

Cooking

Nr. 44 / 3. November 2023
www.cooking.at

Cooking

ÖSTERREICH'S GRÖSSTES WÖCHENTLICHES KOCH- UND GENUSS-MAGAZIN

AB IN DIE SPELUNKE

Haubenkoch
Ralph Kampf
serviert ein
Gansl-Trio

ALLES APFEL

Pikantes mit
dem Powerobst

ENERGY BALLS

Kugelrunde
Kraftpakete

Knusprige

Ganslzeit

Klassisch im Ganzen, in der Suppe und Co.



Tradition trifft auf Moderne
beim Familienweingut
Kornherr.



Familienweingut Kornherr

Hochqualitative Weine aus
Weinviertler Familienhand.

Das Familienweingut Kornherr liegt im nordwestlichen Weinviertel, in Untermärkersdorf im Pulkautal. Das Weingut wird geleitet von Bernd Kornherr. Der Jungwinzer hat den Betrieb nach Abschluss der Wein- und Obstbauschule in Klosterneuburg vor fünf Jahren von den Großeltern übernommen. Im Jahr 2017 wurde eine neue Kellerei im Ort gebaut. Dazu kam noch ein Verkostungsraum, in dem der Winzer gern weinbegeisterte Gäste begrüßt. In der neuen Kellerei wurde eine Gärkühlung in-

stalliert, mit der es möglich war, die Qualität nochmals zu steigern. Das Weingut bewirtschaftet 15 Hektar Weingarten, in denen verschiedene Rebsorten angepflanzt werden.

Ausgewählte Sortenvielfalt

Die Hauptsorte des Betriebs ist der Grüne Veltliner, dazu gesellen sich noch typische Weinviertler Rebsorten wie Zweigelt und Blauer Portugieser. Weitere Rebsorten sind Roter Veltliner, Chardonnay, Riesling, Sauvignon

blanc, Rivaner, Gelber Muskateller und Merlot. Die Böden im Pulkautal bestehen hauptsächlich aus Lehm und Löss. Durch gezielte Traubenausdünnung und weitere qualitätssteigernde Maßnahmen produziert das Weingut Kornherr Jahr für Jahr fruchtige, sortentypische Weine mit hoher Qualität.

WEINGUT KORNHERR

2061 Untermärkersdorf 32
+43 (0) 669/1734 2776
weingut-kornherr@gmx.at
www.weingut-kornherr.com

Sowohl on- als auch offline für Weinfreunde da!

Überzeugen Sie sich selbst von den Topweinen, und besuchen Sie das Weingut vor Ort, oder bestellen Sie Weine online auf WWW.WEINGUT-KORNHERR.COM. Feiern Sie mit Ihrer Familie und Ihren Liebsten, und verwöhnen Sie sich mit unseren Weinen.

Toptipp!

Statt € 80,20
erhalten Sie das
Herbstangebot
um € 75,-
versandkostenfrei in ganz
Österreich ab 12 Flaschen.



Jetzt bestellen: Top-Herbstangebot

Jeweils zwei Flaschen:

- Sauvignon blanc 2022
- Riesling 2022
- Chardonnay 2022
- Rivaner 2022
- Rosé 2022
- Merlot 2021



Happy Friday!

Aktuell dreht sich am Teller alles um das knusprig gebratene **Martinigansl** – während allerhand Feinschmecker-Hotspots ein Best of an Gerichten auftischen, begeben wir uns ebenso in die Küche: Von der mit Zitrone gefüllten Gans, der Gemüsesuppe mit Gänseklein oder den saftigen Gänseleibchen – versammeln Sie Ihre Liebsten an den Tisch und lassen Sie sich die Gansl-Spezialitäten schmecken!

In Sachen Feinschmecker-Hotspots mischt die **Spelunke** schon lange mit – Haubenkoch Ralph Kampf liefert, passend zum Thema, ebenso pfiffige Ganslrezepte. **COOKING** empfiehlt: Nachkochen, aber auch vor Ort vorbeischaun, denn die Küche hat hier so Einiges an Köstlichem zu bieten!

Die Naschkatzen-Fraktion kommt diese Woche auch nicht zu kurz – und zwar mit kunterbunten **Energy Balls** und einem Dreierlei an **Glühwein**, abseits des Getränks.

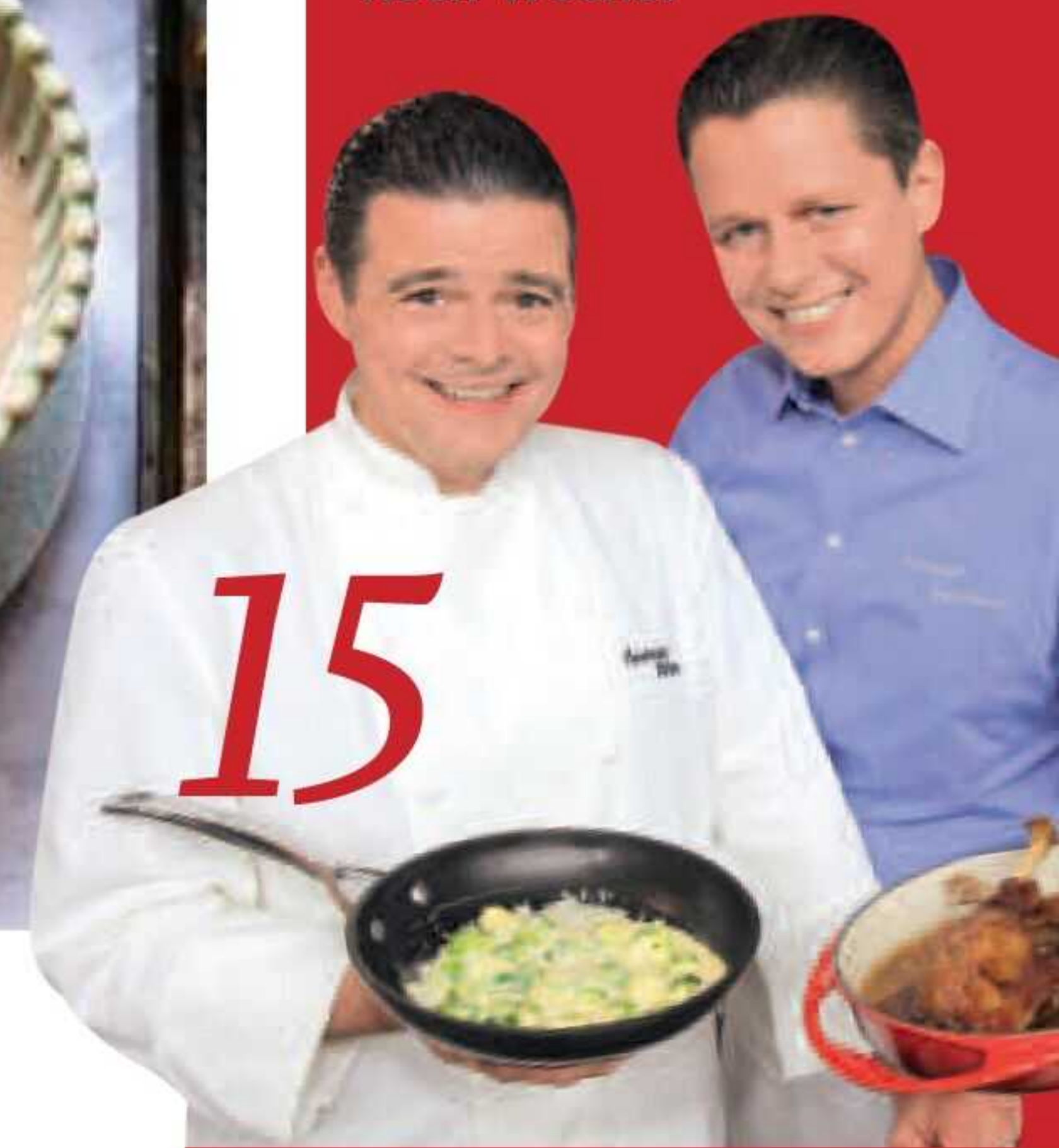
Auf einen genussvollen November!

Natalie Ezzo
Chefredakteurin
 n.ezzo@oe24.at

Inhalt Cooking 44

Andi & Alex

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



6

MARTINI-GANSL. Im Ganzen, als Suppe und vielem mehr.



12

APFEL. Alles Apfel – aber diesmal nicht pur oder süß, sondern herzhaft!



20

SPELUNKE. Tolles Ambiente, tolle Küche – **COOKING** hat sich durch die Ganslkarte gekostet.

24

ENERGY BALLS sind die perfekte Naschalternative für zwischendurch.



Seite 5

Kochen

AKTUELL

6 Aufgetischt: Gansl
 Der Klassiker im Ganzen, als Suppe oder zum Salat.

12 An apple a day...
 Der saftige Allrounder besticht auch in Pikantem!

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 Es ganselt in der Spelunke
 Spitzenkoch Ralph Kampf setzt auf spannende Ganslgerichte!

Seite 23

Süße

KÜCHE

24 Kugelrunde Kraftpakete
 Energy Balls für Naschkatzen.

28 Glühwein mal anders
 Das beliebte Getränk lässt sich auch vernaschen!



AM COVER
 Best of Gansl – alle Rezepte ab Seite 6

Frische
Knedl fia daham!



GASTHOF ZUR EICHE

FAM. VLASATY - MARIA DREIEICHEN

1. Wirtshausknödelmanufaktur®

MARIA DREIEICHEN 77
3744 STOCKERN
0664 51 49 723



Gans'zeit is

Zu einem guten Gans'l gehören perfekte Erdäpfelknödel.

In unserer

1. Wirtshausknödelmanufaktur® in Maria Dreieichen werden Erdäpfelknödel mit Liebe von Hand gedreht.

Jedoch produzieren wir nicht nur reine Erdäpfelknödel sondern auch verschiedenste gefüllte Knödel, welche alle aus glutenfreiem, laktosefreiem und veganem Erdäpfelteig bestehen. Alle Zutaten dafür beziehen wir aus der Region.

Unsere Knödel sind bei uns vor Ort oder beim Julius Meinl am Graben, verschiedenen Sparmärkten (Wien & Niederösterreich) und Regionalpartnern zu erwerben.



© Niederösterreich Werbung/Mara Hohla



© Niederösterreich Werbung/Mara Hohla

In Maria Dreieichen betreiben wir nicht nur die 1. Wirtshausknödelmanufaktur® mit viel Liebe und Herzblut, sondern auch den Gasthof "Zur Eiche". Auch hier stehen unsere verschiedensten Knödel auf der Speisekarte, sowie bodenständige Hausmannskost und verschiedene saisonale Schmankerl. Bei uns im Wirtshaus, kann man die Knödel bestellen und während man sich kulinarisch verwöhnen lässt, produzieren wir diese FRISCH zum mit nach Hause nehmen.

Wir wünschen guten Appetit!



Inhaber: Christian Vlasaty &
Alexandra Turek

E-Mail: vlasaty.christian@gmail.com
www.wirtshausknödelmanufaktur.at

Kochen

AKTUELL

Food-
Expertin
Eva Mörwald

Köstliche Tradition

Das **Martinigansl** ist das kulinarische Symbol für Tradition und herbstliche Gemütlichkeit. Dabei geht es nicht nur ums Fleisch, genau so wichtig sind die Beilagen: Rotkraut und Erdäpfelknödel. Diese Kombination aus würzigem Fleisch mit knuspriger Haut, süß-sau-rem Gemüse und cremigen Knödeln harmoniert perfekt und ist unwiderstehlich. Dabei hat die Martinigans durchaus wirtschaftliche Wurzeln ... die Martinigans, eine Zinsbeigabe: Der volkstümliche Brauch der Martinigans basiert auf dem Martinstag als Hauptzins- tag. Am Martinstag begann das neue Wirtschaftsjahr des Bauern, an das Gesinde wurde die Löhne bezahlt, Pachtverträge wurden geschlossen, Steuern abge- führt, Knechte und Mägde konnten, wie an Lichtmess, den Dienstherrn wechseln. Zu Martini wurde das Vieh geschlachtet, das aus Kos- tengründen nicht den ganzen Winter hindurch gefüt- tert werden konnte. Dazu ge- hörten die Gänse; so ergab sich der Brauch, am Martins- tag, vor dem großen Fasten im Advent, Gänsebraten zu essen. Die Gans war auch eine bevorzugte Zinsbeigabe an den Grundherrn, Tribute waren oft bezahlbar in Form von Gänsen.



FÜR DIE SMASH BURGER
von XO Grill stehen
Burgerfans Schlange!

COOKING-News

XO Grill erobert den „Siebenten“

Feuer und Flamme. Die High-End-Burger von XO Grill gibt es ab sofort nicht nur in der Kettenbrückengasse, sondern auch im neuen Flagship-Diner in der Neubaugasse. Neben den Kult gewordenen Smash Burgern, die sich zu einem echten Hit entwickelten und für die das Fleisch täglich ganz frisch vor Ort im Lokal fa- schiert wird, wird es auch in der Neubaugasse immer wie- der Specials geben.

In der Kettenbrückengasse ha- ben bereits die besten Köche des Landes wie Lukas Mraz oder Max Stiegl und Winzer wie Christian Tschida eigene Burger-Kreationen vorgestellt – dasselbe darf man sich auch im Siebten erwarten. Für 17.11. etwa hat sich Eddi Dimant vom Mochi angekündigt!

X.O Grill 1070
Neubaugasse 72, 1070 Wien
www.xo-grill.at



COOKING News:

1. Pop-Up Store in Wien

155-jähriges Jubiläum. Wer es gerne etwas schärfer mag, sollte sich den 10.-24.11.2023 rot im Kalender markieren. Das „Sneak in“ (Siebensterngasse 12, 1070 Wien) wird der euro- paweit 1. TABASCO® Pop-Up Store. Highlight: Der Verkauf von sonst in Österreich nicht erhältlichen Sorten von TABASCO® Saucen und limitierten Merchandise Artikeln!

Sieger der
Woche:
**Steirisches
Kürbis-
kernöl
g.g.A.**

**KÜRBISKERNÖL-
CHAMPIONAT 2023/24.**
Die Champions-League der besten Kernöle des Landes gewannen Christine und Robert Faßwald aus St. Peter am Ottersbach vor Marlies und Reinhard Walter aus St. Stefan im Rosental sowie Natascha und Josef Kowald aus Neudorf ob Wildon.

Bei der Kür zur „Ölmühle des Jahres“ machte die Ölmühle Höfler aus Kaindorf bei Hartberg das Rennen. Der 2. Platz ging an die Ölmühle Auer aus Großsteinbach, der 3. Platz an die Ölmühle Schmuck aus Deutschlands- berg.

KRITERIEN. Farbe, Viskosi- tät, Geruch und Geschmack sind ausschlaggebende Kri- terien bei der Kür. So muss Kürbiskernöl typische Zwei- farbigkeit aufweisen - dun- kelgrün und leicht rotbraun schimmernd. In Sachen Vis- kosität muss bestes Öl dick- flüssig vom Löffel auf den Teller fließen. Der Geruch muss frisch sein und einen typisch nussigen Ton sowie idealerweise auch Nuancen von Schokotönen und Brot- rinde dabei haben.

Weitere Infos zur Verlei- hung finden Sie online unter stmk.lko.at

Traditionsgericht

Aufgetischt: Gansl

Gans mit Gemüsefüllung

PERFEKT GEBRATEN,
GUT GEFÜLLT. So muss
das Gansl schmecken!

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

Es ist wieder soweit – das Martinigansl bereichert unsere Teller. COOKING serviert den Klassiker klassisch im Ganzen, als Suppe oder auch zum Salat. Lassen Sie es sich schmecken!



Gänse- laibchen

ZUR ABWECHSLUNG
servieren wir das Gansl
in der faschierten Form!

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

Die Rezepte von Seite 6 und 7

Gans mit Gemüsefüllung

■ Dauer: 5 h 10 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 6-8

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Gans waschen, von allem sichtbaren Fett befreien, trockentupfen und innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. In einem Topf den Speck auslassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Sauerkraut waschen, abtropfen lassen und untermischen. Weißwein angießen und das Sauerkraut noch 5-10 Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Marillen klein würfeln. Apfel schälen,

putzen, in Stücke schneiden und mit den Marillen unter das Sauerkraut mischen. Majoran abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von 2 Stängeln abzupfen und in der Bauchhöhle der Gans verteilen. Die Sauerkrautmischung heiß einfüllen und das Geflügel mit Zahnstochern verschließen oder mit Küchengarn zunähen.

4. Mit der Brust nach unten in die Fettpfanne des Backofens legen. Mit kochendem Wasser begießen und im Ofen ca. 3 Stunden 20 Minuten braten, dabei nach ca. 1 Stunde wenden und

die Keulen mehrmals einstecken, damit das Fett heraustropfen kann.

5. Erdäpfel gut waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen oder abbürsten, waschen und je nach Dicke längs vierteln oder in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen.

6. Die Gans herausnehmen und mit kaltem Salzwasser bepinseln. Die Erdäpfel und Karotten ringsum verteilen und mit Salz und Rosmarin würzen. Alles wieder in den Ofen schieben und in ca. 40 Minuten fertig braten. Gans mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten und mit dem übrigen Majoran garniert servieren.

Zutaten

1 Gans; ca. 4,5 kg, küchenfertig
Salz
Pfeffer, schwarz
1 Zwiebel, 100 g Speckwürfel
800 g Sauerkraut
200 ml Weißwein
5 Marillen, getrocknet
1 großer Apfel, säuerlich
5 Stängel Majoran
1 kg Erdäpfel; klein
4 Karotten
2 Zweige Rosmarin

Gänselaibchen auf Oberswirsing

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

Zubereitung

1. Toast würfeln und in der Milch einweichen. Das Fleisch waschen, trockentupfen, kleinschneiden und im Fleischwolf zu Faschiertem verarbeiten. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter ca. 5 Minuten weich dünsten.

2. Toast ausdrücken und mit dem Ei zum Gänsefaschierten geben. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Zucker und Wildgewürz zugeben und vermengen. Falls die Masse zu weich ist, noch Semmelbrösel untermischen. Mit feuchten Händen daraus Laibchen formen und bis zur weite-

ren Verwendung kalt stellen.

3. Wirsing waschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Öl glasig andünsten. Wirsing dazugeben und kurz mit-schwitzen.

4. Mit Wein ablöschen, Obers angießen und 10-15 Minuten mit Deckel weich köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen.

5. Die Laibchen im heißen Butterschmalz in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann auf einem Back-

blech mit Backpapier im Ofen ca. 15 Minuten zu Ende garen.

6. Den Bratensatz der Laibchen mit dem Fond aufgießen und unter Rühren loskochen. Die Stärke mit dem Essig glattrühren, dazugeben und die Sauce leicht cremig einköcheln lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Laibchen auf dem Wirsing anrichten und mit der Sauce beträufeln. Mit Pfeffer übermah-len servieren.



Zutaten

Für die Laibchen:

4 Scheiben Toastbrot; altbacken
150 ml Milch
500 g Gänsefleisch; aus der Keule
1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Ei, Salz
Pfeffer, schwarz
Zucker, 1 TL Wildgewürz
Semmelbrösel; nach Bedarf
4-5 EL Butterschmalz
450 ml Fleischfond
1 EL Speisestärke
2 EL Balsamico, 1 TL Honig
1 EL Speisestärke

Für den Wirsing:

1 Wirsing; ca. 1 kg
1 Zwiebel, 2 EL Pflanzenöl
150 ml Weißwein, trocken
200 ml Obers, Salz
Pfeffer, schwarz
Muskatnuss; frisch gerieben

Gänserilette

■ Dauer: 2 h 30 min + 24 h Marinieren
■ Schwierigkeit: mittel
■ Portionen: 4

Zutaten

1/2 Hand voll Thymian
600 g Gänsebrustfilet; mit Fettschicht
2 EL Salz, 1 TL Zucker
Pfeffer, schwarz
200 g Gänseschmalz
100 ml Weißwein
3 Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Den Thymian waschen, trockenschütteln und kleinzupfen. Gänsebrüste waschen, gut trocken reiben und die Fettschicht abtrennen. Fleisch mit Salz, Zucker und Pfeffer einreiben, alles fest in eine Folie wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am nächsten Tag die Fettschwarte in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf bei milder Hitze

auslassen. Gänseschmalz, Wein, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben.

3. Gänsefleisch aus der Folie nehmen, in feine Stücke schneiden und bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden in der Fettmischung weich kochen. Anschließend das Fleisch mit zwei Gabeln in Fasern zerzupfen. Das Rilette in eine Schüssel oder Schälchen füllen und zugedeckt kalt stellen.





Gans mit Rotkraut und Maroni

■ Dauer: 7h 30 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 6-8

Zutaten

Für die Gans:

1 Gans; ca. 4 kg, küchenfertig
Salz, Pfeffer; schwarz
2 Zwiebeln
2 Äpfel, säuerlich
1 Hand voll Beifuß
2 Clementinen, Bio
3 Zweige Rosmarin
200 ml Gänsefond
1 TL Speisestärke; nach Belieben

Für das Rotkraut:

1 1/2 kg Rotkraut
1 Apfel, säuerlich
1 Zwiebel
2 EL Gänseschmalz, Salz
3 EL Zucker, braun
6 EL Rotweinessig
200 ml Apfelsaft
400 ml Rotwein, trocken
3 Nelken, 1 Lorbeerblatt
1/2 Zimtstange
Pfeffer, schwarz
20 g Butter
250 g Maroni; gegart, vakuumverpackt
2 EL Ribiselgelee

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Gans innen und außen waschen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Äpfel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Beifuß abrausen und trockenschütteln. Zwiebeln, Äpfel, Beifuß in die Bauchhöhle füllen, die Öffnung mit Küchengarn zunähen oder mit Holzspießchen zustecken. Die Flügel mit Küchengarn am Körper fixieren.

3. Die Gans mit der Brust nach unten in einen großen Bräter (oder in die Fettpfanne) setzen und im Ofen ca. 30 Minuten braten. Dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ca. 30 Minuten braten. Ofentemperatur auf 100 °C senken und das Geflü-

gel weitere ca. 4 Stunden garen.

4. Clementinen heiß waschen, trockentupfen und halbieren. Rosmarin abrausen, trockenschütteln und in Stücke zupfen. Beides in den Bräter legen und alles noch ca. 1 Stunde garen, bis die Kerntemperatur (Brust) 70°C beträgt.

5. Inzwischen Rotkraut putzen, waschen, längs vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

6. In einem Topf das Gänseschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Kraut zufügen, kurz mit anschwitzen und mit Salz und 1 EL Zucker würzen. Mit Essig, Apfelsaft und Rotwein ablöschen. Apfel und Gewürze zufügen und das Kraut ca. 35

Minuten schmoren.

7. Inzwischen in einer Pfanne den restlichen Zucker mit der Butter hellbraun karamellisieren. Maroni zugeben und kurz glasieren. Rotkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ribiselgelee unterrühren. Maroni untermischen und noch kurz mitgaren.

8. Die Gans mit Clementinen, Rosmarin und einigen Maroni auf einer Platte anrichten und warm halten. Den Bratsatz (Fett abschöpfen) in eine Kasserolle geben, den Entenfond angießen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen.

9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit der kalt angerührten Stärke binden. Die Gans servieren, das übrige Rotkraut und die Sauce separat dazu reichen.



Gebratene Gans mit Zitronen

- Dauer: 3 h 20 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 6-8

Zutaten

1 Gans; 3,5 kg
5 Zitronen, Bio
2 Zwiebeln
6 Stängel Petersilie
2 Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer, schwarz
150 ml Weißwein, trocken
1/2 TL Stärke; nach Belieben

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Gans kalt abspülen und trockentupfen. Zitronen heiß waschen, halbieren oder in Spalten schneiden. Zwiebeln abziehen und grob kleinschneiden. Petersilie und Rosmarin waschen, beides fein hacken und mit Zitronen und Zwiebeln vermengen.

2. Gans innen salzen und pfeffern und mit Zitronen-Mischung füllen. Rest beiseitestellen. Die Öffnung zunähen oder mit Zahnstochern verschließen. Geflügelhaut an den Seiten und

unterhalb der Keulen einstechen, damit das Fett austreten kann. Außen ebenfalls salzen und pfeffern, mit der Brustseite nach unten in einen Bräter oder auf ein tiefes Backblech legen und etwas Wasser angießen.

3. Im Backofen ca. 30 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu mit austretender Flüssigkeit übergießen. Geflügel aus dem Bräter nehmen. Flüssigkeit abgießen und Fett abschöpfen, 1-2 EL zurück in den Bräter geben.

4. Gans mit der Brust nach oben wieder hineinlegen. Rundherum die übrige Zitronen-Mischung verteilen. Bratflüssigkeit und Wein angießen. Weitere 2-2,5 Stunden im Ofen schmoren lassen, dabei immer wieder übergießen und nach Bedarf Wasser ergänzen.

5. Zum Servieren die Gans auf eine Platte setzen. Nach Belieben den Bratensaft entfetten, etwas einkochen lassen, mit Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt separat dazu reichen.

Gemüsesuppe mit Gänseklein

- Dauer: 1 h 35 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

Zutaten

Für den Fond:

1 Zwiebel, 2 Karotten
300 g Knollensellerie
250 g Lauch, 1 EL Pflanzenöl
400 g Gänseklein; z.B. Flügel und Innereien, ohne Leber
1 TL Pfefferkörner, schwarz
1/2 TL Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, Salz
Pfeffer, schwarz

Außerdem:

150 g Karotten
150 g Knollensellerie
150 g Lauch, Salz
3 EL Gänseschmalz
2 EL Mehl, 200 ml Obers
2 EL Petersilie; gehackt

Zubereitung

1. Für den Fond die Zwiebel abziehen und halbieren. Karotten, Sellerie und Lauch waschen und in grobe Stücke schneiden. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten darin anrösten. Gemüse zugeben und mit 800 ml kaltem Wasser aufgießen.

2. Das Gänseklein in das kalte Wasser einlegen und zum Kochen bringen. Pfefferkörner, Wacholderbeeren,

Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben und alles bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist.

3. Währenddessen für die Einlage die Karotten, Knollensellerie und Lauch putzen bzw. waschen. Lauch in Ringe schneiden, Sellerie und Karotten würfeln. Karotten und Sellerie ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, den Lauch dazugeben und noch ca. 2 Minuten mitgaren. Anschließend alles abschrecken und abtropfen lassen.

4. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf abgießen (evtl. entfetten). Das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Das Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und das Mehl unterrühren, den Fond angießen und schnell mit dem Schneebesen verrühren, so dass keine Klumpen entstehen.

5. Obers zugießen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Gänseklein wieder einlegen, auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.





Linsensalat mit Gänseleber

- Dauer: 55 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

Zutaten

150 g Berglinsen
2 Hand voll Schnittlauch
2 Schalotten, 60 g Speck
5 EL Pflanzenöl
3 EL Obstessig
1 TL Senf, mittelscharf
2 TL Quittenkonfitüre, Salz
Pfeffer, schwarz
2 Hand voll Salatmischung
400 g Gänseleber
4 EL Butterschmalz

Zubereitung

1. Die Linsen 15-20 Minuten in kochendem Wasser bissfest kochen. Währenddessen den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

2. Schalotten abziehen und fein würfeln. Speck klein würfeln. Beides in 2 EL heißem Öl 2-3 Minuten braten. Mit dem Essig ablöschen und vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen, dann übriges Öl, Senf und Marmelade einrühren.

3. Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit dem Schnittlauch unter das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Salat waschen, putzen, verlesen und trockenschleudern. Leber abbrausen, trockentupfen und im heißen Schmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Salat mit der Linsenvinaigrette vermengen, auf Tellern verteilen und die geschnittene Leber anlegen.

Kernölgugelhupf

Desserttipp zum Ganslschmaus

- Dauer: 1h 10 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 1 Gugelhupf

Zutaten

145 g Mehl, universal
8 g Backpulver (1/2 Pkg.)
80 g Backzucker
70 g Braunzucker
1 Pkg. Vanillezucker, Prise Salz
60 g grob gemahlene Kürbiskerne
60 g Schoko-Drops/Streusel
3 Eier, 20 ml Rapsöl
40 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
60 ml Flüssigkeit (Milch oder Schlagobers)
Butter und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung

1. Kuchenform mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Mehl und Zucker in Schüsserl einwiegen, Backpulver, Salz und Vanillezucker

unter Mehl mischen. Eier trennen, aus dem Eiklar Schnee schlagen.

3. In einer großen Schüssel Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. mit Rapsöl, den drei Eidottern und Flüssigkeit gut verrühren. Vorbereitete Zutaten sowie Kürbiskerne und Schoko-Drops unter die Eidotter-Masse mengen.

4. Eischnee vorsichtig unter den zähflüssigen Teig heben, alles in die vorbereitete Form füllen und für 45-50 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der
Europäischen Union

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

An apple a day...

Powerobst zum Lunch

*So ein Biss in einen saftigen
Apfel ist schon was Feines
– das Lieblingsobst lässt
sich auch ganz wunderbar
pikant servieren!*



Apfel-Carpaccio mit Walnüssen

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

Zutaten

60 g Walnusskerne
4 Äpfel; rotschalig
1 Zitrone, Bio; Abrieb und Saft
4 Radieschen
Salz
350 g Topfen
2 EL Olivenöl
1 Hand voll Kresse
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

1. Die Walnusskerne in einer Pfanne trocken leicht anrösten. Abkühlen lassen. Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Kernhausausstecher ausstechen und das Fruchtfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. Vier Teller mit etwas Zitronensaft bestreichen und die Apfelscheiben darauf auslegen. Diese wiederum mit etwas Zitronensaft bestreichen.

3. Radieschen putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel leicht salzen, kurz Wasser ziehen lassen und den Topfen hinzufügen.

4. Mit Olivenöl und der Hälfte der Kresse verrühren. Den Topfen abschmecken und mittig auf den Apfelscheiben verteilen.

5. Alles mit den Walnüssen und der restlichen Kresse bestreuen. Etwas Zitronenabrieb darüberstreuen und das Carpaccio mit frischem Pfeffer übermahlen servieren.



Apfel-Weizenbällchen mit Dip

- Dauer: 1h 55 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

Zutaten

Für die Bällchen:

125 g Eibly
300 ml Gemüsfond
1 Chilischote, rot
2 Lauchzwiebeln
1 Apfel
50 g Sojatopten
1 EL Agar-Agar, Salz
Pfeffer, schwarz
1 TL Kurkumapulver
Kreuzkümmelpulver
60 g Kokosraspeln

Für den Dip:

1 Paprika, gelb
2 Lauchzwiebeln
1 Stängel Minze,
400 g Sojajoghurt
2-3 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker, braun

Zubereitung

1. Zartweizen mit Fond bedeckt ca. 10 Minuten (oder nach Packungsangabe) leise gar köcheln. Falls nötig, noch ein wenig Fond zufügen. Anschließend in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

2. Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Lauchzwiebeln wa-

schen, putzen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus heraus schneiden und die Viertel fein raspeln. Weizen in eine Schüssel geben, Apfel, Lauchzwiebeln und Chili untermengen.

3. Sojatopten, Agar Agar, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und alles mit den Händen kräftig verkneten, bis eine feste und gut formbare Masse entstanden ist. Mit feuchten Händen daraus 8-12 Bällchen formen und abgedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4. Für den Dip die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Minze abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

5. Sojajoghurt mit Zitronensaft und Zucker verrühren. Minze, Lauchzwiebeln und Paprika untermengen und abschmecken. Die Bällchen in den Kokosraspeln wälzen und mit dem Dip servieren.



Apfel-Käse-Brot mit Walnüssen und Kürbiskernen

- Dauer: 1h 10 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 1 Brot

Zutaten

50 g Butter;
und für die Form
150 g Käse; würzig;
z.B. Bergkäse
250 g Mehl; und für die Form
1/2 TL Currypulver
1 TL Salz, 2 TL Backpulver
2 Eier, 200 ml Milch
40 g Walnusskerne
4 EL Kürbiskerne
1 kleiner Apfel

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (ca. 30 cm) ausbuttern und bemehlen.

2. Die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Käse reiben. Das Mehl mit Curry, Salz und Backpulver vermischen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Milch und Butter unterrühren.

3. Mehlmischung kurz unterrühren. Walnüsse, 2 EL Kürbiskerne und Käse (bis auf 1-2 EL zum Bestreuen) unterheben. Den Teig in die Form geben und glattstreichen.

4. Apfel waschen, putzen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten gleichmäßig quer in den Teig drücken. Brot mit übrigem Käse und restlichen Kürbiskernen bestreuen und im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen. In Scheiben geschnitten servieren.

Apfelsuppe mit Pfeffer-Pesto-Öl und Kräuter-Croûtons

- Dauer: 55 min
- Schwierigkeit: mittel
- Portionen: 4

Zutaten

Für die Suppe:

500 g Erdäpfel, mehligkochend
4 Äpfel, säuerlich; rotschalig
Salz, 200 ml Buttermilch
1 kleine Chilischote, rot, getrocknet
1/2 Zitrone, Bio; Abrieb und Saft
Pfeffer, schwarz
1 Paprikapulver, edelsüß
2 EL Olivenöl
2 Scheiben Bauernbrot; altbacken
2 EL Butter
2 TL Kräuter, getrocknet; z.B. Thymian, Majoran

Für das Pesto:

2 Paprika, gegrillt; aus dem Glas
2 Knoblauchzehen
1 EL Pinienkerne
5-6 EL Olivenöl, Salz
Pfeffer, schwarz
Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden. Drei Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Beides in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und in ca. 20 Minuten weich garen.

2. Inzwischen für das Pesto die Paprika in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, grob würfeln und mit Paprika, Pinienkernen und 4 EL Öl fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und noch 1-2 EL Öl unterrühren. Abschmecken.

3. Buttermilch zur Apfel-Erdäpfel-Suppe geben und diese mit der zerbröselten Chilischote, Zitronenabrieb und 1 EL Zitro-

nensaft, Pfeffer, Paprikapulver und 1-2 EL Pesto würzen.

4. Topfinhalt fein pürieren und die Suppe abschmecken. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb rösten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

5. Den übrigen Apfel waschen, putzen, in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Suppe in Schalen verteilen, mit Apfelspalten garnieren, mit Kräuter-Croûtons bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und mit etwas Pesto-Öl beträufelt servieren.



Jetzt Deinen Traumjob finden

Karriere-Day 2023

Dienstag, 7. Nov. 2023
9.00–18.30 Uhr, MAK
MAK, Weiskirchnerstrasse 3, 1010 Wien

**GRATIS
EINTRITT!**

**GRATIS
ESSEN & TRINKEN**

● Panel-Talks mit Vertretern der führenden Unternehmen Österreichs

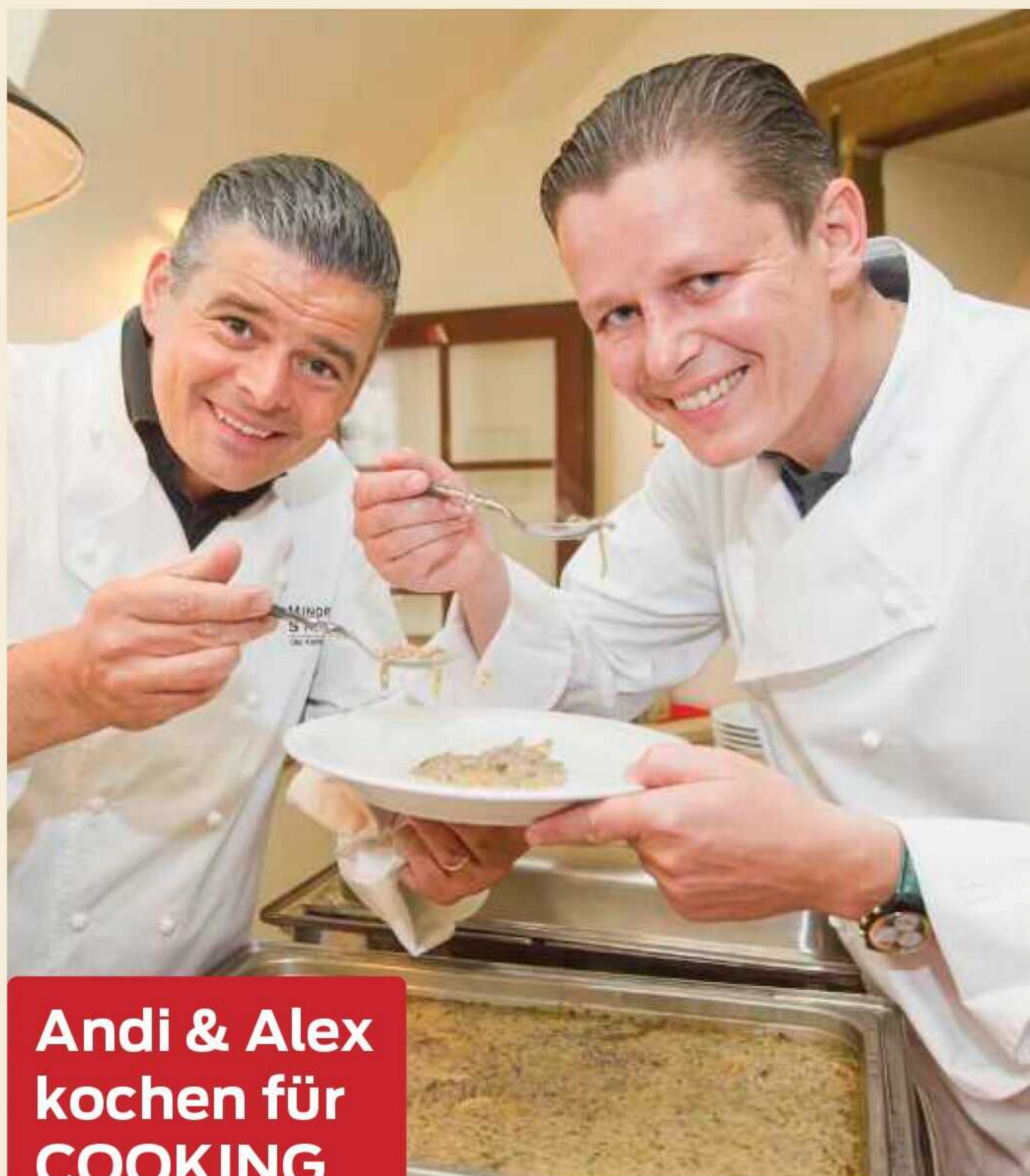
Spannende Talks mit hochkarätigen Gästen aus allen Branchen der österreichischen Wirtschaft erwarten dich.

Star-Redner geben Tipps und Tricks um beruflich durchzustarten.

PLUS: Dein Traumjob wartet beim Speed-Dating auf Dich!



Alle Infos auf: www.karriereday.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

3.11.



Zu Mittag

Topfen-Schmarren mit Äpfeln von Alex Fankhauser

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

Zutaten 200 g Topfen, 3 Eier, 50 g Zucker, 30 g Stärkemehl, 20 g Vanillezucker, 1 EL Sauerrahm, 2 EL glattes Mehl, geriebene Schale von 1 Zitrone, 1 Schuss Milch, 3 EL Rosinen, 1 Schuss Rum, Butter zum Backen; 3 Äpfel (geschält, in Spalten geschnitten), 1/2 l Weißwein, Mark von 1 Vanilleschote, 2 EL Zucker, Saft von 1 Zitrone; Staubzucker, Rum zum Flambieren

Zubereitung

1. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eidotter mit dem Topfen, 50 g Zucker, Vanillezucker, Stärkemehl, Sauerrahm, Mehl, Zitronenschale und einem Schuss Milch glatt rühren. Den Eischnee

vorsichtig unterheben. Die Rosinen im erwärmten Rum einweichen, kurz ziehen lassen.

2. In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen, Masse einfüllen. Die Rosinen darauf verteilen und im Rohr bei 180 °C 15 Minuten backen. Den Schmarren in grobe Stücke reißen und nachbraten. Mit Staubzucker bestreuen und mit dem Rum flambieren.

3. Für die Äpfel Weißwein mit Zucker, Zitronensaft und Vanillemark etwas einkochen, die Apfelspalten zugeben und weich dünsten. Mit dem Schmarren Teller anrichten.

Am Abend

Krenfleischsuppe von Andi Wojta

■ Dauer: 1h 40 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zutaten 500 g Schweinsschopf (oder Bauchfleisch), 2 Zwiebeln (halbiert), 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Suppenpulver, 2 l Wasser, 1/2 l Apfelessig, 2 Karotten, 1 kleine Knolle Sellerie, 2 Jungzwiebeln (alles klein geschnitten), 300 g kleine Erdäpfelwürfel (gekocht), reichlich frisch geriebener Kren, 1 Bund Schnittlauch (fein geschnitten)

Zubereitung

1. Wasser mit dem Fleisch, Zwiebelhälften, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Suppenpulver, Lorbeerblatt und Apfelessig

zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 80 Minuten kochen. Danach das Fleisch aus der Suppe heben, in Klarsichtfolie wickeln und rasten lassen.

2. Die Suppe abseihen und wieder aufkochen. Karotten, Sellerie und Jungzwiebeln in die Suppe legen und kurz mitkochen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den vorgekochten Erdäpfelwürfeln in die Suppe geben.

3. Mit Schnittlauch und geriebenem Kren servieren.

SAMSTAG

4.11.



Zu Mittag

Lachslasagne mit Spinat

■ Dauer: 1h 40 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zutaten 800 g Lachsfilet, Salz, Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 500 g frischer Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Butter, Muskat gerieben, 3 EL Mehl, 400 ml Milch, 200 ml Gemüsefond, 2 EL Crème fraîche, 6 Stängel Thymian, 1 ½ EL grobkörniger Senf, ca. 12 Lasagnenudelplatten, 2 EL Butterflocken, 4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Lachs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf in 1 EL heißer Butter anschwitzen, den Spinat zugeben und weich dün-

ten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2. Für die Béchamelsauce die restliche Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Mehl zugeben und leicht anschwitzen. Milch und Fond unter Rühren einfließen lassen, aufkochen, die Crème fraîche zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Senf und gehacktem Thymian abschmecken.

3. Sauce, Lasagneplatten, Lachs und Spinat abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit der Sauce abschließen, mit Butterflocken belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Am Abend

Heiße Schoko mit Marshmallows

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

Zutaten 500 ml Milch, 100 ml Obers, 1 Zimtstange, 100 g Zartbitterschokolade, 4 Marshmallows

Zubereitung

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Die Milch zu-



sammen mit dem Obers und der Zimtstange erhitzen. Die Schokolade fein reiben und zur Milch geben, so lange rühren, bis sich alles aufgelöst hat, dann den Zimt entfernen. Die Schokolade mit dem Pürierstab aufmixen und in Tassen füllen. Die Marshmallows als Garnitur darauf legen und im heißen Ofen auf Sicht kurz gratinieren, bis die Marshmallows leicht bräunen.

SONNTAG

5.11.

Zu Mittag

Rehrücken mit Kohlsprossenblättchen

■ Dauer: 60 min ■ Schwierigkeit: mittel ■ Portionen: 4

Zutaten 800 g Rehrückenfilet, Salz, Pfeffer, 3 EL Butter, 1 große rote Zwiebel, 1 TL Staubzucker, 80 ml trockener Weißwein, 4 EL Gemüsefond, 150 ml Obers, 1 TL milder Senf, 1 EL frisch gehackter Estragon, 350 g Kohlsprossen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Rehrücken waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in 2 EL heißer Butter von allen Seiten kurz anbraten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rosa gar ziehen lassen.

2. Die Zwiebel häuten und fein würfeln. In der übrigen Butter anschwitzen und mit dem Staubzucker bestäuben. Hell karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Etwas einreduzieren lassen und den Fond angießen. Obers, Senf und Estragon zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kohlsprossen entblättern und in kochendem Salzwasser



ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Den Rehrücken aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und auf der Sauce platzieren. Die Kohlsprossen dazulegen und mit grobem Pfeffer übermahlen. Dazu passen in Butter geschwenkte Schupfnudeln.

Am Abend

Rote-Rüben-Suppe

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

Zutaten 500 g Rote Rüben, 150 g mehligkochende Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, ca. 800 ml Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, 1-2 TL Zitronensaft, 4 EL Sauerrahm, Petersilie

Zubereitung



1. Rote Rüben (evtl. mit Handschuhen), Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Alles zusammen in einem heißen Topf in der Butter farblos anschwitzen. Den Fond angießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 25 Minuten leise köcheln lassen.

2. Die Suppe fein pürieren. 2 EL Sauerrahm einrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe in Schüsseln füllen und mit dem übrigen Sauerrahm und Petersilie garniert servieren.

NEHMEN: Menü-Ideen für jeden Tag

MONTAG



Zu Mittag

Lammbraten mit Kartoffeln

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

Zutaten 1 ½ kg Lammbraten, z. B. Schulter (ausgelöst), 2 Knoblauchzehen, 2 Stängel Salbei, 1 TL Pfefferkörner, 5 EL Olivenöl, Meersalz, ca. 350 ml trockener Weißwein, 800 g festkochende Kartoffeln, 2 Zweige Rosmarin Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

1. Das Lamm abbrausen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Den Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Mit dem Salbei, dem Knoblauch und 3 EL Öl vermischen und damit das Lamm einreiben. Abgedeckt mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Den Ofen auf 180 °C Unter-

und Oberhitze vorheizen.

3. Das Lamm salzen und in einer heißen Pfanne rundherum braun anbraten. In eine Backform legen und ein wenig Wein angießen. Im Ofen ca. 1,5 Stunden garen. Nach Bedarf ab und zu Wein nachgießen und den Braten mit der Flüssigkeit übergießen.

4. Die Kartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden. Mit dem restlichen Öl und dem abgezupften Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, während der letzten ca. 45 Minuten um den Braten herum verteilen und zusammen fertig garen. Zwischendurch ab und zu wenden und vor dem Servieren abschmecken.



Am Abend

Spaghetti alla trapanese

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

Zutaten 400 g Spaghetti, 8 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 80 g gehackte Mandeln, 2 Sardellenfilets, in Öl, 2 EL Olivenöl, 2–3 EL heller Balsamico, 1 Prise Zucker, 2 EL frisch gehacktes Basilikum, 2 EL frisch geriebener Parmesan, Basilikumblätter, zum Garnieren

Zubereitung

1. Nudeln al dente garen.

2. Tomaten brühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Mandeln, gehackten Sardellen in einer heißen Pfanne mit Öl anschwitzen. Tomaten zugeben, kurz mitschwitzen und mit Essig ablöschen. Pfeffer, zuckern, Nudeln abgießen und mit Basilikum und Parmesan unterschwenken. In vorgewärmte, tiefe Teller anrichten und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

DIENSTAG



Zu Mittag

Röstbrot mit Ziegenkäse und Feigen

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

Zutaten 1 Handvoll Salbeiblätter, 2 EL Olivenöl, 4 Feigen, 1–2 TL Anislikör, oder Mandellikör, 8 Scheiben Baguette, 100 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, aus der Mühle, ca. 6 EL Honig

Zubereitung

1. Die Salbeiblätter abbrausen und trocken schütteln. 2–3 Blätter mit einem Mörser zerreiben, dabei das Öl zugießen.

2. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Feigen vierteln und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit dem Likör beträufeln und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis die Feigen sehr weich sind. Die Baguettescheiben mit dem Salbei-Öl bestreichen und ca. 5 Minuten im Ofen mitbacken.

3. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und jeweils ca. 1 EL



Frischkäse darauf geben. Etwas salzen und mit Pfeffer übermahlen. Die Feigen darauf setzen und mit dem Honig beträufeln. Mit etwas Salbei garnieren und servieren.

Am Abend

Taboulé

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

Zutaten 120 g Bulgur, 3 Tomaten, 2 Handvoll Petersilie, 3 Stängel frische Minze, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Schalotte, 4–5 EL Zitronensaft, 4–5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, aus der Mühle, Minze und Petersilie, für die Garnitur

Zubereitung

1. Bulgur in eine Schüssel geben und mit lauwarmem Wasser übergießen. Etwa 20 Minuten quellen.

2. Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln.

3. Petersilie sowie Minze abbrausen, Blätter abzupfen und hacken. Zwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Schalotte häuten und in Ringe schneiden.

4. Für das Dressing Zitronensaft mit Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salatzutaten zum Bulgur geben und Dressing darüber träufeln.

5. Das Taboulé vermengen und nochmals abschmecken. In Schälchen angerichtet und mit Minze sowie Petersilie garniert servieren.



ZWEI REZEPTE für jeden Wochentag

MITTWOCH

8.11.



Zu Mittag

Brioche

■ Dauer: 2 h 40 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 4

Zutaten ca. 500 g Mehl, ½ Würfel frische Hefe ca. 21 g, 250 g Butter, 40 g Zucker, 1 TL Salz, 5 Eier, Mehl zum Arbeiten, 1 Dotter zum Bestreichen

Zubereitung

1. Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hinein bröckeln und mit 3–4 EL lauwarmem Wasser vermengen. Butter in Flocken dazu geben, Zucker und Salz dazu streuen. Eier in die Mitte geben. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig, noch ein wenig Wasser oder Mehl ergänzen. Abgedeckt ca.

20 Minuten gehen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kneten und weitere 20 Minuten gehen lassen.

2. Den Teig in 3 Portionen teilen und jeweils zu einem dicken Strang formen. Zu einem Zopf flechten, die Enden nach unten einschlagen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt 40 Minuten gehen lassen.

3. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Vor dem Backen mit Dotter bestreichen und im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Am Abend

Putenrouladen

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

Zutaten 4 Putenschnitzel küchenfertig á 180 g, Salz, Pfeffer, 4–8 Scheiben Schinken, 100 g Ziegenfrischkäse, 1 TL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein, 150 ml Geflügelfond, 100 ml Obers, Muskat, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Schnitzel waschen, trocken tupfen, flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinkenscheiben belegen. Frischkäse mit Zitronensaft

verrühren, darauf verstreichen, Seiten einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren und in einer Pfanne in heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Fond angießen und bei milder Hitze halb abgedeckt ca. 15 Minuten leise schmoren lassen.

2. Rouladen aus dem Bratenfond nehmen, Obers einrühren und ca. 5 Minuten leicht sämig einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit der Sauce servieren, dazu passt Gemüse.



DONNERSTAG

9.11.

Zu Mittag

Kürbisspalten mit Cranberrykompott

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

Zutaten 1 Knoblauchknolle, 1 kleiner Muskatkürbis, 3 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, 4 EL brauner Zucker, 40 g Pekannüsse, 200 g frische Cranberrys, 1 EL Zitronensaft, 4 Zitronenschnitze

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Knoblauchknolle etwas andrücken und eine Zehe auslösen sowie schälen. Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne herausschaben. Die Knoblauchzehe schälen, zum Kürbiskernöl pressen und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und ½ EL Zucker verrühren. Die Kürbisspalten damit einstreichen und zusammen mit der Knoblauchknolle im Ofen ca. 25 Minuten backen.

2. Währenddessen die Pekannüsse klein hacken. Die Cranberrys waschen und mit dem Zitronensaft, ein wenig Wasser und 2 EL Zucker in ei-



nen Topf geben, in 5–10 Minuten weich köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und die Nüsse einrühren. Etwa 5 Minuten vor Garzeitende auf den Kürbisspalten verteilen und im Ofen fertigbacken.

3. Den fertigen Kürbis auf Tellern anrichten. Je mit einem Zitronenschnitt garnieren und mit dem übrigen Zucker bestreut servieren.

Am Abend

Garnelen in scharfer Tomatensauce

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

Zutaten 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1–2 rote Chilischoten, 800 g Tomaten, 2 EL Kokosöl, 1 EL rote Currypaste, 200 ml Fischfond, 400 g Riesengarnelen, 1–2 EL Limettensaft, 1 Prise brauner Zucker, 1–2 EL Fischeauce

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein

würfeln. Chilischoten waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Tomaten entkernen und klein schneiden. Zwiebel mit Knoblauch und Chili in einer heißen Pfanne im Öl glasig anschwitzen. Die Currypaste untermischen, dann mit Fond ablöschen. Tomaten zugeben und etwa 15 Minuten sämig köcheln lassen.

2. Garnelen abrausen, in die Tomatensauce legen und darin etwa 5 Minuten gar ziehen, nicht mehr kochen lassen. Mit Limettensaft, Zucker und Fischeauce abschmecken und servieren.



Profi KÜCHE

**Lukas Kapeller
& Michael
Schlöglhofer**
Restaurant
Kapeller

Fokus auf den Geschmack

JRE Lukas Kapeller im
COOKING-Talk über das
kulinarische Angebot.

Worauf dürfen sich die Gäste des neu eröffneten Design-Penthouse-Restaurants freuen?

LUKAS KAPELLER Bis zu maximal 20 Gäste finden hier rund um die offene Küche Platz, in der ich mit Michael Schlöglhofer ein 8-gängiges Menü zubereite. Wir fokussieren uns zur Gänze auf den Geschmack – so setzen wir vor allem regionale Produkte in unterschiedlichen und spannenden Kreationen in Szene, ergänzen diese aber durchaus immer wieder mal mit mediterranen Bereicherungen. Für die passende Getränkebegleitung sorgt Carina Kaiser, die zuvor das Landgasthaus Rahofer in Kronsdorf geführt hat. Die Palette der Weine präsentiert sich als abwechslungsreicher Mix aus Natural und Klassik, wobei neben Österreich vor allem Frankreich und dabei insbesondere Burgund eine wichtige Rolle spielen. Wir freuen uns auf Sie!



JRE LUKAS KAPELLER (li.) UND
MICHAEL SCHLÖGLHOFER
zeichnen für die ausgezeichnete
Küche verantwortlich.

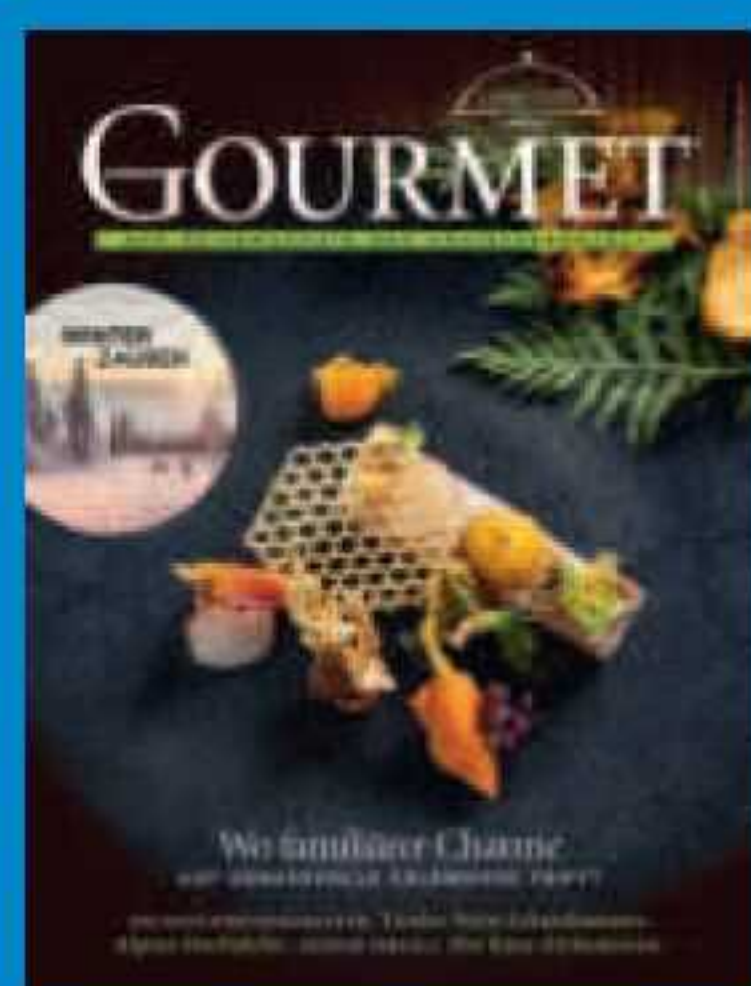
COOKING-News

Design-Penthouse-Restaurant in Steyr

Mehr als 85 Jahre ruhte der riesige Dachboden des historischen Direktionsgebäudes der Steyrer Werke im Dornröschenschlaf. Nun wurde daraus eines der spektakulärsten Gourmetrestaurants Österreichs, ein stylisches Atelier für Kunst und Küche, wo JRE Lukas Kapeller und Michael Schlöglhofer in außergewöhnlichem Ambiente groß aufkochen.

Open House am 7. November. Alle sind herzlich eingeladen, Zimmer und Restaurant persönlich kennenzulernen. Dazu gibt es natürlich kleine, feine Häppchen und Getränke. Der Restaurant- und Hotelbetrieb startet im Anschluss am 8. November.

Damberggasse 27/3, 4400 Steyr
Tel 07252/25630
reservations@lukaskapeller.at
www.lukaskapeller.at



COOKING Tipp: Cirque Gourmet #26

Die Herbst-/Winter-Ausgabe des CIRQUE GOURMET bietet einen Mix aus Genuss-, Shopping- und Reisetipps, kurzweiligen Portraits und Interviews. Downloaden unter www.geniesser-hotels.com oder www.cirquegourmet.com

Thema der
Woche:
**Gansl-
Hotspots**



**HANDWERK
RESTAURANT.**
Neubaugürtel 34-36
1070 Wien
handwerk-restaurant.at
+43 1 521 65- 840



BOXWOOD.
Grashofgasse 1
1010 Wien
boxwood.at
+43 1 295 88 99



**PICHLMAIERS
ZUM HERKNER.**
Dornbacher Str. 123
1170 Wien
zumherkner.at
+43 1 480 1228

Im Feinschmecker-Hotspot Spelunke wird natürlich auch auf das Gansl gesetzt: COOKING hat beim Spitzenkoch Ralph Kampf vorbeigeschaut und exklusiv folgende Rezepte verraten bekommen. Bis zum 11.11. besteht die Möglichkeit, sich durch die Ganslkarte zu kosten. Zudem besticht die aktuelle Herbstkarte auch mit dem einen oder anderen Schmankerl! Vorbeischauen und das Duo aus Kulinarik und Atmosphäre genießen – es lohnt sich!



Ganslgerichte von Haubenkoch Ralph Kampf

Es ganselt in der Spelunke



Geröstete Ganslleber mit Erdäpfelpüree

Zutaten

Püree:

500 g Erdäpfel, 100 g Milch
100 g Butter, 3 g Salz, 2 g Muskat

Ganslleber:

150 g Ganslleber
60 g Zwiebel
20 g Weißwein, 30 g Butter
1 g Majoran, 100 g Gansljus

Anrichten:

Röstzwiebel, Petersilie

Zubereitung

1. Erdäpfel schälen und vierteln. In Salzwasser weichkochen. Aus dem Wasser nehmen und ausdampfen lassen. Pressen, und dann mit Milch und Butter sowie den Gewürzen verfeinern.

2. Ganslleber zuputzen. In der Pfanne scharf anbraten und gleich wieder herausnehmen. Dann Zwiebel hineingeben, und goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen und dem Gansljus aufgießen. Etwas reduzieren lassen, Butter dazugeben. Weiter reduzieren lassen. Dann die vorher kurz angebratene Ganslleber und den Majoran dazu geben. Kurz köcheln lassen und mit Erdäpfelpüree anrichten. Nach Belieben mit Röstzwiebel und Petersilie verfeinern.

Ganslragout

Zutaten

Ragout:

250 g Zwiebel brunnoise
2 El Rapsöl
20 g Knoblauch
100 g Karotten, gewürfelt
100 g Sellerie, gewürfelt
1 kg Ganslfaschiertes
20 g Ganslgewürz
50 g Salz
1/2 Fl Rotwein
0,7 kg Ganslfond
5 g Beifuß

Scialatelli:

1 kg Rimacinata
di grana Duro
60 g Pecorino
10 g Salz
15 g Basilikum,
frisch gehackt
40 g Olivenöl
400 ml Milch
2 Eier

Anrichten:

Olivenöl

Zubereitung

1. Für das Ragout Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Karotten und Sellerie dazu geben. Anschließend das Ganslfaschierte hinzufügen. Dann die Gewürze dazu und mit Rotwein und Ganslfond aufgießen. Ganz zum Schluss noch den Beifuß dazu geben.

2. Für die Scialatelli alle Zutaten gut vermischen. 3-4 mm dick ausrollen, und mit einem Messer in 5 mm dicke Streifen schneiden. Die Länge liegt im eigenen Ermessen.

3. Für ca. 9 Minuten kochen. Das Ragout in einer Pfanne erhitzen und die frisch gekochten Scialatelli dazu geben. Zum Schluss noch etwas Olivenöl darüber träufeln.



Ganslrisotto

Zutaten

Risotto:

60 g Schalotten
50 g Olivenöl
1 kg Risotto Vialano Nano
350 g Weißwein
1,6 l Gemüsefond

Anrichten:

100 g Risotto gekocht
70 g Ganslfond
60 g Ganslfleisch
20 g Parmesan
35 g Butter
1 g Beifuß, gehackt

Zubereitung

1. Schalotten in Olivenöl anschwitzen, den Risotto dazu geben. Mit Weißwein ablöschen, und dann immer wieder Gemüsefond dazugeben. Ständig rühren, nach 7 Minuten sollte keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein. Auf ein Blech aufstreichen und gleich in den Kühlschrank geben.

2. Für den Ganslfond die Karkassen vom Martinigansl mit Wasser aufstellen und auf den gewünschten Geschmack einkochen lassen.

3. Das vorgekochte Risotto mit dem Ganslfond aufstellen und aufkochen lassen. Anschließend den Parmesan und das Fleisch dazu geben. Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, von der Flamme nehmen und die Butter einrühren. Zum Schluss noch den gehackten Beifuß dazu geben.

Spelunke.

Taborstraße 1-3
1020 Wien

Reservierung
ab 9 Personen:
ahoi@spelunke.at
www.spelunke.at

Süße KÜCHE



Ein Hoch auf den Tee

Vor 4700 Jahren fand Tee erstmals Erwähnung in der Geschichte. Mittlerweile werden 400 verschiedene Pflanzenteile von rund 300 Pflanzen von den Tee-Herstellern verarbeitet, um Kräuter- und Früchtetees herzustellen. Die Bandbreite der Tee-Spezialitäten reicht dabei von vertrauten Klassikern wie Kamille, Pfefferminze oder Fenchel bis hin zu neuen, erfrischenden Kreationen und Mischungen. Innovative Produkte wie Cold Brew Teas, Functional Teas oder Ready-to-Drink-Varianten laden dazu ein, die Welt des Tees neu zu entdecken.

Woher kommt der Tee?

Das Ranking der größten Teeanbau-Länder ergibt sich wie folgt: Auf Platz 1 steht China mit 3.181.039 Tonnen, dann folgen mit Abstand Indien (1.365.230 Tonnen), Kenia (535.043 Tonnen) und Sri Lanka (251.499 Tonnen). Die produzierten Mengen konnten im letzten Jahr, mit Ausnahme von Sri Lanka, überall zulegen.

Mehr Infos rund um Tee unter teeverband.at



FACETTENREICH. Zum Start in den Tag, zwischendurch oder abends – für jeden Anlass gibt es den passenden Tee.

COOKING-News

8.11.: Tag des Tees

Der Teegenuss in all seinen Formen ist in Österreich ungebrochen hoch. Dabei ist er im Gegensatz zu früher nicht mehr an Saisonalität oder Temperaturen gebunden. Viel mehr sind es die gesellschaftlichen Veränderungen, die Auswirkungen auf den vermehrten Konsum haben. Dazu gehören Klimawandel, Home-Office und auch das gestiegene Gesundheitsbewusstsein der Konsumenten. Besonders gerne greift man hierzulande zu jenen Tee-Produkten im Regal, die eine Bio-Zertifizierung aufweisen.

Rund ein halbes Kilo Tee pro Kopf wird jährlich konsumiert – die Lieblinge, Kräuter- und Früchtetee, dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

Stephan Krömer, Präsident des Österreichischen Teeverbandes: „In Zeiten wie diesen, wo Nachhaltigkeit immer wichtiger wird, freuen wir uns, dass sich Kräuter- sowie auch Früchtetees mit ihrer geringen Co2 Bilanz bei den Menschen so großer Beliebtheit erfreuen. Es gibt wohl noch kaum einen Haushalt ohne Tee – und welches Lebensmittel kann das schon behaupten?“.

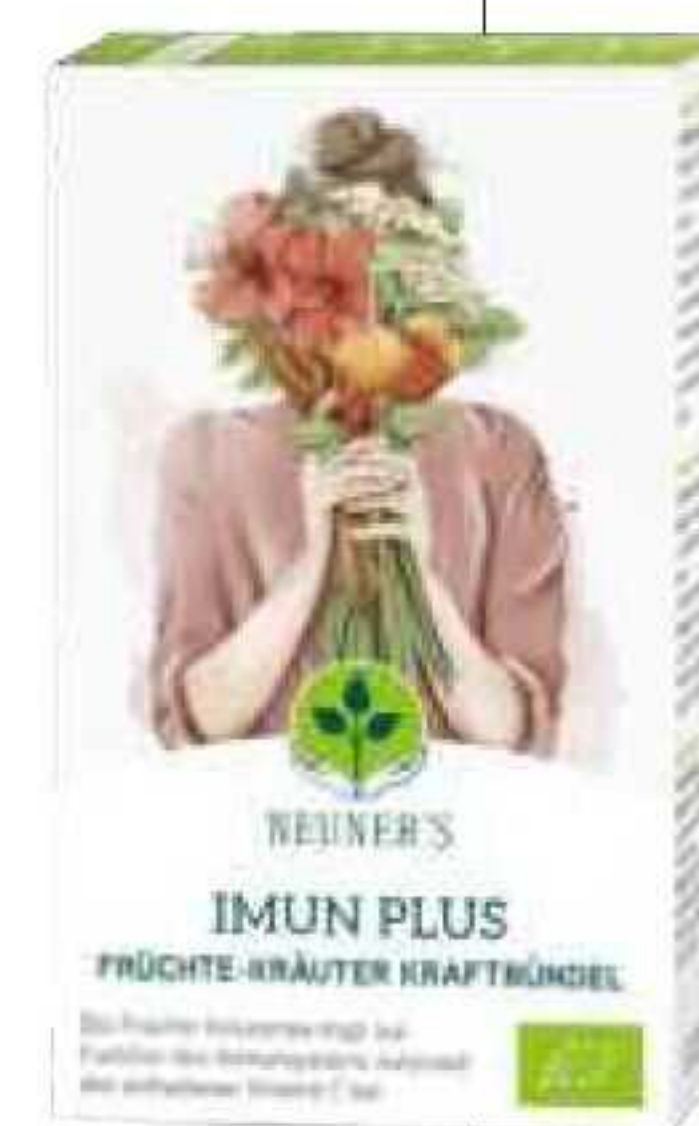


COOKING Buchtipp: Das Teebuch

Sorten, Anbaugebiete und Rituale. Erkunden Sie in diesem Tee-Buch die wichtigsten Anbaugebiete und Teeblattsorten der Welt. Plus: 100 Tee-Rezepte für jeden Geschmack! DK Verlag/17,95 Euro

Thema der Woche:
Zeit für Tee

NEUNER'S. Für das Immunsystem: BIO Früchte-Kräutertee, u.a. mit Hagebutte, Holunderbeeren sowie Vitamin C aus BIO Acerola. neuners.com/4,50 Euro



SONNENTOR. GuTEE Besserung – Kräuterteeemischung mit Salbei, Lindenblüten, Kamille und Holunder. sonnentor.com/4,49 Euro



DEMMERS TEEHAUS. Der aromatisierte Früchtetee besteht aus Hagebutten, Hibiskusblüten, Apfel- und Orangenschalen. tee.at/6 Euro

Energy Balls

Kugelrunde Kraftpakete

Sie sind rund, vollgepackt mit guten Zutaten und die perfekte Naschalternative, um den süßen Gusto zu stillen. Die Rede ist von Energy Balls. Ran an die Kugeln!



Karotten Energy Balls

■ Dauer: 45 min
■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: 20 Stück

Zutaten

3 Karotten
75 g Mandeln,
oder andere Nüsse
60 g Haferflocken
50 g Goji-Beere,
getrocknet
1 EL Chia-Samen
1 TL Ingwerpulver
1 TL Zimtpulver
50 g Datteln,
getrocknet; entsteint
2 TL Kurkumapulver

Zubereitung

1. Die Karotten schälen und raspeln. Die Mandeln mit den Haferflocken im Blitzhacker grob zerkleinern. Die Gojibeeren mit den Chia-Samen, Ingwer, Zimt und Datteln in den Blitzhacker geben. Alles zu einer formbaren Masse zerkleinern, dabei nach Bedarf etwas Wasser oder Haferflocken ergänzen.

2. Zu ca. 20 kleinen Bällchen formen und etwa 30 Minuten kalt stellen. Vor dem Servieren ein paar Bällchen in Kurkuma wenden.



Golden Milk Energy Balls

■ Dauer: 1h 25 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 15-17 Stück

Zutaten

50 g Kokosmehl
50 g Mandelmehl
1/2 TL Ingwerpulver
Pfeffer, schwarz
2 TL Kurkumapulver
2 EL Mandeldrink
20 g Ingwer, kandiert
60 g Cashewmus; Fertigprodukt
60 g Ahornsirup
2 1/2 EL Kokosöl
Kokosraspeln; zum Wälzen

Zubereitung

1. Das Kokos- und Mandelmehl mit dem Ingwerpulver in einer Schüssel vermischen und mit Pfeffer würzen. Das Kurkumapulver mit dem Mandeldrink glattrühren und zufügen.

2. Den kandierten Ingwer fein hacken und mit dem Cashewmus, dem Ahornsirup und dem Kokosöl untermengen. Alles

zu einer geschmeidigen, homogenen Masse verarbeiten, bei Bedarf noch etwas Kokosmehl einarbeiten. Die Masse ca. 30 Minuten kühlstellen.

3. Jeweils 1-2 TL von der Masse abnehmen, zu ca. 3 cm großen Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen. Die Kugeln vor dem Servieren nochmals ca. 30 Minuten kühlstellen.



Coconut Energy Balls

■ Dauer: 20 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: ca. 36 Stück

Zutaten

200 g Datteln, getrocknet;
entsteint
2 TL Schalenabrieb;
Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
2 EL Kakao Nibs, vegan
150 g Mandeln, gemahlen
225 g Kokosraspel
1 EL Goji-Beeren, getrocknet
3 TL Matchapulver

Zubereitung

1. Die Datteln grob hacken. Mit Zitronenabrieb und -saft, Kakao Nibs, Mandeln und 125 g Kokosraspeln im Mixer zerklei-

nern, bis eine formbare Masse entsteht.

2. 30 g Kokosraspel mit den getrockneten Goji-Beeren im Mixer zerkleinern und auf einen kleinen Teller geben. 40 g Kokosraspel sehr fein zerkleinern und auf einen zweiten Teller geben. Die übrigen Kokosraspel mit dem Matchapulver zerkleinern und auf einen dritten kleinen Teller geben.

3. Aus der Masse rund 36 Kugeln formen, jeweils 1/3 der Energy Balls in einer der Mischungen wälzen und servieren.

Kernige Energy Balls

■ Dauer: 2 h 20 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 16 Stück

Zutaten

50 g Leinsamen
50 g Haselnusskerne
30 g Sonnenblumenkerne
50 g helle Sesamsamen
40 g Cranberries, getrocknet
50 g Ahornsirup
60 g Mandelmus
30 g Amaranth, gepufft
1 EL natives Kokosöl
1 EL Rohkakaopulver

Zubereitung

1. Die Leinsamen, die Haselnüsse und Sonnenblumenkerne, 20 g Sesam und die Cranberries im Blitzhacker fein zerkleinern.

2. Die Nuss-Beeren-Masse in eine Rührschüssel füllen. Ahornsirup, Mandelmus, Amaranth-

Pops, Kokosöl und Kakao dazugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einer homogenen Paste verrühren.

3. Aus der Masse kleine Portionen abstechen und mit angefeuchteten Händen zu ca. 16 kleinen Kugeln formen. Den übrigen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und abkühlen lassen.

4. Die Amaranth-Schokobällchen rundum im Sesam wälzen, auf einen Teller legen und im Kühlschrank etwa 2 Stunden fest werden lassen. Die Bällchen halten sich luftdicht verschlossen und gekühlt 1 bis 2 Wochen.





Zitronen Energy Balls

■ Dauer: 1h 20 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 16 Stück

Zutaten

150 g Cashewkerne
70 g Kokosraspeln
1 Zitrone, Bio
15 g Ingwer
1 EL Xylit
1 TL Kurkumapulver
30 g natives Kokosöl
2 EL Mandeln,
gemahlen

Zubereitung

1. Cashewkerne im Mixer fein hacken. Dann 50 g Kokosraspel dazugeben und alles nochmals fein hacken.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Ing-

wer schälen und fein reiben.

3. Zitronensaft und -schale, Ingwer, Birkenzucker, Kurkuma und Kokosöl zum Kokos-Cashew-Mix geben und alles im Mixer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

4. Die Mandeln hinzufügen und ebenfalls kurz untermischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 16 Bällchen formen.

5. Die übrigen Kokosraspel auf einen Teller geben und die Zitronenbällchen darin rundum wälzen. Die Bällchen auf einen Teller legen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Luftdicht verpackt und gekühlt sind die Powerballs etwa 2 Wochen haltbar.

Bratapfel Energy Balls & Mocca Energy Balls

■ Dauer: 15 min und 1h 20 min
■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: je ca. 15 Stück

Zutaten

Bratapfel Energy Balls:

60 g Apfelringe, getrocknet
60 g Rosinen
120 g Nussmischung
2 EL Mandelmus; ungesüßt
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Vanillepulver

Mocca Energy Balls:

1 EL Proteinpulver;
z.B. Vanillegeschmack
85 g Haselnüsse, gemahlen
30 g feine Haferflocken
70 g Datteln; ohne Stein
90 ml kalter Espresso
2 EL Kakaopulver; zum Wälzen

Zubereitung

Bratapfel Energy Balls.

Alle Zutaten, bis auf die Gewürze, mit 2 EL Wasser in der Küchenmaschine nur so lange grob mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Zimt und Vanille abschmecken. Aus der Masse kleine Portionen (ca. 1/2 EL) abstechen und zu Kugeln formen. Auf einen Teller setzen und servieren.

Mocca Energy Balls.

Das Proteinpulver mit Haselnüssen und Haferflocken mischen. Die Datteln grob würfeln und mit dem Espresso fein pürieren. Das Dattelmus zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einer glatten Masse verkneten. Zu ca. 15 Bällchen rollen, in Kakaopulver wälzen und mindestens 1 Stunde kühlen.



Crumble, Konfekt & Kuchen

Glühwein mal anders



Die Zeit für Glühwein ist gekommen – anstatt zur Tasse zu greifen, haben wir den Klassiker diesmal zum Ver-naschen serviert!

Glühwein-Crumble

- Dauer: 2 h 05 min
- Schwierigkeit: **mittel**
- Portionen: 4

Zutaten

75 ml Ribiselsaft
75 ml Rotwein
2 EL Zucker, braun
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
2 Nelken, 3 Äpfel
60 g Cranberries; frisch oder TK (aufgetaut)
50 g Mehl
50 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Mandeln, gemahlen
75 g Butter, 75 g Zucker

Zubereitung

1. Für den Glühwein den Ribiselsaft mit Rotwein, Zucker, Zimt, Kardamom und Gewürznelken in einen Topf füllen und kurz aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Cranberries abrausen.

2. Den Glühwein durch ein Sieb zurück in den Topf gießen und aufkochen. Äpfel und Cranberries untermischen und ca. 10 Minuten leise köcheln. In eine Auflaufform füllen und abkühlen lassen. Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

3. Für die Streusel alle Zutaten krümelig vermengen. Über die Früchte streuen und das Crumble im Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.



Glühwein-Birnengelee-Konfekt

- Dauer: 55 min
- Schwierigkeit: **mittel**
- Portionen: **ca. 50 Stück**

Zutaten

1 TL Öl
1 kg Birnen
150 ml Portwein, rot
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Nelke
18 g Pektin
550 g Zucker
75 g Glukosesirup

Zubereitung

1. Eine hitzebeständige Form (ca. 20 x 20 cm) mit dem Öl einfetten und mit Backpapier auskleiden.

2. Die Birnen waschen, schälen, putzen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Es sollten ca. 750 g übrig bleiben. Zusammen mit dem

Portwein und den Gewürzen in einem Topf aufkochen.

3. Abdecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und an umrühren. Die Gewürze wieder entfernen und die Masse fein pürieren. Durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf passieren.

4. Das Pektin mit 50 g Zucker mischen und einrühren. Restlichen Zucker (bis auf 4-5 EL) und den Glukosesirup zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Zuckerthermometer 110°C zeigt. In die Form füllen und auskühlen lassen.

5. Auf eine leicht gezeichnete Arbeitsfläche stürzen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und diese im übrigen Zucker wälzen. Das Konfekt kühl und luftdicht aufbewahren.



Glühwein-Schoko-Kuchen

- Dauer: 1 h 30 min
- Schwierigkeit: **leicht**
- Portionen: 1 Kuchen

Zutaten

100 g Schokolade, dunkel
200 g Butter; weich und für die Form
180 g Zucker, 4 Eier
200 g Mehl; und für die Form
40 g Kakao
100 g Mandeln, gemahlen
3 TL Backpulver
120-140 ml Glühwein
Staubzucker; zum Bestäuben

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kastenform (ca. 30 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen.

2. Butter weiß-cremig schlagen. Zucker nach und nach dazugeben und gründlich verrühren. Eier einzeln untermixen. Mehl mit Kakao, Mandeln und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Glühwein unter die Butter-Ei-Mischung rühren.

3. Flüssige Schokolade zum Schluss untermischen und den Teig in die vorbereitete Form füllen. Glatt verstreichen und im vorgeheizten Ofen 50-60 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Fertig gebackenen Kuchen mit Staubzucker bestäubt und in Scheiben geschnitten servieren.

COOKING neu am 10.11.

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

Weihnachtskekse

ALLE JAHRE WIEDER freuen wir uns darauf, den Startschuss für den Weihnachtsbackmarathon zu geben!



Pikante Kekse

NICHT NUR SÜSS, sondern auch pikant, lassen sich Kekse genießen!



Mit Liebe gemacht

DO IT YOURSELF Geschenkideen für Feinschmecker!



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

Getty, Hersteller, StockFood

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 ...

Impressum

Medieninhaber: Mediengruppe ÖSTERREICH GmbH, Friedrichstrasse 10, 1010 Wien

Chefredaktion: Natalie Ezzo, Alex Schima

Layout/Produktion: Brocza Stefanie, Kornél Schulteis

Online: 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

Online: www.cooking.at Preis: Alle Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter www.abo.oe24.at. Die Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz ist unter www.oe24.at/impressum/offenlegung/cooking abrufbar.

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



**JETZT
NEU:**

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

FRANZ, bringt die GANS!

*auch heuer
wieder* ↗



Handwerk

RESTAURANT

Neubaugürtel 34 | 1070 Wien
handwerk-restaurant.at

No.1

GANS NACH IHREM GESCHMACK

Wir servieren Ihnen in urgemütlicher Atmosphäre das wahrscheinlich knusprigste Gansl von Wien – so wie früher bei Oma um nur € 29,50.

No.2

GANS SPEZIAL

Ab 4 Personen wird eine GANZE GANS serviert. Im Ofen knusprig gebraten und mit Apfel-Preiselbeer-Rotkraut, Erdäpfelknödel, Bröselbutter und Ganslsafterl um nur € 112,50.

No.3

HERR FRANZ BRINGT DIE GANS

Unser Genussangebot "GANS Spezial" sowie alle Speisen von unserer Ganslkarte sind auch als Take-away bestellbar. (Abholung oder Lieferung)

GANSL-HOTLINE
01/521 65-840

