



Rezepte aus der Herbstküche

Bunte Zutaten für gute Laune



Wein

Kochen und
Backen mit Wein

Seite **14**



Zwetschken

Auftritt der
blauen Königin

Seite **8**

- + REZEPTE
- + TIPPS & TRICKS
- + KOCHSCHULE
- + BACKSCHULE

**Liebe GEHT
DURCH DEN
Wagen...**

...Woche für Woche!

**53 exklusive
Preisvorteile im
ichkoche.at-Shop**



**53 Rezepte mit
schmackhaften
Fotos**

**Mit exklusiven
Shopping-
Schmankerln!**

ichkoche.at-Kalender begleitet Sie kulinarisch durchs Jahr!

- jede Woche ein köstliches saisonales Rezept
- passende Gerichte für alle wichtigen Anlässe
- ideales Geschenk für alle Hobbyköche

Gleich online bestellen!
www.ichkoche.at/kalender

PREIS: 9,90 €
LIEFERBAR AB MITTE OKTOBER

Inhalt
Herbst 2015

STRUDELSCHÜSSLERLN

- | Strudelschüsslerl mit Maroni und Weintrauben 4
- | Strudelröllchen mit Süßkartoffeln 5
- | Strudelsäckchen mit Zander, Curry und Ricotta 5

CORDON BLEU

- | Sellerie-Cordon-Bleu 6
- | Palatschinken-Cordon-Bleu 7
- | Kürbis-Cordon-Bleu 7

ZWETSCHKENERNTE

- | Zwetschkenauflauf 8
- | Zwetschkenuppe 9
- | Gebackene Zwetschken 9

SPAGHETTIGLÜCK

- | Spaghetti mit Basilikumpesto 10
- | Spaghetti mit Kürbis 11

CHIAPOWER

- | Maissuppe mit Chia 12
- | Hirse-Curry-Aufstrich 13
- | Chia-Palatschinken 13

KOCHEN MIT WEIN

- | Weinschnitten 14
- | Gefüllte Rindsrouladen 15
- | Weinsuppe 15

QIMIQVIELFALT

- | Buchweizen-Burger 16
- | Zucchini-Quinoa-Auflauf 16
- | Zwetschkenfleck 17

HERBSTLICHE RISOTTI

- | Risotto mit Radicchio 18
- | Steinpilz-Kürbis-Risotto 18
- | Risotto mit Rucola 19

BACKSCHULE

- | Karamellpalatschinken 20
- | Richtig karamellisieren 21

FEIGENGEDICHT

- | Honig-Focaccia 24
- | Feigenaufstrich 25
- | Rotkraut-Feigen-Salat 25

KOCHSCHULE

- | Cremesuppen 26
- | Karotten-Orangen-Suppe 26

PARMESANSONNE

- | Parmesanröllchen 28
- | Steaks in Parmesanhülle 29
- | Parmesanchips 29

P(F)ANNENHILFE

- | Richtig panieren 30

Herbstgrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Wir heißen den Herbst mit seiner üppigen Fülle an süßem Obst und knackigem Gemüse willkommen! Noch klingen die mühevollen Tage im sonnigen Süden in uns nach, und mit einem wehmütigen Seufzer zaubern wir herbstliche Risotti, einfach-geniale Spaghetti und raffinierte Parmesangerichte. Nun aber den Blick nach vorne gerichtet: Lustvoll packen wir Maroni und Weintrauben in Strudelsäckchen, verkochen Zwetschken zu einer fruchtigen Suppe und verwandeln tieforange Kürbisscheiben zu einem steirischen Cordon Bleu im Kürbiskernmantel. Die süßen Weintrauben lassen wir uns nicht nur als vitaminreiches Obst schmecken – wir verarbeiten sie in ihrer reizvollsten Form – als Wein – zu Suppe, Saucen und Weinschnitten. Haben Sie schon einmal von Chia gehört? Die kleinen „Aztekenkörner“ sind nährstoffreiche Povernahrung, genau richtig, um den kühler werdenden Tagen energiegeladen zu begegnen. Viel Spaß mit den kulinarisch bunten Farben des Herbstes!

Maria Tutschek-Landauer

Maria Tutschek-Landauer & das ichkoche.at-Team

P.S. Auf www.ichkoche.at warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!

3 gute Gründe für Bio-Pilze:



Aus dem Marchfeld

Ohne chemisch-synthetische Spritzmittel



Nachhaltige Produktion durch regionale Bio-Rohstoffe

ja! Natürlich. Kräuterseitlinge

ja! Natürlich. Edelausternpilze



STRUDEL SCHÜSSERLN

Edles Fingerfood mit herbstlichen Geheimnissen

Wir eröffnen den kulinarischen Herbst mit knusprigen Schüsserln, die beim genussvollen Hineinbeißen allerlei köstliche Geheimnisse lüften. Die hübschen Schüsserln und Säckchen sind im Nu vorbereitet und lassen sich mit allem füllen, was Garten und Kühlschrank zu bieten haben – edler kann Restküche nicht sein! In unseren herbstlichen Strudelschüsserln geben sich Maroni, Erdäpfel und Weintrauben ein Stelldichein; die

Strudelröllchen mit Süßkartoffeln duften zart nach Thymian und beleben mit der Schärfe von rotem Chili. Wie wunderbar sich ein Hauch Curry über Zander und Ricotta legt, das können Sie mit unserem dritten Strudelsäckchen-Rezept herausfinden. Und wenn noch Strudelteig übrig bleibt? Dann mit frischen Beeren, Zwetschen, Äpfeln und vanillezartem Frischkäse füllen, backen und warm genießen.

[ichkoche.at-Link](#)



4 Personen / Dauer: 60 Minuten

STRUDELSCHÜSSERL MIT MARONI, ERDÄPFELN UND WEINTRAUBEN

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Strudelteig
- | 300 g Erdäpfel
- | 50 g Maroni, gekocht und geschält
- | 15 Weintrauben
- | 1 Ei
- | 1 TL Rosmarin, gehackt
- | 2 EL Butter, zerlassen
- | Muskatnuss
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die **Erdäpfel** schälen und in kleine Stücke schneiden. In reichlich gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen.
- Die **Maroni** grob hacken, die **Weintrauben** halbieren. Maroni und Trauben zusammen mit dem Ei und dem Rosmarin unter die Erdäpfel rühren. Die Masse mit Salz,

Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

- Ein Geschirrtuch ausbreiten und eine Lage **Strudelteig auslegen**. Mit Butter bepinseln, einen zweiten Strudelteig darüberlegen und wieder einstreichen. So lange wiederholen, bis alle Strudelteigblätter aufgebraucht sind.
- 10 x 10 cm große Quadrate aus dem Strudelteig schneiden. Die Teigstücke in Muffinförmchen setzen und mit der Erdäpfelmasse füllen, die überlappenden Enden mit Butter einstreichen. Die offenen Strudelschüsserln bei 200 °C Umluft ca. **25 Minuten backen**.
- Die Strudelschüsserln aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen, danach sofort servieren.

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

STRUDELRÖLLCHEN MIT SÜSSKARTOFFELN

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Strudelteig
- | 1 große Süßkartoffel
- | 1 TL Chili, fein gehackt
- | 1 EL Thymian, fein gehackt
- | 1 Ei
- | Salz
- | Pfeffer
- | Butter, zerlassen
- | 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

- Die **Süßkartoffel schälen** und grob reiben, mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ein Geschirrtuch ausbreiten und eine Lage **Strudelteig**

auslegen. Mit Butter bepinseln, einen zweiten Strudelteig darüberlegen und wieder einstreichen. So lange wiederholen, bis alle Strudelteigblätter aufgebraucht sind. Kreise oder Quadrate aus dem Teig schneiden. Jeweils einen Teelöffel von der **Fülle in die Mitte setzen** und die Enden fest zusammendrücken.

- Die Strudelröllchen 2–3 Minuten in reichlich heißem Sonnenblumenöl **goldgelb frittieren**, auf Küchenpapier abtropfen lassen und kurz vor dem Servieren mit etwas Salz würzen.



4 Personen / Dauer: 55 Minuten

STRUDELSÄCKCHEN MIT ZANDER, CURRY UND RICOTTA

ZUTATEN

- | 4 Blätter Strudelteig
- | 200 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten
- | 200 g Ricotta
- | 1 EL Curry
- | 1 Ei
- | Butter, zerlassen
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das **Zanderfilet** in kleine Würfel schneiden und mit Ricotta, Ei sowie Curry vermischen.
- Ein Geschirrtuch ausbreiten und eine Lage **Strudelteig auslegen.** Mit Butter bepinseln, einen zweiten Strudelteig darüberlegen

und wieder einstreichen. So lange wiederholen, bis alle Strudelteigblätter aufgebraucht sind.

10 x 10 cm große Quadrate aus dem Teig schneiden.

- Den Teig in ausgefettete **Muffinformen** legen und leicht in die Mulde drücken. Mit der **Fischmasse füllen** und die Enden zusammendrücken.
- Die Strudelsäckchen mit etwas Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. **25 Minuten backen.**
- Die Zander-Strudelsäckchen auf einer Platte anrichten und noch warm servieren.



ichkoche.at-Tipp

Die Strudelröllchen schmecken auch fantastisch mit einer Mangold-Erdäpfel-Fülle.

Heute Girls-Treff!!!

... mit Liebe ausgerollt

Damit wird der nächste Mädelsabend perfekt!

Das passende Set zum Strudel-Fingerfood

- ✓ 4 Flaschen Wein vom spanischen Weingut Marina – in Österreich exklusiv bei uns
- ✓ Deko-Lampions für die gute Laune
- ✓ Spitzen Grissini in drei umwerfenden Sorten



€ 41,99

www.ichkoche.at/shopping



CORDON BLEU

Einen Orden für die beste Köchin!

Ludwig XV verlieh der Köchin seiner Geliebten das Ehrenzeichen „Cordon Bleu“ („Blaues Band“), eine Auszeichnung für besondere Verdienste um das Vaterland. 1933 erhielt das Passagierschiff „Bremen“ das ebenfalls „Cordon Bleu“ genannte Ehrenzeichen für die schnellste Querung der Ost-West-Passage über den Atlantik. Der Küchenchef krönte das Festmahl mit einem Schnitzel, gefüllt mit Käse, und taufte es „Cordon Bleu“. Im Walliser Brig trotzte eine Köchin dem Ansturm von 60 Gästen – die allesamt Schweinskarree zu essen verlangten. Das

vorhandene Karree schnitt sie in dünne Scheiben und füllte es mit Rohschinken und Käse. Zur großen Freude des Gastwirts wurden alle Gäste satt und er wollte seiner Köchin das blaue Band verleihen. Diese meinte, er solle doch das Gericht „Cordon Bleu“ benennen. Welche der drei Geschichten verantwortlich ist für das gefüllte Schnitzel? Vermutlich steckt in allen dreien ein Körnchen Wahrheit – und in unseren Rezepten goldig paniertes Cordon-Bleu-Genuss.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

SELLERIE-CORDON-BLEU

ZUTATEN

- | 4 Scheiben Sellerie (ca. 1/2 cm dünn)
- | 2 Scheiben Toastschinken
- | 1 Scheibe Toastkäse
- | Paradeismark
- | Zitronensaft
- | Salz
- | Öl zum Herausbacken

ZUM PANIEREN

- | 1 Ei
- | Mehl
- | Semmelbrösel
- | Salz

ZUBEREITUNG

- Die **Selleriescheiben** in Wasser unter Zugabe von Zitronensaft und Salz **halbweich kochen**.
- Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen 1 Ei schaumig schlagen und salzen.
- Jede Schinkenscheibe mit einer halben Käsescheibe

belegen und mit Paradeismark bestreichen, danach zusammenklappen. Je eine Selleriescheibe mit dem zusammengeklappten Schinken belegen.

- Die restlichen Selleriescheiben darauflegen. Diese Sellerieschnitzel in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Die Sellerie-Cordon-Bleus in heißem Öl **goldbraun braten**.

Rezept von
ichkoche.at-Userin
Sigrid Christandl

**WIR BEDANKEN UNS
HERZLICH MIT
EINER REZEPTMAPPE!**

Wollen Sie auch ein Rezept
einsenden?
www.ichkoche.at/rezept-einsenden

4 Personen / Dauer: 60 Minuten

PALATSCHINKEN-CORDON-BLEU

ZUTATEN

FÜR DEN PALATSCHINKENTEIG

- | 200 g Mehl (glatt)
- | 2-3 Eier
- | 400 ml Milch
- | 100 ml Mineralwasser
- | 1 Schuss Öl (oder flüssige Butter)
- | Salz
- | Muskatnuss

FÜR DIE FÜLLUNG

- | 8 Scheiben Beinschinken (nicht zu dünn geschnitten)
- | 150-200 g Käsewürfel oder -scheiben

ZUM FERTIGSTELLEN

- | 2 Eier
- | Mehl
- | Semmelbrösel
- | Öl zum Herausbacken
- | evtl. Zahnstocher

ZUBEREITUNG

- Für den **Palatschinkenteig** in einer Schüssel das Mehl mit Eiern, Milch, Mineralwasser und zerlassener Butter glatt rühren. Mit je einer Prise Salz sowie Muskatnuss

würzen und mindestens 15 Minuten stehen lassen.

- In einer Palatschinkenpfanne wenig Öl erhitzen, etwas Teig einfließen lassen und gleichmäßig verteilen. Goldbraun backen, wenden, herausheben und insgesamt **8 Palatschinken backen**.
- Nun die Schinkenscheiben auf der Arbeitsfläche auflegen, mit Käse belegen und zu kleinen Röllchen rollen. Je ein **Schinken-Käse-Röllchen** auf eine Palatschinke legen und diese zusammenrollen, dabei die seitlichen Ränder einschlagen. Eventuell mit Zahnstochern fixieren.
- Zum **Panieren** Eier in einen Teller schlagen und verquirlen. Palatschinken-Cordon-Bleus wie Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Palatschinken darin rundum **goldgelb herausbacken**.



4 Personen / Dauer: 50 Minuten

KÜRBIS-CORDON-BLEU

ZUTATEN

- | 1 Kürbis (z. B. Butternut)
- | 4 Scheiben Schinken
- | 4 Scheiben Ziegenkäse
- | 1 TL Currypulver
- | Salz
- | Sonnenblumenöl zum Herausbacken

ZUM PANIEREN

- | 100 g Mehl
- | 2 Eier
- | 100 g Semmelbrösel
- | 1 EL Kürbiskerne, fein gehackt

ZUBEREITUNG

- Den kernlosen Teil des Kürbisses schälen und in ca. 1/2-1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Das **Kürbisfleisch** in reichlich gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten **kochen**, danach in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.
- Vier Kürbisscheiben mit jeweils einer Scheibe Schinken und einer Scheibe



Käse belegen, die restlichen Kürbisscheiben darauflegen und den Kürbis mit etwas **Salz und Curry würzen**.

- Die Kürbiskerne mit den Semmelbröseln vermischen. Die **Kürbisschnitzel** in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln **panieren** und danach noch einmal in Ei und Bröseln panieren.
- Die **Kürbis-Cordon-Bleus** in reichlich Sonnenblumenöl **4-5 Minuten goldgelb backen** und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Panier salzen und die Cordon Bleus noch heiß servieren.





4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

ZWETSCHKEN-TOPFEN-AUFLAUF

ZUTATEN

- | 500 g Zwetschken
- | 60 g Butter, zimmerwarm
- | 1 EL Zucker oder Honig
- | 3 Eier
- | 500 g Topfen
- | 1 Zitrone (abgeriebene Schale)
- | 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- | 2 EL Mehl
- | 1 TL Backpulver
- | 1 Prise Salz
- | Zimtzucker zum Ausstreuen
- | Butter zum Ausstreichen

ZUBEREITUNG

- Eine (runde) **Auflaufform** mit Butter einfetten und mit Zimtzucker einstreuen. Die Eier trennen.
- Die **Zwetschken** waschen, entsteinen und **in Spalten schneiden**. Die Auflaufform mit der Hälfte der Zwetschken auslegen.
- Die Butter mit dem Zucker cremig rühren, dann der Reihe nach die 3 Eidotter unterrühren. Nun den Topfen unter die Eiermasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen. Die restlichen Zutaten zur Topfenmasse geben, zuletzt vorsichtig den Schnee unterziehen. Die Masse in die Auflaufform füllen und die restlichen Zwetschken darauf verteilen.
- Den **Zwetschken-Topfen-Auflauf** im vorgeheizten Backrohr bei 180–200 °C etwa **1 Stunde backen**.

ichkoche.at-Tipp

Mengen Sie das Mark einer Vanilleschote unter die Masse und bestreuen Sie den Auflauf mit geriebener Orangenschale.

ZWETSCHKEN ERNTE

Auftritt der blauen Königin

In dunklem Blau hängen die reifen Zwetschken an den Ästen, die sich unter dieser schweren Last beugen. Beim Griff nach den festen, saftigen Früchten denken Sie daran: Zwetschken reifen nicht nach – also nur die sichtlich reifen Exemplare pflücken. Achten Sie auch darauf, die „Beduftung“, die natürliche Wachsschicht, dabei möglichst

nicht zu beschädigen – diese weiße Schicht schützt die Früchte vor dem Austrocknen und wird erst kurz vor dem Verzehr abgewaschen. Die säuerlich-süßen Früchte mit dem gelbgrünen Fruchtfleisch haben in der Küche so einiges zu bieten: Probieren Sie fruchtiges Kompott, Röster als obligate Beilage zum Kaiserschmarrn, Dörrozetschken zum Knabbern oder als Fülle für das Martingansl, Zwetschkenknödel in Topfen- oder Erdäpfelteig. Die schönsten Exemplare werden

ichkoche.at-Link



WUSSTEN SIE ...

... WIE VIELE ZWETSCHKENSORTEN ES GIBT?

- 50 Sorten
- 100 Sorten
- mehr als 200 Sorten

Antwort: mehr als 200 Sorten

lustvoll in Germ- oder Mürbteig gedrückt; die weniger schönen dürfen als süße Marmelade und würzig-scharfes Chutney zu Gaumenfreuden werden. Bei einer Zwetschkensuppe

mit Schokokuchen geht sogar an einem Nebeltag für einen Genussmoment die Sonne auf. Übrigens: Ob Sie „Zwetschke“ oder „Zwetschge“ sagen – das ist uns Powidl.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

ZWETSCHKENSUPPE MIT WEISSEM SCHOKOLADEKUCHEN

ZUTATEN

FÜR DIE ZWETSCHKENSUPPE

- | 500 g Zwetschken
- | 200 g Zucker
- | 500 ml Rotwein
- | 1 Vanilleschote
- | 50 ml Rum

FÜR DEN SCHOKOLADEKUCHEN

- | 180 g weiße Schokolade
- | 4 Eier
- | 100 g Zucker
- | 150 g Butter
- | 160 g Mandeln, gemahlen

ZUM GARNIEREN

- | Staubzucker
- | Minze

ZUBEREITUNG

- Für die **Zwetschkensuppe** zunächst die Zwetschken entkernen und halbieren. Zusammen mit dem Zucker, dem Wein und der Vanilleschote (Schote und ausge-

kratzttes Mark) aufkochen.

- Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, mit Rum abschmecken und mit einem Stabmixer fein pürieren. In den Tiefkühler stellen, bis die **Suppe eiskalt** ist.
- Für den **Kuchen** die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Schokolade und Butter schmelzen und zusammen mit den Mandeln unter die Eiermasse rühren.
- Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte **Form** füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. **25 Minuten backen**. Danach den Kuchen in kleine Würfel schneiden und mit etwas Staubzucker bestreuen.
- Die Zwetschkensuppe in tiefen Teller anrichten, den Kuchen hineinsetzen und mit etwas frischer Minze und Staubzucker garnieren.



ichkoche.at-Tipp

Wer möchte, kann noch etwas weiße Schokolade über dieses raffinierte Herbdessert reiben.



4 Personen / Dauer: 15 Minuten

GEBACKENE ZWETSCHKEN IM WEINTEIG

ZUTATEN

- | 15 Zwetschken
- | 6 EL Weißwein
- | 30 g Zucker
- | 2 Eier
- | 3 EL Mehl
- | Pflanzenöl oder Butterschmalz um Herausbacken

ZUM WÄLZEN

- | 150 g weiße Schokolade
- | 2 EL Kristallzucker

ZUBEREITUNG

- Zucker, Eier und Mehl im Wein glatt rühren. Die geviertelten und entkerneten Zwetschken in den **Weinteig tauchen** und in heißem Fett **backen**. Die gebackenen Zwetschken in geriebener Schokolade mit Kristallzucker wälzen.
- Sofort warm servieren.

ichkoche.at-Tipp

Anstelle von frischen Zwetschken können Sie auch getrocknete verwenden.

Rezept von
ichkoche.at-Userin
Margarete Hager

... mit Liebe ausgerichtet

Charmant
in Szene gesetzt!



Zwetschken stilecht
in Violett serviert

- ✓ So schön, dass man das Gericht direkt am Tisch servieren kann
- ✓ Steinzeug mit hoher Hitze- und Bruchbeständigkeit
- ✓ Kann einfach im Geschirrspüler gewaschen werden

€ 38,89

www.ichkoche.at/shopping



SPAGHETTI GLÜCK

Alles Pasta!

Die Spaghettibäume, an denen die Nudeln in langen Fäden wachsen und gepflückt werden – so zeigte es ein Kurzfilm der BBC im Jahr 1957 – nein, die gibt es leider nicht. Ist aber nicht so schlimm, denn auch ohne Aufzucht im Obstgarten bringt es die weltweite Pastaproduktion jährlich auf 17 Millionen Tonnen. Spaghetti – je nach Dicke der Schnüre Spaghettoni, Spaghetтини oder Capellini genannt – bestechen durch ihre Schlichtheit: Mit nur wenigen Zutaten gelingt es selbst weniger geübten Köchen, in 15 Minuten eine warme und günstige Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Und die unend-

lichen Möglichkeiten für eine Sauce beflügeln die kulinarische Fantasie sämtlicher Hobbyköche auf dem gesamten Globus. Wir veredeln unsere Spaghetti dieses Mal mit einem selbst gemachten Basilikumpesto und genießen eine cremige Sauce aus leuchtend orangem Kürbis, tiefgrünem Spinat und dem Aroma von frisch geknackten Walnüssen.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 15 Minuten

SPAGHETTI MIT BASILIKUMPESTO

ZUTATEN

| 480 g Spaghetti
| Salz

FÜR DAS PESTO

| 60 g Pinienkerne
| 5 Knoblauchzehen
| 1 TL Salz (gehäuft)
| 120 g Basilikum
| 50 g Pecorino
| 80 g Parmesan
| ¼ TL Pfeffer
| 150 ml Olivenöl

ZUM GARNIEREN

| Parmesan, gehobelt
| Basilikumblätter
| Pinienkerne

ZUBEREITUNG

• Die **Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.

- Inzwischen für das **Basilikumpesto** die Knoblauchzehen schälen und mit den Pinienkernen und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren, bis eine breiige Masse entsteht.
- **Basilikum klein schneiden**, dazugeben und das Ganze nochmals pürieren.
- Den Käse fein reiben und unter die Basilikummasse rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Nach und nach das Olivenöl zugießen und gut durchrühren.
- Die **Nudeln abgießen** und das Pesto untermengen. Auf Teller verteilen und mit gehobeltem Parmesan, Pinienkernen und Basilikumblättern garniert servieren.

ichkoche.at-Tipp

Das Basilikumpesto hält sich im Kühlschrank etwa 2 Wochen. Dazu das Pesto im Glas mit Olivenöl bedecken und fest verschließen.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

SPAGHETTI MIT KÜRBIS, WALNÜSSEN UND BLATTSPINAT

ZUTATEN

- | 400 g Recheis Spaghetti
- | 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- | 2 Schalotten
- | 2 Knoblauchzehen
- | 3 EL Walnüsse, gehackt
- | 100 ml Schlagobers
- | 4 EL Sonnenblumenöl
- | 100 g Baby Blattspinat, frisch
- | 2 Zweige Thymian, gehackt
- | 1 TL Chilischote, getrocknet
- | Salz
- | Pfeffer
- | 1 EL Walnüsse, gehackt, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Die Schalotten und Knoblauch schälen, beides in Würfel schneiden.

- Den **Kürbis** halbieren, die Kerne herauskratzen und das Kürbisfleisch in Spalten schneiden. Kürbis mit Chili, Thymian, Sonnenblumenöl, Schalotten und Knoblauch auf einem Backblech vermischen und bei 140 °C ca. **35 Minuten braten**.
- Den gebratenen Kürbis in eine Pfanne geben und mit einem Erdäpfelstampfer zerdrücken. Nun Obers und Walnüsse dazugeben.
- Die **Spaghetti** laut Packungsanleitung bissfest kochen, einen Suppenschöpfer Nudelwasser zur Kürbissauce geben.
- Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die abgesso-



nen Spaghetti mit dem Spinat dazugeben und kurz durchmischen.

- Die Nudeln portionsweise auf einer Fleischgabel aufrollen, in tiefen Tellern anrichten und mit gehackten Walnusskernen garnieren.

PRODUKT-TIPP



WERBUNG



Die beliebtesten Nudeln Österreichs.



Mei liebste Speis: Spaghetti von Recheis





CHIA POWER

Quelle und Mutter aller Götter

Ausgestattet mit nichts als einem Säckchen Chia-Samen brachen die Azteken und Inkas zu langen Reisen und Jagden auf. Sie vertrauten auf die übermenschliche Kraft, die sie den kleinen Körnern zusprachen. Mit dem Eintreffen der spanischen Eroberer hatte die Blütezeit dieses besonderen Salbeigewächses ein Ende – die rituell verwendete Pflanze wurde nahezu ausgerottet. Viele Jahrhunderte später entsinnt man sich wieder der Kräfte der Aztekenkörner: Die Samen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, liefern Eiweiß, Eisen, Kalium sowie Vitamine und versorgen den Körper mit Antioxidantien.

Chia-Samen nehmen in etwa das Zehnfache ihres Gewichts an Wasser auf; damit tritt die Sättigung rasch ein und das wiederum erleichtert das Abnehmen. Die gute Quellfähigkeit nutzen wir auch beim Backen – gemahlen werden die glutenfreien Samen zum veganen Ei-Ersatz.

Was tun mit den kleinen Körnern? Die Ernährungsexpertin Tanja Braune verrät uns ihre Rezepte für eine cremige Maisuppe und einen vegan-würzigen Hirse-Curry-Aufstrich.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 35 Minuten

MAISSUPPE MIT CHIA

ZUTATEN

- | 1 EL Olivenöl
- | ½ Zwiebel, fein gehackt
- | 650 ml Gemüsesuppe
- | 200 ml Magermilch
- | 750 g Maiskörner
- | 1 EL Chia-Samen, gemahlen (Chia-Mehl)
- | 100 g Parmesan, grob gerieben
- | etwas Curry
- | Pfeffer
- | 1 Prise Salz
- | 1 EL Chia-Samen

ZUBEREITUNG

- Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbraten. Mit Suppe und Milch aufgießen, mit Pfeffer und Curry vorsichtig würzen.
- Die **Maiskörner** dazugeben und etwa 15 Minuten **sanft köcheln** lassen. Vom Herd nehmen, das **Chia-Mehl dazugeben** und die Suppe mit dem Handmixer pürieren, bis sie schön sämig ist.

Koch-Literatur

Wenn gesund
so einfach ist



Rezepte mit den Wunder-
samen der Azteken

Tanja Braune
Das Chia-Kochbuch
ISBN: 978-3-7088-0661-7
€ 17,99, Kneipp Verlag
www.styriabooks.at

- Die Hälfte des **Parmesans** einrühren und noch ein paar Minuten auf kleiner Flamme sanft köcheln lassen. Abschmecken und mit Parmesan und Chia bestreut servieren.

... mit Liebe ausgerichtet



Wussten Sie, dass es auch
weiße Chia-Samen gibt?

Chia-Samen weiß

- ✓ viele Ballaststoffe
- ✓ reich an Omega-3-Fettsäuren
- ✓ wertvolle Proteine, Mineralien und Vitamine

€ 7,99

www.ichkoche.at/shopping

6 Personen
Dauer: 30 Minuten

HIRSE-CURRY-AUFSTRICH

ZUTATEN

- | 400 ml Wasser
- | 150 g Hirse
- | Kräutersalz
- | 1 Lorbeerblatt
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 EL Curry
- | 1 Zwiebel, klein gehackt
- | 1 Apfel, fein gerieben
- | 2 EL Chia-Gel
- | 50 ml Sojacreme
- | 2 EL Petersilie, fein gehackt
- | Pfeffer
- | Salz

ZUBEREITUNG

- Wasser aufkochen.
- Hirse**, Kräutersalz und Lorbeerblatt einrühren. Ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und



etwa 10 Minuten **nachquellen** lassen.

- Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Curry einstauben, danach Zwiebel und Apfel darin andünsten.
- Die Hirsemasse mit einem

Mixstab **pürieren**.

- Das Zwiebel-Apfel-Gemisch mit der pürierten Hirsemasse, dem Chia-Gel, der Sojacreme und der Petersilie gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wenn man 4–6 EL Chia-Gel in die Masse rührt, lassen sich daraus auch kleine Laibchen formen, die man im Backofen knusprig herausbäckt.

4 Portionen / Dauer: 15 Minuten

CHIA-BANANEN-PALATSCHINKEN

ZUTATEN

- | 2 Bananen, in Stücke geschnitten
- | 150 g Mandeln, fein gemahlen
- | 4 Eier
- | 3 EL Chia-Samen
- | etwas Sonnenblumenöl

- | etwas Ahornsirup
- | Zimtpulver

ZUBEREITUNG

- Die **Bananenstücke** mit den Eiern und Chia verrühren und mit einem Erdäpfelstampfer gut

zerstampfen. Eine Prise Zimt und die Mandeln untermengen.

- In einer beschichteten Pfanne etwas Sonnenblumenöl leicht erhitzen. Den Teig portionsweise in das heiße Fett gießen und die Pfanne schwenken, bis eine dünne **Palatschinke** entsteht.
- Wenn eine Seite goldbraun ist, dann vorsichtig wenden und die zweite Seite ebenfalls bräunen. Die Palatschinke herausnehmen und noch drei weitere Palatschinken backen.
- Die Chia-Bananen-Palatschinken mit **Ahornsirup beträufeln** und servieren.



OHNE HAPPY KEIN DAY.
Natürlich aus dem Rauch-Tal.

RAUCH
happy day
Sirup
Orange

www.rauch.cc



KOCHEN MIT WEIN

Das Beste aus dem Keller

Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien die schmackhafteste, unter den Nahrungsmitteln das angenehmste.“ Was der griechische Schriftsteller Plutarch bereits im 1. Jhd. festgestellt hat, lassen wir uns auch heute noch auf der Zunge zergehen. Ein gehaltvoller Rotwein verleiht Wild oder Rindsbraten ein besonders herzhaftes Aroma; ein spritziger Weißwein sorgt beim Aufgießen von Risotti, Wokgemüse oder hellen Saucen für eine feinsäuerliche, fruchtige Note, und erlesene Süßweine

wie Madeira, Portwein oder Sherry veredeln Saucen und Desserts. Unsere Weinschnitten geben sich in rot-weiß patriotisch zum nahenden Nationalfeiertag, ein kräftiger Rotwein verleiht den Rindsrouladen eine besondere Würze, und die cremige Weinsuppe ist gleichermaßen einfach wie köstlich. Der beste Begleiter zu den weinseligen Gerichten? Natürlich ein Glas desjenigen Weines, der auch verkocht wurde. Na denn Prost.

ichkoche.at-Link



1 Backblech / Dauer: 30 Minuten
WEINSCHNITTEN

ZUTATEN

| 300 g Butter
| 300 g Zucker, zimmerwarm
| 5 Eier
| 1 Pkg. Vanillezucker
| 300 g Mehl
| 1 Pkg. Backpulver
| 125 ml Rotwein
| 1 EL Zimt

FÜR DIE GLASUR

| 150 g Staubzucker
| 1 Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG

• Die Eier trennen. Butter mit Zucker schaumig rühren. Dotter und Vanillezucker begeben unditerrüh-

ren, bis eine cremige Masse entsteht.

- Mehl mit Backpulver vermischen und mit Zimt und Rotwein unter die Masse rühren.
- Die Eiklar steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- Die Masse auf ein befettetes und bemehltes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.
- Die Weinschnitten mit einer **Glasur** aus Staubzucker und dem Zitronensaft bestreichen, erkalten lassen und in kleine Rechtecke schneiden.

ichkoche.at-Tipp

Überziehen Sie die Weinschnitten alternativ mit einer Glasur aus weißer Schokolade.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

WEINSUPPE

ZUTATEN

- | 500 ml Gemüsesuppe
- | 125 ml Weißwein
- | 1 Prise Zimt
- | Salz
- | 3 Eidotter
- | 125 ml Schlagobers
- | Butter
- | Schnittlauch

FÜR DIE CROÛTONS

- | 4 Scheiben Weißbrot oder Toastbrot
- | 2 EL Butter
- | 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

- Die Gemüsesuppe mit Weißwein, Zimt und Salz aufkochen und einige Minuten köcheln lassen.



Dotter mit Schlagobers versprudeln und einrühren.

- Für die **Croûtons** das Weißbrot in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe halbieren und eine Pfanne mit den Hälften ausreiben. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel dazugeben. Anrösten, bis die Würfel knusprig sind.
- Die Weinsuppe auf tiefe Teller verteilen, mit den Croûtons und Schnittlauchröllchen bestreuen.



Das trinken wir
in der Redaktion gerade
besonders gern!

Fruchtig-würziger Rotwein
aus dem
wunderschönen Kremstal!

WEINGUT FORSTREITER
Zweigelt Exclusiv 2012

- ✓ 1 Karton = 6 Flaschen à 0,75 l
- ✓ Aktionspreis: € 39,- statt € 48,-

... mit Liebe ausgerichtet



www.ichkoche.at/shopping



4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

GEFÜLLTE RINDSROULADEN IN WEINSAUCE

ZUTATEN

- 4 Rindsschnitzel
- 4 EL Estragonsenf
- 4 Scheiben Speck
- 4 Karotten
- 4 Essiggurkerln
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl

FÜR DEN FOND

- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- ¼ Knolle Sellerie
- 1 Stück Petersilwurzel
- 1 Schuss Weißwein
- 125 ml Rotwein
- 500 ml Rindsuppe
- 1 Schuss Orangensaft
- 1 TL Preiselbeeren
- Majoran
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Maizena

ZUBEREITUNG

- Die Rindsschnitzel **dünn klopfen**, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Estragonsenf hauchdünn bestreichen.
- Karotten und Gurkerln blättrig schneiden.

- Die Schnitzel mit Speck, Karotten und Essiggurkerln belegen. Das **Fleisch einrollen** und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Rouladen in Öl von allen Seiten **scharf anbraten**, aus dem Fett nehmen und warm stellen.
- Zwiebeln grob würfeln, Wurzelwerk grob schneiden. Gemeinsam im Bratenrückstand anrösten. Mit einem Schuss Weißwein und dem Rotwein **ablöschen**, mit Rindsuppe aufgießen und mit etwas Majoran würzen.
- Die Rindsrouladen wieder begeben und bei mittlerer Hitze ca. **1 Stunde weich** dünsten. Anschließend das Fleisch wieder herausnehmen und den Fond durch ein Sieb seihen. Diesen mit Orangensaft und Preiselbeeren verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Weinsauce – je nach Bedarf – mit etwas Maizena binden.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

BUCHWEIZEN-BURGER MIT KAROTTEN UND WALNÜSSEN

ZUTATEN

- | 80 g Buchweizen
- | 125 g QimiQ Classic, ungekühlt
- | 60 g Frischkäse
- | 2 Karotten, geschält, gerieben
- | 2 EL Walnüsse, fein gehackt
- | ½ rote Zwiebel, klein gewürfelt
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen
- | 4 Hamburger-Brötchen
- | 4 Salatblätter
- | 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

- **Buchweizen** in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und in ungesalzenem Wasser **weich kochen**. Auskühlen lassen.

- Ungekühltes QimiQ Classic glatt rühren. Frischkäse, Buchweizen, Karotten, Walnüsse und Zwiebeln dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse mit einem Löffel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und zu kleinen **Burgerlaibchen portionieren**. Etwa 4 Stunden gut durchkühlen lassen.
- Die **Hamburger-Brötchen** durchschneiden. Die unteren Brötchenhälften mit je einem Salatblatt belegen.
- Die Burgerlaibchen auf den Salat legen, Zwiebelringe darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften wieder aufsetzen und die Buchweizen-Burger servieren.

QimiQ Culinary Tipp

Servieren Sie die vegetarischen Burger mit einem Sauerrahmdip und Paradeisern.



4 Personen / Dauer: 60 Minuten

ZUCCHINIAUFLAUF MIT QUINOA

ZUTATEN

- | 40 g Zwiebeln, fein gehackt
- | 60 g Champignons, fein geschnitten
- | 30 g Lauch, fein geschnitten
- | 150 g Quinoa
- | 4 EL Olivenöl
- | 125 ml Weißwein
- | 250 g QimiQ Saucenbasis
- | 150 g passierte Paradeiser
- | Salz
- | Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
- | ½ TL Thymian, getrocknet
- | ½ TL Oregano, getrocknet
- | 60 g Parmesan, gerieben
- | 2 Zucchini
- | 1 Melanzani
- | 2 Paradeiser
- | 2 Paprikaschoten
- | 4 EL Olivenöl
- | Parmesan, gerieben, zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

- Zwiebeln mit Champignons, Lauch und Quinoa in heißem Olivenöl ansautieren.
- Mit Weißwein ablöschen, QimiQ Saucenbasis, passierte Paradeiser, Gewürze und den geriebenen Parmesan dazugeben, gut durchrühren und zur Seite stellen.
- Zucchini und Melanzani der Länge nach in Scheiben schneiden und beidseitig kurz in Olivenöl anbraten.
- Paprika vierteln, entkernen und ebenfalls in Olivenöl anbraten, die Paradeiser in Scheiben schneiden.
- Das gebratene Gemüse und die Paradeiser abwechselnd mit der Quinoa-Mischung schichtweise in eine Auflaufform geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen.

QimiQ Culinary Tipp

Mengen Sie auch in Olivenöl angebratene Fenchelscheiben unter den Auflauf.

1 Backblech / Dauer: mehr als 60 Minuten

ZWETSCHKENFLECK

ZUTATEN

FÜR DEN MÜRBEITEG

- | 240 g Mehl
- | 120 g Butter, sehr kalt
- | 60 g Zucker
- | 1 Eidotter
- | 1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG

- | 125 g QimiQ Classic Vanille, ungekühlt
- | 30 Zwetschken, entkernt, halbiert
- | 500 g Magertopfen
- | 100 g Staubzucker
- | 40 g Maisstärke (Maizena)
- | 5 Eidotter
- | 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Für den **Mürbteig** Mehl und Butterstücke abbröseln. Mit den restlichen Zutaten

rasch zu einem Teig verkneten und in Folie gewickelt 1 Stunde kühl rasten lassen.

- Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Mürbteig 3–4 cm dick auswal- ken.
- Für den **Belag** ungekühltes QimiQ Classic Vanille glatt rühren. Restliche Zutaten da- zugeben und gut vermischen. Auf dem Mürbteig verteilen. Halbierte und entkernte Früchte daraufsetzen und im vorgeheizten Backrohr ca. 35 Minuten backen.

PRODUKT- TIPP

Jetzt auch online erhältlich!

www.qimiq.com



WERBUNG

LUST AM KOCHEN.



FREUDE AM GENUSS.

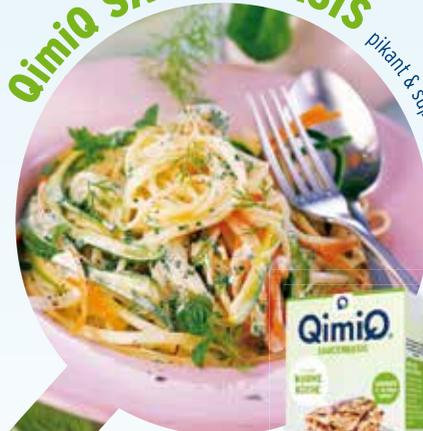
QimiQ CLASSIC pikant & süß



Für die
KALTE KÜCHE



QimiQ SAUCENBASIS pikant & süß



Für die
WARME KÜCHE



QimiQ WHIP süß & pikant



Zum
AUFSCHLAGEN



HERBSTLICHE RISOTTI

Ob es bloß Zufall war, als etwas Safran, der bei der Anfertigung der Glasfenster für den Mailänder Dom zum Einsatz kam, in einen offenen Reiskochtopf fiel? Jedenfalls

waren die Mailänder verückt von Farbe und Duft des so kreierten Safranrisottos. Belegt ist diese Geschichte zwar nicht – dass der Risotto milanese im 15. Jhd. nicht nur italienische Feinschmecker begeisterte, das

ist gewiss. Für einen perfekten Risotto braucht es einen Rundkornreis, der die Aromen aufnimmt und eine cremige Konsistenz erzeugt. Verwendet werden vor allem die Sorten Arborio, Carnaroli und Vialone

nano. Diese Sorten besitzen eine weiche Schale und einen harten Kern – die Voraussetzung für die cremige Textur eines Risottos. All'onda, cremig-schmelzend, muss er sein – und trotzdem noch Biss haben.



Foto: Riso Gallo

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

RISOTTO MIT RADICCHIO UND GORGONZOLA

ZUTATEN

- | 400 g Riso Gallo Carnaroli Risottoreis
- | 3 Köpfe Radicchio
- | 2 Zwiebeln, fein gehackt
- | 200 g Gorgonzola
- | 50 g Butter
- | 1 Glas Rotwein
- | Rindsuppe

ZUBEREITUNG

- Den Radicchio waschen und in feine Streifen schneiden.
- Butter in einen großen, schweren Topf geben und die Zwiebeln darin für einige Minuten andünsten.
- Die **Radicchiostreifen** und den Rotwein zu den Zwiebeln geben und einige Minuten **einkochen**, bis der Radicchio zusammengefallen ist.

- Den **Risottoreis** dazugeben und mit einem Schöpfer **Suppe aufgießen**. Gut umrühren und die Flüssigkeit einkochen lassen.
- Immer wieder einen Schöpfer Suppe aufgießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.
- Wenn der Risotto fast fertig gekocht ist, den in Würfel geschnittenen **Gorgonzola untermengen**. Den Risotto vom Herd nehmen, noch bevor der Käse komplett geschmolzen ist.

PRODUKT-TIPP



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

STEINPILZ-RISOTTO MIT KÜRBIS UND AMARETTI

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Riso Gallo Arborio Risottoreis
- | 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- | 150 g Steinpilze, geputzt, grob geschnitten
- | 150 g Butternut-Kürbis, geschält und gewürfelt
- | 80 g Amaretti-Kekse, zerbröseln
- | Suppe
- | 50 g Butter
- | 50 g Parmesan, frisch gerieben
- | 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, Pilze und Kürbis in einen großen, schweren Topf geben und ungefähr 5 Minuten **andünsten** – die Pilze sollen schön weich sein.

- Risottoreis und die Hälfte der Amaretti-Kekse hinzufügen. Mit einem Schöpfer **Suppe aufgießen**. Gut umrühren und die Flüssigkeit einkochen lassen.
- Immer wieder einen Schöpfer Suppe aufgießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.
- Wenn der Reis gar ist, die Butter und den Parmesan untermengen.
- Das **Steinpilz-Risotto** mit den restlichen Amaretti-Keksen und der Petersilie bestreuen.

PRODUKT-TIPP



Foto: Riso Gallo

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

RISOTTO MIT PROSECCO, RUCOLA UND PROSCIUTTO

ZUTATEN

- | 250 g Riso Gallo Risotti Risottoreis
- | Olivenöl
- | 1 kleine Zwiebel
- | 100 g Rucola
- | 100 g Prosciutto
- | 100 g Parmesan
- | 200 ml Prosecco
- | 1 l Hühnersuppe
- | Butterflocken
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zwiebel fein hacken, Rucola grob schneiden, Prosciutto in feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen, aber nicht bräunen lassen. Den Risottoreis dazugeben und glasig anlaufen lassen. **Mit**

Prosecco ablöschen und die Hitze etwas reduzieren. Die Hühnersuppe schöpferweise unter stetigem Rühren hinzufügen.

- Nach rund 15 Minuten den **Rucola dazugeben**. 5 Minuten weiterköcheln, dann einige Butterstückchen unterrühren. Nun noch die **Prosciuttostreifen dazugeben** und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

PRODUKT-TIPP



Foto: Norbert Tutschek

WERBUNG

Riso Gallo. Das beste Risotto.

Riso Gallo ist in Italien die Numero 1 für Risotto. Die klassischen **GRAN GALLO ARBORIO** und **PER RISOTTI** Reissorten garantieren ein cremiges Risotto-Gericht, das immer "al dente" bleibt. Wie in Italien!

Riso Gallo, Ihr Risotto Spezialist in der Tradition italienischer Esskultur.



www.risogallo.com





Im siebenten Karamell-Himmel

[ichkoche.at-Link](https://www.ichkoche.at)


Knackiges Karamell auf einer Crème brûlée, eine malzfarbene Sauce, die eine Kugel Vanilleeis umfließt, cremig-weiche Zuckerln, die auf der Zunge schmelzen, oder eine herb-süße Ergänzung für eine Bratensauce: Karamell ist der Inbegriff der süßen Versuchung – und dabei ganz einfach herzustellen!

2 Personen / Dauer: 35 Minuten

PALATSCHINKEN IM KAMAMELLKLEID

ZUTATEN

FÜR DEN PALATSCHINKENTEIG

- | 100 g Mehl
- | 2 Eier
- | 125 ml Milch
- | 1 Prise Salz
- | 2 EL Butter (flüssig)
- | 1 EL geklärte Butter oder Butterschmalz zum Herausbacken

FÜR DIE FÜLLE

- | 100 g Topfen (trocken)
- | 1 Orange (Saft und Schale)
- | 1 EL Grand Marnier
- | 2 EL Staubzucker

FÜR DIE KAMAMELLSAUCE

- | 100 g Vollrohrzucker
- | 50 ml Orangensaft
- | 50 ml Schlagobers

ZUM FERTIGSTELLEN

- | Staubzucker

ZUBEREITUNG

- Für den **Palatschinkenteig** Eier, Milch, Mehl, Salz und flüssige Butter vermischen.
- Den Teig mindestens 15 Minuten rasten lassen, danach kleine Palatschinken backen.
- Für die **Fülle** alle Zutaten gut durchrühren. Die Palatschin-

ken damit füllen, zusammenrollen und dick mit Staubzucker überstreuen. Die Palatschinken **mit der Lötlampe** oder unter der Grillschlange **karamellisieren**.

- Für die **Karamellsauce** Zucker in einem breiten Topf leicht karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und einmal aufkochen lassen. Obers dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Palatschinken in der Karamellsauce anrichten.



VIDEO-TIPP

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM RICHTIGEN KARAMELLISIEREN

- Verwenden Sie einen **großen Topf** zum Karamellisieren, denn der Zuckersirup wallt auf. Ein dicker Topfboden sorgt dafür, dass sich die Hitze gut verteilt.
- Den Zucker in der Pfanne **gleichmäßig verteilen** und beim Karamellisieren am besten nicht umrühren. Die Dicke der Zuckerschicht soll sich nicht verändern, damit die Temperatur an jeder Stelle konstant bleibt.
- **Zuckerkristalle**, die sich am Topfrand ansetzen, mit einem in Wasser getauchten Silikonpinsel wegwischen.
- Lassen Sie das Karamell **nicht zu stark bräunen**, der Zucker kann verbrennen und das Ergebnis schmeckt dann unangenehm bitter.
- Um ein **Verbrennen** des Zuckers zu vermeiden, können Sie mit dem Zucker auch etwas Wasser in den Topf geben. Am besten Zucker und Wasser vorab vermischen (1 EL Wasser je 50 g Zucker).
- Den karamellisierten Zucker mit Wasser **ablöschen** und gut umrühren. So lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Vorsicht! Der geschmolzene Zucker wird sehr heiß. Beim Ablöschen mit Wasser steigt **heißer Dampf** auf, der zu Verbrennungen führen kann. Also Kopf einziehen.
- Für ein cremiges Ergebnis löschen Sie das Karamell mit **Milch** oder **Obers** oder mit einer Mischung aus Obers und Mascarpone.
- Rühren Sie etwas **Butter** unter das Karamell. Probieren Sie auch, das Karamell mit einem kleinen Stück gesalzener Butter zu aromatisieren.
- Das dickflüssige Karamell zum **Aushärten** gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen oder auf eine Silikonmatte.
- Wollen Sie ein fertiges Dessert mit einer **Karamellschicht überziehen** (z. B. eine Crème brûlée oder eine Crème catalan), dann bestreuen Sie die Desserts mit einer Schicht



Kristallzucker und lassen die Flamme des Flammbierers über der Zuckerschicht kreisen, bis diese goldbraun und knusprig ist. Haben Sie kein Flammbiergerät, dann verwenden Sie eine Lötlampe/Bunsenbrenner oder karamellisieren Sie die Desserts direkt unter der Grillschlange des Backrohrs. (Vorheizen nicht vergessen!)

30 TAGE GELD ZURÜCK GARANTIE!
AKTIONSZEITRAUM:
1.10.2014 - 31.1.2015
BRAUN

Long life
Lithium-Ion
power

Für maximale Freiheit
beim Kochen.
Immer und überall.

Multiquick 9 **SCHNURLOS** Stabmixer
für eine starke Leistung - ohne Kabel.
Nach kompletter Aufladung ist eine
Laufzeit von bis zu 20 Minuten möglich.

Designed to make a difference.

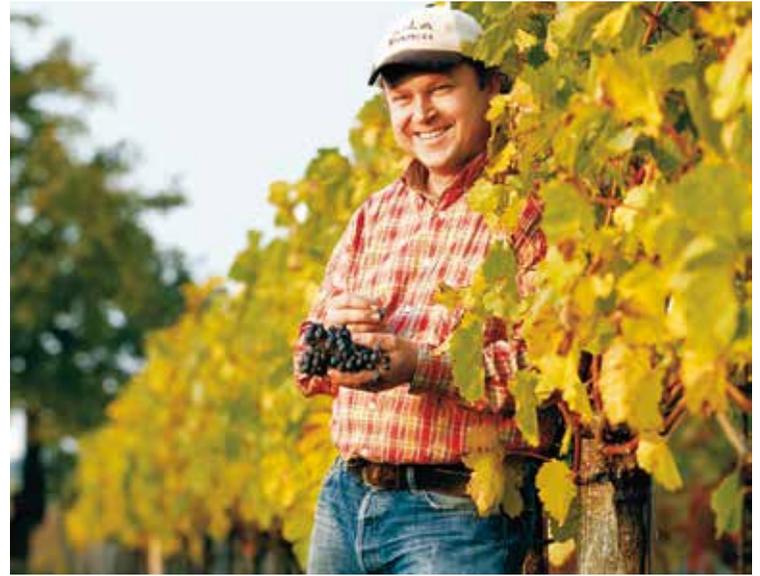
www.braunhousehold.at



Star-Winzer Fritz Wieninger stattet seit 2012 die *ichkoche.at*-Kochschule mit seinen hervorragenden Weinen aus. Ab sofort bieten wir seine edlen Tropfen auch in unserem Shop an.

Mein Großvater hatte bereits Pinot in den 1950er-Jahren gepflanzt und es mir dadurch ermöglicht, seit meinen Anfängen bereits mit alten Rebstöcken vom Pinot Noir arbeiten zu können. Mich begeistern die Eleganz, die Finesse und die Feinheiten vom Pinot Noir und dazu die unheimliche Vielseitigkeit als Essensbegleiter. Besonders eignet sich der Wein für Wildgerichte.

Zu seinem Lieblingsrezept „Reh in der Schokosauce“ empfiehlt er unseren Lesern seinen Pinot Noir Select 2013. Dieser Wein hat in der Familie bereits eine lange Tradition:



Verwildert



Das Rezept finden Sie unter www.ichkoche.at/rehkeule

Gönnen Sie sich dieses exklusive Weinpaket und nutzen Sie den *ichkoche.at*-Preisvorteil:

DIE WEINE
2x Pinot Noir Select 2013
2x Wiener Trilogie 2012
2x Gemischter Satz Nußberg Alte Reben 2013

Normalpreis: € 109,-
6 Flaschen zum Preis von 5
Nur bei uns € 95,-



✓ Kühlschrank-Magnet
✓ für wichtige Küchen-Nachrichten € 12,49

Herbstgestöber – die Blätter fallen und die Wildzeit beginnt

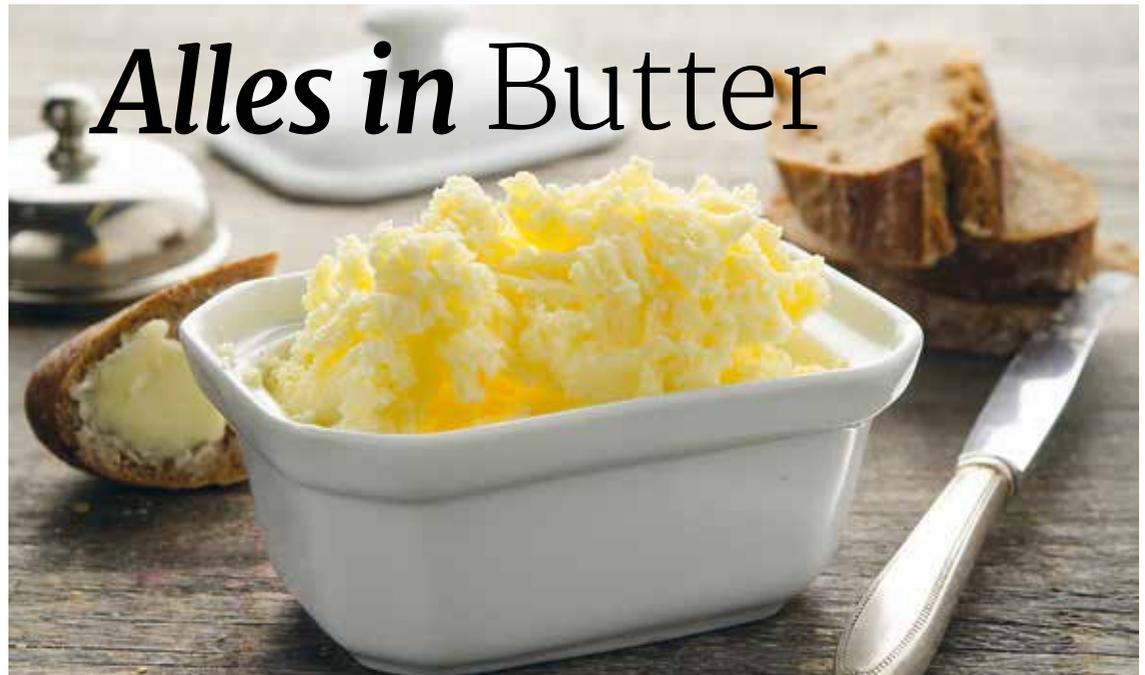
- ✓ tierisch schöne Serviettenringe
- ✓ für den liebevoll gedeckten Tisch
- ✓ 3 Motive – 6 Serviettenringe



€ 15,19

ichkoche.at-Tipp

Wollen Sie weitere Inspirationen zum Thema Wild? Besuchen Sie unseren Kochkurs „Wildschmankerl“ www.ichkoche.at/wildschmankerl-kochkurs



Alles in Butter

Ist Ihnen das auch schon einmal passiert? Sie mixen das Schlagobers – und ehe Sie es merken, haben Sie zu lange geschlagen und das Schlagobers bildet unappetitliche Flocken. Das war wohl keine Absicht. Zum frisch gebackenen Kuchen wollen Sie das klumpige Obers jetzt nicht mehr auftischen. Wie wäre es aber, Ihr Missgeschick zum Hit am Esstisch zu machen?

Sie glauben nicht, dass das geht? Ganz einfach: Machen Sie selbst gerührte Butter!

Gerührt und nicht geschüttelt!



€ 39,99

Das Geheimnis der Butterherstellung liegt im Rühren. Das können Sie von Hand machen oder mit einem elektrischen Mixer. In der Redaktion haben wir uns in ein praktisches und nostalgisch anmutendes Gerät verliebt, welches das Butterrühren zu einem richtigen Vergnügen macht: ein **Butterfass!** Rohmilch oder Schlagobers einfüllen und ein wenig die Armmuskeln trainieren, so lange, bis sich die Butter von der Buttermilch getrennt hat. Der Behälter ist aus Glas und man kann den Fortschritt mitverfolgen. Innerhalb von kurzer Zeit entsteht so zartschmelzende Butter aus einfachem Schlagobers.

Wenn wir Sie neugierig gemacht haben, probieren Sie dieses Grundrezept aus.

... mit Liebe ausgerührt.

ichkoche.at-Tipp

Selbst gemachte Butter kann man mit Kräutern, Gewürzen und anderen Aromen herrlich verfeinern.

Kreative Butterideen finden sich hier www.ichkoche.at/butter-rezepte

... mit Liebe ausgerührt



€ 7,59

Schöne Verpackung für selbst gemachte Butter, Marmeladen oder mehr!

✓ Wunderschönes Glas und dekorative Bänder – eine Augenweide in der Vorratskammer oder auch perfekt zum Verschenken!



€ 3,59

1 Butterziegel / Dauer: 30 Minuten

BUTTER GRUNDREZEPT

ZUTATEN

| 500 ml Schlagobers

ZUBEREITUNG

• Obers in eine große Schüssel oder in ein Butterfass füllen und etwa **10 Minuten** rühren. In dieser Zeit trennt sich die Flüssigkeit von den Fetten, welche sich leicht gelb färben. Je nach Konsistenz noch einmal 10 Minuten weiterrühren, dann die Butter mit sauberen, kalt abgespülten Händen aus der Schüssel nehmen und **fest ausdrücken**.

- Eine Schüssel mit eiskaltem Wasser füllen und die Butter im Wasser so lange ausdrücken, bis keine milchige Flüssigkeit mehr austritt. Je besser die **Butter gewaschen wird**, desto länger ist sie haltbar.
- Zum Schluss die Butter in eine dekorative **Form pressen** und im Kühlschrank aufbewahren.
- Im Kühlschrank ist die Butter ungefähr eine Woche haltbar, im Tiefkühlfach ein Monat. Aus 500 ml Schlagobers entstehen ungefähr 170 g Butter und 250 ml Buttermilch.



FEIGEN GEDICHT

Sinnliche Früchte mir langer Geschichte

Der Feigenbaum ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit – und auch in Geschichte und Mythologie reich vertreten: Mit Feigenblättern haben Adam und Eva ihre Blöße verdeckt; Tantalus musste unter einem Feigenbaum Hunger leiden; Remus und Romulus fanden Schutz unter einem Feigenbaum; geschickt nahm Cato für den Auslöser der Dritten Punischen Kriege Feigen zu Hilfe; und Buddha fand die Erleuchtung unter einem Feigenbaum. Bis zu dreimal im Jahr tragen die weiblichen Feigenbäume

Früchte – es ist also nicht verwunderlich, dass die Feige zu einem Symbol der Fruchtbarkeit auserkoren wurde. Ob die köstliche Früchte reif sind, das verrät eine Volksweisheit: „Eine gute Feige hat den Hals eines Gehenkten, die Kleidung eines Armen und das Auge einer Witwe.“ Oder etwas leichter verständlich: Der Feigenstiel sei trocken und verschrumpelt, die Schale etwas zerknittert; und schließlich soll sie „weinen“, denn eine Feige mit perfektem Reifegrad trägt am Blütenansatz den sogenannten Honigtropfen.

ichkoche.at-Link



12 Stück / Dauer: mehr als 60 Minuten

HONIG-FOCACCIA

ZUTATEN

- | 350 g Feigen
- | 1 Apfel
- | 250 g Ricotta
- | grobes Meersalz

FÜR DEN FOCACCIATEIG

- | 450 g Mehl
- | 50 g Maismehl
- | 1/2 Würfel Germ (ca. 20 g)
- | 200 ml Wasser, lauwarm
- | 2 EL Honig
- | 120 ml Olivenöl
- | 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- Für den **Focciateig** die Germ in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Maismehl, 1 EL Honig, restliches Wasser, Olivenöl und Salz dazugeben und alles ca. 10 Minuten gut verkneten. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten **gehen lassen**.
- Ein Backblech mit Back-

papier auslegen. Den Germteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auswalken und auf das Backblech legen. Wieder abdecken und 40 Minuten gehen lassen.

- Die **Feigen** waschen und in kleine **Stücke schneiden**. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in schmale Spalten schneiden.
- Mit den Fingern kleine Mulden in den Germteig drücken. Den Teig – vor allem die Vertiefungen – mit Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz bestreuen. Feigen, Ricotta und Apfelschnitze darauf verteilen. Großzügig mit dem restlichen Honig beträufeln.
- Die Honig-Focaccia im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C **30–40 Minuten backen**, bis sie eine schöne Farbe angenommen hat.

4 Portionen / Dauer: mehr als 60 Minuten

FEIGEN-PISTAZIEN-AUFSTRICH

ZUTATEN

- | 500 g Feigen
- | 2 Vanilleschoten
- | 100 g Gelierzucker (3:1)
- | 100 ml Orangensaft
- | 80 g Pistazien (ungesalzen)
- | 30 g weiße Schokolade

ZUBEREITUNG

- Die **Feigen schälen** und in Stücke schneiden. Die Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark zusammen mit dem Orangensaft, den ausgekratzen Vanilleschoten und dem Gelierzucker zu

den geschnittenen Feigen geben, gut umrühren und ca. 12 Stunden **kühl stellen**. Anschließend die Pistazien fein mahlen, die Schokolade reiben und beides unter die Feigenmasse rühren. Die Vanilleschoten herausnehmen und die Masse erhitzen. Den Feigen-Pistazien-Aufstrich **3–5 Minuten köcheln** lassen. Noch heiß in saubere Schraubverschlussgläser abfüllen und sofort verschließen.

Rezept von
ichkoche.at-Userin
Renate Philipp

ichkoche.at-Tipp

Der Feigen-Pistazien-Aufstrich eignet sich sehr gut zum Füllen von Palatschinken.



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

ROTKRAUT-FEIGEN-SALAT

ZUTATEN

- | ½ Kopf Rotkraut
- | 3 Feigen
- | 1 EL Salz
- | 1 EL Zucker
- | Olivenöl
- | 1 Orange
- | 1–2 EL Walnüsse, gehackt

FÜR DAS DRESSING

- | 2 Orangen (Saft)
- | 1 EL Sesamkörner
- | 2 EL Honig
- | 10 EL Balsamicoessig
- | 10 EL Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die **Feigen** in dünne Scheiben schneiden, auf eine Platte legen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

- Das **Rotkraut** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker bestreuen, 5 Minuten gut durchkneten und 20 Minuten ziehen lassen.
- Für das **Dressing** den Honig mit dem Saft von zwei Orangen, Sesamkörnern, Balsamicoessig und dem Olivenöl gut verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer **abschmecken**.
- Die Hälfte des Dressings unter das Rotkraut mischen. Die Orange schälen und kleine Filets (ohne die weißen Fruchtfäden) heraus schneiden.
- Das Rotkraut auf einer Platte verteilen, Feigen und Orangenfilets darauflegen. Das restliche Dressing darüberträufeln und am Schluss mit gehackten Walnüssen bestreuen.

... mit Liebe ausgerichtet

Noch eine Prise Sinnlichkeit

5 Gewürze mit aphrodisierender Wirkung

- ✓ für anregende Speisen
- ✓ ideal als Geschenk oder Mitbringsel
- ✓ verpackt in stapel- & steckbaren Tiegel



€ 24,49

ichkoche.at-Tipp

Mengen Sie einen kleinen Schuss Portwein unter das Orangen-Honig-Dressing.

www.ichkoche.at/shopping

So einfach gelingen

Die Luft wird kühler, ein leichter Wind streift die Blätter von den Bäumen und der Nebel zieht über Hügel und Felder. Nach einem bunten Herbstspaziergang gibt es nichts Schöneres, als die Beine auszustrecken und mit einer samtigen Cremesuppe Bauch und Seele zu wärmen. Dicke Kürbisse, knackfrische Erbsen, hübsche Karfiolröschen und alles, was der herbstliche Garten in seiner Fülle bereithält, wird verarbeitet. Wie? Das verraten wir Ihnen mit unseren Tipps aus der Kochschule.

EINMACH- UND EINBRENNSUPPE

Etwas Butter leicht anbräunen und das Mehl darin ohne Farbe anlaufen lassen. Mit kräftiger kalter Rindsuppe und eventuell einem Schuss Milch aufgießen und gut durchkochen. Mit dem Stabmixer einmal aufmixen und

die Suppe mit der gewünschten Einlage vollenden.

Wenn Sie statt Butter Schmalz oder Öl verwenden und das Mehl hell- bis nussbraun anrösten, so wird aus der Einmache eine **Einbrennsuppe**, die allerdings keine Milch verträgt.

Verwenden Sie für Einmach- oder Einbrennsuppen stets **mehr Fett als Mehl** (bewährt hat sich das Verhältnis 2:1). Um eine schöne Bindung zu erhalten, reichen für 1 Liter Suppe ein gehäufte Esslöffel Mehl (ca. 40 g) auf 2 Esslöffel Butter (ca. 60–80 g).



ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 25 Minuten

KAROTTEN-BLUTORANGEN-SUPPE

ZUTATEN

2 Schalotten	200 ml Karottensaft
2 Knoblauchzehen	Salz
10 Karotten	Pfeffer
2 Bio-Blutorangen	4 EL Sonnenblumenöl
500 ml Gemüsesuppe	2 EL Kürbiskerne
	2 EL Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

- Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden, die gewaschenen Karotten in dieselbe Größe schneiden. Die **Orangenschale fein abreiben**, die Früchte halbieren und auspressen.
- In einem Topf 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Karotten darin anbraten, bis die Schalotten goldgelb sind. Mit

dem Orangensaft ablöschen und mit **Gemüsesuppe und Karottensaft aufgießen**. So lange köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mit einem Stabmixer fein pürieren und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Karotten-Blutorangensuppe in einem Suppenteller anrichten und mit der Orangenschale, den gehackten Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl garnieren.

ichkoche.at-Tipp

Möchten Sie die Suppe etwas molliger, so rühren Sie kurz vor Garende einen Schuss Schlagobers oder – für Veganer – Mandelmus unter die Suppe.

Ihnen köstliche Cremesuppen!

Durch Zugabe von Obers und etwas Butter können Einmachsuppen noch feiner und **cremiger** gemacht werden.

SAMTSUPPE

Wenn Sie eine Einmachsuppe mit Obers verfeinern und mit Eidotter legieren (binden), so wird daraus eine samtige „Velouté“. Sobald die **Dotter-Obers-Legierung** eingeeinhört ist, darf die Suppe keinesfalls mehr aufkochen! Suppen, die nur mit Obers oder Crème fraîche zubereitet werden, können Sie problemlos aufkochen lassen. Sauerrahm vor dem Einrühren mit etwas Mehl abrühren, da er sonst ausflockt.

PÜREESUPPEN

Eine besonders gesunde Form der Suppenbindung ist jene durch gekochtes Gemüse. Aus geschmacklichen Gründen sollte man dafür möglichst nur eine Sorte (z. B. mehliges Erdäpfel oder Karfiol) verwenden.

Ein Schuss Obers, ein Stück kalte Butter oder Mehlbutter machen die Püreesuppe noch **sämiger**.

Wollen Sie die Cremesuppe **vegan** zubereiten, dann ersetzen Sie das Obers durch Sojakochcreme, Mandelmilch oder Kokosmilch.

Gebundene Suppen, Püree- oder Rahmsuppen werden durch **Aufmischen** luftiger und leichter. Es empfiehlt sich jedoch, nur eine Grundzutat (Gemüse oder Kräuter) zu mixen und den Rest zerkleinert als Einlage in die Suppe zu geben.

Für Cremesuppen eignen sich ganz besonders gut folgende **Gemüsesorten**: Kürbis, Erbsen, Lauch, Spargel, Karotten, Sellerie, Brokkoli, Paradeiser und Zucchini.

Rote-Rüben-Saft, Kurkuma oder pürierter Blattspinat verleihen einer blassen Suppe eine herrlich **intensive Farbe**.

Cremesuppen sind ein **gutes Versteck** für weniger geliebtes Gemüse: Unter eine Cremesuppe gemixt, werden Karfiol oder Sellerie Teil einer Lieblingssuppe.

Garnieren Sie Ihre Cremesuppe mit einem **Obershäubchen** und selbst gemachten **Croûtons**, bestreut mit gehackten Kürbiskernen oder Kräutern.

Für ein besonders cremiges Ergebnis können Sie auch noch einige **gemahlene weiße Bohnen** mitkochen.

Suppen lassen sich gut in **großen Mengen** herstellen und portionsweise tiefkühlen.

 **WÜSTHOF**

200 years of knives
Made in Germany
Solingen

Glühender Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl. Bei 1.200° C geschmiedet, auf 58° Rockwell gehärtet und mit Laserpräzision zu perfekter Schärfe geschliffen. So entstehen die WÜSTHOF Messer in Solingen.

Der markante Doppelkropf und die dreifach vernieteten Griffschalen machen die Messer der Serie CLASSIC IKON einzigartig. Meisterstücke für Ihre Küche, die Ihre Qualitäten täglich unter Beweis stellen.

CLASSIC IKON

CLASSIC IKON
200 years of knives
WÜSTHOF
Made in Germany / Solingen

www.wuesthof.com

Quality - Made in Germany/Solingen





PARMESAN SONNE

Goldgelbe Käselaibe

Bereits im Mittelalter produzierten Mönche rund um Parma einen harten Käse; er war haltbare Wegzehrung auf ihren Pilgerreisen von Kloster zu Kloster. 1350 hatte der feinkörnige Käse seinen ersten literarischen Auftritt: Boccaccio lässt in seinem Decamerone den gewitzten Maso vom Schlaraffenland Bengodi flunkern, in dem Köche auf einem Parmesanberg stehend Pasta zubereiten und hinabrollen lassen.

Die Wiege des Parmesans liegt im Enza-Tal, genau zwischen den Städten Parma und Reggio nell'Emilia – der geschützte

Name Parmigiano Reggiano verweist auf seine Herkunft. Aus bester Milch werden die Käselaibe hergestellt und reifen zumindest 12 Monate, bevor sie als „nuovo“ frisch verzehrt werden. Ein Jahr später wird der Parmesan als „vecchio“ über Pasta und Risotti gerieben und veredelt Antipasti-Teller. Noch länger reift der „stravecchio“, ein wunderbarer Dessertkäse. Angeblich schmeckt der Herbstparmesan am allerbesten. Zeit, die „Ernte“ der letzten Jahre zu verkosten.

[ichkoche.at-Link](https://www.ichkoche.at)



20 Röllchen / Dauer: 30 Minuten

PARADEISER-PARMESAN-RÖLLCHEN

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Strudelteig
- | 250 g getrocknete Paradeiser (in Öl eingelegt)
- | 150 g Parmesan, gerieben
- | 1 Ei
- | 1 Bund Petersilie, gehackt
- | Pfeffer
- | Salz
- | ca. 30 g Butter, zerlassen
- | 1 EL Sesam (schwarz oder weiß)

ZUBEREITUNG

- Die abgetropften **Paradeiser** und den Parmesan in der Küchenmaschine **pürieren**. Das Ei und die Petersilie untermischen

und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- **2 Strudelteigblätter** mit Butter bestreichen und aufeinanderlegen. In 10–15 cm lange Stücke schneiden und auf den unteren länglichen Rand einen Esslöffel Paradeisermasse streichen. Einrollen und auf ein Backblech setzen. So lange wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- Die Röllchen mit etwas Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen, dann im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. **15 Minuten backen**.

[ichkoche.at-Tipp](https://www.ichkoche.at)

Die Paradeiser-Parmesan-Röllchen sind ein tolles Fingerfood!

4 Personen / Dauer: 50 Minuten

MINUTEN STEAKS IN PARMESAN MIT GEBRATENEM BLATTSPINAT

ZUTATEN

FÜR DIE MINUTEN STEAKS

- | 8 dünne Rinder-Minuten-Steaks (à ca. 100 g)
- | 200 g Parmesan, gerieben

FÜR DIE POMMES

- | 4 große Erdäpfel
- | 5 Zweige Thymian
- | Salz, Pfeffer
- | 10 EL Olivenöl

FÜR DEN SPINAT

- | 200 g junger Blattspinat
- | 1 Bund Minze
- | Salz, Pfeffer
- | 4 EL Olivenöl

FÜR DIE

ZITRONEN-MAYONNAISE

- | 100 g Mayonnaise
- | 1 Bio-Zitrone
- | 1 EL Petersilie, gehackt
- | Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Für die dicken **Pommes frites** die Erdäpfel gut waschen, vierteln, auf ein Backblech legen und mit 10 EL Olivenöl beträufeln. Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben und alles gut vermengen. Bei 160 °C Umluft 30–40 Minuten braten.

- Für den **Blattspinat** den Spinat gut waschen und trocken tupfen. Minzblätter von den Stängeln zupfen. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und Spinat und Minze dazugeben. Einmal kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein Küchentuch leeren und abtropfen lassen.
- Für die **schnelle Zitronen-Mayonnaise** die Mayonnaise mit geriebener Zitronenschale, zwei Esslöffel Zitronensaft sowie der gehackten Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die **Minuten Steaks** das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in Parmesan wälzen. Parmesan dabei leicht andrücken.
- In einer Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen und die in Parmesan gewälzten Steaks ca. 1 Minute von beiden Seiten anbraten.
- Die Steaks mit Blattspinat und den Pommes anrichten und mit der Zitronen-Mayonnaise servieren.



Dauer: mehr als 60 Minuten

ZUCCHINI-PARMESAN-CHIPS

ZUTATEN

- | 1–2 Zucchini
- | 30 g Parmesan
- | 1 Knoblauchzehe
- | 1 EL Apfelessig
- | etwas Salz

ZUBEREITUNG

- Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden (mit dem Messer oder einer Reibe). Den Parmesan fein reiben, den Knoblauch pressen.
- Die Zucchinischeiben in einer ausreichend großen Schüssel mit dem Parmesan, dem Knoblauch, dem Essig

und ein wenig Salz vermischen.

- Mehrere Backbleche mit Backpapier auslegen und die Zucchinischeiben einzeln auflegen (oder ein Blech mehrere Male hintereinander verwenden).
- Die **Zucchini-Parmesan-Chips** im vorgeheizten Backrohr bei 110 °C ca. **1 Stunde backen**, bis sie knusprig sind. Immer wieder kontrollieren, damit sie nicht verbrennen. Noch in warmem Zustand vom Backpapier lösen, da sie ausgekühlt kleben bleiben.



♥ *... mit Liebe ausgerucht*

Oh là là – Auch die Franzosen können Parmesan!

Olivenöl mit feinen französischen Kräutern und würzigem Käse

- ✓ schmackhafter Dip
- ✓ zum Würzen von Fleisch, Fisch, Gemüse, Soßen und Salaten

€ 8,89



www.ichkoche.at/shopping



Ob Wienerschnitzel, Cordon Bleu oder Gebackene Champignons – wir Österreicher lieben Herausgebackenes! Dass Panieren gelernt sein will, davon berichten immer wieder unsere Leser:

Hilfe, meine Panier gelingt nicht!

Die Panier klebt immer an meinen Schnitzeln. Wie bekomme ich sie schön wellig?

Soll ich Schmalz oder Öl zum Herausbacken verwenden?

Warum wird die Panier bei mir immer schwarz?

- Stechen Sie Schnitzel vor dem Panieren mehrmals an, damit die Panier **besser haften** bleibt. Paniergut erst kurz vor dem Herausbacken panieren.

- Verwenden Sie zum Panieren **glattes Mehl**.

- Schlagen Sie einen Schuss **Mineralwasser** unter das Ei.

- Paniergut zuerst in Mehl wenden – **überschüssiges Mehl abklopfen**. Dann durch leicht verquirltes Ei ziehen und zum Schluss in den Bröseln wälzen.

- Die **Eier leicht** mit einer Gabel **verschlagen**, nicht kräftig mixen, es soll noch etwas Dotter zu sehen sein.

- Wollen Sie auf **Eier verzichten**, dann verwenden Sie stattdessen Milch, Schlagobers oder Joghurt.

- Die Brösel beim Panieren **nicht zu fest andrücken** – die Panier soll das Paniergut zart umhüllen.



- **Kaisersemeln** sind perfekt für die Herstellung von Bröseln; sie haben das perfekte Verhältnis zwischen brauner Kruste und weißem Innenleben.

- Experimentieren Sie nach Lust und Laune und mischen Sie die Semmelbrösel mit fein gehackten **Kürbiskernen**, Sonnenblumenkernen, Mandelblättchen oder mit Parmesan.

- Das **Öl** muss beim Einlegen des Panierguts **heiß genug** sein. Lassen Sie zur Kontrolle einige Semmelbrösel in das heiße Öl fallen: Schäumt es kräftig, ist es heiß genug.

- Verwenden Sie **Schweineschmalz**, Butterschmalz oder hochwertiges und vor allem hoch erhitzbares Öl zum Herausbacken, z. B. Rapsöl, Butterschmalz, Erdnussöl, Sonnenblumenöl. Falls Sie Pflanzenöl verwenden, dann geben Sie kurz vor Ende der Backzeit etwas Butter oder Butterschmalz in die Pfanne – ein Geschmacksplus!

- Das Paniergut **schwimmend herausbacken** und die Pfanne dabei leicht schwenken, damit auch die Oberseite mit heißem Fett bedeckt wird. So geht die Panade schön auf und wird wellig – Soufflier-Effekt!
- Das schwimmende Herausbacken in reichlich Fett verhindert, dass die **Panier schwarz** wird und verbrannt schmeckt.

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, ichkoche.at GmbH & Co KG, 1060 Wien, Linke Wienzeile 4/3/8, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. Chefredaktion: Maria Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Aaron Walzl, Anneliese Kainer. Fotos: Blanka Kefer, Norbert Tutschek (S. 19 re), diverse von Partnern beige stellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. Herstellung: Druckerei Leykam. Vertrieb: redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, „Galleria“, Bürozentrum 1, 2B, A-1030 Wien. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 63354818. Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien. Kammer: Wirtschaftskammer Wien. Anwendbare Vorschriften: Österreichische Gewerbeordnung. Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter: <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe „Winter 2015“ erscheint Mitte November 2015.

Da kommt's her!



ABER ECHT!

100 % Getreide aus der Region.

In Ströck steckt pure heimische Qualität: Vom Korn bis zum Brot stammt alles aus der Region. Natur aus nächster Nähe. Das ist es, was dem **Bio-Roggen-Pur** von Ströck seinen unvergleichlichen Geschmack verleiht. Aber echt!

Ströck

www.stroeck.at

Für perfekte **Braten!**

*Saftig gegart, schön gebräunt
und am Tisch wunderschön anzusehen!*



Le Creuset Bratform Tradition

- ✓ Größe: 25 x 18 cm
- ✓ Inhalt: 3,6 l
- ✓ thermoresistent von 260 °C bis -18 °C
- ✓ spülmaschinengeeignet
- ✓ kratz- und schnittfest
- ✓ geruchs- und geschmacksneutral
- ✓ geeignet für Ofen und Mikrowelle
- ✓ 5 Jahre Garantie

€ 59,⁹⁹

plus gratis ichkoche.at Kochlöffel

Limited Edition – Gleich jetzt im ichkoche.at Shop bestellen!

ichkoche.at
SHOPPING
mit liebe ausgesucht

www.ichkoche.at/shopping