

- ✓ Rezepte
- ✓ Tipps & Tricks
- ✓ Kochschule
- ✓ Backschule



## Rezepte aus der Frühlingsküche

Frische und leichte Gaumenfreuden



### OsterFREUDE

Ein buntes Feinschmeckermenü S. 10



### DinkelGENUSS

Gesundheit zum Genießen S. 6



### SchweinsbratenREZEPT

Knusprig und saftig S. 22

## INHALTSVERZEICHNIS

### WILDGEMÜSE

- || Löwenzahnpesto **3**
- || Sauerampfersuppe **4**
- || Sauerampferhendl **4**
- || Frühlingsaufstrich **5**
- || Löwenzahnhonig **5**

### DINKELENERGIE

- || Dinkel-Gemüse-Pfanne mit Tofu **6**
- || Dinkel Dralli mit Blattspinat und Kokosnuss **7**

### EIERLEI

- || Faschierte Eier **8**
- || Ei im Nest **9**
- || Bunte Ei-Schnitten **9**

### OSTERMENÜ

- || Eierlikör **10**
- || Klare Suppe mit Frühlingsgemüse und Parmesan **12**
- || Schafkäsebällchen mit Bärlauch-Grapefruit-Radieschen-Gröstl **12**
- || Minuten-Steaks in Parmesan mit gebratenem Blattspinat **13**
- || Bananen mit Karamellsauce und Vanilleeis **13**

### BACKSCHULE –

- || Osterfiguren **14**
- || Aus Liebe zum Kochen Sehen – Klicken – Kaufen **16**

### WOKWELT

- || Gebratene Asia-Nudeln **17**
- || Gebratener Eierreis mit Hühnerbrust und Gemüse **18**
- || Gedämpftes Zanderfilet mit Sojasprossen-Gemüse und Kokoscurry-Sauce **18**
- || Gebratenes Gemüse mit Hot Thai Curry **19**

### RHABARBERZEIT

- || Rhabarbersalat mit Avocado und Radieschen **20**
- || Rhabarber-Chutney **21**
- || Camembert mit Erdbeer-Rhabarber-Relish **21**

### || KOCHSCHULE – Der perfekte Schweinsbraten **22**

### PIZZAERLEBNIS

- || Pizzateig Grundrezept **24**
- || Schnelle Pizzasauce **25**
- || Pizzakranz mit Wildkräuterpesto **26**
- || Pizza-Striezel **26**
- || Pizza-Buchteln **27**
- || Pizza-Stanitzel **27**

### QUICHEVIELFALT

- || Bärlauchquiche **28**
- || Nudelquiche **29**
- || Entenquiche **29**
- || P(f)annenhilfe: Flecken ade **30**

## FRÜHLINGSGRÜSSE

Liebe Leserin, lieber Leser!



Nach der üppig-deftigen Winterküche sehnen wir uns alle nach Frische und Leichtigkeit – nach einem Hauch Frühling in der Küche. Nun ist es an der Zeit, die entschlackende Wirkung von Rhabarber und Brennnessel zu nutzen und Wildgemüse und Blumen zu köstlichen und gesunden Gerichten zu verarbeiten.

Holen Sie ganz einfach mit einem Spaziergang den würzigen Geschmack von Löwenzahnblättern, Sauerampfer und Vogelmilch in Ihre Küche!

Für das Ostermenü hat unser Chefkoch Aaron Waltl vier frühlingsleichte Gänge zusammengestellt, und in der Backschule erfahren Sie Schritt für Schritt, wie ein süßes Osterlamm gelingt.

In der Kochschule darf aber wieder herzhaft geschlemmt werden – wir verraten Ihnen, wie Sie einen saftigen Schweinsbraten mit krachender Kruste auf den Tisch bringen. Im Vorjahr haben sich unsere

Leser über Ideen zur Verwertung von Ostereiern gefreut; in diesem Jahr können Sie mit den bunten Ei-Schnitten auch die ausgeblasenen Eier geschmackvoll verwerten. Zum Schluss dieser Ausgabe reisen wir kulinarisch nach Frankreich und probieren Quiche in vielen Varianten – und auch die italienische Pizza zeigt sich von Seiten, die Ihnen sicherlich neu sein werden.

Ich wünsche Ihnen anregende Koch- und Backstunden mit den Rezepten aus unserer Kochzeitung!

*Maria Tutschek-Landauer*

**Maria Tutschek-Landauer & das ichkoche.at-Team**

**P.S. Auf [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at) warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!**

## KOCHKURS-GUTSCHEINE FÜR IHR OSTERNEST!

Schenken Sie Ihren Lieben einen Ausflug in verschiedenste kulinarische Welten mit den Kochkursen unserer Kochschule. Charmante Kochkurse mit kompetenten, geduldsamen und freundlichen Köchen vermitteln ein wunderbares Kocherlebnis. Auch der Genuss kommt nicht zu kurz: Beim gemeinsamen Verkosten bleibt bei einem guten Glas Wein Zeit zum Plaudern und Fachsimpeln.

**Gleich online bestellen unter [kochkurse.ichkoche.at/kochkurs-gutschein](http://kochkurse.ichkoche.at/kochkurs-gutschein)**





# WILDGEMÜSE



Würzig-wild von der Frühlingswiese

**D**ie ersten Frühlingsblüher verzieren die Wiesen mit frischen Farbtupfern, und auch die ersten Wildgemüse und Wildkräuter strecken ihre Blätter in Richtung Sonne. Lange war den schmackhaften Unkräutern der Weg in die Küchen verwehrt, doch immer mehr Hobbyköche wagen sich in die Natur auf der Suche nach den wilden Delikatessen.

Wildgemüse bringt nicht nur herzhaft aromatische und kräftige Farben auf den Tisch, es versorgt uns auch mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Ein Spaziergang auf einer sonnenbeschienenen Frühlingswiese und Sie haben Zutaten für einen süßen Löwenzahnhonig, eine würzige Sauerampfersuppe oder einen pikanten Frühlingsaufstrich beisammen.

ca. 2 Gläser à 100 ml / Dauer: 30 Minuten

## LÖWENZAHNPESTO

### Zutaten:

- 80 g frische, junge Löwenzahnblätter
- ½ Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 30 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 70 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Löwenzahnblätter 20 Minuten in kaltes Wasser legen, um den bitteren Geschmack etwas abzumildern. Danach gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
- Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Den Parmesan reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten bis auf einen Esslöffel Olivenöl und den Parmesan in der Küchenmaschine grob pürieren. Parmesan unterrühren und mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Das Löwenzahnpesto in vorbereitete Gläser füllen und mit Olivenöl abschließen.

- Fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

### ichkoche.at-Tipp

Sie können anstelle von Pinienkernen auch Pistazien oder Kürbiskerne verwenden; die Basilikumblätter können Sie durch Rucola ersetzen.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## SAUERAMPFERSUPPE



### Zutaten:

- | 2 Erdäpfel
- | 2 Handvoll Sauerampfer
- | 750 ml klare Gemüsesuppe
- | 200 ml Schlagobers
- | Salz
- | Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Erdäpfel kochen, abkühlen lassen und schälen. Mit einem Erdäpfelstampfer zu Püree verarbeiten.
- Die Sauerampfer-Blätter von den Stielen trennen, waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
- Die Gemüsesuppe erhitzen und das Erdäpfelpüree unterrühren. Schlagobers und Sauerampfer dazugeben und gut durchmischen. Nun nicht mehr aufkochen, die Suppe verfärbt sich sonst grau. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Personen  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## SAUERAMPFERHENDL

### Zutaten:

- | 4 Hendlhaxerln (oder Hendlbrust)
- | 80 g Sauerampfer
- | 2 EL Mehl
- | 3 EL Olivenöl
- | 500 ml Hühnersuppe
- | 1 EL Zitronenthymian, fein gehackt
- | 1 EL Oregano, fein gehackt
- | ½ TL Essig
- | 1 Prise Zucker
- | 4 EL Crème fraîche
- | Salz
- | Pfeffer



### Zubereitung:

- Die Sauerampferblätter von den Stielen trennen und waschen. Einige Minuten in heißem, nicht kochendem Wasser garziehen lassen (pochieren). Mit einem Lochschöpfer herausheben und mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Hendlteile waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
- Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die Hendlstücke von allen Seiten anbraten. Mit Hühnersuppe aufgießen und aufkochen lassen. Temperatur stark reduzieren und die Hendlhaxerln zugedeckt ca. 45 Minuten garen, öfters wenden.
- Die fertigen Haxerln herausnehmen und beiseitestellen. Den Saft bei starker Hitze etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Hitze reduzieren und die Sauce mit Sauerampferpüree, Kräutern, Essig und Zucker würzen. Mit der Crème fraîche verfeinern.
- Die Hendlteile wieder einlegen, einige Minuten durchziehen lassen und das Sauerampferhendl auf vorgewärmten Tellern servieren.

### ichkoche.at-Tipp

Eventuell noch in Streifen geschnittenen Sauerampfer unter die fertige Sauce mischen.



4 Personen / Dauer: 10 Minuten  
**FRÜHLINGSAUFSTRICH**

## Zubereitung:

- Die Radieschen sorgfältig waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Vogelmiere waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

- Aus Joghurt, Sauerrahm, Vogelmiere, Kresse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren. Die Radieschen untermischen, mit Essig und Öl abschmecken und nach Belieben nachwürzen.
- Mit frischem Schnittlauch garnieren.

## Zutaten:

- ▮ 10 Radieschen
- ▮ 1 EL Vogelmiere
- ▮ 1 EL Kresse
- ▮ ½ Bund Schnittlauch
- ▮ 250 g Joghurt
- ▮ 5 EL Sauerrahm
- ▮ 2 EL Olivenöl
- ▮ 2 EL Essig
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer



ca. 8 Gläser à 250 g  
Dauer: mehr als 60 Minuten  
**LÖWENZAHNHONIG**

## Zubereitung:

- Nur ungespritzte, ungedüngte Wiesen eignen sich für das Sammeln von Löwenzahnblüten; nur ganz geöffnete, gelbe Blüten verwenden.
- Die Löwenzahnblüten mit den Zitronenscheiben und dem Wasser ca. 30 Minuten kochen. Alle Zutaten durch ein Haarsieb abseihen. Zucker langsam einrühren und das Ganze für 2 Stunden köcheln lassen.
- In sorgfältig gereinigte Gläser abfüllen. Erst wenn der Löwenzahnhonig erkaltet ist, wird er fest!

Rezept von  
**ichkoche.at-Userin  
Jennifer Eder**

Wir bedanken uns herzlich mit  
einem Kochkurs-Gutschein!

**Wollen Sie auch ein Rezept  
einsenden?**

[www.ichkoche.at/rezept-einsenden](http://www.ichkoche.at/rezept-einsenden)





# DINKELENERGIE



Gesunder Genuss  
aus dem Urkorn

**D**ass Dinkel hervorragende Backeigenschaften besitzt, ist längst kein Geheimnis mehr – Mehlspeisen und Brot aus Dinkelmehl gehören zum Repertoire jeder guten Backstube. Dinkel macht aber auch in der herzhaften Küche eine gute Figur, und so entstehen aus Dinkelkörnern, Schrot, Flocken, Grieß oder Mehl köstliche Eintöpfe, Aufläufe, Gemüse-

pfannen, Risotti, Pastagerichte und vieles mehr. Dinkel ist reich an Vitaminen, Eiweiß und Magnesium, wirkt darmschonend und hilft bei Verdauungsproblemen. Das gesunde und allergenarme Korn tut aber nicht nur dem Körper gut, sondern macht – so Hildegard von Bingen – die Seele der Menschen froh und voll Heiterkeit.

## Zutaten:

- 120 g vorgegartener Dinkel
- 100 g Beluga-Linsen
- 200 g Tofu
- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 5 Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 10 Blätter Estragon
- 10 Blätter Basilikum
- 10 Zweige Kerbel
- Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

**4 Personen / Dauer: 15 Minuten**

## DINKEL-GEMÜSE-PFANNE MIT TOFU

### Zubereitung:

- Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken, Karotten schälen und kleinwürfelig schneiden. Radieschen vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Frühlingszwiebeln, Karotten, Radieschen und Knoblauch darin anbraten. Vorgegarten Dinkel und

gut abgetropfte Linsen dazugeben und durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft kräftig abschmecken.

- Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anbräunen.
- Die Dinkel-Gemüse-Pfanne in tiefen Tellern anrichten, die Tofuwürfel darüberstreuen und mit den gehackten Kräutern garnieren.

4 Personen / Dauer: 25 Minuten

## DINKEL DRALLI MIT BABYBLATTSPINAT UND KOKOSNUSS



### Zutaten:

- 400 g Recheis Naturgenuss Dinkel Dralli
- 2 Schalotten
- 2 cm Ingwerwurzel
- ¼ Chilischote
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g Babyblattspinat
- Schale und Saft einer halben Bio-Limette
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

- Schalotten und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden, die Chilischote entkernen und fein hacken. Spinat mit kaltem Wasser abspülen.
- Dinkel Dralli laut Packungsanleitung bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen.
- Schalotten in Öl glasig anbraten, Dralli dazugeben

und mit Kokosmilch aufgießen. Mit Chili, Ingwer, Limettensaft und -abrieb würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den Blattspinat dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und einmal durchschwenken, damit die Spinatblätter zusammenfallen. Die Dinkel Dralli auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.



## Voller Genuss aus reinem Dinkel

In Recheis Naturgenuss Dinkel steckt das Beste aus reinem Dinkel und aus zwei österreichischen Freiland-Eiern. Damit sind sie ideal für die unbeschwerte bewusste Küche.

Recheis Naturgenuss Dinkel. Ein Genuss für die ganze Familie.





# EIERLEI



Dekorieren  
und genießen

**E**in bunter Osterstrauß mit Forsythienzweigen, Palmkätzchen und selbst verzierten Eiern ist ein Muss für jeden liebevoll geschmückten Ostertisch. Doch wohin mit dem Inhalt der ausgeblasenen Eier? Für die bunten Ei-Schnitten können die fleißigen Dekorateur schon mal tief Luft holen – und nach dem

Gravieren und Bemalen wartet eine kulinarische Belohnung. Eiersucher aufgepasst: Das köstlichste Versteck für ein Osterei steckt in einem würzigen Mantel aus Faschiertem – eine wunderbare Rezeptidee auch für die Tage nach dem Osterfest, um den Berg an Ostereiern etwas schrumpfen zu lassen.

## Zutaten:

- 8 Eier, hart gekocht
- 200 g Faschiertes
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2–3 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 ½ TL Majoran
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 ½ EL Semmelbrösel
- Mehl
- 2 EL Olivenöl
- Mehl zum Panieren
- 3 Eier zum Panieren
- Semmelbrösel zum Panieren
- Pflanzenöl zum Herausbacken
- Salz, Pfeffer

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## FASCHIERTE EIER

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In Olivenöl glasig anschwitzen, danach abkühlen lassen.
- Faschiertes mit Eiern, Gewürzen, Semmelbröseln und gehackter Petersilie vermischen.
- Die hart gekochten Eier schälen und in etwas Mehl wälzen, so bleibt das Faschierte besser haften.
- Aus etwas faschiertem Masse auf der Handfläche eine flache Scheibe formen (Hände befeuchten). Ein Ei auf diese Scheibe legen und mit dem Faschierten umhüllen. Die faschierte Masse so rollen, dass wieder eine Eiform entsteht. Die restliche Masse verarbeiten.

- Die faschierten Eier im Mehl wälzen, danach in den verquirlten Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln.
- So viel Öl in einem Topf erhitzen, dass die panierten Eier darin schwimmen können. Die Eier einlegen und 3–5 Minuten frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salat servieren.

**ichkoche.at-Tipp**

Mehr Eier-Rezepte für die Zeit nach Ostern finden Sie auf [www.ichkoche.at/eier-rezepte](http://www.ichkoche.at/eier-rezepte)

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

## EI IM NEST



### Zutaten:

- ▮ 4 Eier
- ▮ 50 g Speck im Ganzen
- ▮ ½ rote Chilischote
- ▮ 1–2 Stangen Lauch
- ▮ 2 EL Mehl
- ▮ 4 EL Olivenöl
- ▮ Salz
- ▮ Pfeffer
- ▮ 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Lauch von der äußersten Schicht befreien, waschen und abtrocknen. In gleichmäßige, dünne Streifen schneiden. Die Lauchstreifen auf einem Teller auflegen und mit Mehl bestreuen.
- Öl erhitzen und die Lauchstreifen goldig frittieren (vor dem Einlegen überschüssiges Mehl abklopfen), auf Küchenrolle abtropfen lassen.

- Speck würfelig schneiden, Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne knusprig braten. Herausnehmen. Die Eier aufschlagen und in der Speckpfanne bei großer Hitze zu Spiegeleiern braten. Salzen und pfeffern.
- Den Lauch auf Tellern in der Form von Nestern anrichten. Je ein Spiegelei daraufsetzen und mit Speckwürfeln, Chilifäden und Schnittlauch garnieren.

### ichkoche.at-Tipp

*Durch das Mehl werden die Lauchstreifen beim Frittieren schön knusprig. Sie können statt Lauch auch größere Frühlingszwiebel verwenden.*



7 Personen / Dauer: 45 Minuten

## BUNTE EI-SCHNITTEN

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Häutchen befreien und kleinwürfelig schneiden. Erbsen auftauen, Champignons klein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, fein hacken.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Milch dazugeben und verrühren. Zwiebeln untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Muskat abschmecken.
- Eine große, hitzebeständige Pfanne mit 1 EL Oli-

- venöl ausstreichen und die Milch-Ei-Masse hineinleeren. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Eier leicht gestockt sind.
- In der Zwischenzeit Champignons in etwas Öl anrösten und mit Petersilie vermengen. Paprikawürfel mit Cayennepfeffer würzen. Den Eistich mit Erbsen, Schwammerln und Paprikawürfeln belegen und fertig backen.
- Die bunten Ei-Schnitten in Tortenstücke zerteilen und servieren.

### Zutaten:

- ▮ 20 Eier
- ▮ 3 Zwiebeln (rot, weiß, gelb)
- ▮ 1 l Milch
- ▮ 2 Paprikaschoten (grün, rot)
- ▮ 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- ▮ 200 g Champignons
- ▮ 1 Bund Petersilie
- ▮ 1 TL Cayennepfeffer
- ▮ Muskatnuss, frisch gerieben
- ▮ Pfeffer
- ▮ Salz
- ▮ Olivenöl



# OSTERMENÜ



Frühlingsfrische  
Festtagsfreuden

**N**ach der österlichen Fleischweihe gibt es keinen schöneren Anblick als den festlich gedeckten Tisch, auf dem Geselchtes, Braten, Osterwürste, Eier, frisch geriebener Kren und mürbes Osterbrot das Ende der Fastenzeit beschließen. Nach der deftigen Osterjause wird es bei unserem

viergängigen Ostermenü wieder frühlingsleicht: Unser Chefkoch Aaron Walzl zaubert aus jungem Gemüse, frischen Kräutern, Schafkäse und saftigem Rindfleisch ein herrlich leichtes Festtagsmenü – schnell und einfach zubereitet. Vielleicht ein Gläschen selbst gemachter Eierlikör als Aperitif?

**3 Flaschen à 250 ml / Dauer: 10 Minuten**

## EIERLIKÖR

### Zubereitung:

- Die Flaschen auskochen und gut abtropfen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen.
- Die Eier trennen. Eidotter mit Staubzucker und Vanillemark schaumig schlagen. Milch sowie Schlagobers hinzugeben und den Wodka einrühren.
- Den Eierlikör in die vorbereiteten Flaschen füllen oder gleich servieren.

### Zutaten:

- ▮ 5 Eidotter
- ▮ 1 Vanilleschote
- ▮ 260 g Staubzucker
- ▮ 250 ml Milch
- ▮ 200 ml Schlagobers
- ▮ 200 ml Wodka

### ichkoche.at-Tipp

*Selbst gemachter Eierlikör ist nicht nur ein feiner Aperitif für Ihr Ostermenü, er eignet sich auch perfekt für die kleine Überraschung im Osternest für Erwachsene.*

# KUNTERBUNTER BACKSPASS

Rezept aus dem Dr. Oetker Rezeptbuch  
**„Backen macht Freude 33“**  
 – weitere Rezepte, Tipps und Tricks  
 finden Sie auf [www.oetker.at](http://www.oetker.at)

Ob mit lustigen Gesichtern oder nur mit Streuseln dekoriert, den kleinen Kuchen am Stiel kann niemand widerstehen. Hier zeigen wir Ihnen ein einfaches Rezept und ein paar Dekorations-Ideen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

## REZEPT CLOWN-CAKE POPS

### ZUTATEN FÜR 45 STÜCK

#### Zum Vorbereiten:

45 Holzspieße

#### Cake Pop-Masse:

450 g fertiger Kuchen nach Wahl (ohne Glasur)  
 50 g flüssige weiße Kuvertüre  
 ca. 300 g Mascarpone

#### Helle Glasur:

200 g flüssige Dr. Oetker Glasur Weiße Schoko-Geschmack  
 200 g flüssige weiße Kuvertüre

#### Zum Dekorieren:

etwas flüssige Dr. Oetker Glasur Kakao  
 etwas Dr. Oetker Gebäck-Schmuck  
 einige Süßigkeiten nach Wahl  
 etwas Dr. Oetker Zuckerschrift nach Wahl

### ZUBEREITUNG

Für die Cake Pop-Masse den Kuchen zerbröseln oder fein würfelig schneiden. Kuvertüre mit Mascarpone dazugeben und vermischen. Die Masse ca. 15 Min. stehen lassen, damit sie anziehen kann. Die Masse soll nicht zu bröselig, aber auch nicht zu weich sein. Ist die Masse zu weich, noch einige Kuchenbrösel dazugeben. Ist die Masse zu fest, 1–2 EL Mascarpone dazugeben. Die Masse portionieren, zu Kugeln formen und ca. 15 Min. kalt stellen.

Glasur mit Kuvertüre verrühren. Die Holzspieße ca. 1 cm tief in Glasur tauchen und in die Kugeln stecken. Die Glasur an den Spießen vor dem Weiterverarbeiten etwas anziehen lassen.

Die Cake Pops in Glasur tunken und etwas drehen, damit die Glasur verlaufen kann. Die Cake Pops in ein mit Alufolie umwickeltes Styropor (Porozell) stecken. Vor dem Anziehen der Glasur zu Clowns dekorieren.



Clown-Cake Pops

### TIPP

Die Cake Pops zum Servieren in mit Zucker gefüllte Gläser stellen. Der Zucker kann auch mit Dr. Oetker Back- und Speisefarbe nach Belieben eingefärbt werden.

Sie können die Cake Pops auch in Schachteln, die Sie mit Steckmasse und Moos füllen, präsentieren.

### SO EINFACH GEHT'S



Die Masse soll nicht zu bröselig, aber auch nicht zu weich sein. Kugeln formen und ca. 15 Minuten kalt stellen.



Die Holzspieße ca. 1 cm tief in die Glasur tauchen und in die Kugeln stecken. Vor dem Weiterverarbeiten etwas anziehen lassen.



Die Cake Pops in die vorbereitete Glasur tunken und etwas drehen, damit die Glasur verlaufen kann. Vor dem Anziehen der Glasur nach Belieben dekorieren.



4 Personen / Dauer: 25 Minuten

### KLARE SUPPE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE UND PARMESAN

**Zutaten:**

- ▮ 800 ml klare Gemüsesuppe
- ▮ 3 Stangen grüner Spargel
- ▮ 3 Stangen weißer Spargel
- ▮ 20 Zuckerschoten
- ▮ 4 Frühlingszwiebeln
- ▮ 4 junge Karotten
- ▮ 1 Schalotte
- ▮ ¼ Kopf Kohlrabi
- ▮ 6 kleine Champignonköpfe
- ▮ 1 Tasse Kresse oder frische Sprossen
- ▮ Salz, Pfeffer
- ▮ 2 EL Olivenöl
- ▮ 50 g Parmesan

**Zubereitung:**

- Weißen Spargel vom Kopfe beginnend schälen, holzige Enden entfernen, beim grünen Spargel nur die Enden wegschneiden. Karotten, Schalotte und Kohlrabi schälen.
- Karotten schräg in dünne Scheiben, Spargel schräg in 3–4 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi in feine Streifen schneiden, die gewaschenen Zuckerschoten schräg halbieren. Schalotte klein würfeln, Champignons vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse – bis auf die Frühlingszwiebeln – leicht anschwitzen, aber nicht bräunen. Mit Suppe ablöschen und 7 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Frühlingsuppe in Suppentellern anrichten und mit gehobeltem Parmesan und Kresse bzw. frischen Sprossen garnieren.



4 Personen / Dauer: 40 Minuten

### SCHAFKÄSEBÄLLCHEN MIT BÄRLAUCH-GRAPEFRUIT-RADIESCHEN-GRÖSTL

**Zutaten:**

**Für die Bällchen:**

- ▮ 150 g Feta
- ▮ 1 TL Honig
- ▮ 1 Zitrone (unbehandelt, Abrieb)
- ▮ 1 Chilischote, fein gehackt
- ▮ 4 Scheiben Pumpernickel
- ▮ 1 Bund Schnittlauch, in Ringe geschnitten
- ▮ Salz, Pfeffer

**Für das Gröstl:**

- ▮ 5 Erdäpfel
- ▮ 2 Schalotten
- ▮ 5 Radieschen
- ▮ 1 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
- ▮ 1 Grapefruit, rosa
- ▮ 1 EL Honig
- ▮ Olivenöl

**Zubereitung:**

- Für die Schafkäsebällchen den Pumpernickel in einer Küchenmaschine zermahlen.
- Feta mit den Fingern fein zerbröseln, mit Honig, Zitronenabrieb, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen aus der Masse formen und in den Brotbröseln wälzen.
- Für das Gröstl die Erdäpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden, Radieschen vierteln, Bärlauch in grobe Stücke schneiden, Grapefruit schälen und Filets ausschneiden.
- 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Honig und Erdäpfel dazugeben und 2 Minuten anbraten. Radieschen untermengen und weitere 4–5 Minuten braten. Zum Schluss Bärlauch und Grapefruit-Filets in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.
- Das Bärlauch-Grapefruit-Radieschen-Gröstl in tiefen Tellern anrichten, die Schafkäsebällchen daraufsetzen und mit Schnittlauch bestreuen.

**ichkoche.at-Tipp**

Am besten schmeckt dieses Frühlingsgröstl, wenn die Schafkäsebällchen frisch zubereitet sind und das Gröstl noch leicht warm ist.



4 Personen / Dauer: 60 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
- Salz, Pfeffer

#### Für die Zitronen-Mayonnaise:

- 100 g Mayonnaise
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

#### Für die Thymian-Erdäpfel:

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

#### Für den Spinat:

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

### Zubereitung:

- Für die Thymian-Erdäpfel die Erdäpfel waschen, vierteln, auf ein Backblech legen und mit 10 EL Olivenöl beträufeln. Salz, Pfeffer und Thymian dazugeben und mit den Händen gut vermengen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C (Umluft) 30–40 Minuten braten.
- Für die schnelle Zitronen-Mayonnaise die Mayonnaise mit geriebener Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft sowie Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Spinat waschen und trocken schleudern. Minzblätter von den Stängeln zupfen. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat und Minze dazugeben. Einmal kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein Küchentuch leeren und abtropfen lassen.
- Für die Steaks das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in Parmesan wälzen. Parmesan dabei leicht andrücken. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks ca. 1 Minute von beiden Seiten anbraten.
- Die Minuten-Steaks mit dem gebratenen Blattspinat und den Thymian-Erdäpfeln anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit der Zitronen-Mayonnaise servieren.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## BANANEN MIT KAREMELLSAUCE UND VANILLEEIS

### Zutaten:

- 4 Bananen
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Butter
- evtl. 1 Spritzer Rum
- 3 EL Erdnüsse, geröstet und gehackt
- 4 Kugeln Vanilleeis

### Für die Karamellsauce:

- 250 ml Schlagobers
- 100 g brauner Zucker
- 50 g Butter

### Zubereitung:

- Für die Karamellsauce Zucker in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Butter dazugeben, aufschäumen lassen und mit dem Schlagobers aufgießen. Die Sauce etwas einreduzieren.
- Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Bananen darin anbraten. 1 EL Butter dazugeben und kurz verrühren. Nach Geschmack mit Rum ablöschen und flambieren.
- Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten.
- Die Bananen auf einen Teller legen, mit der Karamellsauce beträufeln und mit den Erdnüssen bestreuen. Jeweils eine Kugel Vanilleeis daraufsetzen und sofort servieren.



**ichkoche.at-Tipp**

Aromatisieren Sie die Karamellsauce mit etwas abgeriebener Schale einer unbehandelten Orange.

# ZAUBERHAFTHE OSTERFIGUREN SELBER MACHEN

Osterlamm und Osterhase sind eine Zierde für jeden Ostertisch und schmecken einfach köstlich. Der Rührteig für diesen süßen Ostergruß lässt sich ganz leicht zubereiten – und für ein „schwarzes Schaf“ gibt's die Kakao-Variante.



## Zutaten:

- ▮ 350 g Butter, zimmerwarm
- ▮ 110 g Staubzucker
- ▮ 1 EL Vanillezucker
- ▮ 50 g Maisstärke (Maizena)
- ▮ Schale einer Bio-Zitrone
- ▮ 1 Spritzer Rum
- ▮ 1 Prise Salz
- ▮ 7 Eier
- ▮ 150 g Feinkristallzucker
- ▮ 240 g Mehl
- ▮ 2 Lämmchen- bzw. Häschen-Formen

## Variante Schokofiguren:

- ▮ 30 g Kakao

**2 Figuren / Dauer: mehr als 60 Minuten**

## OSTERFIGUREN

### Zubereitung:

- Die Backformen mit flüssiger Butter austreichen und mit Mehl ausstreuen, damit sich die Figuren nach dem Backen gut aus der Form lösen lassen.
- Die Eier trennen. Butter, Staubzucker, Vanillezucker, Maizena, Zitronenschale, Rum und eine Prise Salz schaumig rühren. Nach und nach die Dotter untermengen.
- Eiklar mit Feinkristallzucker zu einem steifen

Schnee schlagen. Vorsichtig unter die Dottermasse heben und zum Schluss das Mehl einarbeiten.

- Für die Schokolade-Figuren den Kakao unter die Dotter-Zucker-Masse mengen, danach erst Schnee und Mehl einarbeiten.
- Die Osterfiguren im vorgeheizten Backrohr bei 170°C ca. 45 Minuten backen. Vorsichtig aus den Formen lösen, eventuell ein Messer zuhelfe nehmen. Überkühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.



# Kaiser- schmarrn

**Und was sehen Sie?** Semmelknödel? Crêpes? Cupcakes? Welche Speisen Sie auch immer zubereiten wollen, die KENWOOD Küchenmaschinen mit mehr als 50 Funktionen sind die idealen Helfer. Es ist lediglich Ihre Fantasie, die Ihnen beim Kochen noch Grenzen setzt. Inspiration auf [www.kenwoodaustria.at](http://www.kenwoodaustria.at)



**KENWOOD**

€ 200,- GESCHENKT!

Beim Kauf eines KENWOOD Cooking Chefs (KM084 oder KM086) und gleichzeitiger Rückgabe einer alten Küchenmaschine werden Ihnen € 200,- vom Bruttoverkaufspreis abgezogen. Aktion gültig von 01. 03. bis 15. 06. 2014

# AUS LIEBE ZUM KOCHEN ... Sehen – Klicken – Kaufen

## **KENWOOD STABMIXER TRIBLADE HB714**

Der kompakte Alleskönner mit dem 3-Flügel-Messer Triblade mixt Shakes, schlägt Saucen auf, püriert Obst und zerkleinert Kräuter sowie Gemüse. Mit robustem Edelstahlpürierstab.

€ 64,99 € (UVP)

[www.kenwoodworld.at](http://www.kenwoodworld.at)



## **KAISER 3-D-BACKFORMEN**

für Ihr perfektes Ostergebäck: Silikonklammern verschließen das dreidimensionale Lamm und das Osterei und verhindern ein Auslaufen des Teigs.

€ 16,95 (UVP)

[www.kaiser-backform.de](http://www.kaiser-backform.de)

## **SIEMENS VARIOINDUKTION EH645FV17E**

Extragroßes Kochvergnügen auf 60 cm mit 2 varioInduktions-Zonen.

Die flexible Flächen-Induktion erkennt Anzahl, Größe und Form der platzierten Töpfe und Pfannen.

€ 1.490,- (UVP)

[www.siemens-home.at](http://www.siemens-home.at)



## **KOCHKURS- GUTSCHEINE**

Gutscheine in hochwertiger Leinenoptik zum Verschenken.

Das ideale Ostergeschenk! Mit einem Betrag Ihrer Wahl erhältlich.

[www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

## **PERSIL DUO-CAPS**

Sagen Sie Flecken Lebewohl: Perfekte Reinheit und strahlend leuchtende Wäsche mit den Persil Duo-Caps.

[www.persil.at](http://www.persil.at)





# WOKWELT



Knackiges aus dem asiatischen Allzwecktopf

**W**enn der Hunger groß ist und die Lust auf langes Kochen klein, dann greifen Sie doch einfach zum Wok! Bei Wok-Gerichten werden alle Zutaten klein geschnitten, damit ist die Zubereitungszeit sehr kurz – und die Nährstoffe bleiben bestmöglich erhalten. Saisonales Gemüse, Hühnerbrust, Rindfleisch, Sprossen, Pilze oder Meeresfrüch-

te zeigen mit frischen Kräutern, asiatischen Saucen, Nudeln und Reis, wie gesund und bekömmlich Fast Food eigentlich sein kann. Wokken heißt außerdem, fettsparend kochen. Selbst beim Frittieren benötigt man durch die typische, sich nach unten verengende Wok-Form weniger Fett, um Frühlingsrollen, Hendlwürfel, Gemüse oder Tofu knusprig herauszubacken.

## Zutaten

- 250 g asiatische Bratnudeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Karotte
- 100 g Mangold
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Sojasprossen
- 100 g Bambussprossen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 EL Erdnüsse, gehackt
- 10 EL Sojasauce
- 1 TL Austernsauce
- 3 EL Erdnussöl
- frische Sprossen zum Garnieren

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## GEBRATENE ASIA-NUDELN

### Zubereitung

- Zwiebel und Karotte schälen und in Streifen schneiden. Mangold waschen und in Streifen schneiden, Zuckerschoten halbieren. Frühlingszwiebeln und Chilischote in feine Ringe schneiden.
- Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kalt abschrecken.
- Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer fein reiben, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- 3 EL Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten. Nudeln, Karotten, Mangold und Zuckerschoten dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Zum Schluss Frühlingszwiebeln, Bambussprossen,

Sojasprossen und Chili dazugeben und 3–4 Minuten unter ständigem Rühren weiterbraten.

- Erdnüsse, Ingwer, Sojasauce und Austernsauce untermischen, mit frischen Sprossen bestreuen und sofort servieren.

### ichkoche.at-Tipp

Mischen Sie – ganz nach Vorliebe – klein geschnittenes Hühnerfleisch, Garnelen, Rindfleisch oder Gemüse wie Pak Choi, Lauch, Gelbe Rübe, Spitzkraut oder Pilze unter die asiatischen Nudeln.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## GEBRATENER EIERREIS MIT HÜHNERBRUST UND GEMÜSE



### Zutaten:

- ▮ 1 Hühnerbrust
- ▮ 400 g Quality First Langkorn-Reis
- ▮ 200 g Quality First Streifengemüse
- ▮ 100 g Quality First Junge Erbsen
- ▮ 100 g Quality First Gemüsemais
- ▮ 2 Frühlingszwiebeln
- ▮ 2 Eier
- ▮ 4 EL Sojasauce
- ▮ 1 EL Austernsauce
- ▮ ½ rote Chilischote, entkernt und gehackt
- ▮ 4 EL Quality First Rapsöl
- ▮ 4 Zweige Koriander
- ▮ Sesamkörner zum Bestreuen

### Zubereitung:

- Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe. Das Gemüse auftauen. Den Reis nach Packungsanleitung weich kochen und gut abtropfen lassen.
- Rapsöl in einer Wok-Pfanne heiß werden lassen, Hendlwürfel und Reis darin anbraten. Das Gemü-

se dazugeben. Sobald das Gemüse heiß ist, die Eier unterrühren und stocken lassen.

- Mit Sojasauce, Austernsauce und der Chilischote abschmecken.
- Den gebratenen Eierreis in einer Schale anrichten, mit frischem Koriander oder Basilikum garnieren und mit Sesamkörnern bestreuen.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

## GEDÄMPFTES ZANDERFILET MIT SOJASPROSSEN- GEMÜSE UND KOKOSCURRY-SAUCE



### Zutaten:

- ▮ 500 g Quality First Zanderfilets (4 Filets), aufgetaut
  - ▮ 200 g Quality First Gemüsemais
  - ▮ 50 g Sojasprossen
  - ▮ 10 Zuckerschoten
  - ▮ 50 g Quality First TK-Zwiebeln
  - ▮ 2 EL Erdnüsse, gehackt
  - ▮ 300 ml Quality First Kokoscurry-Sauce
  - ▮ 3 EL Quality First Rapsöl
  - ▮ Sesam und Schnittlauch zum Garnieren
- ▮ Wok mit Dämpfeinsatz und Deckel

### Zubereitung

- Die Zuckerschoten schräg halbieren, die Zwiebeln auftauen. Zanderfilets auf den Dämpfeinsatz legen.
- Das Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Sojasprossen und Zuckerschoten darin scharf anbraten. Mais, Erdnüsse und Kokoscurry-Sauce dazugeben. Nun

den Dämpfeinsatz mit den Filets in den Wok geben und mit dem Deckel verschließen. 3–4 Minuten dämpfen.

- Danach das Gemüse in einer Schale oder auf einem Teller anrichten und das Zanderfilet darauflegen. Mit Sesamkörnern und Schnittlauch garnieren.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## GEBRATENES GEMÜSE MIT HOT THAI CURRY SAUCE

### Zutaten:

- ▮ 100 g Quality First Gemüsemais
- ▮ 200 Quality First Gemüse „Zarte Mischung“, aufgetaut
- ▮ 100 g Quality First Schwammerl-Mix, aufgetaut und abgetropft
- ▮ 4 Quality First Pfefferoni
- ▮ ¼ Kopf Chinakohl
- ▮ 100 g Quality First Junge Erbsen, aufgetaut
- ▮ 50 g Quality First TK-Zwiebeln, aufgetaut
- ▮ 2 Knoblauchzehen
- ▮ 100 ml Quality First Hot Thai Curry Sauce
- ▮ 3 EL Quality First Rapsöl
- ▮ 400 g Quality First Kochbeutel-Reis
- ▮ Salz

### Zubereitung:

- Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser weich kochen.
- Für das Wok-Gemüse den Chinakohl in dünne Streifen schneiden, Knoblauch ebenfalls in dünne Streifen schneiden, Pfefferoni grob hacken.
- Rapsöl im Wok erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch

darin scharf anbraten. Restliches Gemüse und Schwammerln dazugeben und unter ständigem Rühren 4–5 Minuten anbraten. Zum Schluss die Hot Thai Curry Sauce untermengen und mit Salz abschmecken.

- Das gebratene Gemüse in einer Schale anrichten und den Reis in einem eigenen Schälchen servieren.



**ERSTENS GUT  
UND ZWEITENS GÜNSTIG!**

-  **ERSTENS:** ein vielfältiges Spitzenreis-Sortiment
-  **ZWEITENS:** feiner & aromatischer Geschmack
-  **DRITTENS:** einfache Zubereitung

Erhältlich bei: **MERKUR**



# RHABARBERZEIT



Süß-saurer Frühlingsgenuss aus dem Garten

**A**b April verschönern die üppigen Blätter der Rhabarberpflanzen die aus dem Winterschlaf erwachten Gärten. Doch wir lassen die ungenießbaren Blätter links liegen und kümmern uns um die rot-grünen Stangen, die uns – richtig zubereitet – wahre Gaumenfreuden bereiten. Süß lässt sich

das entschlackende Gemüse als Marmelade, Kompott oder Kuchen genießen, doch auch pikant als Chutney, Relish oder Salat zeigt der erfrischende Muntermacher, was er kann. Da bleibt bis Johanni – dem traditionell letzten Rhabarber-Erntetag – noch einiges zu tun.

**4 Personen / Dauer: 30 Minuten**

## **RHABARBERSALAT MIT AVOCADO UND RADIESCHEN**

### **Zutaten:**

- | 2 Avocados, reif
- | 3 Stangen Rhabarber
- | 1 Bund Radieschen
- | 1 Tasse Gartenkresse
- | 4 Römersalatherzen
- | 4 EL Sesamkörner
- | 10 EL Sesamöl
- | 1 EL Honig
- | Brotcroûtons, fertig oder selbst gemacht
- | Salz
- | Pfeffer

### **Zubereitung:**

- Für das Dressing Sesamöl, Sesamkörner, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Für den Salat Rhabarber schälen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Radieschen in Scheiben oder Spalten schneiden und 15 Minuten in etwas Sesamdressing marinieren.
- Inzwischen die Avocado schälen und in Stücke schneiden. Mit restlichem Sesamdressing, Gartenkresse und gewaschenen Römersalatherzen vorsichtig vermischen.

- Avocadostücke und Salat auf einem Teller anrichten, Rhabarber und Radieschen darauf verteilen.
- Die Croûtons auf dem Rhabarbersalat verstreuen.

### **ichkoche.at-Tipp**

*Wegen seines hohen Gehalts an Oxalsäure sollten Sie rohen Rhabarber nur in Maßen genießen. Haben Sie Probleme mit Niere oder Galle, dann Rhabarber nur gekocht und sparsam verwenden.*



ca. 5 Gläser à 210 ml  
Dauer: mehr als 60 Minuten  
**RHABARBER-CHUTNEY**

## Zubereitung:

- Rhabarberstangen schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln.
- Von der Orange und der Limette etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwerwurzel schälen und fein reiben. Chilischote in sehr feine Ringe schneiden. Getrocknete Marillen kleinwürfelig oder in Stifte schneiden.
- Alle Zutaten mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach auf-

kochen und bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Chutney eine dickliche Konsistenz angenommen hat. Währenddessen immer wieder umrühren. Das Chutney ist fertig, wenn Sie den Kochlöffelstiel über den Topfboden ziehen und eine Spur sichtbar bleibt.

- Das Rhabarber-Chutney noch heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, einige Tropfen Alkohol darüberträufeln, anzünden und fest verschließen. Mit dem Deckel nach unten auf ein Geschirrtuch stellen und auskühlen lassen.

## Zutaten:

- || 1 kg Rhabarber
- || 2 Schalotten
- || 4 cm Ingwerwurzel
- || 1 Chilischote
- || 100 g Rosinen
- || 100 g getrocknete Marillen
- || 1 Limette, unbehandelt
- || 1 Orange, unbehandelt
- || 3 EL Honig
- || 350 g Zucker
- || ½ TL Curry
- || ½ TL Kreuzkümmel
- || 1 TL Senfkörner
- || 1 Prise Zimt
- || 200 ml Apfelessig
- || 1 TL Salz
- || etwas Alkohol (80 Vol.-%)



4 Personen  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## CAMEMBERT MIT ERDBEER- RHABARBER-RELISH

## Zutaten:

- || 400 g Camembert
- || 1 Schalotte
- || 200 g Erdbeeren
- || 200 g Rhabarber
- || ½ TL Ingwerwurzel, frisch gerieben
- || ¼ Chilischote
- || ½ Limette, unbehandelt
- || 3 EL Honig
- || 50 ml Balsamico
- || 50 ml Weißwein, trocken
- || 1 Prise Zimt
- || Pflanzenöl

## Zubereitung:

- Rhabarber schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotte würfelig schneiden. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
- Limette auspressen, etwas Schale abreiben. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig anschwitzen. Alle Zutaten mit etwas

Wasser in einen Topf geben und 15 Minuten ziehen lassen. Danach aufkochen und bei geringer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Chutney eine dickliche Konsistenz angenommen hat. Währenddessen immer wieder umrühren. Das Chutney ist fertig, wenn Sie den Kochlöffelstiel über den Topfboden ziehen und eine Spur sichtbar bleibt.

- Camembert in Portionsstücke schneiden, auf Tellern anrichten und mit dem Relish umgießen.

## ichkoche.at-Tipp

Verwenden Sie anstelle des Camemberts auch weichen Ziegen- oder Schafkäse.

# DER PERFEKTE SCHWEINSBRATEN

Aaron Waltl  
Chefkoch



Ein knuspriger Schweinsbraten ist ein Herzstück der österreichischen Küche. Wie Sie dem saftigen Sonntagsbraten eine knackende Kruste verleihen, verrät Ihnen unser Chefkoch Aaron Waltl.



## Zutaten:

- 1,2–1,5 kg Bauchfleisch mit Schwarte (Knochen vom Fleischhauer auslösen und grob hacken lassen)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 2 Gelbe Rüben, in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Essigwasser
- 500 ml klare Gemüsesuppe
- Kräuter (z. B. Thymian, Majoran, Rosmarin)

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

## SCHWEINSBRATEN

### Zubereitung:

- Das Bauchfleisch von allen Seiten salzen und pfeffern. Den Knoblauch pressen, das Fleisch damit einreiben und mit Kümmel würzen. Für einige Stunden – oder über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Essigwasser und 250 ml Gemüsesuppe in eine Braterein gießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten einlegen und kurz köcheln lassen. Herausheben. Das Gemüse, die gehackten Knochen und die Kräuter regelmäßig in der Form verteilen. Das Bauchfleisch mit der Kruste nach oben darauflegen und mit der restlichen Suppe aufgießen.
- Den Braten im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C so lange braten, bis sich eine schöne Kruste gebildet

hat. Danach die Temperatur auf 140 °C reduzieren (gesamte Bratzeit: 2–2 ½ Stunden). Während des Bratens das Fleisch alle 10–15 Minuten mit dem Bratensaft übergießen, damit es schön saftig bleibt. 20 Minuten vor Garendem mit dem Übergießen aufhören.

- Mit einem Metallspießchen die Garprobe machen: Tritt beim Anstechen nur mehr klarer Saft aus, dann ist der Schweinsbraten fertig.

### ichkoche.at-Tipp

*Wickeln Sie den fertigen Schweinsbraten in Alufolie und lassen Sie ihn vor dem Anschneiden noch 10 Minuten rasten, so wird er besonders zart.*

## TIPPS & TRICKS FÜR EINEN KNUSPRIGEN UND SAFTIGEN SCHWEINSBRATEN



- Schneiden Sie die Schwarte mit einem scharfen Messer rhombenförmig ein.
- Um die rohe Schwarte leichter einschneiden zu können, das Fleisch für ca. 10 Minuten in den Tiefkühler legen oder die Schwartenseite in etwas Wasser weich kochen.
- Damit das Fleisch nicht zu fest und trocken wird, am besten bei 140 °C garen. Pro Kilogramm Fleisch müssen Sie 60 Minuten Garzeit rechnen (das ergibt bei einem 2-kg-Braten 120 Minuten Garzeit usw.). Diese Garmethode eignet sich vor allem bei Fleisch mit einem geringen Fettanteil.
- Beim Kochen sollte die Schwarte regelmäßig mit Saft übergossen werden, damit sie schön weich wird.
- 20 Minuten vor Garende mit dem Übergießen aufhören und die Schwarte mit etwas Honig bestreichen, damit die Kruste richtig knusprig wird. Erst kurz vor Garende die Kruste mit der Grillfunktion Ihres Backrohrs aufpoppen lassen.
- Die knusprige Schwarte lässt sich leichter schneiden, wenn man den Schweinsbraten mit der Krustenseite auf das Schneidbrett legt.
- Die Kruste sollte sofort gegessen werden, da das Salz in der Kruste Wasser zieht und sie bereits nach kurzer Zeit weich und zäh wird.

### ichkoche.at-Tipp

Eine Videoanleitung für den perfekten Schweinsbraten finden Sie auf [www.ichkoche.at/knuspriger-schweinsbraten](http://www.ichkoche.at/knuspriger-schweinsbraten)

 **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.



[www.wuesthof.com](http://www.wuesthof.com)

Quality - Made in Germany/Solingen





# PIZZAERLEBNIS



Ein Klassiker  
in neuem Gewand

**E**ine duftende Pizza mit würziger Paradeissauce, Mozzarella und frischem Basilikum ... ein internationaler kulinarischer Bestseller, der an Geschmack und einfacher Zubereitung nicht zu überbieten ist. Dass Pizza aber nicht immer eine runde Sache sein muss, zeigen die folgenden vier

Rezepte: Pizza-Stanitzel, Pizzakranz, Pizza-Buchteln und Pizza-Striezel sind ein echter Hingucker und kulinarische Überraschung für jede Party. Womit diese besonderen Teigfladen belegt oder gefüllt werden, bleibt jedem kreativen *pizzaiolo* selbst überlassen.

**4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten**

## PIZZATEIG GRUNDREZEPT

### Zubereitung:

- 50 ml lauwarme Milch und 50 ml Wasser in eine Schüssel geben und die Germ hineinbröseln. Glattrühren, Zucker bzw. Honig dazugeben und das Dampfl 3 Minuten warm rasten lassen.
- Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen, das Dampfl, restliche Flüssigkeit und Öl dazugeben. So lange kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals ca. 10 Minuten geschmeidig kneten.

### Zutaten:

- ! 500 g Mehl
- ! ½ Würfel Germ (ca. 20 g)
- ! 125 ml Wasser, lauwarm
- ! 125 ml Milch, lauwarm
- ! 1 EL Honig bzw. Zucker
- ! 2 EL Olivenöl
- ! 1 TL Salz
- ! Butter zum Ausstreichen

- Eine große Schüssel mit etwas Butter ausstreichen und den Pizzateig hineingeben. Mit einem Geschirrtuch zudecken und 1 Stunde warm gehen lassen.

### ichkoche.at-Tipp

*Das Milch-Wasser-Gemisch muss lauwarm sein – zu hohe oder zu niedrige Temperaturen verhindern, dass der Teig aufgeht.*



Für eine Pizza  
Dauer: 15 Minuten

## SCHNELLE PIZZASAUCE

### Zutaten:

- || 1 Dose Paradeiser
- || 1 Zwiebel
- || 1 Knoblauchzehe
- || 2 EL Olivenöl
- || 2 EL Oregano, frisch, gehackt
- || 1 TL Zucker
- || Salz
- || Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in Olivenöl glasig anschwitzen.
- Die grob gehackten Paradeiser dazugeben und mit Zucker, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Pizzasauce einige Minuten einköcheln lassen.

### ichkoche.at-Tipp

Wenn Sie frische Paradeiser verwenden wollen, überbrühen Sie diese mit heißem Wasser (blanchieren) und ziehen Sie dann die Haut ab. Die geschälten Paradeiser würfelig schneiden.

**SIEMENS**

## Erleben Sie die neue Dimension des Kochens.

Sofort heiß. Sofort kalt.

[induktion.siemens-home.at](http://induktion.siemens-home.at)

### Ihre Vorteile mit Induktion von Siemens auf einen Blick:

Einfach • Sicher • Schnell • Leichter zu reinigen • Sparsam

Kreativität, Leidenschaft und beste Zutaten reichen nicht aus, um alles aus Ihrer Küche herauszuholen. Zusätzlich brauchen Sie die ultimative Technologie. Die Induktionskochstellen/Kochfelder von Siemens bieten Ihnen die neuesten Innovationen und machen das Kochen intuitiver, leichter und einfach schöner.

Mit der Erfahrung von 5 Millionen produzierten Induktions-Kochstellen/Kochfeldern hat Siemens zu einer neuen Kochbegeisterung beigetragen. Kochen mit Induktion ist schneller, sicherer und leichter zu reinigen als je zuvor.



Siemens. Die Zukunft zieht ein.

4 Personen  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## PIZZAKRANZ MIT WILDKRÄUTERPESTO



### Zutaten:

#### Für den Teig:

- s. S. 24
- 1 Würfel Germ verwenden (42 g)

#### Für das Pesto:

- 200 g Bärlauch
- 50 g Wildkräuter (z. B. Schafgarbe, Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich, Gundelrebe)
- 30 g Pinienkerne
- 25 g Parmesan
- 250 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Ausstreichen
- Parmesan zum Bestreuen

### Zubereitung:

- Den Teig wie auf S. 24 beschrieben vorbereiten.
- Für das Pesto Bärlauch und Kräuter waschen, trocken schleudern und grob hacken. Parmesan reiben, Pinienkerne fein hacken. Bärlauch, Kräuter, Pinienkerne und Parmesan mörsern. Öl einfließen lassen und weitermörsern, bis eine cremige Masse entsteht, salzen und pfeffern.
- Germteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und mit dem Pesto bestreichen. Zu einer Roulade aufrollen.
- Ein Backblech mit Butter ausstreichen und die Roulade kreisförmig darauflegen, die Enden gut zusammendrücken.
- Mit einer Küchenschere den Ring ca. alle 2 cm einschneiden. Die entstandenen Streifen etwas auseinanderziehen, damit die Fülle zum Vorschein kommt. Mit einem Geschirrtuch abdecken und 45 Minuten gehen lassen.
- Den Pizzakranz mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

4 Personen  
Dauer: mehr als 60 Minuten

## PIZZA-STRIEZEL



### Zutaten:

#### Für den Teig:

s. S. 24

#### Für den Belag:

- 1 Pizzasauce (s. S. 25)
- 20 Scheiben Salami
- 1 Kugel Mozzarella
- 3 EL Maiskörner aus der Dose, abgetropft
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Kapern
- 1 TL Oregano, gehackt
- Olivenöl um Beträufeln
- 1 Ei zum Bestreichen

### Zubereitung:

- Den Teig wie auf S. 24 beschrieben zubereiten.
- Den Germteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Die jeweils äußeren Drittel des Rechtecks mit einem Messer alle 2 cm einschneiden. Das mittlere Drittel mit der Pizzasauce bestreichen und mit Oregano bestreuen. Mit Salami, Mozzarellawürfeln und Mais belegen. Parmesan darüberstreuen und zum Schluss mit den Kapern belegen.
- Die Teigstreifen schräg über die Fülle schlagen, damit ein hübsches Flechtmuster entsteht.
- Den Pizza-Striezel mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.



## Zubereitung:

- Den Teig wie auf S. 24 beschrieben zubereiten.
- Knoblauchzehen fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Beiseitestellen. Paradeiser entkernen und in kleine Würfel schneiden, getrocknete Paradeiser, Mozzarella und Schinken klein würfeln.
- Den Germteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und in 20–24 Quadrate schneiden. Jedes Quadrat mit Mais, Paradeiser-, Mozzarella- und Schinkenwürfeln belegen und mit Chili und Kräutern bestreuen.

- Die Teigecken über der Fülle zusammenklappen und zu Kugeln rollen.
- Eine runde oder ovale Auflaufform mit Butter austreichen, die Pizza-Buchteln mit etwas Abstand zueinander hineinsetzen und noch 25 Minuten gehen lassen.
- Die Buchteln mit dem Knoblauch-Öl bestreichen und mit Parmesan bestreuen.
- Die Pizza-Buchteln im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 40 Minuten goldbraun backen und mit der Paradeissauce servieren.

**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**PIZZA-BUCHELN**

## Zutaten:

### Für den Teig:

s. S. 24

- ▮ 1 Würfel Germ verwenden (42 g)

### Für die Fülle:

- ▮ 3 Paradeiser
- ▮ 4 getrocknete Paradeiser
- ▮ 1 Mozzarellakugel
- ▮ 50 g Schinken
- ▮ 4 EL Maiskörner
- ▮ ½ Chilischote, entkernt und gehackt
- ▮ Oregano, gehackt
- ▮ Basilikum, gehackt

### Zum Fertigstellen:

- ▮ Parmesan
- ▮ 3 Knoblauchzehen
- ▮ Olivenöl
- ▮ Paradeissauce (s. S. 25)



## Zubereitung:

- Den Teig wie auf S. 24 beschrieben zubereiten. Danach in Dreiecke schneiden (Seitenlänge etwa 15 cm). Die Ränder mit Wasser bestreichen und die Teigstücke zu Stanitzeln formen. Ränder gut zusammendrücken.
- Die Paradeiser in kleine Stücke schneiden, dabei Kerne und Saft entfernen. Paprikaschoten in kurze

- Streifen schneiden, Mozzarella in kleine Würfel. Mozzarella-, Paradeiser- und Paprikastücke mit Ricotta und Parmesan vermengen, mit Oregano und Thymian würzen. Die Stanitzel mit der Masse befüllen.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Stanitzel mit etwas Abstand zueinander darauflegen. Die Pizza-Stanitzel im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**PIZZA-STANITZEL**

## Zutaten:

### Für den Teig:

s. S. 24

### Für die Fülle:

- ▮ 2 Paradeiser
- ▮ je ½ rote, gelbe und grüne Paprikaschote, entkernt
- ▮ 1 Mozzarellakugel
- ▮ 2 EL Ricotta, geräuchert
- ▮ Parmesan, gerieben
- ▮ Oregano
- ▮ Thymian



# QUICHEVIELFALT



Wandelbare pikante  
Kuchen aus Frankreich

**E**ine goldgelbe Quiche mit herrlich knusprigem Teig und cremiger Fülle ist ein wahrer Hochgenuss, egal ob frisch und dampfend aus dem Ofen oder kalt für ein Picknick im Grünen. Als Belag für den salzigen französischen Kuchen eignet sich alles, was sich im Kühlschrank findet: buntes Gemüse, Zwiebeln,

Speck und Schinkenreste, Räucherlachs, Faschiertes, Käse, Frischkäse und Kräuter – ein optimales Gericht zur Resteverwertung. Eine Quiche lässt sich wunderbar vorbereiten und ist damit ein echter Partyhit. Wir stellen Ihnen neben der klassischen Mürbteig-Quiche Varianten mit Blätterteig und mit Nudelteig vor.

## Zutaten:

### Für den Mürbteig:

- 250 g Mehl
- 125 g Butter, eiskalt
- 1 Ei
- 4 EL Milch
- Salz

### Für den Belag:

- 2 Handvoll Bärlauch
- 150 g Schafkäse, z. B. Feta
- 200 ml Schlagobers
- 100 g Sauerrahm
- 2 Eidotter
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss
- Kräutersalz
- Pfeffer

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

## BÄRLAUCHQUICHE

### Zubereitung:

- Für den Mürbteig das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Die eiskalte Butter in Stückchen schneiden und mit dem Mehl abbröseln. Ei, Milch und Salz dazugeben und rasch zu einem Mürbteig kneten.
- Den Teig zu einer Kugel rollen, in Folie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche messerrückendick ausrollen und eine Quicheform (oder Torten-Springform) damit auskleiden. Den Boden einige Male einstechen.
- Für den Belag die Bärlauchblätter mit kaltem Wasser abspülen, trocken schleudern und fein hacken. Schafkäse aus der Lake nehmen, abtupfen und kleinwürfelig schneiden. Ei, Dotter, Obers und Sau-

errahm verquirlen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bärlauch und Schafkäse unterrühren. Die Masse auf dem Teig verteilen.

- Die Bärlauch-Quiche im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch nachsehen, ob die Quiche nicht zu viel Farbe annimmt, eventuell mit Alufolie abdecken.

### ichkoche.at-Tipp

Ersetzen Sie ein Drittel des Weizenmehls durch Buchweizenmehl; dieses dunkle Mehl mit seinem nussigen Geschmack passt besonders gut für eine Bärlauch-Quiche.



**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**ENTENQUICHE**

#### Zutaten:

##### Für den Teig:

- || 300 g Blätterteig
- || 500 g Bohnen zum Blindbacken

##### Für den Belag:

- || 300 g Faschiertes von der Ente (oder klein geschnittene Entenreste)
- || 200 g Rotkraut
- || 2 Schalotten
- || 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- || 1 EL Petersilie, gehackt
- || etwas Chilipulver
- || 1 Apfel
- || 2 EL Honig, 1 EL Butter
- || 2 EL Butterschmalz
- || Salz, Pfeffer

##### Für den Guss:

- || 125 ml Milch
- || 50 ml Schlagobers
- || 2 Eier
- || 1 TL Thymianblättchen
- || Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

- Den Blätterteig in eine Form (ø 28 cm) setzen und einen Rand hochziehen.
- Den Teig bei 220 °C ca. 15 Minuten blind backen (den Teig mit Backpapier auslegen und die Bohnen daraufgeben). Bohnen und Backpapier entfernen und den Quicheboden abkühlen lassen.
- Für den Belag das Rotkraut würfelig schneiden und in Salzwasser kurz gar kochen. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Honig und Butter in einer Pfanne schmelzen, die Apfelwürfel darin anrösten, Rotkraut hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- Schalotten und Knoblauch fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin anrösten. Schalotten und Knoblauch beifügen und kurz mitbraten. Salzen und pfeffern.
- Nun das Apfel-Rotkraut dazugeben und gut durchmischen. Mit Petersilie und Chili würzen. Die Masse auf dem vorgebackenen Blätterteig auftragen.
- Milch, Obers, Eier und Thymian vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Enten-Rotkraut-Belag leeren und die Quiche im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 30–35 Minuten goldbraun backen.



**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**NUDELQUICHE**

#### Zutaten:

##### Für den Teig:

- || 200 g Mehl
- || 100 ml Wasser, lauwarm
- || 1 Eidotter
- || 3 EL Öl
- || Salz
- || Mehl für die Arbeitsfläche

##### Für den Belag:

- || 200 g Penne
- || 300 g Paradeiser
- || 3 Frühlingszwiebeln
- || 200 g Schinken, gekocht
- || 1 Bund Majoran
- || 100 g Crème fraîche
- || 150 g Hartkäse
- || Salz, Pfeffer
  
- || Öl für die Form

#### Zubereitung:

- Für den Teig das Mehl mit einer Prise Salz, lauwarmem Wasser, Öl und Dotter zu einem Teig verkneten. 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Die Penne in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und beiseitestellen.
- Die Paradeiser blanchieren (überbrühen) und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit dem zarten Grün in Ringe schneiden. Majoran fein hacken. Schinken

würfelig schneiden. Die Nudeln mit den restlichen Zutaten für den Belag vermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in Größe einer Quicheform ausrollen. Die Form einfetten und mit dem Teig auskleiden. Einen Rand hochziehen.
- Den Nudel-Schinken-Belag auf den Teig auftragen, eventuell ein Muster aus einigen Nudeln formen.
- Die Nudelquiche im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 40 Minuten goldbraun backen.

# Aktionen und Flugblätter am Handy!

Hol' dir die **wogibtswas.at** APP!

- die besten Angebote aus der Werbung auf einen Blick
- alle Geschäfte mit Filialen und Öffnungszeiten

Jetzt gratis laden!  
[wogibtswas.at/app](https://www.wogibtswas.at/app)



**wogibtswas.at**



## FLECKEN ADE!

Unsere P(f)annenhilfe ist immer dann zur Stelle, wenn unsere Hobbyköche Hilfe brauchen



Nicht nur kulinarische Fragen erreichen uns. Immer wieder kämpfen unsere Leser mit lästigen Flecken, die während des Kochens oder beim Essen auf der Kleidung gelandet sind.

- „Wie werde ich Kernölflecken wieder los?“
- „Womit gehen Rotweinflecken raus?“
- „Die Spinatflecken verschwinden auch nach öfterem Waschen nicht!“

• **Kernöl**  
Hängen Sie die Kleidungsstücke in die Sonne und die Kernölflecken verschwinden wie von Zauberhand.

• **Blütenstaub**  
Versuchen Sie nicht, Blütenstaub mit Wasser zu entfernen, das macht die Sache nur noch schlimmer. Am besten saugen Sie den Fleck erst einmal mit dem Staubsauger ab oder versuchen, das Größte abzuklopfen. Sollte dann noch etwas zu sehen sein, sanft mit Spiritus behandeln und ab in die Waschmaschine!

• **Fruchtsaft**  
Lösen Sie Fruchtsaftflecken mit sprudelndem Mineral- oder Sodawasser, danach mit lauwarmem Wasser ganz auswaschen. Ältere Flecken behandeln Sie am besten

mit Gallseife und legen das Kleidungsstück danach zum Bleichen in die Sonne.

• **Ei**  
Frische Ei-Flecken sollten sofort mit kaltem Wasser ausgewaschen werden. Verwenden Sie kein heißes Wasser, denn das verbindet das Ei fest mit den Fasern. Sie können auch eine dicke Salzschrift über den Fleck streuen und ihn trocknen lassen. Anschließend sanft über den Fleck bürsten und mit kaltem Wasser abtupfen. Danach ab in die Waschmaschine!

• **Spinat**  
Reiben Sie einen rohen Erdapfel über den Spinatfleck und lassen Sie ihn einige Zeit einwirken. Danach wird der Fleck mit Seifenwasser ausgewaschen.

• **Rotwein**  
Schnelle Reaktion ist gefragt! Streuen Sie eine dicke Salzschrift, heißes Wasser oder Weißwein über den Fleck. Als Vorbehandlung kann der Fleck auch mit Zitronensaft, Salz oder Erdäpfelmehl bearbeitet werden. Widerspenstige Flecken am besten über Nacht in Buttermilch einlegen oder mit Weingeist betupfen.

**P.S. Zumindest beim Kochen können wir Sie vor Flecken schützen: Machen Sie mit bei unserem Treueprogramm, sammeln Sie Herzen und lösen Sie sie gegen eine *ichkoche.at*-Kochschürze ein.**

**Gleich mitmachen:  
[www.ichkoche.at/treueprogramm](http://www.ichkoche.at/treueprogramm)**

## Sehen Sie den Fleck?

## Eben.



Sagen Sie Flecken Lebewohl – mit den Persil Duo-Caps! So einfach kommen Sie zu perfekter Reinheit und strahlend leuchtender Wäsche!



**Persil**  
Da weiß man, was man hat.

## 20 Jahre Ja! Natürlich haben das Land verändert.

Seit 1994 ist Ja! Natürlich der Meinung, dass Bio für alle da sein sollte.

Für alle verfügbar und vor allem erschwinglich. Weil Bio nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern mit Lebensfreude und Genuss. Ein Lebensstil der weit über Lebensmittel hinausgeht und jedem die Chance gibt, der Natur etwas Gutes zu tun. Mit dieser Vision veränderten sich in den letzten 20 Jahren nicht nur die Ein-

stellungen der Österreicher, sondern auch die Regale von über 2000 Supermärkten, aus denen Bio-Produkte inzwischen nicht mehr wegzudenken sind. Wir danken allen, die festgestellt haben, dass Genuss, Lebensmittel ohne Chemie und Zusatzstoffe, Nachhaltigkeit und fairer Handel keine Gegensätze sind. Ihr habt mitgeholfen das Land zu verändern.



20  
Jahre  
natürlich



[www.janaturlich.at](http://www.janaturlich.at)