

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der FEBRUAR

SONNTAGSBRUNCH

Steaktoasts, Speckdip, Muscheln
mit Chorizo, Shakshuka ...

BROT BACKEN

Shootingstar Georg Öfferl
verrät Ihnen, wie es
perfekt funktioniert

KÖSTLICHE VEGGIE- GERICHTE

Flott gemacht

Alle Rezepte
3 mal
getestet



Das Geheimnis des
perfekten Germteigs

So gelingen Ihnen Apfeltašen, Krapfen & Co.

ZWEI MÖGLICHKEITEN. EIN EINMALIGER AUFTRETT.



**Unser Extra für Sie: Die ŠKODA Limited-Modelle KAROQ und KODIAQ
inkl. 5 Jahre ŠKODA Plus Garantie.***

Sparen Sie jetzt mit den Limited-Modellen bis zu 1.000,- Euro! Der ŠKODA KAROQ Limited und der ŠKODA KODIAQ Limited sind startbereit: ob Outdoor-Erlebnis oder stilsicher durch die City. Die ŠKODA SUV-Modelle sind Ihre perfekten Begleiter. Jetzt bei Ihrem ŠKODA Betrieb.

Symbolfoto. Stand 01/2019. Alle angegeb. Preise sind unverbindl. Richtpreise inkl. NoVA und 20 % MwSt. Gültig ab Kaufvertrag-/Antragsdatum 30.11.2018 bis 30.6.2019. *Die ŠKODA Plus Garantie erweitert die 2-jährige ŠKODA Herstellergarantie um 3 Jahre bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung. Je nachdem, was zuerst eintritt. Details bei Ihrem ŠKODA Berater und unter www.skoda.at.

Verbrauch: 4,5–6,5 l/100 km. CO₂-Emission: 118–152 g/km.

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema Schöne Veränderungen



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Zunächst einmal möchte ich Ihnen nochmals ein gutes, gesundes, fröhliches und harmonisches 2019 wünschen! Ich hoffe, Sie haben die Feiertage in vollen Zügen genossen und sind halbwegs stressfrei ins neue Jahr gerutscht.

Natürlich dürfen auch bei uns, so wie es sich gehört, im Jänner die Neujahrsvorsätze nicht fehlen. Dieses Jahr gibt es sogar einen GUSTO-Vorsatz. Wir wollen Sie noch mehr unterhalten, informieren und auf dem Laufenden halten. Neben den üblichen Rezepten werden wir versuchen, Ihnen Tipps, Neuigkeiten und Wissenswertes zu liefern, um Ihre vier Wände noch gemütlicher, schöner und effizienter zu gestalten – ob mit Blumenarrangements, wunderschönem Tischservice oder stimmungsvoller Beleuchtung. Haben Sie dazu ganz spezielle Wünsche oder wollten Sie schon immer mal Ihren Essbereich zeigen? Dann ist jetzt die perfekte Zeit dafür – schreiben Sie uns bitte! Ihre Themenwünsche zu erfüllen, hat bei uns Priorität! Wir stecken mit unseren Umsetzungen in der Endphase und werden in den nächsten Monaten beginnen. GUSTO ist eine Familie, und es würde mich ganz besonders freuen, wenn Sie auch aktiv dazu etwas beitragen wollen! Auch bei unseren Rezeptgeschichten werden wir ein bisschen auftrumpfen und zusätzliche Tipps und Tricks integrieren. Dazu wird Ihnen Schlu über mehr berichten!

Ich wünsche Ihnen vorerst viel Vergnügen bei der aktuellen Ausgabe und uns allen ein spannendes GUSTO Jahr! Alles Liebe und Gute, wünscht

Foto: Dieter Brasch

*Ihre
Anna Wagner*



Wie sagt man so schön: „Neues Jahr, neues Glück“. Anna hat Ihnen nebenan ja bereits angekündigt, dass wir dabei sind, unsere guten Vorsätze umzusetzen. Dies betrifft nicht nur neue Themen, sondern auch unsere Rezepte. Ein verstärkter Fokus wird zum Beispiel auf der Alle-Tage-Küche liegen, damit Sie und Ihre Familie einen stressfreien, aber trotzdem kulinarisch ansprechenden Feierabend verbringen können. Denn wer will schon nach einem anstrengenden Arbeitstag lange in der Küche herumwerkeln? Da muss es rasch gehen! Wir werden Sie deshalb mit einfachen, aber innovativen Rezepten versorgen. Keinesfalls zu kurz kommen werden in diesem Jahr auch die g'schmackige Gemüseküche und vegetarische Alternativen zu unseren wunderbaren Fleischgerichten (die natürlich weiterhin eine wichtige Rolle in GUSTO spielen). Vegetarisch und schnell? Die spannende Kombi finden Sie in diesem Heft ab Seite 42! Zusätzlich ist uns auch wichtig, dass Sie nach der Lektüre einer jeden GUSTO-Ausgabe das Gefühl haben, etwas Neues gelernt oder etwas Spannendes entdeckt zu haben. Deshalb verraten wir Ihnen von nun an die Tipps und Tricks aus unserer Profiküche. Im Februar lüften wir etwa das Geheimnis, wie Ihnen von nun an der perfekte Germteig gelingt. Tolle Rezepte zum Üben gibt es natürlich gleich dazu (ab Seite 66).

Bleibt übrigens doch einmal eine Frage unbeantwortet, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Sie als Leser sind schließlich wichtiger Teil unserer GUSTO-Familie. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Anna Wagner Schlueter



30



44

Inhalt

14 Sonntagsbrunch

- 16 Karotten-Sellerie-Ingwer-Shot
- 17 Türkische Eier mit Chimichurri
- 18 Chips mit Pancetta, Rührei und Trüffel
- 20 Striezel-Pofesen mit Zitronencreme
- 22 Miesmuscheln mit Chorizo und Koriander
- 24 Erdäpfelweckerl mit Kürbiskernen
- 25 Paprika-Aioli
- 25 Speckdip mit Lauch
- 26 Gelbes Shakshuka
- 28 Rollgersten-Risotto mit Räucherforelle auf Rote-Rüben-Carpaccio
- 30 Steaktoasts mit Zuckerschoten und Wachtelei
- 32 Flaumiger Müsli-Gugelhupf

38 Kulinarischer Ausflug zu Georg Öfferl und Lukas Uhl

- 40 Einkorn-Vollkornbrot

42 Ruckzuck & vegetarisch

- 42 Wintersalat mit Kaki
- 44 Karfiolsteak mit Harissa-Bohnencreme und Zitronenlinsen
- 46 Grüne Power-Bowl
- 48 Polenta-Pizza mit Manchego
- 50 Süßkartoffel-Toasties mit Kräuterhummus
- 50 Mini-Käse-Fondue im Baguette
- 50 Knuspriges Schwarzbrot mit Honig-Thymian-Feta

Coverfoto: Dieter Brasch



52



64



68

52 Kochschule

52 Creme-Ringe

56 Pikante Laibchen

- 56 Polenta-Nusslaibchen mit Käsekruste und Paradeissauce
- 58 Ricotta-Mangoldlaibchen mit Lachsforelle und Weinsauce
- 60 Kichererbsen-Melanzanilaibchen mit Lammragout
- 62 Zucchini-Parmesanlaibchen auf Speckrisotto
- 64 Fleisch-Linsenlaibchen mit Salat

66 Du süßer Germteig!

- 66 Flaumige Vanillekugeln mit Karamell
- 68 Bauernkrapfen mit Topfenhäubchen
- 70 Krapfen mit Vanille-Nougat-Herz
- 72 Gefülltes Apfelräumchen
- 74 Schokoringerl mit Krokanteis

78 Kochen für Freunde

- 80 Reh mit Apfelschnitzen
- 80 Kürbis-Gerste
- 82 Filet im Teig mit Mascarpone
- 82 Knackiges Kohlgemüse vom Blech
- 84 Lammnierstück mariniert mit Limettenhonig
- 84 Gewürzpolenta und Balsamico-Peperoni
- 86 Entrecôte Double mit Orangenkräuterbutter auf Orangen-Linsen
- 88 Tassen-Faschiertes mit Käsekern
- 88 Großmutters Knöpfli mit Knusperzwiebeln

90 zwerg am Herd

- 90 Süße Keks-Pizza

Standards

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 6 Neues im Februar
- 12 Lieblingsprodukte im Februar
- 94 Produktvergleich: Thunfisch
- 96 Der Blick hinter die Kulissen
- 97 Impressum
- 98 Vorschau



80

Abkürzungen: **EL** = Esslöffel (ca. 15 ml), **TL** = Teelöffel (ca. 5 ml),
MS = Messerspitze, **kcal** = Kilokalorien, **EW** = Eiweiß,
KH = Kohlenhydrate, **BE** = Broteinheit, **Chol.** = Cholesterin

Deshalb lieben wir den FEBRUAR ...

Der Februar hat's in sich, es gibt viel zu entdecken! Wir stellen Ihnen schönes Geschirr, neue Lokale, interessante Bücher, tolle Weine und anderes Spannendes vor.



WUNDERSCHÖNE KERAMIK

Geschirrtipp

Hinter dem Label **Birdy & Bee** steht **Petra Kamenar**. Die Fotografin kam über ein Kochbuchprojekt zur Arbeit mit Ton. In ihrem **Atelier in Weidling** produziert sie in liebevoller Handarbeit Steingut-Unikate. Inspirieren lässt sie sich von der japanischen Keramikkunst, dem sogenannten **Wabi-Sabi-Stil**, wo es erwünscht und gewollt ist, dass kein Stück dem anderen gleicht und die Schlichtheit und Schönheit im Unperfekten im Vordergrund steht. „Ich liebe es, einer Schüssel ihre eigene kleine Deformation hinzuzufügen oder beim Glasieren meinen Fingerabdruck zu hinterlassen. Es ist wie eine Unterschrift unter einem Gemälde.“ Neben ihrer Kollektion von Schüsseln und Tassen setzt Petra Kamenar auch gerne individuelle Wünsche um.

Übrigens: In der Rezeptgeschichte ab Seite 36 sieht man, wie wunderschön das Geschirr „in Aktion“ aussieht.

www.birdyandbee.at





**WIR
VERLOSEN**
2 Tickets für „Georgien meets
Salzkammergut“ am 4. April!
Mitspielen unter
GUSTO.at/gewinnspiele

FELIX 2019 – Wirtshausfestival am Traunsee
Programm und Ticketbuchung unter
www.wirtshausfestival.at

Fotos: Irakli Blushvili, ART RedaktionsTeam, www.traunseehotels.at

WIRTSHAUSFESTIVAL FELIX

Gewinnspiel

Wirtshauskultur und Sommerfrische zwischen Tradition und weltoffener Innovation sind die Themen von FELIX 2019, dem Wirtshausfestival am Traunsee. Von 22. März bis 14. April steht ein Potpourri an originellen Kulinarik-Events am Programm. Ein Highlight ist das Pop-up-Restaurant in der legendären **Russenvilla in Traunkirchen**. Im 19. Jahrhundert empfing hier eine russische Fürstentochter Künstler, Adelige und sogar den Bruder des Kaisers. Entsprechend dieser Tradition werden Starköche aus Russland und Georgien an sechs Abenden zur kulinarischen Zeitreise in das Reich des Zaren laden. Mit dabei ist die **georgische Spitzenköchin Tekuna Gachechiladze**. Sie wird auch im **Restaurant Bootshaus in Traunkirchen** einen georgischen Supra-Abend zelebrieren. Ein spannender Kontrastpunkt dazu ist die kulinarische Spurensuche im rund 2.000 Jahre alten Kochbuch des **Marcus Gavius Apicius**, dessen Gerichte von **3-Hauben-Koch Lukas Nagl** und einem italienischen Jeunes-Restaureurs-Kollegen in zeitgemäßer Leichtigkeit und Raffinesse präsentiert werden.



FAST FOOD VOM FEINSTEN

Lokaltipp

„Qualität und eine schnelle sowie preiswerte Küche schließen sich nicht aus“, so **Spitzenkoch Tihomir Mudnić**. Somit gibt es in seinem neuen Lokal **Die Goldene Banane** südamerikanische Tex-Mex-Küche auf Höchstniveau. Vom Teig der Tacos bis zum Ketchup, sogar Limonaden wie zum Beispiel Cola werden selbst gemacht. Dank der offenen Küche kann man dem Koch über die Schulter blicken.

Die Goldene Banane
8010 Graz, Brockmannsgasse 89
www.diegoldenebanane.at

Foto: Werner Krug

SÜSSES WIEN

Buchtipp

Bernhard Wieser und Michael Rathmayer besuchten Zuckerbäckerinnen und -bäcker in altehrwürdigen Betrieben, sowie junge Selbstständige, die Bewährtes mit innovativen Ideen kombinieren. Sie alle plaudern aus der Backstube, gewähren einen Einblick in die lange Geschichte der Wiener Zuckerbäckerei und präsentieren ihre besten Rezepte. Klassiker ebenso wie neue Kreationen. Aus dem **Café Landtmann** gibt's den klassischen Apfelstrudel, vom **Zum Schwarzen Kameel** die legendären Punschkrapferl und die bekannte Cremeschnitte aus der **Aida**.

Die Wiener Zuckerbäcker

Bernhard Wieser und Michael Rathmayer
Pichler Verlag, € 28,-



GEMÜSE IM DUETT

Buchtipp

Nur zwei Zutaten? Kann das schmecken? „Klar – wenn Gemüse sich das Ja-Wort gibt!“, so die Autorin **Margot Van Assche**. In diesem Buch präsentiert sie **70 vegetarische Duos** so, dass sich Konsistenz und Aromen perfekt ergänzen. Neben Basics wie Gewürzen und Öl bringen zwei Zutaten mit minimalem Aufwand maximalen Geschmack.

Only Two
Margot van Assche
Brandstätter Verlag, € 25,-



WEIN ALS HAUPTDARSTELLER

Buchtipp

Meist lautet die Frage: Welcher Wein passt zum Essen? In diesem Buch ist es umgekehrt. Es geht darum, **das Essen zu seinem Lieblingswein zu finden**. Unkomplizierte, köstliche Kleinigkeiten sollen den Weingenuss steigern. Die Autorinnen haben sechs weiße und sechs rote Rebsorten, vier Cuvées, typische Rosés und klassische, edelsüße Weine ausgewählt und ihnen ein Kapitel gewidmet. Im Vordergrund stehen die Gewürze, so haben die beiden **für jede Weinsorte eine Pfeffermischung** entwickelt. Denn oft schmecken Weine erst richtig gut, wenn der Snack dazu mit Vanillepfeffer oder einer Pfeffermischung mit Kakao und Minze gewürzt wird.

Rezepte für mehr Weingenuss
Bettina Matthaei, Dagmar Ehrlich
Becker Jöst Volk Verlag, € 22,70





WIENER WEIN

Winzertipp

Wer in Wien diesen Namen trägt, ist verpflichtet, das Beste zu geben. Und dem kommt **Fritz Wieninger** schon seit vielen Jahren gewissenhaft nach. Er hat aus einem traditionsreichen Heurigenbetrieb ein **Top-Weingut** entwickelt, in dessen Mittelpunkt die Qualität steht. Fritz Wieninger hatte schon immer eine klare Vorstellung

Weingut Wieninger
1210 Wien, Stammersdorfer Straße 31
www.wieninger.at

von diesem Fokus, denn nur Qualität macht langfristig Sinn – und das schmeckt man auch. Das Weingut verfügt im Wesentlichen über zwei berühmte Lagen: **Bisamberg und Nussberg**, die getrennt durch die Donau unterschiedliche Böden und ein anderes Klima aufweisen. Besonders exzellent



entwickeln sich Leichtweine, im kräftigeren Bereich bestechen die Chardonnays und alle Rotweine. Typisch für den Bisamberg sind fruchtig-duftige Weine mit sehr viel Frische und etwas höherer Säure. Der Nussberg ist optimal für Gemischten Satz, Riesling, Grünen Veltliner und Traminer.

Raiffeisen Meine Bank

Raiffeisen erfüllt mehr Wohnträume als jede andere Bank in Österreich.

Beim Bauen sollten Sie auf den richtigen Partner vertrauen. Vor allem, wenn es um die Finanzierung geht. Mit Raiffeisen haben Sie Österreichs Nr. 1 bei Wohnraumfinanzierungen an Ihrer Seite – und zwar von der Planung bis zur Einstandsfeier. Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Wunsch von den eigenen vier Wänden! Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank und auf wohnraum.raiffeisen.at



EIN SCHARFES NEUES JAHR!

SteirerKren - Das Original aus dem grünen Herzen der Steiermark

ist reibungslose Gaumenfreude und Regionalität mit Herkunftsgarantie. Holt euch die ideale Würze fürs winterliche Menü - passt perfekt

zu Fisch, Fleisch, Brötchen und zur wärmenden Suppe. Herhaft, scharfer Genuss für die kalte Jahreszeit. Köstliche Rezeptideen unter www.steirerkren.at

KAISERLICHES KÜCHENGEFLÜSTER

Bruch und Kontinuität: Das Schicksal des habsburgischen Erbes nach 1918

Der Museumsguide Eddy Franzen führt als letzter Chefkoch von Kaiser Karl und Kaiserin Zita, Rudolf Munsch, durch die Ausstellung.

Führung: Freitag, 1. 2. 2019 um 16.30 Uhr
www.hofmobiliendepot.at



PRAKTISCHES TOOL

Must have

Mit diesem Gemüse- und Fruchtaushöher wird das Auslösen von Zucchini, Apfel, Karotte & Co. zum Kinder-spiel. Dann braucht's nur noch eine pikante oder süße Füllung, schon sind die bunten Häppchen fürs Party-Buffet fertig. Der Aushöher wird mit vier unterschiedlich großen Aufsätzen und einem Rezeptheft geliefert.

Veggie Drill von Betty Bossi, € 16,95
www.pinkyourkitchen.de



MACHEN SIE'S MIT thermomix

Topfenzäuse

- ◆ 140 g Milch
- ◆ 80 g Feinkristallzucker und 4 EL (zum Wälzen)
- ◆ 20 g frische Germ
- ◆ 95 g Butter (weich, in Stücken)
- ◆ 500 g Weizenmehl (glatt)
- ◆ 250 g Topfen (20% Fett)
- ◆ 2 Eidotter
- ◆ 1 Ei
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 1 Spritzer Zitronensaft
- ◆ 2 TL Zimt (gemahlen)
- ◆ 400-700 g Butterschmalz oder Rapsöl (zum Ausbacken)

- Nützliches Zubehör**
- ◆ Kochtopf (Ø 30 cm)
 - ◆ Küchenrolle
 - ◆ Schaumlöffel

- TM Teile**
- ◆ Messbecher

1. Milch, Zucker und Germ in den Mixtopf geben und 2 Min. 30 Sek./37°C/Stufe 1 erwärmen.

2. Butter, Mehl, Topfen, Eidotter, Ei, Zitronensaft und Salz zugeben und 3 Minuten kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. 4 EL Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel mischen. Butterschmalz (ca. 7 cm hoch) in einem Kochtopf (Ø 30 cm) erhitzen. Aus dem Teig Bällchen (Ø 3-4 cm) formen, in heißem Fett rundum goldbraun backen, dabei einige Male wenden und auf Küchenrolle abtropfen lassen. Die fertigen Mäuse in der Zimt-Zucker-Mischung wälzen und servieren.

Tipp:

Weitere Germteigrezepte finden Sie ab Seite 66.



HAUBENKÜCHE ZUM VALENTINSTAG

mit Joachim Gradwohl

Premiere: Der Haubenkoch und Koch des Jahres 2007 zeigt Ihnen exklusiv, wie regionale und frische Produkte kreativ kombiniert und verfeinert werden. Ihre Liebsten werden ein unvergessliches Valentinstagsdinner erleben.

Di., 12. Februar 2019, ab 18 Uhr
Anmeldung: shop.gusto.at/kochkurse



EXKLUSIVER FISCHKURS

mit Suat Takan

Der Meeresfischspezialist und Wirt vom Kutschkermarkt ist erstmalig zu Gast in der GUSTO Kochschule und verrät Ihnen die Zubereitung seiner besten Rezepte. Für alle Fischliebhaber ein Muss!

Mo., 25. Februar 2019, ab 18 Uhr
Anmeldung: shop.gusto.at/kochkurse



PRALINEN & KONFEKT ZUM VALENTINSTAG

mit Jürgen Vsetecka

Mit ein wenig Übung kann jeder tolle, einzigartige Pralinen zaubern. Der Meinl-am-Graben-Pâtissier und Backbuchautor zelebriert mit Ihnen die Lust am Naschen. Perfekt, um Ihre Liebsten am Valentinstag zu beschenken!

Mo., 11. Februar 2019, ab 18 Uhr
Anmeldung: shop.gusto.at/kochkurse



DIE SCHÄRFSTE KÜCHE CHINAS

mit Lucy Liu Jun

Sichuan gilt als die schärfste Provinz Chinas. Die regionale Küche hat den Ruf, geschmackliches Dynamit zu sein! Lernen Sie Originalgerichte kennen und führen Sie Ihren Gaumen an seine Grenzen.

Mi., 13. März 2019, ab 18 Uhr
Anmeldung: shop.gusto.at/kochkurse

ewe
... und nicht irgendeine Küche

Wir kochen in einer exklusiven ewe Küche
auf hochwertigen Miele Geräten.

Miele





Lieblingsprodukte im Februar

- 1. Black Kale** Er heißt trotz grüner Blätter Schwarzkohl und überzeugt mit fein-süßem Geschmack **2. Grünkohl** Das gesunde Gemüse kann auch lila sein, verdient den Namen aber, weil es beim Kochen grün wird. Einen feinen Grünkohlsalat finden Sie auf Seite 42 **3. Navette** Die vitaminreichen Rübchen mit der lila-weißen Farbe schmecken leicht scharf. Man kann sie roh, aber auch gedünstet essen **4. Risoni** Die kleinen Nudeln in Reisform machen sich toll in Salaten, Pfannengerichten und Suppen **5. Tamarillo** Die exotische Baumtomate kommt aus Südamerika und wird meist geschält verarbeitet, da ihre Schale bitter sein kann **6. Salak** Die Schlangenfrucht verwirrt mit ihrem an Käse erinnernden Geruch, im Inneren erwartet Sie aber eine Geschmacksexplosion. Ideal, um einem Obstsalat eine exotische Note zu geben **7. Höfmaier Bio-Butter** Ein feiner Genuss aus dem Butterfass - nach Familienrezept! (hoefmaier.at) **8. Urkarotten** Sie enthalten rund 40 Prozent mehr Beta-Carotin als normale Karotten. Für die dunkle Farbe sorgt der Farbstoff Anthocyan **9. Rambutan** Ihr Aussehen hat der süß-säuerlichen Frucht den Spitznamen „Haarige Litschi“ eingebbracht. Sie schmeckt auch durchaus ähnlich **10. Tamarinde** Das Fruchtmakar ist ein beliebter Bestandteil der asiatischen Küche und harmoniert wunderbar mit Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten **11. Karfiol** In Lila zaubert das Trendgemüse eine frische Farbe auf Ihren Teller. Die bunte Variante wird genauso wie weißer Karfiol zubereitet

BRUNCH

Einladungen zum Brunchen erfreuen sich größter Beliebtheit. Die Kombination aus Frühstück und Mittagessen ist eine entspannte Möglichkeit, um mit Familie und Freunden Zeit zu verbringen. Im Idealfall bringt jeder etwas mit, damit der Gastgeber nicht zu lange in der Küche beschäftigt ist. Unsere Brunchkreationen lassen sich toll vorbereiten, sind rasch serviert und machen satt und glücklich.

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Charlotte Cerny, Sabina Hohnjec, Wolfgang Schlüter





KAROTTEN-SELLERIE-INGWER-SHOT

6 Gläser, Zubereitung ca. 20 Minuten

- 1,5 kg Karotten
- 250 g Stangensellerie
- 50 g Ingwer
- 1 EL Honig
- 4 EL Zitronensaft

Garnitur:

- 6 kurze Selleriestangen
(mit Grün)

1. Karotten und Sellerie putzen. Ingwer schälen. Gemüse grob schneiden.
2. Gemüse und Ingwer entsaften und mit Honig und Zitronensaft verrühren.
3. Shots mit dem Stabmixer aufschlagen, in Gläser (Inhalt ca. 150 ml) füllen und mit Stangensellerie garnieren.

Pro Glas: 105 kcal | EW: 3 g | Fett: 1 g | KH: 29 g
BE: 1 | Chol: 0 mg





TÜRKISCHE EIER

mit Chimichurri

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 250 g türkisches Joghurt
- 1 EL Dille (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 4 sehr frische Eier

Knoblauchbrot:

- 1 Wurzelbrot
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)

Chimichurri:

- 2 Knoblauchzehen (geschält)
- 2 Sardellenfilets
- 1 TL frischer Thymian
- 1 grüner Chili
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 Zweige Minze
- 70 ml Olivenöl

Chilibutter:

- 1 EL Chiliflocken
 - ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen)
 - 50 g Butter
-
- Meersalz, Pfeffer, Essig

1. Joghurt, Dille und Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt kalt stellen.
2. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Brot in Scheiben schneiden. Olivenöl und Knoblauch verrühren und die Brotscheiben damit bestreichen. Aufs Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Für das Chimichurri Knoblauch, Sardellen, Thymian, Chili, Petersilie und Minze im Kutter zerkleinern. Olivenöl untermischen.
4. Für die Chilibutter Butter langsam schmelzen. Chiliflocken, Paprikapulver und Kreuzkümmel unterrühren. Butter bis zum Anrichten warm halten.
5. Eier einzeln in Tassen schlagen (der Dotter muss ganz bleiben). Reichlich Wasser mit Salz und 1 Schuss Essig aufkochen. Hitze reduzieren, Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das stockende Eiklar über den Dotter schlagen. Eier ca. 3 Minuten ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
6. Joghurt und Chimichurri auf einer Platte verstreichen. Eier darauf legen und mit der Chilibutter beträufeln. Mit dem Knoblauchbrot servieren.

Pro Portion: 658 kcal | EW: 15 g | Fett: 52 g | KH: 36 g | BE: 2,7 | Chol: 269 mg

CHIPS

mit Pancetta, Rührei und Trüffel

**6 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten,
zum Wässern ca. 30 Minuten**

- ◆ 1/2 großer mehliger Erdapfel (ca. 150 g)

Belag:

- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 1 TL Trüffelöl
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 250 g Pancetta (*dünn geschnitten*)
- ◆ 10 g Kerbel
- ◆ 30 g schwarzer Trüffel (*gehobelt*)

.....
◆ Salz, Öl zum Backen

1. Rohr auf 50°C vorheizen. Für die Chips Erdäpfel schälen und in 12 dünne Längsscheiben schneiden (Brotschneidemaschine). Scheiben für ca. 30 Minuten in kaltes Wasser legen, abseihen und auf einem Küchentuch trockentupfen.
2. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen und die Erdäpfelscheiben darin beidseitig knusprig backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
3. Für den Belag Eier, Trüffelöl und wenig Salz gut verquirlen. In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen lassen, Eimischung zugießen und unter Rühren stocken lassen.
4. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne Pancetta ohne Zugabe von Öl knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kerbelblättchen von den Stielen zupfen.
5. Chips mit Pancetta belegen, darauf das Rührei verteilen und mit Trüffel und Kerbel garnieren.

.....
Pro Portion: 319 kcal | EW: 15 g | Fett: 27 g | KH: 7 g | BE: 0,4 | Chol: 225 mg







STRIEZEL- POFESSEN

mit Zitronencreme

7 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 1 Striezel (500 g)
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 150 g Preiselbeermarmelade

Royal:

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 1 MS Zimt

Zitronencreme:

- ◆ 100 g Mascarpone
- ◆ Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- ◆ 40 g Kristallzucker
- ◆ 100 ml Schlagobers

.....

- ◆ Staubzucker

1. Striezel in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe seitlich eine kleine Tasche schneiden.
2. Für die Royal Eier, Obers, Milch, Vanillezucker und Zimt gut verquirlen.
3. Für die Creme Mascarpone, Zitronenschale, Zucker und Obers ca. 2 Minuten cremig mixen. Creme mit einem Kaffeelöffel in die Striezeltaschen füllen.
4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pofesen in die Royal legen, wenden und in der Butter beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
5. Pofesen mit Staubzucker bestreuen und mit Preiselbeermarmelade servieren.

Pro Portion: 541 kcal | EW: 9 g | Fett: 31 g | KH: 58 g | BE: 5 | Chol: 157 mg





ZAREN-LACHS® DAS ORIGINAL MIT PERFEKTEM SCHNITT.

MIESMUSCHELN mit Chorizo und Koriander

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 150 g Chorizo
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Chili
- ◆ 2 Bund Koriander
- ◆ 3 kg Miesmuscheln
- ◆ 400 ml trockenen Weißwein
- ◆ 100 ml Passata

1. Chorizo enthäuten und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili in Ringe schneiden und Koriander grob schneiden.
2. Muscheln unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen. Zum Entfernen von Sand- und Kalkresten eine Bürste verwenden. Bereits geöffnete Exemplare entfernen.
3. Einen großen Topf erhitzen, Chorizo darin knusprig anbraten, Knoblauch zugeben und mitrösten. Mit Weißwein ablöschen.
4. Passata, Chili, 2 EL vom Koriander und Muscheln zugeben und ca. 8 Minuten zugedeckt köcheln. Ungeöffnete Muscheln entfernen.
5. Muscheln anrichten und mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Pro Portion: 757 kcal | EW: 87 g | Fett: 29 g | KH: 20 g | BE: 2 | Chol: 30 mg



Schenkel
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

ERDÄPFELWECKERL

mit Kürbiskernen

10 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 Stunde

- ◆ 700 g Erdäpfel
- ◆ 1 Pkg. Trockengerm
- ◆ 4 EL Kürbiskerne
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 260 g Vollkornmehl
- ◆ 400 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Meersalz

.....

- ◆ Salz, Mehl

1. Erdäpfel schälen, in dicke Scheiben schneiden und in reichlich Salzwasser gar kochen. In ein Sieb leeren und ausdampfen lassen. 160 ml Kochwasser auffangen.
2. Erdäpfel durch die Erdäpfelpresse drücken. Germ mit Kochwasser in einer großen Schüssel verrühren. Erdäpfel, 2 EL von den Kernen, Öl, Mehlsorten und Meersalz ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Rohr auf 200°C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 10 Stücke teilen. Teigstücke dritteln und jedes Stück zu einem Strang formen. Teigstränge zu einem kleinen Zopf flechten. Weckerl auf die Bleche legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Erdäpfelweckerl mit etwas Wasser bestreichen und mit den restlichen Kernen bestreuen. Weckerl nacheinander im Rohr ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Pro Stück: 279 kcal | EW: 9 g | Fett: 6 g | KH: 51 g | BE: 4 | Chol: 25 mg



PAPRIKA-AIOLI mit Chili

6 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 200 g Paprika (eingelegt)
- 6 mittlere Knoblauchzehen
- 2 Dotter
- 2 EL Zitronensaft
- 250 ml Olivenöl
- 2 kleine Chilis (gehackt)

.....

- Salz, Pfeffer

1. Paprika auf Küchenpapier trockentupfen, klein würfeln und fein pürieren. Knoblauch schälen, salzen und fein hacken.
2. Dotter, Knoblauch, Zitronensaft und wenig Salz verrühren. Öl nach und nach unter Rühren tropfenweise zugeben. Sobald die Masse dicker wird, Öl in dünnem Strahl zugießen.
3. Paprikapüree und Chilis einrühren und die Sauce eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Pro Portion: 551 kcal | EW: 15 g | Fett: 61 g | KH: 3 g | BE: 0,1 | Chol: 85 mg

SPECKDIP mit Lauch

6 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- 150 g Frühstücksspeck
- 4 EL Öl
- 200 g Lauch
- 30 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 20 g Petersilie (gehackt)
- 250 g Topfen

.....

- Salz, Pfeffer

1. Speck klein würfeln und im Öl knusprig braten. In einem Sieb abtropfen lassen, ausgetretenes Öl auffangen.
2. Lauch grob würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit Wein aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Petersilie zugeben, Mischung pürieren und auskühlen lassen.
3. Topfen mit der Lauchmasse und dem Öl vom Braten verrühren, salzen und pfeffern. Speckwürfel darüber streuen.

Pro Portion: 253 kcal | EW: 11 g | Fett: 21 g | KH: 6 g | BE: 0,3 | Chol: 12 mg





GELBES SHAKSHUKA

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 kg gelbe Spitzpaprika
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Kurkuma
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel (*gemahlen*)
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 1 EL Minzeblättchen
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und feinblättrig schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten unter Rühren darin anschwitzen. Paprika, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Im Gemüse 4 Mulden formen und die Eier hineinschlagen. Pfanne abdecken und bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten garen. Die Dotter sollen noch weich sein. Minzeblättchen vor dem Servieren darüber streuen.

Pro Portion: 243 kcal | EW: 10 g | Fett: 17 g | KH: 18 g | BE: 1 | Chol: 218 mg

ORF. WIE WIR.

ORF 2

DAS NEUE VORABEND-MAGAZIN

MO-FR 17:30

ROLLGERSTEN-RISOTTO

mit Räucherforelle auf Rote-Rüben-Carpaccio

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

Risotto:

- ◆ 3 Schalotten
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 250 g Hokkaido (klein gewürfelt)
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 250 g Rollgerste
- ◆ 600 ml Gemüsesuppe

Carpaccio:

- ◆ 2 EL weißer Balsamico
- ◆ 2 EL Walnussöl
- ◆ 250 g gekochte Rote Rüben (geschält)

Garnitur:

- ◆ 200 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)
- ◆ 200 ml Schlagobers
- ◆ 3 EL frischer Kren (gerissen)
- ◆ 1 TL Zitronensaft
- ◆ 1 Tasse Gartenkresse
- ◆ 40 g Walnüsse (grob gehackt)

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Gerste darin anschwitzen. Mit Suppe aufgießen und unter öfterem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Gegen Ende der Garzeit Kürbis unterrühren und mitgaren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für das Carpaccio Balsamico mit Salz und Pfeffer würzen, Öl einrühren. Rüben in möglichst dünne Scheiben schneiden, auf einem großen Teller kreisförmig anrichten und mit der Marinade bestreichen.
3. Für die Garnitur Forellenfilet quer in vier Stücke schneiden. Obers cremig schlagen, Kren und Zitronensaft unterrühren. Oberskren mit Salz und Pfeffer würzen. Kresseblättchen abschneiden.
4. Risotto auf dem Carpaccio anrichten, mit Forellenfilets belegen, mit Oberskren garnieren und mit Nüssen und Kresse bestreuen.

Pro Portion: 752 kcal | EW: 29 g | Fett: 42 g | KH: 78 g | BE: 5,5 | Chol: 49 mg









STEAKTOASTS

mit Zuckerschoten und Wachtelei

6 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 12 kleine Scheiben Schwarzbrot (dünn geschnitten)
- 2 Steaks von der Beiried (je ca. 125 g)
- 3 EL Öl

Erbsencreme:

- 300 g TK-Erbsen
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl

Belag:

- 100 g grüne Salatherzen
 - 2 EL Zitronensaft
 - 4 EL Öl
 - 80 g rote Zwiebeln
 - 150 g Zuckerschoten
 - 6 Wachteleier
-
- Salz, Pfeffer

1. Für die Creme Erbsen in Salzwasser kurz überkochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Erbsen, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft und Öl fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Brotscheiben auf das Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Für den Belag Salat zerpfücken. Für die Marinade Zitronensaft salzen, pfeffern und mit 2 EL vom Öl verrühren. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und quer halbieren.
4. Fleisch salzen, pfeffern und im Öl beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz rasten lassen. Im Bratrückstand Schoten kurz braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fleisch quer in dünne Scheiben schneiden. Salat marinieren. Brote dünn mit Erbsencreme bestreichen. Die Hälfte der Brote mit Salat, Zwiebeln, Schoten und Fleisch belegen. Übrige Brote mit der bestrichenen Seite nach unten darauf legen und leicht andrücken.
6. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen, Eier behutsam einschlagen und braten. Toasts mit Eiern belegen.

Pro Portion: 356 kcal | EW: 10 g | Fett: 29 g | KH: 16 g | BE: 1 | Chol: 56 mg



FLAUMIGER MÜSLI-GUGELHUPF

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 5 mittlere Eier
 - ◆ 200 g weiche Butter
 - ◆ 150 g Kristallzucker
 - ◆ 200 g glattes Mehl
 - ◆ 100 g Speisestärke
 - ◆ 1 Pkg. Backpulver
 - ◆ 150 ml Milch
 - ◆ 50 g Cranberries
 - ◆ 50 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
 - ◆ 50 g Mandeln (blanchiert)
 - ◆ 50 g Kokosette
-
- ◆ Butter, Mehl, Staubzucker

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Gugelhupfform mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2. Eier trennen. Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Dotter einzeln zugeben und unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch unter die Buttermischung rühren. Cranberries, Kuvertüre, Mandeln und Kokosette untermischen.
3. Eiklar zu cremigem Schnee schlagen und unterheben. Masse in die Form füllen. Kuchen im Rohr (2. Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen.
4. Gugelhupf herausnehmen und 10 Minuten auskühlen lassen. Aus der Form lösen und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 378 kcal | EW: 6 g | Fett: 24 g | KH: 36 g | BE: 2,9 | Chol: 131 mg



Da bin ich mir sicher.



Einfach besser leben zum **HOFER PREIS,-**

Weniger ist mehr

Wir beschäftigen uns laufend mit der Verbesserung unserer Rezepturen und haben in den letzten Jahren mehr als 100 Produkte optimiert. Bei unseren Eigenmarken arbeiten wir intensiv an der Salz-, Zucker- und Fettreduktion. Denn es ist Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, die uns am Herzen liegt.

**Österr. Bio-Bergbauern
Fruchtjoghurt**
aus der Region Mühlviertel,
3,5 % Fett
• Erdbeere,
• Vanille,
• Heidelbeere oder
• Himbeere
400 g

dauerhaft erhältlich
per Becher
1,25
3,13/kg



Da bin ich mir sicher.

PROJEKT
2020

projekt2020.at

Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Servievorschläge bzw. Symbolfotos. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf hofer.at/filialen zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

TISCHLEIN, DECK DICH

Ein schöner Brunch lebt nicht allein vom wunderbaren Essen. Auch eine schöne Deko zaubert den Gästen ein Lächeln ins Gesicht und verleitet, besonders gerne am Tisch Platz zu nehmen und zu verweilen.



Rosa Kerzen

Die handgefertigten Stumpenkerzen „Cello Dive“ sind in mehreren Farben erhältlich und haben eine Brenndauer von je ca. 42 Stunden.

2er-Set, [WestwingNow.de](https://www.westwingnow.de), € 9,99



Designmix

Das Speiseteller-Set aus Porzellan besteht aus vier unterschiedlichen Designs. Die goldenen Details erzeugen mühelos einen eleganten Look. Am besten mit anderem Geschirr kombinieren!

4er-Set von [LSA International, WestwingNow.de](https://www.westwingnow.de), € 57,-



Platte „Petite Fleur“

Geschwungene Formen und verspielte Blüten-dekorationen verleihen der ovalen Platte aus Porzellan zeitlosen Charme. Sie eignet sich hervorragend zum Servieren von Häppchen.

[villeroy-boch.at](https://www.villeroy-boch.at), € 99,90

Goldenes Besteck

Das 16-tlg. Edelstahl-Besteck „Elsa“ von Villa Connection besteht aus 4 Tafelmessern, 4 Tafelgabeln, 4 Tafellöffeln und 4 Teelöffeln. Nur von Hand spülen!

[WestwingNow.de](https://www.westwingnow.de), € 69,-



Blümchen- Espressotasse

Charmant geblümtes Porzellan wie jenes aus der Serie „Petite Fleur“ von Villeroy & Boch passt perfekt zum Brunchtisch. Dazu am besten Blumen in kleinen Vasen am Tisch verteilen.

[villeroy-boch.at](https://www.villeroy-boch.at), € 27,90



Rosa Butterdose

Die Steinzeug-Butterdose ist mikrowellen- und spülmaschinenfest und in vielen Farben erhältlich.

[Le Creuset bei TK Maxx](https://www.tkmaxx.at), ca. € 120,-



Email-Pfanne

Die hitzebeständige Ceraglas-Pfanne von Riess ist auch ideal für die Verwendung im Backrohr. Sie ist in verschiedenen Farben erhältlich.

Riess, ab € 39,90



Trinkglas

Die geriffelten Gläser sind in zwei Farben erhältlich. Auch Schichtdesserts lassen sich darin wunderschön anrichten.

H&M Home, € 4,99



Tortenplatte

Durch die Goldfarbe verleiht diese Tortenplatte jedem Kuchen einen edlen Look.

H&M Home, 14,99



Stoffserviette

Die großen Servietten aus gewaschenem Leinenstoff (45x45 cm) haben eine doppelt abgesteppte Kante und sind in vielen Farben erhältlich.

H&M Home, € 4,99



Mokkatasse

Zum Abschluss noch einen kleinen Mokka? Am besten im klassischen Mozart-Tässchen mit „Wiener Rose“-Dekor serviert!

Augarten Porzellan, € 110,-



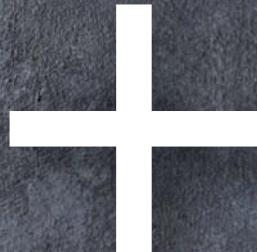
Dessertteller

Ob Nachspeise, Frühstück oder kleine Jause, der Schubert-Teller im „Wiener Rose“-Dekor macht sich mit seiner zart geschwungenen Form auf jeder gedeckten Tafel gut.

Augarten Porzellan, € 100,-

1 Jahr* GUSTO Premium + € 30,- Gutschein nach Wahl

.....



- Ersparnis gegenüber dem Einzelkauf
 - Nur Jahreszahlung möglich
-

Jetzt mit jeweiliger Aktionsnr. bestellen
gusto.at/abo | 01/95 55 100



€ 30

WEIN
& CO

Aktionsnr.: 1708228
für **Wein & Co.**

Gutschein

50 GUTSCHEIN 30

OMV



Mehr bewegen. 

Aktionsnr.: 1708188 für **OMV**

IN
INTERSPAR

Gutschein

€30

Aktionsnr.: 1708189 für **Interspar**

6,83
nur € pro Monat

KOMBI-ABOPREIS: € 81,90

SIE SPAREN

€ 17,10*

*Wenn ich mich nicht 3 Hefte vor Ende meines Abonnementsschrifflich melde, möchte ich GUSTO Premium zu den jeweils gültigen Bedingungen für Jahresabonnenten weiterbeziehen. Preis gültig bei Jahreszahlung. Mindestalter 16 Jahre. Ersparnis je Zeitschrift auf den Einzelkauf. Angebot ist nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Angebot ist nur im Inland gültig. Die Zustellung der Gutscheine erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang zzgl. 3,- Euro Versandspesen. Angebot gültig bis 31.12.2019.

Ich stimme zu, dass die VGN Medien Holding GmbH, die VGN Digital GmbH und die Verlagsgruppe News Medienservice GmbH die von mir angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Titel, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Fotos) zwecks Übermittlung von Informationsmaterial über deren Magazine und Online-Medien, für Marketingmaßnahmen (Gewinnspiele, Veranstaltungen, Newsletter für deren Waren und Dienstleistungen) sowie für Abo- und Sonderwerbeaktionen, verarbeiten und mich zu den vorgenannten Zwecken via SMS, E-Mail, Telefon und Post kontaktieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit unter datenschutz@vgn.at widerrufen. Nähere Informationen zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter vgn.at/Datenschutzpolicy.



Kulinarischer AUSFLUG zu Georg Öfferl und Lukas Uhl *in die Bäckerei Öfferl*

Georg Öfferl und Lukas Uhl zählen nicht nur zu den gefragtesten Bäckern des Landes, sie sind mittlerweile auch eine fixe Größe der Wiener Gastroszene. Das Öfferl-Brot wird in renommierten Feinkostgeschäften und Top-Restaurants der Stadt angeboten. Und auf vielen Wiener Märkten stehen die Brotfans gerne in der Schlange, um an ihr heißgeliebtes Waldviertler Brot zu gelangen. GUSTO hat den beiden Ausnahmebäckern in ihrer Bäckerei in Gaubitsch einen Besuch abgestattet.

FOTOS Nadine Poncioni

Niemals hatte Georg Öfferl daran gedacht, irgendwann in der Bäckerei seiner Mutter in Gaubitsch zu stehen. Er hat schließlich miterlebt, wie hart es ist, das Unternehmen am Leben zu erhalten. Mit Ansiedlung der großen Supermärkte in der Umgebung war nicht nur der Umsatz in der Bäckerei zurückgegangen, auch die angeschlossene Greißlerei erlitt Umsatzeinbußen. Eine wahrlich schwierige Situation.

Rasch war Georg, der zu diesem Zeitpunkt noch studierte, klar, dass man sich nur durch beste Qualität abheben kann. Er erlernte das Bäckerhandwerk in der Meisterschule in Wels, parallel dazu experimentierte er in der heimischen Backstube und beschloss, den Betrieb langfristig biologisch weiterzuführen. Anfangs hielt sich die Begeisterung bei Familie und Angestellten in Grenzen. Den Respekt der Mitarbeiter musste er sich erarbeiten. Doch der Erfolg der ersten eigenen Brotsorten mit dem Markennamen „Brotfinessen“ gab ihm schnell recht. Die ursprünglichen Produkte wurden schrittweise eliminiert. Damals begann er auch, Garn um seine Brotlaibe zu wickeln und sie mit einem kleinen Kärtchen zu versehen. Heute sind diese eingebundenen Brote ein Markenzeichen geworden.

Mittlerweile arbeitet Cousin Lukas Uhl als Kompagnon im Unternehmen mit. Er hat seinen Job an den Nagel gehängt, um ebenfalls ins Bäckereigewerbe einzusteigen. Sowohl Georg als auch Lukas sind Bäckermeister. Lukas ist zudem auch noch Müllermeister, also ein Profi in der Herstellung von Mehl. Lukas half dabei, den Markt in Wien aufzubauen und ist auch für den Einkauf der Rohstoffe zuständig. Auch die Eltern von Georg sind voll in der Produktion integriert und unterstützen das Dreamteam.



Dreamteam: Bei Lukas Uhl (im Bild links) und Georg Öfferl wird fast alles von Hand gemacht



„Einen Sack aufzureißen und den Teig mit einer Backmischung zuzubereiten ist zwar einfach, aber mit bester Qualität hat das nichts zu tun.“

Georg Öfferl



Einkorn-Vollkornbrot

2 Wecken, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten gesamt ca. 16 Stunden

Sauerteig:

- ◆ 300 ml Wasser
- ◆ 30 g Anstellgut oder Sauerteig
- ◆ 300 g Einkorn-Vollkornmehl

Brühreig:

- ◆ 400 ml heißes Wasser
- ◆ 60 g Einkorn-Vollkornmehl
- ◆ 40 g Buchweizenmehl
- ◆ 100 g Waldstaude Roggenkorn
- ◆ 60 g Leinsamen
- ◆ 60 g Sonnenblumenkerne

Hauptteig:

- ◆ 400 ml Wasser
- ◆ 640 g Einkorn-Vollkornmehl
- ◆ 60 g Buchweizensterne
- ◆ 60 g Honig
- ◆ 40 g Steinsalz
- ◆ 2 TL Kümmel (gemahlen)
- ◆ ½ TL Fenchelkörner (gemahlen)

Garnitur:

- ◆ 80 g Sonnenblumenkerne
-
- ◆ Öl

1. Für den Sauerteig Wasser auf ca. 42°C erhitzen. Anstellgut, Mehl und Wasser gut verrühren und bei Zimmertemperatur zugedeckt ca. 14 Stunden gehen lassen.
2. Für den Brühreig Wasser aufkochen. Übrige Zutaten in eine Schüssel geben, das heiße Wasser zugießen und die Mischung mit einem Schneebesen gut verrühren. Masse umfüllen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
3. Für den Hauptteig Wasser auf ca. 42°C vorheizen und in eine Rührschüssel füllen. Übrige Zutaten sowie Brüh- und Sauerteig zugeben und die Mischung gut verrühren und mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Zwei Kastenformen (Inhalt je ca. 1,7 l) mit Öl dünn ausstreichen. Brotmasse mit befeuchteten Händen halbieren und jeweils die Hälfte in einer Form verteilen und glattstreichen, dabei die Hände nochmals befeuchten. Brotmasse mit Sonnenblumenkernen bestreuen und an einem warmen Ort ca. 90 Minuten aufgehen lassen. Nach dieser Zeit sollte die Masse bis knapp unter den Rand der Form aufgegangen sein.
5. Rohr auf 230°C vorheizen. Brote ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 50 Minuten backen. Nach ca. 10 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 200°C reduzieren und die Brote fertig backen.
6. Brote aus dem Rohr nehmen und ca. 30 Minuten in der Form rasten lassen. Brote aus den Formen stürzen und auskühlen lassen.

Pro Wecken: 2615 kcal | EW: 95 g | Fett: 60 g | KH: 492 g | BE: 35 | Chol: 0 mg

„Einfach Klasse, was diese Jungs so drauf haben!

Schlü

In der Dampfbäckerei Öfferl werden ausschließlich regionale, biologische Zutaten verarbeitet. Einer ihrer Zulieferer ist etwa der Demeter Landwirt Martin Allram aus Dietmannsdorf an der Wild. Bei der Produktion wird auf Backhilfsmittel, Emulgatoren und Ähnliches zur Gänze verzichtet. Georg und Lukas legen besonderen Wert auf ihren Natursauerteig. Es dauert bis zu 3 Tage, bis der Teig seinen besonderen Geschmack entwickelt hat, der ihre Brotsorten so außergewöhnlich macht. Es versteht sich von selbst, dass in der Backstube alles von Hand gemacht wird, lediglich zum Portionieren von kleinen Teigstücken oder zum Kneten wird auf Maschinen zurückgegriffen. Heute werden an einem Tag bis zu 400 Kilo Brot und 600 Stück Kleingebäck wie Semmeln und Salzstangerl hergestellt. Das Brotsortiment besteht aus sechs Sorten aus unterschiedlichem Getreide. Davon wird der Großteil nach Wien geliefert. Im süßen Bereich kann man sich unter anderem an Topfengolatschen, Nusskipferln, Brioche und köstlichen Cruffins erfreuen.

Das Formen von Handsemmln, Salzstangerln & Co. sieht zwar einfach aus, der Selbstversuch belehrte uns aber eines Besseren. Georg und Lukas meinten beim Betrachten unserer Werke: „Aller Anfang ist schwer, aber nach den ersten 1.000 Stück gelingt das Formen im Schlaf.“ Wir haben beschlossen, dass wir unsere persönliche Produktion erstmal auf das Brotbacken beschränken. Da ist nämlich die Backform für das Aussehen des Ergebnisses verantwortlich, und nicht die Fingerfertigkeit.

Ab Ende Mai soll übrigens Georgs Wunsch, einen eigenen Shop in Wien zu eröffnen, endlich in Erfüllung gehen. In bester Wiener Innenstadtlage, in der Wollzeile, entsteht eine Filiale mit Schaubäckerei und Lokal, die äußerst innovativ werden soll. Die Freude steht Georg förmlich ins Gesicht geschrieben, wenn er davon schwärmt, wie perfekt sich die Räumlichkeiten für seine Pläne eignen. Neben dem Verkaufsraum wird es auch Sitzplätze geben,

und im Sommer wird ein begrünter Innenhof zum Verweilen einladen. Für die schlichte Einrichtung werden Stein und Beton kombiniert. Außerdem soll es kleine Speisen geben, die aus regionalen Produkten zubereitet werden. Für den Kaffee wird sich Georgs Vater verantwortlich zeigen, der seine Leidenschaft für das Kaffeerösten entdeckt hat. Die neue Röstmaschine ist bereits unterwegs zu den Öfferls. Bei soviel Engagement, Optimismus und Zielstrebigkeit wird auch dieses Projekt ganz sicher von Erfolg gekrönt sein.



ÖFFERL DAMPFBÄCKEREI

Produktionsstätte

Das Öfferl-Brot wird an zahlreichen Standorten verkauft. Die aktuelle Liste finden Sie auf der Öfferl-Homepage.

Dampfbäckerei Öfferl
Gaubitsch 15, 2154 Gaubitsch
02522 88337
www.oeffrl.bio





Ruckzuck & vegetarisch

Nach einem langen Arbeitstag ist man oft zu müde, um noch groß aufzukochen. Wir haben uns fünf schnelle Rezepte überlegt, die nicht nur ganz ohne Fleisch auskommen, sondern auch fabelhaft schmecken und abwechslungsreich sind. Ob ein bunter Wintersalat mit allerlei Guten, ein würziges Karfiol-Steak oder ein ultra-käsiges Baguette – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

FOTOS Petra Kamenar **REZEPTE** Charlotte Cerny **GESCHIRR** Birdy & Bee

Wintersalat mit Kaki

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- 200 g Grünkohl
- 1 Kaki (fest)
- 1 Burrata
- 4 EL Granatapfelkerne

Dressing:

- 4 EL Zitronensaft
- 50 ml Olivenöl
- 2 TL Honig
- 1 roter Chili

• Salz

1. Grünkohl waschen und zerupfen. Grobe Mittelrippen herausschneiden. Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zerreißen.
2. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl und Honig vermischen und mit Salz abschmecken. Chili in dünne Ringe schneiden und zugeben. Mit Grünkohl mischen und in einer Salatschüssel 15 Minuten ziehen lassen.
3. Kaki in dünne Scheiben schneiden. Burrata zerflücken. Kakischeiben und Burrata auf Grünkohl anrichten. Granatapfelkerne darüber streuen.

Pro Portion: 271 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 16 g | **BE:** 1 | **Chol:** 25 mg

>Weintipp

Dazu passt eine mittelkräftige Weißwein-Cuvée aus der Thermenregion, bestehend aus Zierfandler und Rotgipfler.

Karfiolsteak mit Harissa-Bohnencreme und Zitronenlinsen

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 1 Karfiol (ca. 800 g)

Zitronenlinsen:

- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 150 g Berglinsen
- ◆ Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- ◆ 2 EL Kapern
- ◆ 1 EL Olivenöl

Bohnencreme:

- ◆ 2 Dosen weiße Riesenbohnen
(Abtropfgewicht gesamt ca. 500 g)
- ◆ 2 Knoblauchzehen (geschält)
- ◆ 2 EL Harissa
- ◆ Saft von 1 Bio-Zitrone
- ◆ 3 EL Olivenöl

Deko:

- ◆ 1 EL Harissa
 - ◆ 10 g Minzeblättchen
-
- ◆ Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Karfiol in 4 Scheiben (ca. 2 cm dick) schneiden, auf das Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen.

2. Für die Zitronenlinsen Suppe und Linsen aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. In ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Linsen mit Zitronensaft und -schale, Kapern und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Bohnencreme Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit Knoblauch, Harissa, Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Creme auf den Tellern verstreichen, Linsen darauf verteilen und das Karfiolsteak darauf legen. Minzeblättchen fein schneiden. Steaks mit Harissa beträufeln und Minze bestreuen.

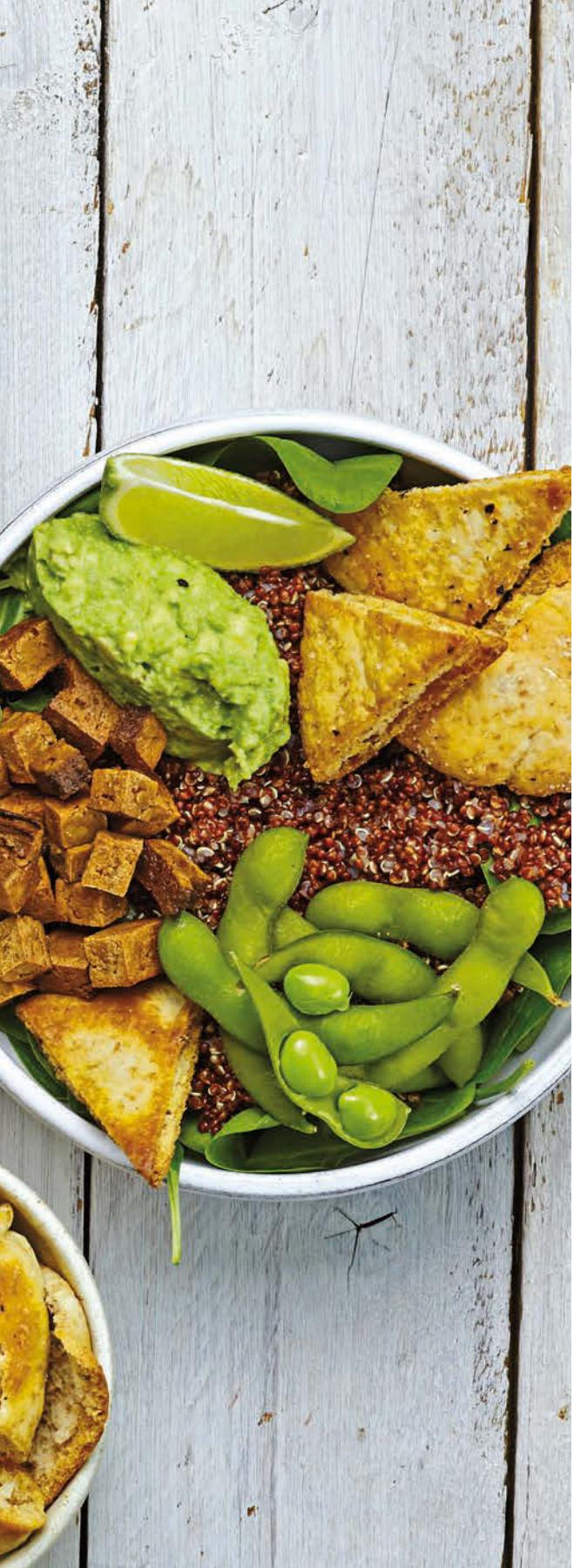
Pro Portion: 436 kcal | EW: 20 g | Fett: 21 g | KH: 52 g | BE: 3,4 | Chol: 2 mg

>Weintipp

Dazu sollten Sie einen jugendlichen Sämling 88 Steirische Klassik, mit schwarzen Johannisbeer- und Kräuternoten probieren.







Grüne Power-Bowl

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 1 Pitabrot (ca. 80 g)
 - ◆ 4 EL Olivenöl
 - ◆ 200 g roter Quinoa
 - ◆ 400 ml Wasser
 - ◆ 4 EL Limettensaft
 - ◆ 200 g Räuchertofu
 - ◆ 100 g Edamame
 - ◆ 1 reife Avocado
 - ◆ 2 Handvoll Spinat
-

◆ Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Pitabrot in Ecken schneiden und mit 1 EL vom Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Im Rohr (mittlere Schiene) 15 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

2. Quinoa mit Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. In ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Quinoa mit 2 EL vom Olivenöl und 2 EL vom Limettensaft vermischen.

3. Tofu in kleine Würfel schneiden und in restlichem Olivenöl ca. 10 Minuten sehr knusprig braten.

4. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Edamame zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten blanchieren. In ein Sieb leeren und mit kaltem Wasser abspülen. Edamame trockentupfen und in einer Pfanne ca. 8 Minuten rösten. Vom Herd nehmen.

5. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Restlichen Limettensaft zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Spinat in Schüsseln geben. Quinoa darauf verteilen. Mit Tofu, Pitabrot, Edamame und Avocadocreme anrichten.

Pro Portion: 969 kcal | EW: 30 g | Fett: 51 g | KH: 109 g | BE: 8 | Chol: 0 mg

>Weintipp

Eine fassgereifte, aromenreiche Weißwein-Cuvée aus dem Nordburgenland wird den geschmackstechnischen Anforderungen gerecht.



Polenta-Pizza mit Manchego

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 1 EL Butter
- 170 g Polenta
- 400 ml Milch
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 200 g Manchego (gerieben)

Belag:

- 2 Knoblauchzehen
- 200 g braune Champignons
- 50 g Butter
- 2 Zweige Salbei
-
- Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Butter in einem Topf zerlassen und Polenta ca. 3 Minuten darin anschwitzen. Mit Milch aufgießen und ca. 7 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren.
2. Polenta vom Herd nehmen, Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse auf dem Blech verstreichen und mit Manchego bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.
3. Für den Belag Knoblauch schälen und fein blättrig schneiden. Champignons putzen und eventuell halbieren. Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch und Champignons zugeben und anschwitzen. Salbei-blätter vom Stängel zupfen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons auf der Polenta-Pizza verteilen.

Pro Portion: 511 kcal | EW: 22 g | Fett: 41 g | KH: 17 g | BE: 1 | Chol: 60 mg

Weintipp

Dazu passt ein Glas weichselfruchtiger, trockener, samtiger Blauer Portugieser aus Niederösterreich.

„Deine
GÄSTE
schwärmten
alle von der
Polenta-Pizza“

„— doch deinem
Schnupfen
schmeckt es
gar nicht.“

#läuftbeidir

Nicht vergessen:
In der Schnupfenzzeit
viel Obst & Gemüse essen!

Mehr Informationen
zu Schnupfen und
Otrivin auf:
www.otrivin-schnupfen.at



Wirkstoff: Xylometazolin & Dexamethasone

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
BG-JV.OTN190103, ©2019 GSK oder Lizenzgeber

Süßkartoffel-Toasties mit Kräuterhummus

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)

Deko:

- ◆ 80 g getrocknete Paradeiser (in Öl eingelegt)
- ◆ 1 Zweig Dille
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

Humus:

- ◆ 300 g Kichererbsen (gekocht)
- ◆ 2 EL Tahina
- ◆ Saft von 1 Bio-Zitrone
- ◆ 10 g Babyspinat
- ◆ 10 g Dille
- ◆ 10 g Petersilie
- ◆ 20 ml Olivenöl
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ◆ 1 Knoblauchzehe (geschält)
- ◆ 4 EL kaltes Wasser

1. Süßkartoffel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben im Toaster toasten, bis sie gar sind und Farbe bekommen.

2. Für den Hummus Kichererbsen, Tahina, Zitronensaft, Spinat, Dille, Petersilie, Olivenöl, Kreuzkümmel und Knoblauch fein pürieren. Wasser nach und nach zugeben, bis der Hummus eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Süßkartoffelscheiben mit dem Hummus bestreichen und mit den getrockneten Paradeisern und Dille belegen.

Pro Portion: 598 kcal | EW: 18 g | Fett: 18 g | KH: 94 g | BE: 6,7 | Chol: 0 mg

Mini-Käse-Fondue im Baguette

2 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 200 g Ziegenfrischkäse
- ◆ 1 EL Sauerrahm
- ◆ 2 Mini-Baguettes
- ◆ 100 g Gruyère (gerieben)
- ◆ 1 kleiner Apfel

Basilikumpesto:

- ◆ 30 g Basilikum
- ◆ 2 EL Pignoli (geröstet)
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 20 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 1 Knoblauchzehe (geschält)
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Frischkäse mit Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Baguettes mit einem Messer rundum einschneiden und so aushöhlen, dass ein ca. 1 cm dicker Rand bleibt. Baguettes mit der Creme füllen und mit Käse bestreuen.

2. Baguettes und Deckel im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten überbacken. Herausnehmen und kurz überkühlen lassen.

3. Für das Pesto Basilikum, Pignoli, Olivenöl, Parmesan und Knoblauch pürieren.

4. Apfel in kleine Würfel schneiden. Baguettes mit Apfelwürfeln bestreuen und mit Pesto beträufeln.

Pro Portion: 1207 kcal | EW: 53 g | Fett: 76 g | KH: 85 g | BE: 6,2 | Chol: 47 mg

Knuspriges Schwarzbrot mit Honig-Thymian-Feta

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 300 g Feta
- ◆ 2 EL Honig
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 5 Thymianzweige
- ◆ 2 große Scheiben Schwarzbrot

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Feta in eine Auflaufform legen und mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit Thymianzweigen belegen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen.

2. Schwarzbrot knusprig toasten und mit Feta belegen.

Pro Portion: 663 kcal | EW: 26 g | Fett: 41 g | KH: 47 g | BE: 1 | Chol: 69 mg

Weintipp

Ein tropenfruchtiger, kräuterwürziger, mineralischer Wiener Gemischter Satz DAC optimiert das Geschmackserlebnis.



KOCHSCHULE



Creme-Ringe

Es gibt fast nichts Besseres als frisch herausgebackene Brandteigkringel: warm, außen knusprig und so flauzig in der Mitte! Gefüllt mit einer samtigen Vanillecreme und glasiert mit säuerlicher Zitronenglasur, sind diese süßen Ringe einfach unwiderstehlich!

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny



**10 Stück,
Zubereitung ca. 1 ½ Stunden**

Vanillecreme:

- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 2 Dotter
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 50 g Speisestärke

Brandmasse:

- ◆ 250 ml Wasser
- ◆ 125 g Butter
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 5 mittlere Eier

Glasur:

- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 3 EL Zitronensaft

◆ Öl zum Fetten des Backpapiers
und zum Frittieren



1. Für die Creme Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen und beides mit der Milch aufkochen. Schote herausnehmen. Dotter, Zucker und Stärke glatt rühren. Heiße Milch langsam unter Rühren in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Creme vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen.



2. Für die Brandmasse Wasser und Butter aufkochen. Mehl zugeben, mit einem Kochlöffel verrühren und unter Rühren abrösten, bis sich der Teig vom Boden löst. In eine Schüssel geben und kurz überkühlen lassen. Eier einzeln unterrühren. Masse in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Kringle auf mit Öl gefettete Backpapierstücke dressieren.

3. Öl in einem weiten Topf auf 180°C erhitzen. Ringe vorsichtig vom Backpapier in das Fett gleiten lassen. Im Öl beidseitig goldbraun frittieren. Gebäck herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Kochschul-Tipp:

Wiener Staubzucker – im neuen Look!
Fein gemahlener Kristallzucker ohne spürbare Kristallteilchen. Besonders geeignet für feinen Biskuit, köstliche Mehlspeisen und zum Bestreuen von Kuchen. Trocken aufbewahren, damit er nicht bröckelig wird und klumpt.

www.wiener-zucker.at



4. Vanillecreme kurz aufrühren und in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen. Kringle damit an mehreren Stellen einstechen und mit der Creme füllen. Für die Glasur Zucker und Zitronensaft glatt rühren. Ringe damit beträufeln.

Pro Stück: 441 kcal | EW: 7 g | Fett: 23 g | KH: 52 g | BE: 4 | Chol: 165 mg



EINFACH MEHR



Abrösten

Brandmasse unter Rühren so lange im Topf rösten, bis sie kompakt ist und sich am Boden ein Mehlfilm absetzt.



Temperatur

Wer kein Thermometer hat, um die perfekte Temperatur zum Frittieren festzustellen, kann auch einen Holzkochlöffel verwenden. Den Stiel einfach in das Fett halten – bilden sich Bläschen, ist es heiß genug.



Backpapierstücke

Um die Kringel in das Fett gleiten zu lassen, Backpapier mit Öl fetten, danach Kringel direkt darauf dressieren. Durch den Fettfilm gleiten die Ringe problemlos ins Frittierfett.



Pikante Laibchen

Laibchen muss man einfach lieben – egal ob mit Fisch, Fleisch, Gemüse oder Hülsenfrüchten. Besonders praktisch: sie lassen sich gut vorbereiten und einfrieren. Wir servieren Ihnen fünf wunderbare Kreationen, die unterschiedlicher kaum sein könnten. Mal fein, mal deftig, aber immer raffiniert.

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Polenta-Nusslaibchen *mit Käsekruste und Paradeissauce*

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Laibchen:

- 1 l Gemüsesuppe
- 80 g Butter
- 600 g Polenta
- 200 g Walnüsse (gehackt)
- 80 g Parmesan (fein gerieben)
- 2 EL Chilifäden (grob geschnitten)
- 2 EL Öl
- 125 g Bergkäse (grob gerieben)
- 1 EL Thymian (gehackt)

Paradeissauce:

- 80 g Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 40 ml Öl
- 2 Dosen Pelati (je ca. 400 g)
- 250 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Speisestärke

- Salz, Pfeffer

1. Für die Laibchen Muffinblech (12 Formen) mit Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Suppe mit Butter aufkochen, Polenta einrieseln lassen und unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Masse vom Herd nehmen. Nüsse, Parmesan und Chilifäden einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Masse in die Förmchen füllen, glatt streichen und mit Frischhaltefolie abdecken. Masse zum Festwerden für 1 Stunde kühlen stellen.
3. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides klein schneiden und im Öl anschwitzen. Pelati und Suppe zugeben und die Sauce ca. 20 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln.
4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Laibchen aus den Förmchen stürzen und in einer beschichteten Pfanne im Öl beidseitig braten. Mit Käse bestreuen und im Rohr überbacken. Laibchen mit der Sauce anrichten und mit Thymian bestreut servieren.

Pro Portion: 988 kcal | EW: 28 g | Fett: 52 g | KH: 111 g | BE: 2,1 | Chol: 66 mg

>Weintipp

Dazu passt ein fülliger, nussiger und karamelliger Grauburgunder aus der Steiermark.

Ricotta-Mangold-laibchen

mit Lachsforelle und Weinsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 600 g Lachsforellenfilet (mit Haut, ohne Gräten)
- ◆ 1 Bio-Zitrone
- ◆ 30 ml Öl
- ◆ 125 ml Weißwein
- ◆ 125 ml klare Suppe
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse

Laibchen:

- ◆ 750 g mehlige Erdäpfel
 - ◆ 50 g Baby-Mangold
 - ◆ 60 g Ricotta
 - ◆ 1 mittleres Ei
 - ◆ 40 g Speisestärke
 - ◆ 40 g Weizengrieß
 - ◆ 30 ml Öl
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Laibchen Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abseihen, schälen und noch heiß passieren. Mangold klein schneiden. Erdäpfel, Mangold, Ricotta, Ei, Stärke und Grieß verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 16 Laibchen formen.

2. Rohr auf 60°C vorheizen. Haut vom Fischfilet abschneiden, zwischen zwei Lagen Backpapier geben, in eine Pfanne legen und mit einem Topf beschweren. Haut bei schwacher Hitze beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und in Stücke brechen.

3. Die Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Fischfilet quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale würzen und im Öl beidseitig braten. Parallel dazu in einer zweiten Pfanne Laibchen im Öl beidseitig braten. Filets und Laibchen herausnehmen und im Rohr warm stellen.

4. Für die Sauce Bratrückstand vom Fisch mit Wein und Suppe ablöschen und auf ca. 150 ml einkochen. Obers zugießen, Sauce ca. 2 Minuten köcheln, salzen, pfeffern und mit dem Mixstab aufschlagen. Kresseblättchen abschneiden. Laibchen mit Sauce, Fischstreifen und Haut anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 783 kcal | EW: 24 g | Fett: 45 g | KH: 69 g | BE: 5,1 | Chol: 158 mg

>Weintipp

Dazu sollten Sie einen Kamptal DAC Riesling von besonderer Lage mit gut eingebundener Säure und facettenreichem Bukett probieren.



Kichererbsen-Melanzani-laibchen mit Lammragout

6 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

Ragout:

- ◆ 1 kg Lammschulter (ohne Knochen)
- ◆ 5 Knoblauchzehen
- ◆ 500 g Zwiebeln
- ◆ 60 ml Öl
- ◆ 1 EL Paradeismark
- ◆ 1 EL glattes Mehl
- ◆ 250 ml Portwein
- ◆ 800 ml brauner Lammfond

Laibchen:

- ◆ 150 g Melanzani
- ◆ 450 g gekochte Kichererbsen
(aus der Dose, Abtropfgewicht)
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 120 g Zwiebeln
- ◆ 3 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 2 EL Petersilie (grob gehackt)

Fetapäckchen:

- ◆ 300 g Feta
- ◆ 1 EL Rosmarin (gehackt)
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 6 kleine Rosmarinzweige

- ◆ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen),
Koriander (gemahlen), Thymian, Öl

1. Für das Ragout Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Thymian und zerdrücktem Knoblauch würzen und gut durchmischen. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch im Öl rundum anbraten, aus der Pfanne heben und beiseite stellen.
2. Im Bratrückstand Zwiebeln goldgelb rösten. Paradeismark und Mehl einrühren und kurz mitrösten. Wein zugießen und einkochen lassen. Fond und Fleisch zugeben, Topf bis auf einen Spalt zudecken und das Fleisch ca. 40 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren.
3. Für die Laibchen Melanzani in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Kichererbsen abseihen, abspülen und abtropfen lassen. Mehl mit Backpulver vermischen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Öl anschwitzen. Melanzani darin ca. 1 Minute braten und vom Herd nehmen. Kichererbsen und Petersilie vermischen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Koriander kräftig würzen und pürieren. Mehlmasse und Melanzani unterrühren.
4. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Feta in grobe Stücke brechen, mit Rosmarin vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 6 Blatt Backpapier (ca. 30 x 30 cm) flach auflegen, Fetamischung in die Mitte setzen, mit Öl beträufeln und mit Rosmarinzweigen belegen. Papierecken über die Fülle hochziehen, eindrehen und mit Spagat fixieren. Päckchen auf das Backblech setzen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen.
5. Aus der Masse 18 Laibchen formen und in 6 EL Öl am besten in zwei Arbeitsgängen beidseitig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Laibchen mit Lammragout und Feta anrichten.

Pro Portion: 861 kcal | EW: 52 g | Fett: 48 g | KH: 50 g | BE: 3,2 | Chol: 136 mg

>Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein jugendlicher Eisenberg DAC mit feinen rotbeerigen Nuancen, mineralischen Akzenten und runden Tanninen.





Zucchini-Parmesanlaibchen

auf Speckrisotto

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

Laibchen:

- 200 g Zucchini
- 200 g Pastinaken
- 70 g Parmesan (fein gerieben)
- 60 g glattes Mehl
- 2 mittlere Eier
- 2 EL Majoran (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Öl

Speckrisotto:

- 80 g Jungzwiebeln
- 150 g Frühstücksspeck
- 40 ml Öl
- 300 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 750 ml heiße Gemüsesuppe
- 50 g Parmesan (gerieben)
-
- Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

1. Für die Laibchen Zucchini putzen, Pastinaken schälen. Beides grob raspeln, salzen, durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Gemüse in ein Tuch einschlagen, behutsam ausdrücken und mit Parmesan, Mehl, Eiern, Majoran, Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch verrühren. Masse 10 Minuten ziehen lassen.
3. Für das Risotto Jungzwiebel putzen, längs halbieren und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Speck klein würfeln und ohne Zugabe von Öl knusprig braten. Umfüllen und beiseite stellen.
4. Jungzwiebeln im Öl unter Rühren anschwitzen. Reis einstreuen, glasig anschwitzen und mit Wein ablöschen. Aufkochen und den Reis unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Suppe nach und nach zugießen. Reis unter Rühren ca. 20 Minuten weiterköcheln. Gegen Ende der Garzeit Speck unterrühren.
5. Aus der Gemüsemasse 20 Laibchen formen und im Öl beidseitig bei schwacher Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Risotto mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit Parmesan verfeinern. Risotto mit den Laibchen anrichten und eventuell mit Majoran garnieren.

Pro Portion: 807 kcal | EW: 32 g | Fett: 34 g | KH: 92 g | BE: 2,1 | Chol: 138 mg

Weintipp

Dazu passt eine mittelkräftige Weißwein-Cuvée aus der Thermenregion, bestehend aus Zierfandler und Rotgipfler.

MIT **Cynarix FORTE**
FETT WEGVERDAUEN



Montavit



- » Die Kraft der Artischocke
- » Behandelt Völlegefühl und Blähungen
- » Reguliert die Blutfettwerte
- » Schützt die Leber
- » Erhältlich in Ihrer Apotheke

Pflanzliches Arzneimittel

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels zur Linderung von Verdauungsbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung.



www.montavit.com





Fleisch-Linsenlaibchen mit Salat

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

Linsenlaibchen:

- 100 g Belugalinsen
- 500 g Kalbsfaschiertes
- 1 mittleres Ei
- 20 g Petersilie (gehackt)
- 1 TL Bio-Zitronenschale (abgerieben)
- 150 g Toastbrot (gerieben)
- 5 EL Öl

Salat und Garnitur:

- 200 g Blattsalate (Chicorée, Frisée)
 - 125 g Crème fraîche
 - 1 EL Honig
 - 60 ml Orangensaft
 - 60 ml Zitronensaft
 - 30 g Pistazien (gesalzen)
 - 150 g Granatapfelkerne
-
- Salz, Pfeffer

1. Für die Laibchen Linsen in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Faschiertes mit Linsen, Ei, Petersilie, Zitronenschale und geriebenem Brot gut vermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Salate putzen und zerpflücken. Für die Marinade Crème fraîche, Honig und Zitrussäfte gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus der Masse 8 Laibchen formen und im Öl bei schwacher Hitze beidseitig braten (ca. 4 Minuten). Laibchen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Salate marinieren, Pistazien und Granatapfelkerne untermischen. Salat anrichten und mit den Laibchen servieren.

Pro Portion: 890 kcal | EW: 40 g | Fett: 59 g | KH: 52 g | BE: 2,7 | Chol: 158 mg

>Weintipp

Goldgelber Grüner Veltliner Smaragd aus der Wachau, geprägt von komplexer Natur und Blütenhonig, Steinobst, Kräuter und Mineralität am Gaumen, erfreut die Genießer.



Du süßer Germteig!

Flaumig, saftig und knusprig! Wir zeigen, was süßer Germteig alles zu bieten hat. Mit oder ohne Dampf, mit frischer Germ oder Trockengerm, geknetet, ausgestochen, gefüllt und gewälzt. Machen Sie sich bereit für fünf g'schmackige Rezepte, die einfach jede Sünde wert sind.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Charlotte Cerny

Flaumige Vanillekugerl mit Karamell

24 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 Stunde

Germteig:

- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 42 g frischer Germ
- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 70 g Kristallzucker
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 70 g weiche Butter

Karamellcreme:

- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 80 ml Schlagobers
- ◆ 80 g Mascarpone

Zimtzucker:

- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 1 TL Zimt
-
- ◆ Öl zum Backen

1. Für den Teig die Milch erwärmen. Germ hineinbröseln und verrühren. Milchmischung, Mehl, Zucker, Ei und Butter ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Germteig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für das Karamell Zucker in einer Pfanne schmelzen. Butter stückchenweise zugeben und unterrühren. Obers erwärmen und zugeben. Masse unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Karamell in eine Schüssel füllen, abdecken und bei Raumtemperatur ca. 15 Minuten überkühlen lassen. Mascarpone kräftig unterrühren.
3. Teig zu einer Stange rollen und in 24 Stücke schneiden. Teigstücke zu glatten Kugeln schleifen.
4. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Kugerl hineingeben, zudecken und ca. 3 Minuten goldbraun backen. Wenden und ca. 2 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Zucker und Zimt vermischen und die noch warmen Kugerl darin wälzen. Mit einem Holzspieß Löcher in die Kugerl stechen. Karamellcreme in einen Dressiersack mit kleiner Lochtülle füllen und in die Kugerl spritzen.

Pro Stück: 285 kcal | EW: 4 g | Fett: 18 g | KH: 29 g | BE: 2,3 | Chol: 28 mg





Bauernkrapfen mit Topfenhäubchen

9 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Dampfli:

- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 35 g frischer Germ
- ◆ 1 Prise Kristallzucker
- ◆ 150 g glattes Mehl

Hauptteig:

- ◆ 350 g glattes Mehl
- ◆ 25 ml Milch
- ◆ 60 g Kristallzucker
- ◆ 120 g Butter
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 3 Dotter
- ◆ 20 g Haselnüsse (gerieben)
- ◆ 20 g Mohn (gemahlen)

Füllung:

- ◆ 200 ml Schlagobers
- ◆ 500 g Topfen
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 1 EL Mohn (gemahlen)
- ◆ 1 EL Haselnüsse (gerieben)

.....
◆ Mehl, Öl zum Frittieren, Staubzucker

1. Für das Dampfli Milch erwärmen (keinesfalls aufkochen). Germ hineinbröseln und mit Zucker unterrühren. Mehl untermischen. Dampfli mit etwas Mehl stauben, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Hauptteig Mehl, Milch, Zucker, Butter, Eier, Dotter und Dampfli ca. 10 Minuten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig dritteln. Ein Drittel mit den Nüssen verkneten und eines mit Mohn. Teigstücke separat in 3 Schüsseln legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teige nacheinander auf einer mit wenig Mehl bestaubten Arbeitsfläche dick ausrollen und Scheiben (Ø 8 cm) ausschneiden. Teiglinge so ausziehen, dass sie in der Mitte sehr dünn sind. Auf die Bleche legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Für die Creme Obers cremig schlagen. Topfen, Zucker und Vanillezucker untermischen. Creme dritteln. Ein Drittel mit Mohn und eines mit Haselnüssen vermischen.

5. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Bauernkrapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben, braun backen, wenden und ca. 2 Minuten fertig backen. Bauernkrapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Cremen nacheinander in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und auf die Krapfen dressieren. Eventuell mit Mohn, Nuss und Staubzucker bestreuen.

Krapfen

mit Vanille-Nougat-Herz

12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Dampfli:

- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 35 g frischer Germ
- ◆ 1 Prise Kristallzucker
- ◆ 150 g glattes Mehl

Hauptteig:

- ◆ 350 g glattes Mehl
- ◆ 25 ml Milch
- ◆ 60 g Kristallzucker
- ◆ 120 g Butter
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 2 Dotter

Vanille-Nougatcreme:

- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 4 Dotter
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 1 EL Speisestärke
- ◆ 1 EL Mehl
- ◆ 100 g Nougat

.....
◆ Mehl, Öl zum Frittieren, Staubzucker

1. Für das Dampfli die Milch erwärmen (keinesfalls aufkochen). Germ hineinbröseln und mit dem Zucker unterrühren. Mehl untermischen. Dampfli mit etwas Mehl stauben, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Hauptteig Mehl, Milch, Zucker, Butter, Eier, Dotter und Dampfli ca. 10 Minuten verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Für die Creme Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen und beides mit der Milch aufkochen. Schote herausnehmen. Dotter, Zucker, Stärke und Mehl glatt rühren. Heiße Milch unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Creme vom Herd nehmen, Nougat darin schmelzen lassen. Creme mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.

4. Teig kurz durchkneten und in 12 Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Creme in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Krapfen spritzen. Krapfen mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 427 kcal | EW: 10 g | Fett: 20 g | KH: 55 g | BE: 4,3 | Chol: 147 mg







Gefülltes Apfelträumchen

**12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Gehenlassen ca. 1 Stunde**

Germteig:

- ◆ 350 g glattes Mehl
- ◆ 70 g Kristallzucker
- ◆ 70 g weiche Butter
- ◆ 130 ml Milch
- ◆ 1 Pkg. Trockengerm (7 g)
- ◆ 1 mittleres Ei

Apfelfüllung:

- ◆ 300 g säuerliche Äpfel (z.B. Gala)
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ ½ TL Zimt
- ◆ 1 TL Speisestärke

Sauerrahmglasur:

- ◆ 100 g Staubzucker
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 1 EL Sauerrahm

.....
◆ Mehl, Öl zum Frittieren

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Milch, Germ und Ei ca. 10 Minuten glatt kneten. In eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Füllung Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel klein würfelig schneiden. Zucker, Zimt und Äpfel in einem Topf aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Stärke unterrühren. Füllung aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 24 Rechtecke (8 x 6 cm) schneiden. Auf der Hälfte der Rechtecke jeweils 1 TL Apfelfüllung verteilen. Mit den restlichen Rechtecken belegen. Ränder mit einem Messerrücken gut andrücken.
4. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Apfeltaschen hineingeben, braun backen, wenden und ca. 2 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für die Glasur Zucker, Zitronensaft und Sauerrahm glatt rühren und die warmen Apfeltaschen damit bestreichen.

Pro Stück: 295 kcal | EW: 4 g | Fett: 10 g | KH: 47 g | BE: 3,7 | Chol: 33 mg

Schokoringerl mit Krokanteis

8 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Schoko-Germteig:

- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 1 Pkg. Trockengerm (7 g)
- ◆ 35 g Kristallzucker
- ◆ 250 g glattes Mehl
- ◆ 15 g Kakao
- ◆ 35 g weiche Butter
- ◆ 1 mittleres Ei

Krokanteis:

- ◆ 50 g brauner Zucker
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 100 g Walnüsse (gehackt)
- ◆ 300 g Vanilleeis

Schokoglasur:

- ◆ 50 ml Schlagobers
- ◆ 100 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
-
- ◆ Mehl, Öl

1. Für den Teig Milch, Germ, Zucker, Mehl, Kakao, Butter und Ei ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für das Krokant Zucker und Butter in einer Pfanne zu Karamell schmelzen. Walnüsse zugeben und verrühren. Masse auf ein Stück Backpapier leeren, verteilen und fest werden lassen. Krokant fein hacken. Eis mit dem Krokant vermischen und tiefkühlen.
3. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 8 Scheiben (Ø 8 cm) ausschneiden. Aus jeder Scheibe ein Loch (Ø 2 cm) ausschneiden. Teiglinge auf das Blech legen, mit geölter Frischhaltefolie locker abdecken und ca. 20 Minuten rasten lassen.
4. Öl in einem großen Topf auf 180°C erhitzen. Ringerl vorsichtig hineingeben, 3 Minuten backen, wenden und ca. 2 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für die Glasur Obers aufkochen und über die Kuvertüre leeren. Mischung ca. 2 Minuten ziehen lassen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Ringerl mit der Glasur beträufeln und mit dem Eis servieren.

Pro Portion: 371 kcal | EW: 9 g | Fett: 16 g | KH: 51 g | BE: 4 | Chol: 73 mg



Der perfekte Germteig

Von Krapfen bis Buchten: Süßes aus Germteig ist überaus beliebt. Das Geheimnis, damit der Teig richtig gut wird und das Backwerk wunderbar schmeckt, liegt in seiner exakten Zubereitung. Dabei gilt es, einige Faktoren zu beachten. Wir haben für Sie Wissenswertes und die wichtigsten Tipps unserer Backprofis zusammengefasst, damit Ihre Backkreationen aus Germteig in Zukunft immer und immer wieder perfekt werden!

Tipp 1

Bei manchen Mehlspeisen ist die Herstellung eines Vorteigs („Dampf“) notwendig, um die Triebfunktion des Germs einzuleiten. **Bei der Verwendung von Trockengerm kann auf ein Dampf verzichtet werden**, es wird also nur bei frischem Germ verwendet.

Tipp 2

Wer ein Dampf herstellt, sollte immer eine Prise Zucker zufügen. Er dient als Nahrung für den frischen Germ, wodurch sich der wichtige Gehvorgang verbessert. **Wichtig: Eier, Fett und Salz schwächen den Prozess und haben daher im Dampf nichts verloren!**

Tipp 3

Ein Germteig braucht immer Flüssigkeit, um schön geschmeidig zu werden. Geeignet sind Wasser, Milch oder Bier. Essenziell ist zudem die Verwendung von Mehl mit guter Kleberfähigkeit. Zucker und Butter können ebenfalls Teil des Germteigs sein, wobei man bei der Dosierung des Fetts aufpassen muss. Es soll für einen saftigen Geschmack sorgen, zu viel davon schadet jedoch der Triebfunktion. Eidotter sorgt für eine saftige Farbe und einen aromatischeren Geschmack.

Tipp 4

Bei der Zubereitung des Teigs muss man besonders auf die Temperatur der Flüssigkeiten achten. Ist die Milch oder das Wasser zu heiß, verliert der frische Germ seine treibende Wirkung und der Teig geht nicht auf. Die optimale Temperatur haben Flüssigkeiten, wenn Sie noch mit den Fingern hineingreifen können, ohne dass es schmerhaft wird. Die restlichen Zutaten sollten zimmerwarm verarbeitet werden.

Tipp 5

Ganz besonders wichtig: Germteig muss immer lange geknetet werden! Mindestens 10 Minuten oder bis er eine geschmeidige Oberfläche bekommen hat. Geduld zahlt sich hier auf jeden Fall aus.

Tipp 6

Um einen wunderbar flaumigen Germteig zu bekommen, muss er in Ruhe gehen können - am besten an einem warmen, nicht zugigen Ort. **Die perfekte Temperatur zum Gehenlassen vom Germteig liegt bei 35°C.** Ist es zu kühl, verlangsamt sich der Prozess. Ist es zu heiß (über 40°C), sterben die Hefepilze ab.

Tipp 7

Moderne Backrohre haben oft eine Spezialfunktion, um Germteig gehen zu lassen. Dabei können die genaue Temperatur (30-40°C) und die Zeit eingestellt werden.

Tipp 8

Ein Trick, falls es in Ihrer Wohnung einmal zu kalt zum Gehenlassen des Teigs ist: **Decken Sie den Teig einfach ab und stellen Sie die Schüssel auf eine heiß gefüllte Wärmeflasche!**

Tipp 9

Wer sein Germgebäck in der Früh frisch backen will (etwa für einen Sonntagsbrunch), kann den Teig durchaus auch im Kühlschrank gehen lassen.

Wie in **Tipp 6** beschrieben, braucht er durch die Kühle länger, um aufzugehen. **Lassen Sie ihn auf diese Weise aber nicht länger als 12 Stunden gehen.**

Tipp 10

Der Teig ist misslungen und ist kaum geschmeidig oder sinkt zusammen?

Ein Zeichen, dass er zu lange gegangen ist oder die Temperatur während des Gehens zu heiß war. Er ist dann leider nicht mehr zu retten.



Tipp 11

Frischer Germ oder Trockengerm? Trockengerm ist in Pulverform und konzentrierter. Dadurch wird weniger benötigt, und er ist viel länger haltbar. Die Triebkraft von frischem Germ geht hingegen nach rund zwei Wochen verloren. Von frischem Germ wird mehr benötigt, und er hat einen wesentlich kräftigeren Eigengeschmack. **Ein Germwürfel wiegt 42 Gramm. Sieben Gramm Trockenhefe (eine übliche Packung) haben in etwa denselben Effekt wie 21 Gramm frischer Germ (ein halber Würfel).**

Tipp 12

Beim Verarbeiten des Teigs auf der Arbeitsfläche sollten Sie nicht zu viel Mehl verwenden, denn das kann den Teig trocken machen. Außerdem ist zum Beispiel das Schleifen von Krapfen mit etwas klebrigerem Teig viel einfacher!

Tipp 13

Bei der Zubereitung von verschiedenen Mehlspeisen, etwa bei Krapfen, wird oft der Ausdruck „schleifen“ verwendet. Dies bedeutet, dass das Teigstück zwischen Arbeitsfläche und der leicht gebogenen Handinnenfläche gerollt wird, bis eine glatte Oberfläche entsteht.

Tipp 14

Germgebäck kann im Wasser gegart, im Rohr gebacken oder frittiert werden. Beim Frittieren von Germteig wird Pflanzenöl verwendet. **Achten Sie darauf, genügend Öl in einem breiten Topf zu erwärmen.** Das Gebäck soll darin schwimmen und nicht am Boden des Topfs aufliegen. Verwenden Sie einen Topf mit breiter Öffnung, so können mehrere Teigstücke gleichzeitig frittiert werden.

Tipp 15

Die ideale Frittiertemperatur vom Germgebäck liegt bei 170-180°C. Ist das Öl zu heiß, wird das Gebäck außen schnell dunkel und bleibt innen teigig. Ist das Öl zu kalt, saugt sich das Gebäck mit Öl voll und wird dadurch schwer und fettig.



KOCHEN FÜR FREUNDE

Ursula Furrer-Heims neues Kochbuch beinhaltet zwanzig wunderbare Menüs, die perfekt passen, wenn man Gäste einlädt. Die unterschiedlichen Gänge kann man beliebig miteinander kombinieren, vieles lässt sich sehr gut vorbereiten und unkompliziert finalisieren. Wir präsentieren fünf Hauptgerichte, deren hervorragende Beilagen selbst das Zeug zur Hauptspeise hätten.

FOTOS Patrick Zemp, AT Verlag **REZEPTE:** Ursula Furrer-Heim

Es ist nicht jedermann's Sache, seine Freunde mit einem mehrgängigen Gourmetmenü zu verwöhnen. Und eigentlich geht es bei Einladungen hauptsächlich darum, gemeinsame Zeit zu verbringen, in entspannter Atmosphäre zu plaudern, zu lachen und – natürlich – das feine Essen zu genießen. Ursula Furrer-Heim zeigt in diesem Buch, wie man schmackhafte Menüs in Ruhe vorbereitet, damit man den Abend in vollen Zügen genießen kann, anstatt sich bereits beim Eintreffen der Gäste erschöpft zu fühlen, weil man sich

im Vorfeld voll verausgabt hat. Die Autorin hat für jede Jahreszeit fünf Menüs zusammengestellt, die sich gut vorbereiten lassen, einfach in der Zubereitung sind und dennoch Überraschungseffekte bereithalten. Die Zutaten sind so ausgewählt, dass man sie im gut sortierten Lebensmittelhandel bekommt und nicht sämtliche Delikatessensläden abklappern muss. Dazu gibt es genaue Angaben über Ablauf und Planung (welche Arbeiten in welchen Zeiträumen vor der Einladung erledigt werden können), damit auch sicher nichts schiefgehen kann.



Die Rezepte auf den folgenden Seiten stammen von Ursula Furrer-Heim und wurden von GUSTO nicht 3-fach testgekocht. Da die Rezepte im Originaltext für Sie aufbereitet wurden, werden manche Schweizer Ausdrücke statt der österreichischen Bezeichnungen verwendet. **Die Rezepte sind ohne Nährwertangaben abgedruckt und gelten für jeweils 4 Portionen.**

Kochen für Freunde
von Ursula Furrer-Heim
AT Verlag, € 29,-
www.at-verlag.ch



REH MIT APFELSCHNITZEN

Zubereitung: 30 Minuten

Für die karamellisierten Äpfel

- ◆ 4 rotschalige kleine Äpfel
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Zucker
- ◆ ½ EL Thymianblättchen
- ◆ 1 EL Butter

Für die Rehschnitzel

- ◆ 8–12 Rehschnitzel (je etwa 50 g)
- ◆ 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 1 EL Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)

Für die süßsauré Sauce

- ◆ 2 EL Holunderblütensirup
 - ◆ 2 EL Bratensaucenpulver
 - ◆ 1 EL Balsamicoessig
 - ◆ 200 ml Wasser
 - ◆ 100 ml Rahm (Schlagsahne)
-
- ◆ Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Rehschnitzel

1. Die Äpfel in je zwölf Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und Thymianblättchen in einer Schüssel mischen.
2. Die Butter in einer weiten Bratpfanne schmelzen. Die Äpfel darin rundherum etwa 4 Minuten karamellisieren lassen.
3. Für die Sauce alle Zutaten in einen Topf geben, mit dem Schneebesen verrühren. Aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen.
4. Die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne die Bratcreme heiß werden lassen und das Fleisch darin portionsweise auf beiden Seiten je etwa 2 Minuten braten. Es soll innen noch rot sein.

KÜRBIS-GERSTE

Zubereitung: 20 Minuten

- ◆ 1 Knoblauchzehe
 - ◆ 1 Zwiebel
 - ◆ 400 g Kürbis (z. B. Butternut)
 - ◆ 1 EL Butter
 - ◆ 250 g Gerste
 - ◆ 1 TL gemahlene Korianderkörner
 - ◆ 3 Thymianzweige
 - ◆ 200 ml Weißwein
 - ◆ 700 ml Gemüsebouillon
 - ◆ 100 g Käse (z. B. Etivaz oder Gruyére), gerieben
-
- ◆ Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Den Knoblauch pressen, die Zwiebel fein hacken. Den Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf warm werden lassen. Knoblauch, Zwiebel, Gerste und Koriander beigeben und kurz dünsten. Die Thymianzweige beigeben. Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann die Kürbiswürfel daruntermischen und etwa 15 Minuten fertig köcheln, bis die Kürbis-Gersten-Mischung cremig ist. Den Käse unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Die Rehschnitzel mit Gerste und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Apfelschnitzen und den restlichen Thymianzweigen garnieren.

Vegi-Tipp: Das Fleisch einfach weglassen. Die Beilagen reichen völlig aus.

Diese besonders aromatische Gerste ergibt eine herzhafte Begleitung zum Wild.

FILET IM TEIG MIT MASCARPONE

Zubereitung: 45 Minuten; Kühl stellen: mindestens 1 Stunde; Backen: 35 Minuten

- ◆ 1 großes Schweinefilet (etwa 600 g)
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 große Zwiebel
- ◆ 280 g in Öl eingelegte Peperoni (Paprikaschoten), in Streifen aus dem Glas
- ◆ $\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
- ◆ 50 g Pinienkerne
- ◆ $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle für die Peperoni
- ◆ 1 TL Salz, wenig Pfeffer aus der Mühle für das Fleisch
- ◆ 1 EL Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)
- ◆ 150 g Mascarpone
- ◆ 2 TL Maisstärke (Maizena)
- ◆ 500 g Blätterteig im Block
- ◆ 120 g Landrauchschinken in Scheiben
- ◆ Mehl für die Arbeitsfläche
- ◆ 1 Eigelb zum Bestreichen

1. Das Fleisch 2 Stunden vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Den Knoblauch pressen, die Zwiebel fein schneiden, die Peperonistreifen abtropfen lassen. Den Rosmarin fein hacken und mit Pinienkernen, Knoblauch, Zwiebel und Peperonistreifen in einem Topf etwa 4 Minuten dämpfen. Mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken, dann vollständig auskühlen lassen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratcreme in einer Bratpfanne heiß werden lassen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Hitze rundherum etwa 6 Minuten anbraten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Den Mascarpone mit der Maisstärke vermischen und unter die Peperonimischung rühren.
4. Den Blätterteig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ungefähr 30 x 40 cm ausrollen. Den Landrauchschinken leicht überlappend auf dem Teig auslegen, dabei rundherum einen Rand von etwa 3 cm frei lassen. Die Hälfte der Mascarponemasse in der Größe des Filets auf dem Schinken verteilen. Das Filet darauflegen. Die restliche Mascarponemasse auf dem Filet verteilen. Die Teigränder mit wenig Eigelb bestreichen und über das Filet klappen. Das Filet im Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Teig mit wenig Eigelb bestreichen, dann mit einer Gabel dicht einstechen. Das Filet mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Backen: Den Backofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Das Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstechen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens etwa 35 Minuten backen, bis die Kerntemperatur 60 Grad beträgt. Herausnehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann das Filet im Teig in Scheiben schneiden.

Tipp: Damit sich das Filet schöner schneiden lässt, den gebackenen Teig zunächst mit einem Brotmesser einschneiden und anschließend mit einem Fleischmesser den Rest inklusive Fleisch durchschneiden.

KNACKIGES KOHLGEMÜSE VOM BLECH

Zubereitung: 20 Minuten; Backen: 20 Minuten

- ◆ Je etwa 300 g Brokkoli, Blumenkohl und Romanesco
- ◆ kochendes Salzwasser
- ◆ $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 1 Handvoll Mandelblättchen
- ◆ 3 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan

1. Das Gemüse mitsamt Stielen in Schnitze schneiden und in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
2. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit dem Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit dem Würzöl bestreichen. Die Mandelblättchen und den geriebenen Käse darüber verteilen.

Backen: Das Gemüse während der letzten 20 Minuten mit dem Filet im Ofen mitbacken.

Servieren: Das Gemüse mit dem in Scheiben geschnittenen Filet auf vorgewärmten Tellern anrichten.





LAMMNIERSTÜCK MARINIERT

MIT LIMETTENHONIG

Marinieren: 1 Tag im Voraus; Zubereitung: 25 Minuten

Für das Lammnierstück

- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Thymianblättchen
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Lammnierstücke (je ca. 150 g)
- 1 TL Salz
- Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)
- Thymian zum Garnieren, nach Belieben

1. Die Marinade einen Tag im Voraus zubereiten: Die Knoblauchzehe pressen. Die Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch mit Limettenschale und -saft, Rapsöl, Honig, Sojasauce, Thymian und wenig Pfeffer verrühren. Die Fleischstücke damit übergießen und 1 Tag zugedeckt kühl aufbewahren.

2. Das Fleisch etwa 1 Stunde vor dem Anbraten herausnehmen. Für die Fleischsauce die Marinade vom Fleisch abstreifen und mit dem Bratensaucenpulver, Wasser, Wein, Honig und Thymian in einem Topf verrühren. Aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb abgießen. Die kalte Butter in Stücke schneiden, darunterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Fleisch salzen. In einer großen Bratpfanne Bratcreme heiß werden lassen und das Fleisch darin beidseitig je etwa 2 Minuten braten.

Für die Fleischsauce

- 2 EL Bratensaucenpulver
- 200 ml Wasser
- 200 ml Weißwein
- $\frac{1}{2}$ EL Honig
- 1 EL Thymianblättchen
- 50 g kalte Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

GEWÜRZPOLENTA UND BALSAMICO-PEPERONI

Zubereitung: 40 Minuten; Backen: 25 Minuten

Für die Gewürzpolenta

- 1 l Gemüsebouillon
- 200 g grober Mais (*Bramata*)
- 2 Zweige Thymian
- $\frac{1}{2}$ TL Kardamomsamen
- $\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Msp. Gewürznelkenpulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter

1. Für die Gewürzpolenta die Bouillon in einem Topf aufkochen. Den Mais, den Thymian und die Gewürze bis einschließlich Nelkenpulver beigeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 20 Minuten zu einem cremigen Brei kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter darunterrühren.

2. Für die Balsamico-Peperoni die Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben, den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Knoblauch und die Zwiebelringe darauf verteilen.

Backen: Etwa 25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, bis die Haut der Peperoni aufspringt.

3. Die Peperoni herausnehmen, mit einem zweiten Blech zudecken und ungefähr 10 Minuten abkühlen lassen. Die Peperoni schälen und in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. Mit den gebackenen Zwiebelringen und dem Knoblauch in einen Topf geben. Den Balsamicoessig dazugießen. Mit Meersalz und wenig Pfeffer abschmecken. Warm werden lassen.

Für die Balsamico-Peperoni

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote und 1 gelbe Peperoni (*Paprikaschoten*)
- 3 EL Balsamicoessig
- $\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Servieren: Die Lammnierstücke in Scheiben aufschneiden, mit der Gewürzpolenta und den Balsamico-Peperoni auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Fleischsauce mit dem Pürierstab kurz aufschäumen und darüberträufeln. Nach Belieben mit Thymian garnieren.

ENTRECÔTE DOUBLE

MIT ORANGENKRÄUTERBUTTER AUF ORANGEN-LINSEN

Marinieren: 1 Tag im Voraus; Fleisch etwa 2 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen;
Zubereitung: 50 Minuten; Niedertemperaturgaren: 75 Minuten

Für das Entrecôte double

- ◆ Je $\frac{1}{2}$ Bund Majoran, Thymian und Rosmarin (Blättchen bzw. Nadeln abgezupft)
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL milder Senf
- ◆ Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 2 Entrecôtes doubles (je ca. 350 g und 4 cm dick)
- ◆ Salz
- ◆ Bratcreme oder Bratbutter (Butterschmalz)

Für die Orangenkräuterbutter

- ◆ 60 g weiche Butter
- ◆ 1 unbehandelte Orange
- ◆ 1 kleine Knoblauchzehe
- ◆ je 1 EL Majoran-, Thymianblättchen und Rosmarinnadeln
- ◆ 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Orangen-Linsen

- ◆ 2 Orangen
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 300 g rote Linsen
- ◆ 250 ml Orangensaft
- ◆ 300 ml Gemüsebouillon
- ◆ 2 TL Currys
- ◆ 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Marinade die Kräuter fein hacken und mit Öl, Senf und wenig Pfeffer verrühren. Das Fleisch damit bestreichen und etwa 1 Tag zugedeckt kühl aufbewahren.

2. Das Fleisch mindestens 2 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen, salzen. In einer Bratpfanne Bratcreme heiß werden lassen und das Fleisch darin rundherum insgesamt 3 Minuten heiß anbraten. Das Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstechen.

Niedertemperaturgaren im Ofen: Den Backofen auf 80 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Das Blech in der untersten Schiene des Ofens einschieben, den Gitterrost darübersetzen. Das Fleisch auf das Gitter legen und im vorgeheizten Ofen etwa 70 Minuten garen. Zum Ende hin die Temperatur auf 220 Grad Unter- und Oberhitze erhöhen und das Fleisch etwa 5 Minuten fertig garen, bis die Kerntemperatur 56 Grad beträgt. Herausnehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch kann anschließend bei 60 Grad Unter- und Oberhitze bis zu 1 Stunde warm gehalten werden.

3. Für die Orangenkräuterbutter die Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig rühren. Die Orangenschale abreiben, den Knoblauch pressen, die Kräuter fein hacken. Alles zur Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.

4. Für die Linsen die Orangen filetieren, die Zwiebel fein schneiden. Kurz vor dem Essen die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Linsen beifügen, mit Orangensaft und Bouillon ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich köcheln. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Die Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Orangenfilets darauf verteilen. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die Orangenkräuterbutter darübergeben.

Vegi-Tipp: Die Entrecôtes durch gebratenen Radicchio Trevisano ersetzen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Crema di Balsamico abschmecken.

Eine Komposition von Zutaten, die perfekt harmonieren. Die Linsen mit Orangenfilets sind auch ohne Fleisch ein vorzügliches, unkompliziertes Gericht.





TASSEN-FASCHIERTES *MIT KÄSEKERN*

Zubereitung: 30 Minuten; Backen: 30 Minuten; Für 4–6 Tassen von je ca. 200 ml Inhalt

- ◆ 100 g altbackenes Brot
- ◆ 150 ml Milch
- ◆ 1 große Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Bund Petersilie
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 400 g Rinderfaschiertes
- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ◆ 8–12 Scheiben Speck
- ◆ 100 g würziger Hartkäse (z. B. Appenzeller oder Appenberger)
- ◆ Bratensauce nach Belieben

1. Das Brot klein würfeln und in einer großen Schüssel mit der Milch übergießen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andämpfen, herausnehmen und zum Brot geben.
2. Das Faschierte und das Ei dazugeben, mit Salz und wenig Pfeffer würzen und alles von Hand gut durchkneten. Je nach Tassengröße 4–6 Porzellantassen kreuzweise mit je 2 Scheiben Speck auslegen. Den Käse in 4–6 Würfel schneiden. Die Fleischmasse zu 4–6 Kugeln formen, je ein Käsestück in die Mitte drücken und mit der Fleischmasse verschließen. Die Hackfleischkugeln in die vorbereiteten Tassen geben und mit dem Speck zudecken. Die Tassen auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.

Backen: Etwa 30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens

Das Faschierte aus der Tasse lässt selbst Großmutter Herz höher schlagen. Es kann auch in einer Kuchenform zubereitet werden – dann beträgt die Backzeit jedoch etwa 45 Minuten.

GROSSMUTTERS KNÖPFLI *MIT KNUSPERZWIEBELN*

Zubereitung: 30 Minuten; Quellen lassen: 20 Minuten

Für die Knöpfli

- ◆ 200 g Kartoffeln, in der Schale gekocht, vom Vortag
- ◆ 250 g Mehl
- ◆ 3 Eier
- ◆ 150–200 ml Milch
- ◆ 1½ TL Salz
- ◆ kochendes Wasser
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Knusperzwiebeln

- ◆ 2 große Zwiebeln
- ◆ 2 EL Mehl
- ◆ Öl zum Anbraten

1. Für die Knöpfli die gekochten Kartoffeln schälen, fein reiben und mit Mehl, Eiern, Milch und Salz verrühren. Den Teig etwa 20 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. Für die Knusperzwiebeln die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, mit dem Mehl in einen Plastikbeutel geben und gut schütteln, bis die Zwiebelringe vollständig mit Mehl bedeckt sind. Überschüssiges Mehl von den Zwiebeln abschütteln. In einer beschichteten Bratpfanne großzügig Öl heiß werden lassen, die Zwiebelringe beigeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten knusprig braten. Zwischendurch wenden. Die Zwiebeln beiseitestellen.
3. Für die Knöpfli einen großen Topf Salzwasser aufkochen. Den Teig portionsweise durch ein Knöpflisieb oder einen Spätzlehobel in das leicht siedende Wasser streichen. Etwa 3 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

Servieren: 2 Esslöffel Butter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen. Die Knöpfli darin goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Knusperzwiebeln darüber verteilen. Die Tassen-Faschierte dazu servieren.

Hinweis: Bei Bedarf Bratensauce separat dazureichen.

Kinderleicht: Süße Keks-Pizza

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny



12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

Teig:

- ◆ 220 g weiche Butter
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 160 g brauner Zucker
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Natron
- ◆ 120 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- ◆ 120 g Milchkuvertüre (gehackt)

Creme & Deko:

- ◆ 80 g weiche Butter
- ◆ 50 g Staubzucker
- ◆ 100 g dunkle Kuvertüre (geschmolzen)
- ◆ 1 EL Zuckerdekor

MAXI

Malen, im Wald spazieren gehen, Fußball spielen oder auch Radfahren: Maxi begeistert sich für vieles. Am meisten allerdings fürs Backen! Während er für die Kamera posiert und nebenbei von den Zutaten nascht, erzählt er voller Begeisterung von seinen Backerlebnissen mit Mama Evi. „Wir backen zusammen Kekse, Gugelhupf und die allerbesten Schoko-Muffins!“



1. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Butter, Kristallzucker und brauen Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln zugeben und unterrühren.

***Mit Ja! Natürlich
ist richtige
Ernährung
kinderleicht.***

*Und diese Bio-Produkte sind
dafür die besten Zutaten
für Groß und Klein:*





2. Mehl und Natron zugeben und untermischen. Kuvertüresorten kurz unterkneten.
3. Teig in eine Tarteform (Ø 26 cm) geben und andrücken. Keks-Pizza im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen.
4. Herausnehmen und auskühlen lassen. Keks-Pizza aus der Form nehmen.
5. Für die Creme Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Kuvertüre untermixen. Creme in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und den Rand der Keks-Pizza damit verzieren. Mit Zuckerdekor bestreuen.

Pro Stück: 511 kcal | EW: 7 g | Fett: 27 g | KH: 63 g | BE: 5 | Chol: 95 mg





PRODUKTVERGLEICH



Thunfisch

Kaum ein Fisch lässt sich in der Küche derart vielfältig einsetzen wie der Thunfisch. Ob als Pasta-Sauce, Brotaufstrich, Pizza-Belag oder in Salat-Varianten – auch aus der Dose lassen sich mit wenig Aufwand auf die Schnelle Gerichte mit einer ganz besonderen Geschmacksnote zaubern. Welche von acht in Österreich gängigen Thunfisch-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Thunfisch

Note	Marke	in Punkten
1,0	SPAR	6,92
1,2	Clever	6,76
1,2	Vier Diamanten	6,71
1,4	BILLA	6,47
2,2	Nixe	5,71
2,3	John West	5,58
2,6	Almare	5,31
2,8	Rio Mare	5,04

EINFACH MEHR

Schneller Thunfischsalat

1 Dose Thunfisch, 1 gehackte Zwiebel, 1 klein geschnittene Essiggurke, 1 EL Essig und 2 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Foto: istockphoto

So wurde getestet

Getestet wurden Produkte der Variante „im eigenen Saft“ bzw. „naturell“, die als weitere Zutaten lediglich Wasser und Speisesalz aufwiesen. Bei Rio Mare waren außerdem noch Sellerie und Zwiebelaroma in der Deklaration aufgeführt. Die Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 20 produktsspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Sorten beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung vor.

Testsieger

Den ersten Platz konnte sich der Thunfisch von Spar sichern. Im Test zählte der Tuna zu den Marken, die den intensivsten Geruch und auch Flavour nach frischem Fisch aufwiesen. Er war nicht zu salzig, wie es bei Dosenthunfisch häufig der Fall ist, und auch der metallische Flavour war nur schwach ausgeprägt. Sogar noch geringfügig intensiver nach frischem Fisch empfanden die Prüfer den Flavour und Geruch des Clever Tuna, der sich auf Rang zwei plazierte. Auch bei ihm war die metallische Note im Flavour nur schwach ausgeprägt, jedoch schmeckte er etwas salziger als der Sieger. Etwas weniger nach frischem Fisch wurden Flavour und Geruch des Produkts von Vier Diamanten wahrgenommen. Und obwohl er als salzigster Thunfisch bewertet wurde, konnte er im Zusammenspiel aller Komponenten doch überzeugen und erzielte den drittbesten Gesamteindruck. Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Billa, Nixe, John West, Almare und Rio Mare.



Endet
automatisch
Portofreie
Zustellung

Magazine zu Schnupperpreisen



3 Monate
News für
nur € 15,-

News

News – Österreichs größtes Nachrichtenmagazin steht für Information, Spannung, Unterhaltung und leidenschaftlichen Journalismus.

Aktions-Nr.: 1835991



3 Monate
WOMAN für
nur € 10,-

woman

Aktuelle Trends aus Mode & Beauty, spannende Reportagen, dazu Tipps für Gesundheit, Ernährung & Fitness.

Aktions-Nr.: 1835992



6 Monate
GUSTO für
nur € 12,-

GUSTO

GUSTO liefert die besten Rezepte, Tipps & Tricks sowie Wissenswertes rund um das Thema Kulinistik.

Aktions-Nr.: 1835990

Jetzt mit jeweiliger Aktions-Nummer bestellen:
01/95 55 100 • meinabo.at/schnupperpreise

*Abo endet automatisch. Angebot ist nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Mindestalter 16 Jahre. Die Ersparnis bezieht sich auf den Einzelkauf und das Angebot ist gültig bis 31.12.2019. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten.

Ich stimme zu, dass die VGN Medien Holding GmbH, die VGN Digital GmbH und die Verlagsgruppe News Medienservice GmbH die von mir angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Titel, Anschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Fotos) zwecks Übermittlung von Informationsmaterial über deren Magazine und Online-Medien, für Marketingmaßnahmen (Gewinnspiele, Veranstaltungen, Newsletter für deren Waren und Dienstleistungen) sowie für Abo- und Sonderwerbeaktionen, verarbeiten und mich zu den vorgenannten Zwecken via SMS, E-Mail, Telefon und Post kontaktieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit unter datenschutz@vgn.at widerrufen. Nähere Informationen zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter vgn.at/Datenschutzpolicy.

Der Blick hinter die Kulissen ...

Die Redaktion gibt an dieser Stelle persönliche Einblicke in die GUSTO-Welt und zeigt kulinarische Entdeckungen inner- und außerhalb der Arbeit. Viel Spaß!



Maxi ist echt ein Profi in Sachen Work-Life-Balance. Nach der harten Arbeit in der GUSTO Küche (S. 90) gönnnte sich unser Zwerg am Herd eine Auszeit mit seinen Eltern – in Costa Rica!



Unser Fotograf Dieter Brasch freut sich immer, wenn er etwas **Glutenfreies** bei unseren Shootings entdeckt. Dieses Mal waren es Kartoffelchips mit Trüffel und Pancetta. Das Rezept dazu gibt es auf Seite 18.

Von Lesern nachgekocht:



Ein traumhafter **Topfenschmarrn** von Barbara Helene Hinteregger!



Diese **Mohnnudeln** von Erika Kutner haben es uns angetan ...



Ein **Besuch bei Georg Öfferl** (siehe Seite 38) ist wahnsinnig anstrengend, ernst und beschwerlich. Kaum Spaß und Freude sind hier zu spüren ... Okay, jetzt mal ernsthaft: Lieber Georg, du bist mit Abstand der tollste, liebste, lustigste, spontanste und kreativste Bäcker, den wir kennen! **Danke für diesen tollen Tag!**



Unsere **Nadine Poncioni** hatte einiges zu tun, all die lustigen Momente von Luki, Schlü und Georg einzufangen. Danach gönnete sie sich mit Anna und Schlü eine kurze Verschnaufpause.



Kulinarische Urlaubsgrüße aus Laos! „Man nimmt sich Gemüse, Fleisch und ganz viel Grünzeug, der Kellner feuert den Tischgrill an und schon brutzelt man drauf los“, schwärmt unsere Barbara vom laotischen **BBQ in Luang Prabang**.

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax: (01) 86 331-5610 E-Mail: redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golar, Sabina Hohnjec **Grafik:** Dominik Röitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Petra Kamenar, Michael Rathmayer, Barbara Ster; Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 Fax: (01) 95 55 200, E-Mail: abo@gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** VGN Medien Holding GmbH, FN 183971 HG Wien, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung VGN:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (COO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.) **Geschäftsführung TOPMEDIA:** Dietmar Zikulnig (CSO) **International Sales:** Mag. Evelyn Strohriegel (Ltg.) **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (Ltg.) **Anzeigenverrechnung:** Ingrid Lichtblau (Teamleitung Print), Michaela Köfer. Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2019. **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsich (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:** Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing) **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & CoKG, 7201 Neudörfel, Bickfordstraße 21 **Vertrieb Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgv.austria.at** **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt) 552.000 LeserInnen lt. MA 2016/17. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.gusto.at/offenlegung abrufbar.

VORSCHAU



NEUE RUBRIK

GUSTO präsentiert g'schmackige Bundeslandklassiker



Das
neue GUSTO
erscheint am
21.
Februar



ÜBERRASCHUNG

Cheeseburger + Cupcakes = Burgercakes

REISGERICHTE

Die kleinen Körner werden zum Hauptdarsteller!

BILDUNG UND KARENZ

#könnenwir

WEITERBILDUNG
FÜR FRAUEN:
DIREKT VON DER
MUTTER- IN DIE
BILDUNGSKARENZ



OHNE RISIKO

Online buchen, sofortige
Bestätigung erhalten, Bezahlung
auf Rechnung und bei Abbruch
anteilmäßige Refundierung

FLEXIBEL

Bildungskarenz, auch
direkt nach der Elternkarenz
garantierter, täglicher
Kursstart möglich

INTEGRIERTES LERNEN

Gedruckte Unterlagen,
persönliche Betreuung durch
TutorInnen und ein virtuelles
Klassenzimmer

woman
CAMPUS

womancampus.at

Schmeckt stark, macht stark.

jetzt
neu!



Bleib frisch.