



# ichkoche.at

aus liebe zum kochen

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



## Rezepte aus der Herbstküche

Farbenfrohe Zutaten für herbstlichen Genuss



### SchwammerlREZEPTE

Schmackhafte Waldbewohner, zu Gast in unseren Küchen

S. 14



### FalscheREZEPTE

Es ist nicht immer das, was es zu sein scheint

S. 18



### ApfelREZEPTE

Pikante Versuchung mit dem Lieblingsobst der Österreicher

S. 22



**INHALTSVERZEICHNIS**

Nudelpatrioten Schinkenfleckerln mit Roten Rüben ..... <b>Seite 3</b>	Kimchi ..... <b>Seite 17</b>
Bunte Farfalle mit Kraut und Käse Bunte Spaghetti mit Birne, Mandeln und Ziegenkäse ... <b>Seite 4</b>	Falsche Gerichte Falsche Forelle ..... <b>Seite 18</b>
Lachs-Bandnester mit Kürbis und Grünem Veltliner ..... <b>Seite 5</b>	Falsches Cordon bleu Falsche Spiegeleier ..... <b>Seite 19</b>
Wildgenuss Wildragout-Töpfchen ..... <b>Seite 6</b>	Kochschule – Richtig Schneiden ..... <b>Seite 20/21</b>
Salat mit Wildschweinsteak und Topinambur-Chips ..... <b>Seite 7</b>	Apfelversuchung Apfel-Vogel Salat-Pesto ... <b>Seite 22</b>
Mohngenus Mohngugelhupf mit Speck und Oliven ..... <b>Seite 8</b>	Fisch im Apfelbett mit Curryhaube Schweinskotelett mit Apfel- gemüse vom Blech ..... <b>Seite 23</b>
Birnen-Mohn-Kuchen im Häferl ..... <b>Seite 9</b>	Pasta – Pennette Rigate Integrale mit Spitzkraut und Walnüssen Bavette al Pesto alla Genovese mit gebratenen Scampi und Rucola ..... <b>Seite 24</b>
Zwetschenmarmelade mit Kardamom und Walnüssen Walnuss-Knabberei ..... <b>Seite 10</b>	Kürbisvielfalt Kürbisbrot ..... <b>Seite 26</b>
Bäckschule – Strudel ... <b>Seite 12/13</b>	Kürbis-Brownies Überbackene Krautfleckerln mit Kürbiskernen ..... <b>Seite 27</b>
Schwammerlsuche Steinpilzcremesuppe mit Majoranroulons ..... <b>Seite 14</b>	P(f)annenhilfe: Wie gelingt mein Gansl ..... <b>Seite 28/29</b>
Gröstl mit Eierschwammerln und Brombeeren Toast mit Eierschwammerln und Herbstkräutern ..... <b>Seite 15</b>	Das ichkoche.at- Treueprogramm ..... <b>Seite 30</b>
Koreabesuch – Paprikahuhn ..... <b>Seite 16</b>	



**HERBSTGRÜSSE**  
Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Herbst naht mit Riesenschritten. Kulinarisch gesehen ist diese Zeit die beste des Jahres. Es gibt immer noch frisches Obst und Gemüse im Überfluss, und bei angenehmeren Temperaturen steigt auch wieder die Lust, sich an den Herd zu stellen.

Gansl-Essen, Nüsse sammeln oder wilde Gerichte – die Herbstküche bietet alle Jahre wieder liebevoll gewonnene Klassiker, die uns den Übergang in die kalte Jahreszeit schmackhaft machen.

Wer gerne draußen in der Natur die Zutaten für das nächste köstliche Gericht sucht, für den ist Schwammerlsuchen fast eine Pflicht. Mit den Rezepten unseres Chefkochs Aaron Walzl holen Sie den Zauber des Waldes auf Ihren Teller.

Ebenfalls verführerisch ist ein Bick über den Tellerrand in die Koreanische Küche. Wir entführen Sie mit zwei der meistgefragten Re-

zepte in diese asiatische Geschmackswelt. Kommen Sie mit uns auf einen Besuch nach Korea!

Wer es lieber heimisch mag, dem zeigen wir in unserem Kapitel „Nudeln made in Austria“, wie vielfältig und abwechslungsreich beliebte Nudelsorten mit österreichischen Zutaten kombiniert werden können.

Wir wünschen Ihnen viele bunte Koch- und Backstunden mit unserer neuen Ausgabe und wie immer sind wir gespannt auf Ihre Anregungen unter [maria.tutschek@ichkoche.at](mailto:maria.tutschek@ichkoche.at).

*Maria Tutschek-Landauer*

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

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

**DIE KOCHSCHULE FÜR ALLE die kulinarisch SPRECHEN**

**Kochkurse ab 99€ Jetzt buchen!**

Kommen Sie zu uns – kochen Sie mit uns! Kochkurse bei [ichkoche.at](http://ichkoche.at) mit Erfolgsgarantie! Kochen lernen, neue Rezeptideen und viele Tipps & Tricks vom Profikoch bekommen – und das alles mit einer Prise Spaß! Aktiv miteinander kochen, alles selbst ausprobieren und jede Menge neues Kochwissen mit nach Hause nehmen.

**ichkoche.at**  
aus liebe zum kochen  
[www.ichkoche.at/kochschule](http://www.ichkoche.at/kochschule)

Alle News aus der Kochschule  
[www.facebook.com/diekochschule](http://www.facebook.com/diekochschule)  
Folgen Sie uns!

**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber, ichkoche.at GmbH & Co KG, 1060 Wien, Linke Wienzeile 4/3/8, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: [office@ichkoche.at](mailto:office@ichkoche.at). Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. **Chefredaktion:** Maria Tutschek-Landauer. **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Aaron Walzl, Ruth Wagner, Anneliese Kainer, Christine Egger, Stefan Eder. **Fotos:** Blanka Kefer. **Anzeigenverkauf:** Daniel Greineder und Thomas Carpentari, [sales@ichkoche.at](mailto:sales@ichkoche.at). **Grafik:** M4! Mediendienstleistungen gmbh & co kg, Schönaugasse 64, 8010 Graz, Robert Szekely. **Herstellung:** hm perfectprintconsult eu. **Vertrieb:** redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, Landstraße Hauptstraße 97–101, „Galleria“, Bürozentrum 1, 2B A-1030 Wien. **Firmenbuchnummer:** 292121 s. **UID-Nummer:** ATU 63354818. Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien. **Kammer:** Wirtschaftskammer Wien. **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung. **Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter:** <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe „Winter 2013“ erscheint Mitte November.



# NUDELPATRIOTEN

Nudeln made in Austria –  
Genuss in rot-weiß-rot

**W**ir Österreicher lieben Pasta. Zum kommenden Nationalfeiertag hat unser Chefkoch Aaron Waltl für Sie ein rot-weiß-rotes Nudelgericht kreiert, das nicht nur die Herzen aller Schinkenfleckerl-Fans höher schlagen lässt! Tiefrote Röhren und geriebener Kren

machen dieses Nudelgericht zu einem g'standenen Österreicher.

## Nudeln mit herbstlichen Zutaten

Wer glaubt, dass man Pasta nur mit Faschiertem und Paradeisern kombinieren kann, der wird auf den nächsten Seiten einige neue

Freunde der beliebten Teigwaren kennenlernen: aromatisch-süße Birnen, kegeliges Spitzkraut und leuchtend oranger Kürbis sorgen für Rezeptideen abseits der altbewährten Gerichte. Nun noch einen Spritzer Grüner Veltliner und der herbstliche Nudelgenuss ist perfekt.

### Zutaten:

- | 400 g Fleckerln
- | 1 mittlere Rote Rübe
- | 150 g Schinken
- | 1 Zwiebel
- | 1 Knoblauchzehe
- | 2 Frühlingszwiebeln
- | 100 g Sauerrahm
- | 100 ml Schlagobers
- | 3 EL Olivenöl
- | 1 TL frisch geriebener Kren
- | Salz, Pfeffer
- | Rucolablätter oder frische Kräuter zum Garnieren

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

## SCHINKENFLECKERLN MIT ROTEN RÜBEN

### Zubereitung:

- Die Rote Rübe in Alufolie einwickeln und im Backrohr bei 160 °C 30–40 Minuten weich braten. Danach aus der Alufolie nehmen, etwas auskühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Fleckerln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abseihen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Schinken in mundgerechte Stücke, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

- Eine große Pfanne erhitzen, das Olivenöl heiß werden lassen und Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin anschwitzen. Sauerrahm, Schlagobers, Frühlingszwiebeln und Fleckerln dazugeben und kurz umrühren. Die Roten Rüben und den Kren untermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren die Schinkenfleckerln mit Rucolablättern oder frischen, grob gehackten Kräutern garnieren. Lieben Sie es etwas schärfer, dann eventuell noch etwas Kren darüberreiben.



**4 Personen / Dauer: 35 Minuten**  
**BUNTE FARFALLE MIT KRAUT & KÄSE**



**Zutaten:**

- | 350 g Recheis Bunte Farfalle
- | 1 Zwiebel
- | ¼ Kopf Spitzkraut
- | 150 g Schinken
- | 2 EL Sonnenblumenkerne
- | 100 ml Gemüsesuppe
- | 3 EL Sonnenblumenöl
- | 1 EL Butter
- | 2 EL Schnittlauch, in feine Ringe geschnitten
- | 100 g Bergkäse
- | Salz, Pfeffer



**Zubereitung:**

- Die Nudeln in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zur Seite stellen.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken. Das Kraut in feine Streifen schneiden, den Schinken klein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Kraut scharf anbraten. Mit der Suppe ablöschen, die Butter dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten weich köcheln.
- Danach die Nudeln, Schinken, Sonnenblumenkerne und Schnittlauch dazugeben, kurz umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren mit geriebenem oder gehobeltem Bergkäse bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

**4 Personen / Dauer: 20 Minuten**  
**BUNTE SPAGHETTI MIT BIRNE, MANDELN & ZIEGENKÄSE**



**Zutaten:**

- | 350 g Recheis Bunte Spaghetti
- | 1 Birne
- | 200 g Ziegenfrischkäse
- | 2 EL Mandelblättchen
- | 3 EL Sonnenblumenöl
- | 2 EL gehackte Petersilie
- | Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die bunten Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, danach abseihen und zur Seite stellen.
- Die Birne halbieren, entkernen und der Länge nach in schmale Spalten schneiden.
- Eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin ohne Fett goldgelb anrösten. Öl, Frischkäse, Birnen und die Pasta dazugeben und so lange verrühren, bis die Nudeln heiß sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.





4 Personen / Dauer: 20 Minuten

**BANDNESTER MIT GERÄUCHERTEM LACHS, KÜRBIS & GRÜNEM VELTLINER**

**Zutaten:**

- | 350 g Recheis Bandnester
- | 1 Zwiebel
- | 150 g geräucherter Lachs
- | 100 g Kürbisfleisch (z. B. Muskat, Hokkaido)
- | 50 ml Grüner Veltliner
- | 150 ml Schlagobers
- | 50 g Crème Fraîche
- | 2 EL gehackte Dille
- | 3 EL Sonnenblumenöl
- | Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die Nudeln in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zur Seite stellen.
- Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Kürbisfleisch in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden, den Lachs in Streifen.
- Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kürbis und die Zwiebeln dazugeben. Kurz anbraten, bis der Kürbis etwas Farbe bekommen hat. Mit dem Wein ablöschen, etwas einköcheln lassen und Schlagobers, Crème Fraîche, Nudeln und den Lachs dazugeben. Gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren die grob gehackte Dille über die Nudeln streuen.



Variation

**Es lebe die Abwechslung!**

Wer sagt, dass Nudeln immer gleich sein müssen? Bringen Sie neuen Schwung in Ihre Lieblingsgerichte: Mit Recheis Variation in vielen abwechslungsreichen Sorten und in bester Recheis Qualität.



Mehr Variation unter [www.recheis-variation.at](http://www.recheis-variation.at)







# WILDGENUSS



**Wildschwein, Hirsch & Co. – Kochen mit wilden Zutaten**

Im Herbst beginnt wieder die wilde Zeit in der Küche. Hirsch, Reh, Wildschwein, Kaninchen oder Fasan bereichern den Speisezettel mit ihrem zarten würzigen Fleisch. Bio? Diese Frage stellt sich bei Wild erst gar nicht. Waldtiere ernähren sich ausschließlich von natürlichem Futter – naturbelassener kann Fleisch überhaupt nicht sein! Auch wenn Sie auf Ihre

Linie achten möchten, sollten Sie zu magerem Wildfleisch greifen, dann darf's ruhig noch ein Knödel mehr sein.

## Halb so wild

Sie haben sich bis heute noch nicht an die edlen Fleischstücke gewagt? Und das „Pariieren“ möchten Sie lieber den Sportlern überlassen? Keine Angst – Mit

den Anleitungen unseres Chefkochs ist die Zubereitung halb so wild. Einmal probiert, werden Sie Feder- und Haarwild nie mehr in Ihrer Küche missen wollen.

## ichkoche.at-Tipp

Weitere Infos und viele Wildspezialitäten finden Sie auf [www.krieglerwild.at](http://www.krieglerwild.at)

### Zutaten:

- | 600 g Wildgulaschfleisch (Hirsch, Reh oder Wildschwein)
- | 80 g Suppengrün (Petersilwurzel, Karotte, Sellerie, Gelbe Rübe, Lauch)
- | 1 EL Paradeismark
- | 200 ml Rotwein
- | 400 ml Wildfond

- (aus dem Glas oder selbst gemacht)
- | 3 Wacholderbeeren
- | 2 Pimentkörner
- | 4 Zweige Thymian
- | Schale einer unbehandelten Orange
- | 50 g Kuvertüre (70 % Kakaoanteil)
- | 4 Schalotten
- | 2 EL Preiselbeeren
- | 4 EL Pflanzenöl

### 4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten **WILDRAGOUT-TÖPFCHEN**

#### Zubereitung:

- Das Suppengemüse und die Schalotten schälen und mit dem Lauch in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Gemüse und Paradeismark dazugeben und kurz weiterbraten.
- Mit Rotwein ablöschen und leicht einko-

chen lassen. Nun den Wildfond aufgießen und Wacholderbeeren, Piment, Thymian und abgeriebene Orangenschale dazugeben.

- Bei kleiner Hitze 1–1 ½ Stunden köcheln, danach die Kuvertüre und die Preiselbeeren dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und in tiefen Tellern servieren.





**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**SALAT MIT WILDSCHWEINSTEAK UND TOPINAMBUR-CHIPS**

**Zutaten:**

- | 300 g Wildschweinsteaks
- | Olivenöl
- | Kerbel
- | 1 Avocado (geschält, entkernt)
- | 180 g Schafkäse (zerbröselt)

**Für die Topinambur-Chips**

- | 4 Topinamburknollen
- | 1 Liter Pflanzenöl

**Für die Salsa Verde**

- | ½ Bund Petersilie
- | je 1 Bund Basilikum, Minze
- | je 1 TL Kapern, Anchovisfilets
- | 2 Essiggurkerln
- | 10 EL Olivenöl
- | 1 TL Estragonsenf
- | 3 EL Rotweinessig
- | 1 Prise Zucker
- | Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Das Fleisch in Öl anbraten, dann im Ofen bei 120 °C 35 Minuten nachbraten. In Alufolie wickeln und 5 Minuten rasten lassen.
- Topinambur waschen und in dünne Scheiben hobeln. In Öl knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.
- Kräuter fein hacken. Essiggurkerln, Kapern und Anchovis klein schneiden, in einem Mörser zerstampfen und mit den Kräutern und Olivenöl vermischen. Mit Senf, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Avocado würfeln und mit dem Schafkäse vermischen.
- Wildschweinsteaks in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Servierplatte flach verteilen. Avocado und Schafkäse darüberstreuen, danach die Salsa darübergeben und mit den Topinambur-Chips und etwas Kerbel garnieren.

**WILD -**  
 der kulinarische Schatz  
 aus dem Wald.

**Schmackhaft. Gesund.  
 Von Natur aus biologisch!**

Besuchen Sie **KRIEGLER's Hofladen** in der Perfektastraße 13, 1230 Wien!  
 Tel.: 01/699 37 53; Fax: DW 75; office@krieglerwild.at

**KRIEGLER**  
 Wildspezialitäten

**GUTSCHEIN**

**€5**

KRIEGLER schenkt Ihnen  
 ab einem Einkauf im Wert von € 20!

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

Gutschein gültig bis zum 31.12.2013. Ein Gutschein pro Einkauf. Keine Barablöse.





# MOHNGENUSS

## Kernig-körniger Genuss mit Nuss und Mohn

Im Sommer wogt das Waldviertel im Takt des Mohns mit seinen unwiderstehlich roten Blütenblättern – für uns liegt seine Schönheit aber vielmehr in den rasselnden Kapseln verborgen. Die blaugrauen Kügelchen sind aus der traditionellen österreichischen Küche nicht wegzudenken. Während unsere Groß-

mütter den Küchenmohn vor allem für süße Strudel, Knödel und Nudeln verwendet haben, schätzen wir die aromatischen Samen heute auch in der pikanten Küche.

### Kernenergie

Wenn im September die Nüsse in brauner Schale vom Baum fallen,

dann sind Sie bereit, von uns geknackt zu werden. Nüsse sind gesunde Energielieferanten und stärken unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus schmecken sie – egal ob als schnelle Knabberlei oder als Zutat in einem flaumigen herbstlichen Kuchen – einfach unver- schämt gut ...

### Zutaten:

- | 80 g Mohn
- | 10 Oliven ohne Kern
- | 4 getrocknete Paradeiser
- | 5 Scheiben Speck
- | 4 Zweige Thymian
- | 100 g Butter, zimmerwarm
- | 3 Eier
- | 200 ml Milch

- | 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- | 100 g Gouda, frisch gerieben
- | 1 TL grobkörniger Senf
- | Salz, Pfeffer
- | Butter zum Ausstreichen
- | Mehl zum Ausstreuen

### Dauer: mehr als 60 Minuten

## MOHNGUGELHUPF MIT SPECK UND OLIVEN

### Zubereitung:

- Oliven und Paradeiser fein hacken, die Thymianblätter von den Stielen zupfen.
- Speck in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne knusprig braten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Eier mit der Butter schaumig rühren. Die Hälfte der Milch und die Hälfte des

Mehls unterrühren, restliches Mehl und restliche Milch nach und nach untermengen. Zum Schluss die übrigen Zutaten unter den Teig rühren.

- Die Masse in eine gebutterte und mehlierte Form füllen und im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 1 Stunde backen.
- Kurz abkühlen lassen und stürzen.





4 Portionen  
Dauer: mehr als 60 Minuten  
**BIRNEN-MOHN-  
KUCHEN IM HÄFERL**

**Zutaten:**

- | 50 g Mohn
- | 2 Birnen
- | 50 g gehackte Walnüsse
- | 100 g Mehl
- | 2 TL Backpulver
- | 2 Eier
- | 100 g Topfen
- | 3 EL Milch
- | 75 g Zucker
- | 1 EL Rum

**Zubereitung:**

- Die Birnenschalen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Die Eier trennen. Dotter mit dem Zucker schaumig schlagen, Eiklar zu einem nicht zu festen Schnee schlagen.
- Topfen, Milch, Mohn, Rum, Walnüsse, Birnen und das mit Backpulver vermischte Mehl unter die Dottermasse rühren.
- 4 feuerfeste Tassen mit Backpapier auslegen.
- Zum Schluss den Eischnee unter die Mohnmasse heben und diese in die Tassen füllen.
- Den Häferlkuchen im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 35 Minuten backen.

Angebote aus  
allen Branchen,  
Sortimentsrabatte  
und mehr –  
**täglich neu!**



**wogibtswas.at**

Finde die günstigsten Zutaten  
aus Geschäften in deiner Nähe!



Spare auch  
unterwegs!



**Dauer: 15 Minuten**  
**ZWETSCHKEN-  
MARMELADE MIT  
KARDAMOM UND  
WALNÜSSEN**

**Zutaten:**

- | 1 kg Zwetschken
- | 5 Kardamomkapseln
- | 100 g Walnüsse
- | 500 g Gelierzucker (2:1)

**Zubereitung:**

- Die Zwetschken waschen, entsteinen und fein pürieren. Die Kardamomkapseln öffnen und die Samen in einem Mörser zerkleinern. Die Nüsse schälen und grob hacken.
- Alle Zutaten in einen großen Kochtopf geben, aufkochen und 3 Minuten wallen lassen.
- Gelierprobe machen. Dafür etwas von dem Saft auf einen kal-



ten Teller tropfen. Wird er fest, dann ist die Marmelade fertig. Wenn nicht, die Masse noch etwas länger kochen lassen.

- Die fertige Marmelade in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und gut verschließen.

**Rezept von ichkoche.at-Userin Daniela Kaineder**

Wir bedanken uns herzlich mit einem Kochkurs-Gutschein!

**Wollen Sie auch ein Rezept einsenden?**  
[www.ichkoche.at/rezept-einsenden](http://www.ichkoche.at/rezept-einsenden)



**Dauer: 30 Minuten**  
**WALNUS-  
KNABBEREI**

**Zutaten:**

- | 200 g Walnüsse, geschält
- | 2 TL Walnussöl
- | 1 TL Rosmarinnadeln
- | 1 TL Zitronenpfeffer
- | 1 Msp. Kardamom, gemahlen

**Zubereitung:**

- Die Rosmarinnadeln sehr fein hacken.
- Walnussöl, Rosmarin, Zitronenpfeffer und Kardamom in einer Schüssel vermischen. Die Wal-



nüsse untermengen, sodass sie gut mit dem Gewürzöl bedeckt sind.

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Nüsse gleichmäßig darauf verteilen.

- Die marinierten Walnüsse im bereits vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 25 Minuten backen.
- Die Walnusssnabberei in eine Dose füllen, trocken lagern und alsbald verzehren.

**ichkoche.at-Tipp**

Ein herrlicher selbst gemachter Snack oder auch ein nettes Mitbringsel!



# Überlassen Sie das Spülen doch dem Testsieger!

Beste Reinigungsleistung: Sehr gut (1,4)



Somat Multitabs sind zum 5. Mal in Folge Testsieger bei Stiftung Warentest.

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

## Perfekt sauberes Geschirr und perfekte Pflege für Ihren Geschirrspüler!

Nach einem guten Essen sind mühsames Spülen mit der Hand und Polieren der Gläser heutzutage nicht mehr notwendig. Dank hochwertiger Formeln und modernster Technologien bringen Maschinengeschirrspülmittel von Somat Ihr Geschirr und Ihre Gläser auf Knopfdruck zum Strahlen. Das bestätigt auch Stiftung Warentest: Somat Multitabs sind zum 5. Mal in Folge Testsieger bei Stiftung Warentest.

Somat 10 erzielt im aktuellen Test (Ausgabe 07/2013) als einziges Produkt die Note SEHR GUT (1,4) bei der Reinigungsleistung. Dank der Express-Kraft-Formel lösen sich Somat 10 Tabs außerdem zweimal schneller auf als herkömmliche Tabs und können so schon früher ihre starke Reinigungskraft entfalten. Damit ist Somat 10 auch für Kurzprogramme besonders gut geeignet.

Für eine perfekte Pflege und Hygiene Ihres Geschirrspülers empfehlen wir die regelmäßige Anwendung des Somat Maschinenreinigers. Mit der 3xAktiv Formel wirkt er extra stark gegen hartnäckige Fett- und Kalkablagerungen. So sorgt er für hygienische Sauberkeit im Inneren der Maschine, in den Sprüharmen und im Filter. Bei regelmäßiger Anwendung bleibt auch die Leistung Ihrer Maschine länger erhalten.

## Jetzt Somat 10 mit Gutschein testen!

Mit diesem Gutschein erhalten Sie  
bei Müller eine Packung

**Somat 10 42 Tabs**  
statt Dauertiefpreis 7,95€  
**um nur 6,95€**

Einfach den Gutschein gemeinsam mit dem Einkauf  
an der Kassa abgeben.



2 113688 401002



Gültig von 02.09. – 31.10.2013 für Somat 10 42 Tabs.  
Pro Person nur ein Gutschein einlösbar.  
Gültig nur in österreichischen Müller Filialen.



# STRUDELKÜCHE

Unsere Backmeisterin Christine Egger zeigt Ihnen diesmal Schritt für Schritt, wie der perfekte Topfenstrudel ganz einfach selbst zu machen ist. Neben diesem beliebten Klassiker lässt sich die Strudelküche in „Hülle und Fülle“ variieren.

**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**TOPFENSTRUDEL**

## Zutaten:

### Für den Strudelteig

- | 250 g Mehl
- | 1 Ei
- | 1 TL Butter
- | 60 ml Wasser, kalt
- | 1 Schuss Öl
- | 1 Prise Salz

### Für die Topfenfülle

- | 500 g Topfen (20 % Fett)
- | 100 g Crème fraîche oder Sauerrahm
- | 100 g Butter, zimmerwarm
- | 50 g Staubzucker
- | 1 Prise Salz
- | 1 Schuss Zitronensaft
- | 1 Vanilleschote
- | 6 Eier
- | 1 EL Vanille-Puddingpulver
- | 1 Handvoll Rosinen
- | 1 Ei und flüssige Butter zum Bestreichen
- | Mehl für die Arbeitsfläche



## Zubereitung:

- Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in eine kleine Vertiefung das Ei, die Butter, eine Prise Salz, Öl und wenig Wasser geben. Schnell zu einem glatten Strudelteig verkneten und diesen bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde rasten lassen.
- Inzwischen die Topfenfülle zubereiten. Dazu die Eier trennen. Eiklar mit dem Zucker zu einem steifen Schnee schlagen.

- Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Staubzucker, Butter, eine Prise Salz, Vanille-Puddingpulver, Dotter und einen Schuss Zitronensaft gut verrühren. Den Topfen und die Crème fraîche bzw. Sauerrahm unterrühren, dann den Eischnee vorsichtig unterheben.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
- Die Arbeitsfläche bemehlen

- und den Teig dünn auswalken, bis man ihn mit den Händen in alle Richtungen dünn ausziehen kann (das sogenannte „Strudelziehen“).
- Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche bzw. auf ein Geschirrhangerl legen und mit der flüssigen Butter bestreichen.
- Die Topfenfülle auf dem unteren Drittel platzieren und mit den Rosinen bestreuen. Die Enden einschlagen und den Stru-

- del gut aufrollen, damit die Fülle während des Backens nicht auslaufen kann.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Topfenstrudel mit der Naht nach unten vorsichtig daraufsetzen.
- Das Ei verquirlen und mit etwas geschmolzener Butter vermengen. Den Topfenstrudel damit bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C 20–25 Minuten backen.





FOTO: THERESA SCHREMS



Christine Egger  
Konditormeisterin

# TIPPS UND TRICKS RUND UM DEN STRUDEL



- Den Strudelteig beim Verkneten immer wieder auf die Arbeitsfläche werfen, damit etwaige Luftbläschen entweichen und der Teig geschmeidiger wird.
- Bleibt der Teig auf der Arbeitsfläche kleben, dann noch etwas Mehl einarbeiten.
- Lassen Sie Strudelteig immer bei Zimmertemperatur rasten, kalter Teig lässt sich nur schwer ausziehen. Stürzen Sie eventuell einen heißen, trockenen Topf über die eingölte Teigkugel.
- Lässt sich der Teig schwer ausziehen, dann mit etwas Öl oder flüssiger Butter bestreichen. Mit einem Tuch bedecken, 3 Minuten warten, nun weiter ausziehen.
- Legen Sie den Strudelteig auf ein bemehltes Geschirrhangerl, so lässt sich der gefüllte Strudel ganz einfach aufrollen und auf das Backblech setzen.
- Gerät die Fülle etwas zu flüssig, dann mit Grieß, Semmelbrösel oder Biskuitbrösel binden, bei Obst können Sie etwas Saftbinder verwenden.
- Haben Sie eine sehr weiche Füllmasse (z. B. Topfenstrudel mit Sauerrahm), dann auf dem Backblech eine Barriere rund um den Strudel legen (z. B. etwas Alufolie zu einer Rolle formen). Sie können den Strudel aber auch in einer Rein backen.
- Bei der „Lasagne-Methode“ den Strudelteig zu 4–6 Blättern ausziehen. Das erste Blatt in eine Auflaufform oder Rein legen, mit Butter bestreichen und etwas Fülle daraufgeben. Das nächste Strudelblatt darauflegen usw. Mit einem Strudelblatt abschließen.
- Beim Füllen des Strudels immer einen Rand freilassen und die Enden des aufgerollten Strudels einschlagen, damit die Fülle nicht ausläuft.
- Damit der Strudel während des Backens nicht aufreißt, mehrmals mit einer Gabel anstechen.
- Ist Ihr Strudel etwas zu knusprig geraten, dann mit einem Tuch bedecken und leicht ausdampfen lassen. Eventuell auch mit etwas Wasser bepinseln.

## ichkoche.at-Tipp

Verwenden Sie jetzt im Herbst für den Topfenstrudel auch frische Weintrauben anstelle der Rosinen.







# SCHWAMMERLSUCHE



Halali – Die Jagdsaison auf Lamettenpilze, Röhrenpilze und Morcheln ist eröffnet!

Für viele Österreicher ist es die fünfte Jahreszeit: die Schwammerlsaison! Mit Taschenfeitl, Leinensackerl und Bestimmungsbuch bewaffnet, werden die heimischen Wälder nach braunen, gelben, orangen und sogar schwarzen Kappen durchforstet. Kein Dickicht zu dicht,

kein Steilhang zu steil, um der begehrten Köstlichkeiten habhaft zu werden.

## Totentrompeten, Krause Glucke und Schopftintlinge?

Die Vielfalt an heimischen Speisepilzen füllt unzählige Bücher; mehr als 150 essbare Schwam-

merln beherbergen die österreichischen Wälder. Dennoch: Experimente sind beim Zubereiten erlaubt – bei der Wahl der Pilze sei aber Vorsicht geboten: Im Zweifel bei den Klassikern Eierschwammerln, Steinpilzen und Parasolen bleiben und dubiose Exemplare den Experten überlassen.

### Zutaten:

- | 250 g Steinpilze, frisch
- | 1–2 EL Steinpilze, getrocknet
- | 1 kleine Zwiebel
- | 100 g Erdäpfel
- | 1 Knoblauchzehe
- | 2 Zweige Thymian
- | 100 ml Weißwein
- | 750 ml Gemüsesuppe
- | 200 ml Schlagobers
- | Kümmel
- | Salz, Pfeffer
- | 3 EL Olivenöl
- | Butter

### Für die Croûtons

- | 4 Scheiben Weißbrot
- | 10 EL Olivenöl
- | 1 EL Majoran, gehackt
- | Salz

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

## STEINPILZCREMESUPPE MIT MAJORANCROÛTONS

### Zubereitung:

- Die getrockneten Pilze in lauwarmes Wasser legen und mindestens 1 Stunde einweichen. Inzwischen die frischen Pilze gut putzen und in kleine Stückchen schneiden. 1–2 Pilze in Scheiben schneiden und in etwas Butter braten. Für die Garnitur beiseitelegen.
- Zwiebel, Erdäpfel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen rebeln.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen,

Zwiebeln, Erdäpfel, Knoblauch und Thymian darin bei geringer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die frischen Steinpilze dazugeben und ca. 3 Minuten lang anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen, kurz verkochen lassen und mit der Suppe aufgießen. Die eingeweichten Steinpilze gut ausdrücken und dazugeben. So lange köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.

- Schlagobers unterrühren und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Weitere 10 Minu-

ten köcheln lassen, danach mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

- Weißbrot in kleine Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 25 Minuten goldgelb braten. Die Croûtons aus dem Backrohr nehmen und sofort mit dem Majoran bestreuen.
- Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die gebratenen Pilze einlegen und mit den Croûtons bestreuen.





4 Personen / Dauer: 40 Minuten

## GRÖSTL MIT EIERSCHWAMMERLN UND BROMBEEREN

### Zutaten:

- | 500 g Erdäpfel
- | 300 g Eierschwammerln
- | 1 Zwiebel
- | 100 g Speck, geräuchert
- | ½ Bund Schnittlauch
- | 15 Blätter Estragon
- | 2 Eier
- | 2 EL Öl
- | 100 g Brombeeren
- | Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Erdäpfel weich kochen, abkühlen lassen und schälen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Schwammerln vorsichtig putzen und in Scheiben, den Speck in feine Streifen schneiden.
- Schnittlauch und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Brombeeren waschen.
- Die gekochten Erdäpfel in dünne Scheiben schneiden. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erdäpfelscheiben zusammen mit den Speckstreifen anbraten.
- Die Zwiebeln in einer anderen Pfanne im restlichen Öl anschwitzen, Schwammerln dazugeben und alles scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Eier gut verquirlen. Die Schwammerl-Zwiebel-Masse zu den Speckerdäpfeln geben und die verquirlten Eier darüberleeren. Stocken lassen, die Brombeeren untermischen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## TOAST MIT EIERSCHWAMMERLN UND HERBSTKRÄUTERN

### Zutaten:

- | 320 g Eierschwammerln
- | 80 g Schinken, geräuchert
- | 4 Frühlingzwiebeln
- | 4 Eier
- | 1 kleines Stück Ingwer
- | 4 Scheiben Toastbrot
- | Saft einer halben Zitrone
- | 40 g Butter
- | 10 g gemischte Herbstkräuter (z. B. Erika, Beifuß, Fenchel, Rosmarin, Thymian)
- | Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Eierschwammerln trocken putzen, etwas größere halbieren. Die Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden. Den frischen Ingwer schälen und fein hacken. Schinken kleinwürfelig schneiden.
- Kräuter gut waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel rösten. Zwiebeln, Kräuter, Eierschwammerln und Ingwer dazugeben und anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Toastscheiben in etwas Butter scharf anrösten.
- Die Eier verquirlen und unter die Schwammerlmasse heben, nur leicht stocken lassen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, auf dem Toastbrot anrichten und sofort servieren.





# KOREABESUCH



## Hansik – Die bunte Welt der koreanischen Küche

**E**in gedeckter koreanischer Tisch erscheint wie ein farbenprächtiges Gemälde. Denn Hansik, koreanisches Essen, wird nicht in mehreren Gängen serviert – alle Speisen kommen zugleich auf den Tisch. In unzähligen Schüsseln und auf den Tellern präsentieren sich in kunstvollen Arrangements Sup-

pen, Reisgerichte, frisches Gemüse, dicke Weizennudeln, marinierte gegrillte Rindfleischstreifen und vieles mehr – alles aus besten Zutaten und raffiniert gewürzt.

### Keine Mahlzeit ohne Kimchi!

Der kulinarische Exportschlager Koreas ist zweifellos Kimchi. Wie

Sie das gesunde fermentierte Gemüse ganz einfach zu Hause herstellen können, verrät Ihnen unser Chefkoch Aaron Waltl. Eine gute Gelegenheit, um die herbstliche Gemüseernte mit allen wertvollen Vitaminen gut und schmackhaft über den Winter zu bringen. Probieren Sie es einfach aus!

### Zutaten:

- | 1 Hendl
- | 4 Erdäpfel
- | ½ Rote Rübe
- | 1 Karotte
- | 1 Zwiebel
- | 1 Lauchstange
- | 1 Chilischote
- | 600 ml Wasser
- | 4 Limettenblätter

### Für die Marinade

- | gemahlener Pfeffer
- | Reiswein oder Weißwein

- | Zitronensaft

- | Salz

### Für die Gewürzsauce

- | 3 EL Chilipaste
- | 3 EL Chilipulver
- | 5 EL Sojasauce
- | 2 EL Weißwein
- | 1 EL Honig
- | 1 EL brauner Zucker
- | 1 EL gehackter Knoblauch
- | 1 ½ TL Ingwerpulver
- | 1 EL Sesamöl
- | Salz

**4 Personen / Dauer: 45 Minuten**

## PAPRIKAHUHN AUF KOREANISCHE ART

### Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermischen.
- Das Huhn waschen, trocken tupfen und in kleinere Stücke zerteilen. Mit der Marinade übergießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
- Erdäpfel, Rote Rübe und Zwiebel schälen und gemeinsam mit der Karotte in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch in breite, Chilischote in feine Ringe schneiden.
- In einer Pfanne Wasser erhitzen. Die

Hendlstücke aus der Marinade nehmen und im Wasser halbgaren kochen.

- Für die Gewürzsauce alle Zutaten gut vermischen und unter das halbgare Fleisch mengen. Erdäpfel, Rote Rüben, Karotten, Lauch und Limettenblätter dazugeben. Das Ganze in der verbliebenen Flüssigkeit weiter bei starker Hitze kochen lassen, bis das Fleisch gar ist und sich die Sauce einreduziert hat.
- Zum Schluss noch die Chiliringe untermengen und mit Sesamöl und Salz abschmecken.





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

**Zutaten:**

- | 2 dicke Rettiche
- | 10 g grobes Meersalz
- | 5 Knoblauchzehen
- | 1 Ingwerknolle
- | 1 Frühlingszwiebel
- | 10 g Chilipulver
- | 1 EL Zucker
- | 1 EL Garnelensauce oder Fischsauce
- | 60 g süßes Reismehl

**Zubereitung:**

- Rettich gründlich waschen, in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden, salzen und 20 Minuten durchziehen lassen.
- Reismehl mit 2 Tassen kaltem Wasser bei starker Hitze aufkochen, etwas wallen lassen und dann die Hitze reduzieren. Unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die dünne Masse abkühlen lassen.
- Knoblauch und Ingwer schälen und gemeinsam mit der Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden.
- Das Chilipulver gut mit der abgekühlten süßen Reismasse vermischen und Knoblauch, Ingwer, Zucker, restliches Salz und Fischsauce dazugeben.
- Den gewürfelten Rettich untermengen und die Frühlingszwiebeln darüberstreuen.
- Das fertige Kimchi wird zuerst einen Tag lang in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur gelagert. Dann zum weiteren Reifen in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank gelagert hält sich das Kimchi mehrere Monate.

**EIN ZEICHEN  
HÖCHSTER  
QUALITÄT**

**7** JAHRE  
**KIA  
GARANTIE**

Freiraum für  
die ganze Familie.

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



Ab € 19.990,-<sup>1)</sup>

**CARENS**



The Power to Surprise

Bis zu **€ 1.000,-** + **€ 1.000,-**  
EINTAUSCHBONUS<sup>\*)</sup> FINANZIERUNGSBONUS<sup>\*)</sup>

CO<sub>2</sub>-Emission: 159-124 g/km, Gesamtverbrauch: 4,7-6,8 l/100km

Symbolfoto. Angebote gültig bis auf Widerruf. 1) Aktionspreis inkl. Eintauschbonus im Wert von bis zu € 1.000,- inkl. MwSt. für Ihren Gebrauchten beim Kauf eines Kia Carens 1.6 GDI Cool oder Motion und € 1.000,- Abzug vom unverb. empf. Listenpreis bei Finanzierung über Kia Finance powered by Santander Consumer Bank GmbH. \*) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.





# FALSCHHEGERICHTE

Achtung, hier wird geschummelt!

**W**enn das Cordon bleu beim Anschneiden rosa lacht, die Spiegeleier kalt sind und nach Pfirsich duften, der Hase unnatürlich rechteckig daherkommt und die Forelle sich

als panierte Palatschinke mit Fleischfülle entpuppt, dann hat hier kein verwirrter Koch den Löffel geschwungen. Die „Attrappen“ haben heute ihren festen Platz in der Hausmannskost eingenom-

men. Manch einer zieht sie den Namensgebern, die sich früher nicht alle leisten konnten, sogar vor, und die Lust ist groß, die „Falschen Gerichte“ zur kulinarischen Überraschung werden zu lassen.

## Zutaten:

- | 400–500 g Faschiertes (Schweine- und/oder Rindfleisch, Geselchtes oder Wurst)
- | ½ Zwiebel, gehackt
- | 1 EL Petersilie, gehackt
- | 1 Zitrone
- | Öl zum Herausbacken
- | Petersilie zum Garnieren
- | Salz
- | Pfeffer

- | Zahnstocher zum Fixieren

## Für die Palatschinken

- | 250 ml Milch
- | 100–130 g Mehl
- | 1–2 Eier
- | 1 Prise Salz
- | 1 Prise Muskatnuss
- | Butter oder Öl zum Backen

## Zum Panieren

- | Mehl
- | 2 Eier
- | Semmelbrösel

## 4 Personen / Dauer: 45 Minuten FALSCHHE FORELLE

### Zubereitung:

- Zuerst die Palatschinken zubereiten: Milch mit Mehl und Eiern zu einem nicht zu dünnflüssigen Teig verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Wenig Butter oder Öl in einer größeren beschichteten Pfanne erhitzen und 4 große oder 8 kleine Palatschinken backen. Herausheben und warmstellen.
- Für die Füllung die Zwiebelwürfel in etwas Öl hell anschwitzen, das Faschierte zugeben und so lange durchrösten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken. Ein Häufchen Faschiertes in die Mitte jeder Palatschinke setzen. Seitliche Ränder einschlagen, das untere

Ende darüberklappen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

- Die Päckchen wie ein Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und Brösel panieren. In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die falschen Forellen darin rundum knusprig und goldbraun backen. Herausheben und mit Küchenpapier abtupfen.
- Petersilzweige im heißen Fett frittieren.
- Zitrone in Scheiben schneiden und jede Scheibe bis zur Mitte einmal einschneiden. Zu einer Rosette eindrehen und statt der Schwanzflosse an ein Ende der falschen Forelle legen. Mit frittiertes Petersilie garnieren und mit knackigem Salat und Petersilerdäpfeln anrichten.

## ichkoche.at-Tipp

Die Falsche Forelle lässt sich auch mit Frankfurter Würsteln oder Schinkenstreifen und Käse füllen.





4 Personen / Dauer: 15 Minuten  
**FALSCHES SPIEGELEIER**

**Zutaten:**

- | 250 g Topfen
- | 2 EL Kristallzucker
- | 2 cm Vanilleschote
- | ½ Zitrone
- | 200 ml Schlagobers
- | 2 Dosenpfirsiche

**Zubereitung:**

- Flache Dessertschalen bereitstellen. Die halbe Zitrone auspressen. Die Vanilleschote längs einschneiden und das

Mark mit einem Löffel heraus-schaben.

- Obers steif schlagen. Die Pfirsiche aus der Dose nehmen, gut abtropfen lassen und halbieren.

- In einer Schüssel Topfen, Zucker, Vanillemark und Zitronensaft cremig verrühren und das geschlagene Obers vorsichtig unterheben.

- Die Creme als „Eiklar“ in die Dessertschalen füllen und flach verstreichen, jeweils eine Pfirsichhälfte als „Dotter“ daraufsetzen.



4 Personen / Dauer: 30 Minuten  
**FALSCHES CORDON BLEU**

**Zutaten:**

- | 4 Scheiben Leberkäse (ca. 3 cm hoch)
- | 4 Scheiben Prosciutto
- | 4 Scheiben Emmentaler
- | 2 TL Senf
- | 1 Ei
- | Mehl
- | Semmelbrösel
- | Öl zum Herausbacken
- | Petersilie

**Zubereitung:**

- Vorsichtig in die Leberkäsescheiben mittig einen tiefen Schnitt machen, sodass eine große Tasche entsteht. Diese mit Senf austreichen, ein Blatt

Prosciutto sowie ein Käseblatt einlegen und die Tasche wieder zudrücken.

- Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Die gefüllten Leberkäseschnitten nun jeweils zuerst

im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Danach durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen.

- In einer großen Pfanne Öl erhit-

zen und die falschen Cordon bleus darin auf beiden Seiten goldbraun herausbacken.

- Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit frischer Petersilie garniert servieren.



# RICHTIG SCHNEIDEN leicht gemacht!

**Aaron Waltl**  
Chefkoch



Damit beim Schneiden mit einem Küchenmesser alles gut geht und wirklich nur das Schneidgut und nicht die Finger unter das Messer kommen, hat unser Chefkoch Aaron Waltl ein paar Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt.

## ichkoche.at-Tipp

Video – schauen Sie rein:  
[www.ichkoche.at/Zwiebel-schneiden](http://www.ichkoche.at/Zwiebel-schneiden)



### Messer richtig halten

Das Messer sollte der verlängerte Arm des Kochs sein. Deshalb den Griff fest umschließen, dabei

das Messer von einer Seite mit vier Fingern und auf der anderen Seite mit dem Daumen fixieren und stabilisieren. Das Messer nicht mit dem Zeigefinger am Messerrücken halten – auf diese Weise haben Sie viel weniger Kontrolle über das Schneidwerkzeug und laufen Gefahr sich zu verletzen!



### Petersilie richtig schneiden

Petersilienblätter (ohne Stängel) zusammenschieben und mit einem scharfen Kochmesser grob schneiden. Fingerkuppen leicht nach innen beugen, damit das Messer an den Fingergliedern entlanggleiten kann. Geschnittene Petersilie wieder zusammenschieben, die zweite Hand flach auf den Messerrücken auflegen und so mit einer Wiegebewegung weiter fein schneiden.



### Zwiebel schneiden

Die äußerste Schicht der Zwiebelwurzeln wegschneiden, die Wurzel dabei nicht ganz entfernen.

Die Zwiebel vertikal halbieren. Die beiden Hälften schälen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen. Die Zwiebelhälften werden nun bis kurz vor die Wurzel mehrmals (je nach gewünschter Größe der Würfel) geschnitten. Die Zwiebel sollte man so halten, dass die Fingerkuppen leicht nach innen gebeugt sind. Nun die Zwiebel mehrere Male horizontal einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Anschließend von oben quer durchschneiden, sodass die Würfel wie von Zauberhand selbst auseinanderfallen! Das letzte Stückchen von der Wurzel trennen und dann ebenfalls klein würfeln.





**Karotten Julienne schneiden** bedeutet „in sehr feine Streifen schneiden“. Als Erstes entfernt man das Grün und das Wurzelende

mit einem scharfen Messer.

Danach werden die Karotten gewaschen und mit einem Sparschäler oder einem Messer dünn geschält. Dann der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden (ca. 1 mm) und diese dann fein stifteln.

**Karotten Batonnets schneiden** bedeutet „in Stifte schneiden“. Von den geschälten Karotten werden rundherum die Ränder weggeschnitten, sodass gleichmäßige Rechtecke entstehen. Diese dann in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

**Karotten Jardinière schneiden** bedeutet „in kleine Würfel schneiden“. Dafür die Karottenstifte (Batonnets) würfeln.



## VERSCHIEDENE KÜCHENMESSER

- Das Allzweckmesser hat eine meist 8 cm lange, sehr schmal gehaltene, spitz zulaufende Klinge. Man nutzt es zum Schneiden, Schälen und Putzen von Obst und Gemüse, zum Zerkleinern von Zwiebeln, Knoblauch oder Kräutern.
- Das Kochmesser ist ein großes Allzweckmesser; seine besonders lange Klinge (15–26 cm) ist beidseitig geschliffen. Es dient als Universalmesser zum Schneiden, Wiegen und Hacken. Es kommt sowohl bei Fleisch als auch bei Gemüse und Obst zum Einsatz.
- Das Paradeismesser hat eine gezahnte Klinge, die dafür sorgt, dass die empfindlichen Paradeiser beim Schneiden nicht gequetscht werden.
- Die lange Klinge eines Brotmessers verfügt über einen groben Wellenschliff, die groben Rillen verhindern das Ausflocken der Brotscheiben.
- Das Filiermesser ist dünn und lang, seine flexible Klinge passt sich dem Verlauf von Knochen und Sehnen im Fleisch optimal an. Mit dem Filiermesser lassen sich hauchdünne Scheiben vom Fisch schneiden.
- Das Käsemesser ist mittellang und die Klinge mit Löchern versehen, die verhindern, dass die klebrige Konsistenz von Weichkäsesorten an der Klinge haften bleibt.

### Gute Pflege verlängert die Lebensdauer

Küchenmesser gehören auf keinen Fall in die Spülmaschine! Am besten gleich nach Gebrauch per Hand spülen und sofort abtrocknen. Um möglichst lange Freude an Ihren Küchenmessern zu haben, diese gelegentlich mit etwas Öl einreiben. Dies verhindert, dass die Klingen spröde werden und brechen.



# WÜSTHOF

Schärfer  
Schärfer  
als  
jemals  
als  
jemals  
zuvor!



Geschmiedete Messer von WÜSTHOF, jetzt exklusiv mit PEtec.



www.wuesthof.com

CLASSIC IKON

Quality - Made in Solingen/Germany





# APFELVERSUCHUNG



Schafnase, Rosenapfel  
und Topaz – einfach zum  
Hineinbeißen

**W**er schon einmal einen herbstlichen Spaziergang an der steirischen Apfelstraße oder im Vorarlberger Ländle gemacht hat, der weiß: Die heimischen Obstgärten haben mehr zu bieten als die immer gleichen vier Sorten. Das Paradeobst Österreichs landet als weltberühmter Apfelstrudel, gedeckter Mürbteigkuchen oder Schmarren auf unseren Tellern. Ganz zu schweigen von der gesunden Jau-

se für Groß und Klein in Form eines frischen Apfels. Herrlich, das Krachen beim Hineinbeißen in das feste Fruchtfleisch! Dass die Verführungskunst des Apfels nicht bloß süßer Natur ist, beweisen unsere Rezepte in pikanter Ausführung.

## Märchenhaft!

Kaum ein Lebensmittel hat so viele Auftritte in Märchen und Sagen vorzuweisen wie der Apfel. Auch

sein Symbolgehalt als Reichsapfel, Liebesapfel oder Zankapfel zieht sich durch die Geschichte. Kein Wunder, immerhin wurde der Apfel schon vor vielen Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt, war unersetzlich in der Zahnpflege und geschätzt ob seines Vitaminreichtums. Noch heute weiß der Volksmund: Ein Apfel am Tag – den Arzt gespart. Dass er neuerdings als Anti-Stress- und Anti-Aging-Obst gilt – umso besser!

## Zutaten:

- | 500 g Äpfel
- | 50 g Vogerlsalat
- | 100 ml Apfelsaft
- | Saft einer halben Zitrone
- | 25 g Pinienkerne
- | 50 g Parmesan, frisch gerieben
- | 100 ml Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer

ergibt ca. 400 g Pesto / Dauer: 40 Minuten  
**APFEL-VOGERLSALAT-PESTO**

## Zubereitung:

- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten.
- Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Zitronen- und Apfelsaft in einem Topf köcheln, bis die Äpfel weich sind. Auskühlen lassen und mit den Pini-

enkernen, Vogerlsalat und Olivenöl pürieren.

- Zum Schluss den geriebenen Parmesan darunterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das fruchtige Herbstpesto in ein sauberes verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## ichkoche.at-Tipp

Mixen Sie erst kurz vor dem Servieren den Vogerlsalat unter das Pesto, so bleibt die grüne Farbe erhalten und das Pesto hält länger. Haltbarkeit: 3–4 Tage (ohne Vogerlsalat 7 Tage)





**4 Personen**  
**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**FISCH IM APFELBETT**  
**MIT CURRYHAUBE**

**Zutaten:**

- | 4 Seelachs-Filets
- | 2 kleine Erdäpfel
- | 2 große Äpfel
- | 3 eingelegte Pfefferoni
- | 100 ml Schlagobers
- | 2 Eier
- | 1 TL Currypulver
- | 2 EL Zitronensaft
- | Salz
- | Pfeffer

**Zubereitung:**

- Die Erdäpfel schälen und in Salzwasser nicht zu weich kochen. Abkühlen lassen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.
- Äpfel mit einem Apfelnuker

entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

- Pfefferoni klein würfeln.
- Obers steif schlagen, die Eiertrennen. Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen. Obers und Schnee gemeinsam vorsichtig

mit dem Currypulver, Salz und den Dottern verrühren.

- Die Apfel- und Erdäpfelscheiben abwechselnd dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten, die Fischfilets darauflegen und mit dem Zitronensaft be-

träufeln. Die Pfefferoni darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Die Eischnee-Obers-Masse darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.



**4 Personen / Dauer: 40 Minuten**  
**SCHWEINSKOTELETT**  
**MIT APFELGEMÜSE**  
**VOM BLECH**

**Zutaten:**

- | 4 Koteletts vom Bio-Schwein (à ca. 200 g)
- | 5 Baby-Erdäpfel
- | 4 Pastinaken
- | 2 Äpfel
- | 1 kleine Chilischote
- | 1 Knolle junger Knoblauch
- | 3 EL Balsamico
- | 10 EL Olivenöl
- | 1 EL Honig
- | 1 kleiner Bund Minze
- | Salz
- | Pfeffer

**Zubereitung:**

- Für das Apfelgemüse die Erdäpfel waschen und vierteln. Die Pastinaken schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Chilischote entkernen und in dünne Streifen, die Äp-

fel entkernen und in dünne Scheiben zurecht schneiden. Den Knoblauch der Länge nach halbieren.

- Das Ganze mit Essig, 7 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer auf einem Backblech gut ver-

mischen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C (Umluft) ca. 20 Minuten braten.

- Inzwischen die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden

Seiten scharf anbraten. Auf das Apfelgemüse legen und weitere 10 Minuten braten.

- Zum Schluss die Minzeblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und unter das fertige Apfelgemüse mischen.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## BAVETTE AL PESTO ALLA GENOVESE MIT GEBRATENEN SCAMPI UND RUCOLA

### Zutaten:

- | 350 g Barilla Bavette
- | 1 Glas Barilla Pesto alla Genovese
- | 12 Scampi ohne Kopf, mit Schale, küchenfertig oder Easy Peel
- | 2 Knoblauchzehen
- | 1 Bund Frühlingszwiebeln
- | 125 g Rucola
- | 3 EL natives Olivenöl
- | Salz, Pfeffer
- | 2 EL geröstete Pinienkerne, grob gehackt



### Zubereitung:

- Barilla Bavette in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- In der Zwischenzeit klein gehackten Knoblauch und Frühlingszwiebelringe in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen.

- Die gesäuberten Scampi dazugeben und 2–3 Minuten anbraten. Dann Hitze reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Barilla Pesto alla Genovese zur Pasta geben und vermischen. Anschließend mit gerösteten Pinienkernen und Rucola garnieren.

### ichkoche.at-Tipp

Scampi und frischer Rucola sind die perfekten Begleiter für die Bavette und das beliebte Pesto alla Genovese – eine köstliche Kombination.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## PENNETTE RIGATE INTEGRALE MIT SPITZKRAUT UND WALNÜSSEN

### Zutaten:

- | 350 g Barilla Integrale Pennette Rigate
- | 1 Glas Barilla Pesto alla Genovese
- | 700 g Spitzkraut
- | 250 g Kirschparadeiser
- | 3 Zweige Thymian
- | 40 g Walnusskerne, gehackt
- | Salz, Pfeffer aus der Mühle
- | Parmesan



### Zubereitung:

- Vom Spitzkraut die äußeren Blätter entfernen, halbieren und den harten Mittelteil ausschneiden. Das Spitzkraut in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden, in etwas Salz-

- wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
- Inzwischen die Barilla Integrale Pennette Rigate in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen.

- Barilla Pesto alla Genovese in den Topf geben, Spitzkraut und Kirschparadeiser dazugeben, kurz erhitzen, die Pennette Rigate unterheben, mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan dazu servieren.





# ENTDECKE

DEINE LIEBE ZU VOLLKORN-PASTA



PENNETTE & BASILICO

*Unzertrennlich*

*Seit einem Essen mit Freunden*



Finde weitere Rezepte auf [www.barilla.at](http://www.barilla.at)



# KÜRBISVIELFALT



Der Allrounder vom Feld – ein köstlicher Begleiter durch den kulinarischen Herbst

**W**ir lieben alle seine Teile: Das süßliche Fruchtfleisch als Zutat für Gemüsebeilagen oder süße Strudeln, die Kerne zum Knabbern, in Kuchen oder als steirische Panade und natürlich das schwarz-grün schimmernde Öl als unverzichtbare Zutat für eine Marinade. Auch die Schale hat ihren Einsatz

als Kürbistöpfchen, falls nicht gerade ein Gruselkopf aus ihr geschnitzt wird. Gebraten, gekocht, gedünstet, gegrillt, herausgebakken, roh, sauer eingelegt ... die „Riesenbeere“ macht alles mit.

## Schwarzes Gold

Im Herbst zieht sich eine Ölspur, ausgehend von der Steiermark,

durch ganz Österreich. Das Öl aus den Kernen des gelbgrünen steirischen Ölkürbis schmeckt nicht nur wunderbar nussig, es ist außerdem cholesterinfrei, weist einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren auf, liefert wertvolles Vitamin E und schützt vor freien Radikalen und vor Prostataerkrankungen.

### Zutaten:

- | 400 g Butternusskürbis
- | 1 Msp. Zimtpulver
- | 2 Gewürznelken
- | 20 g Ingwer, frisch gerieben
- | 500 g Mehl
- | 1 Würfel Germ (42 g)
- | 50 ml Milch, lauwarm
- | 30 g Butter
- | 50 g Zucker
- | 5 EL Kürbiskernöl
- | 1 TL Salz
- | Butter
- | 50 g Kürbiskerne
- | Butter zum Ausstreichen

**Dauer: mehr als 60 Minuten**  
**KÜRBISBROT**

### Zubereitung:

- Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch kleinwürfelig schneiden. 100 ml Wasser mit Zimt, Nelken und Ingwer in einen Topf geben und die Kürbiswürfel darin ca. 10 Minuten weich dünsten.
- Die beiden Nelken entfernen und den Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Für den Germteig das Mehl in eine große Schüssel geben und

eine Mulde hineindrücken. Die Germ in der lauwarmen Milch auflösen und in die Mulde hineinleeren. Mit etwas Mehl verquirlen und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.

- Mehl einarbeiten, danach Butter, Zucker, das Kürbispüree, Kürbiskernöl und Salz unter den Teig mischen und wiederum 20 Minuten gehen lassen.
- Kürbiskerne grob hacken. Den

Teig nochmals durchkneten und zwei Drittel der Kürbiskerne einmengen. Eine Kastenform (30 cm Länge) ausfetten, den Teig hineinfüllen und einige Male an der Oberfläche einkerben.

- Mit Wasser bestreichen, mit den restlichen gehackten Kürbiskernen bestreuen und noch einmal 15 Minuten gehen lassen.
- Das Brot im vorgeheizten Backrohr bei 185 °C 25–30 Minuten goldbraun backen.





**24 Brownies (ein kleines Backblech) / Dauer: 45 Minuten**  
**KÜRBIS-BROWNIES**

**Zutaten:**

- | 100 g kleine Kürbiswürfel (z. B. Muskat)
- | 220 g Kuvertüre oder Bitterschokolade
- | 170 g Butter
- | 200 g Zucker
- | 4 Eier
- | 100 g Haselnüsse, gehackt
- | 125 g Mehl
- | 1 Msp. Backpulver
- | Butter zum Anschwitzen
- | Staubzucker zum Bestreuen

**Zubereitung:**

- Die Kürbiswürfel in etwas Butter anschwitzen, mit 100 ml Wasser ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Abgießen und den Kürbis fein pürieren.

- Schokolade und Butter in kleine Stücke schneiden, zusammen in einem Topf bei sehr geringer Hitze schmelzen.
- Eier und Zuckerschäumig schlagen, danach langsam die Schokolade-Butter-Masse und das

Kürbispüree einrühren. Zum Schluss Haselnüsse, Mehl und Backpulver unterheben.

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse daraufleeren und mit einer Teigkarte glattstreichen. Im vorgeheizten

Backrohr bei 170 °C 20–25 Minuten backen.

- Die Kürbis-Brownies etwas auskühlen lassen und in kleine Würfel schneiden, mit Staubzucker bestreuen und sofort servieren.



**4 Personen / Dauer: 40 Minuten**  
**ÜBERBACKENE KRAUTFLECKERLN MIT KÜRBISKERNEN**

**Zutaten:**

- | 200 g Fleckerln
- | ¼ Kopf Weißkraut
- | 100 g Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)
- | 1 Zwiebel
- | 2 EL Kürbiskerne
- | 2 EL Kürbiskernöl
- | 2 EL Olivenöl
- | 150 g Bergkäse, gerieben
- | Salz, Pfeffer
- | Butter zum Ausstreichen

**Zubereitung:**

- Die Nudeln in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, danach abseihen.
- Das Kraut in kleine Stücke, das

Kürbisfleisch würfelig schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

- In einer Pfanne Zwiebeln, Kraut, Kürbis und die Kürbiskerne in

Olivenöl anschwitzen, mit den gekochten Nudeln durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

- Die Nudeln in eine ausgebut-

terte, feuerfeste Form geben und mit dem Käse bestreuen.

- Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 25 Minuten backen und mit Kernöl beträufeln.



# HILFE, WIE GELINGT MEIN GANSL!

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

**D**ieses Mal widmet sich unsere P(f)annenhilfe dem Gansl. Was unsere Leser besonders beschäftigt, ist die Frage, wie denn nun das perfekt knusprig gebratene Gansl richtig tranchiert wird.

## „Wie dressiere ich die Gans?“

- Zum Dressieren der Gans die Flügel beim obersten Gelenk durchschneiden.
- Überlappende Haut und überlappendes Fett wegschneiden.
- Das Gansl füllen.
- Einen Faden in eine Backnadel fädeln oder einen spitzen Zahnstocher an den Faden binden.
- Durch die linke Haxe, dann durch den Hinterleib und durch die rechte Haxe ziehen. Die Keulen sollen eng anliegen, damit sie beim Braten nicht verbrennen.

- Nun den Bindfaden nach vorne ziehen, durch den linken Flügelknochen stechen, durch den zurückgebogenen Hals bzw. die Halshaut und durch den rechten Flügelknochen. Eng verknoten.
- Die Enden der Keulen eventuell noch mit Alufolie umwickeln.

## „Womit kann ich mein Gansl füllen?“

- Sie können die Gans klassisch mit Semmelknödelmasse füllen, eventuell noch gebratene, in Stücke geschnittene Kastanien untermengen. Auch grob gehackte Innereien, Eierschwammerln oder Steinpilze sind eine köstliche Bereicherung für die Semmelfülle. Für eine fruchtige Fülle verwenden Sie Apfelspalten und Buchweizen, gewürzt mit Orangensaft und Salbei. Grob geschnittenes Wurzelge-

müse mit Thymian, Majoran und Beifuß eignet sich ebenfalls als Fülle für Ihre Gans.

## „Warum ist meine Gans so trocken?“

- Richtig zartes Fleisch erzielen Sie bei einer Gans durch Braten bei Niedrigtemperatur (ca. 80 °C). Für diese Art der Zubereitung müssen Sie aber etwa 6 Stunden Bratzeit einrechnen. Erst gegen Ende der Bratzeit die Temperatur für eine schöne Kruste erhöhen.

## „Wie wird mein Gansl schön knusprig?“

- Herrlich knusprig wird ein Gansl, wenn Sie es während des Bratens öfters mit etwas Salzwasser bestreichen. Gegen Ende der Bratzeit die Temperatur erhöhen und die Haut noch mit etwas Honig und Orangensaft bestreichen.



Über manches Gansl muss sich unser Chefkoch wundern ...

## ichkoche.at-Tipp

Viele schmackhafte Gansl-Rezepte finden Sie unter [www.ichkoche.at/gansl](http://www.ichkoche.at/gansl)

## „Ich weiß nicht, wann meine Gans fertig gebraten ist.“

- Die Gans ist fertig, wenn beim Anstechen nur mehr klarer Bratensaft austritt (je nach Größe der Gans ca. 2 ½ Stunden; beim Niedrigtemperaturgaren entsprechend mehr Zeit berücksichtigen).

## „Wie kann ich mein Festtagsgansl richtig tranchieren?“

- Schritt für Schritt zum perfekt tranchierten Gansl: Zuerst am Brustbein der Gans entlangschneiden und den V-Knochen freilegen.
- Das Fleisch um die Keulen mit





## ichkoche.at-Tipp

Die perfekte Würze für Ihr schmackhaftes Gansl: Zuerst salzen, pfeffern und danach mit einer Mischung aus Senf und Honig einreiben.

einem scharfen Messer einschneiden. Die Keulen mit einer Fleischgabel fixieren und das Kugelgelenk durchschneiden.

- Ober- und Unterkeulen trennen. Für kleinere Portionen den Oberschenkel am Knochen entlang in zwei Teile schneiden.
- Die Brust vom Körper lösen, die Flügelrln mit der Geflügelschere abschneiden.
- Die Bruststücke jeweils in 3 Teile schneiden.
- Die Brust mit einer Geflügelschere aufschneiden und die Fülle mit einem Löffel heraushehlen. In Portionsstücke teilen.



FOTO: MIKE-FOTOGRAFIE - FOTOLIA.COM



Das Original aus Frankreich ist zurück -  
Maille Premium Dijon Senf ab sofort wieder in Österreich erhältlich\*



*Der Dijon Senf seit 1747*

\* bei Interspar, ausgewählten Eurosparmärkten, Spar Gourmet, Merkur, Metro, Unimarkt, etc.  
Weitere Bezugsquellen und Informationen finden Sie unter [www.delikat-essen.at](http://www.delikat-essen.at)





# WIR HERZEN UNSERE TREUEN LESER!



Mit unserem neu gestarteten Treueprogramm wollen wir unseren treuen Usern „Herz“-lich Danke sagen. Sammeln Sie jetzt Herzen und tauschen Sie diese gegen tolle Preise ein!

**A**us Liebe zum Kochen – Für uns und die meisten unserer Leser und Online-Besucher sind das nicht nur leere Worte.

Wir lieben Kochen, und wir lieben es, für unsere *ichkoche.at*-Besucher zu kochen. Und all jene, die *ichkoche.at* lieben, sollen dafür ab sofort noch mehr belohnt werden.

Seit Juni diesen Jahres haben wir uns für unsere treuen Besucher auf unserer Homepage etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Jede Aktivität in unserer kulinarischen Onlinewelt wird mit einer bestimmten Anzahl von Herzen belohnt, die gegen attraktive Produkte eingetauscht werden können.

Für jeden Besuch, jedes eingesandte Rezept, jeden Kommentar oder auch für die Teilnahme an Gewinnspielen erhalten Sie Herzen auf Ihr Treuekonto. Die im Laufe der Zeit gesammelten Herzen können ganz einfach gegen kleine Aufmerksamkeiten wie Kochlöffeln, Kaffeetassen, Schürzen, Schneidbretter und vieles mehr eingetauscht werden.

Geduldige Herzerlsammler sollten sich die Hauptpreise, beispielsweise einen Dampfgarer von Miele oder eine Kenwood-Küchenmaschine *Titanium Chef* nicht entgehen lassen.

Bleiben Sie uns also weiterhin treu – es lohnt sich!



## Userstimmen

**lockerle:** Das ist wirklich eine super Idee! Ich bin regelmäßig auf der Seite weil ich immer nach neuen Rezepten suche, und auch immer das passende Gericht finde. Und was das Wichtigste ist, bis jetzt hat immer alles sehr gut geschmeckt.

**Omami:** Ich bin eigentlich immer gerne auf diese Seite gekommen, jetzt macht es noch mehr Spaß. Eine wirklich gute Idee mit den Herzen, ich bin begeistert.

**evagall:** Erstens einmal nachkochbare Rezepte, mit Zutaten, die es bei uns gibt und zweitens das Kochbuch, in dem ich sie dann auch noch ganz schnell finde.

## So machen Sie mit:

- Registrieren Sie sich auf [ichkoche.at](http://ichkoche.at)
- Erhalten Sie bereits für die Registrierung 50 Treueherzen
- Kommentieren Sie unsere Rezepte, schicken Sie Rezepte ein, erstellen Sie Ihr eigenes virtuelles Kochbuch etc. – Alles wird belohnt!
- Tauschen Sie die gesammelten Herzen gegen einen Preis Ihrer Wahl ein
- Wir schicken Ihnen Ihre Prämie direkt nach Hause
- Und weiter geht es auf der Jagd nach neuen Preisen!

## Schauen Sie gleich rein:

[www.ichkoche.at/mach-mit-treueprogramm](http://www.ichkoche.at/mach-mit-treueprogramm)



# DAS AUGE ISST MIT. AUCH ÜBERMORGEN.

## Herbstmahlzeiten sind ein Augenschmaus.

Kein Wunder, wenn das Auge da mal größer ist als der Magen und etwas übrig bleibt. Aber keine Bange: Unsere stapelbaren Vorratsdosen sparen Platz und halten das Essen mit ihren fest sitzenden Deckeln lange frisch.

Mehr dazu findest du auf [IKEA.at/Vorratshaltung](http://IKEA.at/Vorratshaltung)



**PRUTA**  
Dosen mit Deckel.  
Transparent. Grün.

**3,50** /17-tlg.



01



02



03



- 01 INRE Dosen mit Deckel 4,99/  
2er-Set 0,7/1,2 l. Weiß.
- 02 CHOSIGT Reibeisen mit Behälter  
4,99 Blau.
- 03 TOKIG Salatschleuder 3,50  
Weiß.





# KOCHZEITUNG

JETZT GRATIS BESTELLEN UND  
KEINE AUSGABE VERSÄUMEN

Ihnen gefällt unsere Kochzeitung und Sie wollen sie auch  
weiterhin sicher in Ihrem Postkasten vorfinden?

Dann bestellen Sie gleich heute Ihr GRATIS-ABO unter:

[www.ichkoche.at/gratis-abo](http://www.ichkoche.at/gratis-abo)

