

Nº 02/ 2021

ichkoche

KOCHZEITUNG

Herbst / Winter

Multitalent

Silvia Schneider erzählt uns von ihren ganz persönlichen Sternstunden und Lieblingsrezepten

Blubbergarten

Mit den Rezepturen von Ingrid Palmethofer ist selber Fermentieren ganz einfach

Vorgeschmack auf

*die Feiertage
mit Kotányi*

Foto: Kotányi

AEG

WARUM ÜBER TEMPERATUR NACHDENKEN

Bestellen Sie mit dem Drehwähler Ihres Backofens wie in einem Restaurant. Rare, medium oder well done: Erzielen Sie auch zuhause perfekte Ergebnisse, ohne ein Experte für Temperatureinstellung zu sein. Warum sollten Sie sich mit einem Backofen zufrieden geben, der nicht Ihren Anforderungen entspricht.

FÜR ALLE DIE MEHR ERWARTEN

AEG.AT/STEAMPRO

AEG

EDITORIAL

INHALT

**EVA
ZECHBERGER**



*Liebe Kochakrobaten und
JägerInnen der Küchenschätze.*

Diese Herbst- / Winterausgabe der Kochzeitung hat es in sich!

Wir starten mit einem perfekt gewürzten Weihnachtsmenü von Kotányi und liefern Rezeptideen, wie euer Fest zum kulinarischen Feuerwerk wird. Weiters hat uns die Caritas Wien einen Trick verraten, wie ihr mit gutem Gewissen Kekse naschen könnt und warum das so wichtig ist. Selbstverständlich liefern wir auch gleich die Keksrezepte mit! Apropos Naschen: Das tun wir von ichkoche.at nur bei den Besten! Wir stellen euch die jüngste Bäckermeisterin vor, bei der es sich auszahlt, mehrmals zuzugreifen.

Zu guter Letzt bleibt uns die Gewissheit, dass

die Welt rund und folglich ein Knödel sein muss. Wir lassen die wunderbaren Rezeptschätze von Ingrid Pernkopf und Christoph Wagner direkt auf eure Teller kullern! Wenn ihr nach all der Völlerei noch nicht genug habt und es in euren Bäuchen schon blubbert und die Verdauung ein wenig Unterstützung brauchen kann, sind die Anleitungen zum selber Fermentieren von Ingrid Palmethofer ein Genuss - auch für den Gaumen.

Nun halten wir euch nicht länger auf und sagen: Küche frei für die besten Rezepte der Saison!

**Eva Zechberger
& das ichkoche.at-Team**

**S.04-11
GUT GEWÜRZT**

Köstlichkeiten die den Festtagstisch erstrahlen lassen! Mit den Rezepten von Kotányi ist die kulinarische Vorfreude auf die Feiertage groß!



**S.12-16
#KEKSEHILFEN**

Kekse für ein gutes Gewissen - wie das geht und warum das so wichtig ist



**S.21-28
RUNDES GLÜCK**

Es rollt ein Schatz auf unsre Teller - von pikant bis süß in allen Variationen: der Knödel!



**S.17-20
MULTITALENT**

Silvia Schneider verrät uns ihre ganz persönlichen (kulinarischen) Sternstunden



**S.29-31
BLUBBERGARTEN**

Es blubbert im Glas - selber fermentieren ist ganz einfach und gesund





TIPP:
*Grünes Kräuteröl und frittierte Sellerie-
stifte als besonderes Topping*

WUNSCHLOS GLÜCKLICH

ZU DEN FEIERTAGEN

Bei den kommenden Fest- und Feiertagen überlassen wir nichts dem Zufall! Darum haben wir bei den Gewürzexperten von Kotányi nachgefragt und eine herrlich duftende, wunderbar gewürzte, kulinarische Antwort erhalten. Dieses Feiertagsmenü lässt keine Wünsche mehr offen. Eine Speisenabfolge, die jedes Gourmetherz zum Schmelzen bringt! Aber auch einzeln serviert sind diese Schmankerl ein Freudenfest für alle Sinne!

Rezepte und Rezeptfotos von Kotányi

Cremige SELLERIE-APFEL-ZIMTSUPPE

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1 Sellerieknolle geschält
- 750 ml Apfelsaft naturtrüb
- 250 ml Obers
- 1 Zwiebel geschält
- 2 EL Butter
- 1/8 l Weißwein
- 1 TL Kotányi Zimt gemahlen
- 1 Bund Petersilie, frisch
- Kotányi Salz Mühle
- Kotányi Pfeffer Mühle

ZUBEREITUNG

- 1** Sellerie und Zwiebel in Würfel schneiden. Beides in einem Topf in Butter anschwitzen, mit Weißwein aufgießen und ein bisschen einkochen lassen.
- 2** Zimt hinzufügen und mit Apfelsaft sowie Obers aufgießen. So lange kochen lassen bis der Sellerie sehr weich ist.
- 3** Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen.
- 4** Vor dem Servieren die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischgehackerter Petersilie bestreuen.



Aromatisch wie kaum ein anderes Gewürz! Gemahlener Zimt von Kotányi verströmt den unverkennbaren Duft und gibt Speisen einen angenehm würzig-süßen Geschmack. Zimt eignet sich für Pikantes und Süßes.

KNUSPRIGE STRUDELTEIG- TASCHERL

mit Erdäpfel-
Kräuterfülle auf
Erbsen Minzcreme

ZUTATEN

Für 4 Personen

Strudelteigtascherl

- 2 Strudelteigblätter (fertig)
- 1 mittelgroße Kartoffel speckig
- 1 EL Topfen 20%
- ½ TL Kotányi Petersilie geschnitten
- ½ TL Kotányi Thymian gerebelt
- ½ TL Kotányi Schnittlauch geschnitten
- 1 Prise Kotányi Muskatnuss gemahlen
- Kotányi Salz Mühle
- Kotányi Pfeffer schwarz, gemahlen
- Wasser
- Pflanzenöl

Erbsen Minzcreme

- 250g Erbsen (tiefgekühlt)
- 250 ml Obers
- 1 EL Butter
- Kotányi Salz Mühle
- 1 EL Kotányi Grüne Minze gerebelt
- 1 Prise Kotányi Cayennepfeffer gemahlen



Die reine Frische: Grüne Minze duftet nach Menthol und verleiht vielen Gerichten eine frische Note. Sie eignet sich für Desserts, Sommergetränke, Salate, aber auch Fleisch und Chutneys.



ZUBEREITUNG

1 Die Erbsen mit dem Obers, Salz, Butter und Minze weich kochen und dann sehr fein pürieren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn die Erbsencreme zu dick ist, etwas warme Milch einrühren.

2 Erdäpfel schälen und in Salzwasser weich kochen. Ausdampfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

3 Mit dem Topfen, den Kräutern, und der Muskatnuss abmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Strudelteig auflegen und mit einem Ausstecher in 10cm große Scheiben ausstechen. Einen Löffel der Erdäpfelmasse in die Mitte setzen und die Teigblätter mit Wasser benetzen. Zusammenklappen und die Ränder festdrücken.

5 Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Tascherl darin für zwei Minuten knusprig backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Die fertigen Tascherl gemeinsam mit der lauwarmen Erbsen-Minzcreme anrichten.



HENDLBRUST MIT SEMMEL-FEIGENFÜLLE und lauwarmem Rotkrautsalat

ZUTATEN

Für 4 Personen

*Hendlbrust mit
Semmel-Feigenfülle*

- 3 Stk Hühnerbrust mit Haut
- 8 EL Semmelwürfel
- 3 Eier
- 250 ml Milch
- 2 Feigen getrocknet
- 1 EL Kotányi Petersilie geschnitten
- 1 TL Kotányi Anis ganz
- Kotányi Salz Mühle
- 120g Butter

Rotkrautsalat

- 1 Kopf Rotkraut gehobelt
- Pflanzenöl
- 1/2 TL Kotányi Chili getrocknet
- 1 TL Kotányi Curry Powder
- 2-3 EL Balsamico bianco
- 2 EL Kristallzucker
- Kotányi Salz Mühle

ZUBEREITUNG

- 1** Die Semmelwürfel mit der Milch und den Eiern vermischen, Petersilie, Anis zugeben und mit Salz abschmecken.
- 2** Die Feigen hacken und untermischen. Es sollte eine leicht cremige Masse werden. Bei Bedarf noch etwas Milch nachgeben.
- 3** Die Fülle in einen Spritzsack füllen.
- 4** Mit einem Messer eine längliche Tasche in die Mitte der Hendlbrust stechen und mit dem Spritzsack vorsichtig ausfüllen.
- 5** Die Hendlbrust in einer Pfanne an der Hautseite goldbraun anbraten.
- 6** Im vorgeheizten Backrohr 20 Minuten bei 170°C mit der Hautseite nach oben fertig braten.
- 7** Das gehobelte Kraut in einem Topf mit Öl anschwitzen, Zucker, Chili, Curry und Essig untermischen.
- 8** So lange dünsten bis das Kraut bissfest ist. Abschließend mit Salz abschmecken.
- 9** Butter in einem Topf so lange erhitzen bis sie braune Farbe annimmt und nussig duftet. Regelmäßig umrühren damit die Butter nicht anbrennt.
- 10** Vor dem Servieren die Hühnerbrüste aufschneiden, auf dem Rotkrautsalat anrichten und der braunen Butter beträufeln.



Kotányi Curry Powder ist eine pikant-würzige Gewürzmischung und verleiht den Speisen eine typisch orientalische Note. Das Curry ist ein englischer Begriff und wird vom indischen „Kari“ abgeleitet, was „Eintopf“ bedeutet.



VANILLE- TOPFENKNÖDEL

mit eingekochten Cardamom-Birnen

ZUTATEN

Für 4 Personen
Vanille-Topfenknödel

- 250g Topfen 20%
- 1 Ei
- 1 Eidotter
- 40g flüssige Butter
- 90g Weißbrotbrösel
- 1 TL Kartoffelstärke

- 1 EL Kotányi Vanillezucker Bourbon
- 1 Prise Salz
- 125g Butter
- 150g Semmelbrösel

Cardamom Birnen

- 2 Birnen
- 1 EL Karffoffelstärke
- 250 ml Birnensaft
- 2 EL Honig
- ½ TL Kotányi Cardamom gemahlen
- 1-2 Kotányi Nelken ganz
- 1 Kotányi Bourbon Vanilleschote

ZUBEREITUNG

- 1** Für die Topfenknödel alle Zutaten zu einer glatten Masse vermischen und für ca. 2h im Kühlschrank abgedeckt rasten lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Birnen schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
- 3** Die Vanilleschote auskratzen und mit dem Vanillemark sowie den Nelken im Birnensaft aufkochen.
- 4** Honig und Cardamom unterrühren und kurz weiterkochen lassen. Gegen Ende die Vanilleschote sowie die Nelken entfernen.
- 5** Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und den Birnensaft damit leicht einkochen. Abschließend die Birnenspalten in den Saft legen und den Topf vom Herd ziehen.
- 6** Aus dem Teig mittelgroße Knödel formen und in gezuckertem Wasser für ca. 20 Minuten leicht wallend kochen.
- 7** Währenddessen die Butter in einer Pfanne schmelzen und anschließend die Brösel zugeben.
- 8** Die gekochten Knödel kurz abtropfen lassen und in den Butterbröseln wälzen. Gemeinsam mit den Birnen anrichten und mit Staubzucker bestreuen.



Mit seinem mild brennenden Aroma erinnert Cardamom an Eukalyptus. Er enthält sehr viele ätherische Öle, die sich sehr positiv auf die Verdauung auswirken.



TIPP:
Eine ausgeschabte Kotányi
Vanilleschöte mitziehen
lassen.

GEWÜRZPUNSCH

ZUTATEN

Für 2 Personen

- 1/4 l kräftiger Rotwein
- 1/8 l Schwarztee
- 1/8 l Orangensaft
- 1 EL Kotányi Punsch Gewürzmischung
- 1/2 Orange
- 1/2 Apfel
- 4 cl brauner Rum
- Zucker nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1** Orange in Scheiben und Apfel in Spalten schneiden.
- 2** Rotwein, Schwarztee und Orangensaft erhitzen.
- 3** Kotányi Punsch Gewürzmischung, Orangenscheiben und Apfelspalten dazugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen, danach abseihen.
- 4** Mit Rum und Zucker abschmecken.



Punsch wärmt Leib und Seele – schmeckt besonders gut mit feinen Gewürzen von Cardamom bis Zimt. Diese machen die Kotányi Punsch Gewürzmischung besonders aromatisch.

CURCUMA KNÖPFE

ZUTATEN

Für ca. 500g Kekse

- 189g (10 Stk) Dotter
- 142g Staubzucker
- 157g Weizenmehl
- 20g Kotányi Curcuma gemahlen
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1** Die Dotter mit dem Staubzucker schaumig schlagen.
- 2** Das Weizenmehl mit dem Curcuma vermischen und unterheben.
- 3** Die Keksmasse in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und Punkte (ca. 1 cm Durchmesser) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech dressieren.
- 4** Die Kekse auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C Heißluft für 8 Minuten backen.

Backtemperatur: 180 °C

Backzeit: 7-8 Minuten



Kotányi Curcuma verzaubert Gerichte mit seinem würzigen Aroma und einem Hauch Orange und Ingwer in leuchtendem Gelb. Im Ayurveda wird das gelbe Gewürz vor allem zur Abwehrstärkung eingesetzt.



Kotányi Vanillezucker Bourbon verbindet feinste, natürliche Zucker-Süße mit einer leicht blumigen Vanille-Note. Die Bourbon-Vanille hat ihren Namen von der Insel La Réunion, die früher als „île Bourbon“ bezeichnet wurde.



TIPP:
schmecken auch
mit Ribiselmarmelade

DOTTERSTANGERL

ZUTATEN

Für ca. 500g Kekse

- 198g (10 Stk) Dotter
- 142g Staubzucker
- 10g Kotányi Vanillezucker Bourbon
- 157g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 100g Marillenmarmelade
- 100g Schokoladenglasur

ZUBEREITUNG

- 1** Dotter mit Staubzucker, Prise Salz und Kotányi Vanillezucker Bourbon schaumig schlagen.
- 2** Das Weizenmehl unterheben und vermengen bis ein glatter Teig entsteht.
- 3** Die Teigmasse in einen

Spritzsack mit Lochtülle füllen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech jeweils 2 cm lange Stangerl dressieren.

4 Die Stangerl bei 180°C Heißluft für 7-8 Minuten backen.

5 Die Hälfte der Dotterstangerl an der Unterseite mit Marillenmarmelade bestreichen und zusammensetzen.

6 Die zusammengeklebten Kekse in Schokoladenglasur tunken und auf einem Gitter fest werden lassen.

Backtemperatur: 180 °C

Backzeit: 7-8 Minuten



← Weitere Keks- und Rezeptinspirationen
findest du unter: kotanyi.com



HALBMONDE mit Glühwein Glasur

ZUTATEN

Für ca. 500g Kekse

- 120g Butter
 - 75g Staubzucker
 - 65g geriebene Haselnüsse
 - 125g Dinkelmehl
 - 3g Kotányi Zimt gemahlen
 - 3g Kotányi Nelken gemahlen
 - 1 Prise Salz
- Glühwein Glasur*
- 150g Staubzucker
 - 1 Pkg. (37g) Kotányi Glühwein
 - 20g Roter Saft (z.B. Kirsch- oder Traubensaft)

ZUBEREITUNG

- 1** Die zimmerwarme Butter mit Staubzucker, Haselnüssen, Dinkelmehl, Kotányi Zimt und gemahlene Nelken zu einem Teig kneten.
- 2** Den Teig mindestens 1-2 Stunden kühl stellen.
- 3** Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und mit einem runden Keksausstecher (6 cm Durchmesser) ausstechen.
- 4** Diese halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 7-8 Minuten bei 180°C im vorgeheizten Backofen backen.
- 5** Für die Glasur den Staubzucker fein sieben.
- 6** Kotányi Glühwein Mischung im roten Saft auflösen und anschließend mit dem Staubzucker glattrühren.
- 7** Sollte die Glasur noch nicht die gewünschte Konsistenz haben, gegebenenfalls etwas mehr Staubzucker oder Saft einrühren.
- 8** Die Kekse mit der Glasur beliebig verzieren.

Backtemperatur: 180 °C

Backzeit: 7-8 Minuten



Kotányi vereint die feinen Aromen von Zimt, Nelke und Vanille zur unverzichtbaren Zutat für echten Glühwein.

WIR WOLLEN KEKSE

UND EIN GUTES GEWISSEN!

Jedes Jahr, wenn die Tage kürzer werden, steht die Frage an: Welche Kekse backen wir? Genau zum selben Zeitpunkt meldet sich auch unser Gewissen in Vorahnung des stattfindenden Zucker- und Fett-Overloads. Wir haben die Lösung für dieses Dilemma: Diese Kekse müssen gegessen werden und zwar für einen guten Zweck! Weil: Diese #keksehelfen!

Mit den sinkenden Temperaturen sollte die menschliche Wärme und das Miteinander verstärkt werden, das ist unsere Botschaft, zu der wir aufrufen! Jeder 7te Mensch in Österreich ist armutsgefährdet. Mit einer Spende an die Caritas können wir alle helfen. Weil Armut jeden treffen kann, gibt es 53

Anlaufstellen der Caritas für Sozialberatung, außerdem schafft die Caritas in 103 Beschäftigungsprojekten Arbeitsplätze und bietet in 42 Einrichtungen 2.144 obdachlosen Menschen Unterkunft. Besonders in der momentanen Situation hilft die Caritas: Während der ersten Corona – Welle wurde diese Hilfe konkret sicht- und spürbar. So erhielten 11.151

Menschen österreichweit Unterstützung der Caritas in Sozialberatungsstellen. Allein in Wien wurden etwa 9.397 Lebensmittelpakete an Menschen in Not ausgeteilt. In Tirol hatten Schlafstellen für Wohnungslose, die sonst nur nachts offen haben, an 77 Tagen zusätzlichen Tagesbetrieb. So gibt zum Beispiel eine Spende von € 33,00 einer Mutter mit ihren

Kindern die Möglichkeit einer Übernachtung. Jede Spende zählt, selbst der kleinste Betrag ist eine riesengroße Hilfe! Die Caritas verpflichtet sich, die Mittel möglichst effizient einzusetzen. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, österreichweit im Schnitt mindestens 90% der Mittel direkt in den Kernauftrag – die Hilfe für Menschen in Not – zu investieren.



Caritas
& Du

Dass die Caritas diesen Anteil schaffen kann, liegt zum einen an einer Vielzahl von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die die Caritas tatkräftig unterstützen. Zum anderen kann die Caritas Dank der Werbewirtschaft auch über die Medien um Spenden werben -kostenlos- so wie hier in der Kochzeitung.

Aber wie helfen nun die Kekse? Wie wollen wir mitmachen? Unsere Mission lautet: Kekse backen (und essen!) für den guten Zweck.



Buch-Tipp:

Glutenfreie Weihnachtsbäckereien, die bestimmt schmecken! Immer mehr Menschen suchen heute nach glutenfreien Lebensmitteln und Rezepten. Gerade in der Weihnachtszeit fragen sich viele: Wie geht Weihnachtsbäckerei ohne Gluten? Tanja Gruber kennt darauf jede Menge schmackhafter Antworten!

SO FUNKTIONIERT'S:

- » Lieblingskekse backen.
- » Die Kekse ins Büro, Pfarrcafé, in den Sportklub, Strickzirkel oder den Karatekurs mitnehmen.
- » Keksteller aufstellen und Glas/Becher/Dose daneben platzieren und um eine kleine Spende für armutsbetroffene Menschen -gerne mit dem auf der Caritasseite ausgedruckten, ausgeschnittenen Aufsteller- in Österreich bitten.
- » Gesammelte Spenden online stellen oder überweisen an: Erste Bank, IBAN: AT23 2011 1000 0123 4560.

Auf den folgenden Seiten findet ihr glutenfreie Kekse-Rezepte mit denen sich der Keksteller leert aber sich die Bäuche und das Caritas Spendenkonto schnell füllen.

Ach ja: Und für die, die so gar nicht backen können, oder zusätzlich etwas tun möchten, gibt es noch immer die Möglichkeit, im Caritas Webshop „<https://shop.caritas.at>“ entweder direkt zu spenden oder die Lieben zu Weihnachten mit einer Ziege in Burundi, einem Bienenstock in Pakistan, einem vollen Einkaufswagen in Österreich, einem Esel in Äthiopien oder einem Seifensäckchen zu überraschen.

KIRSCH-BAISER-PLÄTZCHEN

ETWA 75 STÜCK

ZUTATEN

Für den Teig:

- 140 g glutenfreie helle Mehlmischung
- 70 g Mandeln, gemahlen
- 50 g Puderzucker
- 1 Pkg Vanillezucker
- ½ gestr. TL Xanthan
- ¼ TL Flohsamen-

schalenpulver

- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 125 g Butter, kalt
- 1 Ei (Gr.M)

Für den Belag:

- 4 Eiweiß
- 265 g Puderzucker
- 250 g Kirschmarmelade
- Butter, laktosefrei

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Mandeln, Puderzucker, Vanillezucker, Xanthan, Flohsamenschalenpulver, Zimt und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Butter und Eier zugeben und einen glatten Teig herstellen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

2 Am nächsten Tag den Teig etwa 20 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Hälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, dann auf der gut bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen. Kreise mit etwa 4,5 – 5 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 160 ° C in 12 – 14 Minuten hell backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und die Plätzchen leicht abkühlen lassen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Der Teig reicht für etwa 3 Backbleche. Die Backofentemperatur auf 130 °C (Ober- und Unterhitze) reduzieren.

4 Unterdessen den Baiserbelag herstellen. Das Eiweiß steif schlagen, dann den Puderzucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Eine sehr steife Eischneemasse herstellen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle einfüllen. Entlang des Randes Baiserkreise auf die Plätzchen spritzen. Bei 130° C etwa 20 Minuten weiterbacken.

5 Die fertigen Plätzchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen Dann ½ TL Marmelade mittig auf jedes Plätzchen geben.

glutenfreies
Keksrezept!



MINI-KNUSPER-HÄUSCHEN

5 STÜCK

ZUTATEN

Für Guss und Dekoration

- 1 ½ EL Zitronensaft
- 120 g Puderzucker
- Puderzucker zum Bestäuben

Als Baustoffe

- 15 glutenfreie Butterkekse

- 15 glutenfreie Schoko-Butterkekse
- 5 glutenfreie Dominosteine
- 10 glutenfreie Salzbrezeln
- 10 glutenfreie Gummibärchen
- Glutenfreie Zuckerperlen

ZUBEREITUNG

1 Aus Zitronensaft und 120 g Puderzucker einen Zuckerguss anrühren. Der Guss darf nicht zu weich bzw. flüssig sein, sonst lässt er sich nicht gut auftragen. Je nach Konsistenz mit Puderzucker oder wenig Zitronensaft regulieren. Den Zuckerguss in eine kleine Plastiktüte einfüllen und mit der Schere eine sehr kleine Ecke der Tüte abschneiden. Der Zuckerguss lässt sich so unkompliziert weiterverarbeiten.

2 Alle Zutaten auspacken und bereitstellen.

3 Für den Boden jeweils einen Zuckergussklecks mittig auf ein Butterkeks geben. Dann einen Dominostein draufsetzen. Falls diese zu groß sind, jeweils eine schmale Kante abschneiden, da-

mit das Dach gut befestigt werden kann.

4 Für das Dach an die schmalen Seiten der Butterkekse jeweils etwas Zuckerguss geben. Das Hausdach zusammensetzen. Leicht andrücken, bis die beiden Butterkekse von selbst zusammenhalten und bis das Dach gut „aufsitzt“.

5 Die kleinen Brezeln mit Zuckerguss am Hausdach befestigen. Die Gummibärchen mit Zuckerguss am Boden festmachen.

6 Entlang der Dachspitze den restlichen Zuckerguss verteilen, sodass es wie dicker Schnee aussieht, der nach unten drückt. Sogleich mit bunten Zuckerperlen bestreuen.

7 Die Häuschen mit Puderzucker bestauben.



Foto: Tana Gruber

Noch mehr
Keksrezepte
findet Ihr auf
[ichkoche.at!](http://ichkoche.at)

WIR SAGEN EUCH AN:

Einen *wunderbaren* ADVENT...

mit *Silvia Schneider*



Text: A. Wenig Fotos: Simeon Baker/ORF

Ichkoche.at trifft die wunderbare Alleskönerin Silvia Schneider zu einem vorweihnachtlichen Stelldichein mit Plauderei und tollen Back-Rezepten!

Wir kennen sie alle, Multi-Talent Silvia Schneider: Moderatorin, Designerin, Schauspielerin, Dancing Star, Juristin, Unternehmerin – in äußerst charmanter Personalunion schafft sie es einfach immer, andere zu begeistern. So auch uns, denn in ihrer TV-Sendung „Silvia kocht“ bringt sie wochentags Schwung und stets

neue Inspiration in unsere Küchen und sorgt dafür, dass die schönste Nebensache der Welt gutes Essen die Aufmerksamkeit bekommt, die es verdient. Mit den besten KöchInnen des Landes zeigt Silvia, welche kulinarische Vielfalt die österreichische und internationale Kochlandschaft zu bieten hat und bringt uns so auf jede Menge kreative Ideen, ohne traditionelles Küchen-Wissen dabei zu vernach-

lässigen. Sie ist ein Kulinarik-Botschafterin, wie wir sie gerne bei uns zu Hause empfangen! Ichkoche.at hat sie verraten, welche Back-Rezepte ihre weihnachtlichen Must-Haves sind, welche Geschmäcker ihre Kindheit geprägt haben, wie Kochen zur „konzentrierten Entspannung wird“ und warum es gerade jetzt auch Zeit für Topfentorte und Kakao 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!



6 PERSONEN

PAVLOVA-KRANZ

mit Schlagobers, Feigen und Pistazien

Für alle, die sich sehnlichst weiße Weihnachten wünschen, ist dieses Rezept die perfekte Lösung, falls das Wetter (wieder einmal) nicht mitspielen sollte. Der Pavlova-Kranz kann übrigens beides: Sehr gut aussehen und wunderbar schmecken!

ZUTATEN

- 200 g Eiweiß (ca. 5)
- 250 g Staubzucker
- 2 TL Maismehl
- 1 TL Essig
- 250 ml Schlagobers
- 4 Feigen
- 120 g Himbeeren
- 3 EL Pistazien, gehackt
- 30 g Puderzucker zum Abstauben
- 8 Stück Mandel-Krokant-Pralinen
- 2 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1 Heizen Sie den Ofen auf 100 ° C vor (80 ° C mit Gebläse). Eiweiß steif schlagen, Zucker löffelweise hinzugeben und ca. 10 Minuten dick und glänzend rühren. Maismehl und den Essig einrühren.

2 Masse in 8 gleich großen Teilen kranzförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech platzieren und im warmen Ofen 1, 5 Stunden trocken.

3 Schlagobers schlagen, fertige Pavlova damit bestreichen und mit Früchten und Zutaten bestreuen. (Kreiert von Alexandra Palla)

TIPP: Die Auswahl der Früchte auf dem Pavlova-Kranz können je nach Geschmack und Verfügbarkeit natürlich variiert werden!

4 PERSONEN

FLORENTINER

Dass Florentiner ausgerechnet in Italien eher unbekannt sind, ist ebenso ungewöhnlich wie die kleinen, köstlichen Kekse selbst. Sie kommen ganz ohne Mehl aus, dafür wird die Masse u.a. aus feinen Mandeln, Pistazien und aromatischem Honig zubereitet!

ZUTATEN

- 250 ml Schlagobers
- 60 g Butter
- 200 ml Honig und
- 200 g Kristallzucker
- 500 g Mandelsplitter
- gehackte Pistazien
- 200 g Kuvertüre

ZUBEREITUNG

1 250 ml Schlagobers mit 60 g Butter, 200 ml Honig und 400 g Kristallzucker kurz aufkochen und danach 500 g Mandelsplitter einrühren.

2 Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im heißen Ofen bei 160 Grad braun backen (ca. 1/2 Stunde).

3 Einige Stunden, besser über Nacht trocknen lassen, in Rauten schneiden und zur Hälfte in geschmolzene Kuvertüre tauchen.

4 Auf einem Gitter trocknen lassen. (Kreiert von Alexandra Palla)

TIPP: Die Kuvertüre kann je nach Vorliebe ausgewählt werden – so können Sie ihren Florentinern eine ganz persönliche Note geben!



ADVENT-TALK

mit Silvia Schneider

Einmal im Jahr, in der Vorweihnachtszeit, werden wir alle wieder ein bisschen zu Kindern.

Weihnachten und Kindheit – die Erinnerungen daran sind bei den meisten untrennbar miteinander verbunden. Wir haben mit Silvia Schneider darüber geplaudert und sie hat uns dabei einige sehr persönliche Einblicke in ihre Welt gegeben: **Was ist deine liebste kulinarische Kindheitserinnerung?**

Eine von vielen schönen Erinnerungen aus der Kindheit ist diese: Mein Bruder, unser Papa und ich liegen nachts am Balkon und beobachten den Sternenhimmel. In dieser Nacht regnete es unendlich viele Sternschnuppen. Im Wohnzimmer lief der Fernseher und wir Kinder turnten zwischen Balkonboden, Liege und Papa fleißig über unsere Schlafengeh-Zeit hinweg. Es war wunderschön und unvergessen. Die Erinnerungen an diese Tage versuche ich mir anhand von unterschiedlichen Gerichten zurückzuholen. Dazu gehört natürlich ein feines Schmalzbrötchen mit Zwiebelringen und als Beilage große, reife Tomaten aus Omas Garten mit Salz und Pfeffer. Außerdem Papas Kartoffelgulasch mit ganz viel Knoblauch und einem knusprigen Semmel und natürlich selbstgemachte Buttermilch. Letztere hat meine Oma in Polen immer zubereitet. In ihrem Sommerhaus nicht weit von Krakau gab es eine alte Küche mit

einem Kachelofen. Dieser war im Sommer nie in Betrieb und genau darauf stellte sie die frische Kuhmilch von den Nachbarn. Aufgeteilt in dicke Keramikgläser in dunklem Braun. Bedeckt mit einer Serviette aus Stoff. Nach ein paar Tagen bildete sich in jedem Glas eine dicke Rahmschicht – sofern wir Kinder das überhaupt erwarten konnten. Diese Buttermilch schmeckte herrlich an heißen Sommertagen.

Was darf nie in deinem Kühlschrank fehlen?

In meinem Kühlschrank fehlen nie Zwiebeln, Eier und ein Stück Speck. Eine schnelle Eierspeise geht immer, egal um welche Uhrzeit!

Am Ende des Jahres blicken viele von uns ein wenig zurück. Wenn du an das vergangene Jahr denkst, wem gilt dein besonderer Dank?

Meiner Familie. Sie ist mein sicherer Halt, meine Stütze, mein Rückzugsort und sie sind meine absoluten Lieblingsmenschen.

Hast du einen speziellen Kochtipp für unsere LeserInnen?

Räumen Sie ihre Küche auf. Misten Sie aus, was sie nicht mehr brauchen und lassen Sie Ordnung einkehren. Sie werden sehen: Sie werden schneller beim Kochen und haben auch wieder mehr

Lust darauf, selbst in der Küche zu stehen. Schaffen Sie sich in der Küche Ihre eigene Oase zur Entspannung, denn Kochen ist konzentrierte Entspannung.

Wie erlebst du den Advent und welche Dinge gehören für dich in dieser Zeit dazu?

Ich bin niemand, den die kalte Jahreszeit in schlechte Laune versetzt. Ganz im Gegenteil. Ich liebe es, wenn es draußen kalt und eisig ist und ich in den eigenen vier Wänden Gemütlichkeit in vollen Zügen genießen kann. Da stresst mich kein Sonnenschein zu unendlichem Tatendrang, sondern ich kann die süße Leichtigkeit des Seins leben und das ganz ohne schlechtes Gewissen. Jetzt ist die Zeit für eine gute Tasse Tee und selbstgebackene Kekse oder den Topfenkuchen meiner Mutter, die Fischsuppe meiner Oma oder ein schönes Glas Kakao.

Und auf welche deiner Projekte dürfen wir uns demnächst freuen?

In diesem Winter kommt noch einiges auf uns zu. Besonders freue ich mich aber auf das Erscheinen des neuen "Silvia Kocht" - Kochbuchs.

Liebe Silvia, wir freuen uns schon sehr auf mehr von dir! Alles Gute und Danke für deine Zeit und das sehr schöne Gespräch!

RUNDESGLÜCK



Grenzenloses Knödelglück

*Diese Knödel passen sehr
gut zu Schweinsbräten, gekochtem
Selchfleisch, 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.

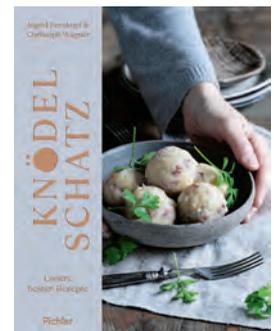
~ In die Hälfte der Teigmasse 100 g klein geschnittenes, gut abgetropftes Sauerkraut untermengen, zusätzlich mit fein gemahltem Kümmel oder Kreuzkümmel würzen.

~ 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!

1 PORTION

Schwarzplenten-Knödel

(Hoadene Knödel oder Plentenknödel)





ZUTATEN

- ca. 100 ml Milch oder Wasser
- 2 Eier
- 130 g Knödel-, Weiß- oder Toastbrot, würfelig geschnitten
- 50 g Butter oder Butterschmalz
- 80 g Lauch-, Zwiebel oder Schalottenwürfel
- evtl. 1 klein geschnittene Knoblauchzehe
- 80 g kleine Selchfleisch oder Speckwürfel
- ca. 100 g grobes Buchweizenmehl (Schwarzplentemehl)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss
- 1 EL fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1 Milch mit Eiern vermengen und Brot damit anweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Lauch, Knoblauch und Speckwürfel darin hell anschwitzen. Überkühlt zum Brot geben, mit restlichen Zutaten gut vermengen und würzig abschmecken. Knödelmasse ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Milch- und Mehlmenge richtet sich nach der Trockenheit des Brotes. Mit evtl. leicht befeuchteten oder geölten Händen kleine Knödel formen, in kochendes Salzwasser einlegen und je nach Größe ca. 14–20 Minuten unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.

3 Mit einer Wildfüllung füllen und auf Rotkraut mit Wildsauce servieren. Mit Kren-, Käse-, Rahm- oder Kräuterrahmsauce servieren. Als Suppeneinlage geeignet.

VARIANTE

~ Anstelle von Speck Käsewürfel (Graukäse, Gorgonzola) in die Knödelmitte drücken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



1 PORTION

Brandteig-Mohnknödel

Diese Knödel eignen sich als Einlage für Kräuter-, Kürbis-, Rahm- oder Kartoffelsuppe und können statt mit Mohn ebenso mit gemahlenden Nüssen zubereitet werden.

ZUTATEN

- 120 ml Milch oder Wasser
- 50 g Butter
- 120 g glattes Weizenmehl
- 2 Eier
- 40 g gemahlener Mohn
- 130 ml Milch

Für die pikante Variante

- Salz
- Pfeffer
- Prise Muskatnuss

Für die süße Variante

- 1 EL Gelb- oder

- Rohrzucker
- Vanillezucker
- unbehandelte Zitronen oder Orangenschale
- Zimt
- Lebkuchengewürz etc.

ZUBEREITUNG

1 Milch oder Wasser und Butter mit Gewürzen aufkochen, Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange kräftig rühren, bis sich der Teig vom Geschirr löst und sich am Topfboden ein weißer Belag bildet. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen. Anschließend nach und nach die Eier untermengen.

2 Mohn mit Milch aufkochen und so lange kochen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Diese Masse unter den Brandteig mischen.

3 Mit einem nassen Löffel kleine Nockerl abstechen, in Bröseln oder Mohn-Brösel-Gemisch wälzen und in heißem Fett bei ca. 165 °C etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken.

4 Alternativ in kochendes Salzwasser einlegen und je nach Größe ca. 5–7 Minuten garen.



1 PORTION

Steirische Käferbohnenknödel mit Brot

ZUTATEN

- 200 g gekochte, faschierte Käferbohnen
- 50 g trockenes Knödelbrot
- ca. 70 ml Milch, je nach Trockenheit des Brotes
- Salz
- 1 Dotter
- ca. 10 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- Majoran

ZUBEREITUNG

- 1** Bohnen kochen: 250 g Käferbohnen ca. 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser ein- bis zweimal wechseln. Wasser abgießen, Bohnen abspülen, mit ca. 400 ml frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 60 Minuten weich kochen lassen, evtl. Wasser nachgießen. Erneut Wasser abgießen, Bohnen kalt abspülen, gut abtropfen und auskühlen lassen. 250 g trockene ergeben ca. 500 g fertig gekochte Bohnen. Bohnen durch die feine Scheibe der Küchenmaschine faschieren.
- 2** Brot mit Milch (evtl. heiß) übergießen und ziehen lassen, gut vermengen. Die Flüssigkeit muss gänzlich aufgesogen sein und es soll eine breiige Brotmasse ergeben; falls zu weich, zuletzt etwas mehr Semmelbrösel einmengen (zur besseren Bindung). Mit den restlichen Zutaten vermengen, würzig abschmecken.
- 3** Kleine Knödel formen, in Mehl wenden, evtl. Probeknödel kochen, in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 10 Minuten kochen; oder in Bröseln wälzen und in heißem Fett bei ca. 155 °C schwimmend backen.
- 4** Als Beilage zu Wild- oder Rindfleischgerichten. Als Suppeneinlage, mit einer Rahm-, Kräuter-, Tomaten- oder Kürbissauce, mit Tomatenragout oder mit Blattsalat servieren.

ZUTATEN

Für den Kartoffelteig

- 300 g gekochte, durchgedrückte, mehligere Kartoffeln
- 20 g glattes Weizenmehl
- 30 g Kartoffelstärke
- 2 Dotter oder 1 Ei
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, fein gemahlen

Für die Fülle

- 30 g Butter oder Butterschmalz (ersatzweise Schweineschmalz)
- 50 g Schalottenoder
- Zwiebelwürfel
- 50 g Lauchwürfel
- 80 g gekochte Karottenwürfel
- 150 g Blunzen
- 50 ml Obers
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Prise Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL frische Majoranblätter, fein gehackt
- 100 g gekochte, durchgedrückte Kartoffeln
- 1 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG

- 1** Hierzu benötigt man etwas mehr Teig, daher die 1,5-fache Menge zubereiten.
- 2** Frischhaltefolie oder Backmatte mit reichlich Mehl bestäuben, den Teig dazwischen ca. 3 mm dick ausrollen. Folie vom Teig abnehmen und Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen.
- 3** In die Mitte der Kreise jeweils etwas von der Fülle geben, die Ränder mit Dotter oder verquirltem Ei bestreichen, die Kreise zu Tascherln zusammenklappen und die Ränder fest andrücken.
- 4** Wie oben beschrieben kochen. Nach dem Kochen evtl. kurz in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 5** Butter oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und abgetropfte Tascherl darin auf beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Majoran oder Schnittlauch bestreuen.

1 PORTION

Blunzen- Kartoffelknödel oder -tascherl

*Mit Kürbiskernöl
beträufeln und mit
gerösteten Kernen
bestreuen.*



VARIANTE

- ~ Anstelle von Blutwurst kann man auch Haschee, Leberwurst oder beliebige andere Füllungen verwenden.
- ~ Mit Topfen-, Brandteig oder beliebigem Teig ebenso zubereiten.



1 PORTION

Mandelbällchen

ZUTATEN

- 500 g gekochte, mehlig-kartoffelige Kartoffeln
- 30 g zerlassene Butter
- 2 Dotter oder 1 Ei
- Salz
- Pfeffer und Muskatnuss, frisch gemahlen
- Mehl
- Ei zum Panieren
- ca. 100 g Mandelblättchen zum Panieren
- Öl oder Fett zum Backen

ZUBEREITUNG

1 Gekochte, geschälte Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und rasch mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten, würzig abschmecken.

2 Aus der Masse gleich große Bällchen oder Knödel drehen, in Mehl wälzen, durch verquirltes Ei ziehen und in leicht zerdrückten Mandelblättchen panieren, Mandelblättchen dabei gut andrücken.

3 In heißem Fett bei ca. 155 °C schwimmend backen, mit einem Sieboder Lochschöpfer aus dem Fett heben, gut abtropfen lassen und als Beilage zu Wild-, Rindfleisch- oder Saucengerichten servieren.

VARIANTE

~ Anstelle von Mandelblättchen kann man Haselnussblättchen, Haferflocken, Cornflakes oder eine Nussmischung verwenden.

ES MUSS NICHT IMMER *Sauerkraut mit Bier sein!*

Unter Fermentation versteht die Biotechnologie jegliche mikrobielle oder enzymatische Umwandlung von organischen Stoffen. Diese kann aerob oder anaerob stattfinden. Klingt kompliziert? Mit diesen Rezepten ist es das nicht!

Lebensmittel mit Hilfe von Hefen, Bakterien und Pilzen, also Mikroben und Enzymen, haltbar zu machen ist nicht erst seit den letzten Jahren bekannt. Wahrscheinlich bedienen sich unsere Vorfahren schon vor über 4000 Jahren dieser Technik, um auch ohne Kühlschrank und Tiefkühler Lebensmittel für lange Zeit zu konservieren. Die gesundheitsfördernden Aspekte der Fermentation sind mittlerweile bekannt und gut erforscht. Durch die Fermentation entstehen zusätzliche Vitamine wie Vitamin C und B. Außerdem wird durch den Fermentationsprozess die gesunde Darmflora gefördert und die Lebensmittel werden leichter verdaubar. Die beim Fermentieren entstehende Säure verhindert, dass schädliche Bakterien und Pil-

ze in diesem Milieu nachträglich die Lebensmittel befallen.

Wussten Sie, dass 30 % unserer Nahrungsmittel so ihren typischen Geschmack, Geruch und ihr Aussehen bekommen und lange haltbar sind?

Nicht jeder von uns wagt sich gleich über die Wein-, Käse-, Brot- oder Teeproduktion. Für Fermentier-Anfänger sind wenig wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten am besten geeignet.

Wir präsentieren Ihnen hier einfache Rezepturen von Ingrid Palmethofer, die einerseits zum Einsteigen in das Thema perfekt geeignet sind und andererseits große Geschmacksmomente versprechen. Für vertiefende Informationen empfehlen wir das Buch und / oder einen Kurs im Blubergarten (blubergarten.work) von Ingrid Palmethofer.



Buch-Tipp:

Sie ist Österreichs leidenschaftlichste „Fermentista“. Ingrid Palmethofer holt ihre kreativen Ideen aus der ganzen Welt – regional, natürlich und ökologisch verträglich. Ihre revolutionären Geschmackskreationen sind aufregend und neu. So hüpfen Geschmacksknospen und Darmbakterien vor Freude!

Salzzitronen sind in der nordafrikanischen und asiatischen Küche schon lange vertreten. Die Haupt- und Erntesaison von Zitrusfrüchten liegt im Winter. Hervorragende Ergebnisse für dieses Rezept liefern auch Orangen, Bergamotten und Zitronatzitronen (Credi).

Rezepte zu Salzzitronen gibt es entweder in Salzlake als Ganzes eingelegt oder aufgeschnitten und mit einer Handvoll Salz bestreut. Dementsprechend hoch ist der Salzgehalt. Um Platz zu sparen, werden die Zitronen schon vor dem Einlegen zerteilt.

1 PORTION

Salzzitronen und ihre Schwestern

ZUTATEN

- 1 kg Zitronen
- 10 TL (50g) Ursalz
- Gärfäß mit 1l Fassungsvermögen und Beschwererkit
- Ansatz in eigener Lake: 5%
- Fermentationsdauer 4-6 Wochen
- Haltbarkeitsdauer: mind. 1 Jahr aber auch nach 2 Jahren sind sie köstlich

ZUBEREITUNG

1 Zitronen waschen und in dünne Scheiben hobeln. Kerne aus den Scheiben zupfen. Salz gleichmäßig verteilt über die Scheiben streuen und durch sanftes Massieren und Umdrehen einarbeiten (keinesfalls drücken!). Dabei läuft einiges an Saft aus dem Fruchtfleisch aus.

2 Zitronenscheiben übereinander ins Glas legen. Mit leichtem Druck verdichten und so viel Lake aus der Schüssel einbringen, dass die Zitronen überstehend bedeckt sind. Beschwererkit einlegen, Gefäß verschließen.

VARIANTEN

~ Zum Würzen werden vor allem die Schalen verwendet. Der Geschmack ist intensiv, daher braucht es nur kleine Mengen. Füllen Sie einen ganzen Fisch mit klein gehackten Salzzitronen, die Sie mit gehackter frischer

Minze (oder Basilikum) und etwas Pfeffer mischen.

~ Kosten Sie das Fruchtfleisch, das in Stücke zerfallen ist und aromatisieren Sie Trinkwasser, Limonaden, Marinaden oder Saucen damit.



Verwenden Sie ausschließlich Früchte, die pestizidfrei gewachsen und ungewachst sind. Haben Sie nur gewachste Früchte bekommen, lassen Sie einige Minuten warmes Wasser über die Früchte laufen. Damit sollte sich zumindest der Großteil des Wachses lösen.



Sorgen Sie sich nicht, wenn keine Bläschen zu sehen sind. Das ist normal. Manchmal wird Fermato-Ketchup hefig-gärrig, wenn es über mehrere Stunden bei Zimmertemperatur und unter Einfluss von Sauerstoff steht. Der Unterschied ist zu riechen und zu schmecken. Es ist in Ordnung, solange Sie keinen Schimmel sehen. Decken Sie Ketchup immer ab. Es wird nämlich von Kahmhefe geliebt. Eine Passata kann man auch selber aus Fleischtomaten herstellen.

1 PORTION

ZUTATEN

- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Flasche (690 ml) Bio-Passata (Tomatenpüree)
- 2-3 EL Honig
- 2-3 EL naturbelassener Apfelessig
- 2 EL Brottrunk
- ¼ - ½ TL Cayennepeffer
- ¼-1/2 TL Rosmarin, gemahlen
- 2 ½ TL Ursalz

ZUBEREITUNG

- 1** Knoblauch schälen und gemeinsam mit 150 ml Passata mit dem Stabmixer pürieren. Mit dem restlichen Tomatenpüree und allen weiteren Zutaten durchmischen und dann abschmecken.
- 2** Das Ketchup nun in die Gläser füllen. Darauf achten, dass möglichst alle Lufteinschlüsse an die Oberfläche aufsteigen. Oben genügend Raum freilassen. Den Glasrand abwischen.
- 3** Den RR80-Deckel auf das Ketchup legen.
- 4** Wenn Sie am Ende der Fermentationszeit eine eingedickte, stichfeste Ketchupmasse erhalten haben, dann hat das Gelieren funktioniert. Jetzt können Sie auch sichergehen, eine gute Passata gekauft zu haben, die tatsächlich aus Fleischtomaten hergestellt wurde, denn deren höherer Pektingehalt führt auch beim Fermentieren zum Gelieren. Für Ketchup ist das perfekt, weil auf diesem Weg eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Damit sie nun aber sämig wird, rühren Sie mit einem Schneebesen oder Mixstab kräftig durch. Das Ketchup jedenfalls bedeckt und kühl lagern.

VARIANTEN

~ Falls die Konsistenz zu flüssig bleibt, verwenden Sie das Ergebnis als Saucenbasis für Pasta. Manche Kinder schaffen mit Fermato-Ket-

chup den Einstieg in den Genuss von Milchsäurem. Für den empfindsameren Gaumen der Kinder reduzieren Sie die Würzung.

Haben Sie gewusst, dass Ketchup aus Asien stammt? „Kecap“ oder „Ketjap“ hatte nichts mit Tomaten zu tun und war eine fermentierte Sauce auf Fisch- oder auch Sojabasis. In asiatischen Läden findet man sie übrigens heute noch unter diesem Namen.

Fermentiertem Ketchup wird sehr wenig Zucker hinzugefügt. Das meiste davon wird für den biologischen Prozess von den Bakterien abgebaut.

Ein bisschen tricky ist es, die Konsistenz so werden zu lassen wie wir sie von Ketchup kennen. Das hängt auch stark von den verwendeten Tomatensorten ab. Durch den geringen Zuckeranteil ist dieses Ketchup auch für die, die es normalerweise vom Teller verbannen eine interessante und wohlschmeckende Alternative.

Purer Genuss!

**GEN
TECHNIK
FREI**

nōm

**Halbfett
Milch**
länger haltbar
1,5% FETT

1 Liter

**AMA
GÜTESIEGEL
AUSTRIEN**

**GEN
TECHNIK
FREI**

nōm

**Voll
Milch**
länger frisch
3,5% FETT

1 Liter

**AMA
GÜTESIEGEL
AUSTRIEN**

nōm

Bleib frisch.

