

powered by  klima+  
energie  
fonds

 **KLAR!**  
Vorbereitet auf die Klimakrise



# „Tischlein deck dich“ Für jeden Tag ein Rezept



# Vorwort

## Regional kochen mit dem KLAR! Kochbuch

Wir leben in einer Region, in der sehr viele Lebensmittel selbst produziert werden. Nur wenige Autominuten sind notwendig, um regional einkaufen zu können. AbHof-Verkauf, Bauernläden und Hofläden haben sich in unserer Region etabliert. Auf der Regionshomepage [www.kampseen.at](http://www.kampseen.at) finden Sie unter dem Punkt Direktvermarktung eine entsprechende Auflistung.

Lebensmittel aus der Region haben viele Vorteile, sie wachsen in unserem Klima und sind daher auch sehr verträglich für uns. Bauern, die täglich für uns diese Arbeit übernehmen, bekommen mit dem regionalen Einkauf die Wertschätzung, die sie sich verdient haben. Betriebe werden übernommen und weitergeführt, wenn die Produkte auch ausreichend Abnehmer finden. Bei umweltschonender Ernährung geht es nicht um Verzicht, sondern um bewusstes und abwechslungsreiches Genießen.

Mit Rezeptaufrufen in der Bevölkerung konnten für das Kochbuch „Tischlein deck dich“ 365 Rezepte gesammelt werden. Diese reichen von traditionell, individuell bis zu kreativ und sollen den regionalen Gedanken unterstützen. Das Kochen mit regionalen und saisonalen Produkten muss nicht eintönig sein.

Was koche ich heute? Diese Frage stellt sich bei den meisten jeden Tag, daher soll die Rezeptsammlung auch eine Erleichterung für den Alltag bieten. Entdecken Sie mit unserem Kochbuch die Lust am Selbermachen und an einer bewussten Ernährung mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Viel Spaß beim Kochen, gutes Gelingen und guten Appetit!

**Ihr KLAR! Team**

# Erfrischendes für Hitzetage, Salate



# Erdbeerjoghurt

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
- 500 g Joghurt
- 2 EL Honig
- 4 EL Haferflocken
- 2 EL gehackte Nüsse
- 1 EL Leinsamen

## Zubereitung:

Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden. Haferflocken, gehackte Nüsse und Leinsamen trocken in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten vermischen und mit der Röstmischung bestreuen.

## Tipp:

- Alle Arten von Früchten, Fruchtsalate, aber auch Cerealien können hier verwendet werden.

# Wasser mit Blüten

## Zutaten für 1 Krug

- 1 Krug Wasser
- 1 Handvoll Frühlingsblüten
- 1 Handvoll Kräuter (Minze, Zitronenmelisse, ...)
- Apfelspalten
- Zitronenscheiben

## Zubereitung:

Wasser in einen Krug füllen, Blüten, Kräuter, Apfelspalten und Zitronenscheiben dazugeben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.



# Rhabarber Tiramisu

## Zutaten Kompott für 4 Personen

- 400 g Rhabarber
- 60 g Zucker

## Zubereitung:

Rhabarber waschen, klein schneiden und mit ein bisschen Wasser und Zucker 3 bis 4 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen.

## Zutaten Creme:

- 150 g Topfen
- 150 ml Schlagobers
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt
- 1–2 EL Zucker
- 1/2 Pkg. Biskotten

## Zubereitung:

Topfen mit Vanillezucker, Zimt und 1 bis 2 EL Zucker verrühren. Schlagobers steif schlagen und Topfen unterheben. In Schalen oder Gläsern in folgender Reihenfolge übereinanderschichten: Biskotten – Rhabarberkompott – Topfen-Schlagobersmasse. Mindestens 2 Stunden kühl stellen und mit Früchten verzieren.

# Kalte Gurkensuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1–2 Gurken
- 500 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Dille

## Zubereitung

Gurken waschen und zerkleinern. Die Knoblauchzehe klein schneiden und die Zitrone auspressen. Dillspitzen abzupfen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.

# Bunter Sommersalat

## Zutaten für 4 Personen

- 1 grüner Salat
- 2–3 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Jungzwiebel

## Zubereitung

Alle Zutaten gut waschen und abtropfen lassen. Bei den Tomaten den Strunk entfernen und würfelig schneiden. Gurke und Paprika gleichermaßen vorbereiten.

## Zutaten Marinade

- 1 Zitrone
- 3 EL Knoblauchöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Honig

## Zubereitung

Zitronensaft auspressen und alle Zutaten über den Salat gießen. Gut verrühren!

## Tipps

- Man kann statt dem Knoblauchöl jedes beliebige Öl verwenden.
- Es können auch Wiesenblumen und Kräuter verwendet werden.
- Statt der Zitrone kann auch Essig genommen werden.
- In den Salat darf alles was schmeckt!
- Frischkäse ist eine tolle Ergänzung.

# Wurstsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Kranzl Extrawurst
- 150 g Käse nach Wahl
- 4 mittlere Essiggurkerl
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelber Paprika
- 1 Bund Radieschen
- 4 gekochte Eier
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



## Zubereitung

Alle Zutaten klein schneiden. Eine Marinade aus Essig, Öl und Gewürzen bereiten und darübergießen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Zitronensoufflé

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier
- Saft einer Zitrone
- 150–200 g Staubzucker



## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Dotter mit der Schale und dem Saft einer Zitrone und dem Staubzucker schaumig rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. In eine gefettete, bemehlte Form geben. Die Förmchen zu zwei Dritteln füllen und in ein 2 cm hohes Wasserbad stellen und 15 bis 20 Minuten backen. Der Ofen darf in dieser Zeit nicht geöffnet werden, sonst fällt alles zusammen. Ist die Zeit zu kurz, ist der untere Teil noch nicht durch. Ist die Zeit zulange, ist alles schwarz.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Schinkenrolle

## Zutaten für 4 Personen

- 8 große Scheiben Schinken
- 1 Becher Topfen
- etwas Butter
- geriebener Kren
- selbstgemachte „Gemüsemayonnaise“ ohne Mayonnaise \*
- Petersilie
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Für die selbstgemachte „Gemüsemayonnaise“ Butter mit Topfen schaumig rühren, mit Kren, Petersilie und Schnittlauch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schinkenblätter auflegen. Die Masse auf bis zu zwei Dritteln der Schinkenscheiben verteilen und einrollen. Auf Teller legen und garnieren.

## Tipps

- Mit Essiggurkerln, Paprika, Knoblauch und Radieschen schmeckt es noch besser.
- Alternativ können Äpfel, Karotten, Erdäpfel, Erbsen, Champignons oder Mais verwendet werden.
- Wer sehr geschickt ist, kann die Röllchen auch panieren und herausbacken. Hier wird einfach nur Schinken und Käse verwendet. Käse in Schinken einrollen, panieren, herausbacken.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Rindfleischsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Tafelspitz
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 1/4 Knollensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 4 gekochte Eier
- 1 grüner Paprika
- Essig
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker



## Zubereitung

Rindfleisch mit klein geschnittener Karotte, gelber Rübe, Sellerie und Salz weichkochen, abkühlen lassen. Einstweilen Eier hart kochen, Zwiebel und Paprika fein schneiden. Tafelspitz in zarte Streifen schneiden und mit Essig, Kernöl, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Mit den Eierscheiben belegen und servieren. Fertig.

## Tipp

- Zum Aufpeppen: Tomaten, grüner Salat, Bohnen (ev. Käferbohnen), Kapern, Essiggurkerl, Kren, Knoblauch, frische Kräuter

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Salat-Obst-Smoothie

## Zutaten für 2 Smoothies

- 10 Blatt Salat
- 1 Gurke
- 1 Banane
- 200 ml naturtrüber Apfelsaft

## Zubereitung

Salat und Gurke waschen und Banane schälen. Alle Zutaten pürieren und kalt stellen.

# Salat mit Riesenbohnen, Minze und Hartkäse

## Zutaten für 4 Personen

- 1,5 kg Bohnen (Riesenbohnen, rote oder weiße Bohnen)
- 50 g Salat
- 25 g Minze
- 100 g geriebener Hartkäse
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Bohnen am Vortag einweichen. Abseihen, in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Minze und Salat klein schneiden und mit Essig, Kernöl, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren. Die Bohnen dazugeben und mit Hartkäse bestreuen.

# Salat mit gegrilltem Schafkäse

## Zutaten für 4 Personen

- Blattsalate nach Wahl
- 150 g Schafkäse
- 1 rote Zwiebel
- Essig
- Öl
- Salz
- Zucker
- Weißbrot

## Zubereitung

Schafkäse mit Öl bestreichen und in kleine Stücke schneiden. Das Weißbrot in Scheiben schneiden und mit dem Schafkäse belegen. Im Backrohr bei 200 °C die belegten Weißbrotscheiben überbacken. Blattsalate waschen und in kleine Stücke reißen, mit der Essig Öl Marinade anmachen und in Tellern anrichten. Mit dem überbackenen Schafkäse-Weißbrot servieren.

# Reis-Salat mit Pilzen

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Vollkornreis
- 250 g Pilze (Herrenpilze, Eierschwammerl, Champignons)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Öl
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Majoran, ...)

## Zubereitung

Reis in Salzwasser kochen (Reis und Wasser im Verhältnis 1:1,5) und abkühlen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze säubern und klein schneiden. Pilze, Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anrösten und abkühlen lassen. Reis und Pilzgemisch vermischen und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und frisch gehackten Kräutern marinieren. 1 Stunde kaltstellen.

# Apfel-Rettich-Karotten-Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Äpfel
- 250 g Rettich
- 250 g Karotten
- 50 g Mayonnaise
- 100 ml Sauerrahm
- 50 ml Schlagobers (geschlagen)
- 50 g Honig
- Salz
- 1 Zitrone
- 4 Salatblätter (zum Anrichten)

## Zubereitung

Äpfel, Rettich und Karotten schälen und in mittelfeine Streifen schneiden. Schlagobers steif schlagen und Gemüwestreifen unterrühren, mit Sauerrahm, Mayonnaise, Gewürzen und dem Saft einer Zitrone marinieren, auf den Salatblättern anrichten.

# Fenchel-Birnen-Salat mit Hendl

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hühnerbrust
- 2 Fenchel
- 1 Jungzwiebel
- 2 Birnen
- 4 TL Honig
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Hühnerbrustfilets mit 2 TL Honig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer marinieren (ca. 1 Stunde ziehen lassen). Fenchel waschen, putzen, halbieren und Strunk entfernen. Fenchelgrün hacken und Fenchel in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel darin ca. 5 bis 7 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Jungzwiebel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Birnen waschen, eine Frucht halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Fenchel mit der Jungzwiebel und den Birnenspalten vermengen. Zitronensaft mit Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen – mit den Salatzutaten vermischen. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrustfilets darin knusprig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Tranchen schneiden. Den Fenchel-Birnen-Salat auf die Teller geben und mit den gehackten Walnusskernen bestreuen.

# Apfel-Nuss-Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel
- 100 g Nüsse
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden (die Schale darf dranbleiben), die Nüsse klein hacken. Äpfel und Nüsse mit dem Sauerrahm und dem Saft einer Zitrone vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Urgetreidesalat

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Emmer (oder Dinkel)
- 200 g Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 Jungzwiebeln
- 1 Zitrone
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Getreide über Nacht einweichen, danach abseihen und rund 40 Minuten in Salzwasser weichkochen. Anschließend nachquellen lassen. Gemüse waschen und würfelig schneiden. Kräuter hacken und die Zitrone auspressen. Das Getreide mit dem Gemüse und den Kräutern vermischen, mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer würzen – 30 Minuten ziehen lassen und servieren.

# Waldviertler Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 50 g Blattsalate
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- Dillspitzen
- Basilikum
- Petersilie
- Essig
- Blüten aus dem Garten
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse und Kräuter waschen. Salat, Gurken und Radieschen klein schneiden und Kräuter hacken. Alles miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl marinieren, mit essbaren Wiesenblumen verziert servieren.

# Erdäpfel-Löwenzahnsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g festkochende Erdäpfel
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 3 Eier
- 3 EL Essig
- 6 EL Distelöl
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Erdäpfel weich kochen. Die Eier hart kochen und schälen. Das Eiweiß hacken und den Dotter zerdrücken. Eier mit Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren und die gehackten Zwiebeln dazugeben. Erdäpfel schälen und blättrig schneiden, die Löwenzahnblätter waschen, zerreißen und vermischen – marinieren und servieren.

# Erdbeer-Radieschen-Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 450 g Erdbeeren
- 100 g Radieschen
- 150 g grüner Salat
- 150 g Frischkäse
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Erdbeeren waschen und vierteln, Radieschen waschen und blättrig schneiden, grünen Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen und alles in eine Schüssel geben. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Marinade verrühren. Salat übergießen und anrichten.

# Karfiol-Salat mit Nüssen

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Karfiol
- 2 Jungzwiebeln
- 1 grüner Salat
- 60 g Nüsse
- 50 g Joghurt
- 50 g Mayonnaise
- 1 Zitrone
- 1 EL Senf
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Karfiol putzen in Röschen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen aus Joghurt, Mayonnaise, Öl, Saft einer Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen, Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Die Nüsse in einer Pfanne trocken anrösten und auf den Salat geben.

# Apfel-Kohlrabi-Salat mit Löwenzahn

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Handvoll Löwenzahn
- 2 Äpfel
- 400 g Kohlrabi
- 1 Zitrone
- 2 EL Senf
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Kohlrabi und Äpfel schälen und fein reiben, Löwenzahn waschen und alles in eine Schüssel geben. Aus dem Saft einer Zitrone, Senf, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat gießen.

# Waldviertler Salat mit geräucherter Forelle

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Erdäpfel
- 250 g geräuchertes Forellenfilet
- 300 g Fisolen
- 1 grüner Salat
- 1 rote Zwiebel
- 5 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eier
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Honig
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Erdäpfel in Salzwasser weichkochen, schälen und auskühlen lassen. Eier hart kochen. Fisolen putzen, klein schneiden und ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und auskühlen lassen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke reißen. Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, pressen und mit Senf, Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Erdäpfel würfeln, Fisolen, Salat, Tomaten und Zwiebel in eine Schüssel geben, mit der Marinade übergießen und mit Eiern garnieren. Fischfilets in kleine Stücke teilen und darauflegen.

# Tomaten-Melonen-Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Wassermelone
- 250 g Tomaten
- 25 g Minze
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Melone und Tomaten würfeln, die Minze klein hacken. Alle Zutaten mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.

*Guten  
Appetit!*





# Käsesalat mit Bierdressing

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Salatgurke
- 10 Radieschen
- 1/2 grüner Salat
- 1 Zitrone
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Sauerrahm
- 200 g Hartkäse
- 4 EL helles Bier
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 4 EL Öl
- Kresse
- Salz

## Zubereitung

Radieschen und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden, grünen Salat waschen und in mundgerechte Teile reißen, alles in eine Schüssel geben. Aus Bier, Honig, dem Saft einer Zitrone, Sauerrahm, Senf, Öl und Salz eine Marinade rühren und über den Salat gießen.

Den Schnittlauch klein schneiden und den Hartkäse reiben. Den Salat auf Teller anrichten und mit Kresse, Schnittlauch und Käse bestreuen.

# Saurer Hirschfleischsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Hirschschlängel
- 1 gelber Paprika
- 1 grüner Paprika
- 1 Zwiebel
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch

## Zubereitung

Am Vortag den Hirschschlängel kochen (mit Suppengemüse – Fond kann für Soßen verwendet werden). Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und kleinwürfelig schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit der Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer übergießen. Schnittlauch klein schneiden und drüberstreuen.

# Tomatensalat mit gebackenen Frischkäsebällchen

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Frischkäsebällchen
- 750 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Mehl
- Semmelbrösel
- 1 Zitrone
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Eine Marinade aus dem Saft einer Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker herstellen. Die Tomaten mit der Zwiebel und der Marinade in eine Schüssel geben und ziehen lassen. Inzwischen Frischkäsebällchen mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Frischkäsebällchen herausbacken. Anrichten.

# Rustikaler Sommersalat

## Zutaten für 4 Personen

- 1 grüner Salat
- 1 Gurke
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 grüner Paprika
- 6 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 1 TL Senf
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Gemüse waschen, Salat, Gurken, Tomaten und Paprika in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Ringe schneiden. Alles miteinander vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Petersilie hacken und drüberstreuen.

# Erdäpfelsalat mit Karpfen in Bierteig

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Karpfenfilets
- 400 g Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- ½ Becher Sauerrahm
- 1 Zitrone
- ¼ l Schwarzbier
- 2 Eier
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Öl
- Kümmel

## Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und blättrig schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. Ein Dressing aus Essig, Öl, Senf, Sauerrahm, Salz und Pfeffer herstellen. Die Erdäpfel mit der gehackten Zwiebel vermischen und mit dem Dressing marinieren – 1 Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Karpfenfilets in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Eidotter, Mehl und Schwarzbier einen Backteig rühren, Karpfenstreifen durchziehen und in einer Pfanne mit heißem Öl herausbacken. Anrichten.

# Karpfensulz auf Vogerlsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Karpfenfilets
- 1 Schüssel Vogerlsalat
- 370 g Schweineschwarte
- 140 ml trockener Weißwein (Veltliner)
- 1 kleine Karotte
- 1/4 Sellerie
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1/4 Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Wacholderbeere
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Die Schwarte über Nacht wässern. Kaltes Wasser und Weißwein mit Schwarte zustellen. Karpfenfilets waschen, mit geschälten und geschnittenen Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch zu der Schwarte geben. Lorbeerblatt, Wacholderbeere, Salz, Pfeffer und die Knoblauchzehe mitkochen – ca. 2 bis 3 Stunden kochen lassen. Fisch und Schwarte herausnehmen und ca. 180 ml Sud auf etwa ein Drittel weiterkochen und einreduzieren lassen. Die Karpfenfilets im Backrohr bei 200 °C mit etwas Fischfond trocknen. Alles auskühlen lassen, in Würfel schneiden, mit Gemüsewürfeln und gehackter Petersilie vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine geölte Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen. Fischmasse hineingeben und mit dem reduzierten Fischfond aufgießen. – mindestens 12 Stunden kalt stellen – stürzen und in Scheiben schneiden. Vogerlsalat waschen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren und mit der Sulz anrichten.

# Suppen



# Brennessel-Cremesuppe mit Milchschaum und Gänseblümchen

## Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Erdäpfel
- 100 g Brennnesselspitzen
- 1 Esslöffel Rapsöl
- ca. 1/2 l Gemüsesuppe
- 1/4 l Milch
- Salz
- Pfeffer, Kümmel, Koriander und Muskatnuss gemahlen
- Milchschaum, Brennnesselspitzen und Gänseblümchen (zum Garnieren)



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Erdäpfel schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch hacken und Erdäpfel grob würfeln. Brennnesselspitzen ggf. waschen und grob hacken.

Zuerst Zwiebel in Rapsöl glasig anschwitzen. Erdäpfel, Knoblauch und Brennnessel zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsesuppe sowie Milch aufgießen. Würzen und ca. 15 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Wasser die Konsistenz bestimmen und abschmecken. Mit Milchschaum und Gänseblümchen garnieren.

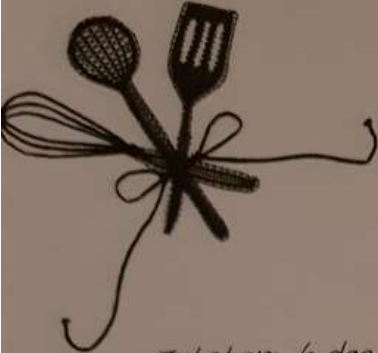
## Tipps

Je nach Belieben können auch andere Wildkräuter (Bärlauch, Giersch, Vogelmiere etc.) verwendet werden.

Besonders gut harmonieren Schwarzbrot-Croûtons mit der Brennnesselsuppe.

Gutes Gelingen wünscht Verena Hut

# Milzroulade



Milzroulade

Zutaten: 6 dag Fett,  
2 Eier,  
2 Semmeln,  
Salz,  
Brösel,  
10 dag Milz,  
Pfeffer,  
1 kl. Zwiebel

Zubereitung:  
6 dag Fett werden mit 2 Eiern abgerührt. 2 geweichte, gut ausgedrückte, passierte Semmeln, Salz und so viel Bröseln dazugeben, dass ein nicht zu fester Teig entsteht. Diese Masse wird in 3 Teile geteilt. In 1/3 mengt man 10 dag ausgestreifte Milz, Pfeffer, etwas fein gehackte Zwiebel und noch etwas Semmelbrösel.

Der Teig muss 20 min. stehen, dann wird ein kleines viereckiges, nasses Tuch mit der lichten Masse bestrichen, aus der dunklen Masse formt man eine Wurst, legt sie darauf und rollt das Ganze zusammen.

Die Rolle wird mit Spagat gebunden, besonders an den Enden, und ungefähr ~~30~~ Stunde in Salzwasser gekocht. Sodann wird die Roulade aus dem Wasser genommen, aus dem Tuch gewickelt und erst nach dem Auskühlen in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und die heiße Suppe darübergegossen.

Gutes Gelingen wünscht Regina Kaltenbrunner

# Bohnensuppe mit Sauerkraut und Debreziner

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Wachtelbohnen oder Kidneybohnen
- 1 l Suppe
- Salz
- 3 Lorbeerblätter
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Sauerkraut
- 200 ml passierte Paradeiser
- 250 g Debreziner
- 200 ml Schlagobers
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Weißweinessig
- Zucker
- 1 EL gehackte Petersilie
- Schlagobers zum Beträufeln

## Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf geben, salzen und die Lorbeerblätter zugeben. Die Bohnen mit Suppe aufgießen und aufkochen lassen.

Inzwischen die Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Knoblauchzehen schälen, pressen und dazugeben. Das Sauerkraut abtropfen lassen und zerkleinern. Die Debreziner in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl anbraten. Die Paradeiser, die glasige Zwiebel und das Sauerkraut zu den Bohnen geben und ca. 50 Minuten weich dünsten. 150 ml Schlagobers und die gebratenen Debreziner unter die fertig gegarte Bohnensuppe mischen und alles mit Salz, Paprika, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Mit Petersilie bestreuen und mit Schlagobers beträufelt servieren.

Gutes Gelingen wünscht Hermine Seifert



# Bärlauch-Cremesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 2–3 Handvoll Bärlauch
- 1 Jungzwiebel
- 750 ml Gemüsefond
- 2–3 Erdäpfel
- 1 EL Butter
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 EL Mehl
- Salz

## Zubereitung

Kleingeschnittenen Jungzwiebel in Butter anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Erdäpfel schälen, klein schneiden und mitkochen. Nach ca. 10 Minuten den gewaschenen und geschnittenen Bärlauch dazugeben, kurz köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Mehl mit dem Sauerrahm verrühren und in die Suppe einkochen, mit Salz abschmecken.

## Tipp

Damit die Suppe nicht so dick wird, kann man auch die Hälfte der Erdäpfelwürfel nach dem Kochen herausnehmen und als Einlage verwenden.

# Linsen-Karotten-Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 2–3 Karotten
- 4–5 gelbe oder rote Linsen
- 1 Jungzwiebel
- $\frac{3}{4}$  l Gemüsefond
- 1 TL Tomatenmark
- Öl oder Butter
- Orange
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebel und Karotten klein schneiden (nach Bedarf schälen) und in einem Topf mit Öl oder Butter anrösten. Tomatenmark mitrösten und mit dem Gemüsefond aufgießen. Linsen hineingeben und ca. 15 Minuten mitköcheln lassen. Orangensaft pressen. Die Suppe pürieren, den Orangensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Spinat-Cremesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Spinat
- 1 Jungzwiebel
- ½ l Gemüfefond
- 250 ml Milch
- 2–3 Erdäpfel
- 1 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- Salz
- ½ Becher Schlagobers

## Zubereitung

Kleingeschnittene Jungzwiebel in Butter anschwitzen, Mehl einrühren und mit Suppe oder Milch aufgießen. Erdäpfel schälen, klein schneiden und mitkochen. Gewaschenen und gehackten Spinat und geschnittenen Knoblauch dazugeben, ein paar Minuten köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Zuletzt das Schlagobers hineingeben und mit Salz abschmecken.

## Tipp

Die Suppe kann auch statt Spinat mit Brennesselblättern oder Vogelsalat zubereitet werden.

# Rindsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 700 g Beinflisch vom Rind
- 1 Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 4 Stück Rindsknochen
- Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter



## Zubereitung

Fleisch und Knochen kalt abspülen und in einen Topf mit rund 2 l kaltem Wasser legen. Einmal aufkochen lassen. Schaum abschöpfen und salzen. Temperatur drosseln und rund 1 Stunde leicht köcheln lassen. Dann das geputzte und geschnittene Gemüse, die Pfefferkörner und die Lorbeerblätter dazugeben. Zwiebel mit der Schale halbieren, scharf anrösten und in der Suppe eine weitere Stunde mitköcheln lassen. Gemüse und Fleisch rausholen. Suppe abschmecken.

*Guten  
Appetit!*

# Rote-Rüben-Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Rote Rüben
- 50 g Sellerie
- 1 Karotte
- 2–3 Erdäpfel
- 1 Jungzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- $\frac{3}{4}$  l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Essig

## Zubereitung

Jungzwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten klein schneiden (nach Bedarf schälen), in einem Topf mit Öl oder Butter anrösten und mit Wasser aufgießen. Rote Rüben schälen und klein würfelig schneiden (mit Handschuhen bleiben die Hände so wie sie sind) und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Lorbeerblatt würzen. Ca. 45 Minuten kochen lassen, dann die geschälten, würfelig geschnittenen Erdäpfel dazugeben und mitkochen. Wenn die Erdäpfel weich sind, das Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe pürieren.

## Tipps

- Übrigens, Suppe lässt sich herrlich einfrieren. In kleinen Portionen, kann diese gleich direkt aus dem Tiefkühler für Saucen oder andere Gerichte verwendet werden.
- Umso länger die Suppe Zeit hat zu kochen, umso kräftiger wird sie.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Cremige Gemüsesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Kohlrabi
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 mehlig Erdäpfel
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt



## Zubereitung

Das Gemüse putzen und einfach grob hacken. Gemüse und Gewürze in Wasser kochen lassen, bis alles ziemlich weich ist. Pürieren. Wer möchte kann in die Suppe noch 2 mehlig Erdäpfel geschält und geschnitten geben. Damit wird die Suppe sämiger. Abschmecken (Salz, Pfeffer, Muskat). Servieren. Ich gebe immer so viel Wasser in den Topf, bis das Gemüse bedeckt ist. Nach dem Pürieren habe ich meistens eine dicke Soße, dann gebe ich noch Wasser dazu und koche alles nochmals auf. Damit habe ich die Suppenstärke, die ich möchte.

## Tipps

- Natürlich können hier viele Gemüsesorten verwendet werden. Entweder wird es eine sortenreine Gemüsesuppe wie Kürbis, Zucchini, Karotten, oder man kann die Gemüsesorten auch mischen wie im Rezept oben.
- Zum Resteverwerten.
- Lecker schmecken Brotroutons dazu.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Spargelcremesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Bund weißer Spargel
- 1 Stange Lauch
- 1/4 Sellerie
- 2 Erdäpfel
- 2 EL Butter
- Obers
- Gemüsesuppe bzw. Wasser
- Salz
- weißer Pfeffer
- Muskat



## Zubereitung

Den weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und weggeben oder zu einem Gemüsefond kochen. Spargelspitzen abschneiden und für die Deko beiseitelegen. Spargel in ca. 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Spargel in Butter anrösten. Mit Gemüsesuppe oder Wasser auffüllen, die Erdäpfel schälen, kleinwürfelig geschnitten in die Suppe geben und weichkochen. Danach pürieren und durch ein Küchensieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Man kann Obers oder Milch einrühren und nochmals aufkochen.

## Tipp

Hübsch schaut es mit Brotroutons aus – da kann man ruhig schon leicht gehärtetes Brot nehmen, würfeln, anrösten. Entweder mit Butter und Knoblauch oder einfach ohne Fett.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Suppentopf

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kochfleisch
- 2–3 Karotten
- 2–3 gelbe Rüben
- 1/4 Sellerie
- 1 Zwiebel
- 3–4 Stangerl Petersilie
- Öl
- 1/8 l Weißwein
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- 3 Wacholderbeeren
- 4 Leberknödel
- 8 Grießnockerl
- Suppennudeln

## Zubereitung

Zwiebel grob würfeln. Suppengemüse putzen und grob schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Suppengemüse kurz mitrösten. Mit Wasser und etwas Weißwein und bei mittlerer Hitze aufkochen. Knoblauch hacken, Gewürze dazu, alles in die Suppe geben. Bei mittlerer Hitze 45 min. offen kochen. Sollte Schaum entstehen, gelegentlich abheben. Wasser in einem Topf erwärmen – Leberknödel direkt aus dem Tiefkühler einlegen und langsam gut 15 Minuten ziehen lassen. In einem anderen Topf Nudeln kochen. Für die Grießnockerl 1 Ei, 50 g Butter und 100 g Grieß mit Salz und Muskat würzen. Gut verkneten und in Salzwasser kochen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Eierstich für klare Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Eier
- 4 EL Milch
- Salz
- Petersilie

## Zubereitung

Milch, Eier und Salz verrühren. Petersilie hacken und hinzufügen. Einen Topf mit Wasser zustellen und in einer Schüssel mit Deckel das Eiergemisch über dem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen. In Stücke schneiden und mit einer klaren Suppe servieren.

# Bohnensuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g weiße Bohnen
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Essig
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Majoran
- Kümmel
- 4 mehlig Erdäpfel
- 1 Becher Sauerrahm

## Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf mit Wasser geben, salzen, das Lorbeerblatt dazugeben und bissfest kochen. Inzwischen die Zwiebel klein schneiden und anrösten. Würfelig geschnittenen Speck, Knoblauch und Erdäpfel dazugeben. Die Gewürze einrühren, mit einem Schuss Essig ablöschen und mit den Bohnen samt Kochwasser aufgießen. Ca. 20 Minuten (bis die Bohnen weich sind) köcheln lassen. Eventuell etwas Rahm einrühren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Haferflockensuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 80 g Haferflocken
- 4 Karotten
- 1 l Suppe
- Salz

## Zubereitung

Haferflocken in die kalte Gemüsesuppe geben und langsam aufkochen lassen. Karotten schälen, raspeln und in die Suppe geben. Ca. 30 Minuten kochen lassen bis die gewünschte Sämigkeit entsteht. Mit Salz abschmecken.



# Krautsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Weißkraut
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Paprikapulver
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Chili

## Zubereitung

Kraut grob raspeln. Zwiebel und Speck klein würfelig schneiden und anrösten, Tomatenmark scharf mitrösten und mit Wasser aufgießen. Kraut, klein geschnittenen Knoblauch, Salz, Pfeffer und Chili dazugeben. Kochen bis das Kraut weich ist. Zum Schluss mit Mehl binden und abschmecken.

# Geröstete Grießsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 6 EL Grieß
- 1/2 Stange Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 120 g Karotten
- 1 l Suppe
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Den Grieß in einem Topf mit Öl hellbraun anrösten. Zwiebel und Karotten klein schneiden und kurz mitrösten. Mit Suppe aufgießen und die Lauchringe dazugeben. Kochen bis die Karotten bissfest sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Maisschaumsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g gekochter Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Currypulver
- 1 Zitrone
- 800 ml Suppe
- 200 ml Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Öl oder Butter anschwitzen. Maiskörner zu den Zwiebeln geben und 2 bis 3 Minuten dünsten, danach mit Suppe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Schlagobers in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab mixen. Durch ein Sieb passieren und nochmals mit dem Stabmixer schaumig rühren.

# Süßkartoffelsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Süßkartoffeln
- 1/2 Stange Lauch
- 2 EL Butter
- 800 ml Suppe
- 1 Becher Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Dille

## Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Lauch in kleine Ringe schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und die Süßkartoffeln hineingeben. Die Gewürze hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen lassen, pürieren und mit Obers verfeinern.

## Tipps

Schmeckt super mit gebratenen Speckwürferln.  
Man kann auch einen Apfel und Ingwer in der Suppe mitkochen.

# Herbert`s Fischsuppe à la Waldviertel

## Zutaten Sud

- 200 g Fischreste Karkassen
- 150 g Zwiebeln
- 2 Tomaten
- Salz
- Lorbeerblatt
- 4 Pfefferkörner
- 1/8 l Weißwein
- 1 1/4 l Wasser

Aus diesen Zutaten einen Sud zubereiten.

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zander- oder Karpfenfilet oder gemischt
- 100 g Zwiebeln
- 2 Tomaten in Würfeln geschnitten
- 5 g Maizena
- 5 EL Öl
- 200 g Wurzelgemüse
- 1/8 l Weißwein
- 3 EL Tomatenmark
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Aus den Fischkarkassen setzen wir kalt mit den ganzen Zutaten einen Fischfond an. Das Ganze wird zum Kochen gebracht, 15 Minuten ziehen lassen, abseihen. In einem Topf im heißen Öl Zwiebelwürfel und Tomatenwürfel anrösten, Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und mit Fischfond auffüllen. Wurzelgemüse in Würfel schneiden und dazugeben, aufkochen, reduzieren und mit Maizena-Wasser binden. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Suppe geben. Etwa 5 bis 8 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Restaurant Hettegger, [www.restaurant-hettegger.at](http://www.restaurant-hettegger.at)



# Brotsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Weißbrot
- 150 g Mozzarella
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 Chili
- 1 l Suppe
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden, Petersilie hacken, Zwiebel, Knoblauch und Chili schälen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen und Petersilie dazugeben. Mozzarella in feine Scheiben schneiden. In eine Auflaufform abwechselnd Brotscheiben, Mozzarella und Zwiebelgemisch schichten. Jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe darübergießen und ca. 20 Minuten im Backrohr backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

# Zwiebelsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 3–4 Zwiebeln
- 1/8 l Weißwein
- 2 Lorbeerblätter
- Basilikum
- Majoran
- 1,5 l Suppe
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, goldgelb in einem Topf mit Öl anrösten und mit Suppe aufgießen. Die Gewürze hinzufügen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp

Weißbrot mit würzigem Hartkäse überbacken und als Suppeneinlage servieren.

# Lauchcremesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Stangen Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 2 Erdäpfel
- 1 l Suppe
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel

## Zubereitung

Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel fein würfelig schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen, Lauch dazugeben, leicht mitrösten und mit Suppe aufgießen. Die Erdäpfel schälen und grob würfelig schneiden – in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren.

# Paprika-Mais-Suppe

## Zutaten für 4 Portionen

- 6 gelbe Paprika
- 280 g Mais
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Gemüsesuppe
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Obers
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Petersilienstängel
- 2 Thymianstängel

## Zubereitung

Paprika entkernen und in grobe Würfel schneiden. Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Mais abtropfen lassen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Paprika darin anbraten. Karotten, danach Zwiebel und zum Schluss den Knoblauch zugeben. Thymianstängel mitrösten, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen, Gewürze in die Suppe geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Thymian und Lorbeer aus der Suppe nehmen und pürieren. Anschließend Obers einrühren, Mais dazugeben und anrichten.

# Kalte Tomatensuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1,5 kg Tomaten
- 80 g altbackenes Weißbrot (Toast)
- 2 rote Paprika
- 1 Gurke
- 200 ml Tomatensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

## Zubereitung

Brot entrinden und in grobe Stücke reißen, in eine Schüssel geben und mit Essig beträufeln – 4 bis 5 Minuten ziehen lassen. Paprika entkernen, Zwiebel und Knoblauch schälen, Tomaten und Gurke waschen. Alles grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und gut pürieren. Anrichten.

# Wintersuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rinderknochen
- 1 Sellerie
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 400 g Kohl
- 300 g Kohlsprossen
- 1 Kohlrabi
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Karotten, Sellerie und Lauch waschen und in mittlere Würfel schneiden. Knochen kalt waschen und in einen Topf mit ca. 2,5 l Wasser geben, Gemüse und Salz dazugeben. Den Schaum immer wieder abschöpfen. Hitze reduzieren und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Kohl putzen, Strunk entfernen und mittelgroße Quadrate schneiden. Kohlsprossen putzen, Strunk kreuzweise einschneiden. Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden. Suppe abseihen und das vorbereitete Kohlgemüse hineingeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker weitere 45 Minuten kochen lassen. Anrichten.

# Ochsenschwanzsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 6 EL Grieß
- 2 Karotten
- 1 gelbe Rübe
- 1 Petersilienwurzel
- 1/2 Lauch
- 1/4 Sellerie
- 2 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL glattes Mehl
- 300 ml kräftiger Rotwein (Zweigelt)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige

## Zubereitung

Zwiebeln, Karotten, gelbe Rübe, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und grob würfeln. Lauch grob schneiden. Ochsenschwanzstücke kalt abspülen und mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit etwas Öl anrösten. Gemüsewürfel, Tomatenmark und Mehl dazugeben, mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Mit 2 Liter kaltem Wasser aufgießen, Kräuterzweige und Salz hinzufügen, für 3 Stunden köcheln lassen. Fleisch herausnehmen und die Suppe durch ein Sieb in einen Topf abseihen. In einem Topf Butter schmelzen, Mehl einrühren und mit der Suppe aufgießen. Das Fleisch vom Knochen lösen und in die gebundene Suppe geben, nochmals abschmecken und anrichten.

# Hexensuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g mehliges Erdäpfel
- 250 g Zwiebeln
- 300 g Erbsen (Hexenkugeln)
- 2 EL Öl
- 750 ml Suppe
- 100 g Schlagobers
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln und Erdäpfel schälen und klein würfelig schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Erbsen und Erdäpfelwürfel dazugeben und anschwitzen. Mit der Suppe aufgießen, ca. 20 Minuten köcheln lassen und pürieren. Obers und Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Kerbelsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g frischer Kerbel
- 300 g mehliges Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 200 g Schlagobers
- 500 ml Suppe
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung

Kerbel waschen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein hacken. Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen und mit der Suppe aufgießen. Erdäpfelstücke hineingeben und ca. 15 Minuten kochen lassen und pürieren. Kerbel hinzufügen und kurz kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Obers verfeinern.

# Milchsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 350 g Joghurt
- 1,5 l Suppe
- 1 Zwiebel
- 75 g Reis
- 60 g Butter
- 2 Eier
- 1 TL Maisstärke
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Petersilie

## Zubereitung

Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen und mit der Suppe aufgießen. Reis hineingeben und langsam 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Joghurt, Eier und Stärke in einer Schüssel verrühren und langsam in die kühle Suppe rühren. Joghurtgemisch unter ständigem Rühren langsam in die Suppe einarbeiten und langsam weiterkochen lassen bis die gewünschte Sämigkeit entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken und in die Suppe rühren.

# Käsesuppe mit Schwammerl

## Zutaten für 4 Personen

- 30 g Schwammerl
- 1/2 Stange Lauch
- 750 l Suppe
- 2 EL Butter
- 300 ml trockener Weißwein (Veltliner)
- 200 g Weichkäse
- 200 g Frischkäse
- 2 EL Essig
- Salz
- weißer Pfeffer

## Zubereitung

Lauch in Ringe schneiden. Schwammerl putzen und in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Lauch und Schwammerl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Käse entrinden, reiben und mit dem Frischkäse in die Suppe geben. Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp** Intensiver wird die Suppe mit Gorgonzola oder anderen würzigen Käsesorten





# Pastinakencremesuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Pastinaken
- 200 g mehligke Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 800 ml Suppe
- 200 g Schlagobers
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

## Zubereitung

Pastinaken schälen und längs halbieren. Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. In einem Topf Zwiebel anschwitzen, Erdäpfel und zwei Drittel der Pastinaken dazugeben und mitdünsten, mit Suppe aufgießen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Pastinaken mit dem Knoblauch anrösten, salzen und pfeffern. Die Suppe pürieren, das Obers einrühren, nochmals abschmecken und mit den gerösteten Pastinaken servieren.

# Hauptspeisen



# Leckeres aus dem Mittelalter

Historischer Verein  
Clan Brock Tuarach  
3542 Eisenbergeramt 22

Liebes KLAR!-Team!

Als Lagerköchin unseres Mittelalter-Vereines, wo ich nach alten, überlieferten Rezepten und nach Hildegard von Bingen für die Besucher der Feste „Schaukochen“ veranstalte, möchte ich auch eines meiner Rezepte dazu beitragen. Ich koche mit Fleisch von Abhofverkauf

Fam. Topf, Garmanns!  
Schopfschnitzel vom Schwein  
Selchspeck

Zwiebel  
getrocknete Steinpilze  
Rotwein  
etwas Öl

Salz, Koriander, Quendel,  
Bertram, Liebstöckel  
ev. Rübren oder Kürbis



Guten  
Appetit!

- Selchspeck, Zwiebel und Ruten bzw. Kürbis kleinstwürfelig schneiden.
- Etwas Öl im Kessel heiß machen, Zwiebel und Speck anschwitzen, Schopfschnitzel darin anbraten. und fächerförmig im Kreis in den Kessel schichten. Steinpilze darüber streuen, gut würzen, Ruten bzw. Kürbiswürfel darauf verteilen und mit Rotwein löschen. Deckel drauf und etwa 2-3 Std. am Feuer lassen.

Dazu gib's bei uns Dinkelreis mit Karotten und Pastinaken (also mittelalterliches Risipisi)



oder aber auch Serviettenköddel ...



- Selchspeck, Zwiebel und Rüben bzw. Kürbis kleinstwürfelig schneiden.
- Etwas Öl im Kessel heiß machen, Zwiebel und Speck anschwitzen, Schopfschnitzel darin anbraten. und fächerförmig im Kreis in den Kessel schichten. Steinpilze darüber streuen, gut würzen, Rüben bzw. Kürbiswürfel darauf verteilen und mit Rotwein löschen. Deckel drauf und etwa 2-3 Std. am Feuer lassen.

Dazu gibts bei uns Dinkelreis mit Karotten und Pastinaken (also mittelalterliches Risipisi)



oder aber auch Serviettenköddel ...

Guten  
Appetit!

... auch, wenn dieser schon mal  
Feuer fängt! 😊



Ich bekam vom  
Küchenchef des  
Schloßrestaurants  
Rosenburg ein  
großes Lob dafür:  
"Ich habe selten so  
gut gegessen und  
werd' Dir das

Rezept klauen! Das kommt in die Speisekarte"



Da war ich richtig stolz! 😊

Vielen Dank und liebe Grüße, Alina Šimek  
Historischer Verein Čan Broch Tvarach  
Jaidhof

# Schweinelendchen auf Spargel- Ragout mit Rosmarin-Erdäpfel

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Jungzwiebel
- 1 EL Rapsöl
- je 200 g weißer und grüner Spargel
- 1 Esslöffel Mehl
- 1/8 l Gemüsesuppe
- 1/8 l Milch
- Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- gemahlener Kümmel
- 800 g Erdäpfel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Rosmarinzweig
- Salz
- 480 g Schweinslungenbraten
- 2 EL Rapsöl
- Rosmarinzweige (zum Garnieren)



## Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Weißen Spargel vom Kopf her schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden wegschneiden, in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden und mitschwitzen. Mit Mehl stauben, dann mit Suppe und Milch aufgießen. Spargel bissfest köcheln. Zitronensaft, Salz und Gewürze begeben und abschmecken. Erdäpfel schälen, je nach Größe der Länge nach sechsteln oder achteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Rapsöl beträufeln, durchmischen und im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C Heißluft 45 bis 60 Minuten goldbraun braten. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Rosmarinzweig abrebeln und über die Erdäpfelspalten streuen. Die fertigen Rosmarin-Erdäpfel salzen.

Schweinslungenbraten am Vortag in 2 cm hohe Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl marinieren und kaltstellen. Die Schweinelendchen ca. 1 Stunde vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen, bei relativ starker Hitze beidseitig rasch anbraten und zugedeckt ca. 3 bis 4 Minuten rasten lassen. Die Schweinelendchen gemeinsam mit dem Spargel-Ragout sowie den Rosmarin-Erdäpfeln anrichten. Mit einem Rosmarinzweig garnieren.

Gutes Gelingen wünscht Verena Hut

# Bärlauchnockerl mit Karotte-Apfel-Sellerie-Gemüse

## Zutaten Bärlauchnockerl

- 500 g griffiges Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- ca. 350 ml Wasser
- etwas Olivenöl
- 2 Handvoll frisch gepflückter Bärlauch (aus dem Garten oder Wald)



## Zubereitung

Alle Zutaten mit dem frisch gewaschenen und klein gehackten Bärlauch vermengen. Den Teig kurz rasten lassen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig durch ein Nockerlsieb einrühren. Wenige Minuten leicht kochen lassen und abseihen.

## Bio-Gemüse

(aus dem Garten oder dem Bio-Bauern des Vertrauens z.B. Gemüsebox vom Bio-Bauernhof Schildorfer, Mottingeramt)

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2-3 Karotten
- 1/2 Knollensellerie
- 1/2 Apfel
- Sonnenblumenöl

## Zubereitung

Geschnittene Zwiebel in Sonnenblumenöl glasig rösten, die gehackten Karotten und Sellerie mitanrösten, zum Schluss einen geriebenen Apfel untermengen. Mit Bärlauch, Salz und Pfeffer würzen.

Spätzle und das Gemüse vermengen, abschmecken und bei Bedarf mit etwas Käse im Ofen überbacken.

Gutes Gelingen wünscht Stefi Maurer



# Honig-Hendl auf Gemüsebett

## Zutaten Honig-Hendl für 5 Personen

- Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL Honig
- 2 EL Rapsöl
- 1 große Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer gemahlen
- Paprikapulver
- evtl. Chilisalز
- Majoran
- Rosmarin
- 5 Hühnerkeulen oder -brüste



## Zubereitung

Für die Hendl-Marinade Zitronensaft und -schale, Honig, Rapsöl sowie gepressten Knoblauch verrühren und mit den Gewürzen und Kräutern kräftig würzen. Hühnerkeulen oder -brüste mit der Marinade in ein Gefäß schichten und mind. 2 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Zutaten für das Gemüsebett

- ca. 1 kg Gemüse, z.B.:
- 1 kleine Zucchini
- roter und gelber Paprika
- kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 6 Kirschtomaten
- 8 Zwiebel
- 2 Karotten
- Kohlrabi

## Zubereitung

Gemüse gegebenenfalls schälen, putzen, in grobe Würfel schneiden, salzen, pfeffern und auf einem Backblech verteilen. Hühnerstücke mit der Hautseite nach oben in das Gemüsebett drücken und die restliche Marinade dazugeben. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 1,5 Stunden braten. Hühnerstücke mit Honig bestreichen und weitere 15 Minuten knusprig braten.

Gutes Gelingen wünscht Lisa Pechhacker

## Zutaten für ca. 15 Stück

- 12 mittlere Erdäpfel
- 2 EL Maizena (Stärkemehl)
- Salz
- glattes Mehl nach Bedarf



## Zubereitung

4 Erdäpfel mit der Schale weichkochen (oder auch gekochte Erdäpfel vom Vortag verwenden), danach schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Die restlichen 8 Erdäpfel roh schälen und fein reiben, danach etwas in einem Sieb ausdrücken. Die beiden Erdäpfelmassen werden auf einem Nudelbrett mit etwas Salz und Stärkemehl zu einem Teig verknetet (eventuell glattes Mehl dazu nehmen). Den Teig zu einer Rolle formen, Scheiben abschneiden und flachdrücken.

## Zutaten Fülle

- 1 kg Faschiertes
- Pfeffer
- Salz
- Majoran

## Zubereitung

Faschiertes mit den Gewürzen, Salz, Pfeffer und Majoran gut vermischen, Knödeln formen und mit dem Erdäpfelteig umhüllen. Die Knödel in kochendes Salzwasser einlegen und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen, wenn sie aufschwimmen sind sie fertig.

## Tipp

Dazu passt am besten Sauerkraut oder auch Krautsalat.

Gutes Gelingen wünscht Bettina Rauscher

# Süßkartoffel – Quinoa Bowl

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Quinoa (z.B. Austrian Quinoa aus Schwarzenau)
- 500 g Süßkartoffeln (z.B. von Familie Lackner Alt-Gföhl)
- 1 Knoblauchzehe
- Ras El Han Out Gewürzmischung (z.B. von Sonnentor)
- Olivenöl
- Meersalz
- 80 g Haselnüsse
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- ½ Bund frische glattblättrige Petersilie klein gehackt
- eventuell Schafkäse



## Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen. Haselnüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 7 bis 8 Minuten rösten. Abkühlen lassen und im Anschluss die Schale mit der Hand abreiben. Währenddessen Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Erhitzbares Olivenöl darüberträufeln, Knoblauch reinpressen, mit Ras El Han Out und etwas Salz würzen, gut vermischen und im Ofen bei 180 °C rund 30 Minuten garen. Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Haselnüsse in Ahornsirup oder Honig wenige Minuten bei mittlerer Hitze karamellisieren, auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Quinoa, Süßkartoffeln und Haselnüsse vermischen. Bei Bedarf mit Olivenöl und Meersalz noch etwas abschmecken. Petersilie und Schafkäse darüberstreuen.

Gutes Gelingen wünscht Julia Geistberger

# Waldviertler Hendl-Wraps

## Zutaten für 4 Portionen

- 450 g Hühnerfleisch
- 1/2 Endiviensalat, 1/2 Eisbergsalat oder Vogersalat je nach Geschmack
- 1/2 Stk. Paprika (rot)
- 1/2 Stk. Paprika (gelb)
- 1 Stk. große Zwiebel
- Knoblauch
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1/2 Salatgurke

## Zutaten für den Teig

- 300 g glattes Mehl
- 1,5 TL Salz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 120 ml Wasser
- 2 EL Backpulver

## Zutaten für die Soße

- 1 Becher Sauerrahm
- 3 EL Joghurt
- kleingeschnittener Schnittlauch
- 1–2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Prise Pfeffer und Salz



## Zubereitung

Mehl, Sonnenblumenöl, Backpulver und Salz in einer Schüssel zu einem Teig kneten und Wasser dazugeben. Den gekneteten Teig zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Geschnittene Zwiebel und Knoblauch leicht anrösten. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden, würzen, salzen und pfeffern. Den Teig gut ausrollen und in ca. 15x15 cm große Stücke teilen. Die Wraps leicht in einer Pfanne beidseitig anbraten (ca. 1 Minute).

Endiviensalat, Eisbergsalat und/oder Vogersalat, Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer zu einer Soße rühren.

Die Hühnerstreifen in einer Pfanne ebenfalls anbraten. Die warmen Wraps mit Hühnerstreifen, Salat, Paprika, Cherrytomaten und Rahmsauce füllen.

Gutes Gelingen wünscht Susi Berndl

# Einkorn mit Steinpilzen

## Zutaten für 3 Personen

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 1/8 l Weißwein
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 250 g Einkorn
- 500 ml Gemüsesuppe
- 300 g frische Pilze
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Majoran
- Zitronensaft

## Zubereitung

Getrocknete Steinpilze in Weißwein einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Die eingeweichten Steinpilze leicht ausdrücken und kurz mit der Zwiebel mitrösten. Einkorn dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Die frischen Steinpilze putzen, blättrig schneiden und in Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zitronensaft abschmecken und unter das Einkorn mischen.

## Tipp

Die Steinpilze können auch durch andere Pilze ersetzt werden.

Gutes Gelingen wünscht Hermine Seifert

# Schweinskotelett in Wurzelgemüse

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Schweinskoteletts
- 4 Karotten
- 1 große Sellerieknolle
- 4 Petersilienwurzeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Essiggurkerl
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel

## Zubereitung

Die Koteletts klopfen und mit Salz und Kümmel einreiben. Beidseitig in Mehl wenden und in heißem Fett rasch anbraten. Die Koteletts herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne das nudelig geschnittene Gemüse sowie die gehackte Zwiebel anbraten. Mit Knoblauch, Essiggurkerl, Pfeffer würzen und mit Wasser aufgießen. Die Koteletts wieder hinzugeben und fertig dünsten. Mit Kren und Salzkartoffeln servieren.

Gutes Gelingen wünscht Anna Scherz

# Putenschnitzel mit Käse überbacken

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Putenschnitzel
- 2 Eier
- Mehl
- 1 Becher Sauerrahm
- 200 g geriebener Käse (Gouda oder würziger Bergkäse)

## Zubereitung

Eine Pfanne mit Butter einfetten. Die Putenschnitzel salzen, in Mehl und Eiern wenden und in die Pfanne legen. Den Sauerrahm mit dem Käse verrühren. Diese Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und über die Schnitzel gießen. Im Rohr bei ca. 180 bis 200 °C eine halbe Stunde backen, bis der Käse Farbe annimmt.

Gutes Gelingen wünscht Leopold Hollensteiner



# Biergulasch

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zwiebel
- 750 g Rindfleisch
- 80 g Schmalz
- 1/2 TL Kümmel
- Salz
- Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Champignons
- 1 Flasche helles Bier
- 2–3 EL Schwarzbrotbrösel
- 1 EL Essig



## Zubereitung

Die kleingeschnittene Zwiebel, den Knoblauch und das würfelig geschnittene Rindfleisch in Schmalz anrösten und mit Bier und Essig ablöschen. Mit Salz und Majoran würzen. Das Lorbeerblatt und die blättrig geschnittenen Champignons begeben und bei mittlerer Hitze dünsten, bis das Rindfleisch weich ist. Am Schluss das Biergulasch mit 2 bis 3 EL Schwarzbrotbröseln eindicken.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Hartl



# Rehrücken in Rahmsoße

## Zutaten

- 1 Rehrücken
- 150 g Speck
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Fett (Öl oder Butter)
- 1/4 kg Wurzelwerk
- 3 Wacholderbeeren
- 1/8 l Rotwein
- 1/8 l Sauerrahm oder Schlagobers
- 1 TL Mehl

## Zubereitung

Den Rehrücken abziehen, salzen und pfeffern. Den würfelig geschnittenen Speck zusammen mit dem Fett erhitzen und den vorbereiteten Rehrücken hineingeben. Sobald der Rehrücken von allen Seiten braun angebraten ist, wieder herausnehmen und zur Seite stellen.

Das fein geschnittene Wurzelwerk und die Gewürze in das Bratenfett geben, kurz mitrösten und mit Rotwein aufgießen. Den Rehrücken einlegen und zugedeckt ca. 40 Minuten im Backrohr braten.

Den fertigen Rücken herausnehmen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Bratensaft abseihen, den mit Mehl vermischten Sauerrahm hinzugeben und nochmals aufkochen lassen.

Den Rehrücken mit Erdäpfel- oder Serviettenknödel sowie Preiselbeeren servieren.

Gutes Gelingen wünscht Lotte Pfeiffer

# Edelwels natur

## Zutaten für 4 Personen

- Welsfilets
- Zitronensaft
- Fischgewürz
- Salz
- Mehl
- Butterschmalz

## Zubereitung

Filets je nach Größe in 3 bis 4 Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Fischgewürz und je nach Geschmack mit Salz würzen. Die Filets in Mehl wenden. Butterschmalz aufschäumen lassen und den Fisch einlegen, bis er leicht goldgelb ist, anschließend wenden.

Als Beilage eignen sich Petersilerdäpfel, Salat oder Gemüse nach Saison.

Gutes Gelingen wünscht Margarethe Pfeisinger

# Katzenschroa

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Fleisch (z.B. Schulter oder Bauchfleisch)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 l Essig
- 3 Knoblauchzehen
- 2–3 Zwiebeln
- Zitronenschale

## Zubereitung

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch grob schneiden und die Zwiebeln vierteln. Schale von einer 1/4 Zitrone im Ganzen ablösen. Fleisch, Knoblauch, Zwiebel, Essig, Zitronenschale und das Lorbeerblatt in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Gericht solange im Backrohr dünsten bis das Wasser verkocht ist. Vor dem Servieren die Zitronenschale und das Lorbeerblatt wieder entfernen. Dazu kann man Brot, Erdäpfeln oder Sauerkraut reichen.

Gutes Gelingen wünscht Grete Hollerer

# Versteckter Schweinslungenbraten

## Zutaten

- 200 g Semmelwürfel
- 3 Eier
- 250 g geriebenen Käse
- gehackte Petersilie
- 125 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Lungenbraten
- geschnittener Frühstücksspeck

## Zubereitung

Semmelwürfel, geriebenen Käse, Petersilie, Eier und Milch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lungenbraten würzen und scharf anbraten. Eine Gugelhupfform mit Speck auslegen und die Hälfte der Fülle hineingeben. Das Fleisch darauflegen und den Rest der Semmelmasse auf dem Lungenbraten verteilen und mit Speck bedecken. Die Form mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. Bei 180 °C zunächst zugedeckt ca. 45 Minuten backen. Danach die Abdeckung entfernen und weitere 20 Minuten backen. Den versteckten Schweinslungenbraten mit Pfeffersoße und grünem Salat servieren.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Kröpfl

# Krautpalatschinken

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Krauthappel
- 50 g Fett
- 1/2 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Palatschinken

## Zubereitung

Das Kraut wird geputzt und fein geschnitten, während man die fein gehackte Zwiebel in Fett hell anlaufen lässt. Nun kommt das Kraut dazu, wird gewürzt und gut ausgedünstet. Die ziemlich feste Masse wird auf die fertigen Palatschinken gestrichen, diese eingerollt und nebeneinander in eine gut befettete Pfanne gelegt. Obenauf einige Butterflöckchen setzen, bei mittlerer Hitze im Rohr ausbacken. Die Palatschinken zu Salat oder auch allein für sich servieren.

Gutes Gelingen wünscht Elisabeth Ziegelwanger

# Glacierte Kalbsleberfilets

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Kalbsleber enthäutet, ohne Blutadern
- 4 EL Butterschmalz oder Öl
- 40 g Butter
- glattes Mehl
- 1 Apfel
- 4 Scheiben Hamburger Speck
- 1/4 l Portwein
- 1/4 l Suppe oder Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Leber in ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig in Mehl wenden. Schmalz oder Öl in flacher Pfanne erhitzen, Leberfilets einlegen, bräunen, wenden, bräunen und aus der Pfanne heben, warm stellen. In der gleichen Pfanne 20 g Butter und Zwiebel anrösten, mit Portwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Reduzierend kochen, die zweiten 20 g Butter einrühren, Leberfilets wieder einlegen, mehrmals wenden, jedoch nur ziehen lassen, nicht mehr stark kochen. Wie durchgebraten die Leber sein soll, hängt von individuellem Geschmack ab. Für die Garnitur: Den Apfel schälen, in Spalten schneiden und im Butterschmalz mit Speckscheiben anbraten und ziehen lassen.

## Tipp

Beilagenempfehlung: Reis, Petersilienerdäpfel oder Erdäpfelpüree

Gutes Gelingen wünscht Restaurant Hettegger, [www.restaurant-hettegger.at](http://www.restaurant-hettegger.at)

# Gebratene Hühnerbrust in Nussauce

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Hühnerbrustfilets
- 55 g Butter oder Margarine
- Salz
- 1 TL gemahlener Koriander
- 3 Zwiebeln
- ¼ l Suppe
- ½ Becher Schlagobers
- 100 g Walnüsse
- Ingwerpulver
- ½ Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Hühnerbrustfilets in heißem Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebelringe im Bratfett glasig dünsten. Suppe, Schlagobers und fein gemahlene Walnüsse zugeben und aufkochen. Die Soße mit Salz, Koriander, Ingwer und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch wieder in die Soße einlegen und kurz ziehen lassen.

Schnittlauchröllchen in die Soße geben und zum Fleisch servieren.

Gutes Gelingen wünscht Gertraud Pastucha Franzen

# Rindsrouladen mit Herzoginkartoffel

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Rindsschnitzel
- 2 Essiggurkerl
- 1 große Karotte
- 80 g Speck
- 1 große geviertelte Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Senf
- 2 fein geschnittene Zwiebeln
- 1 würfelig geschnittene Karotte
- etwas Rotwein
- Wasser oder Suppe
- Mehl und Butter zum Binden

## Zubereitung

Schnitzel klopfen, dünn mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Karotten, Gurkerl, Speck (vorher alles in dünne Streifen schneiden) und Zwiebel belegen. Einrollen und mit Zahnstocher fixieren. Rouladen in heißem Fett rundum braun anbraten. Zwiebeln und Karotten dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein oder etwas Suppe aufgießen und langsam bei kleiner Hitze weichschmoren.

## Zutaten Herzoginkartoffeln

- 500 g mehlig Erdäpfel
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Eier und die Gewürze zu einer kompakten Masse vermischen. Mit einem Dressiersack Rosetten auf ein geöltes Backblech spritzen, mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 220 °C backen. Weichgedünstete Rouladen herausnehmen, Soße pürieren und durch ein Sieb passieren. Soße mit etwas Mehlbutter binden.

Gutes Gelingen wünscht Maria E. Hummel

# Bunte Gemüsepfanne mit Fleisbällchen

## Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 250 g Rinderfaschiertes
- 1 EL Magertopfen
- 1 Ei
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Öl
- 300 g Erdäpfel
- 1 Pkg. Italienisches Pfannengemüse (tiefgekühlt)
- evtl. grober Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Mit Faschiertem, Topfen und Ei in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Handmixers verkneten. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und zum Faschierten geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles nochmals kräftig verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Knödeln formen und im heißen Öl ca. 6 Minuten braten.

Inzwischen die Erdäpfel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Fleischbällchen herausnehmen und die Erdäpfel im Bratfett 6 bis 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse hinzufügen. Bei starker Hitze ca. 4 Minuten braten und bei mittlerer Hitze 4 bis 6 Minuten weitergaren. Die Fleischbällchen untermischen und mit Petersilie und Pfeffer garnieren.

## Tipp

Die Pfanne schmeckt auch mit anderen Sorten TK-Gemüse, z.B. Balkan-Gemüse.

Gutes Gelingen wünscht Anna Scherz



# Erdäpfelgulasch

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g mehlig-e Erdäpfel
- 2 Zwiebeln
- 3 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 Schuss Essig
- Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Kümmel
- Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- dörre Wurst
- Salz
- Pfeffer
- Essiggurkerl



## Zubereitung

Erdäpfel schälen und vierteln. Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden und in Butter glasig anrösten. Von der Hitze nehmen, Paprikapulver unterrühren, mit Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen. Wieder auf den Herd stellen und erhitzen. Erdäpfel, Lorbeerblätter, Majoran und den kleingeschnittenen Knoblauch beifügen und das Gulasch unter oftmaligem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten kochen lassen, bis der Saft durch die Erdäpfelstärke cremig wird.

Die Wurst in einer Pfanne ausbraten und abseihen, dann zum Erdäpfelgulasch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Essiggurkerl in Scheiben schneiden und kurz vor dem Servieren hineingeben.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Rindschnitzel nach „Omas- Art“

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rindschnitzel
- 2 Karotten
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 gelbe Rüben
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Gurken
- 100 g Speck
- Bandnudeln
- etwas Mehl
- Senf
- Rotwein (wenn gewünscht)
- Wasser oder Rindsuppe

## Zubereitung

Karotten, Petersilienwurzeln, gelbe Rüben, Zwiebel und Gurkerl schälen und klein würfen. Speck klein schneiden. Rindschnitzel leicht klopfen. Schnitzel salzen, pfeffern, eine Seite mit Senf bestreichen, die andere mit Mehl. Die Schnitzel auf der Mehlseite scharf anbraten, umdrehen, etwas braten lassen, herausnehmen. Wenn alle Schnitzel fertig sind, Speck und Gemüse anrösten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Schnitzel wieder einlegen. Mit Wasser oder Rindsuppe aufgießen. Auf kleiner Stufe rund 1,5 Stunden leicht köcheln lassen. Nudeln kochen. Anrichten. Servieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Toast-Muffins pikant

## Zutaten für 12 Stück

- 6 Scheiben Schinken
- 12 Eier
- etwas Butter
- 12 Scheiben Toastbrot
- Senf
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Muffinförmchen mit etwas Butter einreiben. Toastbrotscheiben vorsichtig etwas plattrollen. Danach in die eingefettete Form drücken. Mit etwas Senf einstreichen und Schinken hineinlegen, dann vorsichtig ein Ei darüberschlagen. Oben etwas Salz und Pfeffer drauf. Das Ganze für rund 25 bis 30 Minuten, also bis das Ei gestockt ist, ins Backrohr schieben.

## Tipp

Kann auch mit Paprika, Tomaten, Speck, ... befüllt werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Spareribs

## Zutaten für 4 Personen

- Spareribs
- Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- Salz
- 20 g Senf
- 3 EL Honig
- 1 TL Curry
- 100 g Ketchup



## Zubereitung

Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Aus Honig, Ketchup, Senf, Currypulver eine Beize für Ripperl machen. Zwiebel in Ringe und Knoblauch klein schneiden und in die Beize geben. Ripperl in einer Pfanne mit Öl und einer Knoblauchzehe anbraten und auf das mit Backpapier belegte Backblech lege. Die Beize auftragen und für ca. 60 Minuten ins Rohr. 10 Minuten vor Schluss die Rippchen bei 175 °C grillen lassen.

## Zutaten Soße

- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Becher Joghurt
- ½ Becher Sauerrahm
- 2 Essiggurkerl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Schnittlauch schneiden und mit den anderen Zutaten verrühren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Spaghetti Bolognese

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Faschiertes vom Rind
- 1 Zwiebel
- 1/2 kg Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Petersilie
- Karotten
- etwas Zucker
- 5 Scheiben Speck
- Oregano
- Basilikum
- Spaghetti
- Hartkäse



## Zubereitung

Knoblauch, Zwiebel, Gemüse schälen und klein schneiden. Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einschneiden und kurz blanchieren – Haut abziehen. Dann die Kerne entfernen und klein schneiden. Speck in Öl anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Speck aus dem Topf nehmen und das Gemüse einfügen, Farbe annehmen lassen. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist, dann das Faschierte dazugeben. Die geschnittenen Tomaten, Lorbeer und etwas Zucker in den Topf geben und bis zu 4 Stunden köcheln lassen. Mit Gewürzen und Kräutern verfeinern und abschmecken. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Anrichten. Und mit viel Hartkäse bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Spiegelei-Paprika-Blume

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Paprika in allen Farben
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Schnittlauch
- Sekt

## Zubereitung

Paprika waschen. Beim Stiel aufschneiden (wie für gefüllte Paprika). Danach vorsichtig in ca. 1 bis 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Höhe der Ringe variiert nach der Paprikagröße. Der Ring sollte auf alle Fälle einem Ei schön Platz bieten. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, die Paprikaringe einlegen. Und in jeden Ring ein Ei schlagen. Achtung, die Butter nicht zu heiß werden lassen, sonst verbrennt der Paprika. Und dann langsam, wie bei einem Spiegelei, alles stocken lassen.

## Tipp

Servieren Sie ein Glas Sekt dazu.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# "Waldviertler" Hauspizza

## Zutaten für den Teig

- 500 g griffiges Mehl
- 250 ml Leitungswasser lauwarm
- 1 EL Meersalz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl
- 1 Würfel Germ

## Zubereitung

Dampfl ansetzen – Germ mit Zucker und ca. 60 bis 70 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Salz vermengen und Öl sowie das Dampfl untermischen. Mit dem restlichen Wasser gut verkneten, bis der Teig geschmeidig wird und sich von der Schüssel löst. Ein feuchtes Geschirrtuch über den Pizzateig legen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Danach den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen, nochmals durchkneten und wieder 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.



## Zutaten für den Belag

- Tomaten
- Oregano
- Basilikum
- Zwiebel
- Knoblauch
- Öl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Käse
- weiterer Belag nach Wunsch

## Zubereitung

Tomaten kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren, danach die Haut abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Oregano, Basilikum, Öl, geschnittener Zwiebel und Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker eine Soße kochen.

Nun zuerst die Tomatensoße und den Käse auf dem Pizzateig verteilen und nach Wunsch (oder Resteverwertung) belegen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# "Waldviertler" Picatta mit Gemüsereis

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Kalbschnitzel
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- geriebener Hartkäse
- Mehl zum Panieren
- Reis
- Zucchini
- Karotten

## Zubereitung

Schnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern, in Mehl wenden. Eier mit Salz, Pfeffer und geriebenem Hartkäse aufschlagen. Die bemehlten Schnitzel durch die Eirmischung ziehen und in heißem Öl herausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## Zutaten für den Gemüsereis

- 1 Häferl Reis
- Zucchini
- Karotten
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Reis waschen. In einen Topf geben, mit 1,5 Häferl Wasser aufgießen und salzen. Reis aufkochen umrühren, mit dem Deckel zudecken und auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit gleich hoch ist wie der Reis, die Platte abdrehen und nur mehr ziehen lassen. Zucchini und Karotten würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit ein wenig Wasser aufgießen und köcheln bis die Karotten weich sind. Das Gemüse zum gekochten Reis geben.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Teilsames mit Erbsenpüree

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Teilsames
- Suppengrün
- Salz
- Wacholderbeeren
- Lorbeerblatt

## Zubereitung

Teilsames mit Wasser und dem geschnittenen Suppengrün zustellen (pro Kilo Fleisch 1 Stunde kochen). Mit Salz, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren würzen.



## Zutaten Erbsenpüree

- Erbsen getrocknet (alternativ Tiefkühlerbsen)
- Lorbeerblatt
- Zwiebel
- Knoblauch
- Wasser
- Salz, Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung

Die Erbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden, anbraten. Die eingeweichten Erbsen, abgießen, zum Zwiebel geben und mit frischem Wasser aufgießen. Zugedeckt langsam weichkochen. Immer wieder umrühren. Dauert rund 15 bis 25 Minuten. Die fertig gegarten Erbsen zerstampfen oder pürieren.

## Tipp

Wenn das Püree zu trocken ist, noch etwas vom Kochwasser oder Gemüsesuppe beifügen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Zigeunerkotelett

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Schweinskoteletts
- Mehl zum Stauben

## Zubereitung

Die Koteletts salzen, pfeffern und eine Seite mit Mehl bestäuben und abschütteln. Koteletts in der Pfanne mit der Mehlseite scharf anbraten, rasch bräunen, wenden und fertigbraten. Aus der Pfanne heben und in der Alufolie rasten lassen.



## Zutaten für das Letscho

- 1 Zwiebel
- 3 Paprika (rot, gelb, grün)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 5 Tomaten
- Rindsuppe oder Wasser mit Rindsuppenwürfel

## Zubereitung

Tomaten kreuzweise einschneiden und nach dem Blanchieren im Salzwasser enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Paprika in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch schälen und klein schneiden. Im Bratenrückstand Paprika, Zwiebel, Knoblauch anbraten. Mit Suppe aufgießen, aufkochen und Tomaten dazugeben. Koteletts einlegen, wenden. Ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Kohlgemüse mit Käsekrainer

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Kohlkopf
- 4 große Erdäpfel
- Kümmel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Mehl
- Butter
- Pfeffer
- Salz
- 4 Käsekrainer

## Zubereitung

Kohl vierteln, Strunk entfernen und nudelig schneiden. Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Kohl in leicht gesalzenem Wasser mit Kümmel weichkochen. Kohlwasser wegschütten. Die Zwiebel in Butter anlaufen lassen. Mit Mehl anrösten und mit etwas Gemüsesuppe ablöschen. Knoblauch und Kohl-Erdäpfel-Gemüse dazugeben. Alles gut einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Käsekrainer anbraten oder in Wasser erwärmen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Lungenbraten auf Wildart

## Zutaten für 4 Portionen

- 700 g Lungenbraten
- Salz
- Pfeffer
- Wurzelwerk
- 1 Zwiebel
- Neugewürzkörner
- Pfefferkörner
- Lorbeerblatt
- Thymian
- Majoran
- Zitronenschale
- Senf
- 1/8 l Sauerrahm
- 2 EL Rotwein
- 50 g Fett
- 30–40 g Mehl
- evtl. Essig



## Zubereitung

Den kochfertigen Lungenbraten salzen und pfeffern. Das Wurzelwerk und die Zwiebel in heißem Fett anrösten und das Fleisch und die Gewürze hinzufügen. Nach Geschmack kann auch ein Spritzer Essig beigebracht werden. Bei mittlerer Hitze zugedeckt im Rohr braten und zwischendurch öfters begießen, bis das Fleisch rosa gebraten ist. Den Lungenbraten herausnehmen und beiseitestellen. Das zurückgebliebene Wurzelwerk mit Mehl stauben und aufgießen – je nach Belieben kann das Wurzelwerk grob bleiben oder passiert werden. Die entstandene Soße mit Zitronenschale, Rotwein und Senf verfeinern. Am Schluss den Sauerrahm unterrühren – die Soße sollte nun nicht mehr aufkochen.

## Tipp

Dazu serviert man Semmel- oder Erdäpfelknödel.

Gutes Gelingen wünscht Ernestine Metz

# Paleo Gulasch

## Zutaten für 4 Personen

- 375 g Rindfleisch (Gulaschfleisch oder klein geschnitten)
- 375 g Zwiebeln
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Karotte
- 100 g Tomaten
- 125 ml Knochensuppe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- evtl. Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen

## Zubereitung

Für das Paleo Gulasch Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Die Karotten und die Sellerie würfelig schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls klein schneiden. Das kleingeschnittene Gemüse und das Rindfleisch in einen großen Bräter geben und würzen. Mit der Knochensuppe aufgießen und bei mittlerer Hitze 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Sobald das Fleisch zart genug ist, etwas von der Knochensuppe und dem Gemüse herausnehmen und pürieren. Anschließend wieder zum Paleo Gulasch geben und nach Belieben nachwürzen.

## Tipp

Sollte sich zu viel Flüssigkeit während des Kochvorgangs gebildet haben, das Paleo Gulasch einfach ohne Deckel am Topf noch etwas einkochen lassen.

Gutes Gelingen wünscht Hermine Seifert

# Rindsragout in Rotweinsoße mit Spätzle

## Zutaten Ragout für 4 Personen

- 1,5 kg Rindfleisch (Schulter)
- 100 g luftgetrockneter Speck
- 2–3 El Olivenöl oder Schmalz
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 1 Stangensellerie
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Rotwein
- je 2 frische Zweige Thymian, Rosmarin, Salbei

## Zubereitung

Das Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, würfelig schneiden und in Öl oder Schmalz scharf anbraten. Das Fleisch entnehmen und beiseitestellen. Inzwischen Speck, Zwiebel, Lauch, Stangensellerie, Karotte und Knoblauch klein schneiden und im Bratenrückstand anrösten. Mit Rotwein ablöschen, die Fleischwürfel wieder hinzufügen und die frischen Kräuterzweige hinzugeben. Bei mittlerer Hitze dünsten, bis das Fleisch weich ist.

## Zutaten Spätzle für 4 Personen

- 375 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- ¼ l Wasser
- 1 EL Öl

## Zubereitung

Für die Spätzle aus Mehl, Eiern, Salz, Wasser und Öl einen Teig schlagen. Die Spätzle mit einem Spätzlesieb oder einem Löffel in heißes Salzwasser schaben und kochen, bis sie oben schwimmen. Vor dem Servieren die Zweige entfernen und das Rindsragout gemeinsam mit den Spätzle anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Hartl

# Putenpfanne nach „Jägerart“

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Stange Lauch
- 250 g Champignons
- 500 g Putenfleisch
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Cremefine oder Schlagobers
- Suppe zum Aufgießen
- 150 g geriebener Käse

## Zubereitung

Putenfleisch in Streifen schneiden und in Öl anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Den Lauch und die Champignons waschen, putzen, grob schneiden und kräftig in Öl anbraten. Mit Suppe und Cremefine oder Schlagobers aufgießen und die Petersilie hinzugeben. Die Gemüse-Schlagobers Mischung über das Fleisch gießen und den Käse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backrohr 15 bis 20 Minuten überbacken.

Gutes Gelingen wünscht Hermine Seifert

# Krenfleisch

## Zutaten für 4 Personen

- 1,5 kg Schweinefleisch
- Salzwasser
- 1/8 l Essig
- Wurzelwerk
- Gewürz
- Zwiebel
- 150 g Kren
- 1 kg Erdäpfel
- Kümmel
- Salz

## Zubereitung

Das Fleisch wird in Stücke geschnitten, mit Wurzelwerk (Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie), Gewürz, Zwiebel und Essig in Salzwasser weichgekocht. Es wird auf einer Servierplatte aufgelegt, mit Kren bestreut und mit Salzerdäpfeln umlegt. Man kann die Erdäpfel auch, sobald das Fleisch halbweich gekocht ist, dazugeben und alles miteinander kochen.

Gutes Gelingen wünscht Ingrid Puchinger



# Karpfenfilet auf Erdäpfelpüree

## Zutaten für das Erdäpfelpüree für 4 Personen

- 800 g mehligere Erdäpfel
- 200 ml Milch
- 50 g Butter
- Salz
- Muskatnuss

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und in Salzwasser kochen, abseihen und abtropfen lassen. Die Milch mit Butter, Salz und Muskatnuss aufkochen und die gequetschten Erdäpfel hineinrühren.

## Zutaten für den Karpfen

- 4 Karpfenfilets
- 1 Zitrone
- 1 EL Mehl
- 2 EL Öl
- Salz
- 1 Thymianzweig

## Zubereitung

Fischfilets waschen, abtupfen mit Zitronensaft und Salz marinieren. Pfanne mit Öl und dem Thymianzweig erhitzen. Die Hautseite der Karpfenfilets in Mehl tauchen und in der Pfanne mit Öl zuerst 4 bis 5 Minuten knusprig anbraten, umdrehen und nur mehr nachziehen lassen. Mit dem Erdäpfelpüree anrichten.

## Tipp

Salate passen immer gut dazu.



# Thunfischspaghetti mit Urlaubsfeeling

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 4–5 Knoblauchzehen
- Erbsen
- 2 Dosen Thunfisch in Olivenöl
- 200 g gewürfelte Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Majoran
- 1 Prise Zucker
- 500 g Spaghetti
- Öl
- Parmesan nach Belieben (es gehen aber auch andere Hartkäsereste)

## Zubereitung

Nudelwasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und Spaghetti bissfest kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und schneiden, Thunfischdosen öffnen, nicht das ganze Öl wegschütten. Danach Öl leicht erhitzen, Zwiebel anschwitzen. Gewürfelte Tomaten, Thunfisch mit etwas Öl, Erbsen, Knoblauch dazugeben. Leicht köcheln. Mit Salz, Pfeffer, und anderen Gewürzen abschmecken. Nudeln abseihen (nicht mit Wasser abschrecken!) und mit der Thunfischmasse vermischen.

## Tipps

Parmesan oder Hartkäse darüberreiben.

Dazu ein Gläschen Rotwein, eine romantische Musik und die Fotos vom letzten Urlaub durchblättern.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Putengeschnetzeltes

## Zutaten für 4 Personen

- 2–3 Putenbrüste (Innenfilets), geht natürlich auch mit Hühnerbrust
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zwiebel
- Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 Becher Schlagobers

## Zubereitung

Putenbrust in Würfel (oder Streifen) schneiden. In einer Schüssel etwas Öl, Salz, Pfeffer vermischen und die Würfel (Streifen) darin marinieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden. Etwas Öl erhitzen, Putenbrust rundherum schön anbraten, wenn das Fleisch leicht braun ist, herausnehmen. Im Bratenansatz Zwiebel und Knoblauch auf kleiner Stufe glasig anbraten, Tomatenmark mitrösten, mit Obers aufgießen. Den Senf hineinrühren und dann das Fleisch dazugeben, leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipps

Dazu passen Reis, Risibisi, Nudeln, Spätzle, Quinoa, Bulgur, Polenta, Salate.

Oder man gibt Gemüse wie Champignons, Erbsen, Karotten, Kürbis, Zucchini, Paprika, Paradeiser, Lauch, Jungzwiebel dazu.

Als Kräuter passen auch Petersilie, Schnittlauch.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Berner Würstel mit selbstgeschnitzten Pommes und Zwiebelsenf

## Zutaten Berner für 4 Personen

- 6–8 Frankfurter
- 3–4 Scheiben Käse
- 20 dünne Speckscheiben
- Öl

## Zubereitung

Käse in kleine Stifte schneiden. Frankfurter leicht einschneiden.

Käse in die Einkerbung der Frankfurter stecken. Das Ganze mit Speck umwickeln. Berner in einer Pfanne mit Öl grillen.



## Zutaten Pommes für 4 Personen

- 400 g festkochende Erdäpfel
- 1/2 l Öl
- Salz

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und in Streifen schneiden – je nach Wunsch dick oder dünn. In eiskaltes Wasser legen und etwas ruhen lassen. Wasser gut abschütten, Pommes etwas antrocknen lassen. Öl in einen erhitzen und Pommes goldbraun herausbacken. Aus dem Öl holen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Etwas warten.

## Zutaten Zwiebelsenf für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1/2 Tube Estragon Senf

## Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und mit Senf verrühren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Gemüseeierspeise mit Bauernbrot

## Zutaten für 4 Personen

- 5 Eier
- 1 Spitzpaprika
- 1 Handvoll Radieschen
- 1/4 Lauch
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- ein paar Scheiben Bauernbrot

## Zubereitung

Eier in eine Schüssel aufschlagen. Salz und Pfeffer einrühren. Alles gut verrühren. (Wenn gewünscht, mit Chilli, versch. Kräutern, Gewürzen, ev. Curry aufpeppen.)

Gemüse waschen und klein schneiden (oder in Scheiben, Streifen, Würfel, ...).

## Tipp

Alternativ kann man natürlich jedes Gemüse nach Wunsch und Vorrat verwenden (z.B. Paradeiser, Bärlauch, Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, ... Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ideal auch zum Reste verwerten). Für Fleischtiger könnten noch Wurst- und/oder Speckreste aus dem Kühlschrank klein geschnitten und eingearbeitet werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Hühnerkeule mit Braterdäpfel

## Zutaten für 4 Personen

- 8 Hühnerunterkeulen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Rosmarinzweige

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C erhitzen, feuerfeste Form einfetten, Hühnerkeulen würzen und einlegen, gehackte Rosmarinzweige drüberlegen und für rund 30 bis 35 Minuten grillen.

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g festkochende Erdäpfel
- etwas Olivenöl
- ev. etwas Mehl

## Zubereitung

Erdäpfel mit der Schale kochen, etwas ausdampfen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Erdäpfelstücke anbraten. Knuspriger werden diese, wenn man sie vorher leicht durch Mehl zieht.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Langsemmeln, die schon leicht hart sind.
- 1 Salzstangerl, das irgendwie lasch wirkt.
- 4–6 Scheiben Käsewurst
- 4 Blätter Butterkäse
- Essiggurkerl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

## Zubereitung

Gebäck halbieren, die restlichen Zutaten klein schneiden und vermischen. Fülle auf dem Gebäck verteilen. Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Backblech mit Backpapier auslegen belegtes Gebäck drauflegen, in die Mitte schieben und warten bis der Käse geschmolzen bzw. der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

## Tipps

Es ist egal, ob es Weißbrotscheiben, Semmeln, Kornspitz, Laugengebäck, Toastbrot, Schwarzbrot, .... ist. Alles was etwas älter ist und nicht zu Semmelbrösel gerieben wird, ist optimal. Nur steinhart bleibt steinhart.

Wurst-, Käsesorten aller Art, Speckreste, gekochte Eier, Gemüse nach Wunsch (Karotten, Paradeiser, Paprika, Lauch, Champignons, Pfefferoni, Mais,...), anstatt Sauerrahm geht genauso der Rest von Crème fraîche, Frischkäse oder div. Aufstriche. Auch bei den Gewürzen kann variiert werden, ebenso geht nur Thunfisch, Sardinen,...

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Gefüllte Paprika

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Paprika (alle Farben)
- 300 g frisches Faschiertes
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Majoran
- 300 g gekochter Reis
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- 500 ml Tomatensoße

## Zubereitung

Zwiebel klein schneiden und anschwitzen. Das rohe Faschierte mit dem gekochten Reis, den Gewürzen, dem Ei und der Zwiebel vermischen. Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden, mit der Masse füllen, den Deckel wieder aufsetzen und in eine feuerfeste Auflaufform stellen. Die Tomatensoße darübergeben und in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze für rund 35 bis 45 Minuten schieben (unterste Schiene/Gitterrost). Der Aufenthalt im Backofen hängt von der Größe und Dicke der Paprika ab.

## Tipp

Vegetarier füllen die Paprika mit Couscous und Gewürzen oder klein geschnittenen Champignons. Oder nach Lust und Laune.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Ham and Eggs

## Zutaten für 4 Personen

- dünn geschnittene Schinkenscheiben (Speck)
- 10 Eier
- Schnittlauch
- Schwarzbrot
- etwas Butter (geht auch mit Öl)

## Zubereitung

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schinken einlegen und kurz anbraten. Temperatur reduzieren. Eier aufschlagen und über den Schinken laufen lassen. Warten bis die Eier gestockt sind. Fertig.

## Tipp

Ich gebe immer einen Deckel auf die Pfanne, damit die Eier nicht glibberig werden. Ab auf die Teller – Schnittlauch darüber. Brot dazu.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)





# Specklinsen mit Semmelknödeln

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g getrocknete Linsen pro Person (diese am Vorabend in kaltem Wasser einweichen). Wer Linsen aus der Dose verwendet, erspart sich diesen Arbeitsschritt.
- 1/2 Zwiebel
- 150 g kleingewürfelter Speck
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Essig
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wachholderbeeren

## Zubereitung

Linsen abseihen und in einen Topf geben, mit frischem Wasser aufgießen und mit einem Lorbeerblatt und den Wachholderbeeren bissfest kochen. Alternativ fertige Linsen aus der Dose. Zwiebel schälen, schneiden, anrösten. Speck dazu und mitrösten. Mit etwas Mehl stauben und eine helle Einbrenn herstellen. Mit einem Schuss Essig ablöschen. Linsen samt dem Kochwasser (wenn es nicht zu viel ist) dazugeben. Etwas einkochen lassen.

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Semmelwürfel
- 100 ml Milch
- 2–3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Muskatnuss

## Zubereitung

Semmelwürfel in Milch einweichen, ca. 10 bis 20 Minuten ziehen lassen. Danach Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas geriebene Muskatnuss untermengen und gut vermischen. Zu Knödeln formen und in Salzwasser kochen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Putenspieß mit Letscho

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Putenbrüste
- 1 Paprika gelb
- 1 rote Zwiebel
- Holzspießchen
- 4 Scheiben Speck
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Zitrone
- Öl

## Zubereitung

Holzspießchen in Wasser legen, damit sich das Fleisch nachher besser löst. Metallspießchen mit Öl einreiben. Putenbrust in Würfel schneiden. Öl mit Salz, Pfeffer, Gewürzen nach Wahl und/oder Paprikapulver, Curry, Knoblauch..., Zitronensaft mischen. Die gewürfelte Putenbrust marinieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Paprika und Zwiebel in Rechtecke schneiden. Abwechselnd Fleisch, Paprika, Zwiebel und Speckrollen auf die Spießchen stecken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße grillen.

## Zutaten für das Letscho

- 4 frische Paprika (je 1 Farbe)
- gewürfelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Zucker

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, schneiden. Paprika waschen, entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Paprika anschwitzen. Paradeiser zufügen und bei schwacher Hitze rund 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, einem Schuss Essig und etwas Zucker abschmecken.

# Leberkäse mit Kochsalat und Rösterdäpfel

## Zutaten für 4 Personen

- 4–6 Scheiben Leberkäse
- 500 g festkochende Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Kopf Kochsalat
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel kochen, etwas auskühlen lassen, schälen und blättrig schneiden. Erdäpfel in einer Pfanne mit Öl anbraten, erst wenn die Erdäpfel knusprig, goldbraun sind, die Zwiebel mitbraten. Mit den Gewürzen abschmecken. Fertig. Leberkäse abbraten. Kochsalat putzen, waschen, in siedendem Salzwasser kernig kochen. Sofort in Eiswasser legen, damit die Farbe erhalten bleibt. Aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken, grob hacken. Butter zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Zwiebel mitrösten, den Kochsalat dazugeben und mit Suppe oder Wasser aufgießen. 8 bis 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Sandwichtorte

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Weißbrot- oder Toastbrotwecken oder Schwarzbrot
- 300 g Extra- und Pikantwurst
- 150 g Käse
- 1 Gurke
- 1 Ei
- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen
- 1 Becher Crème fraîche
- 50 g Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Karotten, Gurke und Radieschen in Scheiben schneiden. Tortenform mit geschnittenen Brotscheiben auslegen und zum Schichten beginnen. Empfehlenswert ist, die Torte über Nacht im Kühlschrank zu lassen und am nächsten Tag zu verzieren. Die Sandwichtorte am nächsten Tag aus der Form nehmen und außen mit einem Gemisch aus Crème fraîche und Mayonnaise bestreichen.

## Tipps

Alternative Zutaten: Wurst, Käse, Gemüse nach Wunsch, Lachs, Thunfisch, Krabben, Oliven, Pesto, Eier...

Man kann auch alles fein passieren und z.B. mit Topfen abrühren und die Lagen damit bestreichen.

**Weltrekord:** Die größte Sandwichtorte entstand 1985 auf einem Fest in Köping (Schweden) mit einer Länge von 510 m und 69 cm Breite und ist wirklich im Guinness Buch der Rekorde.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Hühnerrisotto

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Hühnerfilets
- 500 g Risottoreis
- Weißwein
- 1 Zwiebel
- 1 gelber Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Hühnersuppe oder Wasser
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Hühnerfilets waschen, abtupfen und in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch anschwitzen. Huhn anbraten. Reis mitanrösten bis er Farbe annimmt. Paprika dazugeben. Dann mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Unter ständigem Rühren Hühnerbrühe eingießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bis der Risottoreis schön „schlatzig“ ist. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Zitronenbutter einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer, eventuell Chili würzen.

## Zutaten für die Zitronenbutter

- Zitrone
- Butter
- Meersalz
- Petersilie
- Salz

## Zubereitung

Zitrone pressen und alle Zutaten mit der zimmerwarmen Butter schaumig rühren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Blunzengröstl

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Kranzerl Blunzen
- 500 g festkochende Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Schmalz
- Petersilie
- geriebener Kren
- Majoran

## Zubereitung

Die Erdäpfel kochen, auskühlen lassen. Dann schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schneiden. Schmalz erhitzen, Zwiebel anrösten und Erdäpfelscheiben dazugeben. Leicht anbraten, ab und zu vorsichtig umrühren. In der Zwischenzeit Blunze von der Haut befreien, in kleinere Stücke schneiden und nach ca. 5 Minuten zu den Erdäpfeln geben. Bei mittlerer Hitze noch etwas schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie abschmecken. Mit geriebenem Kren servieren.

## Tipp

Dazu passt entweder Sauerkraut oder knackiger Salat.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Strammer Max

## Zutaten für 4 Personen

- 4–6 Scheiben Brot
- 300 g Selchfleisch
- 6–8 Scheiben Käse
- 4 Eier
- 2 Tomaten
- 1/2 gelber Paprika
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Zwiebel



## Zubereitung

Eine Scheibe Brot entweder mit Butter bestreichen oder anrösten. Mit Schinken belegen. Darauf eine Scheibe Käse. Darüber Paprika, Tomaten und Zwiebel. Abgeschlossen wird alles mit einem Spiegelei. Mit Schnittlauch garnieren. Fertig.

## Tipp

Kann auch mit Essiggurkerl, Leberkäse, Röstzwiebeln, Salami, gebratenem Schinken belegt werden.

Der Ausdruck Strammer Max wurde um 1920 im Sächsischen mit der Bedeutung „erigierter Penis“ gebildet und anschließend auf das Gericht übertragen, wohl weil es ein besonders „kräftigendes“ belegtes Brot ist.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Waldviertler Ritschert

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Geselchtes
- 500 g Rollgerste
- 150 g weiße Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/4 Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Petersilienwurzel
- Kümmel gemahlen
- Majoran
- Liebstöckl
- Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Selchsuppe
- Petersilie frisch gehackt



## Zubereitung

Rollgerste und Bohnen über Nacht in Wasser legen. Danach mit frischem Wasser kernig kochen. Wasser abseihen. Zwiebel, Karotte, Erdäpfel, Knoblauch, Sellerie in Würfel schneiden und anbraten. Danach die Rollgerste, Bohnen und Selchsuppe dazugeben. Die Kräuter, Gewürze, Salz und Pfeffer dazugeben. Leicht köcheln lassen. Das Fleisch in Stücke schneiden und solange mitkochen, bis die Hülsenfrüchte weich und das Ritschert eine sämige Konsistenz hat. Während des Kochens öfter umrühren, bei Bedarf während der Kochzeit mit Wasser oder Suppe etwas aufgießen, dann legt sich das Ritschert nicht am Boden an.

Das Ritschert ist ein Eintopfgericht, mit sehr langer Geschichte, das in einigen Regionen Österreichs, Sloweniens und Bayerns bekannt ist. Eigentlich ist es ein typisches Herbstessen!

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Wurzelfleisch

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Schweineschopf
- 6–8 festkochende Erdäpfel
- 2–3 Schweinsknochen
- 3 Karotten
- 3 gelbe Rüben
- 3 Petersilienwurzeln
- 1/4 Sellerie
- 2–3 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfefferkörner
- Zwiebel
- geriebener Kren
- 1 Schuss Weißwein (Veltliner)

## Zubereitung

Zwiebel mit der Schale halbieren. Sellerie, Petersilienwurzeln sowie einen Teil der Karotten und gelben Rüben würfeln. Fleisch und Knochen mit Zwiebel, Gemüse und Gewürzen ins kalte Wasser geben, aufkochen lassen und den Schaum abschöpfen. Zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 80 Minuten garen. Immer wieder Wasser nachgießen, damit das Fleisch bedeckt ist. Fleisch aus der Suppe nehmen. Diese durch ein Sieb gießen, das Fleisch und die Erdäpfel (geschält und halbiert, geviertelt) wieder in die Suppe einlegen. Ca. 10 Minuten garen lassen, danach restliche Karotten- und Rübenstifte (wenn möglich ganz fein geschnitten, also Julienne-Gemüse) einlegen und nochmals ca. 10 Minuten garen lassen. Anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Wurstknödel

## Zutaten für den Teig (ca. 12 Stück)

- 1 kg mehliges Erdäpfel
- etwas griffiges Mehl
- 30 g Grieß
- 1 Ei
- Salz
- Muskat

## Zubereitung

Erdäpfel kochen, noch warm schälen und reiben. Grieß, Salz, Muskat, das Ei dazu und gut vermischen. Mehl untermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Zimmertemperatur rund 30 Minuten rasten lassen.



## Zutaten für die Fülle

- Wurstreste, Fleischreste, Grammeln
- Zwiebel (geröstet)
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Die Zutaten klein schneiden oder mit einer Küchenmaschine faszieren, kleine Kugeln formen und tiefkühlen. Etwas Teig in die Hand nehmen, eine Mulde hineindrücken, die Fülle hineingeben und Knödel drehen. Wasser zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren. Knödel einlegen und ohne Deckel im Wasser ziehen lassen. Wenn diese oben schwimmen, sind sie fertig.

## Tipps

Grammelknödel: Grammeln zerkleinern und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Zwiebel abschmecken

Mit Sauerkraut oder Salat anrichten

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Putenfiletpfanne mit Reis

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Putenfilets oder -schnittel
- 1 roter Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 4 Radieschen
- 1/2 Lauch
- 1 Häferl Reis
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Butter



## Zubereitung

Reis in einem Topf mit 1 bis 2 EL Butter andünsten, mit Wasser aufgießen (1 Tasse Reis : 1 1/2 Tassen Wasser). Salzen. Einmal aufkochen lassen und dann rund 20 Minuten auf kleinster Flamme ausquellen lassen.

Putenfilets entweder in Streifen oder Würfel schneiden. Und mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Gemüse ebenfalls in Würfel oder Streifen schneiden. Putenfleisch rundherum goldbraun anrösten, aus der Pfanne nehmen. Gemüse im Bratenansatz anbraten lassen. Danach nochmals Fleisch und etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben und ziehen lassen.

## Tipp

Wunderbar eignen sich auch: Zucchini, Melanzani, Champignons, Mais, Maiskölbchen, Kräuterseitlinge, Paradeiser, Blattspinat, Brokkoli, Kohlrabi, Sprossen, Spargel, Oliven, Bohnen, Erbsen, ...

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Falscher Hase

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g Faschiertes gemischt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speck in Scheiben
- 100 g Semmelwürfeln
- ¼ l Milch
- 1 Ei
- Petersilie
- Majoran
- Kümmel
- Suppengemüse
- Senf
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch schälen und würfelig schneiden, anbraten. Semmelwürfeln ca. 10 bis 15 Minuten in Milch einweichen. Faschiertes mit dem Ei, den Gewürzen und dem Zwiebel-Knoblauchgemisch zu den Semmeln geben und gut verkneten. Salz, Pfeffer, Gewürze einarbeiten. Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Faschierte zu einer Rolle formen und in eine feuerfeste Form geben. Das Suppengemüse klein würfeln und rund um den Braten legen, das Ganze mit etwas Suppe oder Wasser aufgießen. Achtung, der Braten sollte nur leicht im Wasser liegen. Den Braten hin und wieder mit der Suppe übergießen. Für ca. 45 bis 60 Minuten in den Ofen (mittlere Schiene). Backrohr auf 220 °C aufheizen, Speckscheiben auf den Braten legen und nochmals 10 Minuten backen. Wenn der Braten fertig ist, das gegarte Gemüse mit dem Bratensaft, etwas kalter Butter und einem Schuss Weißwein in eine Schüssel geben und pürieren – ergibt gleich eine herrliche Soße.

## Tipp

Mit Erdäpfelpüree und Röstzwiebel ist es einfach ein Traum.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Grillhendl mit Gurkensalat

## Zutaten für 4 Personen

- 1 ganzes Hendl
- 1/8 l Öl
- Paprika
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Eine Marinade aus Salz, Pfeffer und Paprika herstellen. Hendl waschen und mit der Gewürzmischung einpinseln und in eine geeignete Form geben. Mit Butterflöckchen garnieren und in den Backofen schieben. Je nach Größe dauert es ungefähr 60 bis 90 Minuten. Dazwischen immer wieder mit eigenem Saft übergießen. Das Hendl ist fertig, wenn man in die Keule sticht und nur klarer Saft austritt. Zum Ende hin kurz auf Oberhitze grillen, damit die Haut schön knusprig wird.



## Zutaten für 4 Personen

- 1 Gurke
- Öl
- Essig
- Salz
- Dillspitzen
- 1 Knoblauchzehe

## Zubereitung

Gurke hacheln, salzen und 15 Minuten stehen lassen. Gurkenscheiben ausdrücken, Saft wegkneifen und aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen. Gurkenscheiben damit übergießen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Krautfleckerl

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Krautkopf
- 1 Zwiebel
- 150 g Speck
- Kümmel
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Öl
- Zucker



## Zubereitung

Kraut vom Strunk befreien und feinnudelig schneiden. Zwiebel und Speck glasig andünsten, das Kraut dazugeben und mit etwas Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Paprikapulver und Kümmel würzen. Mit etwas Wasser aufgießen. Rund 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen und weich dünsten. Die Fleckerl in Salzwasser kochen, abseihen und mit dem Kraut vermischen. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.

## Tipp

Wer die Zwiebel karamellisiert liebt, sollte Öl oder Schweineschmalz erhitzen und Zucker darin karamellisieren. Wenn eine leichte Bräunung zu erkennen ist, die Zwiebel dazugeben und für ein paar Minuten weiterrösten lassen. Dann das geschnittene Kraut mit den Gewürzen und etwas Wasser dazugeben. Alles weich dünsten.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Cordon bleu

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Schweineschnitzel
- 4 Schinkenscheiben
- 4 Käsescheiben
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei
- Brösel
- Mehl

## Zubereitung

Schnitzel klopfen, salzen und pfeffern. Eine Hälfte des Schnitzels mit einer Schinken- und einer Käsescheibe belegen. Anschließend die leere Seite über die gefüllte schlagen und mit Zahnstochern fixieren. Die gefüllten Schnitzel durch die Panierstraße ziehen – also Mehl, Ei, Brösel. Eventuell nochmals Ei und Brösel, damit die Panier besser hält. Danach in heißem Öl beidseitig langsam herausbacken.

## Tipps

Dazu passen nach Wahl: Erdäpfel aller Art (Salat, Brat-, Petersil-, Kümmel-, Rosmarinerdäpfel, Pommes) oder Reis sowie Salat nach Wahl

Gerne werden auch Zitrone und Preiselbeeren dazu gereicht.

Alternativen zur Füllung: Speckscheiben, Geselchtes, Champignons, Pfefferoni, Bärlauch, Zwiebel, Gurkerl, Eierschwammerl, Gorgonzola,

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Toast Hawaii

## Zutaten für 4 Personen

- 8 Scheiben Toastbrot
- 8 Scheiben Schinken
- 8 Käsescheiben
- 8 Ananasscheiben
- Butter

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Toastscheiben mit Butter einseitig einstreichen, auf ein Gitter oder Backblech legen. Nun eine Scheibe Schinken auf die mit Butter bestrichene Seite geben. Darauf eine Scheibe Ananas. Darüber eine Scheibe Käse. Für ca. 8 bis 12 Minuten im Backrohr backen. Sobald der Käse geschmolzen ist, den Toast Hawaii servieren.

## Tipp

Die Luxusvariante wird mit einer kandierten Kirsche garniert.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)





# Faschierte Laberl mit Kohlrabigemüse

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Faschiertes
- 200 g Semmelbrösel
- ¼ l Milch
- 1 Zwiebel
- Senf
- Ei
- 150 g Speckwürferl
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Faschiertes mit Zwiebel, Senf, Speckwürfeln, Ei, Salz, Pfeffer mischen. Etwas Brösel in die Masse einarbeiten. Danach Laibchen formen, in Brösel wälzen und herausbacken.

## Zutaten für Kohlrabigemüse

- 1 Kohlrabi
- 150 g Butter
- 5 EL Mehl
- ⅛ l Milch
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Kohlrabi schälen, würfelig schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest kochen.

Die gegarten Kohlrabiwürfel abseihen und das Kochwasser auffangen. Im selben Topf nun Butter erhitzen, mit Mehl stäuben, kurz anrösten und mit Milch und etwas Kochwasser aufgießen, kurz aufkochen lassen. Die Kohlrabiwürfel dazugeben und durchwärmen lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Pute in Erdäpfelkruste

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Putenschnitzel
- 4 Erdäpfel
- 2 Eier
- Salz
- Majoran
- Mehl
- Öl



## Zubereitung

Putenschnitzel klopfen und salzen. Erdäpfel schälen, mit dem Gemüsehobel raspeln und in eine Schüssel geben. Eier verquirlen und unter die Erdäpfel mengen. Alles salzen und mit Majoran würzen. Die Putenschnitzel in Mehl wenden und mit der Erdäpfelmasse umhüllen. Rasch arbeiten, da die Erdäpfel schnell braun werden. In heißem Fett beidseitig goldgelb backen. Da die Erdäpfel schon eine Art Beilage sind, reicht man nur Salat (grüner Salat, Gurkensalat oder Roter Rübensalat).

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Waldviertler Tarte

## Zutaten für den Mürbteig

- 125 g kalte Butter
- 250 g glattes Mehl
- 2 EL Milch
- ½ TL Salz

## Zubereitung

Die kalte Butter in Flocken schneiden und rasch mit dem Mehl, etwas Milch und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Mindestens 30 Minuten rasten lassen.



## Zutaten für die Speckauflage

- 150 g Speck
- 150 g Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Schlagobers
- 2 Eier
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Alle Zutaten kleinwürfelig schneiden, würzen und mit den Eiern und dem Obers vermischen. Backrohr auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Form ausbuttern. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Den Teig am Rand etwas hochziehen, oberhalb des Randes abschneiden. Den Teig öfters mit einer Gabel einstechen und passend rund geschnittenes Backpapier darüberlegen. Darauf kommen Linsen oder andere Hülsenfrüchte (zur Beschwerung). Im Backofen rund 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte nicht wegwerfen, sondern in einem leeren Glas aufheben und immer wieder verwenden. Speckmasse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und weitere 15 Minuten im Backrohr fertig backen.

## Tipp

Wer nicht vorbacken möchte, macht die Tarte fertig, indem die Speckmasse auf dem Teig verteilt wird. 15 Minuten direkt auf den Backofenboden bei Ober- und Unterhitze backen, nach 15 Minuten dann auf die 2. Schiene von unten und fertig backen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Rindsbraten mit Wurzelsoße

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g Schulter vom Rind
- 1 Karotte
- 1/2 Stange Lauch
- 1 gelbe Rübe
- Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2–3 Wacholderbeeren
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Rotwein



## Zubereitung

Backrohr auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch salzen und pfeffern und in einem Bräter von allen Seiten scharf in Butter anbraten. Dann kurz herausnehmen. Geschnittenes Gemüse im Bratenansatz anbraten, mit Rotwein ablöschen, die Gewürze hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Das Gemüse sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein, das Fleisch dazugeben und mit Deckel rund 1,5 Stunden braten lassen. Immer wieder mit Wasser aufgießen, damit man zu einer guten Soße kommt. Am Ende das Fleisch herausnehmen. Das Gemüse (Lorbeerblatt und Wacholderbeeren herausfiltern) in ein hohes Gefäß umfüllen, Salz und Pfeffer dazu und mixen. Fertig. Wer die Soße noch gehaltvoller möchte, mischt noch Rahm dazu.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Spaghetti Carbonara

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eierdotter
- Spaghetti
- Hartkäse



## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken, sonst bleibt die Soße nicht mehr so schön daran haften. Speck, Zwiebel, Knoblauch kleinschneiden und anbraten. Nudeln und etwas Nudelwasser dazu. Zum Schluss verquirlte Eier darübergießen und leicht stocken lassen. Anrichten und Hartkäse darüberreiben.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Eiernockerln

## Zutaten für 4 Personen

- 8 Eier
- 200 g Butter
- 400 g griffiges Mehl
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz
- Muskat



## Zubereitung

4 Eier aufschlagen mit Salz und Muskat würzen und mit der zimmerwarmen Butter und dem griffigen Mehl zu einer zähen Masse verarbeiten. Salzwasser zum Kochen bringen und mit einem Teelöffel Nockerl ausstechen und weichkochen, danach abseihen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel glasig anbraten, Nockerl dazugeben. In einem Häferl 4 Eier aufschlagen, salzen und verquirlen. Die Eier über die Nockerl gießen und unter ständigem Rühren das Ei zum Stocken bringen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Currywurst

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Bratwürste
- 2 rote Paprika
- 1/2 Lauch
- 4–5 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- Currypulver
- etwas Paprikapulver mild und scharf
- 1 Schuss Essig
- Salz
- Pfeffer
- etwas Fett zum Anbraten



## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Paprika waschen, grob würfeln und mitbraten. Vom Herd nehmen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Tomatenmark einrühren. Wieder auf den Herd ganz kurz anrösten lassen, dann mit Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen. Rund 15 Minuten köcheln lassen (bis der Paprika weich ist). Danach alles pürieren, nochmals mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Die Bratwürste gut anbraten und auf der Oberseite einschneiden. Fertig.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Chili con Carne

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Faschiertes
- 150 g Mais
- 100 g weiße Bohnen
- 100 g rote Bohnen
- 400 g geschälte Tomaten
- Chili
- Paprikapulver
- Zwiebel
- Knoblauch
- Kreuzkümmel
- Lorbeerblatt
- Paprika
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Kochschokolade



## Zubereitung

Bohnen am Vortag einweichen und abseihen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit dem Faschierten anrösten. Mit Wasser aufgießen und die geschälten Tomaten, Chili, Lorbeerblatt und Paprikapulver dazugeben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Alles leicht köcheln lassen. Zum Schluss Mais und die Bohnen dazugeben und ca. 20 Minuten einkochen. Etwas Schokolade schmelzen lassen und dazugeben.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Katzenschroa

## Katzenschroa

Zutaten: 1kg Kleinfleisch vom Schwein (Schulter od. Schlegel)  
250g Lunge u., od. Leber 1 große Zwiebel Fett (am besten  
Butterschmalz) Kümmel Zitronenschale Ingwer 1 Schuss Essig  
ev. Rindsuppe  $\frac{1}{2}$  l Sauerrahm 1 El Mehl Schnittlauch od.  
Petersilie Salz

Zubereitung: Das rohe Fleisch dünnblättrig, Lunge und / oder Leber  
feinmüdig schneiden. Mit der fein geschnittenen Zwiebel in  
heißem Butterschmalz anbraten, mit Salz, gehacktem Kümmel,  
Ingwer und einigen Zitronensresten würzen. Mit einem Schuss Essig  
ablöschen, wenn möglich im eigenen Saft dünsten oder mit etwas  
Suppe aufgießen und zugedeckt weich garen. Euliert Mehl mit  
Sauerrahm versprudeln und dies unter das gedünstete Fleisch  
rühren. Kurz aufkochen lassen, abschmecken. Vor dem Servieren  
mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen. Dazu passen Erbsapfen  
oder Schmearebrat.

Herb Winkler



# Hascheenudeln

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Faschiertes
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Mehl
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch
- Sauerrahm
- Öl
- Hörnchen



## Zubereitung

In einer Pfanne Öl erhitzen, Faschiertes anbraten, geschnittenen Zwiebel und Knoblauch mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl stauben, mit Wasser ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Teigwaren in Salzwasser weichkochen, abseihen – nicht kalt abschrecken – und zu der Fleischmasse geben. Durchrühren. Fertig. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen. Nach Geschmack mit Sauerrahm verfeinern.

## Tipps

Essiggurkerlsaft um Ablöschen schmeckt auch gut.

Übrigens ist das Haschee auch eine ideale Füllung für Wurstknödel.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Hendlhaxn und Hendlfliagerl mit Fächererdäpfel

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hendlhaxn
- 300 g Hendlfliagerl
- Honig
- Öl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver



## Zubereitung

Das Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Marinade aus Öl, Honig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gepressten Knoblauchzehen machen. Hühnerhaxn in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten, dann langsam weiterbraten. Nach ca. 15 Minuten alle Hühnerteile mit Marinade bestreichen und ca. 15 Minuten ins Backrohr schieben. Auf 220 °C erhöhen und weitere 10 Minuten braten lassen.

## Zutaten für Fächererdäpfel

- 400 g Fächererdäpfel
- Öl
- Salz
- Paprikapulver
- Rosmarin
- Kümmel

## Zubereitung

Erdäpfel gut waschen, abtrocknen und einschneiden, aber nicht durchschneiden. Öl und Gewürze mischen und die Erdäpfel damit beträufeln. Die Erdäpfel vor den Haxerln ins Backrohr schieben, nach rund 20 Minuten vorsichtig auseinander drücken. Danach die Haxerln zu den Erdäpfeln geben. Die Erdäpfel sollten kurz vor der Bräunungsstufe schön knusprig sein. Leicht salzen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Grenadiermarsch

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Erdäpfel
- 250 g Fleckerl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Wurst- oder Fleischreste
- 150 g Speck
- Schmalz
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver



## Zubereitung

Erdäpfel und Nudeln kochen. Erdäpfel auskühlen lassen und mit der Erdäpfelpresse pressen. Speck-, Wurst- oder Fleischreste in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel anrösten. Speck, Wurstreste dazu. Die Erdäpfelmasse mitrösten und etwas später noch die Nudeln dazugeben. Alles gut durchrösten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren mit Paprikapulver bestreuen.

## Tipps

Dazu passt ein knackiger, grüner Salat.

Kann auch als Beilage verwendet werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Schopfbraten
- 1 Häferl Reis
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zwiebel
- Knoblauch
- Majoran
- gemahlener Kümmel
- Paprikapulver mild
- Wasser
- Reis



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch klein schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Fleisch scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Bratenrückstand Zwiebel goldgelb anrösten. Hitze reduzieren. Paprikapulver begeben, nur ganz kurz anrösten lassen, sonst wird es bitter. Fleisch wieder dazugeben und mit Wasser (oder Suppe) aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Salz, Pfeffer, Gewürze, Knoblauch dazu. Etwa 15 Minuten nicht zugedeckt kochen lassen. Dann den rohen und gewaschenen Reis dazu und alles langsam weichdünsten.

## Tipps

Wer möchte kann auch das Fleisch extra anbraten, den Reis gesondert kochen und danach beides vermischen. Mache ich meistens auch so.

Man kann auch Käse drüberreiben

Dazu passt knackiger Blattsalat, Roter Rüben- oder Gurkensalat.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Selchripperl

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Selchripperl
- Kren
- Senf
- 4–6 Scheiben Bauernbrot



## Zubereitung

Wasser erhitzen. Temperatur reduzieren und Selchripperl einlegen. Nach rund 1 Stunde sind sie fertig. Man erkennt es auf alle Fälle daran, dass sich die Knochen sehr leicht vom Fleisch lösen lassen. Mit Senf, Kren und Bauernbrot servieren.

## Tipps

Schmeckt auch mit Sauerkraut/Krautsalat und Knödel (Erdäpfel-, Grieß-, Semmelknödel).

Oder zu einem Linsengemüse, Erbsen-, sowie Erdäpfelpüree servieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Zwiebel Polsterzipf

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erdäpfel
- 300 g griffiges Mehl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 100 g Zwiebeln
- 60 g Butter
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel waschen, kochen, schälen und reiben – auskühlen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, diese in Butter goldbraun anbraten und würzen. Mehl, Eier und Gewürze mit den Erdäpfeln zu einem Teig kneten und ca. einen halben Zentimeter dick ausrollen, Quadrate schneiden und mit Zwiebelfülle belegen. Nun auf Dreiecke zusammenschlagen, gut verschließen und in einer Pfanne mit heißem Öl langsam ca. 8 Minuten herausbacken.

# Schweinskarree mit Gemüse und Bandnudeln

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Schweinskarreesteaks
- 6 Karotten
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Butter
- Bandnudeln



## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen. Gemüse schälen, waschen und schneiden. Steaks waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und dann in erhitztem Öl scharf anbraten. Steaks wenden, Butter beifügen und anbraten. Die Steaks im vorgeheizten Rohr (160 °C) etwa 6 bis 8 Minuten fertig braten. Herausnehmen und kurz rasten lassen (am besten in Alufolie einwickeln).

Gemüse im heißen Bratfett dünsten. Etwas Wasser dazugeben und einkochen. Steaks in die Soße legen und kurz erwärmen.

## Tipp

Karree: wird kopfwärts ins so genannte „Lange Karree“ und schwanzwärts ins „Kurze Karree“ unterteilt. Aus der Karreerose (ausgelöstes Karree) stammen geschmackvolle Rückensteaks.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Cevapcici mit Würfelerdäpfel

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g gemischtes Faschiertes
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Paprikapulver
- Muskat
- Bier, Mineralwasser oder Suppe
- Zwiebel
- Senf
- Ketchup
- Öl



## Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Faschiertes mit Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver gut vermischen. Etwas Bier, Mineralwasser oder Suppe dazugeben und kneten, bis eine feste, glatte Masse entsteht. Idealerweise die Masse mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen bzw. noch besser über Nacht. Rund 1 Stunde vor dem Braten auf Zimmertemperatur bringen, dann entfaltet sich das Fleischaroma besser. Aus der Masse ca. 2 cm dicke und 5 bis 6 cm lange Röllchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Cevapcici rundherum ca. 8 bis 10 Minuten grillen.

## Zutaten für die Würfelerdäpfel

- 300 g festkochende Erdäpfel
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. Öl in einen hohen Topf füllen (rund 2 Liter) und auf rund 140 °C aufheizen. Würfel reingeben. Es sollten nicht zu viele gleichzeitig drinnen sein. Leicht Farbe nehmen lassen. Aus dem Öl holen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl erneut erhitzen, diesmal auf rund 175 °C. Würfel erneut ins heiße Öl und so lange bräunen, wie es gewünscht wird. Herausnehmen, am besten auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Jägerwecken

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Wurst
- 200 g Käse
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 Essiggurkerl
- 4 Radieschen
- 3 Gekochte Eier
- 1/2 Stangensellerie
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Weißbrotwecken



## Zubereitung

Alles klein schneiden und gut mit der Crème fraîche vermischen. Einen weißen Wecken halbieren und aushöhlen – es sollte ca. 1 bis 1,5 cm breiter Rand bleiben. Den Innenteil des Weckens kann man klein schneiden und unter die Wurst-/Käsemasse mischen. In Alufolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank. Mit einem scharfen Brotmesser in schöne Scheiben schneiden. Ist auch ein Hingucker für jede Party.

## Tipp

Übrigens schauen auch gefüllte Baguettes nett aus – eine kleine Spielerei, dabei sollte man das Baguette in Stücke schneiden und füllen – wie eine lange Schaumrolle.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Leberkas Cordon bleu

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Scheiben Leberkas in ca. 5 mm dicke Scheiben
- 4 Scheiben Schinken
- 4 Käsescheiben
- Brösel
- Ei
- Mehl
- Öl



## Zubereitung

Eine Tasche in die Leberkasscheibe einschneiden und mit Schinken und Käse füllen. Panierstraße vorbereiten – je ein Teller mit Mehl, verquirltem Ei (ev. ein kleiner Schuss prickelndes Mineralwasser dazu) und Bröseln. Dann die gefüllten Leberkäsescheiben durch das Mehl, danach durch die Eier und zum Schluss durch die Brösel ziehen. In heißem Öl herausbacken. Wenn es nicht hält ein zweites Mal ins Ei und noch einmal in den Bröseln wenden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Wurstfleckerl

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Dürre im Ganzen
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Fleckerl

## Zubereitung



Zwiebel schälen, schneiden, anbraten. Dürre klein schneiden zu den Zwiebeln geben und gemeinsam anbraten. Die Fleckerl in Salzwasser kochen. Danach Fleckerl gut abgetropft mit der Wurst vermischen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Rindsrouladen

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Rindschnitzel
- 4 Scheiben Speck
- 2 Essiggurkerl
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 1 gelbe Rübe
- 1/2 Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- Mehl
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Öl
- Hörnchen

## Zubereitung

Essiggurkerl, Karotten und gelbe Rübe in Stifte schneiden. Die Rindschnitzel auf einer Seite mit Senf einschmieren, den Speck und je ein Stift Essiggurkerl, Karotte und gelbe Rübe darauflegen. Das Schnitzel links und rechts einklappen und zu einer Roulade rollen – mit Bindfaden oder Nadeln fixieren. Auf der Außenseite salzen und pfeffern. Die Rouladen in einem Topf mit Öl scharf anbraten und herausnehmen. Geschnittene Zwiebel und Knoblauch im Bratenrückstand anbraten, Tomatenmark, die restlichen Karotten und gelbe Rübe mitrösten. Mit Wasser aufgießen, die Rouladen einlegen und gut 1,5 Stunden köcheln lassen. Wenn die Rouladen weich sind, diese wieder aus dem Saft nehmen. Mehl mit etwas Wasser vermischen und die Soße binden und pürieren. Hörnchen in Salzwasser weichkochen und mit den Rouladen servieren.

## Tipp

Gurkerlsaft zum Ablöschen schmeckt auch gut

# "Waldviertler" Fish & Chips

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Erdäpfel
- 500 g Karpfenfilets
- Zitrone
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g Vollkornbrösel
- 1 Ei
- 15 g gemahlene Mandeln
- 200 g Joghurt
- 1 EL Senf
- 1/2 Handvoll Petersilie
- Salz
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel waschen und in Scheiben schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 220 °C auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 25 bis 30 Minuten backen. Karpfenfilets in 3 cm dicke Streifen schneiden, mit Zitrone beträufeln und salzen. In Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln panieren. Öl in eine Pfanne geben und Karpfenfilets herausbacken, auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Joghurt mit Senf verrühren, salzen und die gehackte Petersilie in den Dip geben.

# Kräuternudeln mit Schinken

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Nudeln
- 250 g Butter
- 230 g Schinken
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Kräuter (Oregano, Basilikum, Majoran, Thymian, ...)
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kümmel

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser weichkochen. In einem Topf kleinwürfelig geschnittenen Schinken anbraten die Butter dazugeben und die Kräuter leicht mitköcheln lassen. Den Knoblauch klein hacken, dazugeben, würzen. Die Nudeln durch die Kräutermischung ziehen und anrichten.

# Triologie vom Ottensteiner Karpfen

## Zutaten für 4 Personen

- 80 g Karpfenfilets (Gut Ottenstein)
- Waldviertler Graumohn
- Leinsamen
- Semmelbrösel
- Mehl
- 1 Ei
- Öl
- 200 g Blattsalat
- 1 Handvoll Wiesenkräuter
- Essig
- Zucker
- Senf
- Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Karpfenfilets waschen und in 3 cm dicke Streifen schneiden. Zu gleichen Teilen in Mohn, Leinsamen und Semmelbrösel panieren – zuerst alle Karpfenteile in Mehl und verquirlten, gesalzene Ei wenden. In einer Pfanne mit Öl herausbacken. Salat waschen und in Stücke reißen. Für das Salatdressing Essig, Öl, Mayonnaise, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und mit gehackten Wiesenkräutern ergänzen.

# Rehkeule nach Omas Art

## Zutaten für 6 Personen

- 1 Rehkeule
- 375 ml Suppe
- 1 Bund Suppengrün
- 100 g Speckscheiben
- 100 g Butter
- 1 EL Rosmarin
- 1 EL Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Rotwein
- 1 EL Marillenmarmelade
- 1 EL Crème fraîche

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch von der Haut befreien und waschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wacholderbeeren und den Rosmarin grob hacken und den Braten damit einreiben, den Speck darauf festbinden und in den Bräter legen. Butter zerlassen und darübergießen. Das Suppengrün klein schneiden und auch in den Bräter geben. Den Braten nun für 30 Minuten ins Rohr schieben, danach Hitze auf 160 °C reduzieren und mit der Suppe übergießen, weitere 60 Minuten braten und immer wieder mit dem Bratensaft übergießen. Braten aus dem Rohr nehmen und Speck entfernen. Den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf gießen, den Rotwein und die Marillenmarmelade kurz aufkochen und pürieren. Crème fraîche einrühren und anrichten.

# Knuspriges Gansl

## Zutaten für 6 Personen

- 1 Gans
- ½ l Suppe
- Salz
- Pfeffer
- 450 g Semmelwürfel
- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- Majoran
- 1 Ei
- 50 g Milch
- ¼ l Rotwein
- ⅛ l Obers



## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Gans waschen, Fett entfernen und kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Semmelwürfeln mit den kleingehackten Zwiebeln, dem geriebenen Apfel, Ei, Milch und den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Majoran) zu einer Fülle verarbeiten. Nun die Gans füllen und mit der Brust nach unten auf das Bratgitter legen und in das Backrohr schieben. Darunter eine Abtropfasse platzieren und rund 2 Stunden braten. Mit einer Gabel unterhalb der Keulen einstechen, damit das Fett ausbraten kann. Während des Bratens immer wieder mit der Suppe, später dann mit stark gesalzenem Wasser bestreichen. Die letzten 15 Minuten bei 250 °C knusprig braten. Den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf leeren, aufkochen, mit Rotwein und dem Schlagobers binden.

# Hirschbraten in Soße

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Hirschfleisch
- 500 ml Wildfond
- 100 g Wurzelgemüse
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein
- 20 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Sauerrahm

## Zubereitung

Backrohr auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Hirschfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl in einem Topf scharf anbraten. Das klein geschnittene Wurzelgemüse dazugeben und mit Tomatenmark anrösten, mit Rotwein ablöschen und dem Wildfond aufgießen. Danach ca. 2 Stunden im Backrohr braten. 15 Minuten rasten lassen und aufschneiden. Den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf leeren, das Mehl mit dem Sauerrahm verrühren, in den Bratensaft einrühren und kurz aufkochen lassen – servieren.

# Erdäpfelgröstl mit Kaninchenleber

## Zutaten für 4 Personen

- 10 Erdäpfel
- 10 Stück Kaninchenleber
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Thymianzweig
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel waschen, kochen und blättrig schneiden. In einer Pfanne mit Öl Erdäpfelscheiben mit Salz und Pfeffer goldbraun anrösten. In einer anderen Pfanne Butter erhitzen und die Kaninchenleber mit dem Thymianzweig langsam braten, salzen und pfeffern. Das Erdäpfelgröstl anrichten und die Kaninchenleber darüberlegen

# Wildragout

## Zutaten für 4 Personen

- 900 g Wildfleisch (Reh, Hirsch, Wildschwein)
- 1 EL Schmalz
- 100 g Speck
- 1 Zwiebel
- 500 ml Suppe
- 150 ml Wildfond
- 150 ml Rotwein
- Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 2 TL Preiselbeeren
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Suppe und Wildfond mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und den Gewürznelken aufkochen. Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Speck und Zwiebel fein würfelig schneiden. Schmalz erhitzen und zuerst das Fleisch scharf anbraten, dann die Zwiebel dazugeben, salzen und pfeffern, mit Mehl stäuben und mit dem Gewürzfond aufgießen. Ca. 1 Stunde kochen lassen, nach Bedarf mit Wasser auffüllen. Preiselbeermarmelade, Rotwein und die Crème fraîche in das Ragout rühren. Abschmecken.

# Chili-Blunz'n mit Frischkäse

## Zutaten für 4 Personen

- 120 g Blunz'n
- 40 g glattes Mehl
- 100 g Frischkäse
- 20 g Chili
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Petersilie

## Zubereitung

Blunz'n in dünne Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten. Mit Chili bestreichen oder mit Pulver leicht bestreuen. Den Frischkäse auch in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd mit der knusprigen Blunz'n zu einem Turm bauen – maximal 6 Lagen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



# Hase nach „Jägerart“

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Hase
- 120 g Tomaten
- 2 EL Butter
- 5 EL Suppe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Schlagobers

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Marinade aus Öl, gequetschten Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer herstellen. Den Hasen zerlegen und 4 bis 5 Stunden (kann auch über Nacht sein) in die Marinade einlegen. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten kochen, abschrecken, enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Hasenteile ohne Marinade in einen Bräter geben, die Butter hinzufügen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze schmurgeln lassen. Danach die Suppe, die Marinade, das Obers und die Tomatenwürfel dazugeben und rund 60 Minuten bei 160 °C im Backrohr schmoren.

# Extrawurst-Sushi

## Zutaten für 4 Personen

- 16 Scheiben Extrawurst
- 1 Rettich
- Wasabi
- Sojasoße
- japanische Essstäbchen

## Zubereitung

Rettich in dünne Scheiben schneiden (Brotschneidemaschine), auf einen Teller legen und salzen. Extrawurstblätter mit Rettich belegen und einrollen. Die gerollten Extra-Sushis mit einem scharfen Messer schräg schneiden mit Wasabi, Sojasoße und Essstäbchen dekorativ anrichten.

# Hirschmedaillons

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Hirschlungenbraten
- 5 Knoblauchzehen
- Butter
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin
- Öl
- 400 ml Wildfond
- 2 TL scharfen Senf
- 2 TL Essig
- 2 TL Johannisbeergelee
- 75 g Butter

## Zubereitung

Für die Soße Wildfond aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Senf, Essig und das Johannisbeergelee einrühren, salzen und pfeffern. In einer kleinen Pfanne Butter mit Rosmarinzweigen und geschälten Knoblauchzehen aromatisieren, dann den Knoblauch herausnehmen und die Medaillons darin scharf anbraten, Hitze zurückdrehen und auf jeder Seite ca. 5 Minuten langsam braten. Die Soße inzwischen durch ein Sieb leeren und mit eiskalten Butterflocken binden.

## Tipp

Drücken Sie sich auf das Kinn. Wenn der Widerstand bei den Medaillons ident ist, ist es Medium gebraten.



# Rehpfeffer

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Rehfleisch
- ¾ l Suppe
- 1 Becher Sauerrahm
- ¼ l Rotwein
- 200 g Wurzelgemüse
- 1 Zwiebel
- 1 Orange
- 80 g Mehl
- 1 EL Senf
- 1 EL Preisbeeren
- 2 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Fleisch in Würfel schneiden, Wurzelgemüse und Zwiebel kleinwürfelig schneiden – alles in ein Geschirr mit Deckel geben, mit Rotwein übergießen und über Nacht ziehen lassen. Fleisch aus der Beize nehmen, salzen und in einer Pfanne scharf anbraten, mit Mehl stauben, mit der Beize ablöschen und mit der Suppe aufgießen. Die Gewürze hineingeben und ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze schmurgeln lassen. Mit Orangenscheiben verzieren.

# G'füt's Hendl

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Hendl
- 500 g Semmelwürfel
- 2 Eier
- ¼ l Milch
- 150 g Speckwürfel
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Paprikapulver
- Öl

## Zubereitung

Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus gehackter Petersilie, Semmelwürfeln, Speck, Milch, Eiern, Salz und Muskat eine Masse kneten. Das Hendl waschen und mit der Brust nach unten in einen Bräter setzen und die Fülle hineingeben. Aus Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver eine Beize herstellen und das Huhn damit bestreichen. Ca. 1 Stunden braten und das Hendl umdrehen. Zum Schluss die Temperatur auf 200 °C erhöhen, damit die Haut schön knusprig wird.

# Sitzkraut á la Creme mit Bratwürstel

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Spitzkraut
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 40 g Butter
- 1/8 l Schlagobers
- Essig
- Salz
- Thymian
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Bratwürstel

## Zubereitung

Spitzkraut putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen, das Kraut und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun anbraten. Mit Apfelessig und ca. 1/16 l Wasser ablöschen – zugedeckt ca. 15 Minuten kochen lassen. Brot in kleine Würfel schneiden und dazustreuen und die Flüssigkeit einreduzieren lassen. Gewürze entfernen, mit Obers verfeinern und abschmecken. In einer Pfanne mit etwas Öl Bratwürstel von allen Seiten gut anbraten und anrichten.

# Bratapfel mit Kalbsleber

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel
- 8 Scheiben Kalbsleber
- 80 g Butter
- 400 g Maronipüree
- 200 g Milch
- Rosinen
- Gehobelte Mandeln
- 
- 1/16 l Rotwein
- Mehl
- 1/16 l Suppe
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den oberen Teil der Äpfel abschneiden (zur Seite legen) und das Kerngehäuse ausstechen. Das restliche Fruchtfleisch – ca. 3 mm bis zum Rand ausschaben und in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit Rosinen und geriebenen Nüssen vermischen und in die ausgehöhlten Äpfel füllen – Apfeldeckel draufgeben und ca. 15 Minuten ins Backrohr schieben. In der Zwischenzeit Milch erhitzen und das Maronipüree einrühren – eine zähe Masse soll entstehen. Die Leberstreifen pfeffern und in Mehl wenden und in der Hälfte der Butter in einer Pfanne anbraten, Leber herausnehmen, mit Rotwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Nun die restliche Butter einrühren und die Leber kurz in der Soße nachziehen lassen. Das Maronipüree auf einen Teller dressieren, die Leber anlehnen, den Saft darübergießen und den Apfel auf das Maronipüree setzen.

# Fischburger

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zanderfilet
- 1 Zitrone
- 160 g Stangensellerie
- 80 g Zwiebel
- 80 g Brösel
- Petersilie
- Schnittlauch
- 4 Semmeln
- 1 grüner Salat
- Salz
- Pfeffer
- Mayonnaise

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zanderfilet mit dem Messer fein schneiden und dann hacken. Mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren, gehackte Petersilie und geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Stangensellerie und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit den Bröseln vermischen und in die Fischmasse geben, dann zu Laibchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Danach im Backrohr ca. 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Semmeln aufschneiden, den Salat waschen und hineinlegen, Mayonnaise und Fischlaibchen drauflegen.

# Blunz'ngugelhupf

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Blunz'n
- 120 g Milch
- 60 g Butter
- 60 g glattes Mehl
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Semmelwürfel
- Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blunz'n in Milch auflösen, Butter mit Mehl zerbröseln und in die Blunz'nmilch einarbeiten. Kräftig rühren, sodass sich nichts am Boden ablegt, in die noch heiße Masse 2 Dotter einrühren und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Eiklar zu Schnee schlagen und in die ausgekühlte Blunz'nmasse unterrühren. Zum Schluss die Semmelwürfel und die Gewürze einmengen und die Masse in eine ausgebutterte und bemehlte Gugelhupfform gießen. Topf mit ca. 5 cm Wasser füllen die befüllte Gugelhupfform hineinstellen und a. 20 Minuten backen – etwas abkühlen lassen und stürzen.



# Junglammknödeln

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g faschiertes Junglammfleisch
- 100 g Semmelwürfel
- 100 g Zwiebel
- 100 g rote Paprikawürfel
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Kohl
- 10 Scheiben Speck
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- Senf
- Paprikapulver
- Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Milch würzen und Semmelwürfel darin einweichen, mit dem Faschierten mischen, Paprikawürfel und die fein gehackte Petersilie einarbeiten. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten und in die Fleischmasse mischen. Kohlkopf in Salzwasser weichkochen, abschrecken und auskühlen lassen. 16 einzelne Blätter abziehen und jedes Kohlblatt mit Fleischmasse füllen – in einem Geschirrtuch zu einer Kugel pressen. Das „Sackerl“ mit einer Speckscheibe verschließen, in eine feuerfeste Form setzen und ca. 15 Minuten im Backrohr garen.

# Eintöpfe



# Lammeintopf mit Gemüse

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g Lammschulter
- 500 g Erdäpfel
- 1 grüner Paprika
- 1 roter Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 l Rotwein
- 1/2 l Suppe
- Tomatenmark
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Majoran
- Öl
- Petersilie

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und groß würfelig schneiden. Tomaten, Paprika, Zwiebel und Knoblauch klein würfelig schneiden. Chili entkernen und in kleine Streifen schneiden. Lammfleisch zuputzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salz, Pfeffer und Mehl darüberstreuen und durchmischen. Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, Knoblauch und Lammfleisch dazugeben. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Gemüse und Erdäpfel dazugeben und mit der Suppe ablöschen. Rotwein dazugießen, kurz aufkochen lassen und zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen. Immer wieder umrühren und mit Wasser auffüllen, damit das Fleisch immer bedeckt ist.

# Wintereintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Geselchtes
- 1 Zwiebel
- 3 Paprika
- 2 Stangen Lauch
- 5 Karotten
- 50 g Fisolen
- 400 g Tomaten
- 120 g Haferflocken
- 1 l Suppe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüse klein würfelig schneiden. Paprikawürfel und Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Das restliche Gemüse, den Knoblauch und das Tomatenmark mitrösten. Die Haferflocken darüberstreuen und mit der Suppe aufgießen. Alles gut verrühren und ca. 20 Minuten kochen lassen. Das Geselchte in mundgerechte Stücke schneiden und mitkochen bis es warm ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Fisoleneintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 125 g Speck
- 250 g Karotten
- 500 g Fisolen
- 4 Bratwürstel
- 1 Zwiebel
- Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Speck, Zwiebel, Karotten und Erdäpfel schälen und klein schneiden. Fisolen waschen, Enden entfernen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Speck in einem Topf mit etwas Öl anbraten und das Gemüse kurz mitrösten, mit 1 l Wasser ablöschen. Ca. 20 Minuten kochen lassen und die Fisolen zugeben. Die Bratwürstel in einer Pfanne anbraten und in einem Sieb das Fett abrinnen lassen, dann in die Suppe geben.

# Herbstlicher Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Rüben
- 500 g Äpfel
- 800 g Pilze
- 1 Becher Sauerrahm
- 500 g Erdäpfel
- 1/8 l Weißwein
- Salz
- Öl
- Butter
- Pfeffer

## Zubereitung

Äpfel und Rüben kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und achteln, Erdäpfel vierteln. Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, Gemüse mitrösten, Pilze dazugeben und rösten bis der Saft verdampft ist – mit Weißwein ablöschen und mit Wasser aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauerrahm einrühren – anrichten.

# Bauerneintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Faschiertes
- 500 g Erdäpfel
- 2 Karotten
- 2 Paprika (gelb & rot)
- 400 g Tomaten
- 300 ml Suppe
- 200 g Schmand
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Paprikapulver scharf
- Zucker

## Zubereitung

Erdäpfel und Karotten schälen, Paprika entkernen, Tomaten enthäuten und alles kleinwürfelig schneiden. Das Faschierte in einem Topf mit etwas Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten und mit der Suppe ablöschen. Das geschnittene Gemüse hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Den Schmand hineingeben und abschmecken.

# Linseneintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g braune Linsen
- 400 g Erdäpfel
- 300 g Speck
- 2 Paar Frankfurter
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 gelbe Rübe
- 1/4 Sellerie
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian
- Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Linsen am Vortag einweichen und in frischem Salzwasser weichkochen. Erdäpfel, Karotten, gelbe Rübe, Sellerie und Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anbraten, das Gemüse dazugeben, kurz mitrösten und mit Wasser ablöschen. Gewürze hinzufügen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, die Linsen einrühren und die Frankfurter radeln und im Eintopf wärmen.

# Wirsing-Eintopf mit Ripperl

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Selchripperl
- 1 Kopf Wirsing
- 300 g Erdäpfel
- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 l Suppe
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel

## Zubereitung

Selchripperl in einem Topf mit Wasser kochen bis sich die Knochen leicht herausnehmen lassen. Abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Inzwischen Zwiebel, Karotten und Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Wirsing putzen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Das Fleisch in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten, Gemüse mitrösten und mit Suppe aufgießen, die Gewürze hinzufügen. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

# Erbseneintopf mit Würstel

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erbsen
- 150 g Speck
- 150 g Erdäpfel
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1/2 Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Paar Frankfurter
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Erbsen in Salzwasser weichkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Inzwischen Erdäpfel, Karotte, Zwiebel und Sellerie klein schneiden. Speck anbraten, das Gemüse kurz mitrösten und mit ein wenig Wasser aufgießen, Gewürze hinzufügen – ca. 20 Minuten kochen lassen und Lorbeerblatt entfernen und ebenfalls pürieren. Die Erbsenmasse dazugeben und nach Bedarf noch Wasser hinzufügen. Die Frankfurter in Scheiben schneiden und in der Suppe wärmen.

# Schichteintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erdäpfel
- 300 g Karotten
- 250 g Faschiertes
- 2 Stangen Lauch
- 750 ml Suppe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung

Lauch, Erdäpfel und Karotten schälen und in Ringe schneiden, in einen Topf mit etwas Öl schichten, immer wieder salzen und pfeffern. Die Suppe vorsichtig darübergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen lassen. Das Faschierte mit Salz und Pfeffer würzen und auch auf das Gemüse schichten. Weitere 10 Minuten garen. Inzwischen die Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

# Rüben-Kohlsprossen-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kohlsprossen
- 2 gelbe Rüben
- 300 g Karotten
- 2 Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 1,5 l Suppe
- 2 EL Schmalz
- 2 Paar Bratwürstel
- Salz
- weißer Pfeffer
- Kümmel
- Majoran

## Zubereitung

Erdäpfel, Karotten, gelbe Rüben und Zwiebel waschen, schälen und klein schneiden. Kohlsprossen putzen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Speck in Schmalz anbraten, das Gemüse kurz mitrösten und mit der Suppe aufgießen, Gewürze hinzufügen – ca. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Bratwürstel in einer Pfanne anbraten, radeln und in den Eintopf geben.

# Karotten-Senf-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Karotten
- 250 g Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 200 ml Suppe
- 2 EL Senf
- 2 Paar Bratwürstel
- 1/8 l Schlagobers
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Die Erdäpfel und Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anrösten, Karotten mitrösten und mit Suppe aufgießen. Erdäpfel dazugeben und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Bratwürstel in einer Pfanne mit Öl anbraten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Nun den Eintopf mit Senf und Schlagobers verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Bratwürsteln servieren.



# Kürbis-Spinat-Linsen-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 1 mittelgroßer Kürbis
- 250 g Blattspinat
- 150 g Linsen
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Suppe
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kurkuma
- Öl

## Zubereitung

Linsen am Vortag einweichen und abseihen. Kürbis schälen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen und Kürbis mitrösten, zum Schluss den Knoblauch und Linsen dazugeben und rasch mit der Suppe aufgießen, Gewürze dazugeben – ca. 20 Minuten kochen lassen. Spinat hinzufügen und mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.

# Erbseneintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Erbsen
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 300 ml Suppe
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel

## Zubereitung

Erbsen am Vortag einweichen und in frischem Wasser bissfest kochen. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren, dann mit Suppe ablöschen und kurz aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken. Erbsen in die Einbrennsuppe geben, salzen und pfeffern – ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Petersilie einrühren, anrichten.

# Erdäpfel-Lauch-Eintopf mit Faschiertem

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Erdäpfel
- 250 g Faschiertes gemischt
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 60 g Butter
- 1,5 l Suppe
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Zwiebel schälen und klein schneiden, Lauch in Ringe schneiden. In einem Topf 30 g Butter schmelzen und Zwiebel glasig anschwitzen, mit Suppe aufgießen. Erdäpfel und Lauch darin ca. 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken und mit dem Faschierten, Ei, Salz und Pfeffer zu Bällchen formen und mit der restlichen Butter von allen Seiten anbraten.

Suppe leicht pürieren (nur um die Sämigkeit zu erlangen), die Fleischbällchen hineingeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

# Erkältungssüppchen vom Huhn

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Hendlteile
- 3 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 3 gelbe Rüben
- 1 Bund Petersilie
- 1,5 l Wasser
- Salz
- Suppennudeln

## Zubereitung

Karotten, Sellerie, gelbe Rüben und Petersilienwurzel schälen und klein schneiden. In einem Topf die Hendlteile in 1,5 l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse ca. 2 bis 3 Stunden mitkochen. Die Hühnerteile herausnehmen, das Fleisch auslösen und zurück in die Suppe geben, Suppennudeln hineingeben und ein paar Minuten weichkochen. Die Petersilie hacken und in die Suppe geben. Abschmecken.

# Weißkrauteintopf aus dem Ofen

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g Rindsgulaschfleisch
- 750 g Erdäpfel
- 1 Kopf Weißkraut
- 125 g Speckwürferl
- 350 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Suppe
- Salz
- Pfeffer
- Schmalz

## Zubereitung

Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch hacken und Weißkraut in grobe Würfel schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Schmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin braun anbraten. Die Zwiebeln und die Speckwürfel dazugeben und mitbraten, Knoblauch und Weißkraut zum Schluss leicht anbraten und mit Suppe aufgießen, Gewürze hinzufügen. Nun zugedeckt für 1,5 bis 2 Stunden im Backrohr garen lassen.

# Fisolen-Käse-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Fisolen
- 400 g Frischkäse
- 500 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Suppe
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden, in Wasser 1 bis 2 Minuten kochen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Fisolen putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Öl anschwitzen. Tomatenmark mitrösten und mit der Suppe aufgießen. Fisolen und Tomatenstücke hineingeben, würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Frischkäse hinzufügen und köcheln, bis die gewünschte Sämigkeit entsteht.

# Waldviertler Fischeintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Karpfen-, Welsfilet
- 2 Zitronen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotten
- 1 gelbe Rübe
- 1/4 Sellerie
- 1 Chili
- 2 Lorbeerblätter
- 1-2 EL Kräuterbutter
- 2 Becher Crème fraîche
- 800 ml Fischfond/Suppe
- 200 ml trockenen Weißwein (Veltliner)
- 1/2 Bund Dille
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Karotten, gelbe Rübe, Sellerie, Knoblauch, Chili und Zwiebel schälen und klein schneiden, in der Kräuterbutter leicht erhitzen, mit dem Weißwein ablöschen und mit der Suppe oder dem Fond aufgießen, Gewürze hinzufügen. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Suppe geben, bei wenig Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Die Crème fraîche einrühren und mit Zitrone servieren.

# Mais-Kürbis-Eintopf

## Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Kürbis
- 150 g Mais
- 50 g Hartkäse
- 2 Tomaten
- 1 grüner Paprika
- 1 Erdäpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 l Suppe
- 2 EL Schmalz
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Majoran

## Zubereitung

Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika und Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Erdäpfel schälen und auch grobwürfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinwürfelig schneiden. In einem Topf mit etwas Schmalz anschwitzen, das Gemüse hinzufügen, würzen und mit Suppe aufgießen – ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Kürbisstücke dazugeben und nochmals 15 Minuten kochen lassen. Mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen und servieren.

# Vegane Gerichte



# Chili ohne Carne

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Karotten
- 400 g Tomaten
- 60 g Sellerie
- 1 Paprika rot
- 200 g Mais
- 300 g rote Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Chilischote
- 200 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 TL Majoran
- Öl

## Zubereitung

Bohnen am Vortag einweichen und dann in frischem Wasser bissfest kochen. Karotten, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Chilischote und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden und im Wasser 1 bis 2 Minuten kochen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem Topf Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten dazugeben und mit der Suppe aufgießen. Gemüse und Gewürze dazugeben und leicht köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Petersilie hacken und zum Schluss einmengen.

# Quinoa-Bowle

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Quinoa
- 20 g Nüsse
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 gelber Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Senfkörner
- Öl

## Zubereitung

Quinoa in Salzwasser und Senfkörnern kochen und abseihen. Karotten, Zucchini und Paprika klein schneiden und Nüsse klein hacken. In einer Pfanne Gemüse anbraten und Quinoa dazugeben, würzen.

# Nudelsalat

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Nudeln (ohne Ei)
- 1 Jungzwiebel
- 1 grüner Paprika
- 1 roter Paprika
- 300 g Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen, abschrecken und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Jungzwiebel, Paprika und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Gemüse zu den Nudeln geben und mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Öl marinieren.

# Krautsuppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Happel Kraut
- 1 Sellerie
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 3 Zwiebel
- 1,5 l Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Curry

## Zubereitung

Kraut putzen, Strunk entfernen und feinnudelig schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Tomaten, Paprika, Karotten und Sellerie waschen und klein würfelig schneiden. Suppe in einen Topf geben und das Gemüse mit den Gewürzen dazugeben – ca. 30 Minuten kochen lassen.



# Gebratene Semmelknödel

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g veganes Knödelbrot
- 180 ml Wasser
- 2 Zwiebel
- 3 EL glattes Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl
- 1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden, in etwas Öl anschwitzen. Knödelbrot in eine Schüssel geben mit Wasser, Salz und Muskat würzen, die Zwiebeln dazugeben und zu einer Masse kneten. Salzwasser zum Kochen bringen, mit feuchten Händen die Masse zu Knödeln formen und ca. 15 Minuten kochen – abkühlen lassen. Zwiebel schälen und schneiden, in einer Pfanne mit Öl anschwitzen und die geschnittenen Knödel mitrösten. Mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.

# Zucchini-Erdäpfel-Auflauf

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Erdäpfel
- 4 Zucchini
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Erdäpfel waschen, kochen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Knoblauch und Zucchini auch in Scheiben schneiden. Petersilie hacken. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und die Erdäpfel, Tomaten und Zucchini schichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie und ein paar Tropfen Öl würzen – ca. 30 Minuten backen.

# Hausgemachte Pizza

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Dinkelmehl
- 180 ml Wasser
- 1 Pkg. Trockengerst
- 1 TL Salz
- Paprika
- Tomatensoße
- Champignons

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Mehl und Salz mit Germ vermischen und mit lauwarmem Wasser und ein bisschen Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten – 30 Minuten gehen lassen. Durchkneten, ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen, geschnittene Paprika und Champignons auflegen und ca. 12 bis 15 Minuten backen.

# Pancakes

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g glattes Mehl
- 400 ml Mandelmilch
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 1/2 Pkg. Backpulver
- Öl

## Zubereitung

Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen, Mandelmilch einrühren, bis ein cremiger Teig entsteht – ca. 30 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem kleinen Schöpfer Pancakes eingießen. Mit Staubzucker bestreuen.

## Tipp

Kann mit jedem Kompott, Mus oder mit veganem Eis aufgepeppt werden.

# Ratatouille

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini
- 1 Melanzani
- 2 Paprika rot
- 4 Pfefferoni
- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

## Zubereitung

Zucchini, Tomaten, Paprika, Pfefferoni, und Melanzani waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit etwas Öl anrösten und Gemüse mitrösten, Tomaten dazugeben und mit den Gewürzen und dem Saft einer Zitrone würzen. Ca. 20 Minuten köcheln und anrichten.

# Zucchini Chips

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Zucchini
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz

## Zubereitung

Die Zucchini waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und gut trocknen. Zwiebel schälen und achteln. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zucchini und die Zwiebelachtel beidseitig knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz würzen.

# Tassen Brownies

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Nüsse
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Ahornsirup
- 1/2 Tasse Kakaopulver
- 3 EL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- Salz

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Eine Kastenform mit Öl bestreichen, Teig einfüllen und glatt streichen, ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen in Stücke schneiden.

# Erdäpfelpuffer

## Zutaten für 4 Personen

- 700 g Erdäpfel
- 5 EL Mehl
- 1 Zwiebel
- Salz
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und fein reiben, salzen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Die Erdäpfelmasse gut ausdrücken und mit der Zwiebel vermischen und noch einmal mit Salz abschmecken. In einer Pfanne Öl erhitzen und Erdäpfelpuffer herausbacken.

# Kaiserschmarren

## Zutaten für 4 Personen

- 250 ml Mandelmilch
- 5 EL glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Handvoll Rosinen
- Öl
- Staubzucker

## Zubereitung

Mehl und Milch gut verrühren und den braunen Zucker einrühren, Backpulver und Rosinen dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Teig hineingießen und backen bis der Rand durchgebacken ist, umdrehen und fertigbacken. Mit einer Gabel in Stücke reißen und mit Staubzucker bestreuen.

## Tipp

Kann mit Kompott, Mus oder veganem Eis aufgepeppt werden.

# Erdäpfelgulasch

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Erdäpfel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 600 ml Gemüsesuppe
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Majoran
- Öl
- Zucker

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfelig schneiden, Paprika waschen entkernen und ebenfalls klein schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen Zwiebel anschwitzen, Tomatenmark mitrösten und mit Suppe aufgießen. Gemüse und Gewürze in den Ansatz geben und ca. 20 bis 25 Minuten kochen lassen. Je nach Geschmack einen Schuss Essig dazugeben.

# Ofengemüse mit Mohn

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g gelbe Rüben
- 500 g Karotten
- 500 g Erdäpfel
- 1 Kohlrabi
- 50 g gemahlener Weißmohn
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 100 ml Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Erdäpfel, Karotten und Rüben waschen, und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Ringe schneiden. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln und die Erdäpfel, Karotten und Rüben schichten. Jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Muskat, Mohn, Zwiebeln, Knoblauch und ein paar Tropfen Öl würzen – ca. 40 Minuten backen.

# Mais-Polenta-Schnitzerl

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Polenta
- 400 ml Gemüsesuppe
- 100 g Maiskörner
- 20 g Cornflakes
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Öl

## Zubereitung

In einem Topf Suppe und Öl erhitzen und die Polenta langsam einrühren, salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten ziehen lassen. Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und auskühlen lassen. Nun in Form eines Schnitzels ausschneiden, befeuchten und mit den zerbröselten Cornflakes panieren. In einer Pfanne mit heißem Fett herausbacken.

# Salat Wraps

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Kopfsalat
- 1 roter Paprika
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 250 g rote Bohnen
- ¼ Weißkraut
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Rote Bohnen am Vortag einweichen und dann in frischem Salzwasser weichkochen. Salatblätter im Ganzen lassen und gut waschen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Avocado entkernen und ohne Schale mit der Gabel zerdrücken, salzen, pfeffern und mit dem Saft einer Zitrone marinieren. Weißkraut putzen, den Strunk entfernen und feinnudelig schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Kraut anbraten, bis es leicht Farbe annimmt – abkühlen lassen.

Nun das Salatblatt mit der Avocadocreme bestreichen, Bohnen, Paprika und Kraut darauf verteilen und zu einem Wrap zusammendrehen.

# Grillspieß

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Zucchini
- 1 gelber Paprika
- 1 roter Paprika
- 1 Broccoli
- 1 Karfiol
- 2 rote Zwiebeln
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

## Zubereitung

Broccoli und Karfiol in grobe Rosen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel, Zucchini und Paprika in große Quadrate schneiden. Nun abwechselnd nach Farbe auf einen Spieß stecken. Aus Öl, Pfeffer, Salz und Oregano eine Beize machen und die Spieße darin einlegen – 1 Stunde ziehen lassen. Je nach Jahreszeit in einer Pfanne oder auf dem Griller braten.

# Erdäpfel-Schwammerl-Strudel

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g Schwammerl
- 400 g mehlig Erdäpfel
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Blätterteig

## Zubereitung

Das Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Erdäpfel in Salzwasser kochen, schälen und pressen. Schwammerl, Zwiebel und Knoblauch schälen, feinwürfelig schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl zuerst Zwiebel, dann Schwammerl und zum Schluss den Knoblauch rösten. Mit den gepressten Erdäpfeln vermischen und würzen. Den Blätterteig ausrollen, die Fülle in der Mitte auftragen, einschlagen und mit Wasser bepinseln – ca. 35 bis 40 Minuten backen.

# Cremeschnitten

## Zutaten für 4 Portionen

- 125 ml Mandelmilch
- ¼ Pkg. Vanillepudding
- 2 EL Zucker
- 15 g Margarine
- veganer Blätterteig
- Staubzucker

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Puddingpulver in 25 ml Mandelmilch einrühren, die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren das Puddingpulver einarbeiten – abkühlen lassen. Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, in 12 gleich große Teile teilen und mit der Gabel öfters einstechen – ca. 10 Minuten goldbraun backen. Vanillecreme zwischen die Lagen füllen – kaltstellen.

## Tipp

Mit etwas Obst (Beeren oder Zitrusfrüchte) aufpeppen



# Krautrouladen mit Linsenfülle

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Linsen
- 180 g Karotten
- 1 Krautkopf
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Majoran
- Zucker
- Öl

## Zubereitung

Linsen am Vortag einweichen und dann in frischem Wasser weichkochen. Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden und 1 bis 2 Minuten in Wasser kochen, schälen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Karotten raspeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfelig schneiden. 8 ganze Blätter vom Krautkopf schälen, waschen und den Strunk aus dem Blatt herausschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel anrösten, Karotten dazugeben und zum Schluss den Knoblauch leicht mitrösten. Die Hälfte der Linsen pürieren, das Zwiebelgemisch und die restlichen Linsen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Nun die Fülle in die Krautblätter streichen und einrollen. Die Rouladen mit Zwirn zusammenhalten. Die Tomaten in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel etwas Zucker würzen, Rouladen einlegen und mit etwas Wasser aufgießen – ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen bis die Krautblätter gegart sind.

## Tipp

Kann auch mit Kohl statt Kraut gemacht werden.

# Sauerkraut Laibchen

## Zutaten für 4 Personen

- 350 g Sauerkraut
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Jungzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g glattes Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Kümmel
- Paprikapulver
- Öl

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfelig schneiden. In einer Pfanne mit ein wenig Öl anschwitzen, Sauerkraut dazugeben und kurz mitrösten. Mit den Gewürzen würzen und zum Schluss das Mehl einrühren – abkühlen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Sauerkrautmasse zu kleinen Laibchen formen und herausbacken.

# Rollgerstl-Risotto

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Rollgerste
- 800 ml Gemüsesuppe
- 1 gelber Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Dillspitzen
- 100 ml Öl

## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Zucchini kleinwürfelig schneiden und in einem Topf zuerst Zwiebel, Paprika und Zucchini anrösten und zum Schluss Knoblauch und die Rollgerste mitrösten. Mit der Suppe aufgießen und ca. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig immer wieder Wasser nachgießen – die Rollgerste sollte ständig bedeckt sein.

# Karottenkuchen

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Karotten
- 250 g Äpfel
- 250 g glattes Mehl
- 150 g Margarine
- 100 g gemahlene Nüsse
- 180 g Staubzucker
- 1 Zitrone
- 5 g Natron
- Salz
- Zimt
- Öl
- Staubzucker

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Karotten und Äpfel schälen, fein reiben, die Schale der Zitrone dazureiben und den Saft der Zitrone darübergießen. Mehl mit Backpulver, Natron, Salz und Zimt vermischen. Mit dem Karottengemisch und dem Öl zu einem Teig rühren. Die Backform mit Margarine ausbuttern und bebröseln – Teig einfüllen und ca. 60 Minuten backen lassen.

## Tipp

Kann mit Kompott, Mus oder veganem Eis aufgepeppt werden.

# Haferflocken-Leinsamen-Pudding

## Zutaten für 4 Personen

- 50 g Leinsamen
- 100 g Haferflocken
- 1 l Hafermilch
- 100 g gemahlene Nüsse
- 3 Äpfel
- 1 Zitrone
- 3 EL brauner Zucker
- Salz
- Zimt

## Zubereitung

Leinsamen, Haferflocken und Nüsse fein hacken, mit der Hafermilch aufgießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Scheiben schneiden. In einem Topf den Saft der Zitrone erhitzen, den Zucker und den Zimt einrühren, wenn nötig ein bisschen Wasser dazugeben, mit den Äpfeln ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Das Leinsamengemisch nun in einen Topf geben und mit ein bisschen Wasser aufkochen, das Apfelgemisch unterrühren und erkalten lassen.

# Erdäpfel-Steinpilz-Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g Erdäpfel
- 50 g Steinpilze
- 100 ml trockener Weißwein (Veltliner)
- 400 ml Gemüsesuppe
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Steinpilze blättrig schneiden, Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel anrösten, Steinpilze und Knoblauch mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Mit der Suppe aufgießen, Erdäpfel dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

## Tipp

Wenn man die Suppe etwas sämiger mag, mit dem Pürierstab kurz pürieren.

# Brokkoli-Salat

## Zutaten für 4 Personen

- 2 Brokkoli
- 1 roter Paprika
- 100 g geriebene Nüsse
- 2 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Essig
- Öl

## Zubereitung

Brokkoli putzen, in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Essig, Öl und braunem Zucker marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Birnen Tarte

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g glattes Mehl
- 85 g Margarine
- 90 g Kristallzucker
- 200 ml trockener Weißwein (Veltliner)
- 4 Birnen

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Aus Mehl, Margarine und 40 g Zucker einen Teig kneten und 30 Minuten rasten lassen. Birnen schälen, entkernen und blättrig schneiden. Wein, 300 ml Wasser und 50 g Zucker zum Kochen bringen, Birnen einlegen und ca. 10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. 4 Tarte Formen mit Margarine ausbuttern, mit Kristallzucker bekleiden und mit den abgetropften Birnen auslegen. Den Teig in 4 gleiche Teile teilen, ausrollen, kreisrund ausstechen und in die Tarte Form drücken. Ca. 20 Minuten im Backrohr goldbraun backen und noch heiß auf einen Teller stürzen.

# Erbsenbruschetta

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Erbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Baguette
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- Kümmel
- Chilipulver

## Zubereitung

Erbsen in Salzwasser weichkochen, abseihen und abschrecken. Inzwischen Knoblauch schälen und pressen. Erbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, einem Schuss Öl und den Gewürzen pürieren. Baguette aufschneiden mit dem Erbsenaufstrich bestreichen.

## Tipp

Kann auch im Backrohr überbacken werden.

# Gefüllte Bratäpfel

## Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel
- 200 ml Apfelsaft
- 50 g gemahlene Nüsse
- 4 EL Ribiselmarmelade
- 1 Zitrone
- Salz
- Zimt
- Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Äpfel waschen und mit einem Messer das Kerngehäuse und etwas Fruchtfleisch herausnehmen – nicht durchstechen, sonst rinnt die Fülle aus. Nüsse mit Zitronenabrieb und den Saft einer halben Zitrone, Ribiselmarmelade, Zimt und Salz zu einer Masse verarbeiten und in die Äpfel füllen – mit den Fingern festdrücken. Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform mit Apfelsaft setzen und ca. 40 bis 60 Minuten weich braten lassen. Vor dem Anrichten die Äpfel mit dem Apfelsaft übergießen.

## Tipp

Kann auch mit veganer Vanillesoße serviert werden.



# Vegetarische Gerichte



# Kohllaibchen

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kohlkopf
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Semmelbrösel
- Öl

## Zubereitung

Kohl in Salzwasser weichkochen und gut ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Zwiebel glasig anrösten und zum Kohl dazugeben, Ei und Brösel untermengen. Aus der Masse Laibchen formen und nochmals in den Bröseln wälzen. Die Kohllaibchen in wenig Fett ausbacken.

Gutes Gelingen wünscht Grete Hollerer

# Abbrennsterz

## Zutaten für 4 Personen

- 250 ml Wasser
- Salz
- 150 g Fett

## Zubereitung

Das Mehl in einer Pfanne trocken rösten, bis es eine bräunliche Farbe angenommen hat. Dann mit siedendem Wasser übergießen („abbrennen“) und mit einer Gabel kurz zerreißen, sodass kleine Klumpen entstehen. Fett dazugeben, den Sterz darin anrösten und salzen.



# Grießstrudel

## Zutaten Strudel

- 400 g Mehl
- 500 g Erdäpfel (gekocht und passiert)
- 2 EL Stärkemehl
- 1 EL Grieß
- 2 Eier
- Salz

## Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

## Zutaten Fülle

- 3 Eier
- 1 EL Schmalz oder Öl
- 400 g Grieß
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz
- Petersilie

## Zubereitung

Für die Fülle Grieß, Sauerrahm, Salz und Petersilie verrühren. Anschließend Schmalz bzw. Öl hinzugeben, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Die Fülle auf einer Hälfte des Teiges verteilen und mit der anderen Hälfte zu einem Strudel einrollen. Vom Strudel mit einem bemehlten Kochlöffelstiel gleichmäßige Stücke abdrücken und in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen.

## Tipp

Der Strudel kann mit Rahmgurken oder Salat serviert werden.

Gutes Gelingen wünscht Paula Sekyra

# Bärlauchtörtchen

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g Dinkelmehl
- 120 g Topfen
- 80 g Butter
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und 20 Minuten rasten lassen. Ausrollen und kleine befettete Muffinförmchen damit auslegen.

## Zutaten für die Fülle

- 3 Handvoll Bärlauch
- 2 Handvoll Spinat
- 3 Handvoll Brokkoli
- 1 Handvoll Maiskörner
- 2 Karotten
- 100 g Schinken
- 100 g Käse

## Zubereitung

Gemüse waschen und in Salzwasser kochen. Schinken und Käse klein schneiden. Mit dem Gemüse vermischen. Die mit Teig ausgelegten Förmchen befüllen.

## Zutaten für den Guss

- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kümmel

## Zubereitung

Für den Guss den Knoblauch fein hacken und alle Zutaten vermischen. Über die befüllten Förmchen gießen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

# Erdäpfelpuffer mit Dip

## Zutaten für 4 Personen

- 6 Erdäpfel
- 1–2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Öl

## Zubereitung

Erdäpfel schälen und roh reiben. Mit Eiern und Mehl vermischen mit Salz und Muskat würzen. Öl in der Pfanne gut erhitzen, Puffer formen und goldbraun auf beiden Seiten anrösten.

## Zutaten für den Dip

- 1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dille, ...)
- ½ Becher Joghurt
- 2 EL Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

## Zubereitung

Für den Dip die Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

## Tipp

Wenn man bunte Puffer möchte, können auch zur Hälfte lila Erdäpfel verwendet werden.

# Spinatpalatschinken

## Zutaten für die Palatschinken 4 Personen

- 250 ml Milch
- 1–2 Eier
- 120 g Vollkornmehl
- Salz
- Öl

## Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten, flüssigen Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und dünne goldbraune Palatschinken machen.

## Zutaten für die Spinatfülle

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 300 g Spinat
- 100 ml Milch
- 1 EL Sauerrahm
- 80 g Käse
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Butter anschwitzen. Den gewaschenen Spinat klein schneiden, dazugeben und mit Deckel mitdünsten. Den Sauerrahm mit dem Käse und dem Spinat-Gemisch vermengen und in die Palatschinken füllen. Im vorgeheizten Backrohr und bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

# Zucchini-Laibchen

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Zucchini
- 2 Jungzwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- Dille
- 125 g Topfen
- 2 Eier
- 3 EL Mehl
- Salz
- Öl

## Zubereitung

Zucchini grob raspeln und ausdrücken. Jungzwiebel klein schneiden und Dille hacken. Eier mit Topfen und Mehl vermischen und die Kräuter hinzufügen. Zucchini dazugeben und mit Salz abschmecken. In der beölten Pfanne kleine Palatschinken formen und beidseitig anbraten, im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10 Minuten fertig garen.

## Tipp

Knoblauchdip passt gut dazu

# Knödel mit Ei

## Zutaten für 4 Personen

- 6–8 gekochte Semmelknödel von gestern
- 6 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie (oder Schnittlauch)
- 150 g Butter



## Zubereitung

Die Semmelknödel aufschneiden und in Butter anbraten. Eier verquirlen mit Salz, Pfeffer, Petersilie vermischen. Die Eier über die angebratenen Semmelknödel leeren, fest werden lassen.

## Tipps

Mit Bärlauch, Spinat, ... verfeinern.

Gewürze nach Geschmack ergänzen (wie Chili, verschiedene Kräuter,...).

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Erdäpfelstrudel

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Pkg. Blätterteig
- 2–3 gekochte, mehligere Erdäpfel (je nach Größe; können gerne auch vom Vortag übriggeblieben sein)
- gekochte Eier, wenn noch übrig
- frische Eier oder Crème fraîche oder Frischkäse oder Sauerrahm für die Bindung
- Essiggurkerl
- Pfefferoni
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Zwiebel
- Knoblauch
- verquirltes Ei oder etwas Milch zum Bestreichen



## Zubereitung

Ofen auf 200 °C aufheizen. Alle Zutaten klein schneiden und vermischen. Durch das Ei entsteht eine schöne homogene Masse. Anstatt dem Ei geht auch Sauerrahm, Frischkäse oder Crème fraîche. Übrigens, ich reibe die Erdäpfel lieber, dadurch brauche ich weniger Bindemittel. Blätterteig ausrollen und die Mischung auf ca. zwei Drittel des Teiges streichen. Einrollen. Fertig. Außen mit dem verquirlten Ei (oder Milch) bestreichen und auf ein Backblech geben. Strudel noch einige Male mit einer Gabel einstechen, dadurch kann die heiße Luft von innen entweichen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze – ca. 35 bis 40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

## Tipp

Kann auch mit Bärlauch, Spinat, ... gefüllt werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Eierspeisbrot

## Zutaten für 4 Personen

- 10 Eier
- 150 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Kürbiskernöl
- 4–8 Scheiben Bauernbrot – je nach Größe
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- Salz
- bunter Pfeffer



## Zubereitung

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Butter mit dem geschnittenen Knoblauch in der Pfanne zerlassen. Eier eingießen und unter langsamem Rühren stocken lassen. Bevor diese komplett stocken, das Kernöl eingießen und nochmals vorsichtig verrühren. Brotscheiben mit Eierspeise belegen, mit Kürbiskernen garniert servieren.

## Tipp

Kann auch mit Leinsamen gemacht werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Gefüllte Zucchini

## Zutaten für 4 Personen

- 4–8 Zucchini (je nach Größe)
- 250 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Senf
- Hartkäse
- Rosmarin
- Thymian
- Paprikapulver
- Muskatnuss
- getrocknete Tomaten
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Quinoa in Salzwasser kochen. Zucchini gut waschen, halbieren und aushöhlen. Am besten geht es mit einem Kaffeelöffel. Ausgehöhlttes Fruchtfleisch klein schneiden und für die Fülle auf die Seite legen. Zwiebel und Knoblauch schneiden und anbraten. Die gekochte Quinoa dazugeben und ebenfalls mit anbraten, würzen und mit dem Fruchtfleisch vermischen. Abschmecken. Die gefüllten Zucchini mit Käse bestreuen, in einer feuerfesten Auflaufform im Backrohr auf der unteren Schiene/Gitterrost bei 180 °C ca. 10 bis 20 Minuten garen, bis der Käse die gewünschte Farbe hat oder die Auflaufform mit Tomatensoße befüllen und die gefüllten Zucchini einlegen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)





# Omelett

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- etwas Mehl
- etwas Milch
- Muskat
- Butter
- Petersilie



## Zubereitung

Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz würzen. Milch und Mehl dazu. Eine Prise Muskat unterheben. Alles gut verquirlen. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Eimasse eingießen und etwas anbacken lassen. Sobald nur der Rand fest ist, die Petersilie darüberstreuen, dann das Omelett zur Hälfte einschlagen. Noch etwas Butter dazugeben, das Omelett auf der unteren Seite noch leicht braun backen. Servieren.

## Tipp

Kann mit allen möglichen Ingredienzen (Tomaten, Paprika, ...) aufgepeppt werden.

Übrigens, in Spanien heißt das Omelett Tortilla. Eigentlich stammt das Wort aus dem Französischen und wurde im 18. Jahrhundert in den dort damals gängigen Formen Omelette und A(u)melette ins Deutsche übernommen. In Frankreich ist es eine reine Eierspeise. In Deutschland, Österreich und der Schweiz wird gerne etwas Mehl und Milch oder Wasser dazugegeben.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Spinat mit Rösterdäpfel und Spiegelei

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g Spinatblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1/8 l Milch
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Spinat gründlich waschen. Danach in kochendem Salzwasser wenige Minuten blanchieren. Abseihen und eiskalt (zum Erhalt der Farbe) abschrecken und abtropfen. Entweder durch die Flotte Lotte passieren oder mit einem Mixstab pürieren. Zwiebel und Knoblauch anrösten. Mit Mehl stauben. Spinat dazugeben. Einen Schuss Milch unterrühren. Etwas Rind- oder Gemüsesuppe dazugeben. Nach rund 5 Minuten würzen. Fertig. Wer es noch sämiger möchte, einfach Schlagobers oder Rahm einrühren.

## Zutaten für die Rösterdäpfel

- festkochende Erdäpfel
- Zwiebel
- Salz
- Öl
- 4 Eier

## Zubereitung

Erdäpfel kochen. Leicht auskühlen lassen. Schälen. Entweder in Scheiben schneiden oder groß raspeln. Zwiebel anrösten. Erdäpfel dazu. Rösten bis diese Farbe angenommen haben.

Das Spiegelei braten und anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Käsespätzle

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g griffiges Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Wasser
- 1 Zwiebel
- Hartkäse



## Zubereitung

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Temperatur drosseln, bis das Wasser nur noch leicht köchelt. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und mit einem Spätzlesieb in das warme Wasser reiben. Warten bis sie oben schwimmen und abseihen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel anrösten, die Spätzle dazugeben und den Hartkäse darüberreiben. Fertig.

## Zutaten für Röstzwiebeln

- Zwiebel
- Mehl
- Salz
- Paprikapulver

## Zubereitung

Zwiebel in Streifen schneiden, in Mehl mit Salz und Paprikapulver wälzen und in Fett herausbacken.

## Tipps

Bauernspätzle (Speck, Paprika, Zwiebel anbraten, Spätzle dazu)

Eierspätzle (Spätzle in Butter schwenken, verrührte Eier darüberschlagen)

Als Beilage (z.B. zu Gulasch, Ragout, Rindsrouladen) verwenden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Käsefondue

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Emmentaler
- ¼ l trockener Weißwein (Veltliner)
- 1 Prise Maisstärke
- 2 cl Kirschnaps
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- Zitrone
- verschiedene Brotsorten zum Eintunken



## Zubereitung

Den Topf mit Knoblauch ausreiben. Den Emmentaler mit Wein, Speisestärke und Zitronensaft auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis der Käse schmilzt. Kirschwasser, Pfeffer und Muskat dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. In das Fonduegeschirr umfüllen und genießen.

## Tipps

Wer es fruchtiger möchte, nimmt Ananas-, Äpfel- oder Birnenstücke zum Dippen. Die Säure ist ein geschmacklicher Kontrast zum Käse.

Ebenso geht natürlich eingelegtes Gemüse, Pilze, Oliven, Peperoni, Weintrauben, Schinken oder Tomaten.

Le Gruyère, oder Greyerzer, ist ein berühmter halbharter bis harter Schweizer Käse mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung. Die Käseherstellung lässt sich im Greyerzerland bis in das Jahr 1115 zurückverfolgen. Aus diesem Jahr gibt es eine Urkunde des ersten Grafen von Greyerz, die Zuwendungen von Käse an die Abtei von Rougemont erwähnt. Heute ist die Bezeichnung Le Gruyère als AOP in Europa geschützt. Die Laibe des Käses mit einem Durchmesser von 55 bis 65 cm und einer Dicke von 9,5 bis 12 cm wiegen zwischen 25 und 40 kg.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Gebackener Käse

## Zutaten für 4 Personen

- 350 g Käse nach Wahl (Brie, Hartkäse, ...)
- 1–2 Eier
- Mehl
- Brösel
- Öl
- Preiselbeeren



## Zubereitung

Käse in Stücke schneiden, mit Mehl, Eier und Brösel panieren. Es empfiehlt sich 2 x zu panieren, also noch einmal Eier und Brösel damit der Käse nicht ausrinnt. In einer Pfanne mit Öl herausbacken und mit Preiselbeeren servieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Süßkartoffel-Toast

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Süßkartoffeln
- 200 g Tomaten
- 1 Jungzwiebel
- 200 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 15 g Leinsamen
- 10 g Kürbiskerne
- Öl

## Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und der Länge nach durchschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und bei 200 °C Heißluft ca. 15 bis 20 Minuten backen. Tomaten und Jungzwiebel klein schneiden. Frischkäse mit Salz, Pfeffer, Leinsamen und Kürbiskernen vermischen und auf die Süßkartoffelhälften streichen. Tomaten und Jungzwiebel draufgeben und noch weitere 5 Minuten im Backrohr garen.

# Spargel mit Sauce Hollandaise

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Spargel
- 3 Eier
- 4 EL Wasser
- 150 g Butter
- Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Spargel schälen, das untere Ende abschneiden und in Salzwasser kochen.

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und von der Herdplatte nehmen. Eier trennen und die 3 Eigelb mit 4 EL Wasser, Salz und je nach Belieben einem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben. Ein Wasserbad aufstellen. Die Schüssel mit der Eimasse auf das Wasserbad stellen und mit einem Schneebesen schaumig rühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene, aber leicht abgekühlte Butter zuerst tröpfchenweise, dann mit einem dünnen Strahl einfließen lassen und weiter kräftig rühren. Wenn die Soße sämig ist und glänzt, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

## Tipp

Wenn man den Spargel nicht auf einmal isst, dann im rohen und nicht geschälten Zustand in ein nasses Tuch einschlagen und in den Kühlschrank legen. Dann hält er noch gut 2 Tage.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Nudeln mit Linsensugo

## Zutaten für 4 Personen

- 180 g rote Linsen
- 350 g Schwammerl
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 3 EL Tomatenmark
- 700 g Tomatenwürfel
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- Oregano
- Thymian
- 1 Schuss Essig
- Zucker
- 350 g Nudeln
- Hartkäse

## Zubereitung

Linsen am Vortag einweichen. Linsen in Salzwasser bissfest kochen. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten kochen. In Eiswasser legen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons, Zwiebel und Stangensellerie klein schneiden, Karotten schälen und raspeln. Zwiebel in einem Topf mit Öl anrösten, Champignons mitrösten, zum Schluss Karotten und Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark dazugeben, kurz weiterrösten, mit Essig ablöschen und die Tomatenwürfel dazugeben. Die Gewürze hinzufügen und rund 1 Stunde köcheln lassen – immer wieder mit Wasser auffüllen. Linsen in das Sugo geben und eine weitere Stunde köcheln lassen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, mit geriebenem Hartkäse bestreuen.

# Erdäpfelgulasch mit Paprika

## Zutaten für 4 Personen

- 750 g festkochende Erdäpfel
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 250 g Tomaten
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- Majoran
- 1 Handvoll Petersilie
- 80 g Joghurt

## Zubereitung

Erdäpfel in Salzwasser weichkochen. Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten kochen. In Eiswasser legen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Paprika, Zwiebel und zum Schluss Knoblauch in einem Topf mit Öl anrösten, Tomatenmark mitrösten und die Tomatenwürfel dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen. Gewürze hineingeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Erdäpfel schälen, würfelig schneiden und mit dem Paprikaragout vermischen. Petersilie hacken und unterziehen. Anrichten und einen Esslöffel Joghurt daraufsetzen.



# Ofenkartoffel mit Brokkoli

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Erdäpfel
- 600 g Broccoli
- 150 g Nüsse
- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Kresse

## Zubereitung

Erdäpfel waschen und halbieren. Rosmarin abzupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Erdäpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 °C Umluft ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit Kresse abschneiden, mit Zitronensaft und den Nüssen pürieren, nach und nach Wasser zugeben, bis es eine cremige Masse ergibt, salzen und pfeffern. Brokkoli putzen, waschen und in Salzwasser weichkochen. Brokkoli zu den Erdäpfeln ins Backrohr geben und ca. 15 Minuten backen. Radieschen und Zwiebel in Ringe schneiden. Erdäpfel aus dem Rohr nehmen, Brokkoli darauflegen, mit dem Kresse Dip beträufeln und mit Radieschen und Zwiebelringen verzieren.

# Erdäpfel-Bohnen-Gröstl

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Erdäpfel
- 250 g rote Bohnen
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 4 Eier

## Zubereitung

Bohnen am Vortag einweichen. Erdäpfel und Bohnen getrennt in Salzwasser kochen. Erdäpfel schälen und blättrig schneiden. Zwiebel klein schneiden. In einer Pfanne Zwiebel anrösten, die Erdäpfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, knusprig anbraten. Bohnen dazugeben und gehackte Petersilie unterrühren. Aus den Eiern Spiegeleier machen und servieren.

# Waldviertler Smörrebröd

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Eier
- 4 Radieschen
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Kresse

## Zubereitung

Eier hart kochen, abschrecken, schälen und blättrig schneiden. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Avocado aufschneiden, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch ausschaben, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft marinieren, salzen und pfeffern. Das Vollkornbrot mit dem Aufstrich bestreichen, die Radieschen und das Ei darauflegen und mit Kresse bestreuen.

## Tipp

Kann mit allen möglichen Ingredienzen (Tomaten, Paprika, ...) aufgepeppt werden.

# Quinoasalat

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Quinoa
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 1 gelber Paprika
- 150 g Salat
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Hartkäse
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Quinoa in Salzwasser weichkochen und abseihen. Gurke, Tomaten, Paprika und Zwiebel klein schneiden. Gemüse zum Quinoa geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Hartkäse darüberreiben.

# Flammkuchen mit Roten Rüben und Zwetschken

## Zutaten für 4 Personen

- 400 g glattes Dinkelmehl
- 1 Pkg. Trockenhefe
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 1 TL Honig
- 200 g Frischkäse
- 2 Rote Rüben
- 2 Jungzwiebeln
- 4 Zwetschken
- 100 g Weichkäse
- 50 g Nüsse
- Thymian
- Öl

## Zubereitung

Rote Rüben in Salzwasser weichkochen, schälen und blättrig schneiden. Mehl mit Hefe, Salz, Butter, Honig und 250 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, abdecken und ca. 45 Minuten gehen lassen. Frischkäse mit ein bisschen Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Zwetschken waschen und entkernen. Den Teig durchkneten und 4 gleichmäßige Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Frischkäse auf die Fladen streichen. Rote Rübenscheiben, Zwetschkenspalten, Zwiebelringe und geriebenen Käse daraufgeben. Bei 220 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 15 bis 20 Minuten backen, mit etwas Thymian bestreuen.

# Gemüselasagne

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Pckg. Teigblätter
- 1 Stange Lauch
- 4 Tomaten
- 100 g Fisolen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Wiesenkräuter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 30 g glattes Mehl
- 350 g Milch
- geriebener Hartkäse
- Öl

## Zubereitung

Fisolen putzen und in Salzwasser kochen, abschrecken. Lauch und Knoblauch klein schneiden, Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Knoblauch darin anbraten, Tomatenwürfel dazugeben, salzen und pfeffern – etwas später die Fisolen hinzufügen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und mit der Milch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und so die Bechamel herstellen. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Nun in eine bebutterte Auflaufform abwechselnd Bechamel, Sugo und Hartkäse schichten. Zum Schluss mit einer mit Hartkäse bestreuten Schicht Bechamel enden ca. 40 Minuten im Backrohr backen.

## Tipp

Es kann jede Art von Gemüse verwendet werden

# Pikante Waffeln

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g Butter
- 250 g Joghurt
- 150 g Frischkäse
- 250 g glattes Mehl
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1/2 Apfel
- 100 g Radieschen
- 100 g Topfen
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Weiche Butter mit Eiern, 150 g Joghurt, Frischkäse und Mehl mit 50 bis 80 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Zwiebel klein schneiden und in den Teig mischen. Im Waffeleisen oder in einer Pfanne mit Öl Waffeln backen. Apfel waschen und grob reiben, Radieschen kleinwürfelig schneiden. 100 g Joghurt mit dem Topfen, dem geriebenen Apfel und den klein geschnittenen Radieschen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

# Zucchinirot

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Zucchini
- 135 g glattes Dinkelmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 70 g Butter
- Salz
- 50 g Hartkäse
- 1 TL Rohrzucker
- 35 g Öl
- 35 g Joghurt
- 25 ml Milch
- 1 Eigelb

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und der Hälfte des geriebenen Hartkäses vermischen, die Butterflocken, Öl, Joghurt und Milch zu einem zähen Teig verarbeiten – Teig für 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in den Teig einarbeiten. Teig zu einem Strang formen und kreisförmig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Eigelb bestreichen. Den restlichen geriebenen Hartkäse darüberstreuen und ca. 30 bis 35 Minuten backen.

## Tipp

Mit Weichkäse oder einem Knoblauchdip servieren



# Schupfnudeln mit Spitzkohl

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g mehlig-e Erdäpfel
- 150 g glattes Mehl
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Öl
- Apfelessig
- 2 EL Butter

## Zubereitung

Erdäpfel in Salzwasser weichkochen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Einen Teig aus Ei, Mehl, Salz, Muskat und Erdäpfelmasse kneten – 15 Minuten rasten lassen. Teig mit mehlig-e Händen zu Schupfnudeln formen und in kochendem Salzwasser ca. 4 bis 5 Minuten kochen und abschrecken. Zwiebel schälen und in kleine Streifen schneiden. Spitzkohl putzen, Strunk herausschneiden und auch feinnudelig schneiden. Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, Kohl dazugeben und mit Wasser ablöschen, salzen und pfeffern. Schupfnudeln nun in einer Pfanne mit Butter schwenken, das Gemüse dazugeben und servieren.

# Frischkäse-Wrap mit Weintrauben

## Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Nüsse
- 100 g Salat
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Weintrauben
- 4 Vollkorn-Tortillas
- 100 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, danach grob hacken. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Trauben waschen und halbieren. Wraps in einer Pfanne ohne Fett beidseitig anrösten und mit gesalzenem und gepfeffertem Frischkäse bestreichen. Salat, Nüsse, Zwiebel und Weintrauben einfüllen und zusammenrollen.



# Gebäck

# Brot Weckerl schnell gemacht

## Zutaten

- 500 g Roggenmehl
- 500 g Weizenmehl
- 2 Pkg. Backpulver
- 1 EL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 1 TL Kümmel
- 0,5 l Bier
- 0,5 l Mineral
- Leinsamen
- Nüsse nach Geschmack

## Zubereitung

Rohr auf 250 °C vorheizen. Alle Zutaten gut vermengen und dann 5 Minuten bei 250 °C backen, danach auf 200 °C zurückschalten und nochmals 25 Minuten backen. Eine Schüssel Wasser mit ins Rohr stellen.

Gutes Gelingen wünscht Theresia Braun

# Salzstangerl

## Zutaten

- 560 g Mehl
- Salz
- 4 Dotter
- 120 g Butter
- 20 g Hefe
- ca. 1/16 l Milch
- 1 Eiklar zum Bestreichen
- Salz
- Kümmel

## Zubereitung

Gesalzenes Mehl, Dotter, geschmolzene Butter und eine Gärprobe aus Hefe zu einem weichen Teig verrühren. Teig abschlagen und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Nun formt man Salzstangerl und lässt sie nochmals gehen. Anschließend mit Eiklar bestreichen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

Gutes Gelingen wünscht Aloisia Grünwald

# Knuspriges Honig-Baguette

## Zutaten für das Honig-Baguette

- 1/2 Würfel frische Germ
- 1 TL Honig
- 250 ml Milch
- 250 ml Wasser
- 20 g Butter
- 1 TL Salz
- 450–500 g Mehl glatt

## Zubereitung

Germ in eine Schüssel bröseln und mit Honig vermischen (Germ wird flüssig). Lauwarme Milch, lauwarmes Wasser, zerlassene Butter sowie Salz dazugeben und mit Mehl zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen. Teig zu einem Baguette formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech weitere 20 Minuten gehen lassen. Baguette mit Wasser besprühen, einige Male schräg einschneiden und mit viel Dampf (hitzebeständiges Gefäß mit Wasser in das Backrohr stellen) im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Heißluft ca. 20 Minuten backen. Auf einem Küchengitter auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.

## Tipps

Je nach Saison und Geschmack können Gemüse und Kräuter durch andere Sorten ausgetauscht werden.

Das geschnittene Honig-Baguette kann auch mit Butter und gepresstem Knoblauch bestrichen und anschließend im Backrohr kurz knusprig gebacken werden.

Anstelle des Honig-Baguettes harmoniert das Honig-Hendl auch sehr gut mit Serviettenknödel oder Reis.

# 5-Minuten-Brot

## Zutaten

- 500 glattes Weizenmehl
- 2 TL Salz
- 120 g Kerne (Nüsse, Samen, ...)
- 1 Würfel Germ
- 2 EL Apfelessig
- 450 ml warmes Wasser

## Zubereitung

Germ zerbröseln und mit dem Wasser vermischen. Mehl, Kerne, Salz und Essig zu einem Teig verrühren. Das Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und den Brotlaib ca. 1 Stunde backen.

# Käseroulade

## Zutaten

- 400 g Edamer im Ganzen
- 150 g Wiener Wurst
- 150 g Pressschinken
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 125 g Butter
- 3 Stück Rahmkäse

## Zubereitung

Den Edamer über Dampf vorsichtig weich werden lassen und anschließend auf Alufolie oder Backpapier ausrollen (Edamer öfters wenden). Die Wurst, den Schinken, die Eier, die Zwiebel kleinschneiden und die Petersilie und den Schnittlauch hacken. Die Butter gemeinsam mit dem Rahmkäse schaumig rühren und die kleingeschnittenen Zutaten hinzugeben. Die entstandene Masse auf dem Edamer verteilen und zu einer Roulade einrollen und im Kühlschrank kaltstellen.

Gutes Gelingen wünscht Ernestine Marx

# Mohn-Stangerl

## Zutaten

- 1 Pkg. Blätterteig
- 2 EL Mohnsamen
- 2 EL Sesamsamen
- 1 Ei

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen. Blätterteig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und mit dem Teigrad in Streifen schneiden, mit dem verquirlten Ei bestreichen, Mohn und Sesam darüberstreuen – leicht glattdrücken. Nun 8 bis 10 Minuten goldbraun backen.

# Saftiges Vollkornbrot

(schnell und unkompliziert)

## Zutaten

- 500 g Dinkelmehl (oder Vollkorn)
- 150 g gemischte Körner nach Wahl,
- z.B. Kürbis, Leinsamen, Sonnenblumen etc.
- 400 ml Wasser
- 100 ml Olivenöl
- 2 Pkg. Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 2 EL Essig (Obstessig)

## Zubereitung

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge mischen und in der Küchenmaschine oder mit einem Rührgerät mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Dieser ist relativ flüssig. In eine mit Backpapier ausgelegte Form (z. B. 30x15 cm) füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das nichts. Dann die Form in den kalten Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei Ober- und Unterhitze 200 °C eine Stunde backen.

Das Brot ist sehr schnell zu machen, super lecker und lange saftig.

Gutes Gelingen wünscht Rosa Hörndl

# Leinsamen-Stangerl

## Zutaten

- 240 g Dinkelvollkornmehl
- 4 EL Leinsamen
- 200 g Buttermilch
- 1 Pkg. Backpulver
- 3 EL Öl
- 1 TL Kräutersalz

## Zubereitung

Rohr auf 180 °C vorheizen. Mehl, Salz und Backpulver vermischen. Öl und Buttermilch dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in 30 gleich große Stücke teilen und ca. 10 cm lange Stangen formen. Die Stangen in eine Schüssel mit Leinsamen drücken und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Ca. 1 Minuten backen.

# Gefüllte Salzstangerl

## Zutaten für den Teig

- 560 g Mehl
- Salz
- 4 Dotter
- 120 g Butter
- 20 g Hefe
- ca. 1/16 Milch
- 1 Eiklar zum Bestreichen
- Salz
- Kümmel

## Zubereitung

Gesalzenes Mehl, Dotter, geschmolzene Butter und eine Gärprobe aus Hefe zu einem weichen Teig verrühren, den man abschlägt und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lässt. Nun formt man Salzstangerl und lässt sie nochmals gehen. Anschließend mit Eiklar bestreichen und mit Salz und Kümmel bestreuen. Bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

## Zutaten für die Fülle

- 150 g Schinken
- 150 g Gouda Käse
- 5 Stk. Essiggurkerl
- 10 Stk. Kapern
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Oregano
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stk. Salzstangerl

## Zubereitung

Schinken, Käse, Gurkerl kleinwürfelig schneiden und in eine Schüssel geben. Die fein gehackten Kapern, gehackte Petersilie, Mayonnaise begeben und verrühren. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Die Salzstangerl der Länge nach durchschneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen und mit der Masse füllen. Auf eine Alu-Folie legen und im Backrohr ca. 10 Minuten backen.

Gutes Gelingen wünscht Anna Scherz

# Roggenmischbrot

## Zutaten Sauerteig (für 2 Laibe)

- 400 g Roggenvollkornmehl
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 560 g Mehl

## Zubereitung

Für den Sauerteig, 100 g Mehl mit 100 ml Wasser verrühren, abdecken, an einem warmen Ort 24 Stunden rasten lassen. Dann 100 g Mehl und 100 ml Wasser zugeben, verrühren, wieder abgedeckt 24 Stunden rasten lassen. Am dritten Tag das restliche Mehl und Wasser zugeben und nochmals einen Tag rasten lassen. Der Sauerteig sollte nun leicht säuerlich riechen.

## Zutaten Brotteig

- 500 g Roggenmehl
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 1 Würfel Germ
- 20 g Salz
- etwas Mehl zum Arbeiten

## Zubereitung

Für den Brotteig, 100g Sauerteig, 100g Roggenmehl und 100ml Wasser verrühren, über Nacht bei Zimmertemperatur rasten lassen. Restliches Roggen- und Weizenmehl mit dem Teig in die Schüssel der Küchenmaschine sieben. Germ mit restlichem Wasser auflösen und gemeinsam mit Salz zum Mehl geben. Das ganze 4 Minuten auf niedriger Stufe und anschließend 5 Minuten auf höchster Stufe kneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, mit dem Geschirrtuch abdecken und ca. 45 Minuten rasten lassen. Teig noch einmal kneten und 2 Laibe formen, mit Mehl bestäuben und auf ein Blech legen. Rohr auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Tasse Wasser ins Rohr stellen. Laibe nochmals 30 Minuten rasten lassen. Rohr auf 220° reduzieren, Tasse Wasser entfernen und Brot ca. 35 bis 45 Min. backen.

## Tipps

Übrigen Sauerteig kann man im Schraubglas im Kühlschrank lagern.

Man kann auch fertigen Natursauerteig kaufen.

Gutes Gelingen wünscht Gertrude Eichberger

# Blätterteigstangerl

## Zutaten Sauerteig für 8 Stangen

- 1 Pkg. Blätterteig
- 100 g Schinkenblätter
- 100 g Käse nach Wahl
- 1 Ei



## Zubereitung

Backrohr auf 220 °C aufheizen. Blätterteig auf dem Backpapier ausrollen. Den gesamten Teig mit verquirltem Ei bestreichen. Eine Hälfte mit Schinken und Käse belegen. Dann die zweite Hälfte des Teiges darüberlegen. Andrücken. Das Ganze mit einem scharfen Messer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden.

Je ein Streifenende festhalten und mehrmals gegeneinander drehen. Die Enden dabei andrücken.

Außen mit verquirltem Ei bestreichen. Über die Hälfte Käse reiben. Bei 180 °C rund 10 bis 12 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

## Tipps

Varianten: mit dünnen Speckscheiben, Geselchtem, Schopfbraten, nur Käse, Käse-Basilikum, Bärlauch

Süß mit Nuss- und Mohnfüllung

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)





# Schinkenrosen

## Zutaten Sauerteig für 6–7 Rosen

- 1 Pckg. Blätterteig
- 100 g Schinkenblätter
- 100 g Frischkäse
- 6–7 hauchdünne Käsescheiben
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C aufheizen. Blätterteig auf dem Backpapier ausrollen. Den Blätterteig in etwa 6 cm breite Streifen schneiden. Auf die Streifen hauchdünn Frischkäse, der mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt ist, streichen. Die hauchdünnen Käsescheiben auflegen. Dann die Schinkenstreifen auf den Teig so auflegen, dass die eine Hälfte am Teig liegt, die zweite Hälfte herausschaut. Ca. 1 cm vom Teig sollte dann von unten nach oben geklappt werden. Danach werden die Teigstreifen aufgerollt und entweder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt oder in eine Muffinform gesetzt. Für ca. 25 bis 30 Minuten knusprig backen.

## Tipp

Kann auch mit Paprika, Mais, Champignons, dünnen Zucchinischeiben o.ä. gefüllt werden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Mini Gebäck

## Zutaten

- 500 g glattes Mehl
- 350 g Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Öl
- 40 g Germ
- Leinsamen
- Sesam
- Mohn
- Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben. Öl, Salz, Wasser und die Germ dazugeben. Ca. 5 bis 6 Minuten kneten – ca. 20 Minuten gehen lassen – durchkneten – ein weiteres Mal gehen lassen. Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwei Röllchen formen und gleich große Teile abschneiden. Teile rund formen, mit Wasser bestreichen und Leinsamen, Mohn, Sesam oder Sonnenblumenkerne andrücken. Weckerl ca. 20 bis 30 Minuten backen.

# Leinsamen-Mohn-Gebäck

## Zutaten

- 250 g glattes Mehl
- 60 g Butter
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 50 g gemahlener Mohn
- 50 g Leinsamen
- Pfeffer
- 120 ml Weißwein

## Zubereitung

Backrohr auf 175 °C aufheizen. Aus Mehl, Butter, Mohn, Leinsamen und Salz einen Mürbteig kneten und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Die Arbeitsfläche bemehlen und ca. 2 mm dünn ausrollen. Beliebig ausstechen oder einfach Quadrate schneiden und auf ein Backblech legen. Für ca. 15 Minuten hellbraun backen.

## Tipp

Kann mit Chili oder Pfeffer auch sehr würzig gemacht werden

# Brot am Spieß

## Zutaten

- 500 g glattes Mehl
- 250 g Milch
- 125 g Butter
- 30 g Germ
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- Öl
- Holz- oder Metallspieße

## Zubereitung

100 g Milch leicht erwärmen und die Germ einrühren, 50 g Mehl dazugeben und so ein Dampfl bereiten. In der restlichen Milch Butter auflösen. Sobald das Dampfl Sprünge zeigt, Mehl und Milchbuttergemisch zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort (unter der Bettdecke) ca. 40 Minuten gehen lassen. Danach den Teig gut durchkneten, eine Rolle formen und in Scheiben schneiden. Die Scheibe zu einer langen Wurst walken und auf den Spieß spiralförmig anheften. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen, dann mit Öl bepinseln und bei 180 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten backen. Viel schöner ist es jedoch diese Spieße am offenen Feuer im Garten zu rösten.

# Waldviertler Brot Pfandl

## Zutaten für 4 Portionen

- 500 g glattes Dinkelmehl
- 250 ml Wasser
- 125 ml Öl
- 20 g Germ
- 2 TL Salz
- 2 TL Rohrzucker

## Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 10 kleine Kugeln formen und in einen Bräter setzen, abdecken und 10 Minuten rasten lassen. Backrohr auf 220 °C Heißluft vorheizen.

## Zutaten für den Belag

- 150 g Hartkäse
- 150 g Speckwürfel
- 2 Rettiche
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Oregano
- 1 EL Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Bergkäse kleinwürfelig schneiden, Speck und Rettich klein schneiden und zwischen den Teigkugeln verteilen. Butter schmelzen, mit dem gepressten Knoblauch verrühren und damit die Teigkugeln bestreichen. Wieder abdecken und erneut 10 Minuten gehen lassen. Tuch entfernen. Teig mit Salz, Pfeffer, Oregano und Rosmarin bestreuen und für 20 Minuten bei 220 °C im Backrohr backen.

# Fitnessbrot

## Zutaten

- 300 g Roggenvollkornmehl
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g Kürbiskerne
- 75 g Walnüsse
- 2 EL Honig
- 50 g Germ
- 2 TL Salz
- 2 EL Rapsöl

## Zubereitung

Beide Mehllarten mit Salz vermischen. Honig und Germ mit 500 ml lauwarmem Wasser verrühren. Sobald das Dampf Risse zeigt, Mehl mit Honiggemisch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen. Danach die Kerne und Nüsse in den Teig einarbeiten und zu einem Laib formen. In das kalte Backrohr bei 180 °C ca. 60 Minuten backen.

# Zucchini Brot

## Zutaten

- 130 g Zucchini
- 250 ml Buttermilch
- 350 g glattes Mehl
- 150 g Nüsse
- 25 g Butter
- 1 EL Basilikumpesto
- 50 g Topfen
- 1/2 Würfel Germ
- 1 TL Salz
- 1 Chili
- 5 g Mohn

## Zubereitung

Die Buttermilch erwärmen und die Butter darin schmelzen. Zucchini waschen und grob raspeln, Chili entkernen und klein hacken. Mehl, Nüsse, Zucchini, Chilistücke und Pesto vermengen. Topfen, Buttermilch, Germ und Salz zu der Zucchini Masse geben und zu einem Teig verarbeiten – ca. 1 Stunde rasten lassen. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Entweder kleine Laibchen oder 1 großen Laib formen und ca. 50 bis 60 Minuten backen.

# Pikantes Brot

## Zutaten Sauerteig

- 500 g glattes Mehl
- ¼ l Milch
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 30 g Germ
- 100 g Hartwurst
- 100 g Hartkäse
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- Öl

## Zubereitung

Backrohr auf 220 °C Umluft vorheizen. Milch, Ei, Mehl, Zucker, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in eine Schüssel geben und Germ darüberbröseln – daraus einen geschmeidigen Teig kneten. Wurst, Käse, Zwiebel und Paprika in kleine Stücke schneiden und mit dem Teig verkneten – ca. 30 Minuten gehen lassen, einen Wecken formen und im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Minuten backen.

# Süßkartoffelbrot

## Zutaten

- 250 g Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 10 g Germ
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 100 g Sauerteig
- 200 g glattes Mehl
- 150 g Roggenmehl
- 150 g Vollkornmehl
- 1 EL Öl
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden, Süßkartoffeln schälen und reiben. Zwiebeln in Öl in der Pfanne darin goldbraun anrösten, Süßkartoffeln raspeln, mitrösten. Die Gewürze in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sich das Aroma entfaltet und in einem Mörser zerstoßen. Germ in lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Sauerteig und dem Mehl, den Süßkartoffeln und dem Kräutergemisch zu einem geschmeidigen Teig kneten – ca. 2 Stunden gehen

# Aufstriche Jause



# Grüner-Spargel-Aufstrich

## Zutaten

- 1/2 Becher Frischkäse
- 300 g Spargel
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer 1/2 Zitrone

## Zubereitung

Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Mit Frischkäse vermengen, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

## Tipp

Statt Spargel kann auch Brokkoli oder eine Mischung aus Kürbis-Paradeiser oder Karotte-Ingwer oder Sellerie-Apfel-Walnuss verwendet werden.

# Topfenaufstrich

## Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Becher Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 2 Karotten
- Saft einer halben Zitrone

## Zubereitung

Karotten fein reiben und mit den restlichen Zutaten verrühren, abschmecken.

## Tipp

Kann auch statt Karotten mit Kräutern oder Roten Rüben gemacht werden.

# Erdäpfelkas

## Zutaten für 6 Personen

- 400 g mehlig-e Erdäpfel
- 150 g Zwiebel
- 150 ml Sauerrahm
- 80 g Butter
- 1 Zehe Knoblauch
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Erdäpfel kochen und auskühlen lassen, reiben. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen und mit den restlichen zu Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

# Eiaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Eier
- 4 Essiggurkerl
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Joghurt
- 3 EL Sauerrahm
- Essig
- 1 TL Senf
- 1 kleine Zwiebel
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Hart gekochte Eier schälen und in Stücke schneiden. Mit Mayonnaise, Joghurt, Sauerrahm, klein gehackte Zwiebel, Essiggurkerl und Senf in eine Schüssel geben mit einem Pürierstab mixen. Mit einer Prise Zucker, einem Schuss Essig, Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Schinkenaufstrich

(schnell und unkompliziert)

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g Schinken
- 1/2 Becher Sauerrahm
- Schnittlauch
- 1/2 Becher Magertopfen
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Topfen und Sauerrahm mit den Gewürzen verrühren, den geschnittenen Schinken und Schnittlauch beimengen, würzen.

# Liptauer

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Topfen
- 150 g Butter
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL Senf
- 1 Zwiebel
- 10 Kapern
- 3 Sardellen
- 3 Essiggurkerl
- 1 EL Paprika
- 1 EL Kümmel
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Butter mit Topfen verrühren. Fein gehackte Zwiebel, Gurkerl, Sardellen, Kapern, Sauerrahm und Senf einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

# Linsenaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g gelbe oder rote Linsen
- 2 Jungzwiebeln
- 3 EL Sauerrahm
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 400 ml Wasser
- Salz
- Currypulver

## Zubereitung

Wasser mit Lorbeerblatt und Gewürznelke zum Kochen bringen. Gewürze herausnehmen, Linsen waschen und im Sud kochen. Nach ca. 5 Minuten mit dem Pürierstab mixen. Die geschnittenen Jungzwiebeln und den Sauerrahm einrühren, mit Salz und Currypulver abschmecken.

# Forellenaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g geräucherte Forelle
- 200 g Frischkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Schnittlauch schneiden und die Zitrone auspressen. Forelle mit einer Gabel zerdrücken und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Scharfer Karpfenaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Karpfenfilet
- 200 g Frischkäse
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Chili
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Chili je nach Geschmack ganz oder nur ein wenig schneiden und die Zitrone auspressen. Karpfenfilet in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Von der Haut befreien und mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Kürbiskernaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Topfen
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 Knoblauchzehe
- gesalzene Kürbiskerne
- Salz

## Zubereitung

Knoblauch schneiden und Kürbiskerne klein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz abschmecken.

# Topfen-Walnussaufstrich

## Zutaten

- 250 g Topfen
- 60 g Butter
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 2 EL geriebener Kren
- 50 g Walnüsse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Butter schaumig rühren und mit Topfen glattrühren. Walnüsse klein hacken und alle Zutaten miteinander vermengen.

## Tipp

- Kann beliebig mit mehr oder weniger Kren schärfer oder milder gemacht werden.

# Tomaten-Frischkäse-Dip

## Zutaten für 4 Portionen

- 180 g Frischkäse
- 2 EL getrocknete Tomaten
- 1 EL Basilikum
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Basilikum und getrocknete Tomaten klein schneiden, mit Frischkäse vermischen und würzen.

## Tipp

Dazu Gemüsestäbchen (Karotte, Gurke, ...) servieren.



# Grammelkas

## Zutaten für 4 Personen

- 150 g Grammeln
- 1/2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Schmalz
- 1 EL Senf
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver

## Zubereitung

Grammeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Schmalz, Senf und geschnittenem Schnittlauch zu einer streichfähigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

# Humus Aufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 600 g Humus (Kichererbsen)
- 3 Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Knoblauchöl
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

## Zubereitung

Humus über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in frischem Salzwasser ca. 45 Minuten weich garen. Abseihen und auskühlen lassen und zwischen Daumen und Zeigefinger enthäuten. Die Zitronen auspressen und mit dem Humus pürieren, Öl dazugeben.

Die Petersilie hacken und mit den anderen Gewürzen einrühren und abschmecken. Mit ein bisschen Knoblauchöl beträufeln.

# Waldviertler Bärlauch Pesto

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Handvoll Salat
- 1 Bund Petersilie
- 4 TL geriebene Haselnüsse
- 55 ml Knoblauchöl
- 1 Zitrone
- 2 EL geriebener Hartkäse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Bärlauch, Salat und Petersilie waschen und in kleine Stücke reißen. Knoblauch schälen und zerquetschen. Das Bärlauchgemisch mit dem Knoblauch und dem Abrieb einer Zitrone in den Mörser geben, das Öl dazugeben – so lange mörsern, bis eine schöne Paste entsteht! Den Hartkäse reiben und mit den Gewürzen abschmecken.

# Schwammerlaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 100 g Eierschwammerl
- 100 g Herrenpilze
- 100 g Wiesenchampignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Frischkäse
- 2 EL Öl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Thymian

## Zubereitung

Pilze säubern und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, Pilze in einer Pfanne mit Öl anrösten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet ist, dann Zwiebel und Knoblauch mitrösten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und die Masse abkühlen lassen. Zum Schluss die Pilzmasse mit dem Frischkäse und einem Eidotter vermischen.

# Gemüseaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 50 g Knollensellerie
- 50 g Brokkoli
- 50 g Karotten
- 25 g Kresse
- 200 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser kochen und kalt abschrecken, getrennt pürieren. Karotten mit der Gemüsereibe raspeln und mit Frischkäse und den Gewürzen vermischen. Das pürierte Gemüse dazugeben und glatrühren.

# Buttermilch-Kren-Aufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Magertopfen
- 50 g geriebener Kren
- 65 ml Buttermilch
- 1/2 Zitrone
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL geschnittene Kräuter

## Zubereitung

Topfen mit Buttermilch glatrühren. Den geriebenen Kren, den Saft einer halben Zitrone und gehackte Kräuter hineinrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Verhackertes

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Räucherspeck
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Majoran
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. Vom Räucherspeck die Schwarte entfernen und klein hacken (oder durch den Fleischwolf drehen). Speckmasse mit Knoblauch und den Gewürzen abschmecken.

## Tipps

Das Verhackerte eignet sich gut zum Würzen von Röstkartoffeln und Sauerkraut. Dazu einfach statt Fett das Verhackerte verwenden.

Vor dem Servieren mit Paprikapulver bestreuen und mit Zwiebelringen und halbierten Essiggurkerlscheiben garnieren.

# Petersilienaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Topfen
- 50 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 EL Estragon
- 1 EL Estragonsenf
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Petersilie und Estragon fein hacken und die Zitrone auspressen. Zimmerwarme Butter mit Topfen schaumig rühren und alle Zutaten miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Avocadoaufstrich

## Zutaten

- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Zitrone auspressen. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronensaft pürieren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen klein hacken und unter die Avocadomasse rühren. 1 Stunde ziehen lassen.

# Tomaten-Basilikum-Aufstrich

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Tomaten
- 6 getrocknete Tomaten
- 150 g Frischkäse
- 1 EL Basilikum
- Öl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Frische und eingelegte Tomaten feinkwürfelig schneiden. Basilikumblätter zupfen und klein hacken. Frischkäse mit einem Tropfen Öl, Salz und Pfeffer cremig rühren, die Tomaten darunter mischen.

# Schmelzkäse selber machen

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Käsereste (auch Hartkäse)
- 80 g Schlagobers
- 80 g Crème fraîche
- 40 g Butter
- Salz

## Zubereitung

Käse grob reiben oder klein schneiden. Butter mit Obers in einem Topf zum Köcheln bringen. Wenn die Butter flüssig ist die Käseraspeln einrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Den Topf vom Herd nehmen Crème fraîche einrühren und mit Salz abschmecken.

## Tipps

Kann beliebig mit Kräutern, Paprikapulver oder Schinken aufgepeppt werden.

Im Glas hält der Käse bis zu 1 Woche im Kühlschrank

Kann auch als Soßengrundlage verwendet werden.

# Sonnenblumenkernaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g Sonnenblumenkerne
- Salz
- Öl
- Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- Kräuter
- Kümmel

## Zubereitung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett auf niedriger Stufe rösten. Die abgekühlten Kerne mit Salz und Öl zu einer cremigen Masse pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Karotte schälen und fein raspeln. Alles unter die Sonnenblumenkernpaste mischen und mit Kümmel abschmecken.

## Tipp

Kann auch mit Roten Rüben oder Kren gemacht werden



# Wildkräuterbutter

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Butter
- 2 Handvoll Wildkräuter
- Salz

## Zubereitung

Kräuter putzen, waschen und gut getrocknet klein hacken. Weiche Butter in eine Schüssel geben mit Salz und den gehackten Kräutern schaumig rühren.

## Tipps

Statt 250 g Butter kann auch 150 g Butter und 100 g Topfen verwendet werden.

Worcestersauce peppt das Ganze auf.

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

# Bohnenschmalz

## Zutaten für 4 Personen

- 125 g weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zimtnelken
- 1/2 TL Majoran
- 50–60 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Bohnen am Vortag in Wasser einweichen und dann mit frischem Salzwasser kochen bis man sie mit den Fingern zerdrücken kann. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl Zwiebel mit Lorbeerblatt und den Zimtnelken 4 bis 5 Minuten köcheln – Gewürze herausnehmen. Mit dem Stabmixer die abgetropften weißen Bohnen mit dem Majoran, den Zwiebeln, Salz und Pfeffer pürieren.

# Falsches Nutella

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Haselnüsse
- 3–4 EL Kakao
- 2 EL Honig

## Zubereitung

Alle Zutaten miteinander pürieren und fertig ist das falsche Nutella.

# Hanfbrotaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Schweinebauch
- 250 g Schweineleber
- 100 g Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Schweineschmalz
- 1 TL Salz
- Majoran
- Thymian
- Pfeffer

## Zubereitung

In einer Pfanne Schmalz erhitzen. Bauchfleisch darin rundherum anbraten und im Backrohr bei 180 °C ca. 45 Minuten braten. Leber waschen und mit einem Küchenpapier abtrocknen. Leber und Bauchfleisch in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Schmalz anrösten, dann zur faschierten Masse geben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian und Pfeffer gut abschmecken. Die Lebermasse in Einmachgläser einfüllen – ein Drittel sollte freibleiben. Ein Wasserbad im Backrohr bei 150 °C vorbereiten und die Gläser für ca. 1,5 Stunden in das Backrohr stellen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern.

# Speckaufstrich

## Zutaten für 4 Personen

- 500 g Bauchspeck im Ganzen
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Bauchspeck in Streifen schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Zwiebel schälen und schneiden, mit Pfeffer und wenn notwendig mit Salz abschmecken.

# Blauschimmelkäse Dip

## Zutaten für 4 Personen

- 200 g Blauschimmelkäse
- 1/2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Öl
- 20 ml Essig
- 1 Zitrone
- 1 TL Petersilie
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Den Käse zerbröseln und mit dem gepressten Knoblauch und der gehackten Zwiebel vermengen. Essig, Öl, Saft der Zitrone und gehackte Petersilie verrühren und zu der Käsemasse geben. Mit Pfeffer und wenn nötig mit Salz abschmecken.

# Süßspeisen



# Erdbeer-Charlotte mit Topfen Joghurtfüllung

## Zutaten für 1 Charlotte

(ca. 20 cm Durchmesser und 8 cm Höhe)

- 7 Eier
- 120 g Feinkristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 100 g Mehl glatt
- Erdbeermarmelade (zum Füllen)
- 250 g Obers
- 250 g Magertopfen
- 250 g Naturjoghurt
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 g Erdbeerpüree
- 8 Blätter Gelatine
- 1 Esslöffel Rum
- 250 g Erdbeerstücke
- Schlagobers-Rosetten, Erdbeeren und Zitronenmelisse-Zweige (zum Garnieren)



## Zubereitung

Für das Biskuit Eiklar mit Feinkristallzucker und Vanillezucker zu steifem Schnee schlagen. Eidotter unterrühren und Mehl unterziehen. Biskuitmasse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 bis 15 Minuten backen. Die Ränder vom gebackenen Biskuit mit einem Messer vom Backblech lösen, Biskuit umdrehen und das Backpapier abziehen. Mit Erdbeermarmelade bestreichen und eng einrollen. Die ausgekühlte Roulade in fingerdicke Scheiben schneiden und die Charlotte-Form damit auslegen (4 bis 5 Stücke aufheben). Obers fast steif schlagen. Topfen, Joghurt, Staubzucker, Vanillezucker und Erdbeerpüree glattrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, mit dem Rum leicht erwärmen und verrühren, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. 2 Esslöffel der Creme zur Gelatine geben, glattrühren und anschließend sorgfältig unter die übrige Creme rühren. Erdbeerstücke und Obers unterheben. Die Creme in die ausgelegte Charlotte-Form füllen, mit den übrigen Rouladen-Stücken bedecken und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Auf eine Tortenplatte stürzen und mit Schlagobers-Rosetten, Erdbeeren und Zitronenmelisse-Zweigen garnieren.

## Tipps

Die Charlotte schmeckt auch mit anderen Früchten (Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsichen, Marillen etc.) sehr köstlich.

Für Kinder sollte die Creme anstelle von Rum mit Zitronensaft zubereitet werden.

Gutes Gelingen wünscht Verena Hut

# Mohnschmarren

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 25 g Waldviertler Graumohn fein gemahlen
- 2 EL Sauerrahm
- 80 g Mehl
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Die Eier trennen, Eidotter mit Zucker und einem Esslöffel warmen Wasser schaumig rühren. Mohn, Sauerrahm, Milch und Mehl nacheinander langsam einrühren. Eiklar mit Salz zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Masse gleichmäßig darin verteilen und bei mittlerer Hitze nicht zu dunkel anbacken. Den Teig in der Pfanne wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb backen. Danach den Schmarren in große Stücke reißen, im Rohr warmhalten und den zweiten Teil der Masse zubereiten. Dazu schmeckt hervorragend Zwetschkenröster.

## Zutaten für den Zwetschkenröster

- 1 kg sehr reife Zwetschken
- 150 g Zucker
- 1 Stange Zimt
- 1 Stamperl Zwetschkenbrand, man kann auch Cognac oder hochwertigen Rum verwenden

## Zubereitung

Zwetschken entkernen und vierteln, den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren – nach ca. 10 Minuten beginnt der Zucker zu schmelzen und sich goldbraun zu verfärben. Währenddessen auf KEINEN FALL UMRÜHREN, SCHWENKEN, oder sonst wie BEWEGEN. Das Karamell darf nicht zu dunkel werden. Sobald das Karamell fertig ist, die Zwetschken und die Zimtstange dazugeben. VORSICHT, Karamell ist extrem heiß! Durch die Zugabe der Früchte kühlt das Karamell ab und erstarrt. Sobald die Zwetschken erhitzen, schmilzt das Karamell wieder und verbindet sich mit dem austretenden Saft der Zwetschken. Den Röster ca. 5 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich nichts anlegt. Nicht zu lange kochen, damit die Früchte stückig bleiben und nicht zu Brei verkochen. Den fertig gekochten Zwetschkenröster zur Seite stellen, den Alkohol reinkippen, gut umrühren und noch einige Minuten ziehen lassen.

Gutes Gelingen wünscht Eva Sinhuber



# Apfelstrudel (nach dem Rezept meiner Urli-Oma)

## Zutaten für den Teig

- 250 g Topfen
- 250 g Butter
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Ei
- Äpfel
- Zitronensaft
- Honig
- „Wieder gut! Klara Kopf“ Gewürzmischung
- geriebene Nüsse

## Zubereitung

Die Zutaten kaufen wir regional. Butter und Topfen im Hofladen der Familie Kröpfl. Die Äpfel sind aus Nachbars Garten oder werden beim Ökokreis gekauft. Zum Süßen verwenden wir Honig aus dem Ort und die Würze gibt die "Wieder gut! Klara Kopf" Gewürzmischung von Sonnentor. Die Zutaten für den Teig werden vermischt und der Teig soll mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen. In der Zwischenzeit werden Äpfel geschält und klein geschnitten, mit etwas Zitronensaft beträufelt, mit dem Sonnentor Gewürz und Honig vermischt. Geriebene Nüsse können je nach Geschmack (uns schmeckts mit Nüssen am besten 😊) beigemischt. Strudel Formen mit versprudelm Ei bestreichen und bei 170 °C Heißluft ca. 25 bis 30 Minuten backen. Danach entweder mit oder ohne Vanillesoße schmecken lassen.



Gutes Gelingen wünscht Stefanie Koppensteiner

# Grießknödel auf pikante oder süße Art

## Zutaten für ca. 4 Personen

- 40 g Butter
- ½ l Milch
- 150 g Grieß
- 1 Ei
- Salz

## Zubereitung

Milch aufkochen lassen. Butter und Salz beifügen. Danach den Grieß einlaufen lassen. Unter ständigem Rühren dicksämig einkochen lassen. Beiseite stellen.

In die überkühlte Masse das Ei einrühren. Für die pikante Variante geröstete Zwiebel und Speckwürfel dazugeben.

Knödel formen. Und in Salzwasser ca. 10 bis 15 min (im Dampfgarer ca. 20 min) ziehen lassen.

Als Beilage der pikanten Variante eignen sich eingebrannte Fisolen. Dafür Fisolen und kleingewürfelte Erdäpfel mit Salz, Suppenwürze und frisch gehackter Petersilie weichkochen. Danach mit einer Einbrenn binden und mit Sauerrahm abschmecken.

## Tipp

Für die süße Variante eignet sich ein Zwetschkenröster: Zwetschken entkernen und würfelig schneiden. Kleingewürfelte Äpfel dazugeben, mit einer Prise Zimt oder Lebkuchengewürz verfeinern und mit ein wenig Wasser weichkochen. Zum Schluss mit etwas Vanillepuddingpulver zur gewünschten Konsistenz binden.

Gutes Gelingen wünscht Michaela Hauer

# Laufzelten (bei uns sagt man: Laufzön)

## Zutaten für ca. 6 Personen

- 1 kg mehlig Erdäpfel (nicht zu frische, Heurige sind nicht geeignet)
- 1 großes Ei (oder 2 mittelgroße Eier)
- 200 bis 350 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Butter
- 1 Pkg. Mohn (200 g)

## Zubereitung

Die Erdäpfel kochen, schälen und noch ganz heiß pressen, danach im Kühlschrank komplett auskühlen lassen. 1 großes (oder 2 mittelgroße) Ei(er), ca. 200 g Mehl und eine Prise Salz hinzufügen und gut durchkneten. Weiteres Mehl hinzufügen, bis sich ein weicher geschmeidiger Teig ergibt, der noch etwas kleben darf (Der Teig sollte nicht zu fest sein). Je nach Erdäpfelsorte kann dies noch 50 bis 150 g Mehl bedeuten. Mit viel Mehl zu dünnen Fladen (ca. 2 bis 3mm) ausrollen und diese in einer beschichteten Pfanne oder auf einer Metallplatte ohne Fett ausbacken, einmal wenden (wie Feuerflecken). Je Seite ca. 90 Sekunden. Noch heiß mit Mohn und Staubzucker bestreuen, dann mit flüssiger Butter beträufeln zusammenrollen (oder klappen) und genießen. Als besonderes Schmankerl kann man sich am Teller noch ein Mohn-Zucker-Butter-Gemisch anrühren und darin die Laufzelten bei jedem Bissen kräftig eintunken.

## Tipps

Traditionell wird dazu ein Häferl kalte Milch getrunken!

Wer es gerne deftig hat, kann die Laufzelten auch mit Knoblauch und Schweineschmalz bestreichen und etwas salzen.



# Topfennockerl

## Zutaten

- 250 g Topfen (mager od. 20%)
- 1 EL Sojamehl oder 1 EL Erdäpfelstärke
- 1 Ei
- 2–3 EL Mehl
- Salz

## Zubereitung

Die Zutaten zu einem ziemlich weichen Teig verrühren. Große Nockerl mit einem Löffel ausstechen, in kochendes Salzwasser einlegen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

## Tipp

Dazu empfiehlt sich Butter-Zimt-Soße oder Fruchtsoße.

## Zutaten Butter-Zimt-Soße

- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 2–3 EL Wasser
- Zimt

## Zubereitung

Für die Butter-Zimt-Soße Butter, Honig und Wasser erwärmen. Die fertigen Nockerln mit Zimt bestreuen und mit der warmen Soße übergießen.

## Zutaten Fruchtsoße

- 250 g pürierte Beeren
- Zucker, Honig oder Vanillezucker
- Zimt
- Rum
- 1–2 EL Obers nach Belieben

## Zubereitung

Für die Früchtesoße die Beeren pürieren und je nach Geschmack mit Zucker, Honig oder Vanillezucker, Zimt, Rum, Obers verfeinern und zu den Nockerln reichen.

Gutes Gelingen wünscht Stefanie Hollensteiner

# Schweizer Apfelkuchen mit Sauerrahmguss

## Zutaten

- 150 g Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 75 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Ei
- 75 g Butter
- 750 g Äpfel

## Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig bereiten. Eine gefettete Springform mit dem Teig auslegen. Am Rand den Teig ca. 3 cm hochziehen. Für den Belag, die Äpfel schälen, dünnblättrig schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Im Backrohr auf 180 °C ca. 15 Minuten backen.

## Zutaten für den Guss

- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 6 EL Sauerrahm
- 1 EL Speisestärke
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 TL Zitrone

## Zubereitung

Für den Guss die Eier mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft, Sauerrahm und Speisestärke verrühren. Diese Masse auf den vorgebackenen Kuchen streichen und weitere 45 Minuten backen.

Den fertigen Kuchen auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht Maria Schagerl

# Ribisel-Schnitte mit Schnee

## Zutaten

- 200 g Zucker
- 4 Dotter
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 5 EL Wasser
- 70 g zerlassene Butter
- 300 g Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1/8 l Milch

## Zutaten für den Belag

- 4 Eiklar
- 280 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 300 g Ribisel

## Zubereitung

Man rührt Zucker, Vanillezucker, Dotter und Wasser schaumig und mengt nach und nach die zerlassene Butter, das Mehl und das Backpulver mit ein. Den fertigen Teig fingerdick auf ein Backblech streichen und hellgelb, ca. 30 Minuten, backen. Für den Belag Eiklar, Zucker und Vanillezucker über Dunst zu Schnee schlagen. Anschließend die Ribiseln untermengen. Die Schnee-Ribisel-Masse auf den vorgebackenen Kuchen streichen und bei geringer Hitze fertig backen.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Kröpfl

# Esterhazy-Schnitte

## Zutaten

- 6 Eiklar
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 150 g Zucker
- 300 g Haselnüsse

## Zubereitung

Eiklar leicht aufschlagen und Zucker langsam unterheben, bis die Masse sehr steif ist. Die Haselnüsse vorsichtig unterheben. Masse auf 2 Backbleche aufstreichen und bei 190 °C ca. 10 bis 12 Minuten backen. Böden auskühlen lassen und in 6 gleiche Teile schneiden.

## Zutaten für die Creme

- 1 Pkg. Vanillepudding
- 250 ml Milch
- 150 g Butter
- 50 g Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Staubzucker
- 1/2 Zitrone

## Zubereitung

Für die Creme Puddingpulver in 250 ml Milch aufkochen und auskühlen lassen. Butter, Zucker und Vanillezucker sehr schaumig rühren und den erkalteten Pudding löffelweise unterrühren. Die Böden abwechselnd mit Creme zusammensetzen. Für die Glasur halbes Eiklar, Staubzucker, Zitronensaft mit dem Mixer verrühren und auf die Schnitte streichen, mit zerlassener Schokolade verzieren.

Gutes Gelingen wünscht Rosa Hörndl

# Schneller Obstkuchen

## Zutaten für den Boden

- 5 ganze Eier
- 300 g Zucker
- 110 g zerlassene Butter
- 300 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- Obst nach Saison

## Zubereitung

Eier, Zucker und zerlassene Butter schaumig rühren. Danach das Mehl und das Backpulver unterheben. Die Masse in eine Backform füllen und das jeweilige Obst auf dem Teig verteilen. Bei mittlerer Hitze backen.

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Kain

# Gebackener Reis

## Zutaten

- ½ l Milch
- 100 g Reis
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter
- 40 g Zucker
- 2–3 Eier
- evtl. Rosinen

## Zubereitung

Milch, Reis und Salz gemeinsam aufkochen und öfters umrühren, bis der Reis weich ist, dann auskühlen lassen.

Aus dem Eiklar Schnee schlagen. Dotter und Zucker schaumig rühren, den ausgekühlten Reis dazugeben und den Schnee unterheben.

Die Masse in eine gebutterte Pfanne geben und im vorgeheizten Rohr bei 170 °C Heißluft ca. 50 Minuten backen. Dazu kann man Kompott reichen.

## Tipps

Man kann den gebackenen Reis auch mit geschnittenen Äpfeln verfeinern. Die Masse abwechselnd mit den Äpfeln in die Pfanne schichten.

Oder den gebackenen Reis mit einer Ribisel-Schneehaube verfeinern. Dazu Schnee aus 4 Eiklar schlagen und die letzten 10 Minuten der Backzeit die Masse mit Ribisel bestreuen und mit der Schneehaube abdecken.

Gutes Gelingen wünscht Eveline Hieblinger



# Zucchinikuchen

## Zutaten

- 6 Eier
- 240 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- etwas Zimt
- 240 g Mehl
- 200 g Nüsse
- 200–300 g geriebene Zucchini
- ½ Pkg. Backpulver
- Ribiselmarmelade
- Schokoglasur

## Zubereitung

Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut schaumig rühren. Mehl mit dem Backpulver vermischen, Nüsse und Zucchini unterheben. In eine befettete Backform geben und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Den ausgekühlten Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit Schokoglasur überziehen.

Gutes Gelingen wünscht Berta Krapfenbauer

# Haustorte

## Zutaten für den Teig

- 4 Eier
- 200 g Mehl
- ½ Pkg. Backpulver
- 200 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 100 g Nüsse
- 10 EL warmes Wasser
- Schnee aus 4 Eiklar
- Marillenmarmelade
- Staubzucker
- Schlagobers

## Zubereitung

Dotter, Zucker, Vanillezucker und Wasser schaumig schlagen, Mehl mit dem Backpulver und Nüssen vermischen und mit der Masse verrühren. Zum Schluss den Schnee unterheben. Die Masse in eine Backform füllen und bei 160 °C ca. 45 Minuten backen. Nach dem Auskühlen die Torte in der Mitte auseinanderschneiden und mit Marillenmarmelade füllen, mit Staubzucker bestreuen und mit Schlagobers servieren.

Gutes Gelingen wünscht Rupert Kain

# Sauerrahmkuchen

## Zutaten

- 4 Eier
- 1 Becher Zucker
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Becher Nüsse
- 1 Becher Benco (Trinkkakao)
- 1 Becher Mehl
- 1/2 Becher Öl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 150 g Grieß

## Zubereitung

Die ganzen Eier mit Zucker schaumig schlagen. Den Sauerrahm, Nüsse, Benco, Öl und Vanillezucker dazugeben. Das Mehl und den Grieß mit Backpulver vermischen und unter die Masse heben. Den Teig in eine Backform füllen und bei 160 °C ca. 45 Minuten backen.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Kröpfl

# Gabelkrapfen

## Zutaten

- 170 g Zucker
- 250 g Thea (keine Butter)
- 250 g Mehl
- 250 g Erdäpfelstärke
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Dotter
- etwas Rahm
- Marmelade
- Schokoladenglasur

## Zubereitung

Aus Zucker, Thea, Mehl, Erdäpfelstärke, Vanillezucker, Dotter und etwas Rahm einen Mürbteig bereiten. Rasten lassen. Aus dem Mürbteig kleine Kugeln formen und mit der Gabel eindrücken. Im vorgeheizten Rohr backen. Anschließend immer zwei Krapferl mit Marmelade zusammen setzen und bis zur Hälfte in Schokoladenglasur tauchen.

Gutes Gelingen wünscht Wilhelmine Herzog

# Himmelspeise

## Zutaten

- Reste von Keksen oder Kuchen
- Marmelade
- 1/16 l Weißwein
- 1 Pkg. Vanillepudding
- 1/2 l Milch
- etwas Zucker

## Zubereitung

Kekse oder Kuchen in ein Glas oder auf einem Teller verteilen, mit Marmelade bestreichen. Wein mit etwas Zucker verrühren und über die Kekse gießen. Vanillepudding nach Anleitung kochen, anschließend über die Keksmasse verteilen und ausgekühlt servieren.

Gutes Gelingen wünscht Gertrude Eichberger

# Einfache Mohnorte

## Zutaten

- 6 Eier
- 2 Becher Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Becher Öl
- 2 Becher griffiges Mehl
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Becher gemahlener Mohn

## Zubereitung

Eiklar mit einem Becher Kristallzucker zu einem Schnee schlagen. Dotter, ein Becher Kristallzucker und Vanillezucker schaumig rühren, nach und nach Öl dazugeben, Joghurt und Sauerrahm einrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unter die Masse heben. Zum Schluss den Mohn hinzufügen und vorsichtig den Schnee unterheben. Masse in eine befettete Backform füllen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. eine Stunde backen.

Gutes Gelingen wünscht Ingrid Puchinger

# Germkipferl

## Zutaten

- 750 g Mehl
- Salz
- 30 g Butter
- 3 Dotter
- 70 g Zucker
- ¼ l Milch
- 20 g Hefe
- 200 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 g Marmelade
- 1 Ei zum Bestreichen
- Mehl für das Brett

## Zubereitung

Das Mehl wird mit Salz, zerlassener Butter, Dotter, Zucker, warmer Milch und aufgegangener Hefe zu einem Teig verarbeitet, gut abgeknetet und zum Aufgehen an einen warmen Ort gestellt. Auf dem Nudelbrett werden Butter und Mehl schnell zu einem Teig verarbeitet und kalt gestellt. Sobald der Hefeteig aufgegangen ist, rollt man ihn auf einem bemehlten Nudelbrett aus, legt den aus Butter und Mehl bereiteten Teig darauf und behandelt das Ganze wie Buttermilch, aber ohne den Teig jedes Mal rasten zu lassen. Nun wälzt man diesen Teig 3 mm dick aus, schneidet Quadrate von 8 cm Seitenlänge aus, belegt diese in der Mitte mit Marmelade oder auch Mohn- oder Topfenfülle, formt Kipferl und legt diese auf ein befettetes Backblech. Nach einer halben Stunde Gehzeit, bestreicht man sie mit Ei und bäckt sie bei mittlerer Hitze.

Gutes Gelingen wünscht Aloisia Grünwald

# Milchschnitte

## Zutaten für den Teig

- 5 Eier
- 1 Dotter
- 80 g Zucker
- 90 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 25 g Kakao

## Zubereitung

Eier, Dotter und Zucker schaumig rühren. Mehl, Kakao und Backpulver unterheben, auf ein befettetes Backblech streichen und bei 175 °C ca. 15 Minuten backen.

## Zutaten für die Creme

- 200 g Mascarpone
- 1 EL Zucker
- 2 EL Honig
- 200 ml Schlagobers
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 2 Pkg. Vanillezucker

## Zubereitung

Mascarpone, Zucker und Honig verrühren. Schlagobers mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und unter die Masse heben. Den ausgekühlten Kuchen in zwei gleich große Teile schneiden. Mit Creme befüllen und den zweiten Teil draufsetzen.

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Hofstätter

# Himbeer-Buttermilch-Roulade

## Zutaten für den Teig

- 4 Dotter
- 40 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Oetker Finesse
- geriebene Zitronenschale
- 4 Eiklar
- 80 g Zucker
- 80 g glattes Mehl
- 50 g Speisestärke

## Zubereitung

Für die Masse Dotter mit Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenschale mit dem Mixer cremig aufschlagen. Eiklar mit Zucker steif aufschlagen. Die Dottermasse zum Eischnee geben. Mehl mit Stärke vermischen, darübersieben und mit dem Kochlöffel unterheben.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Heißluft ca. 10 Minuten backen. Das erkaltete Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen und das andere Backpapier abziehen.

## Zutaten für die Creme

- ¼ l Buttermilch
- 50 g Zucker
- Saft einer Limette
- 6 Stk. Blattgelatine
- 400 ml geschlagenes Schlagobers
- 200 g Himbeeren

## Zubereitung

Für die Creme Buttermilch mit Zucker, Limettensaft und Zitronenschale verrühren. Die Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und unterrühren. Bei beginnender Gelierung das Schlagobers unterheben. Die Creme auf das Biskuit streichen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Himbeeren darauf verteilen und das Ganze zu einer Roulade einrollen. Die Roulade vor dem Servieren eine ½ Stunde kaltstellen.

Gutes Gelingen wünscht Rosa Hörndl

# Apfelkuchen

## Zutaten für den Teig

- 70 g Butter
- 80–100 g Zucker
- 1 Dotter
- einige EL Milch
- 300 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver

## Zubereitung

Aus allen diesen Zutaten einen Mürbteig kneten und rasten lassen. Für ein ganzes Backblech wird ca. die dreifache Menge benötigt!

## Zutaten für die Fülle

- 1 kg Äpfel
- Gelierzucker

## Zubereitung

Für die Fülle, die Äpfel schälen und entkernen und mit ein paar Esslöffeln Gelierzucker dünsten und überkühlen lassen. Anschließend den Mürbteig in zwei Teile teilen und den ersten Teil auf dem Backblech verteilen und mit der Fülle bestreichen. Mit dem zweiten Teil des Mürbteiges bedecken und im Rohr backen.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Hartl

# Kapuzinerstrudel

## Zutaten für den Teig

- 280 g Mehl
- 140 g Butter
- 1 EL Staubzucker
- Salz
- 1 Eidotter
- 20 g in Milch aufgelöste Germ

## Zubereitung

Zuerst macht man auf dem Brett einen nicht zu weichen Teig, der sich aber doch leicht abziehen lässt, bedeckt ihn mit einer erwärmten Schüssel und lässt ihn eine ½ Stunde rasten.

## Zutaten für die Fülle

- 140 g Zucker
- 200 ml Wasser
- 200 g abgezogene Mandeln
- 1 TL Kaffee
- 100 g Rosinen
- 4 EL Rum
- Schale einer ½ Zitrone

## Zubereitung

Nun kocht man Zucker mit Wasser auf, rührt die geriebenen Mandeln, Rosinen, Gewürze und zuletzt den Rum dazu und treibt alles zu einer gut streichfähigen Masse ab. Diese streicht man auf den nicht zu dünn ausgezogenen Strudelteig gleichmäßig auf, rollt ihn ein, legt ihn auf ein gut befettetes Backblech und lässt ihn vor dem Backen noch eine ½ Stunde gehen.

## Zutaten für die Glasur

- 140 g Zucker
- 140 g Schokolade
- 5 EL Wasser

## Zubereitung

Nachdem der Strudel gebacken und ausgekühlt ist, kocht man den Zucker für die Glasur im Wasser auf, rührt darin die Schokolade glatt, lässt die Glasur unter öfterem Umrühren überkühlen und gießt sie über den Strudel.

Gutes Gelingen wünscht Elisabeth Ziegelwanger





# Obstkuchen mit Schneehaube

## Zutaten

- 6 Dotter
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 4–6 EL Milch
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Pkg. Backpulver
- Abrieb einer Zitrone
- 400 g glattes Mehl
- 6 Eiklar
- Obst nach Saison

## Zubereitung

Aus dem Eiklar einen festen Schnee schlagen. Die restlichen Zutaten werden zu einem Rührteig verarbeitet. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Früchten belegen. Im vorgeheizten Backrohr, den Kuchen bis zu  $\frac{3}{4}$  fertig backen.

## Zutaten für die Schneehaube

- 4 Eiklar
- 150 g Kristallzucker

## Zubereitung

Aus dem Eiklar und dem Zucker einen steifen Schnee schlagen und auf den fast fertigen Kuchen geben. Im Backrohr fertig backen.

Gutes Gelingen wünscht Leopoldine Hartl

# Mohnnudeln

## Zutaten

- beliebige Menge Roggenmehl
- Salz
- Wasser nach Bedarf
- gemahlener Mohn
- Butter
- Honig
- Rum

## Zubereitung

Mehl mit so viel kochendem Salzwasser vermischen, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen noch heiß rasch verkneten. Kleine, daumenlange Nudeln rollen und in eine Schüssel geben.

Mit gemahlenem Mohn bestreuen und mit einem Gemisch aus zerlassener Butter, Honig und Rum heiß servieren.

## Tipp

Zu Honig und Rum kann auch heißer schwarzer Kaffee zugefügt werden.

# Minipala mit Topfenbeeren

## Zutaten für 4 Personen

- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Topfen
- Salz
- 1 EL Zucker
- Öl
- 2–3 Handvoll Beeren

## Zubereitung

Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Eidotter, Milch, Topfen und Mehl mit dem Zucker verrühren. In einer Pfanne Öl erhitzen und mit einem Löffel den Teig in der Pfanne zu kleinen Palatschinken formen. Beidseitig goldbraun backen. Beeren waschen und anrichten.

## Tipps

Zitronenschalen im Teig machen das Gericht erfrischender.

Minipala kann mit jedem Obst belegt werden oder auch mit Apfelmus, Zwetschenröster, etc.

# Grießkoch

## Zutaten für 4 Personen:

- 8 EL Grieß
- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- Salz
- Zimt
- 1 EL Honig
- 2–3 EL geriebene Nüsse

## Zubereitung

Milch und Wasser leicht salzen und in einem Topf aufkochen. Mit dem Schneebesen Grieß einrühren und weiter rühren bis die Masse zähflüssig ist. Mit Honig und Zimt abschmecken und nach dem Anrichten mit den geriebenen Nüssen bestreuen.

## Tipp

Kann auch mit Polenta, Hirse oder Dinkelgrieß zubereitet werden.

# Sonniges Ananas-Tiramisu

## Zutaten

- 1 Ananas
- 3 Eier
- 80 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Becher Mascarpone
- 1 Prise Salz
- 1 Häferl kalter Kaffee
- 1 Stamperl Rum
- 1 Pkg. Biskotten

## Zubereitung

Eier trennen. Eiklar mit etwas Zucker zu Schnee schlagen. Dotter mit Staubzucker, Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig rühren, Mascarpone unterziehen. Ananas in Stücke schneiden. Biskotten in Kaffee tunken. Und abwechselnd beginnend mit den getunkten Biskotten–Ananas–Mascarponecreme schichten bis das Glas oder die Form befüllt sind. 2 bis 3 Stunden kaltstellen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Eierlikör-Gugelhupf mit Schokoflocken

## Zutaten

- 4 Eier
- 250 g Staubzucker
- 1/8 l Öl
- 1/8 l Eierlikör
- 250 g glattes Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1 Vanillezucker
- 1 Pkg. Schokoflocken
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C aufheizen. Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Danach das Öl langsam einfließen lassen und rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Dann den Eierlikör einfließen lassen. Danach das gesiebte, mit dem Backpulver vermischte, Mehl unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Gugelhupfform mit Butter einfetten und mit Mandelblättchen auskleiden. Den halben Teig einfüllen. Die Schokoflocken unter die andere Teighälfte rühren und in die Gugelhupfform füllen. Mit einem Löffelstiel 8er im Teig machen, damit sich die Schichten ein bisschen vermengen. Den Gugelhupf für rund 45 Minuten in den Backofen bei 170 °C. Raus aus dem Ofen, stürzen und auskühlen lassen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Obstknödel

## Zutaten für den Teig

(9–11 Knödel)

- 70 g weiche Butter
- 1 Ei
- 70 g Grieß
- 70 g griffiges Mehl
- 250 g Topfen
- 1 Prise Salz
- Obst nach Wahl (Marillen, Erdbeeren, Zwetschken, am besten tiefgekühlt)

## Zubereitung

Die Butter mit dem Ei schaumig rühren. Grieß und eine Prise Salz unterrühren. Nun abwechselnd Mehl und Topfen zugeben und so lange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Ca. 15 bis 20 Minuten rasten lassen. Bei Steinfrüchten (Marillen, Zwetschken) die Kerne entfernen. Da gibt es zwei Möglichkeiten, entweder halbieren und entkernen oder mit einem Kochlöffelstiel durchstechen. Die Früchte mit dem Teig einkleiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen.

## Zutaten für die Brösel

- 100 g Semmelbrösel
- 20 g Butter
- 4 EL Zucker

## Zubereitung

Butter erhitzen mit Zucker karamellisieren und die Brösel darin goldbraun anrösten. Die Knödel darin wälzen.

## Tipps

Der Kern kann durch 1 Würfelzucker, Marzipan, 1 Himbeere, 1 Nougatkugel ersetzt werden.

Einen Schuss Rum oder Obstbrand in den Teig (wenn keine Kinder mitessen).

Ich persönlich finde es leichter, wenn die Früchte tiefgekühlt sind.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Selbstgemachter Schokopudding

## Zutaten

- 1/2 l Milch
- 50 g Maizena (Stärke)
- 3 EL Kakao (es gehen auch Schokoreste)
- 3 EL Staubzucker
- 1 Prise Zimt
- Schlagobers
- Eierlikör
- ein paar Cranberry und Walnüsse

## Zubereitung

Gläser auswaschen und mit warmem Wasser gefüllt stehen lassen. Stärke und Kakao mit etwas kalter Milch mischen und glattrühren. Restliche Milch aufkochen, Kakaomasse einrühren. Solange rühren, bis die Masse leicht fest wird. Das Wasser aus den Gläsern ausleeren und die Puddingmasse einfüllen. Alles kühl stellen. Dann mit Eierlikör und Schlagobers dekorieren und genießen.

## Tipps

Bei Vanillepudding, einfach das Mark einer Vanilleschote einrühren. Ebenso passen geriebene Nüsse, Mohn, Mandeln,... gut in den Pudding.

Natürlich geht es auch mit Mandel- oder Sojamilch.

Wer keine Waage hat, ein gestrichener Esslöffel entsprechen rund 10 Gramm.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster

## Zutaten für den Teig

- 8 Eier
- 5 EL Kristallzucker
- 240 g glattes Mehl
- 1/2 l Milch
- Rosinen
- Rum
- Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Butter

## Zubereitung

Rosinen einige Stunden in Rum einlegen. Eier trennen und das Eiklar mit Zucker und Salz zu Schnee schlagen. Milch, Eidotter, Vanillezucker, Mehl glattrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Teig einlaufen lassen, Rosinen verteilen, anbacken. Dann im geheizten Backrohr bei 170 °C fertig backen. Mit Gabeln in kleine Stücke reißen, 1 EL Butter mit 2 EL Kristallzucker karamellisieren und den Schmarren darin schwenken.

## Zutaten für den Zwetschkenröster

- 500 g Zwetschken
- 1 Zitrone
- 3 EL Honig
- 2 Zimtnelken

## Zubereitung

Zwetschken entkernen mit Honig, Gewürznelken und Zitronensaft in etwas Wasser köcheln. Unter ständigem Rühren bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.

## Tipp

Kann auch mit Apfelmus oder Apfelkompott serviert werden

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Karotten-Muffins

## Zutaten für 12 Stück

- 3 Eier
- 120 g Kristallzucker
- 150 g Karotten
- 125 g Öl
- 125 g Mandeln
- 210 g glattes Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- Muffinförmchen



## Zubereitung

Das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Karotten schälen und fein reiben. Die ganzen Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Gemeinsam mit dem Öl, den geriebenen Mandeln und der Prise Salz zu den schaumig geschlagenen Eiern geben. Zum Schluss das Mehl, mit Backpulver und Zimt vermischen und das Mehlgemisch vorsichtig, aber rasch, unter die Eimasse heben. Die Förmchen ausbuttern und mit Staubzucker oder Bröseln austreuen. Den Teig nun in die Muffinförmchen abfüllen und im vorgeheizten Rohr ca. 15 bis 20 Minuten backen. Zum Verziern Staubzucker mit Wasser oder Zitronen- bzw. Orangensaft zu einer dicken Flüssigkeit verrühren und nach Wunsch die ausgekühlten Muffins verzieren. Hübsch schauen noch Zuckerblüten oder -karotten aus.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Maronicreme

## Zutaten

- 1 Becher Topfen
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 4 EL Honig
- 1 Becher Joghurt
- 200 g Maronipüree
- Früchte nach Wahl
- 1 Schuss Rum

## Zubereitung

Einfach alles vermischen und anrichten.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)





# Blätterteigtürmchen mit Vitaminen

## Zutaten für 4 Personen

- 1 Pkg. Blätterteig
- 1 Ei
- 150 g Mohn, Hasel- oder Walnüsse
- 150 g Staubzucker
- 250 g Himbeeren

## Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blätterteig aufrollen, in Streifen schneiden und mit verquirltem Ei bestreichen. Mohn, Hasel- oder Walnüsse aufstreuen. Im Backofen ca. 12 bis 15 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen.



## Zutaten für die Creme

- 1/2 Becher Rahm
- 1/2 Becher Joghurt
- 150 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Zitrone
- 1 Becher Schlagobers
- 250 g Himbeeren

## Zubereitung

Joghurt, Sauerrahm, Staubzucker, Vanillezucker, Zitronensaft glatt rühren. Schlagobers steif schlagen und unterziehen. Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Creme mit dem Spritzsack auf den Blätterteig auftragen und mit Himbeeren garnieren.

## Tipp

Wenn in die Creme Gelatine oder fester Topfen eingearbeitet wird, dann ist diese fester und lässt sich leichter türmen.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Scheiterhaufen

## Zutaten für 4 Personen

- 3 Eier
- 750 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 100 g Kristallzucker
- Zitrone
- altbackenes Weißbrot, Semmeln oder Brioche
- 3 Äpfel
- 150 g geriebene Nüsse
- 50 g Rosinen
- 2 cl Rum
- 150 g gehobelte Mandeln
- Butter



## Zubereitung

Eier trennen. Das Eiklar beiseite stellen. Rosinen in Rum legen. Backrohr auf 160 °C Umluft vorheizen. Dotter mit Milch, Zimt, Vanillezucker, Kristallzucker und einer Prise Salz verquirlen. Gebäck in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft auspressen und über die Äpfel träufeln, damit diese nicht sofort braun werden.

Eine hohe Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit Bröseln, Nüssen, Mandeln oder Mohn bestreuen. Nun die Brotscheiben in die Eimischung tauchen und damit den Boden der Form belegen. Darüber kommen Äpfel, Rosinen, etwas Zimt und Zucker und immer weiter schichten. Die restliche Milch drüberleeren. Auf mittlerer Schiene rund 30 Minuten backen. Eiklar zu Schnee schlagen.

Scheiterhaufen aus dem Rohr nehmen. Backofen auf 220 °C aufheizen. Eischnee auf der Oberfläche verteilen. Mit den Mandeln bestreuen. ca. 5 Minuten auf der untersten Schiene hellbraun backen. Scheiterhaufen mit Staubzucker bestreuen und servieren.

## Tipp

Dazu passt besonders gut eine Vanillesoße.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Heidelbeer Pancakes

## Zutaten für 2 Personen

- 250 ml Heidelbeerbuttermilch
- 2 Eier
- 175 g glattes Mehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Butter
- Vanillezucker
- Öl
- Honig

## Zubereitung

Eier, zimmerwarme Butter, Honig und Buttermilch schaumig rühren. In einer extra Schüssel die anderen Zutaten mischen und dann zur Eimischung geben und verrühren. Einige Minuten ruhen lassen. Die Pfanne mit etwas Öl erhitzen und mit einem kleinen Schöpfer oder einem Löffel Teig in die Pfanne gießen. Sobald sich kleine Bläschen bilden, wendet man den Pancake und backt ihn von der anderen Seite.

## Tipp

Mit Staubzucker, Schokosoße, Marmelade, Ahornsirup, Nutella, Nüssen, div. Cremes oder Früchten nach Wahl garnieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Karamellkeks-Hupferl

## Zutaten

- 1 Pkg. Karamellkekserl
- 500 g Naturjoghurt
- 3 EL Honig
- 1 Becher Schlagobers
- Früchte nach Saison
- etwas Eierlikör

## Zubereitung

Die Kekserl in ein Gefriersackerl geben und mit dem Fleischklopfer zu Bröseln verarbeitet. Dann Früchte gut waschen, Joghurt mit Honig vermischen. In Gläser eine Lage zerbröselte Kekse, Joghurt, dann Früchte, Schlagobers und Eierlikör schichten.



Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Schoko-Nuss-Kuchen

## Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 150 g geriebene Hasel- und Walnüsse oder Mandeln
- 6 Eier
- 250 g glattes Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 g Schokolade
- 1 Prise Salz



## Zubereitung

Backofen auf 170 °C Umluft aufheizen. Eier trennen. Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren, Dotter langsam dazugeben. Das mit Backpulver vermischte Mehl in die Masse sieben. Schokolade zerkleinern und mit den Nüssen einrühren. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine ausgebutterte und ausgebröselte Springform mit 26 cm Durchmesser füllen und rund 60 Minuten backen. Eventuell nach halber Backzeit mit Alufolie abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

## Tipps

Eignet sich auch super für einen Blechkuchen. Backzeit ca. 20 bis 25 Minuten.

Der Kuchen kann danach mit einer Glasur nach Wahl verziert werden oder mit Staubzucker bestreut werden.

Perfekt passt auch etwas Zimt, Zitronenschale oder Rum in den Teig.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Polsterzipf

## Zutaten

- 250 g glattes Mehl
- 250 g Topfen
- 250 g Butter
- 1 Prise Salz
- Marmelade
- 1 Ei



## Zubereitung

Mehl, Topfen, Butter, Salz zu einem Teig verkneten. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Danach den Teig messerrückendick ausrollen und Vierecke schneiden. Auf jedes Viereck gibt man 1 TL Marmelade. Die Ränder mit Ei bestreichen, zu Dreiecken zusammenklappen und fest zusammendrücken. Rund 15 bis 25 Minuten backen. Wenn die Polsterzipf noch heiß sind, mit Staubzucker bestreuen.

## Tipp

Marmelade nach Wunsch, Schokolade, Nutella, Früchte eignen sich auch gut.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Milchreis

## Zutaten für 4 Personen

- 1 l Milch
- 250 g Reis
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Salz

## Zubereitung

In einem Topf Milch, Salz und Vanillezucker zum Kochen bringen, Reis einrühren, zurückdrehen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Zimt oder Kakaopulver bestreuen.

# Joghurt-Nuss-Kuchen

## Zutaten

- 4 Eier
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- $\frac{3}{4}$  Becher Nüsse gerieben (Wal- oder Haselnüsse)
- $\frac{3}{4}$  Becher Öl
- $\frac{1}{2}$  Becher glattes Mehl
- $\frac{1}{2}$  Becher griffiges Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz



## Zubereitung

Backrohr auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eier, Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Salz rasch vermengen, danach langsam das Öl einfließen lassen. Nun das mit Backpulver vermengte und gesiebte Mehl unterheben. Zum Schluss die Nüsse vorsichtig einarbeiten. Die Masse in eine ausgebutterte und bebröselte Kuchen-, Gugelhupf- oder Tarteform füllen oder einfach auf ein Backblech streichen. Für ca. 45 bis 60 Minuten in das Backrohr. Fertig.

## Tipp

Wer möchte kann noch Früchte drauflegen – am besten geht es, wenn man die vorher in Mehl taucht, dann sinken die nicht zu Boden.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



## Zutaten für 4 Personen

- 6 Äpfel
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 150 g Mehl
- 90 g Staubzucker
- Zucker
- Zimt
- Salz
- Zitronensaft
- Rum
- Öl



## Zubereitung

Mehl, Milch und Eier zu einem lockeren Teig verrühren. Teig salzen. Danach etwas Staub- und Vanillezucker einrühren. Auf Wunsch einen Schuss Rum. Teig etwas quellen lassen. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und Ringe schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Ringe in den Teig tauchen und in heißem Öl herausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit etwas Zimt und Zucker bestreuen.

## Tipps

In den Teig ein paar Stückchen Schokolade einrühren.

Nach Wahl mit Apfelmus oder Vanilleeis servieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Falsches Schokomousse

## Zutaten

- 400 g Schokolade
- 1 Becher Schlagobers
- Staubzucker



## Zubereitung

Ein wenig Wasser in einem Reindl erwärmen, nicht kochen! Es soll nur Wasserdampf aufsteigen. Die Schüssel mit der zerkleinerten Schokolade aufs Reindl stellen und die Schokolade unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen über dem Wasserbad schmelzen lassen. Schlagobers mit etwas Staubzucker fest schlagen. Die Schokolade etwas abkühlen lassen. Sobald diese zwar noch flüssig, aber etwas kühler ist, unter das Schlagobers heben. Alles gut verrühren. In Gläser abfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

## Tipp

Verfeinern kann man das falsche Schokomousse mit Orangenschalen oder Likör, wie Grand Manier, Kokos- oder Kaffeelikör.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)

# Rhabarber-Nuss-Kuchen

## Zutaten

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100 g glattes Mehl
- 100 g geriebene Nüsse
- 500 g Rhabarber
- etwas Semmelbrösel



## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen und schälen, dann in kleine Stücke schneiden. Die Butter mit dem Zucker, Vanillezucker und der Prise Salz schaumig rühren, nach und nach die 3 Eier unterrühren. Dann das Mehl sowie die Nüsse löffelweise unterheben. Die Rhabarberstücke in Bröseln wälzen. Eine Backform einfetten, den Teig einfüllen. Die Rhabarberstücke über den Teig verteilen und für ca. 40 Minuten ab ins Rohr.



# Topfenstrudel

## Zutaten

- 1 Pkg. Blätterteig
- 25 g Grieß
- 250 g Topfen
- 2 EL Sauerrahm
- 75 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Handvoll Rosinen
- 3 Eier
- 75 g Zucker
- Vanillezucker
- 1 Schuss Rum



## Zubereitung

Eier trennen. Butter, eine Prise Salz und Zitronenschale schaumig schlagen, nach und nach das Eigelb dazugeben. Topfen, Sauerrahm, Rosinen, Grieß verrühren und unter die Buttermasse ziehen. Eiweiß mit Zucker zu einem cremigen Schnee schlagen und unter die Masse heben. Den Blätterteig mit dem Backpapier auf ein Backblech ausrollen. Die Topfenmasse auf dem Teig verteilen und einrollen, die Enden vorsichtig einschlagen und mit Eiweiß bestreichen. Mit einer Gabel öfters einstechen. Bei 170 °C Umluft ca. 40 Minuten ins Backrohr schieben, bis der Strudel goldbraun ist.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# 1-2-3 Kekse

## Zutaten

- 250 g kalte Butter
- 250 g glattes Mehl
- 130 g Staubzucker
- 180 g Nüsse
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Staubzucker zum Bestreuen

## Zubereitung

Mehl, Nüsse, Staubzucker und Zimt vermischen. Kalte Butter (direkt aus dem Kühlschrank) in kleine Stücke schneiden. Diese in die Mehl-Mischung rasch einarbeiten. Empfehlenswert ist, die Hände vorher mit eiskaltem Wasser zu waschen. Die Butter sollte nicht zu flüssig werden. Den Teig mit der Hand kneten, aber nicht zu lange. Anfangs nicht verzweifeln, schaut wild aus, aber es vermengt sich wirklich alles mit der Zeit. Danach den Teig in Klarsichtfolie wickeln und für ca. 1 Stunde gehen lassen. Der Teig kann auch über Nacht im Kühlschrank bleiben. Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Teig in kleinere Stücke teilen und ausrollen. Kekse ausstechen und auf das Backblech legen. Dann für rund 8 bis 10 Minuten in den Ofen. Inzwischen zweites Backblech belegen. Kekse aus dem Ofen – nächstes Backblech in den Ofen. Kekse herausnehmen. Abkühlen lassen. Mit Staubzucker bestreuen.

## Tipp

2 Backbleche mit Backpapier auslegen. Kleiner Tipp von einem Profi mal bekommen: Das Backblech mit einem Spritzer Wasser anfeuchten, dann hält das Papier viel besser.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Blitzkuchen

## Zutaten für 1 Blech

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Pkg. Backpulver
- 250 g glattes Mehl
- 6 EL Milch
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Butter mit Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier dazugeben. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und abwechselnd mit der Milch langsam in die Eimasse einrühren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und für 30 Minuten ins Backrohr geben.

## Tipp

Mit Vanillesoße ist es einfach ein Traum.

# Palatschinken

## Zutaten

- 120 g glattes Mehl
- ¼ l Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Staubzucker zum Bestreuen
- Öl

## Zubereitung

Ei mit Milch und Salz verquirlen. Mehl mit dem Schneebesen einrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. In einer Palatschinken-Pfanne Öl erhitzen und Palatschinken herausbacken. Füllen und mit Staubzucker bestreuen.

## Tipp

Alle Arten von Fruchtaufstrichen, Nutella oder Eis einfüllen.



# Topfenknödel mit Beerenröster

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Topfen
- 350 g Grieß
- 4 Eier
- 1,2 kg Butter
- 8 EL Semmelbrösel
- 1 Prise Salz
- 1 kg Beerenmischung
- 100 g Zucker
- 50 g Butter
- 250 g Semmelbrösel
- 50 g Zucker
- Staubzucker

## Zubereitung

Topfen mit Ei, Grieß, Semmelbröseln, Salz und Butter zu einem Teig verarbeiten – 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 50 g Butter schmelzen, Semmelbrösel und Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. In einem Topf Beeren mit Zucker und etwas Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Nun die Topfenmasse zu Knödeln formen und in kochendem Salzwasser 7 bis 10 Minuten kochen. Die Knödel in den Butterbröseln wälzen, mit Staubzucker bestreuen und mit Beerenröster servieren.

# Zwetschkenknödel

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Topfen
- 130 g glattes Mehl
- 70 g Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 8 Zwetschken
- 8 Würfelzucker
- 250 g Semmelbrösel
- 50 g Zucker
- Staubzucker

## Zubereitung

Butter mit Ei schaumig rühren und dann mit Mehl, Salz und Topfen zu einem Teig verarbeiten. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen. In einer Pfanne 50 g Butter schmelzen, Semmelbrösel und Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Die Zwetschken waschen, entkernen und mit Würfelzucker auffüllen. Knödel mit Zwetschken füllen und im Salzwasser ca. 7 bis 10 Minuten kochen, in den Butterbröseln wälzen, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

## Tipp

Kann mit Erdbeeren, Marillen oder anderen Obstsorten gefüllt werden, oder wenn es überraschend sein soll, dann unterschiedlich füllen.

# Traditionelle Mehlspeisen



## 4 Jahreszeiten Torte

### 4 Jahreszeiten Torte

Für den 1. Teig

2 Eier

60g Staubzucker

45g Mehl glatt

Für die 1. Creme

500ml Schlagobers

100g weiße Schokolade

2 Pkg Sahne steif

Für den 2. Teig

3 Eier

75g Staubzucker

75g Haselnüsse gerieben

1 EL Semmelbrösel

1 EL Mehl griffig

Für die 2. Creme

500ml Schlagobers

100g Kochschokolade

2 Pkg Sahne steif

Für den 3. Teig

3 Eier

75g Walnüsse gerieben

75g Staubzucker

1 EL Semmelbrösel

1 EL Mehl griffig

Für die Dekoration

125 ml Eierlikör

1 Blatt Gelatine

Himbeermarmelade

Für den 4. Teig

3 Eier

60g Staubzucker

1 EL Mehl griffig

1 EL Kakao

Für die Marinade

125 ml Rum

125 ml Wasser

Zucker nach Geschmack

Zitronensaft nach

Geschmack

1. Für den 1. Boden Eier, Zucker schaumig rühren und Mehl unterheben. Bei 180°C ca. 15 Min Backen
2. Für den 2. Boden Eier, Zucker schaumig rühren, Brösel, Nüsse und Mehl unterheben. Bei 180°C ca 15 Min Backen
3. Für den 3. Boden Eier, Zucker schaumig rühren, Brösel, Nüsse und Mehl unterheben. Bei 180°C ca 15 Min Backen
4. Für den 4. Boden Eier, Zucker schaumig rühren, Kakao und Mehl unterheben. Bei 180°C ca 15 Min Backen
5. Für die 1. Creme Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen und geschmolzene Schokolade unterrühren
6. Für die 2. Creme Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen und die geschmolzene Schokolade unterrühren
7. Für die Marinade Rum und Wasser verrühren, Zucker und Zitronensaft dazurühren. Den 2. Boden mit Marinade tränken und 1/2 der 2. Creme bestreichen
8. Den 4. Boden daraufsetzen, mit Marinade tränken und mit Himbeermarmelade bestreichen
9. Den 1. Boden daraufsetzen, mit Marinade Tränken und 1/2 der 1. Creme bestreichen
10. Den 3. Boden daraufsetzen, mit Marinade Tränken und mit der restl. 1. Creme bestreichen

Gutes Gelingen wünscht Marina Mayerhofer



11. Mit der restl. 2. Creme den Tortenrand bestreichen

12. Die Gelantine einweichen, danach ausdrücken, etwas Eierlikör erwärmen, darin die Gelantine auflösen und zum restl. Eierlikör einrühren, vorsichtig auf die Torten gießen. Kalt stellen



# Germteig-Striezel


**Striezel**

300 ml Milch  
1 Würfel Frischgerm  
90g Kristallzucker  
4 Eier  
Prise Salz  
1 Pkg Vanillezucker  
90g Butter  
750g Mehl  
Rosinen nach Geschmack am Vortag in Rum einlegen

etwas warme Milch mit der Germ verrühren  
2 TL Zucker mit 6 EL Mehl dazugeben und verrühren  
mit Mehl bedecken, aufgehen lassen

Milch, Zucker, warme Butter, Eier, Salz, Vanillezucker  
und Mehl kurz verkneten, Dampf dazugeben und  
fertig kneten

45 Min. rasten lassen  
flechten  
gehen lassen  
200°C nach 5 Min. auf 160°C zurückdrehen  
20 Min. weiter backen Heißluft



Gutes Gelingen wünscht Marina Mayerhofer

# Mohnzelten

## Zutaten Teig

- 500 g glattes Mehl
- 300 g mehlig, gekochte, geriebene Erdäpfel
- 250 g Butter
- 2 Eier
- 2 EL Rahm
- Salz
- 1 TL Backpulver

## Zubereitung

Aus den Zutaten einen Erdäpfelteig zubereiten.

## Zutaten Fülle

- 200 g geriebener Mohn
- 200 g Zucker
- etwas Honig, Zimt und Rum
- 100 g Butter
- 1 Pkg. Vanillezucker

## Zubereitung

Für die Fülle Butter erhitzen und die übrigen Zutaten beimengen.

Aus dem Teig eine Rolle formen, 16 gleichgroße Stücke abschneiden, mit kalter Mohnfülle belegen und Knödel formen. Flachdrücken und mit der verschlossenen Seite nach unten auf das Backblech legen. Auf jeder Seite 15 Minuten bei 200 °C backen.

Viel Spaß beim Nachbacken Aron Grünstäudl

# Honig-Nuss-Schnecke

## Zutaten für 2 Bleche

- 1/16 l Milch
- 150 g geriebene Walnüsse
- 60 g Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Schuss Rum
- Zimt
- 400 g Dinkelmehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Honig
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Pkg. Magertopfen
- 1 Ei
- 80 g Rapsöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Teelöffel Rapsöl
- Staubzucker zum Bestreuen



## Zubereitung

Milch aufkochen, Walnüsse, Honig, Vanillezucker, Rum und Zimt einrühren. Dinkelmehl mit Backpulver vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Salz, Honig, Vanillezucker, Magertopfen, Ei sowie Rapsöl in die Mulde geben und von außen nach innen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig bemehlen und mit dem Nudelwalker in alle Richtungen gleichmäßig ausrollen (ca. 35x45 cm). Mit Fülle bestreichen, einrollen und Schnecken schneiden (ca. 2 cm breit). Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Heißluft 12 bis 15 Minuten backen. Zitronensaft mit Rapsöl und Staubzucker zu einer zähen Glasur verrühren und die noch heißen Schnecken damit bestreichen.

## Tipp

Um den Ballaststoffgehalt zu erhöhen, können Sie die Schnecken auch mit Dinkelvollkornmehl zubereiten.

Gutes Gelingen wünscht Verena Hut

# Waldviertler Cremeschnitten

## Zutaten für ca. 6 Personen

- 1 Pkg. Blätterteig
- 1 Pkg. Puddingpulver Vanille
- ¼ l Milch
- 1 großes Stamerl Mohnlikör (ev. kann man auch Eierlikör nehmen)
- 3 EL Ribiselmarmelade
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Pkg. Sahnesteif
- 4 Blätter Gelatine und Zucker nach Geschmack



## Zubereitung

Teig auflegen, mehrmals stapfen, hell backen, in 2 gleich große Teile schneiden, auskühlen lassen. Milch zustellen, den Pudding kochen, in der heißen Masse eingeweichte Gelatine auflösen – Likör dazugeben und etwas Zucker, Schlagobers mit Sahnesteif aufschlagen. Beide Massen zusammenrühren. Die untere Teigplatte mit Marmelade bestreichen, dann die Creme draufgeben und die oberen Teigplatten in gleichmäßigen Stücken vorschneiden und auf den Teig legen, kühl stellen und kurz vor dem Essen anzuckern und schmecken lassen

Gutes Gelingen wünscht Sabine Rauscher



## Zutaten Teig

- 500 g Bio-Weizenmehl Type 480 oder Type 700
- 170 g Bio-Vollmilch
- 120 g Bio-Butter
- 2 Bio-Eier (ca. 100g)
- 50 g Bio-Agraria Erdäpfel gekocht und gepresst
- 75 g Bio-Zucker
- 15 g Bio-Honig
- 30 g Bio-Hefe
- 5 g Salz
- 1 Pkg. Bio-Vanillezucker
- Abrieb und Saft von 1/2 unbehandelten Bio-Zitrone
- Bio-Weizenmehl zum Ausarbeiten
- Bio-Ei zum Bestreichen



## Zubereitung

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben und 5 Minuten langsam mischen und weitere 10 Minuten intensiv kneten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten rasten lassen. Danach 2 gleich große Kugeln formen und wieder 20 Minuten abgedeckt rasten lassen.

## Zutaten Fülle

- 200 g geriebener Waldviertler Graumohn
- 50 g Brösel
- 120 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Lebkuchengewürz
- ca. 1/8 – 1/4 l Milch
- 2 EL Powidlmarmelade oder Marillenmarmelade
- 1 Schuss Rum

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Milch, Marmelade und Rum vermischen und dann zu den trockenen Zutaten geben. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, mit Mohnfülle bedecken und zu einem Strudel einrollen. Den Strudel mit Folie abgedeckt 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank rasten lassen. Am nächsten Tag den Strudel aus dem Kühlschrank nehmen, Folien entfernen, mit Ei bestreichen und bei Raumtemperatur 2 bis 3 Stunden aufgehen lassen. Ein zweites Mal mit Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C Ober- und Unterhitze goldgelb backen.

Gutes Gelingen wünscht Mag. Maria Gußl

# Rumkugeln

## Zutaten Teig

- 50 g Kakaopulver
- 100 g Schokolade
- 4 EL Rum
- 40 g Butter
- 2 EL Schlagobers
- 2 EL Staubzucker
- 150 g Haselnüsse oder Schokostreusel

## Zubereitung

Schokolade in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter, Schlagobers, Staubzucker, Rum und Kakao mit dem Schneebesen unterrühren. Masse langsam erkalten lassen. Aus der festen Schokolademasse Kugeln formen und in Schokostreuseln oder Haselnüssen wälzen. Im Kühlschrank lagern.

# Zimtkekse

## Zutaten Teig

- 120 g glattes Mehl
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Zitrone
- 1 TL Zimt

## Zubereitung

Backrohr auf 160 °C Umluft vorheizen. Butter mit Dotter und Zucker schaumig rühren. Mehl, Zimt und den Abrieb einer Zitrone vermischen und mit der Eimasse zu einem Teig verkneten – ca. 30 Minuten rasten lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und Kekse ausstecken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 10 bis 12 Minuten backen.

# Lebkuchen

## Zutaten Teig

- 120 g Roggenmehl
- 2 EL Butter
- 150 g Zucker
- 7 EL Honig
- 1 TL Natron
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 Ei

## Zubereitung

Backrohr auf 175 °C Umluft vorheizen. Den Honig in einem Topf erhitzen. Mehl auf die Arbeitsfläche geben, in der Mitte eine Mulde machen – den Honig hineingießen. Zucker, Natron, Lebkuchengewürz, Butter und das Ei zu einem glatten Teig verarbeiten, ausrollen, Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen – ca. 10 Minuten backen.

## Tipp

Lebkuchen mit Zucker verzieren oder halbseitig in Schokosoße tauchen.





# Mohnstrudel aus Erdäpfelteig

## Zutaten Erdäpfelteig

- 550 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 200 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Butter
- 2 Eier
- 500 g Erdäpfel (gekocht und gerieben)
- Zitronenschale
- 50 g Powidlmarmelade zum Bestreichen

## Zubereitung

Die Zutaten vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig auf einem Blech ausrollen und mit Powidlmarmelade bestreichen.

## Zutaten für die Fülle

- ¼ l Milch
- 2 EL Honig
- 150 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 350 g Mohn
- Zimt
- Zitronenschale
- Rum

## Zubereitung

Die Zutaten für die Fülle miteinander vermischen und auf dem ausgerollten Teig verteilen. Den befüllten Teig zu einem Strudel einrollen und bei mäßiger Hitze backen.

Gutes Gelingen wünscht Hilda Steiner

# Kletzenbrot

## Zutaten für den Erdäpfelteilig

- 400 g Kletzen
- 100 g Nüsse
- 100 g Aranzini
- 100 g Honig
- 5 TL Lebkuchengewürz (2 Packungen)
- 300 g gedörrte Zwetschken
- 400 g Feigen
- 150 g Rosinen
- 5 TL Rum
- 700 g Roggenmehl
- 40 g Germ
- Wasser

## Zubereitung:

Aus Roggenmehl, Germ, Salz und Wasser wird ein fester Schwarzbrotteig geknetet, den man gut gehen lässt. Indessen werden Kletzen und Zwetschken gekocht und grob geschnitten. Auch Nüsse, Feigen und Aranzini werden geschnitten. Diese Früchte mischt man nun mit Rosinen, Honig, Rum und dem Gewürz gut ab. In Ermangelung von Lebkuchengewürz oder wenn man gerne seinen ganz persönlichen Geschmack herausbringen möchte, kann man Zimt, Neugewürz, Nelken, etwas Pfeffer und geriebenen Muskat und eventuell ein wenig schwarzen Kaffee dazugeben. Nun breitet man den Brotteig auf dem Nudelbrett aus, knetet die Früchte gut ein und formt je nach Wunsch zwei oder drei Wecken. Nachdem man diese nun sehr gut gehen gelassen hat, werden sie einige Male mit dem Kochlöffelstiel eingestochen, mit Wasser bepinselt und bei guter Hitze gebacken.

Gutes Gelingen wünscht Elisabeth Ziegelwanger

# Mohntorte mit Topfencreme und Himbeerspiegel

## Zutaten Mohntorte

- 100 g Butter
- 30 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 90 g Kristallzucker
- 150 g Mohn gerieben
- 70 g Haselnüsse gerieben

## Zubereitung

Für die Mohntorte Staubzucker, Vanillezucker, Zimt und Butter gut schaumig rühren und nach und nach die Dotter zugeben. Eiklar zu Schnee schlagen und ein Drittel davon unter die Masse heben. Mohn, Haselnüsse und den restlichen Schnee vorsichtig unterrühren und in eine befettete Backform füllen. Bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

## Zutaten für die Topfencreme

- 250 g Topfen
- 100 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Saft einer Zitrone
- 1/2 l Schlagobers

## Zubereitung

Topfen, Zucker und Vanillezucker gut verrühren und in Zitronensaft aufgelöste Gelatine hinzugeben. Obers nicht ganz steif schlagen und unter die Topfenmasse heben. Die Topfencreme auf dem ausgekühlten Tortenboden verteilen und 2 bis 3 Stunden kalt stellen.

## Zutaten für den Himbeerspiegel

- 500 g Himbeeren (tiefgefrorene Beeren antauen lassen)
- 50 g Staubzucker
- 5 Blatt Gelatine

## Zubereitung

Die Himbeeren mit Zucker pürieren und leicht erwärmen. Die aufgelöste Gelatine dazu mischen und auf die Topfenmasse gießen, verteilen und kaltstellen.

Gutes Gelingen wünscht Ingrid Puchinger

(Altpölla)

# Mohngugelhupf

## Zutaten

- 4 ganze Eier
- 2 Becher Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Becher Öl
- 1 Becher Joghurt
- 1 Becher geriebener Graumohn
- 1 Becher geriebene Haselnüsse
- 2 Becher griffiges Mehl
- 1 Pkg. Backpulver

## Zubereitung

Ganze Eier, Kristallzucker und Vanillezucker gut schaumig rühren. Öl und Joghurt langsam unterrühren. Das Mehl mit Backpulver vermischen, Mohn und Nüsse vorsichtig unter die Eimasse heben. Masse in eine befettete und bemehlte Form füllen und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Kuchen aus der Form stürzen, auskühlen lassen. Den Gugelhupf mit Staubzucker bestreuen. Man kann die Masse auch in einer Kranz- oder Tortenform backen und mit Marmelade füllen und mit Schokolade glasieren.

Gutes Gelingen wünscht Anton Eichberger

# Omas Über-Drüber-Schnitten

## Zutaten für den Teig

- 100 g Zucker
- 120 g Kristallzucker
- 4 Eier
- 1/16 l Milch
- 150 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 200 g Kristallzucker (für den Schnee)
- 150 g Mandelblätter

## Zubereitung

Butter mit Zucker schaumig rühren. Dotter einzeln nach und nach unter den Butterabtrieb rühren. Milch langsam einrühren. Mehl mit Backpulver versieben und unterheben. Den Teig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech (38x32 cm) streichen. Eiklar mit Zucker zu einem steifen Schnee schlagen und auf den Teig streichen, mit Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 18 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen, vom Blech lösen, Papier abziehen und in zwei gleich große Teile schneiden.

## Zutaten für die Creme

- 1/2 l Schlagobers
- 40 g Staubzucker
- 3 Pkg. Vanillezucker
- 2 Pkg. Sahnesteif
- 2 Becher Kaffeejoghurt (à 180 g)
- evtl. 4–5 Blatt Gelatine

## Zubereitung

Schlagobers mit Staubzucker, Vanillezucker und Sahnesteif (laut Anleitung) steif schlagen, Kaffeejoghurt nach und nach untermengen. Die Creme ca. 30 Minuten kalt stellen. Eine Kuchenhälfte auf eine Platte legen, die Creme darauf verteilen und mit der zweiten Hälfte bedecken.

## Tipp

Den Kuchen am besten über Nacht ziehen lassen, mit Staubzucker bestreuen und in Schnitten schneiden.

Gutes Gelingen wünscht Wilhelmine Greiml

# Gefüllte Kipferl

## Zutaten für den Teig

- 1 kg Mehl
- 1/2 l Milch
- 50 g Hefe
- 2 Dotter
- 120 g Fett
- Salz
- 180 g Zucker

## Zubereitung

Der gut aufgegangene Teig wird 1 cm dick ausgerollt und davon werden Dreiecke abgeteilt.

## Zutaten für den Teig

- 200 g Fett
- 100 g Haselnüsse (gerieben)
- 240 g Weinbeeren od. kleingeschnittene Kletzen
- 200 g Zucker

## Zubereitung

Die breite Seite der Dreiecke mit Fülle belegen, einrollen und Kipferl formen. Diese mit Ei bestreichen, gehen lassen und bei mittlerer Hitze backen.

Gutes Gelingen wünscht Aloisia Grünwald

# Knusper Lebkuchen

## Zutaten für ca. 60 Stück

- 500 g brauner Zucker
- 600 g Mehl
- 4 Eier
- 100 g warmer Honig
- 1 Pkg. Lebkuchengewürz
- Zimt
- Zitronenabrieb
- 1 Msp. Natron
- Mehl zum Bearbeiten

## Zubereitung

Das Mehl mit dem Zucker vermischen, auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde eindrücken. Den Honig und die Eier in die Mulde hineingeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Das Backrohr auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig ausrollen, Formen ausstechen und im Backrohr ca. 10 Minuten backen. Lebkuchen auskühlen lassen.

## Zutaten für den Guss

- 200 g Puderzucker
- Rum oder Zitronensaft
- Mandelblättchen zum Verzieren

## Zubereitung

Für den Guss, Puderzucker mit 1 bis 2 EL Wasser und einigen Tropfen Rum oder Zitronensaft verrühren. Die Plätzchen damit glasieren, nach Wunsch mit Mandelblättchen verzieren.

Gutes Gelingen wünscht Stefanie Schlosser

# Rumschnitten

## Zutaten

- 200 g Zucker
- 6 Eier
- 140 g Schokolade
- 140 g geriebene Nüsse
- 160 g Mehl
- 1 TL Backpulver

## Zubereitung

Butter, Zucker und Dotter gut schaumig rühren. Die Schokolade über Dunst erweichen und dazugeben. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen und unterheben. Das Eiklar zu einem Schnee schlagen und unterziehen. Die Masse auf ein befettetes und bemehltes Backblech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

## Zutaten für die Glasur

- 6 EL Rum
- 1 TL Öl
- 250 g Staubzucker
- Schokostreusel zum Bestreuen

## Zubereitung

Die Zutaten für die Glasur verrühren. Blech aus dem Rohr nehmen und sofort mit Glasur bestreichen und mit Schokostreusel bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht Berta Krapfenbauer



# Waldviertler Hochzeitsschnitten

## Zutaten

- 5 Eier (trennen, Eiklar zu Schnee schlagen)
- 200 g Staubzucker
- 1/8 l Öl
- 1/8 l Wasser
- 50 g geriebener Mohn
- 50 g Kokosette
- 200 g griffiges Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 1/2 l Multivitaminsaft

## Zubereitung

Zucker, Dotter und Wasser schaumig rühren und die restlichen Zutaten unterrühren. Den Schnee unterheben und die Masse auf ein Backblech (mit Backpapier belegt) geben und bei 170 °C Heißluft ca. 25 Minuten backen. In der Zwischenzeit aus 1/2 l Multivitaminsaft und 1 Pkg. Vanillepudding einen Pudding kochen und auskühlen lassen.

## Zutaten

- 12 Blatt Gelatine
- Rum oder Zitronensaft
- 2 Becher Joghurt (3,6 %)
- 1 Becher Topfen
- 1 Becher Schlagobers

## Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen und 3 EL Rum oder Zitronensaft auflösen. Joghurt und Topfen (evtl. etwas Zucker) miteinander verrühren, aufgelöste Gelatine unterrühren und das geschlagene Schlagobers unterheben. Diese Creme auf den Kuchen streichen und darüber den aufgerührten Pudding auftragen.

Gutes Gelingen wünscht Johann Hieblinger

# Spritzgebäck mit Haselnüssen

## Zutaten für ca. 40 Stück

- 200 g Butter
- 250 g Mehl
- 80 g Puderzucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 1 Eidotter
- 50 g Speisestärke
- 150 g geriebene Haselnüsse
- 1 EL Orangenlikör
- Schalenabrieb von einer 1/2 Bio-Orange

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober und Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die weiche Butter mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Mixer cremig schlagen. Die Eier und das Eigelb, den Orangenlikör und den Schalenabrieb unterrühren. Das Mehl mit den gemahlene Haselnüssen und der Stärke vermischen und unterheben. Die Masse in einem Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Den Teig nach Belieben in eine S-Form, Kreise oder Stangen spritzen und im Backrohr 12 bis 15 Minuten backen. Die fertigen Plätzchen auskühlen lassen.

Gutes Gelingen wünscht Margarete Berger

# Biskuit-Roulade

## Zutaten

- 5 Eier
- 150 g Butter
- 70 g Kristallzucker
- 50 g Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Zitrone
- 120 g Mehl glatt
- Marmelade

## Zubereitung

Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und den Kristallzucker einrieseln lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Butter, Staubzucker, Prise Salz und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach das Eigelb dazugeben. Den Abrieb einer Zitrone, das Mehl und den Eischnee unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Auf mittlerer Schiene bei 170 °C ca. 12 bis 15 Minuten backen. Inzwischen ein weiteres Backpapier mit Kristallzucker bestreuen. Biskuit heiß draufstürzen. Das ursprüngliche Backpapier behutsam abziehen. Den Teig mit der Marmelade bestreichen und mithilfe des bestreuten Papiers noch warm straff einrollen. Die Rolle im Papier mit einem Lineal festziehen. Etwas abkühlen lassen. Nach Geschmack mit Staubzucker bestreut servieren.

Gutes Gelingen wünscht Renate Stigler, [www.fotografinrenate.at](http://www.fotografinrenate.at)



# Mohn-Punsch-Kipferl

## Zutaten Teig

- 250 g Butter
- 90 g Staubzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Ei
- 1 Eidotter
- 250 g glattes Mehl
- 90 g geriebene Mandeln
- 100 g gemahlener Mohn
- 1 Prise Zimt

## Zubereitung

Butter, Staubzucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Langsam das Ei und den Eidotter zugeben. Mehl mit Mandeln, Mohn und Zimt vermischen und in die Buttermasse rühren. Die Masse in einem Dressiersack mit Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech Kipferl dressieren. Im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene bei 175 °C ca. 12 Minuten backen. Die Kipferl auskühlen lassen. Ribiselmarmelade glattrühren und leicht erhitzen. Die Kipferl mit der Marmelade zusammensetzen und mit den Enden in erwärmter Punschglasur tunken.

## Zum Verzieren

Ribiselmarmelade

Punschglasur

Gutes Gelingen wünscht Rosa Hörndl

# Tränentorte

## Tränentorte

Von *Lechner Theresia* Eisengraberamt 70  
3542 Jaidhof

### Zutaten:

#### **Mürbteig:**

20 dag Mehl mit 1 Teelöffel Backpulver  
versiebt. 5dag Butter, 7 dag Staubzucker,  
1 Ei, Prise Salz Mürbteig bereiten und 15  
Min. rasten lassen.

#### **Belag:**

50 dag Topfen  
15 dag Staubzucker, 1 Pkg. Vanillezucker,  
3 Dotter, 3 EL Sonnenblumenöl,  
3 EL Zitronensaft und 1 Pkg.  
Vanillepuddingpulver verrühren nun 400  
ml. Milch nach und nach einrühren, wird  
sehr flüssig.

#### **Baiser:**

4 Eiklar, 10 dag. Wr. Backzucker



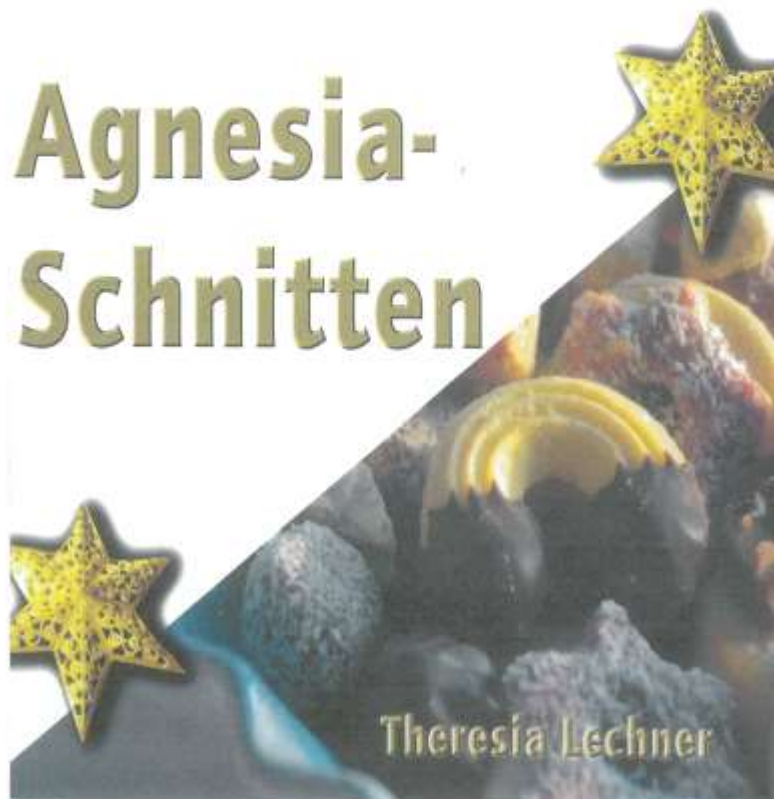
### Zubereitung:

Mürbteig für Tortenform 26cm und Rand ca. 3 cm hoch ausrollen, in befettete  
Tortenform legen (nur am Boden), mit einer Gabel einstechen. Die Topfenmasse  
einfüllen und im vorgeheizten Rohr bei ca 175C 50 min. backen

Für Baisermasse Eiklar zu Schnee schlagen, Backzucker einrieseln lassen und steif  
schlagen. Nun etwas Baisermasse in Tortenspritze mit Sterntülle geben. Torte  
aus dem Rohr nehmen mit Baisermasse gleichmäßig bestreichen, einen  
Zackenrand spritzen und nochmals ca. 10 min backen.

Heraus nehmen und in der Form auskühlen lassen. Es bilden sich kleine Tränen.  
Nicht in den Kühlschrank stellen!

Garnieren mit Cointreau marinierten Erdbeeren.



**Zutaten:** 40 dag Butter,  
28 dag Staubzucker,  
7 Eiklar,  
12 dag geriebene Nüsse,  
12 dag Mehl, 1 Packung Backpulver.

**Glasur:** 4 Dotter mit 16 dag Staubzucker schaumig rühren, dann 1 EL Zitronensaft dazu.

**Zubereitung:** Butter schaumig rühren, Staubzucker dazu und nach und nach Eiklar einrühren.  
Nüsse und das mit Backpulver vermischte Mehl untermengen.  
Ca. 1 cm hoch auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (ca. 30 x 32 cm)  
und 20 bis 25 Min. bei ca. 170° C backen. Erkalten mit der Dotterglasur bestreichen und trocknen lassen.

Am nächsten Tag in 4 x 1 cm Schnitten schneiden und an den Enden in Schokoglasur tunken.

Theresia Lechner, 3542 Jaidhof

Eisingraeberamt 70

Tel: 02716 8407

Guten  
Appetit!

# Mohnknödel mit Hollerkoch

*Mein Lieblingsrezept für Herbst u. Winter*

## MOHNKNÖDEL MIT HOLLERKOCH

REZEPT VON  
THERESIA LECHNER

ZUBEREITUNGSDAUER: 1 Stunde

ZUTATEN (4 Personen)  
und ZUBEREITUNG

### Mohnfülle

25 dag gemahlener Mohn, 8 dag Butter, Zimt, Vanillezucker, Rum, 1 EL Powidl oder Heidelbeermarmelade, 3 EL Zucker. Alle Zutaten verrühren. In den Kühlschrank stellen, dann lassen sich schöne kleine Knödel formen.

### Knödel

½ kg gekochte Erdäpfel, 1 Ei, Salz, 3 dag Butter, 25 dag Mehl.

Zum Wälzen: Butter und Brösel.

Aus den Zutaten für die Knödel einen Erdäpfelteig bereiten, in 10 bis 12 Stücke teilen, diese flachdrücken, Mohnknödel draufgeben und dann Knödel formen. In kochendem Salzwasser acht bis zehn Minuten leicht kochen, herausgeben und in Butterbröseln wälzen.



Ein Rezept aus Gföhl im Waldviertel: Mohnknödel mit Hollerkoch.

FOTOS: ZVG

### Hollerkoch

30 dag Holunderbeeren, 10 klein geschnittene Zwetschken, 1 in Spalten geschnittener Apfel (oder Birne), ½ Zimtstange mit ¼ l Wasser weichkochen, 4 EL Zucker dazugeben, 2 EL Maizena mit 1/16 l Rotwein (oder Wasser) verrühren

und die Beerenmasse damit binden und aufkochen. Mit 4 EL Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt lauwarm oder kalt zu den Knödeln. Mohnknödel auf Beerenpiegel anrichten und anzuckern.



## Schwarzplententorte

Schwarzplententorte.

250g weiche Butter, 250g Zucker,  
6 Eier, 250g Schwarzplentemehl,  
250g geriebene Mandeln, 1 Pck.

Vanillizucker

Butter mit 150g Zucker und den  
Eigelben schaumig rühren. Mehl,  
Mandeln und Vanillizucker dazu-  
geben und vermischen. Eiweiß zu  
halbsteifem Schnee schlagen, rest-  
lichen Zucker dazu geben und festip  
schlagen, bis in der Schneemasse ein  
Messerdmitt sichtbar bleibt. Vorsichtip  
unter den Teig geben, in eine gefettete  
Springform füllen und bei mäßiger  
Hitze ca. 1,5 Stunden backen. (Backprobe  
mit einem Holzstäbchen machen) Den  
Kuchen auskühlen lassen, dann einmal





# Schmalztorte

## Schmalztorte

Man nimmt 3 Ebl. voll Schmalz,  
rührt es eine 1/2 Std. lang, gibt dann  
6 Dotter, 1/4 Kilo Staubzucker, von 1 Liter  
eine den Saft und etwas Sch. Mehl Salz  
dazu und rührt es 1/2 Std. lang. Hier auf  
meinet man so obig Mehl dazu, vermischt  
es gut mit dem Schnee über 5 Minuten,  
streicht das Tortenblech gut mit Fett  
aus und bestreut es mit Semmel-  
bröseln. Dann gibt man die Hälfte  
des Teiges aufs Blech und stößt ge-  
stohene Nüsse mit Zucker darauf,

legt die zweite Hälfte Teig darauf  
und bäckt sie langsam, weil es bei-  
läufig ist. dauert, bis die selbe  
gut ausgebacken ist.

Ein sehr altes Rezept

1. März 2021

Guten  
Appetit!

# Waldviertler Mohnkipferl

## Zutaten

- 250 g Butter
- 100 g geriebene Nüsse
- 80 g geriebener Graumohn
- 250 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- 90 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 Msp. Zimt
- 100 g Ribiselmarmelade
- 250 g Kochschokolade

## Zubereitung

Handwarme Butter, Zucker und Dotter gut schaumig rühren, mit Mehl, Mohn und Nüssen zu einem Teig verarbeiten – ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. In einem Topf Kochschokolade zum Schmelzen bringen. Nun den Teig noch einmal durchkneten, eine lange Wurst formen, kleine Stücke abtrennen und Kipferl formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 12 Minuten backen – abkühlen lassen. Auf einer Seite mit Ribiselmarmelade bestreichen und zu Kipferl zusammenkleben. An den Enden in die Schokolade tauchen und wieder trockenen lassen. Mit Staubzucker bestreuen.

# Mohnroulade

## Zutaten

- 100 g Mehl
- 100 g Kristallzucker
- 60 g gemahlener Graumohn
- 3 Eier
- 1 Pkg. Backpulver
- Marmelade zum Bestreichen
- Staubzucker

## Zubereitung

Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen. Eier trennen und aus dem Eiklar einen festen Schnee schlagen. Eidotter mit Zucker schaumig rühren, das Mehl mit dem Backpulver und dem Mohn mischen und abwechselnd mit dem Schnee in das Ei-Zuckergemisch rühren. Nun die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen, gleichmäßig verteilen und 15 Minuten backen. Das Backpapier vorsichtig vom Blech nehmen, stürzen und mit einem kalten, nassen Tuch darüberstreichen. Papier langsam und vorsichtig abziehen, mit Marmelade bestreichen und einrollen. Mit Staubzucker bestreuen.

# Erdäpfeltorte

## Zutaten

- 500 g festkochende Erdäpfel
- 200 g Mandeln
- 200 g Staubzucker
- 6 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Rum
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Ingwer

## Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und pressen. Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Eier trennen und das Eiklar zu einem festen Schnee schlagen. Dotter und Zucker schaumig rühren und die gekochten Erdäpfel, die Mandeln und das Backpulver vermischen, Gewürze dazugeben und abwechselnd mit dem Schnee unter die Eimasse ziehen. Den Teig in eine ausgebutterte und bebröselte Form geben und ca. 60 Minuten backen.

## Tipp

Mit Schokoglasur schmeckt die Torte noch besser

# Mohnkoch

## Zutaten für den Teig

- 50 g Butter
- 70 g Staubzucker
- 50 g Mandeln
- 70 g gemahlener Graumohn
- 4 Eier
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 2 Semmeln
- 1 Schuss Milch

## Zubereitung

Die Semmeln feinblättrig schneiden und mit Milch beträufeln. 4 Eidotter, Butter, Vanillezucker und Staubzucker schaumig rühren. Semmeln ausdrücken, durch ein Sieb passieren und zu der Eidottermasse geben. 2 Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und abwechselnd mit dem Mohn-Mandelgemisch unter die Dottermasse ziehen. Muffinformen mit Butter bestreichen und mit Bröseln auskleiden, dann die Masse einfüllen. Im Wasserbad ca. 25 Minuten kochen.

# Ochsenaugen

## Zutaten

- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 1 Zitrone
- 1/2 Pkg. Backpulver
- Kirschenmarmelade
- 1 Schuss Rum 60%
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 140 g Zucker
- 160 g geriebene Nüsse

## Zubereitung

Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Eier trennen. Aus Mehl, Backpulver, 80 g Zucker, Butter, 2 Eidottern und dem Abrieb einer Zitrone einen Teig kneten – ca. 20 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit Eiklar mit 140 g Zucker und Vanillezucker zu Schnee schlagen und Nüsse unterheben. Marmelade mit Rum glattrühren. Teig ausrollen und runde Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eiklar in einen Spritzsack geben und an der Außenkante der Kekse einen geschlossenen Kreis aufspitzen. Mit einem Teelöffel die Marmelade in die Mitte setzen – nicht zu viel damit es beim Backen nicht über den Schneerand ausläuft – ca. 15 Minuten backen.

# Anis-Laibchen

## Zutaten Teig

- 3 Eier
- 150 g brauner Zucker
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- Anis

## Zubereitung

Eier und Zucker sehr schaumig rühren und das Mehl leicht unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit einem Kaffeelöffel kleine Häufchen setzen mit Anis bestreuen – über Nacht stehen lassen und dann im Backrohr bei 180 °C Umluft backen.

# Schneekrapfen

## Zutaten Teig

- 250 g glattes Mehl
- 20 g Germ
- 150 g Butter
- 1/16 l Milch
- 2 Eier
- Salz
- 1 Schuss Rum 60 %
- 120 g Zucker
- 60 g geriebene Nüsse

## Zubereitung

Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Mehl, Germ, eiskalte Butter abbröseln. Eidotter mit Milch und Salz vermischen und mit dem Mehlgemisch zu einem Teig kneten. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Inzwischen Eiklar mit Zucker zu einem festen Schnee schlagen. Nun den Germteig in fünf gleiche Stücke teilen, lang und schmal auswalken und den Streifen zu einem Fünftel mit Schneemasse bestreichen. Mit geriebenen Mandeln bestreuen und vorsichtig der Länge nach zusammenrollen. 2 cm breite Streifen abschneiden und auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und ca. 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

# Sandzipferl

## Zutaten Teig

- 350 g glattes Mehl
- 100 g Marzipan
- 300 g Butter
- 150 g Staubzucker
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- Salz
- 1 Pkg. Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Marmelade
- Schokoglasur

## Zubereitung

Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Weiche Butter mit Marzipan, Staubzucker und Vanillezucker schaumig rühren, Salz und den Saft einer Zitrone unterrühren. Abwechselnd das Eiklar und das mit Backpulver vermengte Mehl einrühren. Die Masse in einen Spritzsack mit Sterntülle geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ca. 5 cm lange Streifen spritzen. Die erkalteten Sandzipferl auf der Unterseite mit Marmelade bestreichen und zusammenkleben. An einem oder beiden Enden in Schokolade tauchen und abkühlen lassen.

# Nusserl

## Zutaten Teig

- 300 g weiße Schokolade
- 100 g Staubzucker
- 6 EL Kirschenschnaps
- 200 g ganze Walnusskerne

## Zubereitung

Über einem Wasserbad Schokolade schmelzen lassen, Staubzucker und Kirschwasser einrühren – kaltstellen.  
Walnussgroße Kugeln formen und zwischen 2 Walnusskernen einwickeln – kühl stellen.



## Inhaltsverzeichnis

<b>Erfrischendes für Hitzetage, Salate .....</b>	<b>2</b>
Erdbeerjoghurt .....	3
Wasser mit Blüten .....	3
Rhabarber Tiramisu.....	4
Kalte Gurkensuppe.....	4
Bunter Sommersalat .....	5
Wurstsalat.....	6
Zitronensoufflé.....	6
Schinkenrolle .....	7
Rindfleischsalat.....	8
Salat-Obst-Smoothie.....	8
Salat mit Riesenbohnen, Minze und Hartkäse .....	9
Salat mit gegrilltem Schafkäse .....	9
Reis-Salat mit Pilzen .....	10
Apfel-Rettich-Karotten-Salat.....	10
Fenchel-Birnen-Salat mit Hendl.....	11
Apfel-Nuss-Salat.....	11
Urgetreidesalat .....	12
Waldviertler Salat.....	12
Erdäpfel-Löwenzahnsalat .....	13
Erdbeer-Radieschen-Salat.....	13
Karfiol-Salat mit Nüssen .....	14
Apfel-Kohlrabi-Salat mit Löwenzahn.....	14
Waldviertler Salat mit geräucherter Forelle .....	15
Tomaten-Melonen-Salat.....	15
Käsesalat mit Bierdressing .....	16
Saurer Hirschfleischsalat.....	16
Tomatensalat mit gebackenen Frischkäsebällchen.....	17
Rustikaler Sommersalat .....	17
Erdäpfelsalat mit Karpfen in Bierteig .....	18
Karpfensulz auf Vogerlsalat .....	19

<b>Suppen</b> .....	20
Brennessel-Cremesuppe mit Milchschaum und Gänseblümchen .....	21
Milzroulade .....	22
Bohnensuppe mit Sauerkraut und Debreziner .....	23
Bärlauch-Cremesuppe .....	24
Linsen-Karotten-Suppe.....	24
Spinat-Cremesuppe .....	25
Rindsuppe .....	25
Rote-Rüben-Suppe .....	26
Cremige Gemüsesuppe .....	27
Spargelcremesuppe .....	28
Suppentopf .....	29
Eierstich für klare Suppe .....	29
Bohnensuppe .....	30
Haferflockensuppe .....	30
Krautsuppe .....	31
Geröstete Grießsuppe.....	31
Maisschaumsuppe .....	32
Süßkartoffelsuppe.....	32
Herbert`s Fischsuppe à la Waldviertel.....	33
Brotsuppe.....	34
Zwiebelsuppe .....	34
Lauchcremesuppe .....	35
Paprika-Mais-Suppe .....	35
Kalte Tomatensuppe .....	36
Wintersuppe .....	36
Ochsenschwanzsuppe .....	37
Hexensuppe .....	38
Kerbelsuppe.....	38
Milchsuppe .....	39
Käsesuppe mit Schwammerl .....	39
Pastinakencremesuppe.....	40



<b>Hauptspeisen</b> .....	41
Leckeres aus dem Mittelalter .....	42
Schweinelendchen auf Spargel-Ragout mit Rosmarin-Erdäpfel.....	46
Bärlauchnockerl mit Karotte-Apfel-Sellerie-Gemüse .....	47
Honig-Hendl auf Gemüsebett.....	48
Waldviertler Bratknödel .....	49
Süßkartoffel – Quinoa Bowl .....	50
Waldviertler Hendl-Wraps .....	51
Einkorn mit Steinpilzen .....	52
Schweinskotelett in Wurzelgemüse .....	53
Putenschnitzel mit Käse überbacken .....	54
Biergulasch .....	55
Rehrücken in Rahmsoße.....	56
Edelwels natur .....	57
Katzenschroa .....	58
Versteckter Schweinslungenbraten.....	58
Krautpalatschinken .....	59
Glacierte Kalbsleberfilets .....	60
Gebratene Hühnerbrust in Nussauce .....	61
Rindsrouladen mit Herzoginkartoffel .....	62
Bunte Gemüsepfanne mit Fleischbällchen .....	63
Erdäpfelgulasch.....	64
Rindschnitzel nach „Omas-Art“ .....	65
Toast-Muffins pikant .....	66
Spareribs .....	67
Spaghetti Bolognese .....	68
Spiegelei-Paprika-Blume .....	69
"Waldviertler" Hauspizza.....	70
"Waldviertler" Picatta mit Gemüsereis .....	71
Teilsames mit Erbsenpüree .....	72
Zigeunerkotelett.....	73
Kohlgemüse mit Käsekrauter .....	74
Lungenbraten auf Wildart.....	75
Paleo Gulasch .....	76

Rindsragout in Rotweinsöße mit Spätzle .....	77
Putenpfanne nach „Jägerart“ .....	78
Krenfleisch.....	78
Karpfenfilet auf Erdäpfelpüree .....	79
Thunfischspaghetti mit Urlaubsfeeling .....	80
Putengeschnetzeltes .....	81
Berner Würstel mit selbstgeschnitzten Pommes und Zwiebelsenf .....	82
Gemüseeeierspeise mit Bauernbrot.....	83
Hühnerkeule mit Braterdäpfel.....	84
Überbackenes Gebäck.....	85
Gefüllte Paprika.....	86
Ham and Eggs .....	87
Specklinsen mit Semmelknödeln .....	88
Putenspieß mit Letscho .....	89
Leberkäse mit Kochsalat und Rösterdäpfel .....	90
Sandwichtorte.....	91
Hühnerrisotto .....	92
Blunzengröstl.....	93
Strammer Max.....	94
Waldviertler Ritschert.....	95
Wurzelfleisch .....	96
Wurstknödel.....	97
Putenfiletpfanne mit Reis .....	98
Falscher Hase .....	99
Grillhendl mit Gurkensalat .....	100
Krautfleckerl .....	101
Cordon bleu .....	102
Toast Hawaii.....	103
Faschierte Laberl mit Kohlrabigemüse.....	104
Pute in Erdäpfelkruste .....	105
Waldviertler Tarte.....	106
Rindsbraten mit Wurzelsoße.....	107
Spaghetti Carbonara.....	108
Eiernockerln.....	108



Currywurst.....	109
Chili con Carne.....	110
Katzenschroa .....	111
Hascheenudeln .....	112
Hendlhaxn und Hendlfliagerl mit Fächererdäpfel .....	113
Grenadiermarsch .....	114
Reisfleisch.....	115
Selchripperl .....	116
Zwiebel Polsterzipf .....	116
Schweinskarree mit Gemüse und Bandnudeln .....	117
Cevapcici mit Würfelerdäpfel.....	118
Jägerwecken .....	119
Leberkas Cordon bleu.....	120
Wurstfleckerl.....	120
Rindsrouladen.....	121
"Waldviertler" Fish & Chips .....	122
Kräuternudeln mit Schinken .....	122
Triologie vom Ottensteiner Karpfen .....	123
Rehkeule nach Omas Art.....	124
Knuspriges Gansl .....	125
Hirschbraten in Soße.....	126
Erdäpfelgröstl mit Kaninchenleber .....	126
Wildragout .....	127
Chili-Blunz'n mit Frischkäse.....	127
Hase nach „Jägerart“ .....	128
Extrawurst-Sushi .....	128
Hirschmedaillons.....	129
Rehpfeffer .....	130
G'füt's Hendl.....	131
Sitzkraut á la Creme mit Bratwürstel .....	132
Bratäpfel mit Kalbsleber.....	133
Fischburger.....	134
Blunz'ngugelhupf .....	135
Junglammknödeln .....	136

<b>Eintöpfe</b> .....	137
Lammeintopf mit Gemüse .....	138
Wintereintopf.....	139
Fisoleneintopf.....	139
Herbstlicher Eintopf.....	140
Bauerneintopf .....	140
Linseneintopf.....	141
Wirsing-Eintopf mit Ripperl.....	141
Erbseneintopf mit Würstel .....	142
Schichteintopf.....	142
Rüben-Kohlsprossen-Eintopf.....	143
Karotten-Senf-Eintopf .....	143
Kürbis-Spinat-Linsen-Eintopf.....	144
Erbseneintopf.....	144
Erdäpfel-Lauch-Eintopf mit Faschiertem .....	145
Erkältungssüppchen vom Huhn .....	145
Weißkrauteintopf aus dem Ofen.....	146
Fisolen-Käse-Eintopf.....	146
Waldviertler Fischeintopf .....	147
Mais-Kürbis-Eintopf.....	148
<b>Vegane Gerichte</b> .....	149
Chili ohne Carne .....	150
Quinoa-Bowle .....	150
Nudelsalat .....	151
Krautsuppe .....	151
Gebratene Semmelknödel .....	152
Zucchini-Erdäpfel-Auflauf .....	152
Hausgemachte Pizza .....	153
Pancakes.....	153
Ratatouille.....	154
Zucchini Chips .....	154
Tassen Brownies .....	155
Erdäpfelpuffer.....	155
Kaiserschmarren.....	156



Erdäpfelgulasch.....	156
Ofengemüse mit Mohn .....	157
Mais-Polenta-Schnitzerl.....	157
Salat Wraps.....	158
Grillspieß.....	158
Erdäpfel-Schwammerl-Strudel .....	159
Creemeschnitten .....	159
Krautrouladen mit Linsenfülle .....	160
Sauerkraut Laibchen .....	161
Rollgerstl-Risotto .....	161
Karottenkuchen.....	162
Haferflocken-Leinsamen-Pudding.....	162
Erdäpfel-Steinpilz-Suppe .....	163
Brokkoli-Salat .....	163
Birnen Tarte .....	164
Erbsenbruschetta .....	164
Gefüllte Bratäpfel.....	165
<b>Vegetarische Gerichte.....</b>	<b>166</b>
Kohllaibchen .....	167
Abbrennsterz.....	167
Grießstrudel.....	168
Bärlauchtörtchen .....	169
Erdäpfelpuffer mit Dip.....	170
Spinatpalatschinken.....	171
Zucchini-Laibchen .....	172
Knödel mit Ei.....	172
Erdäpfelstrudel.....	173
Eierspeisbrot .....	174
Gefüllte Zucchini .....	175
Omelett .....	176
Spinat mit Rösterdäpfel und Spiegelei.....	177
Käsespätzle.....	178
Käsefondue.....	179
Gebackener Käse .....	180



Süßkartoffel-Toast.....	180
Spargel mit Sauce Hollandaise.....	181
Nudeln mit Linsensugo.....	182
Erdäpfelgulasch mit Paprika .....	183
Ofenkartoffel mit Brokkoli.....	184
Erdäpfel-Bohnen-Gröstl .....	184
Waldviertler Smörrebröd .....	185
Quinoasalat.....	185
Flammkuchen mit Roten Rüben und Zwetschken .....	186
Gemüselasagne.....	187
Pikante Waffeln .....	188
Zucchinirot.....	189
Schupfnudeln mit Spitzkohl.....	190
Frischkäse-Wrap mit Weintrauben .....	191
<b>Gebäck.....</b>	<b>192</b>
Brot Weckerl schnell gemacht .....	193
Salzstangerl.....	193
Knuspriges Honig-Baguette .....	194
5-Minuten-Brot.....	194
Käseroulade .....	195
Mohn-Stangerl.....	195
Saftiges Vollkornbrot .....	196
Leinsamen-Stangerl .....	196
Gefüllte Salzstangerl .....	197
Roggenmischbrot.....	198
Blätterteigstangerl.....	199
Schinkenrosen .....	200
Mini Gebäck.....	200
Leinsamen-Mohn-Gebäck .....	201
Brot am Spieß.....	201
Waldviertler Brot Pfandl.....	202
Fitnessbrot.....	203
Zucchinirot.....	203
Pikantes Brot.....	204

Süßkartoffelbrot.....	204
<b>Aufstriche, Jause.....</b>	<b>205</b>
Grüner-Spargel-Aufstrich.....	206
Topfenaufstrich.....	206
Erdäpfelkas.....	207
Eiaufstrich .....	207
Schinkenaufstrich.....	208
Liptauer .....	208
Linsenaufstrich .....	209
Forellenaufstrich.....	209
Scharfer Karpfenaufstrich .....	210
Kürbiskernaufstrich .....	210
Topfen-Walnussaufstrich .....	211
Tomaten-Frischkäse-Dip.....	211
Grammelkas .....	212
Humus Aufstrich .....	212
Waldviertler Bärlauch Pesto .....	213
Schwammerlaufstrich.....	213
Gemüseaufstrich .....	214
Buttermilch-Kren-Aufstrich .....	214
Verhackertes.....	215
Petersilienaufstrich .....	215
Avocadoaufstrich .....	216
Tomaten-Basilikum-Aufstrich.....	216
Schmelzkäse selber machen.....	217
Sonnenblumenkernaufstrich .....	217
Wildkräuterbutter .....	218
Bohnenschmalz.....	218
Falsches Nutella .....	219
Hanfbrotaufstrich .....	219
Speckaufstrich .....	220
Blauschimmelkäse Dip .....	220



<b>Süßspeisen</b> .....	221
Erdbeer-Charlotte mit Topfen-Joghurtfüllung .....	222
Mohnschmarren.....	223
Apfelstudel.....	224
Grießknödel .....	225
Laufzelten .....	226
Topfennockerl.....	227
Schweizer Apfelkuchen mit Sauerrahmguss .....	228
Ribisel-Schnitte mit Schnee.....	229
Esterhazy-Schnitte .....	230
Schneller Obstkuchen .....	231
Gebackener Reis .....	231
Zucchinikuchen .....	232
Haustorte .....	232
Sauerrahmkuchen.....	233
Gabelkrapfen .....	233
Himmelspeise .....	234
Einfache Mohntorte.....	234
Germkipferl .....	235
Milchschnitte .....	236
Himbeer-Buttermilch-Roulade .....	237
Apfelkuchen.....	238
Kapuzinerstrudel .....	239
Obstkuchen mit Schneehaube .....	240
Mohnnudeln.....	241
Minipala mit Topfenbeeren .....	241
Grießkoch.....	242
Sonniges Ananas-Tiramisu.....	242
Eierlikör-Gugelhupf mit Schokoflocken.....	243
Obstknödel.....	244
Selbstgemachter Schokopudding.....	245
Kaiserschmarren mit Zwetschkenröster.....	246
Karotten-Muffins .....	247
Maronicreme.....	247



Blätterteigtürmchen mit Vitaminen.....	248
Scheiterhaufen.....	249
Heidelbeer Pancakes .....	250
Karamellkeks -Hupferl.....	250
Schoko-Nuss-Kuchen .....	251
Polsterzipf.....	252
Milchreis .....	252
Joghurt-Nuss-Kuchen.....	253
Gebackene Apfelspalten .....	254
Falsches Schokomousse .....	255
Rhabarber-Nuss-Kuchen .....	255
Topfenstrudel .....	256
1-2-3 Kekse.....	257
Blitzkuchen.....	258
Palatschinken.....	258
Topfenknödel mit Beerenröster .....	259
Zwetschkenknödel.....	260
<b>Traditionelle Mehspeisen.....</b>	<b>261</b>
4 Jahreszeiten Torte .....	262
Germteig-Striezel.....	265
Mohnzelten .....	266
Honig-Nuss-Schnecke .....	267
Waldviertler Cremeschnitten .....	268
Strudel mit Mohnfülle.....	269
Rumkugeln .....	270
Zimtkekse .....	270
Lebkuchen.....	271
Mohnstrudel aus Erdäpfelteig .....	272
Kletzenbrot.....	273
Mohntorte mit Topfencreme und Himbeerspiegel.....	274
Mohngugelhupf.....	275
Omas Über-Drüber-Schnitten.....	276
Gefüllte Kipferl .....	277
Knusper Lebkuchen.....	278

Rumschnitten .....	279
Waldviertler Hochzeitsschnitten .....	280
Spritzgebäck mit Haselnüssen.....	281
Biskuit-Roulade .....	282
Mohn-Punsch-Kipferl.....	283
Tränentorte .....	284
Agnesia-Schnitten.....	285
Mohnknödel mit Hollerkoch .....	286
Schwarzplententorte.....	287
Schmalztorte .....	288
Waldviertler Mohnkipferl .....	289
Mohnroulade.....	289
Erdäpfeltorte .....	290
Mohnkoch .....	290
Ochsenaugen .....	291
Anis-Laibchen .....	291
Schneekrapfen .....	292
Sandzipferl.....	292
Nusserl.....	293



