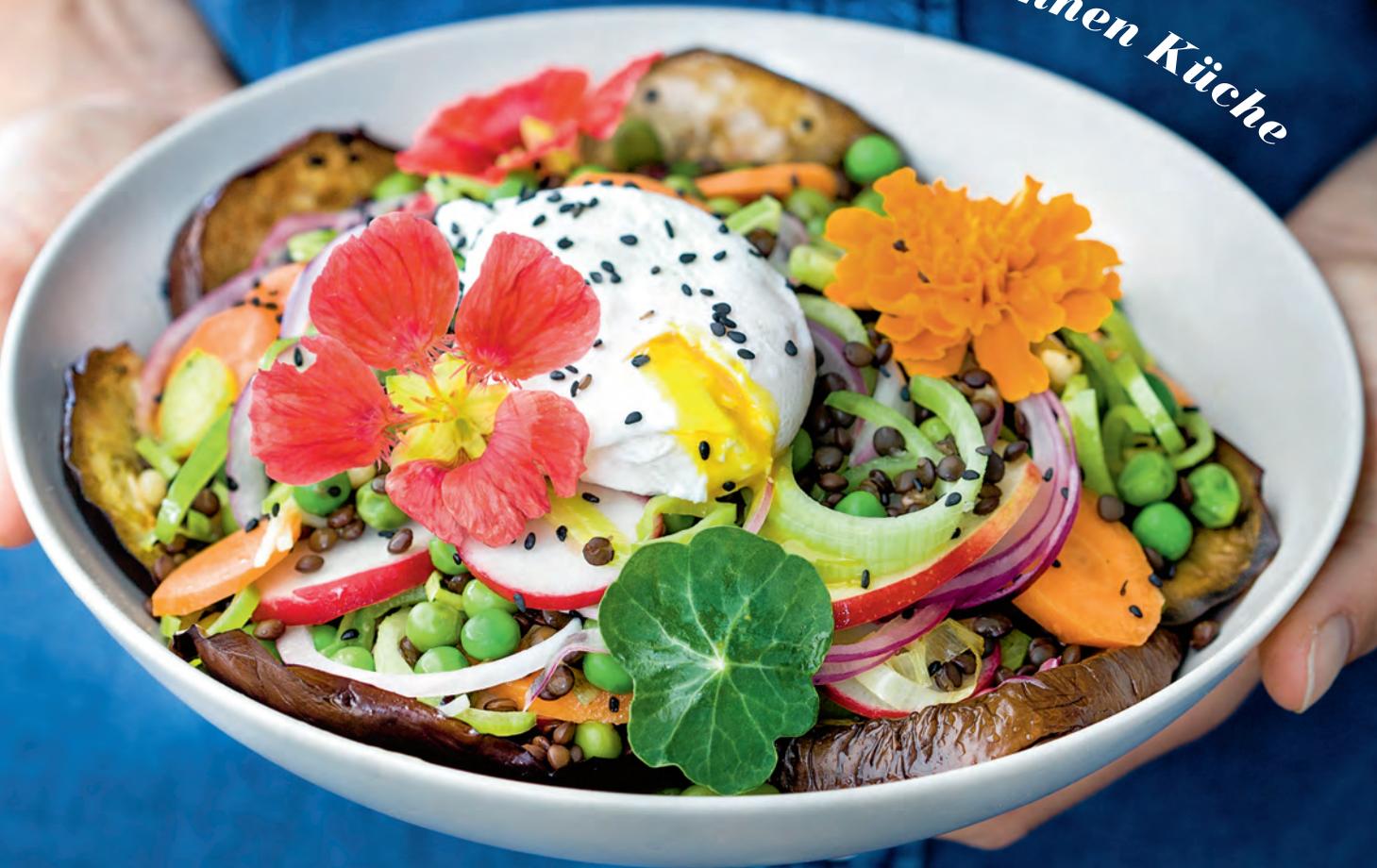


# KOCHZEITUNG

*Sommer*

**AHOI!**  
*Rezepte aus der Jungbrunnen Küche*



## ***Gemüseraritäten Wallner:***

Alte Gemüsesorten neu  
entdeckt und angebaut von  
Mag.Iris Wallner

## ***NÖM Genuss- rezepte***

Frische Inspiration  
für einen schmackhaften  
Sommer

AEG

WARUM NICHT  
DURCH UND DURCH  
PERFEKT

Überlassen Sie nichts dem Zufall. Stellen Sie den perfekten Garpunkt mit dem SensePro® Kochfeld präzise ein. Der kabellose Sensor misst die Kerntemperatur des Garguts und leitet Hitzeeinstellungen an das Kochfeld weiter. So erzielen Sie durch und durch perfekte Ergebnisse. Warum mit einem Kochfeld zufrieden geben, das Ihre Anforderungen nicht erfüllt.

FÜR ALLE DIE MEHR ERWARTEN

[AEG.AT/SENSECOOK](https://www.aeg.at/sensecook)

# EDITORIAL

**EVA  
ZECHBERGER**



## Liebe Wassernixen und Schlauchbootkapitäne,

In dieser Ausgabe nehmen wir ein gemeinsames Bad im Jungbrunnen! Die Segel sind gesetzt - kommen Sie mit auf einen kulinarischen Törn zu den lukullischen Inseln. Dort erwarten Sie Speisen, die mehr sind als nur genußvolles Essen. Viele Rezepte in dieser Ausgabe lassen nicht nur die Geschmacksknospen sprießen sondern verhelfen Ihrem Mikrobiom auf die Sprünge und auch ihre Zellen werden sich auf dieser Fahrt verjüngen! Wenn Sie meinen, Sie wären in den letzten Monaten schon in all Ihren Töpfen und Pfannen 1.

Maat gewesen, haben wir auf den folgenden Seiten noch einige wirklich kochenswerte Ausblicke für Sie zusammengestellt bei denen Sie sich sicher nicht wie Robinson Crusoe fühlen. Und wenn Sie bisher meinten, die Iris wäre eine Blume haben wir noch eine zusätzliche Gaumenfreude für Sie über! In diesem Sinne sagen wir: Boarding completed und Leinen los!

Eva Zechberger & das  
ichkoche.at-Team

# INHALT

04-07

**IRIS WALLNER**

Die Pharmazeutin aus dem Burgenland setzt Ihren Kindheitstraum in die Realität um und widmet sich alten Gemüsesorten



08-15

**GENUSS  
MIT NÖM**

Rezepte mit NÖM-Produkten die uns den Sommer noch schmackhafter machen



16-23

**JUNGBRUNNEN**

Schlemmen und unseren Zellen eine Frischekur verpassen? Mit diesen Rezepten geht das ganz leicht!



# Die Pharmazeutin, die das Gemüse kistl bringt



*Purple Dragon*

*Pariser Markt*

*Cylindra*

*Artischocke*

*Burpees Golden*

**Dass Magistra Iris Wallner, Pharmazeutin, sich als Gemüsebauerin einen Traum erfüllt hat, ist nicht das einzig Ungeöhnliche. Auch die Gemüseraritäten, die sie anbaut, sind in Qualität und Sortenauswahl etwas sehr Besonderes.**

frisch vom Feld kommen die Karottensorten Nantes und Purple Dragon



Iris pflanzt die alten Sorten Lollo bionda und Rotes Eichblatt auf ihrem Feld



**A**ber beginnen wir dort, wo diese schöne Geschichte startet: im burgenländischen Purbach, am Westufer des Neusiedlersees gelegen, hat Iris Wallner, nach erfolgreich abgeschlossenem Studium, vor 6 Jahren begonnen, auf 1 Hektar Land ihren Traum in die Realität umzusetzen. Ohne landwirtschaftlichen Hintergrund, dafür mit viel Leidenschaft und einer riesigen Portion Glauben an diese Idee, hat Iris ihren eigenen Agrarbetrieb gegründet. Für Magistra Wallner war klar, dass Sie diesen Betrieb ohne Einsatz synthetisch-chemischer

**„Was als in Kind in Oma's Garten begonnen hat, ist heute mein Job.“**

Pflanzenschutzmittel führen möchte und, dass der Fokus auf den zu Unrecht vergessenen, alten Gemüse- und Obstsorten liegen wird, die im konventionellen Anbau den ertragreichen Sorten gewichen sind.

Physalis, Melothria, Tomatillos,  
Nashi Birnen, Tomate Great  
White und Feuerwerkto­maten  
werden von Iris angebaut

**So finden Sie  
Mag. Iris Wallner -  
Gemüseraritäten:**

Wenn Sie jetzt -so wie wir-  
auf den Geschmack gekom­  
men sind, verraten wir Ihnen  
noch, wie Sie zu der dieser  
ganz besonderen kulinaris­  
chen Freude kommen:

**Mag. Iris Maria Wallner**  
iris@gemueseraritaeten.at  
[www.gemueseraritaeten.at](http://www.gemueseraritaeten.at)

Bestellungen unter:  
[https://www.gemueserari-  
taeten.at/einkaufen/](https://www.gemueserari-taeten.at/einkaufen/)





*Besonderen Dank richtet Iris an dieser Stelle auch ihrem Papa aus, der Sie immer -auch tatkräftig- unterstützt hat.*



Das Gesamtkonzept des Betriebs ist auch das Herzsthema von Iris: ein nachhaltiger Umgang mit der Natur und mit dem Lebensmittel. So ist es für sie eine Selbstverständlichkeit, dass auf ihren nunmehr vier Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche immer genügend Platz für Bienenweiden sind. Auf diesen Brachflächen und im nahegelegenen Leithagebirge erntet Iris die Wildkräuter, die nicht nur für bekennende

geschlossen war, hat Iris Wallner für uns „normale“ Gemüsefans die Möglichkeit geschaffen, direkt bei ihr die üppig gefüllten Gemüse- und Raritätenkisterln zu bestellen, die direkt bis vor die Haustüre geliefert werden. Wir sind der Meinung: Diese Chance muss genutzt werden!

Und für alle, die ins Burgenland kommen oder von dort sind gibt es seit 1. Mai 2021 auch einen Verkaufstand in **7083 Purbach Eisenstädter Straße 19** – so zahlt sich ein Ausflug an den Neusiedlersee

**„Nicht alles was ich mache ist neu, vieles wurde einfach vergessen.“**

Gourmets und Bienen ein Gaumenschmaus sind. Das Obst- und Gemüsesortiment von Iris Wallner kann sich blicken lassen: neben bekannten Sorten wie Äpfeln, Weintrauben und Tomatenraritäten werden auch Steiniva (eine alte Spargelsorte die sich durch besonders hohe Qualität auszeichnet), Flower Sprouts, Crapaudine und vieles mehr von Iris angebaut.

Es überrascht nicht, dass Starköche wie Paul Ivic oder Max Stiegl Gemüse und Obst von Iris beziehen. Nachdem in den letzten Monaten die Gastronomie

gleich doppelt aus. Besonders in den Sommermonaten ist die Beerenauswahl von Iris ein besonderer Geheimtipp für Naschkatzen! Natürlich können die Kisterl auch individuell zusammengestellt werden. Ein Besuch auf der Seite [www.gemueseraritaeten.at](http://www.gemueseraritaeten.at) lohnt sich nicht nur für diejenigen, denen Waldmeister, Forellenschluss und frischer Sauerampfer bisher am Speiseplan gefehlt haben.

Wir wünschen Iris und ihren Pflanzen weiterhin so viel Erfolg mit ihrem Betrieb: frohes Wachsen und Gedeihen, liebe Iris!

# Frische Genussrezepte

*einfach mmmhkkk ...*



## Mango Lassi



ZEIT  
5 MINUTEN



PORTIONEN  
2 PERSONEN

### ZUTATEN

1 reife Mango (ca. 450 g)  
300 g **nöm Naturjoghurt**  
**gerührt 3,6%**  
1 Limette (Saft)  
200 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
2. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.  
Anschließend mit dem **nöm Naturjoghurt**, dem Limettensaft und dem Wasser in eine Schüssel geben und mithilfe eines Stabmixers pürieren.
3. Das Mango Lassi vor dem Servieren mindestens eine Stunde kalt stellen.

**Tipp:** Um das Mango Lassi zweifärbig zu servieren, das Fruchtfleisch mit 1/3 vom Joghurt und Wasser pürieren. Das restliche Joghurt und Wasser miteinander vermengen und zuerst in die Gläser gießen, anschließend die Fruchtmasse vorsichtig darauf verteilen.



# Eis am Stiel mit Beeren



ZEIT  
15 MINUTEN



PORTIONEN  
8 PERSONEN

## ZUTATEN

100 g Heidelbeeren  
100 g Himbeeren  
1 EL Zitronensaft  
70 g Staubzucker  
250 g **nöm Sauerrahm**  
150 ml **nöm Schlagobers 36%**

## ZUBEREITUNG

1. Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen.
2. Die Heidelbeeren und die Himbeeren jeweils in eine kleine Schüssel geben. Jeweils 15 g Staubzucker hinzufügen und mit einem Stabmixer grob pürieren.
3. Das **nöm Schlagobers** steif schlagen.
4. Den **nöm Sauerrahm** mit dem restlichen Staubzucker und dem Zitronensaft vermengen. Das steif geschlagene **nöm Schlagobers** unterheben.
5. Jeweils 1 EL Sauerrahmmasse in die Form geben und für 5 Minuten im Tiefkühler anfrieren lassen.
6. Anschließend 2 EL von dem Beerenpüree (4 Förmchen mit dem Himbeerpüree und 4 Förmchen mit dem Heidelbeerpüree füllen) darauf verteilen und für 5 Minuten anfrieren lassen.
7. So lange fortfahren, bis die Eis am Stiel-Formen gefüllt sind. Mit einer Sauerrahmmassen-Schicht abschließen.
8. Die Deckel auf die Förmchen setzen und die Holzstiele zu 2/3 hineinstecken.
9. Das Eis am Stiel mindestens 5 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

*Erfrischender  
Genuss!*

**Tipp:** Damit sich das Eis leicht aus der Form löst, die Förmchen kurz in lauwarmes Wasser tauchen und anschließend vorsichtig am Holzstiel ziehen.



**Bleib frisch.**



# Gurkenkaltschale mit gegrillten Garnelen



**ZEIT**  
30 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4 PERSONEN

## ZUTATEN

1 Frühlingszwiebel  
600 g Salatgurke  
1/2 Zitrone, Saft  
200 g **nöm Sauer Milch**  
1 Knoblauchzehe  
15 g Petersilie  
15 g Dille  
200 ml Gemüsesuppe  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
200 g Garnelen

## ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Gurke waschen, abtrocknen, schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mithilfe eines Teelöffels abschaben. Die Gurke anschließend grob in Stücke schneiden.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und gemeinsam mit der Dille sowie den Frühlingszwiebel- und Gurkenstücken in einen hohen Behälter geben.
4. Die Knoblauchzehe schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben.
5. Die **nöm Sauer Milch** hinzugeben und alle Zutaten mithilfe eines Stabmixers pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Vor dem Servieren die Garnelen mit ein wenig Zitronensaft beträufeln, auf 2 Spieße aufspießen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten.
8. Die kalte Gurkensuppe noch einmal abschmecken und in vorbereitete, am besten gekühlte, Teller füllen. Die Spieße mit den gegrillten Garnelen auf die Tellerränder legen.

**Tipp:** Die gegrillten Garnelen können vor dem Servieren noch in frische, gehackte Kräuter getunkt werden.

*Exotischer  
Genuss!*



# Pikante Bowl mit Lachs



**ZEIT**  
10 MINUTEN



**PORTIONEN**  
2 PERSONEN

## ZUTATEN

2 Süßkartoffeln  
(ca. 250 g)  
2 EL neutrales  
Pflanzenöl  
200 g geräucherter Lachs  
200 g **nöm Cottage Cheese**  
**Natur 4,5%**  
1/2 Salatgurke  
2 Eier (wachsweich)  
schwarzer Sesam

## ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln waschen und in genügend Wasser bissfest garen. Anschließend schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Etwas Pflanzenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin knusprig braten.
3. Die Salatgurke waschen und in ca. 2mm dicke Scheiben schneiden.
4. Zwei mittelgroße Eier wachsweich (ca. 5 Minuten) kochen und vorsichtig schälen.
5. Zwei Schüsseln anrichten und alle Zutaten (bis auf das Ei und den Sesam) darin auflegen, dabei den Lachs etwas falten.
6. Die Eier vorsichtig horizontal durchschneiden und auf die Schüsseln setzen.
7. Mit Sesam bestreuen und servieren.

**Tipp:** Wer mag, kann die Salatgurke noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

*Proteingenuß!*



**Bleib frisch.**



# Frühstücksbowl



ZEIT  
5 MINUTEN



PORTIONEN  
1 PERSON

## ZUTATEN

200 g frische Beeren  
2 Bananen, in Stücke  
geschnitten – gefroren  
100 ml **nöm Vollmilch**  
Garnierung:  
ganze Beeren  
Kokosflocken  
Minze

## ZUBEREITUNG

1. Die gefrorenen Bananenstücke und die Beeren mit der Milch in einen Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis eine sämige Masse entstanden ist.
2. Die Beeren-Bananen-Milch-Masse auf zwei Schüsseln aufteilen.
3. Mit frischen Beeren, Kokosflocken und frischer Minze garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Anstatt frischer Beeren können auch gefrorene Beeren verwendet werden.  
Bei der Verwendung von gefrorenen Beeren 140 ml **nöm Vollmilch** verwenden.

*Genuss  
am Morgen!*





# Kartoffelröschen in Muffinform



**ZEIT**  
40 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4 PERSONEN

## ZUTATEN

800 g Kartoffeln,  
festkochend  
250 ml **nöm Vollmilch 3,5%**  
250 ml **nöm Schlagobers 36%**  
1 Ei  
1 Msp Muskatnuss, gerieben  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. Ein Muffinblech (mit 12 Förmchen) gut fetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die **nöm Milch** mit dem **nöm Schlagobers** und dem Ei vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die geschälten Kartoffeln der Länge nach in ca. 1 mm dünne Streifen schneiden.
5. Die Kartoffelscheiben zu je 2/3 überlappend nebeneinander legen. Diese Kartoffelscheiben-Linien sollte rund 25 cm lang werden. Anschließend die überlappend gelegten Kartoffelscheiben von einer Seite auf die andere vorsichtig aufrollen. Die entstanden Kartoffelrolle in ein gefettetes Muffinförmchen setzen und mit den Fingern vorsichtig auseinander zupfen, sodass eine Kartoffelrose entsteht. So lange fortfahren bis alle Muffinförmchen gefüllt sind.
6. Anschließend jedes Muffinförmchen zu 2/3 mit der **Schlagobers-Milch**-Masse füllen.
7. Das Kartoffelgratin in Muffinform für ca. 25 – 30 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.

**Tipp:** Speck oder Lachs zwischen die Kartoffelscheiben legen und einrollen.

*Genuss  
zum Teilen!*



**Bleib frisch.**



# Erdbeersmoothie

## mit Basilikum und schwarzem Pfeffer



ZEIT  
5 MINUTEN



PORTIONEN  
1 PERSON

### ZUTATEN

100 ml nöm Buttermilch 1%  
140 g Erdbeeren  
1/2 Banane  
5 g Basilikum,  
frischer schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Die nöm Buttermilch mit den Erdbeeren und der halben Banane in eine Schüssel oder einen Mixbecher geben.
2. Die frischen Basilikumblätter hinzugeben.
3. Anschließend mithilfe eines Stabmixers pürieren.
4. Schwarzen Pfeffer mahlen und nach Belieben hinzugeben, zum Vermengen der Zutaten noch einmal kurz pürieren.
5. Sofort servieren.

**Tipp:** Zu Beginn nur eine Prise schwarzen Pfeffer hinzugeben und erst abschmecken, nach und nach mehr Pfeffer hinzugeben.

*Beeriger  
Genuss!*





# Schichtdessert mit Pudding aus Kakaomilch



**ZEIT**  
30 MINUTEN



**PORTIONEN**  
4 PERSONEN

## ZUTATEN

Schichtdessert:  
500 ml **nöm Kakaomilch 1,5%**  
45 g Maisstärke  
80 g Biskotten  
1 Pkg **nöm Topfen**  
1 EL Vanillezucker  
Garnierung:  
100 ml **nöm Schlagobers**  
frische Beeren  
Minze

## ZUBEREITUNG

1. Die **nöm Kakaomilch** in einen Topf geben und erhitzen.
2. 6 EL erhitzte Kakaomilch in eine kleine Schüssel geben, die Maisstärke hinzugeben und einrühren bis eine homogene Masse entstanden ist. Diese Masse unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die heiße Kakaomilch in den Topf geben. Solange unter Rühren weiterköcheln lassen, bis die Masse eindickt. Anschließend den Topf vom Herd ziehen und den Pudding abkühlen lassen.
3. Die Hälfte des Puddings zur Seite stellen und vollständig erkalten lassen.
4. Den noch warmen Pudding auf 5 Gläser aufteilen.
5. Anschließend je 1–2 Biskotten zerbrechen und auf den Pudding im Glas legen, leicht andrücken sodass die Biskotten im Pudding versinken.
6. Den erkalten Pudding mit dem Topfen und dem Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit einem Mixer verrühren.
7. Anschließend diese Masse auf die Gläser verteilen und kalt stellen.
8. Vor dem Servieren geschlagenes Obers auf die Gläser dressieren und mit frischen Beeren und Minze garnieren.

*Schokoladiger  
Genuss!*

*Mehr Rezepte unter:*  
[www.noem.at/rezepte](http://www.noem.at/rezepte)



**Bleib frisch.**

# EIN KULINARISCHES *Erfischungsbad* *im Jungbrunnen*

Unser größter Traum wird endlich möglich: Schlemmen und zugleich etwas für die Gesundheit tun. Mit der Jungbrunnenküche läuft selbst der kleinsten Zelle im Körper das Wasser im Mund zusammen!

**Text:** Mizzi Schnappaditz



### **Buch-Tipp:**

Mit seinen mitreißenden „Jungbrunnen-Effekt“-Büchern hat das bekannte Autorenteam Straubinger-Fensl-Karré einer begeisterten Leserschaft die verjüngende Kraft des Intervallfastens schmackhaft gemacht und die Bestsellerlisten gestürmt. Endlich zeigen die renommierten Fastenexperten auch, dass der Jungbrunnen-Effekt richtig gut schmecken kann.

**I**n den letzten Jahren wurde uraltes Wissen über die heilende Kraft von Lebensmitteln wissenschaftlich bestätigt. Einer unserer größten Wünsche wird nun endlich wahr: Schlemmen und Genießen und dabei auch etwas für die Gesundheit tun! Mit folgenden Rezepten geben wir Ihnen einen kleinen Einblick wie wir die Apotheke der Natur nutzen und uns dabei auch noch äußerst schmackhaft ernähren können. Bringen Sie den Jungbrunnen – Effekt schmackhaft und typgerecht mit der Mahlzeit auf Ihren Tisch!

Bei diesen Speisen läuft uns nicht nur das Wasser im Mund zusammen sondern aktiviert den persönlichen Jungbrunnen. Wenn dieser eh schon sprudelt, unterstützen Sie ihn zusätzlich. Der Genuss beginnt schon beim

Einkauf: bewusst kaufen, auf die Inhaltsstoffe achten, die richtige Wahl der Lebensmittel und abwechslungsreiche, typgerechte, schmackhafte Gerichte zuzubereiten sind schon der halbe Weg zu Regeneration und Gesundheit.

Typgerechte Speisenauswahl ist bei der Jungbrunnen Küche wichtig. Der Stoffwechsel eines jeden von uns ist so spezifisch wie der Fingerabdruck. Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Mischtyp benötigen jeweils eine unterschiedliche Zusammensetzung und Menge von Mikro- und Makronährstoffen.

**ABER:** Genießen Sie Ihr Leben in voller Bandbreite. Bleiben Sie entspannt, auch wenn sich äußerliche Alterserscheinungen zeigen, denn das Leben ist immer schön und am schönsten in einem Körper, der fit und gesund ist.



# Ichkoche.at zu Gast in Silvia Schneider's Backstube

Silvia hat uns zwei wundervolle Rezepte von Alexandra Palla zur Verfügung gestellt, die in keinem weihnachtlichen Back-Repertoire fehlen sollten und außerdem große Lust aufs Nachbacken machen!



# Kräuter-Zander mit Schmorgemüse

1 PORTION

**ZUTATEN****Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse**

- ½ Fenchel
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Oreganozweig
- 2 TL Olivenöl
- 10 Kapern
- 7 schwarze Oliven
- 1 geschälte und pürierte Zitrone
- 1 EL Weißweinessig
- 4 Cocktailtomaten
- 1 klare Gemüsesuppe
- Blätter von 1 je einem Thymian und Oregano-Zweig
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Steinsalz

**Für den Zander mit Kräutern**

- 1 Bogen Pergamentpapier
- ein Halbkreis-Garer
- 1 kleines Zanderfilet
- 10 Minzblätter
- 10 Blätter Liebstöckel
- je 1 Thymian- und Rosmarinzweig
- wenn verfügbar: Bohnenkraut und Estragon, frisch
- 3 Zitronenscheiben

**Für den Wildreis**

- 4 EL gekochter Wildreis

**ZUBEREITUNG**

- 1** Fenchel halbieren, Kräuter zufügen (je nach Wunsch: ganze Zweige oder nur die Blätter) und in 1 TL Olivenöl anbraten, bis er Farbe annimmt. Kurz zur Seite stellen. Kapern und Oliven in 1 TL Olivenöl anbraten. Zitronenpüree und Weißweinessig vermischen, Kapern und Oliven damit ablöschen. Tomaten achteln, zugeben und etwas einkochen lassen. Gemüsesuppe, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben und alles zum Köcheln bringen. Fenchel einlegen.
- 2** Pergamentpapier vorbereiten: Jede Ecke des Pergamentpapiers in sich verdrehen, um ein viereckiges „Schälchen“ zu formen. Zanderfilet waschen und mit der Haut nach unten auf das Pergamentpapier legen, reichlich Kräuter schneiden und auf den Fisch legen. Zitronenscheiben daraufgeben. Den Halbkreisgarer auf der Pfanne befestigen (einhängen) und den Zander im Pergamentpapier darauflegen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse zwischendurch umrühren. Den Zander zur Seite stellen und mit einem Deckel zum Warmhalten bedecken. Das Gemüse noch weitere 2–3 Minuten ohne Deckel mit etwas mehr Hitze köcheln lassen, damit die Flüssigkeit eindampft. Gemüse anrichten, Zander ohne Pergamentpapier dazulegen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
- 3** Mit gekochtem Wildreis auf dem Teller anrichten.

Fisch liefert  
gesundes Eiweiß  
und Omega-  
3-Fettsäuren.  
Dazu schmecken  
Oliven und Kapern  
besonders gut  
und potenzieren  
den Jungbrun-  
nen-Effekt.

# Jungbrunnen- Roulade mit Süßkartoffeln

1 PORTION

*Der vitalstoffreiche Grünkohl hilft Infektionen abzuwehren, steigert die Antikörperproduktion und schmeckt wunderbar mit Süßkartoffeln.*





## ZUTATEN

### Für die Kichererbsen

- 1 Handvoll (ca. 40 g) Kichererbsen

### Für Rote Bete und Süßkartoffel-Wedges

- 1 Rote Bete (Rote Rübe)
- 1 Süßkartoffel
- etwas Olivenöl zum Bestreichen

### Für den Grünkohl

- 6 Blätter Grünkohl
- 4 Walnüsse (8 Hälften)
- 3 TL fermentierter Rotkohl (Rotkraut)
- 2 TL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

**1** Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen und laut Verpackung in frischem Wasser gar köcheln.

**2** Rote Bete und Süßkartoffel waschen, Rote Bete vierteln und die Süßkartoffel in Wedges schneiden. Alles mit etwas Olivenöl bestreichen und bei 180 °C 25 Minuten im Backofen garen. Beides warm stellen.

**3** Grünkohlblätter waschen und 5 Minuten dämpfen. Danach 3 gedämpfte Blätter für die Rouladen zur Seite stellen und im Ganzen lassen. Die restlichen fein schneiden.

**4** Rote Bete (noch warm) klein schneiden und mit den halbierten Walnüssen und den geschnittenen Grünkohlblättern, Kichererbsen und etwas fermentiertem Rotkohl vermengen. Mit Olivenöl, Zitronenpüree, Salz, Chili, zerstoßenem Kümmel, Fenchel und Anis marinieren. Die Masse auf die ganzen Grünkohlblätter geben und Rouladen formen. Diese an einem Ende anschneiden. Die Rouladen auf der geschlossenen Seite aufstellen und oben mit fermentiertem Rotkohl garnieren.

**5** Mit den Süßkartoffel-Wedges anrichten.



1 PORTION

# Würziges Wiesen-Huhn mit Liebstöckel-Kohlrabi

## ZUTATEN

### Für die Süßkartoffel

- ½ Süßkartoffel

### Für das Wiesen-Huhn

- 2 ausgelöste Hühnerschenkel oder 100 g Hühnerbrust
- ½ TL Kurkumapulver
- etwas Pfeffer, Salz
- ½ EL Butter

### Für den Liebstöckel-Kohlrabi

- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Liebstöckelblätter
- 1 TL Maismehl bei Bedarf

## ZUBEREITUNG

**1** Süßkartoffel waschen und vierteln. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen (150 °C) geben.

**2** Huhn in etwas Wasser, Kurkuma, Pfeffer, Salz und Butter für 20 Minuten weich dünsten.

**3** Kohlrabi schälen und reiben. Mit wenig Wasser in einen Topf geben, Olivenöl zufügen und für 10 Minuten weich dünsten. Salzen und pfeffern, Liebstöckel für 1 Minute mitdünsten. Alternativ mit 1 TL Maismehl binden. Liebstöckel-Kohlrabi mit Huhn und Süßkartoffel auf einem Teller anrichten.

*Diese Knödel passen sehr gut zu Schweinsbräten, gekochtem Sechfleisch, Bauernschmaus, Gulasch, aber auch zu Wild-, Rinds-, Lammbräten oder -ragout.*



Wir haben uns auf Schatzsuche begeben und sind fündig geworden! Gold und Edelsteine interessieren uns nicht, denn das Glück ist kugelförmig und kommt in unterschiedlichen Varianten und für jeden Anlass passend auf den Tisch gerollt. Der Knödelschatz sollte in jeder Küche gehoben werden und dieser Küchenklassiker hat einen Ehrenplatz in jedem Kochbuch-Regal verdient!

**Rezepttexte:** Ingrid Pernkopf & Christoph Wagner **Fotos:** Frauke Antholz

## 1 PORTION

# Grießknödel

## als Beilage oder Hauptspeise

### ZUTATEN

- 20 g Butter
- 2 Semmeln à ca. 50 g, würfelig geschnitten (oder 100 g Knödelbrot)
- 60 g Speckwürfel
- 250 g Grieß
- 350 ml Wasser, Rind- oder Selchfleischsuppe

### ZUBEREITUNG

**1** Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelwürfel anbraten und auslegen. Speckwürfel ebenfalls in der Pfanne anbraten, mit dem Grieß vermischen, mit der heißen Suppe aufgießen und so lange abbrennen, bis sich die Masse bindet. Die Semmelwürfel dazugeben und ca. 30 Minuten rasten lassen.

**2** Dann kleine Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und je nach Größe ca. 12–15 Minuten unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.

### VARIANTEN

~ Übrig gebliebene Grießknödel können auch, in nicht zu dünne Scheiben geschnitten, in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten in Butter gebraten werden. Ebenso als Beilage reichen.

~ Alternativ die Scheiben dachziegelartig in eine gebutterte, feuerfeste Form legen, mit geriebenem, würzigem Käse und Butterflocken bestreuen und bei Oberhitze im Rohr überbacken. Dazu passt Blattsalat.

~ Knödel in Scheiben schneiden, panieren und in einer beschichteten Pfanne in wenig Fett auf beiden Seiten goldbraun backen.

Auf Küchenpapier abtropfen.

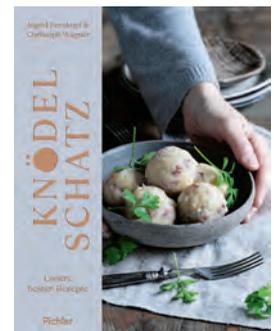
~ In die Hälfte der Teigmasse 100 g klein geschnittenes, gut abgetropftes Sauerkraut untermengen, zusätzlich mit fein gemahltem Kümmel oder Kreuzkümmel würzen.

~ Sauerkraut zu kleinen Kugeln formen, als Fülle in die Mitte geben und mit Grießteig umhüllen.

~ Geschmacklich mit Curry, Kurkuma, Paprikapulver, aber auch frischen Kräutern aromatisieren.

~ Ohne Speck, mit Gemüse zubereitet, sind sie ein ausgezeichnetes vegetarisches Gericht.

~ Zusätzlich einige Zwiebelwürfel mit dem Speck anschwitzen.



### Buch-Tipp:

Er ist rund, flaumig, köstlich und es gibt ihn in allen Geschmacksvariationen. Knödel mag einfach jeder und deshalb darf der Knödelschatz von Ingrid Pernkopf und Christoph Wagner in keiner Küche fehlen. Der Knödelfreude wird mit diesem Buch keine Grenze gesetzt, das versprechen wir! Mit zahlreichen Tipps und Tricks holen wir uns das Genusswunder auf die Teller!

# Nachhaltiger Genuss!



Bleib frisch.