Fonds angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3.** Sämtliches Gemüse waschen und ggfs. putzen. Zucchini längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Zuckerschoten halbieren, Paprikaschote würfeln, Paradeiser halbieren, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

**4.** Den übrigen Fond zum Reis gießen. Muscheln, Garnelen und vorbereitetes Gemüse auf der Paella verteilen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten garen. Die Jakobsmuscheln mit Salz würzen.

**5.** Daneben auf dem Grillrost auf dem geschlossenem Deckel 1-2 Minuten grillen. Zusammen mit den Fischstücken auf der Paella verteilen und in 5 Minuten fertig garen. Dazu passt frisches Weißbrot.

**Tipp.** Öffnen sich die Muscheln beim Garvorgang nicht, diese sofort entsorgen. Die Paella kann nach Belieben auch auf dem Herd in einer Paella-Pfanne mit Deckel zubereitet werden. Die Jakobsmuscheln dann einfach in einer kleinen Pfanne in 1 EL Öl vorbraten.



# Tintenfisch mit Dinkelsalat

- Dauer: 1h 05 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

500 g Baby-Tintenfisch;  
küchenfertig, geputzt  
1 Spickzwiebel; geschälte  
Zwiebel mit Lorbeerblatt und  
Nelke gespickt  
100 g Dinkel; wie Reis  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Reissirup, 5 EL Olivenöl, Salz  
Pfeffer, schwarz  
400 g bunte Paradeiser  
1 Hand voll frischer Oregano  
3 EL Rapsöl  
Salzflocken; zum Bestreuen

## Zubereitung

**1.** Die Tintenfische mit kaltem Wasser bedecken, die Spickzwiebel hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Tintenfische zart sind (das kann ca. 30 Minuten

dauern). In Eiswasser abschrecken und die Tuben mehrmals einschneiden.

**2.** In der Zwischenzeit den Dinkel nach Packungsanleitung garen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mit dem Zitronensaft, Sirup und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Paradeiser waschen und in Scheiben schneiden. Den Oregano waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.

**3.** Die Tintenfische mit dem Rapsöl vermengen und auf dem vorgeheizten Grill direkt ca. 5 Minuten leicht gebräunt braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tintenfische und Paradeiser mit dem Dinkel und dem Oregano vermengen. Auf Tellern anrichten und mit Salzflocken bestreuen.



Happy Welt-Sushi-Tag

# Alles Sushi!



*Der Internationale Sushi-Tag findet jährlich am 18. Juni statt und lässt eine der beliebtesten japanischen Spezialitäten hochleben. COOKING genießt den Klassiker als Salat, Bowl & Sandwich!*



# Sushi-Salat

- Dauer: 25 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

2 Paprikas, rot  
1 Paprika, grün  
2 Blätter Nori  
300 g Sushireis; gegart  
1 TL Wasabi, 1 TL Reissessig  
3 EL Rapsöl  
4 große Blätter Lollo Bionda  
12 Garnelen; ohne Kopf und Schale, gekocht

## Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Ein Noriblatt längs halbieren und eine Hälfte quer auf die Arbeitsfläche legen (falls vorhanden, auf eine mit Frischhaltefolie umwickelte Sushi-Bambusmatte).

2. Etwa 75 g Sushireis mit gut angefeuchteten Händen auf dem Noriblatt verteilen, dabei am oberen Rand einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen, und leicht andrücken. Etwas Wasabi auf der Reismitte quer als dünnen Streifen verstreichen.

3. Ein Drittel der roten Paprikastreifen darauflegen. Freien Noriblattrand mit etwas Wasser bestreichen. Blatt von der unteren Längsseite her über die Füllung schlagen und dabei stramm aufrollen.

4. Den Rand leicht andrücken. Die Rolle in 6 gleich große Stücke schneiden. Mit der anderen Nori-Blatthälfte wiederholen und auf diese Weise 12 Paprika-Maki herstellen.

5. Restliche grüne und rote Paprikastreifen in Gläser verteilen. Das zweite Noriblatt leicht anfeuchten und kleinschneiden. Übrigen Reis mit Noristücken, Essig und Rapsöl vermengen und ebenfalls in die Gläser schichten.

6. Salatblätter putzen, waschen, trockenschütteln, etwas kleiner zupfen und darüber einschichten. Mit Maki-Rollen und Garnelen abschließen und servieren.



# Sushi-Sandwich

- Dauer: 2h 40 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

## Zutaten

### Für das eingelegte Gemüse:

1/4 Rotkraut; geraspelt  
2 Karotten; geraspelt  
125 ml Reissessig, 2 EL Zucker  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote, rot, getrocknet  
1 TL Meersalz

### Für das Sushi:

200 g Sushireis; abgebraust und gut abgetropft  
1 1/2 EL Mirin, 50 ml Reissessig  
1 TL Salz, 4 Blätter Nori  
1 TL Wasabipaste, vegan  
4 Blätter Eisbergsalat  
2 EL Sesamsamen, schwarz  
2 EL Sojasauce

## Zubereitung

1. Das eingelegte Gemüse im Voraus zubereiten. Kraut und Karotten in zwei separate Gläser füllen. Essig, Zucker, angedrückten Knoblauch und Chili mit 125 ml

Wasser und Meersalz in einen kleinen Topf geben.

2. Bei niedriger Hitze umrühren bis Zucker und Salz sich gelöst haben, dann zum Kochen bringen. Knoblauch und Chili entfernen und die Flüssigkeit in die Gemüsegläser gießen.

3. Verschließen und mindestens 1 Stunde lang abkühlen und marinieren lassen. Oder bis zu 2 Tagen im Kühlschrank lagern. Sushireis und Mirin mit 200 ml kaltem Wasser in einen Topf geben.

4. Zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und den Reis abgedeckt 20 Minuten garen. Herd ausschalten und den Reis bei geschlossenem Deckel 15 Minuten ziehen lassen.

5. Dann in eine Schüssel geben, Essig und Salz unterrühren. Mit einem feuchten Tuch abdecken und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

6. Ein Noriblatt auf ein großes Quadrat Frischhaltefolie legen. Den Reis achteln und einen Teil zu einer ca. 1 cm dicken Raute auf der Mitte des Blattes formen. Etwas Wasabi auf den Reis streichen.

7. Ein Salatblatt darauflegen, die überstehenden Ränder abschneiden und darauflegen. Karotten und Kraut abtropfen lassen und jeweils eine Schicht darüber geben. Ein weiteres Achtel des Reises zu einem Viereck formen, darauflegen, die vier Ecken des Noris hochklappen und mit einem Tupfer Wasser verschließen. In Frischhaltefolie wickeln.

8. Den Vorgang wiederholen und drei weitere Onigirazu-Sandwiches formen und alle Sushi 30 Minuten kühlen. Zum Servieren in zwei Hälften schneiden und mit schwarzem Sesam zum Bestreuen und Sojasauce zum Dippen servieren.





## Sushi-Bowl

- Dauer: 15 min
- Schwierigkeit: leicht
- Portionen: 4

### Zutaten

1-2 Kästchen Kresse  
120 g Sushi-Ingwer; eingelegt  
4 Stiele Basilikum, rot  
2 Avocados  
500 g Sushireis; gegart, ausgekühlt  
2 EL Sesam, schwarz  
4-6 EL Sojasauce  
2-4 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Kresse vom Beet schneiden, waschen und gut ab-

tropfen lassen. Ingwer abgießen und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trockenschütteln.

2. Avocados halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in mundgerechte Würfel schneiden.

3. Reis in Schälchen verteilen. Avocado darauf geben und die Kresse aufstreuen. Ingwer scheinweise einrollen und darauflegen.

4. Mit Sesam bestreuen und mit Sojasauce und Zitronensaft beträufeln. Mit Basilikum garniert servieren.

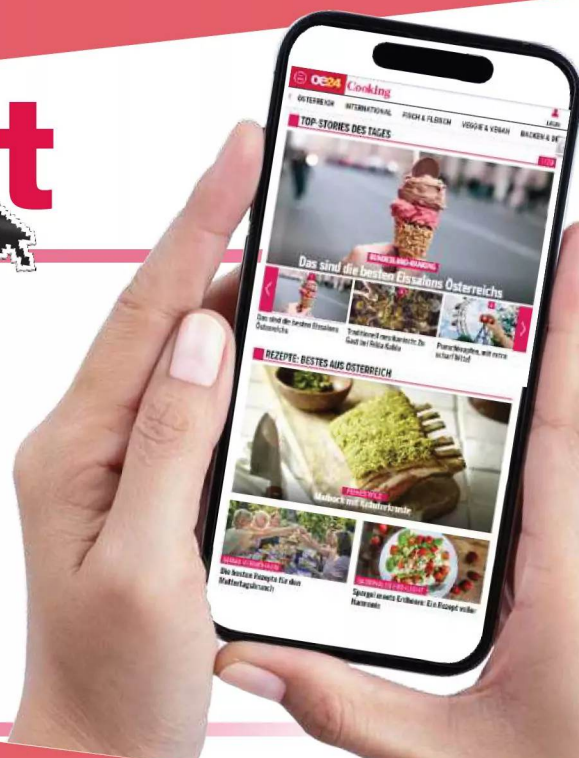
Die besten Rezepte und Kochideen auf einen Klick

# cooking.at

**DAS 24/7 ONLINE PORTAL  
FÜR KULINARISCHE VIELFALT**

Auf cooking.at finden Sie täglich die besten Rezepte von Klassisch über Veggie bis Backen. Dazu alle Updates aus der Gastro-Szene.

**JETZT GLEICH REINKLICKEN  
ODER QR-CODE SCANNEN**



**www.cooking.at**





**Andi & Alex  
kochen für  
COOKING**

JEDEN FREITAG ist in  
COOKING „Andi & Alex  
Tag“! Starten Sie die  
Koch-Woche mit zwei  
schmackhaften Rezep-  
ten der österreichischen  
Starköche.

# Ihre Koch- Woche

## 14 Ideen für 7 Tage

Mit COOKING  
fällt langwieriges  
Planen für die ganze  
Woche weg – denn  
wir liefern Ihnen  
jeden Tag zwei neue  
Rezeptideen. Für  
den großen und  
kleinen Hunger!



## FREITAG



**Zu Mittag**

### Bröselspargel von Andi Wojta

■ Dauer: 25 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 4

**Zutaten** 500 g Spargel, Zucker, Salz, 100 g Semmelbrösel, 125 g Butter, 1 kl. geschnittene Knoblauchzehe, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL gehackte Grammeln, 4 Eier

#### Zubereitung

1. Spargel sorgfältig zuputzen und in Salz-Zucker-Wasser bissfest kochen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch, Petersilie, Grammeln und Salz zufügen, kurz aufschäumen lassen und die Semmelbröseln zugeben.

2. In einem etwas höheren Topf Wasser zum Kochen bringen, Eier vorsichtig einschlagen und pochieren. Mithilfe eines Lochschöpfers die Eier wieder aus dem Kochfond heben, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und erst jetzt mit Salz würzen.

3. Auf einem vorgewärmten Teller den Spargel anrichten, mit der Bröselmischung bestreuen und das pochierte Ei aufsetzen.

#### Am Abend

### Perlhuhnbrust von Alex Fankhauser

■ Dauer: 30 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 4 Perlhuhnbrüste (à ca. 250 g), Salz, Pfeffer, 4 Zweige Thymian, 250 g Maimorcheln, 4 gehackte Schalotten, 1 gehäufte EL Paprikapulver, 1 Schuss Essig, ¼ l Rindsfond, ½ l Obers, 1 EL geschnittener Liebstöckel oder Petersilie, 3 speckige Erdäpfel (in 1 cm-Würfel geschnitten), 2 Zehen Knoblauch, Öl und Butter zum Braten

#### Zubereitung

1. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne in einem heißen Öl-Butter-Gemisch auf der Hautseite anbraten. Im Rohr bei 180 °C 5 bis 6 Minuten braten, wenden, Thymian zugeben und in weiteren 2 Minuten fertigbraten.

2. Die Maimorcheln unter fließendem Wasser gut waschen, anschließend trockentupfen und halbieren. Die gehackten Schalotten glasig anschwitzen, Morcheln und Knoblauch zugeben und mitrösten. Mit Paprikapulver stauben und mit dem Schuss Essig ablöschen. Mit Rindsuppe aufgießen, kurz köcheln lassen und Obers zugeben. Die Erdäpfelwürfel in gut gesalzenem Wasser kochen und unter das Gulasch heben.

3. Die Perlhuhnbrüste tranchieren und auf dem Maimorchel-Gulasch anrichten. Mit Liebstöckel garnieren.



SAMSTAG

17.6.



Zu Mittag

## Miniburger mit Huhn und Käse

■ Dauer: 2 h ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** Hühnerbrustfilets, 1 unbehandelte Zitrone, 40 g schwarze Oliven (entsteint), 4 EL Olivenöl, 1/2 TL Cayennepfeffer, 4 getrocknete Paradeiser in Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 150 g passierte Paradeiser, 1-2 TL brauner Zucker, Salz, Pfeffer, 8 Blätter Kopfsalat, 8 Mini-Ciabattabrötchen, 8 Scheiben Emmentaler

### Zubereitung

**1.** Die Hühnerbrustfilets jeweils halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Oliven fein hacken. Den Zitronensaft, -abrieb und die Oliven mit Öl sowie Cayennepfeffer verrühren und mit dem Fleisch vermengen. Eine Stunde marinieren lassen.

**2.** Für die Sauce die getrockneten Paradeiser klein schneiden. Den Knoblauch häuten und zusammen mit der Chili fein hacken. 1 EL vom Paradeiseröl in einem Topf erhitzen und die Knoblauch-Chili-Mischung darin anschwitzen. Die passierten Paradeiser dazugeben und den Zucker ergänzen. Salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten sämig einköcheln lassen. Pürieren und abschmecken.

**3.** Den Salat waschen und trocken schütteln. Das Fleisch in einer Grillpfanne 2-3 Minuten je Seite braten. Die Brötchen halbieren und jeweils mit Salat, Hühnerfilet, zwei EL Sauce und Käse füllen.

Am Abend

## Paradeisersalat mit Mozzarella

■ Dauer: 15 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 450 g Cocktailparadeiser, 400 g Mozzarella, 80 g schwarze Oliven (entsteint), 4 EL Kapern, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 4 EL schwarzer Balsamico, 2 Handvoll Basilikumblätter

### Zubereitung

Paradeiser waschen und halbieren, Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Oliven und Kapern abtropfen lassen und die Oliven in Ringe schneiden. Alles auf Tellern anrichten. Den Knoblauch häuten und durch die Knoblauchpresse über den Salat drücken. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl und Balsamico beträufeln. Mit Basilikum dekorieren.



SONNTAG

18.6.

Zu Mittag

## Grill-Rippchen mit Maiskolben

■ Dauer: 1 h 25 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4



**Zutaten** 2 1/2 kg Rinderrippchen, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 rote Chilischoten, 50 g Honig, 1 TL Salz, Pfeffer, 4 EL Paradeisermark, 2 EL Weinessig, einige Spritzer Tabasco, 4 frische Maiskolben, Salz, 1 Prise Zucker, 2-3 EL Rapsöl, 20 g Butter

### Zubereitung

**1.** Die Rippen in einzelne Rippchen teilen, waschen und trocken tupfen. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten leise köcheln lassen. Abgießen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Die Chilischoten waschen, putzen und fein hacken. Zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Honig, Salz, etwas Pfeffer, Paradeisermark, Essig und Tabasco in einen Topf geben und mit ca. 200 ml Wasser aufkochen. 10 Minuten sämig einköcheln lassen.

**2.** Die Maiskolben schälen und putzen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zucker hineingeben und die Maiskolben 15 Minuten darin kochen.

**3.** Die Rippchen mit der Marinade bestreichen, die Mais-



kolben mit etwas Öl einpinseln und beides in eine gefettete Form legen. Im Ofen bei 230° C Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten braten. Dabei die Rippchen immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen und die Maiskolben wenden. Vor dem Servieren die Maiskolben mit flüssiger Butter bestreichen und salzen.

Am Abend

## Joghurt-Himbeer-Dessert

■ Dauer: 15 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 250 g Himbeeren, 100 g Topfen, 300 g Joghurt, 2-3 EL Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Msp. Vanillemark, Minze

### Zubereitung

**1.** Die Himbeeren verlesen



und nur falls nötig abbrausen. Einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Topfen mit dem Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Vanillemark in einer Schüssel verrühren. Die Creme abschmecken und auf kleine Schalen verteilen.

**2.** Das Himbeerpüree darüber verteilen, z. B. mit einem Zahnstocher in Schlieren ziehen und mit Himbeeren und Minze garniert servieren.



# NEHMEN: Menü-Ideen für jeden Tag

## MONTAG

19.6.



Zu Mittag

### Gemüselaiachen *vegetarisch*

■ Dauer: 1h 5 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehen, 4–5 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsefond, 250 g Hirse, 2 Eier, 2–3 EL Semmelbrösel, 1 Handvoll Kräuter, z. B. Basilikum, Kerbel, Thymian, Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Olivenöl kurz anschwitzen und mit ca. 500 ml Fond ablöschen. Die Hirse in einem Sieb waschen und in den Fond geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 15–20 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Falls nötig,

noch ein wenig Fond zufügen. Die Hirse sollte am Ende die gesamte Flüssigkeit aufgesaugt haben.

2. Anschließend offen ein wenig abkühlen lassen, die Eier, die Brösel sowie die abgezupften und fein gehackten Kräuter zufügen und zu einer formbaren Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu runden Laiachen formen.

3. Im restlichen Öl portionsweise auf jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Am Abend

### Penne mit Brie, Speck und Erbsen

■ Dauer: 45 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 500 g Penne Rigate, Salz, 350 g frische Erbsen, 150 g Frühstücksspeck in Scheiben, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 150 g

Brie, Pfeffer

#### Zubereitung

Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen. Die Erbsen waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt

abschrecken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Speck knusprig braten. Den Knoblauch und die Erbsen zugeben und kurz mitschwitzen. Den Brie in Stücke schneiden und untermischen. Die abgegossenen Nudeln zufügen, kurz durchschwenken, sodass der Käse etwas schmilzt, in vorgewärmte Schüsseln füllen und mit Pfeffer übermahlen servieren.

## DIENSTAG

20.6.

Zu Mittag

### Nizza-Salat

■ Dauer: 40 min  
■ Schwierigkeit: leicht  
■ Portionen: 4

**Zutaten** 1 Endivie, 1 Handvoll Rucola, 150 g frischer Blattspinat, 200 g Kirschlorbeiser, 150 g Zuckerschoten, Salz, 4 Eier, 3 EL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Pfeffer, 100 g schwarze Oliven, 200 g Thunfisch in Wasser aus der Dose 1 Zitrone in Spalten

#### Zubereitung

Die Endivie, Rucola und Spinat waschen, trocken schleudern, verlesen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kirschlorbeiser waschen und vierteln. Die Zuckerschoten waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Die Eier 10 Minuten in sprudelndem Wasser kochen. Für die Vinaigrette den Zitronensaft mit dem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Paradeisern, Oliven, abge-



tropften Thunfisch, Zuckerschoten und der Vinaigrette mischen und in 4 Schälchen anrichten. Die Eier schälen, halbieren und zusammen mit den Zitronenscheiben auf dem Salat anrichten.

Am Abend

### Sellerie-Apfel-Suppe

■ Dauer: 55 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 400 g Knollensellerie, 150 g mehliges Erdäpfel, 1 Schalotte, 2 kleine Äpfel, 3 EL Butter, 100 ml Apfelwein, 600 ml Gemüsefond, 200 g Obers, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Stange Staudensellerie, 1 EL Staubzucker, 1–2 EL Traubenkernöl

#### Zubereitung

1. Sellerie, Erdäpfel, Schalotte und einen Apfel schälen, von dem Apfel das Kerngehäuse entfernen und alles würfeln. In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und die Schalotte anschwitzen. Die Gemüse- bzw. Apfelwürfel zugeben, kurz mitschwitzen und mit dem Wein ablöschen. Kurz reduzieren lassen, dann Fond und Obers angießen. Salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die

Suppe fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

2. Die Selleriestange waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den übrigen Apfel klein würfeln. Beides in der restlichen Butter in einer heißen Pfanne kurz dünsten. Die Suppe auf Tellern verteilen, mit dem gedünsteten Apfel-Sellerie-Mix garnieren und servieren.





## ZWEI REZEPTE für jeden Wochentag

MITTWOCH

21.6.



Zu Mittag

## Pasta mit Paradeisern und grünem Spargel

■ Dauer: 35 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 400 g grüner Spargel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 200 g Kirschparadeiser, Salz, Pfeffer, ½ TL Zitronenabrieb, 400 g Nudeln, 2 Handvoll Rucola, 35 g geriebener Pecorino, Olivenöl

**Zubereitung**

1. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelstiele in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Spitzen in der Länge halbieren. Die Schalotte und den Knoblauch häuten und sehr fein würfeln. Zusammen mit dem Spargel in einer großen Pfanne, in heißem Öl vier Minuten anbraten. Die

Paradeiser waschen, halbieren und in den letzten zwei Minuten unter den Spargel schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

2. Währenddessen die Pasta in kochendem Salzwasser al dente garen. Den Rucola waschen und trocken schütteln. Den Pecorino grob reiben. Die Nudeln abgießen und noch leicht nass unter den Spargel schwenken. Den Käse sowie den Rucola unterheben. Alles nochmals abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit Olivenöl beträufelt servieren.

Am Abend

## Lachs-Bagel mit Frischkäse

■ Dauer: 10 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 1–2 Handvoll Brunnenkresse, ½ Handvoll Rucola, 150 g Frischkäse pur, 4 Bagels, 120 g Räucherlachs in Scheiben

**Zubereitung**

Die Brunnenkresse sowie den Rucola waschen und trocken schütteln. Den Rucola fein hacken und unter den Frischkäse rühren. Die Bagels waagrecht halbieren und damit bestreichen. Mit dem Lachs und der Brunnenkresse belegen und die Bageldeckel wieder aufsetzen. Nach Belieben nochmals in der Mitte auseinander schneiden.

DONNERSTAG

22.6.

Zu Mittag

## Tandoori-Huhn mit Mangosalsa

■ Dauer: 2 h 45 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 8–12 Hühnerkeulen, 2 Knoblauchzehen, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 250 g Joghurt, je 1 TL gemahlener Koriander, Kurkuma, Kardamom, scharfes Paprikapulver und Garam Masala, Salz, Pfeffer, 400 g Mango Pickle aus dem Glas, 150 ml Kokosmilch, 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün

**Zubereitung**

1. Die Hühnerkeulen abbrausen und trocken tupfen. Rundherum mehrmals mit einem spitzen Messer einstechen.

2. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Ingwer, das Joghurt, alle Gewürze, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verrühren. Unter die Hühnerkeulen mischen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Dann aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter regelmäßigem Wenden etwa 35 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen.



3. Für den Dip die Mango mit der Kokosmilch und dem Koriandergrün fein pürieren. Die Keulen vom Grill nehmen und mit dem Dip anrichten.

Am Abend

## Schokoladencreme mit Obers

■ Dauer: 2 h 30 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

**Zutaten** 200 g Zartbitterschokolade, 3 Eier, 40 g Zucker, 2 EL Vanillezucker, 200 ml Obers, Zartbitter-Schokoladenraspeln zum Garnieren

**Zubereitung**

1. Die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Eier trennen und

die Eiklar mit dem Zucker zu steifem Schnee schlagen. Die Dotter mit dem Vanillezucker über dem heißen Wasserbad cremig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Von der Hitze nehmen, die Schokolade unterrühren und über einem kalten Wasserbad kalt rühren.

2. Obers steif schlagen und die Hälfte unter die abgekühlte Creme heben. Den Eischnee vorsichtig unterziehen. Die Schokoladencreme in Gläser füllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit dem restlichen Obers und mit Schokoladenraspeln bestreut servieren.





# Profi KÜCHE

**Sandra Scheidl**  
Initiatorin  
„Culinary  
meets Art“

## „Der weiße Teller ist meine Leinwand.“

Die Köchin und Initiatorin über die Gemeinsamkeit von Kunst und Kulinarik.

### Wieso Kunst und Kulinarik?

**SANDRA SCHEIDL** Ich glaube Köche und Künstler können durch das kreative Ausüben ihre Persönlichkeit und Emotionen ausdrücken. So geht es mir oft mit meinen weißen Tellern, auf denen ich anrichte – man startet bei Null, bei etwas Weißem, so wie ein Künstler mit seiner Leinwand. Und am Ende hat man optisch etwas sehr Ansprechendes. Ein Kunstwerk auf dem Teller sozusagen. So wie der Künstler das Kunstwerk auf der Leinwand hat.

### Wie würden Sie Ihren Kochstil beschreiben?

**SCHEIDL** Der Fokus liegt auf wenigen hochwertigen Produkten, die bestmöglich herausgearbeitet werden. Meine Gerichte bestehen meist aus 2-3 Komponenten. Entsprechend sind fast nur diese Produkte im Gericht die mit verschiedenen Techniken und Texturen auf den Teller kommen. Ein Gericht ist für mich dann „fertig“, wenn trotz dieser Simplität eine mehrschichtige Geschmackswelt entsteht.



SEIEN SIE DABEL, wenn Sandra Scheidl mit dem Künstler Ivan Katalinic zur nächsten Culinary meets Art-Experience lädt!

## COOKING-Eventtipp #1

# Culinary meets Art in der Mozartstadt

### Kunstliebhaber und Gourmets.

Zum zweiten Tourstopp der Culinary meets Art Reihe lädt Spitzenköchin Sandra Scheidl diesmal nach Salzburg. Gemeinsam mit dem Künstler Ivan Katalinic wird der Living Room am 23. Juni 2023 (ab 18 Uhr) in Salzburg Schallmoos künstlerisch sowie kulinarisch für einen Abend zum „place to be“. Champagnerempfang auf der Terrasse, hohe Räume mit

Dachschrägen und urbanem Design sorgen für absolute Wohlfühlathmosphäre. Eine besondere Location für einen besonderen Abend. Kunstliebhaber und Gourmets erwartet ein exklusives 7-Gänge-Menü mit einer ausgewählten Weinbegleitung, umgeben von Ivans farbenfrohen Kunstwerken. Nähere Infos zum Event sowie Tickets erhalten Sie online unter [culinarymeetsart.com](http://culinarymeetsart.com)



## COOKING Produkttipp: 15-jähriges Jubiläum

**Limited Edition.** Seit 15 Jahren produziert und vertreibt das heimische Familienunternehmen NOAN hochwertige Olivenöle, Oliven und Co. Zum Jubiläum hat der Künstler Oliver Riesser drei unterschiedliche Sujets für die Halbliter-Ölflaschen entworfen. NOAN Classic, Douro und Intenso sind ab sofort in limitierten, farbenfrohen Jubiläumseditionen zu erwerben und zu genießen. [noanoliveoil.com](http://noanoliveoil.com)

## COOKING-Eventtipp #2: „Das Fest“



„DAS FEST“ klingt sehr nach Understatement, denn was die Geschwister Sonja und JRE-Präsident Richard Rauch am 25. Juni auf die Beine stellen, lässt jedes Feinschmecker-Herz höherschlagen: 20 Top-Köche (u.a. Hubert Wallner, Lukas Kienbauer, Jeremias Riezler, Michael Kolm, uvm.), 20 Spitzenwinzer sowie ausgewählte Produzenten sorgen an diesem Tag in Trautmannsdorf für ein eindrucksvolles Genuss-Highlight der Extraklasse.

Für einen ganz besonderen Höhepunkt garantiert zudem der unvergleichliche The Duc Ngo: Kaum jemand anderer hat den Aufstieg Berlins zur angesagten Gourmetmetropole so mitgeprägt wie der aus Vietnam stammende Kultkoch.

Wann? Sonntag, 25.6.23, 12 bis 20 Uhr  
(bei jeder Witterung)  
199 Euro/Person

Anmeldung unter [geschwister-rauch.at/events/das-fest](http://geschwister-rauch.at/events/das-fest)



*Eyal Shani gilt als eine der führenden Persönlichkeiten in der israelischen Koch- und internationalen Gastroszene. Mit den beiden Outlets in Wien, Seven North und Miznon, hat er die moderne israelische Küche auch hier etabliert. Alle Restaurantkonzepte haben gemein, dass sie durch lokale und frische Zutaten, authentische Ehrlichkeit der Geschmäcker und pulsierende Stimmung ein unverwechselbares Erlebnis schaffen.*





Seven North und Miznon – mediterrane Hotspots

# Kulinarisches Mastermind

## „Bag of Green Beans“

### Zutaten

230 g grüne Bohnen  
1/4 Knoblauchzehe  
1/2 TL Meersalz  
1/2 TL Zitronensaft  
die Schale von 1/3 Zitrone  
1 TL Olivenöl

### Zubereitung

**1.** Einen Topf mit stark gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen etwa 8 Minuten lang kochen, bis sie bissfest sind, aber ihre Farbe noch nicht verloren haben.

**2.** Die Bohnen herausnehmen und eine Minute lang in einem Eisbad einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Bohnen mit Salz, Olivenöl, Zitronenschale und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen.

**3.** Den Knoblauch darüber reiben. Die Bohnen durchschwenken, bis sich das Salz auflöst und sie glänzend sind. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

### Seven North

Schottenfeldgasse 7, 1070 Wien  
[sevennorthrestaurant.com](http://sevennorthrestaurant.com)

### Miznon Vienna

Schulerstraße 4, 1010 Wien  
[miznonvienna.com](http://miznonvienna.com)







## Cacio e Pepe

### Zutaten

250 g Bucatini-Nudeln  
1 EL frisch gemahlener Pfeffer  
Olivenöl  
Salz  
60 g Pecorino und Parmesan

### Zubereitung

**1.** Zuerst einen Topf mit Wasser und ausreichend Salz zum Kochen bringen. Sobald das Salzwasser kocht, die Nudeln hinzufügen und einen Timer für die Kochzeit stellen – eine Minute weniger, als auf der Packung angegeben.

**2.** Zwei Minuten vor dem Ende der Garzeit eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und frisch gemahlene Pfefferkörner hinzufügen. Die Pfefferkörner für etwa 20 Sekunden in der Pfanne rösten, bevor das Olivenöl hinzugefügt wird.

**3.** Das Olivenöl sollte wohldosiert eingesetzt werden, sodass der Boden der Pfanne zart benetzt ist. Die

Nudeln aus dem Wasser nehmen und 500 ml des Nudelwassers aufbehalten und zur Seite stellen.

**4.** Davon 250 ml direkt in die Pfanne mit Pfefferkörnern und Olivenöl gießen und die Flüssigkeit nochmals abschmecken, bevor die Nudeln und dann der frisch geriebener Pecorino-Käse sowie etwas Parmesan hinzugegeben werden.

**5.** Nun die Flüssigkeit in der Pfanne durch die Verwendung einer Nudelzange auf emulgieren, sodass sich eine Emulsion zwischen dem Käse und dem Wasser bildet – dies kann 1-2 Minuten intensives Rühren erfordern. Die Pasta ist fertig, sobald die Flüssigkeit in der Pfanne cremig und glatt ist.

**6.** Möglicherweise muss etwas mehr Nudelwasser hinzugefügt werden, wenn das Gericht noch etwas ölig ist – oder mehr Pecorino, wenn es zu wässrig wirkt.

## Sweet Potato Brain

### Zutaten

1 große Süßkartoffel  
4 EL Sauerrahm  
grobes Salz

### Zubereitung

**1.** Einen Pizzastein in der Mitte des Ofens platzieren und auf 230 Grad vorheizen.

**2.** Die Süßkartoffel direkt auf den Pizzastein legen und etwa eine halbe Stunde lang backen, bis sie innen weich und außen leicht verbrannt ist.

**3.** In die Hälfte teilen, mit Salz bestreuen und Sauerrahm an der Seite anrichten und servieren.





# Süße KÜCHE

**Mireya  
Muñoz Mera**  
Ecuadorianische  
Botschafterin in  
Österreich

## Erkenntnisse mit Publikum teilen

Die ecuadorianische Botschafterin im COOKING-Talk über die Forschungsergebnisse.

**Welche Bedeutung haben die neuesten Erkenntnisse?**  
**MIREYA MUÑOZ MERA**

Die archäologischen Beweise der Forschungen in Santa Ana - La Florida haben die Jahrtausende alte gesellschaftliche Nutzung von Kakao bestätigt. Er wurde für die Verarbeitung von Nahrungsmitteln und Getränken, als natürliches Heilmittel und Mittel für kommerzielle Transaktionen verwendet. Zudem hatte Kakao symbolischen und identitätsstiftenden Wert. Ursprung und Anbau dieses feinen Kakaos durch die einheimische Bevölkerung und durch Einwanderer, die sich als Bauern niederließen, haben eine lange Historie und es gibt verschiedene Formen der Verbreitung an die Pazifikküste und schließlich in den Rest Amerikas. Das HEINDL-SchokoMuseum bietet die passende Bühne, um diese Erkenntnisse über den Ursprung des Kakaos mit einem breiten Publikum zu teilen.



COOKING-News

## Kakao-Geschichte neu geschrieben

**Die Historie des Kakaos** muss neu geschrieben werden. Kakao zählt zu den bedeutendsten Rohstoffen weltweit und dient vorrangig der Schokoladenproduktion, findet jedoch auch Verwendung in der Kosmetik- und Pharmaindustrie. Jährlich werden etwa 4,7 Millionen Tonnen Kakao produziert, während der weltweite Umsatz von Kakao- und Schokoladeprodukten bei rund 84 Milliarden Euro pro Jahr liegt. Aktuelle Studienergebnisse eines internationalen

Forschungsteams zeigen, dass die Wurzeln des Rohstoffs im oberen Amazonasgebiet Ecuadors liegen und nicht, wie lange angenommen, in Mittelamerika. Darüber hinaus zeigen die Forschungen, dass die Nutzung von Kakao um 3.500 v. Chr. begann, also etwa 1.500 Jahre früher, als bisher angenommen. Ein antikes Kakao-Trinkgefäß, eine von nur wenigen Repliken in ganz Europa, kann ab sofort exklusiv im SchokoMuseum der Confeiserie Heindl besichtigt werden.



## COOKING Produkttipp: Typisch Wien

Das Traditionshaus Figlmüller Wien sorgt mit seinen vier neuen Schokoladentafeln für süße Momente: Naschkatzen haben die Wahl zwischen Wiener Melange, Vanillekipferl, Sachertorte, und Apfelstrudel! [shop.figlmueллер.at](http://shop.figlmueллер.at)

Thema der  
Woche:  
**Wissens-  
wertes**



**BEANTOBAR.** Hobby-Chocolatiers als auch kleine Produzenten erhalten in diesem Buch alle wesentlichen Informationen, um selbst Schokolade zu produzieren. Stocker/19,90 Euro



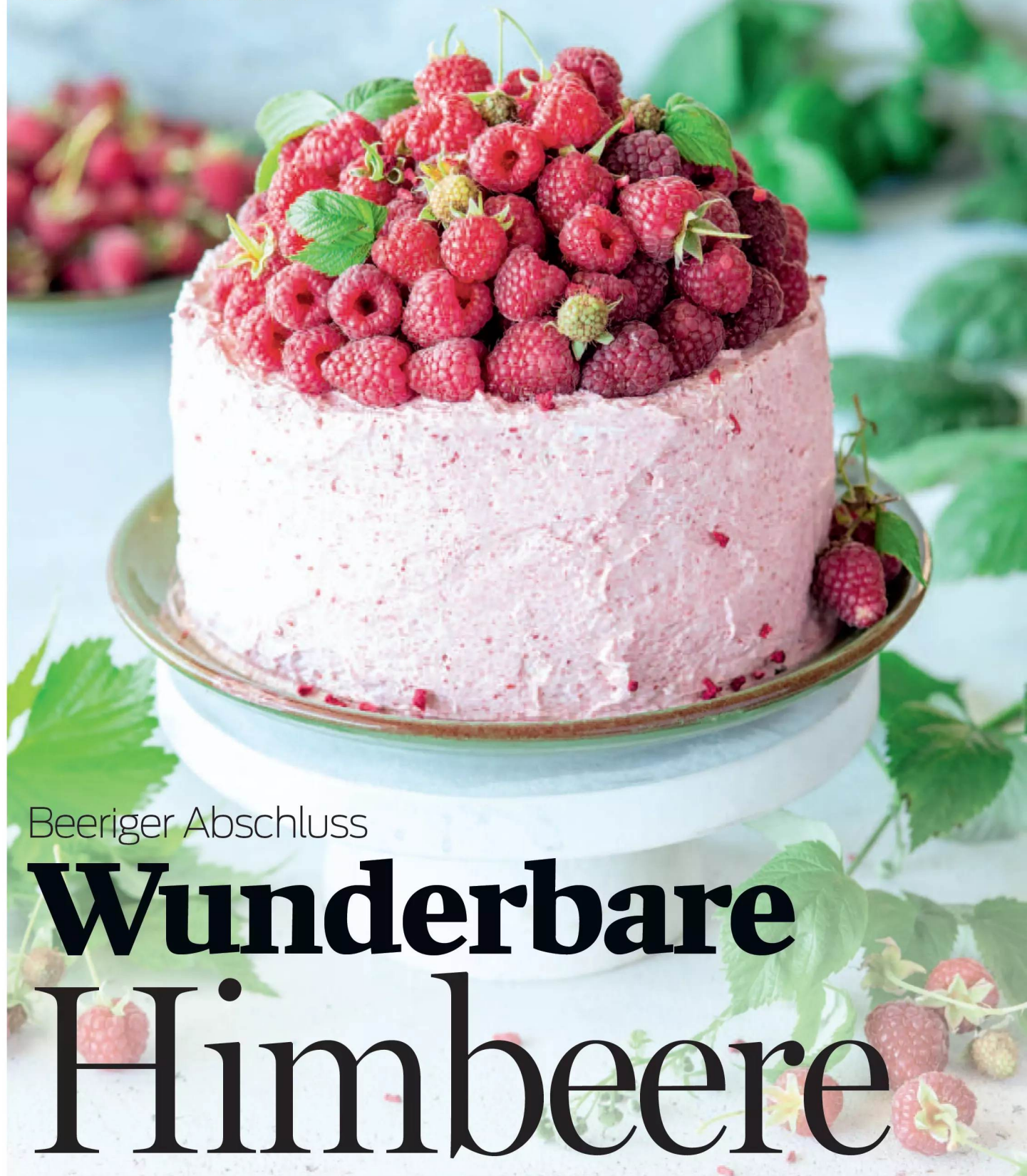
**DIE WAHRE GESCHICHTE DER SCHOKOLADE.** Dieses Buch entführt in die uralte, wechselhafte und überaus spannende Geschichte der Schokolade. Fischer/20,90 Euro



**KAKAO** lässt sich nicht nur zur Herstellung von Schokolade verwenden, sondern ist vielfältig einsetzbar, wie dieses Buch zeigt. Mandelbaum/14 Euro



*Klein, aber oho: Himbeeren zählen zu unseren liebsten Sommerfrüchten. Daher war klar, dass sie in Torte, Windbeutel und weiteren Desserts Platz nehmen. Ein Traum!*



Beeriger Abschluss

# Wunderbare Himbeere



# Himbeer-Buttercremetorte

## Zutaten

### Für die Böden:

4 Eier, 80 g Zucker  
50 g Marzipanrohmasse  
100 g weiche Butter  
1 Msp. Vanillemark  
1/2 TL Rosenwasser  
175 g Mehl  
1/2 TL Backpulver

### Außerdem:

175 g Butter, 125 g Eiweiß  
200 g Staubzucker  
1 Prise Salz  
250 g Himbeeren  
20 g Himbeeren, getrocknet

## Zubereitung

**1.** Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (ca. 20 cm ø) mit Backpapier auslegen.

■ Dauer: 2 h 30 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 8-10

**2.** Eier trennen, das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steifschlagen. Marzipan zerkleinern und nach und nach mit dem Eigelb und dem übrigen Zucker glatrühren.

**3.** Butter und Vanillemark zugeben, Rosenwasser ergänzen und die Masse sehr gut schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen, darüber sieben und kurz unter die Eigelbmasse ziehen. Eischnee darauf setzen und unterheben.

**4.** Den Teig in die Form geben, glatt streichen und im Ofen in ca. 35-40 Minuten goldbraun backen

(Stäbchenprobe). Herausnehmen und auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und zweimal waagrecht durchschneiden.

**5.** Für die Creme die Butter Zimmertemperatur annehmen lassen. Eiweiß mit Staubzucker und Salz sehr gut steifschlagen. Butter stückchenweise zugeben und unterschlagen, bis die Masse homogen und luftig ist.

**6.** 100 g Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen und das Püree unter die Buttercreme ziehen. Getrocknete Himbeeren mit dem Mörser zerstamp-

fen und ebenfalls unterziehen.

**7.** Einen Tortenboden auf eine Platte setzen und mit 1-2 EL Creme bestreichen. Einige Himbeeren halbieren, auf der Creme verteilen und mit wenig Creme bedecken.

**8.** Nächsten Boden darauf setzen, leicht andrücken, mit Creme und Himbeeren bestreichen und so fortfahren, bis alle Böden eingeschichtet sind. Die Torte rundherum mit der übrigen Creme einstreichen und 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren mit den restlichen Himbeeren belegen.

# Himbeertarte

■ Dauer: 5 h 05 min  
■ Schwierigkeit: leicht  
■ Portionen: 8-10

## Zutaten

130 g Mehl; und zum Arbeiten  
80 g Mandeln; fein gemahlen  
1 Prise Salz  
90 g Zucker; fein  
1 EL Vanillezucker  
2 Eigelb  
90 g Butter; kalt, und für die Form

### Für den Belag:

200 g Kuvertüre, weiß  
400 g Obers, 2 Eier  
2 Eigelb  
2 EL Zitronensaft  
200 g Himbeeren

### Außerdem:

100 g Himbeeren; nach Belieben mit Stiel und Blättern, zum Garnieren  
Staubzucker; zum Bestäuben

## Zubereitung

**1.** Mehl, Mandeln und Salz mischen und auf einer Arbeitsfläche anhäufen. Mittig eine Mulde eindrücken, Zucker, Vanillezucker und Eigelb hineingeben. Die kalte Butter in Stücken auf dem Mehtrand

verteilen.

**2.** Alles krümelig hacken, dann rasch mit den Händen zu einem glatten, homogenen Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl ruhen lassen.

**3.** Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 22 cm ø) mit Butter fetten und mit Mehl austreuen, überschüssiges Mehl ausklopfen.

**4.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Keramikugeln (oder getrockneten Hülsenfrüchten) belegen und im Ofen 10-15 Minuten blindbacken.

**5.** Inzwischen die Kuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Das Obers erhitzen, darüber gießen, alles 3-4 Minuten stehen

lassen, dann glatrühren und wieder abkühlen lassen. Eier und Eigelb dazugeben und den Zitronensaft untermischen.

**6.** Die Himbeeren verlesen, bei Bedarf abbrausen und trockentupfen. Den Teigboden herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Keramikugeln und Backpapier wieder entfernen.

**7.** Die Kuvertüremasse auf den Boden gießen, die Himbeeren darauf verteilen und die Tarte im Ofen 35-40 Minuten backen. Der Belag soll in der Mitte nicht ganz fest sein.

**8.** Die Tarte abkühlen lassen, dann noch 3-4 Stunden kühlstellen. Zum Servieren mit Himbeeren und Blättern garnieren und leicht mit Staubzucker bestäuben.







## Schoko-Himbeer-Pavlova

- Dauer: 2 h
- Schwierigkeit: **mittel**
- Portionen: 10

### Zutaten

6 Eiweiß, 300 g Staubzucker  
1 EL Apfelessig  
1 EL Speisestärke  
2 EL Kakaopulver  
400 g Himbeeren  
60 g Zartbitter-Schokolade  
300 g Obers  
2 EL Himbeeren, gefriergetrocknet

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Das Eiweiß steifschlagen und den Staubzucker nach und nach einrieseln lassen. Die Creme glänzend schlagen und dabei den Apfelessig mit der gesiebten Stärke untermischen. Den Kakao darüberstreuen und marmoriert unterziehen.
3. Die Masse in zwei Portionen auf das Backblech set-

zen und zu zwei Kreisen (ca. 20 cm) verstreichen, dabei jeweils in der Mitte eine kleine Mulde formen.

4. Im Ofen ca. 1,5 Stunden möglichst hell backen (am besten mit einem in der Backofentür eingeklemmten Kochlöffelstiel). Das Baiser mit dem Papier vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

5. Die Himbeeren verlesen und etwa 150 g mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Schokolade fein raspeln. Das Obers steifschlagen und auf die beiden Pavlovas streichen. Das Himbeerpüree darüber geben und mit Schokolade bestreuen.

6. Eine Pavlova mit ein paar Himbeeren belegen und die zweite Pavlova auflegen. Mit den übrigen Himbeeren belegen und mit zerbröckelten, getrockneten Himbeeren bestreuen. Nach Belieben mit Himbeerblättern garnieren.

## Himbeer-Babka

- Dauer: 2 h 20 min
- Schwierigkeit: **mittel**
- Portionen: 10

### Zutaten

30 g Germ, 50 g Zucker  
150 ml Milch; lauwarm  
325 g Mehl; und zum Arbeiten  
1 Prise Salz, 1 Ei, 75 g Butter  
200 g Himbeeren  
2 EL Gelierzucker; 2:1  
30 g Mandeln  
1 EL Mandelblättchen, 1 Eigelb

### Außerdem:

100 g Himbeeren;  
für die Garnitur  
100 g Staubzucker; und zum  
Bestäuben

### Zubereitung

1. Germ mit 1 EL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mehl mit übrigen Zucker, Salz und Ei in eine Schüssel geben.

2. Germmilch zugießen, die Butter in Stücken ergänzen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Inzwischen die Himbeeren verlesen, bei Bedarf waschen und abtropfen lassen. Behutsam mit dem Gelierzucker vermengen und ziehen lassen.

4. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm lang)

mit Backpapier auslegen.

5. Mandeln hacken und mit den Mandelblättchen mischen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche noch einmal kurz durchkneten, dann zu einem Rechteck (ca. 30x40 cm) ausrollen. Mit den Himbeeren bestreuen, dabei ringsherum einen 1,5-2 cm breiten Rand frei lassen.

6. Von den beiden langen Seiten her den Teig zur Mitte hin einrollen, längs durchschneiden und beide Stränge vorsichtig in sich verdrehen, sodass ein Zopf entsteht.

7. Teigenden nach unten umschlagen und den Teigling in die Form legen. Das Eigelb mit 1 TL Wasser verquirlen, die Teigoberfläche damit bestreichen und mit den Mandeln bestreuen.

8. Im Ofen in ca. 40 Minuten goldgelb backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, leicht abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.

9. 3 Himbeeren zum Garnieren in eine Schale geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Staubzucker mit Wasser dickflüssig anrühren, Himbeerpüree untermischen und die Glasur auf der Babka verstreichen.

10. Trocknen lassen, dann nach Belieben mit den restlichen frischen Himbeeren verzieren, mit wenig Staubzucker bestäuben und servieren.







## Himbeer-Panna Cotta

■ Dauer: 3h 20 min  
 ■ Schwierigkeit: leicht  
 ■ Portionen: 4

### Zutaten

3 Blätter Gelatine  
 350 g Himbeeren  
 400 ml Obers  
 6 EL Honig  
 4 EL Mascarpone  
 Minze; für die Garnitur

### Zubereitung

**1.** Die Gelatine kalt einweichen. Die Himbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und 12 Stück für die Garnitur beiseitelegen.

**2.** Vom Obers 200 ml mit 4 EL Honig leicht erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

**3.** Die Himbeeren pürieren und mit dem restlichen Obers verrühren. Davon 3 EL abnehmen, mit dem warmen Obers verrühren, dann den Rest untermischen.

**4.** Die Panna Cotta in Gläser füllen und ca. 3 Stunden kühlstellen. Zum Servieren jeweils mit Mascarpone toppen und mit dem übrigen Honig beträufeln. Mit den restlichen Himbeeren und Minzblättchen garnieren.

## Himbeer-Windbeutel

■ Dauer: 1h 10 min  
 ■ Schwierigkeit: schwierig  
 ■ Portionen: 12-14

### Zutaten

#### Für den Brandteig:

250 ml Milch, 1 Prise Salz  
 60 g Butter, 150 g Mehl, 4 Eier

#### Für die Füllung:

150 g weiche Butter  
 150 g Staubzucker; und zum Bestäuben  
 1/2 TL Vanillepulver  
 150 g Frischkäse; Zimmertemperatur  
 400 g Himbeeren  
 1 EL Himbeeren, gefriergetrocknet

### Zubereitung

**1.** Die Milch mit Salz und Butter in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Vom Herd

nehmen und das Mehl auf einmal dazu schütten. Mit einem Kochlöffel gut unterrühren und den Teig zurück auf der Hitze abbrennen. Dazu kräftig rühren, bis sich der Teigkloß vom Boden löst und sich ein weißer Belag gebildet hat.

**2.** In eine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und nach und nach die Eier untermengen. Alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verrühren und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

**3.** Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig (mit etwas Abstand) in ca. 12 Ringen (8-9 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech aufsprit-

zen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Vom Blech nehmen und auskühlen lassen.

**4.** Für die Creme die weiche Butter mit Staubzucker und Vanille weiß-cremig aufschlagen. Den Frischkäse kurz unterrühren und die Masse nach Bedarf kalt stellen. In einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen.

**5.** Die Himbeeren verlesen. Die Windbeutelringe waagrecht halbieren und die Buttercreme auf die Unterseiten spritzen. Mit den Himbeeren belegen und die Deckel auflegen. Die getrockneten Himbeeren darüber bröseln und mit Staubzucker bestäuben.





Sommerliebling

# Endlich wieder Eis am Stiel

*Ob Kokos-Limette, Eiskaffee oder Heidelbeere-weiße Schokolade – diese Kreationen sind garantiert schnell vergriffen!*







## Kokos-Limette

- Dauer: 4 h 20 min
- Schwierigkeit: leicht
- Portionen: 8

### Zutaten

2 Limetten, Bio  
200 ml Kokosmilch  
200 ml Kokoscreme  
50 g Kokosblütenzucker

### Zum Servieren:

Eiswürfel  
2 EL Limettenschale, Bio; Zesten

### Zubereitung

**1.** Limetten heiß waschen, trockentupfen und die Schale von einer Frucht sehr fein abreiben. Die Schale der 2. Limette in Zesten abziehen. Beide Limetten auspressen.

**2.** Kokosmilch mit Kokoscreme und Zucker unter Rühren erhitzen (nicht kochen), bis der Zucker sich gelöst hat. Die Mischung beiseitestellen, feinen Limettenabrieb und 2 EL Limettensaft unterrühren.

**3.** Die Mischung mit Limettensaft abschmecken, in Eisförmchen (ca. 80 ml) füllen und ca. 1 Stunde tiefkühlen. Holzstäbchen einstecken und das Eis weitere 2 Stunden gefrieren lassen.

**4.** Das Eis aus den Förmchen lösen, mit Limettensaft bestreichen und mit den Limettenzesten bestreuen. Vor dem Servieren erneut ca. 1 Stunde tiefkühlen.

**5.** Nach Belieben das Eis mit dem Stiel in eine Schale mit Eiswürfeln stecken und mit frischen Limettenzesten bestreuen.



## Heidelbeere-weiße Schokolade

- Dauer: 5 h 20 min
- Schwierigkeit: leicht
- Portionen: 8

### Zutaten

300 g Heidelbeeren  
60 g Staubzucker  
100 ml Obers  
80 g Schokolade, weiß  
400 g Joghurt, griechisch  
2-3 EL Honig  
1 TL Vanilleextrakt

### Zubereitung

**1.** Staubzucker und 80 ml Wasser in einer Kasserolle aufkochen, ca. 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dann beiseitestellen und die Masse nach Belieben pürieren oder direkt verwenden.

**2.** Das Obers erhitzen. Die

weiße Schokolade in Stücke brechen, im heißen Obers schmelzen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

**3.** Das Joghurt in einer großen Schüssel mit 2 EL Honig glattrühren. Das abgekühlte Schokoladenobers und den Vanilleextrakt unterziehen und die Masse mit Honig nach Geschmack süßen.

**4.** Die Heidelbeeren zufügen und nur leicht unterziehen, so dass ein dekoratives Muster entsteht. Die Mischung in die Eisförmchen (ca. 80 ml) füllen, den Deckel auflegen und die Masse ca. 1 Stunde tiefkühlen. Holzstäbchen einstecken und das Eis vor dem Servieren noch mindestens 4 Stunden durchfrieren lassen.



## Eiskaffee

- Dauer: 5 h 15 min
- Schwierigkeit: leicht
- Portionen: 8

### Zutaten

250 g Kondensmilch, gesüßt  
1 TL Vanilleextrakt  
6 g Kaffeepulver; Instant  
3 EL Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Obers

### Zubereitung

**1.** Kondensmilch mit Vanilleextrakt, Kaffeepulver und Zucker erwärmen und verrühren. Mit Salz abschmecken und wieder abkühlen lassen.

**2.** Obers halbsteif schlagen, unterheben und die Masse in acht Stieleisförmchen (ca. 80 ml) füllen.

**3.** Für etwa eine Stunde anfrieren lassen, Holzstiele hineinstecken und weitere ca. 4 Stunden durchfrieren lassen.





# COOKING neu am 23.6.

In unserer nächsten Ausgabe von COOKING dürfen Sie sich unter anderem auf diese köstlichen Themen freuen!



## Klemens Schraml

IM RESTAURANT Rau nature based cuisine verwirklicht der Spitzenkoch seine außergewöhnliche Küchenlinie.



## Frühstück

BREAKFAST-TIME! Starten Sie mit uns in den Tag – was dabei nicht fehlen darf? Das perfekte Frühstück!



## Kalte Suppen

AUSGEÖFFELT. Köstliche Suppen für heiße Sommertage!



## Minze

SO FRESH! Wir lieben Minze – weil diese so erfrischend ist, packen wir sie direkt in tolle Dessertkreationen.

**Alle Rezepte auf cooking.at  
– 24 Stunden täglich**

Ihr neues  
**ONLINE-  
PORTAL**



**DAS IST COOKING. AT! 24 Stunden täglich – 7 Tage die Woche sind hier alle Rezepte verfügbar.**



**ÜBERSICHTLICH.** Jedes Rezept Schritt für Schritt: Einkaufsliste, Zubereitung, Preiskategorie ...



**DER SCHNELLSTE WEG ZU COOKING.AT**  
Einfach mit der Handy-Kamera einscannen und loskochen!

Hersteller: StockFood

## GEWINNSPIEL der Woche

**#SwitchToShort:** Steigen Sie jetzt auf das Kurzspülprogramm Ihres Geschirrspülers um und sparen Sie damit Energie, Wasser, Kosten und Zeit! Dank der neuen Fairy Platinum Plus Tabs werden hartnäckige Verschmutzungen und Essensreste trotzdem innerhalb kürzester Zeit entfernt. Auf [www.cooking.at](http://www.cooking.at) können Sie 1 von 10 Fairy Paketen inkl. den neuen Tabs gewinnen. Wir drücken die Daumen!



## Impressum

**Medieninhaber:** Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH,  
Friedrichstrasse 10, 1010 Wien

**Chefredaktion:** Natalie Ezzo, Alex Schima

**Layout/Produktion:** Corinna Scharfegger, Kornél Schulteis

**Online:** [www.cooking.at](http://www.cooking.at)

Desirée Fellner (Ltg.)

**Bildbearbeitung:** Martina Plak-Stanzel (Ltg.)

**Anzeigenleitung:** John Bryan Fernando

**Anzeigenproduktion:** Semina Kovacevic, Larissa Reisenbauer, Patricia Steger

**Druck:** Media Print GmbH, Wien **Kontakt:** Tel.: 0508811

**E-Mail:** [cooking@oe24.at](mailto:cooking@oe24.at) **Online:** [www.cooking.at](http://www.cooking.at)

**Preis:** Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter [www.abo.oe24.at](http://www.abo.oe24.at). Die Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz ist unter [www.oe24.at/impressum/offenlegung/cooking](http://www.oe24.at/impressum/offenlegung/cooking) abrufbar.



# Das neue **COOKING** **PREMIUM** Magazin



Die besten  
Rezepte,  
Inspirationen  
zum Kochen  
und Gourmet-  
Tipps für Sie  
**in einem  
Magazin!**



cooking\_magazin



cooking\_magazin

Erhältlich in jeder Trafik und im Supermarkt





## Bringt Schwung in jede Küche.

### MESSERSERIE DARKLINE

MADE IN TIROL

---

Die sechs Messer der DARKLINE sind ein absoluter Hingucker für jeden Haushalt. In 64 Arbeitsschritten von Meisterhand manufakturgefertigt, überzeugt diese Messerserie durch Qualität und Präzision.

Erhältlich in unserem Onlineshop [tyrolitlife.com](https://tyrolitlife.com)

**TYROLITLIFE**