



# Rezepte aus der Sommerküche

Bunte Zutaten für gute Laune



**Lavendel**  
Blütenzauber  
in der Küche  
Seite 16



**Fisolen**  
Stangenweiser  
Genuss  
Seite 18

+ REZEPTE  
+ TIPPS & TRICKS  
+ KOCHSCHULE  
+ BACKSCHULE

## Sommergrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Ein lustvoller Gartenbrunch, ein Grillfest mit Freunden, ein gemütliches Picknick im Grünen oder eine Wanderung mit einem Rucksack voller selbst gemachter Köstlichkeiten ... Der Sommer ist da und lockt mit zahlreichen Genussmomenten. Wer dem Lockruf von Natur und Badestrand nicht widerstehen kann, zaubert in aller Schnelle Pasta-Variationen oder leichte Hendl-Quickies und genießt solchermaßen gestärkt den Sommer nachmittag. Frisch geerntet verarbeiten wir knackige Gurken zu einer belebend kalten Suppe und genießen einen Salat mit Brunnenkresse, Mango und cremig-weißem Mozzarella. Wir knabbern aromatische Lavendelstangerln und packen selbst gebackene Chili-Kokos-Weckerln in den Picknickkorb. Unser Chefkoch Aaron Walzl hat neben verführerisch süßen Erdbeerrezepten einen Burger und eine Pizza kreiert, bei der die rot-glänzenden Früchte einmal anders in Szene gesetzt werden. Viele Tipps für den perfekten Cheesecake finden Sie dann noch in unserer Backschule und dazu ein Rezept für eine fruchtige Variante mit Heidelbeeren.

*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!

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. Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. Chefredaktion: Maria Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Aaron Walzl, Anneliese Kainer. Fotos: Blanka Kefer, Norbert Tutschek (S. 30), diverse von Verlagen beigelegt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. Herstellung: Druckerei Leykam. Vertrieb: redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, „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 „Grillen 2015“ erscheint Juni 2015.

### HENDLQUICKIES

- | Chiken Nuggets in Erdnuss-Panier 3
- | Hendlspieße mit Joghurt und Curry 4
- | Hendlspieße mit Rucola-Pesto und Paradeisern 4
- | Hendlgeschnitzeltes in Weißweinsauce 5

### MOZZARELLA

- | Paradeiser-Basilikum-Käseknödel 6
- | Brunnenkressesalat mit Mango und Mozzarella 7

### GURKENGENUSS

- | Kalte Gurken-Buttermilch-Suppe 8
- | Knusprige Minigurken mit Frischkäse 9

### ERDBEERZEIT

- | Hendlburger mit Erdbeeren 10
- | Erdbeer-Palatschinken 11
- | Süße Pizza mit Erdbeeren 11
- | Erdbeer-Eisgugelhupf 12
- | Beerenstrudel 12
- | Erdbeer-Becherkuchen 13

### PIKANTE PALATSCHINKEN

- | Gemüsepalatschinken mit Mozzarella 14

### LAVENDELBLÜTE

- | Lavendelstangerln 16
- | Lavendelzucker 17
- | Lavendel-Crème-brûlée 17

### FISOLENERNTE

- | Fisolensuppe mit Erdäpfeln 18
- | Rindfleisch-Fisolen-Salat 19



- | Saiblingfilet auf lauwarmem Fisolensalat 19
- BACKSCHULE**
- | Cheesecake mit Heidelbeeren 20
- SOMMERPASTA**
- | Zucchini-Tagliatelle 22
- | Spargelnudeln 23
- | Nudeln mit Käsesauce 23
- QIMIQUIELFALT**
- | Würzige Cake Pops mit Kräutern und Leinsamen 24
- | Spargel Soufflé 24
- | Vanille Schichtstrudel 25
- KOCHSCHULE**
- | Eis und Sorbet selbst zubereiten 26
- | Tomaten-Sorbet 27
- | Gurken-Melonen-Sorbet 27
- BROT UND GEBÄCK**
- | Parmesan-Thymian-Brötchen 28
- | Chili-Kokos-Brötchen 29
- P(F)ANNENHILFE**
- | Kochen für mein Baby 30



# HENDL QUICKIES

4 Personen / Dauer: 25 Minuten

## CHICKEN NUGGETS IN ERDNUSS-PANIER MIT LIMETTEN-MAYONNAISE

### ZUTATEN FÜR DIE CHICKEN NUGGETS

- | 2 Hühnerbrüste
- | 1 Ei
- | 100 g Mehl
- | Erdnüsse, fein gemahlen
- | 1 EL Paprikapulver, geräuchert
- | Sonnenblumenöl zum Herausbacken

### FÜR DIE MAYONNAISE

- | 1 Ei
- | 2 Limetten (Saft)
- | 100 ml Sonnenblumenöl
- | 1 Msp. Senf
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Für die **Mayonnaise** das Ei schaumig schlagen, Limettensaft und Senf unterrühren. Das Öl unter ständigem

- Rühren einfließen lassen. Sobald sich die Zutaten miteinander verbunden haben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die **Panade** Erdnüsse und Paprikapulver in einer Küchenmaschine fein vermischen.
- Die **Hühnerbrüste** in fingerdicke Stücke schneiden und leicht salzen. Zuerst in Mehl, danach in Ei und zuletzt in den Erdnüssen panieren, die Erdnüsse dabei fest andrücken.
- Die Hendlstücke in heißem Sonnenblumenöl goldgelb backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Chiken Nuggets auf vorgewärmte Teller verteilen und die Limetten-Mayonnaise dazu servieren.

### Einfach gekocht unter freiem Himmel

Wer möchte schon in der Küche stehen, wenn der Sommer voll heißer Erwartungen endlich bei uns eingelangt ist? Also ab nach draußen und das Kochen und Genießen im Freien zelebrieren. Die Vorgaben: einfache, leichte Gerichte und schnelle, unkomplizierte Zubereitung. Unser Chefkoch Aaron Walzl hat vier Hendl-Quickies vorbereitet, die Sie ruck zuck zubereiten können und die

Sie auf eine kulinarische Reise mitnehmen: Hendlspieße mit Rucola-Pesto und mediterranen Zutaten entführen ins sonnige Italien; gewürzt mit Joghurt und Curry verwandeln sich die Spieße in einen leichten Sommerhit mit orientalischem Flair; und mit den Chiken Nuggets in knuspriger Erdnuss-Panier – praktisches Fingerfood mit sommerlicher Limetten-Mayonnaise – landen wir schließlich in den USA.

[ichkoche.at-Link](http://ichkoche.at)



## KOCHSCHULPROGRAMM SOMMER 2015

Buchen Sie jetzt den Kochkurs oder Backkurs Ihrer Wahl!

- Eine kleine Auswahl unserer Kochkurs-Themen:
- Fingerfood – tolle Snacks für eure Party**
- Sommerernte – Obst und Gemüse einlegen**
- Französische Bistrotküche**
- Mediterrane Küche**
- Karibische Küche! Kulinarische Inselträume**
- Marmelade, Chutney & Co.** und viele mehr...

Buchbar unter: Tel. 0664 8144 757 oder [www.ichkoche.at/kochschule](http://www.ichkoche.at/kochschule)



ichkoche.at  
KOCHSCHULE  
aus liebe zum kochen





4 Personen / Dauer: 25 Minuten

### HENDLSPIESSE MIT JOGHURT UND CURRY

#### ZUTATEN

| 2 Hühnerbrüste  
| 1 rote Paprikaschote  
| 1 gelbe Paprikaschote  
| 1 Zucchini  
| Holzspieße

#### FÜR DIE JOGHURT-CURRY-MARINADE

| 200 ml Joghurt  
| 1 EL Curry  
| 2 EL Zitronensaft  
| Salz  
| Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

• Für die **Marinade** das Joghurt mit Curry und

Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die **Hühnerbrüste** und die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen.
- Die **Zucchini**streifen wellenartig auf die Spieße stecken, dazwischen immer einen Hühnerwürfel und einen Paprikawürfel stecken.
- Die Hendlspieße mit der Joghurt-Marinade einpinseln und am Grill von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Sofort servieren.

4 Personen / Dauer: 25 Minuten

### HENDLSPIESSE MIT RUCOLA-PESTO UND PARADEISERN

#### ZUTATEN

| 2 Hühnerbrüste  
| 10 Kirschparadeiser  
| Holzspieße

#### FÜR DAS PESTO

| 50 g Rucola  
| 1 EL Pinienkerne  
| 150 ml Olivenöl  
| 20 g Parmesan, gerieben  
| Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

• Für das **Pesto** den Rucola kalt abspülen, trocken

schütteln und grob schneiden. Mit Pinienkernen, Olivenöl und Parmesan fein mörsern und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die **Hühnerbrüste** in kleinere Würfel schneiden.
- Hendlwürfel und Paradeiser abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Hühnerspieße mit dem Pesto marinieren und danach am Grill oder in einer Pfanne von allen Seiten 2 Minuten anbraten. Sofort servieren.

**ichkoche.at-Tipp**

*Anstelle von Rucola können Sie Basilikum oder Petersilie für das Pesto verwenden.*

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

### HENDLGESCHNETZELTES IN WEISSWEINSAUCE

#### ZUTATEN

| 4 Hühnerbrüste  
| 1 EL Butter  
| 1 Schuss Öl  
| 20 g Mehl (ca. 1–2 EL)  
| 125 ml Weißwein  
| 150 ml Hühnersuppe  
| 1 Bund Kräuter (z. B. Zitronenmelisse und Basilikum)  
| 2 EL Crème fraîche oder Schlagobers  
| Muskatnuss, frisch gerieben  
| Salz  
| Pfeffer  
| 1 Schuss Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

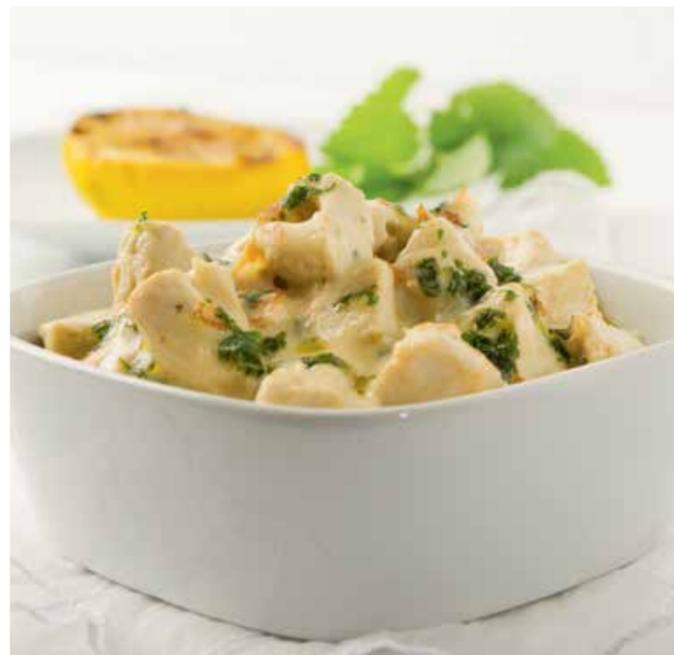
• Die **Hendlbrüste** in Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen und die Fleischwürfel bei geringer

Temperatur anbraten. Das Fleisch häufig mit einem Holzlöffel auf die andere Seite drehen, mit Mehl bestäuben, durchmischen und weiterbraten, ohne dass sich das Mehl verfärbt.

- Anschließend mit dem Weißwein, der Hühnersuppe und einem Schuss frischen Zitronensaft ablöschen und gut umrühren, damit sich das Mehl gut auflöst.
- Die gehackten **Kräuter** hinzufügen, mit Muskatnuss abschmecken und für weitere 5 Minuten wallen lassen, bis das Fleisch gar, aber noch zart ist.
- Kurz vor dem Servieren das Hühnergeschnetzelte vom Herd nehmen und die Crème fraîche unterrühren.

**ichkoche.at-Tipp**

*Wer es gerne farbenfroher möchte, gibt 5 Minuten vor Garende eine Handvoll Erbsen zum Geschnetzelten.*



JETZT  
NEU



Die perfekte Ente.  
Am liebsten  
fruchtig scharf!



Mit CLIP zum  
Wiederverschließen!

www.fuchs-gewuerze.at

Rezept von  
ichkoche.at-Userin  
Eva-Elisabeth Pech



WIR BEDANKEN UNS  
HERZLICH MIT  
EINER REZEPTMAPPE!

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



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

### PARADEISER-BASILIKUM-KÄSEKNÖDEL

#### ZUTATEN

##### FÜR DEN TEIG

- | 125 ml Gemüsesuppe
- | 60 ml Weißwein
- | 40 g Butter
- | 140 g Mehl
- | 50 g Emmentaler, gerieben
- | 3 Eier
- | Salz

##### FÜR DIE FÜLLE

- | 1 große Paradeiser
- | 125 g Mozzarella
- | 1 Bund Basilikum
- | Salz
- | Pfeffer

##### ZUM FERTIGSTELLEN

- | Öl

#### ZUBEREITUNG

- Für den **Knödelteig** die Suppe mit Weißwein, Butter und Salz aufkochen. Das Mehl unter ständigem Rühren einarbeiten, bis sich die Masse vom Topfboden löst.
- Die Masse in eine Schüssel geben und den Emmen-

taler gut einrühren. Die Eier einzeln unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Auskühlen lassen.

- Für die **Fülle** Paradeiser vierteln, entkernen und klein schneiden. Mozzarella klein schneiden und das Basilikum klein hacken. Paradeiserwürfel, Mozzarellastücke und Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Den ausgekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer **Rolle formen** und in 12 Scheiben schneiden. Die Scheiben flach drücken, in der Mitte jeweils etwas Fülle platzieren und zu einem Knödel rollen.

- In einem Topf dreifingerhoch Öl erhitzen und die Knödel darin von beiden Seiten **goldgelb backen**. Herausnehmen und die Knödel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

# MOZZARELLA

## Cremiger Genuss aus Büffelmilch

Schneeweiße Mozzarella-scheiben mit tiefroten Paradeisern auf einen Teller geschichtet, garniert mit würzigem Basilikum ... endlich ist wieder Sommer! Nicht nur für einen insalata caprese ist der Frischkäse aus Kampanien im südlichen Italien unverzichtbar; Mozzarella schmeckt auch auf einem Sandwich, ist klassische Zutat für eine Pizza und eignet sich hervorragend zum Überbacken. Nur ein bis drei Tage dauert die Reifezeit, dann werden von der pasta filata, dem elastischen Käseteig aus Büffelmilch, Stücke abgetrennt („mozzare“ bedeutet „abschneiden“) und zu köstlichen Kugeln geformt.

Büffelmozzarella ist nur kurz haltbar und verliert schnell an Geschmack, deshalb wird der Käse mittlerweile häufig aus Kuhmilch hergestellt. Lesen Sie auf der Verpackung „fior di latte“, dann wissen Sie, hier ist Kuhmilch im Spiel. Wer den Unterschied aber einmal geschmeckt hat, wird darauf achten, dass nur „mozzarella di bufala“ aus cremig weißer Büffelmilch in den Einkaufskorb gelangt.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 10 Minuten

### BRUNNENKRESSESALAT MIT CROÛTONS, MANGO UND MOZZARELLA

#### ZUTATEN

- | 4 EL Kräuter-Croûtons
- | 2 Stangen Frühlingszwiebel
- | 1 Kugel Mozzarella
- | 1 reife Mango
- | 100 g Brunnenkresse
- | 10 Blätter Basilikum

#### FÜR DAS DRESSING

- | 1 TL Honig
- | 3 EL Balsamicoessig
- | 4 EL Olivenöl
- | Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

- Für das **Dressing** den Honig mit Balsamicoessig und Olivenöl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig

abschmecken.

- Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Mozzarella in grobe Stücke zupfen. Die Mango schälen und in dünne Spalten schneiden.

- **Brunnenkresse** und Basilikum mit dem Dressing vermischen, 4 EL Dressing beiseitegeben.

- Den Salat flach auf einem Teller verteilen, die Mangospalten und den Mozzarella darauf verteilen. Mit den Croûtons sowie den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem restlichen Dressing beträufeln.



#### ichkoche.at-Tipp

Wer möchte, kann den Brunnenkressesalat mit einigen Pinienkernen bestreut servieren. So bekommt der Salat einen herrlich nussigen Geschmack.

„Feuer frei ...  
... für MEGGLE Grillgenuss!“

Ihre  
Teller  
Kiseler

Jetzt grillen und genießen!



# GURKEN GENUSS

## Schönheitskur von innen und außen

Gerade zu Sommerbeginn, wenn Bikini- und Badehosenfigur kritisch im Spiegel beäugt werden, sind Gurken ein Gemüse muss. Das kalorienarme Gemüse besteht zu 95 Prozent aus Wasser und wirkt zudem – mit Schale genossen – verdauungsfördernd und entschlackend. Dabei ist es ganz egal, ob sie sich für lang gestreckte oder krumme Exemplare entscheiden, für solche mit glatter Haut oder mit stacheligen Warzen. Als Salat, für die Rohkostplatte, gedünstet wie Zucchini oder als Zutat für einen Cocktail – Gurken machen immer eine gute Figur. Überraschen Sie

Ihre Gäste an einem heißen Sommertag mit einer erfrischenden kalten Gurken-Buttermilch-Suppe! Dass die mineralstoffreichen „Murken“ sogar gebacken werden können, das zeigen wir Ihnen mit einem Rezept für knusprig gebackene Minigurken! Mögen Sie das weiche Innere der Gurken nicht, dann herauschaben, auspressen, zu einem Smoothie geben oder zum Waschen des Gesichts verwenden – eine feuchtigkeitsspendende Schönheitskur.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

## KALTE GURKEN- BUTTERMILCH-SUPPE

### ZUTATEN

- | 4 EL Backerbsen
- | 2 Salatgurken
- | 500 ml Buttermilch
- | 100 g Crème fraîche
- | ½ Zitrone (Saft)
- | 1 TL Zucker
- | 15 Zweige Dille
- | 4 EL Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Beide **Gurken schälen** und entkernen. Eine Gurke zur Seite geben, die andere Gurke in grobe Stücke schneiden.
- Die Gurkenstücke mit 10 Zweigen Dille, But-

termilch, Crème fraîche, Zitronensaft und dem Zucker **fein pürieren**. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Stunde **kühl stellen**.

- Die zweite Gurke in kleine Würfel schneiden. Mit der restlichen Dille, den Backerbsen und Olivenöl vermischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gekühlte Suppe in einem kalten Teller anrichten und zusammen mit den Backerbsen-Gurken-Würfeln servieren.
- Die kalte Gurken-Buttermilch-Suppe mit frischer, grob gehackter Dille garnieren.

ichkoche.at-Tipp

Die erfrischende Sommersuppe ist eine köstliche Vorspeise an heißen Sommertagen.

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

## KNUSPRIGE MINIGURKEN MIT ZITRONENMELISSE UND FRISCHKÄSE

### ZUTATEN

- | 12 Ja! Natürlich Minigurken
- | 1 Pkg. Ja! Natürlich Frischkäse
- | 2 EL Ja! Natürlich Crème fraîche
- | 1 Spritzer Zitronensaft
- | 2 Handvoll Blattsalate
- | Salz, weißer Pfeffer
- | frische Kräuter
- | Pflanzenöl zum Backen

### ZUM PANIEREN

- | 2 Ja! Natürlich Eier
- | 2 EL Zitronenmelisse
- | 2 Handvoll Ja! Natürlich Mehl (griffig)

### FÜR DIE VINAIGRETTE

- | 1 EL weißer Balsamico
- | 1 EL Ja! Natürlich Olivenöl
- | 1 EL Ja! Natürlich Sauerrahm
- | etwas Senf, Salz

### ZUBEREITUNG

- Die **Gurken** schälen. Frischkäse mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Gurken längs halbieren und das weiche Innere herauskratzen. Die Gurken mit der Frischkäse-Masse füllen, leicht zusammendrücken und salzen.
- Eier mit Zitronenmelisse mixen. Gurken durch das Ei ziehen, in Mehl wenden und in Öl bei ca. 170 °C **knusprig fritieren**. Gut abtropfen lassen.
- **Salat marinieren** und mit den Minigurken anrichten.

### PRODUKT-TIPP



Rezept vom Wiener Kreativkoch Meinrad Neunkirchner

WERBUNG



**Bio-Kochkurs**  
von Ja! Natürlich

◦ Schritt für Schritt-Anleitung von Haubenkoch Meinrad Neunkirchner und Ernährungsberaterin Mag. Margit Fensl!

◦ 5-Gänge-Menü mit köstlich frischen saisonalen Ja! Natürlich Gerichten und Getränken

◦ Kochschürze und Extra-Überraschung für jeden Teilnehmer

Alle Infos inkl. 10% Rabatt-Code unter:  
www.janaturlich.at/biokochkurs

Sommerliche Salate mit Meinrad Neunkirchner  
am 29.06.2015  
18-22 Uhr €89,-

ichkoche.at-Die Kochschule  
Girardigasse 2-6, 6. Bezirk Wien

www.janaturlich.at



# ERDBEER ZEIT

## Ich bin so wild nach deiner Erdbeerpizza

**M**aria Theresia erhielt Erdbeermark zur Stärkung ihrer Abwehrkräfte, Kaiserin Sissi vertraute auf die verschönernden Kräfte einer Erdbeercreme, Kaiser Karl V. schätzte sie gebraten, garniert mit Stiefmütterchen, und über Jahrhunderte dienten die verführerischen Früchte als Inspiration für Poeten und Musiker. Auch wir sind den Erdbeeren verfallen und warten sehnsüchtig auf das erste Erscheinen der süßen, glänzend roten Früchte



Neues Rezept

VON CHEFKOCH  
AARON WALTl

im Balkonkisterl oder auf den Märkten. Und deshalb versüßen wir Ihren Tag mit einer fruchtig-leichten Erdbeerpalatschinke, der Erdbeer-Eisgugelhupf bringt Gaumen und Herzen zum Schmelzen, und für die Pizza mit Ricotta und Erdbeeren ist Ihnen ein süßer Kuss gewiss!

4 Burger / Dauer: 35 Minuten

## HENDLBURGER MIT ERDBEEREN

### ZUTATEN

- | 4 Weißbrot-Weckerln
- | 4 Hühnerbrüste
- | 200 g Erdbeeren
- | 100 g Rucola
- | 1 TL Thymian, getrocknet
- | 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- | ¼ TL Chilischoten, getrocknet
- | Olivenöl, Essig
- | Salz, Pfeffer

### FÜR DIE MAYONNAISE

- | 1 Ei
- | 1 TL Senf
- | 1 EL Essig
- | 150 ml Sonnenblumenöl
- | 2 EL Nüsse, gehackt
- | Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Die **Hühnerbrüste** der Länge nach halbieren, aber nicht ganz auseinanderschneiden. Die Hühnerbrüste aufklappen (Schmetterlingsschnitt) und mit den Gewürzen und etwas Salz einreiben.
- Die **Weckerln** waagrecht halbieren. Die Erdbeeren vom Strunk befreien, in

dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

- Für die **Mayonnaise** das Ei mit einem Stabmixer schaumig schlagen. Senf und Essig dazugeben und das Öl unter ständigem Mixen langsam einfließen lassen. Sobald die Mayonnaise eine gute Konsistenz hat, die gehackten Nüsse untermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die **Hendlfilets** in der Pfanne oder am Grill von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Die halbierten Weckerln im Backrohr oder am Grill knusprig backen.

- Den gewaschenen, abgetropften **Rucola** mit etwas Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

- Auf den Weckerlböden den Rucola verteilen, das **Hendlfilet** darauflegen und mit den Erdbeeren belegen. Die Weckerldeckel mit Mayonnaise bestreichen und den **Hendlburger** damit abschließen.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## ERDBEER-SAUERRAHM-PALATSCHINKEN

### ZUTATEN

- | 200 g Erdbeeren
- | 200 g Sauerrahm
- | 50 g Staubzucker
- | 1 Vanilleschote (Mark)
- | 1 Bund Minze zum Garnieren

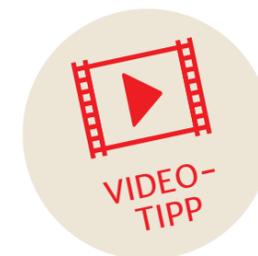
### FÜR DEN TEIG

- | 150 g Mehl
- | 250 ml Milch
- | 2 Eier
- | 1 EL Zucker
- | Butter zum Herausbacken

### ZUBEREITUNG

- Für den **Palatschinkenteig** Mehl, Milch, Eier und Zucker gut verrühren. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne mit etwas Butter dünne Palatschinken backen.
- **Sauerrahm** mit Staubzucker und Vanillemark vermischen.
- Die **Erdbeeren** waschen, Strunk entfernen und die Früchte in kleine Stücke schneiden.

- Die fertigen Palatschinken mit dem Sauerrahm bestreichen, mit den Erdbeeren belegen und zusammenklappen.
- Die **Erdbeer-Sauerrahm-Palatschinken** mit Staubzucker und frischer Minze garnieren.



Wer wissen will, wie man eine Palatschinke richtig schupft, was man tut, wenn sie zerreißt und viele weitere Tipps & Tricks rund um die Palatschinke finden Sie unter [www.ichkoche.at/palatschinken-rezepte](http://www.ichkoche.at/palatschinken-rezepte)

*Gleich reinschauen!*



1 Pizza / Dauer: mehr als 60 Minuten

## SÜSSE PIZZA MIT RICOTTA UND ERDBEEREN

### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG

- | 200 g Mehl
- | 20 g Germ
- | 50 g Zucker
- | 1 Prise Salz
- | 100 ml Milch (lauwarm)

#### FÜR DEN BELAG

- | 150 g Ricotta
- | 2 EL Honig
- | 100 g Erdbeeren

#### ZUM GARNIEREN

- | 10 Minzeblätter
- | 2 EL Haselnüsse, gehackt
- | 25 g Schokolade

### ZUBEREITUNG

- Für den **Pizzateig** die Germ zusammen mit Zucker und Salz in der lauwarmen Milch auflösen. Mit dem Mehl verkneten und den Teig zugedeckt an einem warmen

Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

- Danach erneut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

- **Ricotta** mit Honig vermischen und auf die Pizza streichen. Dabei einen Rand frei lassen und mit etwas flüssiger Butter einpinseln.

- Die Pizza im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 18–20 Minuten backen.

- Die **Erdbeeren** in kleine Würfel schneiden und die fertige Pizza damit bestreuen.

- Die **süße Erdbeer-Ricotta-Pizza** mit Minzeblättern, gehackten Haselnüssen und geriebener Schokolade garnieren.

ichkoche.at-Tipp

*Für die besonderen Naschkatzen: Verrühren Sie den Ricotta mit zwei Esslöffel Nutella.*

ichkoche.at-Link



20 Portionen / Dauer: mehr als 60 Minuten  
**ERDBEER-EISGUGELHUPF**

**ZUTATEN**

- 800 g Erdbeeren
- 300 g Mascarpone
- 300 ml Sauermilch
- 500 ml Schlagobers
- 9 EL Staubzucker
- 1 Vanilleschote (Mark)
- 1 Zitrone (unbehandelt)

**ZUBEREITUNG**

- Die **Erdbeeren** mit kaltem Wasser abspülen, einige schöne Beeren für die Garnitur zur Seite legen. Strunk entfernen und die Früchte mit 4 EL Staubzucker pürieren.
- Den **Mascarpone** mit der Sauermilch, dem restlichen Zucker und Vanillemark verrühren.
- Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und zur Sauermilch-Mascarpone-Masse

- geben. Obers steif schlagen und unterziehen.
- Die Erdbeermasse und die Mascarpone-Masse abwechselnd **in eine Gugelhupf-form schichten**. Den Gugelhupf in die Tiefkühltruhe oder das Gefrierfach stellen. In den nächsten 2 Stunden die Massen einige Male leicht ineinanderziehen, damit sie sich etwas vermischen und ein schönes Muster entsteht.
- Den Eisgugelhupf **über Nacht frieren** lassen. 30 Minuten vor dem Anrichten in den Kühlschrank stellen, das Eis soll leicht antauen. Auf einen Teller stürzen.
- Zum **Garnieren** die restlichen Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und rund um den Eisgugelhupf verteilen.

**ichkoche.at-Tipp**

Bestreuen Sie den Erdbeer-Eisgugelhupf vor dem Anrichten mit frischer, grob gehackter Minze.



2 Strudel / Dauer: 30 Minuten  
**BEERENSTRUDEL**

**ZUTATEN**

- 2 Pkg. Blätterteig
- 1 Pkg. Vanille-Puddingpulver
- 500 g Beerenmischung (frisch oder tiefgekühlt)
- 500 ml Hafermilch
- 5 EL Zucker

**ZUBEREITUNG**

- Das **Puddingpulver** mit 100 ml Hafermilch verrühren. Die übrige Hafermilch mit dem Zucker erhitzen. Wenn die Hafermilch kocht, das Puddingpulver unterrühren und den Topf nach ca. 1 Minute vom Herd nehmen.
- Die **Blätterteigplatten** auf zwei Backblechen auflegen und den Pudding jeweils in der Mitte der Teigstücke verteilen.
- Anschließend die **Beeren** auf dem Pudding verteilen und den Blätterteig zur Mitte hin zu einem Strudel umschla-

gen. Eventuell mit Zahnstochern feststecken. Den **Beerenstrudel** im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

Rezept von ichkoche.at-Userin Carina Baumann



**WIR BEDANKEN UNS HERZLICH MIT EINER REZEPTMAPPE!**

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

**ichkoche.at-Tipp**

Im Sommer können Sie aus dem Vollen schöpfen und den Beerenstrudel mit frischen Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren zubereiten.

Dauer: mehr als 60 Minuten  
**ERDBEER-BECHERKUCHEN (OHNE EI)**

**ZUTATEN**

- 3 Becher Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Becher Feinkristallzucker
- 2 TL Vanillezucker
- 1/2 Becher Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 3/4 Becher Rapsöl
- 1 Becher Honig (flüssig)
- 1 1/2 EL Zitronensaft
- 1 Becher Wasser (nach Bedarf etwas mehr)
- Öl zum Ausstreichen

**FÜR DEN BELAG**

- 1 Becher Erdbeeren (gewaschen und in Stücke geschnitten)

**ZUBEREITUNG**

- 2 EL Zucker beiseitegeben. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Vanillezucker vermengen.
- Kakaopulver mit der Milch abrühren und mit dem Öl zur Mehl-Zucker-Mischung geben. Gut verrühren. Nun Honig und Zitronensaft unterrühren. Zum Schluss noch das Wasser einrühren.
- Ein Backblech mit Öl ausstreichen und die Masse darauf verstreichen. Den Becherkuchen im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.
- Die Erdbeeren mit dem restlichen Zucker vermischen und den ausgekühlten Kuchen damit belegen.
- Den Erdbeer-Becherkuchen gekühlt servieren.



**Wir lieben Erdbeeren!**

**Erdbeerlasagne**

**Strudelteig:** Die Strudelteigblätter in Quadrate (8 x 8 cm) schneiden. Mit Wasser leicht bestreichen und mit Zucker bestreuen. Die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Das Blech in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.  
Ober-/ Unterhitze: 180°C  
Heißluft: 160°C  
Backzeit ca. 10 Min.



**ZUTATEN (ca. 6 Portionen)**

- STRUDELTEIG:**
  - 2 Strudelteigblätter (1/2 Pkg.)
- ZUM BESTREUEN**
  - etwas Zucker
- MASCARPONE-OBERS-CREME:**
  - 150 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
  - 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille Zucker
  - 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
  - 1/4 l flüssiges Schlagobers
  - 1 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif
  - 2 EL gesiebter Staubzucker
  - 350 g Erdbeeren

**Mascarpone-Obers-Creme:**

Für die Creme Mascarpone mit Vanille-Zucker und Zitronenschale gut verrühren. Schlagobers mit Sahnesteif und Staubzucker aufschlagen und mit Mascarpone verrühren. Jeweils 4 erkalte Strudelteigblätter mit Creme und Erdbeeren zusammensetzen.



**Erdbeerkonfitüre mit weißer Schokolade**

Erdbeeren mit Gelierzucker verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen.

Einkochzeit: ca. 3 Min.

Die Konfitüre vom Herd nehmen und die Schokolade einrühren. Die heiße Konfitüre randvoll in Gläser füllen und verschließen.



**ZUTATEN**

- (ca. 3 Gläser je 350 ml)
- 950 g klein geschnittene Erdbeeren
- 60 g klein geschnittene weiße Schokolade
- 1 Pkg. Dr. Oetker Gelierzucker für Erdbeer Konfitüre (500 g)

1 von 25 Dr. Oetker Erdbeer-Packages gewinnen! Jetzt mitmachen auf [www.oetker.at](http://www.oetker.at)



# PIKANTE PALATSCHINKEN

ichkoche.at-Link



## Leichte, bunte Sommerrollen

Jeder Jahreszeit ihre Palatschinken! Im Sommer schenken uns die beliebtesten gerollten Teigfladen kalorienarmen Genuss mit einer Extraportion Vitaminpower. Im Inneren unserer pikanten Sommerpalatschinken verbirgt sich buntes Gemüse der Saison, überbacken werden sie mit leichtem, cremig-weißem Mozzarella. Schöpfen Sie aus dem reichen Angebot an Sommergemüse und wickeln Sie Brokkoli, Melanzani, Fisolen, Kohlrabi, Spitzkraut oder Mangold genussvoll ein, gewürzt mit allem, was das Kräuterkisterl hergibt. Ein Tipp für den Teig: Ersetzen Sie die Hälfte der Milch durch Buttermilch.

3 Personen / Dauer: 45 Minuten

## GEMÜSEPALATSCHINKEN MIT MOZZARELLA

### ZUTATEN

#### FÜR DEN PALATSCHINKENTEIG

- | 100 g Mehl
- | 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- | 1 Ei
- | Salz
- | 1 Prise Pfeffer
- | 10 g Butter zum Backen

#### FÜR DIE FÜLLE

- | 80 g Zucchini
- | 100 g Fenchel
- | 80 g Karotten
- | 100 g Lauch
- | 160 g Paradeiser
- | 50 g Frühlingszwiebeln
- | 100 g Gemüsemais (vakuumverpackt)
- | 1 EL Paradeisermark
- | 1 ½ TL Oregano

- | Salz, Pfeffer
- | 1 TL Rapsöl

#### ZUM ÜBERBACKEN

- | 100 g Mozzarella (light)

#### ZUBEREITUNG

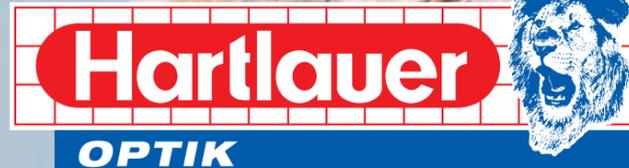
- Für den **Palatschinkenteig** Mehl, Milch und Ei zu einem glatten Teig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Butter in die Pfanne geben und die Palatschinken herausbacken.
- Für die **Fülle** das Gemüse waschen und klein schneiden, die Maiskörner von den Spindeln lösen.
- Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten. Das Gemü-

se untermischen und alles für ca. 5 Minuten anschwitzen. Die Gemüsefülle mit Paradeisermark, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Palatschinken mit dem Gemüse füllen und zusammenrollen. In eine Auflaufform legen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C **überbacken**.



Dieses leichte Rezept für Gemüsepalatschinken wurde uns von KiloCoach.com zur Verfügung gestellt.

hartlauer.at



100%

MEIN 100% OPTIKER.

Perfekt versichert, perfekt versorgt.

Mit dem Brillensorglospaket jede Marken-Brille inklusive Premiumgläsern

um 0,-

Gültig bis +/- 6 dpt./2 cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas.

Nähere Infos auf [hartlauer.at/brillensorglospaket](http://hartlauer.at/brillensorglospaket) oder in jedem Hartlauer Geschäft.



hartlauer.at

Österreichs größter Optiker. 161x in Österreich!



# LAVENDEL BLÜTE

## Duftende Pflanze aus dem Garten Eden

Die wogenden Lavendelfelder der Provence sind ein Sehnsuchtsmotiv, und der intensive Duft der leuchtend violetten Blüten weckt das Fernweh. Nicht nur als Zierpflanze und wertvolle Zutat für die Parfumerie beschert uns der Lavendel Sinnesfreuden – er lässt sich auch wunderbar in der Küche einsetzen. Die jungen Blätter und weichen Triebe würzen Lamm, Wild und Huhn, die blauvioletten Blüten verleihen

einem Sirup Aroma und eine intensive rosa-violette Farbe. Wir backen mit Lavendel knusprige Stangerln und geben mit selbst gemachtem Lavendelzucker Speisen eine aromatisch-sinnliche Note. Apropos sinnlich: Lavendelblüten, auf dem Leintuch verteilt, sollen dafür sorgen, dass sich ein Paar niemals streitet. Ob eine duftende Lavendel-Crème-brûlée vielleicht dieselbe Wirkung zeigt?

ichkoche.at-Link



## ca. 30 Stangerln / Dauer: mehr als 60 Minuten LAVENDELSTANGERLN

### ZUTATEN

- | 500 g Mehl
- | 1 Pk. Trockengerm
- | 1 TL Salz
- | 1 EL Honig
- | 2 EL Lavendelblüten
- | 1 Stängel Thymian
- | 250 ml Wasser (lauwarm)
- | 2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

- Das **Mehl** in eine Schüssel sieben. Germ und Salz dazugeben und vermischen. Die **Thymianblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.
- Alle Zutaten – bis auf einen Esslöffel Öl – mit dem Mehl vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt ca.

40 Minuten **gehen lassen**. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck in der Dicke von ca. ½ cm ausrollen. In ca. 30 cm lange und ½ cm dicke Streifen schneiden und mit beiden Händen zu Stangerln rollen, die leicht in sich verdreht sind. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und die Teigstangen mit etwas Abstand zueinander daraufsetzen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C ca. 15 Minuten goldbraun und kross backen.

- Aus dem Backrohr nehmen, auskühlen lassen und in Dosen schichten. Die Lavendelstangerln **trocken aufbewahren**.

### ichkoche.at-Tipp

*Nach diesem Rezept können Sie auch Thymianstangerln oder Rosmarinstangerln herstellen.*

## 2 Gläser à 130 ml Dauer: mehr als 60 Minuten LAVENDELZUCKER

### ZUTATEN

- | 2 EL Lavendelblüten (von essbarem Lavendel)
- | 250 g Staubzucker

### ZUBEREITUNG

- Die Lavendelzweige einige Tage gut **trocknen lassen**. Sie können natürlich auch bereits getrocknete Lavendelblüten kaufen. Frische Lavendelblüten eignen sich nicht so gut, da die Restfeuchte den Zucker arg verklumpt.
- Für die Herstellung des Lavendelzuckers gibt es **zwei Varianten**: Wenn die Blüten im Zucker bleiben sollen, gibt man sie mit dem Zucker zusammen in ein Glas und lässt das Ganze etwa zwei



- Wochen ziehen. Rütteln Sie das Glas mit dem Lavendelzucker alle paar Tage kräftig durch. Danach den Zucker und die Blüten **fein vermahlen**.
- Sollen die Blüten nicht dauerhaft im Zucker bleiben, dann geben Sie sie in ein **Gewürzsäckchen** oder in einen Teefilter. Das Säckchen gut zubinden und mit dem Zucker überhäufen. Nun ebenfalls zwei Wochen ziehen lassen. Anschließend das Blütensäckchen entfernen und den aromatisierten Zucker bis zur weiteren Verwendung kühl und trocken lagern.
- Sollte der Lavendelzucker zu intensiv geraten sein, kann man ihn ganz einfach und nach persönlichem Geschmack mit mehr Zucker strecken.

## 4 Personen Dauer: mehr als 60 Minuten LAVENDEL- CRÈME-BRÛLÉE

### ZUTATEN

- | 1 EL Lavendelblüten (frisch, ersatzweise ½ TL getrocknete Blüten oder Lavendelessenz bzw. -öl)
- | 100 ml Milch
- | 250 ml Schlagobers
- | 150 g Crème fraîche
- | 4 Eidotter
- | 2 EL Kristallzucker
- | 1 Pkg. Vanillezucker
- | 1 Vanilleschote
- | 3-4 EL Zucker (braun, zum Gratineren)
- | Lavendelblüten (als Garnitur nach Belieben)
- | Portionsförmchen

### ZUBEREITUNG

- Milch mit Obers in einen Topf geben und die **Lavendelblüten** zugeben. Einmal aufkochen, wieder vom



- Herd nehmen und etwa 15 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen, um das Aroma zu binden. Abseihen und mit Crème fraîche verrühren. (Oder diese Mischung einfach mit Lavendelessenz aromatisieren.)
- Das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit Eidottern, Kristall- und Vanillezucker verrühren. In einer Schüssel über Dampf schaumig schlagen. Die Lavendel-Milch-Mischung mit der Dottermasse behutsam verrühren und in **Förmchen füllen**.
- Backrohr auf 150 °C vorheizen. Eine Backform etwa 2 cm hoch mit heißem Wasser füllen (die Förmchen sollten etwa zur Hälfte im Wasser stehen) und die Förmchen hineinsetzen. Im heißen Backrohr 30-40 Minuten **stocken lassen**. Herausheben, kurz überkühlen lassen und 4-6 Stunden kalt stellen.
- Vor dem Servieren jeweils etwas braunen Zucker auf die Crème streuen und mit einem Bunsenbrenner oder unter der Grillschlange im Backrohr knusprig karamellisieren lassen. Herausheben und mit den Lavendelblüten garnieren.

Frisch aus dem Rauch-Tal:  
**happy day  
Sirup.**

**RAUCH**  
seit 1919



Probieren Sie jetzt die neuen happy day Sirupe von RAUCH in den Sorten Himbeere, Holunder, Orange und Schwarze Johannisbeere mit bis zu 25% Fruchtgehalt und ganz ohne Konservierungsstoffe.

**Ein besonderer Fruchtgenuss.**

RAUCH. Schmeckt wie frisch vom Baum.



# FISOLEN ERNTE

## Knackiges Sommergemüse mit vielen Namen

Im Frühsommer klettern die grünen Ranken an Schnüren und Stäben in Richtung Sonne, und wir freuen uns über die hübschen violetten, roten oder weißen Schmetterlingsblüten, die Gärten verschönern und Äcker aufputzen. Nun dauert es nur noch gut zwei Wochen bis zur Erntezeit. Ein Aufstieg an den Ranken bis ins Schätze verheißende Wolkenschloss ist in dieser Zeit zwar nicht drin, aber wir sind ohnehin mit den Hülsen der Gartenbohnen zufrieden, die noch unreif geerntet werden,

wenn sie noch ganz zart sind. Ob auf den Marktstand in Fisoln, Bohnschoten, Strankerln, Gartenbohnen oder Grüne Bohnen angeboten werden, das hängt ganz vom Bundesland ab, in dem Sie zu Hause sind. Einigkeit herrscht aber wieder, wenn es um das Marinieren eines Fisolensalats geht: Fisoln und Kernöl gehören zusammen. Punkt. Und noch ein Tipp: Damit die frische grüne Farbe der Fisoln beim Kochen erhalten bleibt, etwas Soda zum Kochwasser geben.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 40 Minuten

## FISOLENSUPPE MIT ERDÄPFELN

### ZUTATEN

- | 1 kg Fisoln
- | 300 g Erdäpfel
- | 40 g Butter
- | 40 g Mehl
- | 1 kleine Zwiebel
- | 1 EL Essig
- | 1 l Rindsuppe
- | 1 Zweig Petersilie
- | 1 Zweig Dille
- | 125 g Sauerrahm
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Die **Fisoln** waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdäpfel schälen und kleinwürfelig schneiden.
- Die Zwiebel schälen und

sehr fein hacken.

- Für die **Einbrenn** Butter zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen, mit Mehl stauben und anrösten. Danach mit Essig ablöschen und mit der Rindsuppe aufgießen.
- Fisoln und Erdäpfel in die Suppe geben und **weich kochen**. Inzwischen Petersilie und Dille waschen, trocknen und fein schneiden.
- Kräuter unter die Suppe mengen und mit dem Mixstab pürieren. Mit Sauerrahm binden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

ichkoche.at-Tipp

Für eine deftige Variante geben Sie Frankfurter oder Debresiner Würstel in die Fisolensuppe.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

## RINDFLEISCH-FISOLEN-SALAT

### ZUTATEN

- | 300 g Rindfleisch (mager, gekocht)
- | 1 kg Fisoln
- | 2 Frühlingzwiebeln
- | 20 g Kren
- | 1 rote Paprikaschote
- | 3 EL Essig
- | 3 EL Kürbiskernöl
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Die **Fisoln** sorgfältig waschen. Spitzen weg-schneiden, eventuell Fäden abschneiden, eventuell Fäden in kleine Stücke schneiden oder brechen. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und bissfest kochen. Abgießen und überkühlen lassen.

- In der Zwischenzeit die Frühlingzwiebeln waschen, trocken reiben und in feine Streifen schneiden. Auch das Zwiebelgrün mitverwenden.
- Den Kren schälen und fein reiben. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Häutchen entfernen. Die Schote in feine Streifen schneiden.

- Das gekochte **Rindfleisch** in Streifen oder kleine Würfel schneiden.
- Fisoln, Rindfleisch, Paprika- und Zwiebelstreifen miteinander vermischen. Mit Essig und Kürbiskernöl marinieren, den Kren untermischen und den Salat nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

ichkoche.at-Tipp

Rindfleisch-Fisoln-Salat schmeckt auch wunderbar mit rotem Zwiebel.



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

## GEBRATENES SAIBLINGFILET MIT SPECK-APFEL-KRUSTE AUF LAUWARMEM FISOLENSALAT

### ZUTATEN

- | 4 Saiblingfilets (geputzt, ohne Haut)
- | Salz
- | 1 Pkg. Gartenkresse

### FÜR DIE KRUSTE

- | 1 Apfel
- | 2 EL Walnüsse
- | 1 EL Butter
- | 50 g Weißbrot
- | 1 Bund Petersilie
- | 50 g Speckwürfel
- | 1 EL Öl
- | 1 Ei
- | Salz
- | Pfeffer

### FÜR DEN SALAT

- | 100 g Fisoln
- | 2 Schalotten
- | 1 Chilischote
- | 1 Knoblauchzehe
- | 4 EL Sonnenblumenöl
- | 2 EL Apfelessig
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Für die **Kruste** die Butter schaumig schlagen. Die Walnüsse zusammen mit dem Weißbrot und der Petersilie fein mixen, den

Apfel grob reiben.

- Den Speck in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl knusprig braten, mit dem Weißbrotgemisch, Apfel, Butter und dem Ei vermengen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die **Fisoln** in reichlich Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und der Länge nach auseinanderziehen.
- Schalotten, Chili und Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Die Fisoln dazugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Apfelessig und Pfeffer abschmecken.
- Die **Saiblingfilets** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Salz würzen. Die Kruste auf den Filets verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 5 Minuten braten.
- Die Fisoln auf einem Teller anrichten, die überbackenen Saiblingfilets daraufsetzen und mit frischer Kresse garnieren.

Unser Chefkoch Aaron Waltl hat ein sommerliches Cheesecake-Rezept für Sie kreiert, bei dem das Backrohr kalt bleibt. Heidelbeeren sorgen für süß-fruchtige Farbtupfer und eine Matcha-Tee-Schicht für das volle Aroma von grünem Tee. Wenn das kein Sommer-Klassiker wird ...



# Herrlich fruchtige Cheesecakes

ichkoche.at-Link



1 Torte à 24 cm ø / Dauer: mehr als 60 Minuten

## CHEESECAKE MIT HEIDELBEEREN

### ZUTATEN

| 200 g Butterkekse  
| 100 g Butter

### FÜR DIE MATCHA-SCHICHT

| 100 ml Milch  
| 2 EL Matcha (Teepulver)  
| 250 g Topfen  
| 250 g Frischkäse  
| 100 g Zucker  
| 6 Blatt Gelatine

### FÜR DIE HEIDELBEER-SCHICHT

| 500 g Heidelbeeren  
| 250 g Topfen

| 250 g Frischkäse  
| 100 g Zucker  
| 100 ml Milch  
| 6 Blatt Gelatine

### FÜR DIE GARNITUR

| 200 g Heidelbeeren  
| 200 g Brombeeren  
| 100 g Schokolade, geschmolzen

### ZUBEREITUNG

• Für den **Boden** die Butterkekse fein mahlen oder in ein Gefriersackerl geben und mit dem Nudelholz zerklopfen. Mit der geschmolzenen Butter

vermischen. In eine Springform (24 cm ø) füllen und flach drücken.

- Für die **Matcha-Tee-Schicht** die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken.
- Die Milch erhitzen, das Matcha-Teepulver einrühren und die Gelatine darin auflösen.
- Nun Topfen, Frischkäse und Zucker unterrühren. Die Masse auf den Butterkekse-Boden leeren und glatt streichen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden kalt stellen.

- Für die **Heidelbeerschicht** die Heidelbeeren fein mixen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, danach gut ausdrücken.
- Gelatine in heißer Milch auflösen. Heidelbeermus, Topfen, Frischkäse und Zucker unterrühren und die Masse auf die Matcha-Schicht leeren.
- Den Cheesecake mehrere Stunden im Kühlschrank **kalt stellen**.
- Die Beeren auf dem Kuchen verteilen und mit geschmolzener Schokolade garnieren.

## 10 TIPPS & TRICKS FÜR DEN PERFEKTEN CHEESECAKE

- Topfen aus der Packung nehmen und zehn Minuten in einem Sieb **abtropfen lassen**.
- **Backrohr** während der Backzeit **nicht öffnen**, damit der Kuchen nicht zusammenfällt.
- Cheesecake bei **niedriger Temperatur** backen (150–170 °C) und anschließend im Backrohr auskühlen lassen.
- Backen Sie den Cheesecake bei Ober-/Unterhitze oder nur bei Unterhitze.
- Für einen **schnellen Boden** Butterkekse, Biskotten, Amarettini oder Cantuccini zerbröseln und mit weicher bzw. flüssiger Butter verkneten. Auch **Müslimischungen und Flocken** eignen sich für einen



- knusprigen Boden. Die Masse in eine Springform drücken.
- Geben Sie **frische Früchte** in die Topfenmasse, dann backen Sie den Kuchen unbedingt mit einem Boden, der den auslaufenden Saft aufsaugt.
- Für die sommerliche Variante können Sie auf das Backen

- verzichten und die Topfenschicht mit **Gelatine** in Form bringen.
- Die Cheesecake-Masse am besten **mit der Hand rühren**. Zu starkes Rühren mit dem Mixer lässt Luftblasen entstehen und der Kuchen reißt womöglich beim Backen.



- Verleihen Sie der Topfenmasse **geschmackliche Akzente** durch die Zugabe von Mascarpone, Ricotta, Crème fraîche, Kokosmilch, Sauerrahm oder Schaf- bzw. Ziegentopfen. Experimentieren Sie mit den verschiedenen Konsistenzen.
- Je **fetthaltiger** die Masse, desto kompakter wird der Cheesecake.

**30 TAGE GELD ZURÜCK GARANTIE!**  
AKTIONSZEITRAUM: 1.10.2014 – 31.1.2015  
**BRAUN**

**Für maximale Freiheit beim Kochen. Immer und überall.**

Multiquick 9 **SCHNURLOS** Stabmixer für eine starke Leistung - ohne Kabel. Nach kompletter Aufladung ist eine Laufzeit von bis zu 20 Minuten möglich.

Long life Lithium-Ion power

www.braunhousehold.at

Designed to make a difference.



# SOMMER PASTA

## Mediterrane Vielfalt im Handumdrehen

Schnell soll es gehen, aber dennoch frisch und gesund sein, raffiniert natürlich auch, und wenn möglich noch die Geldbörse schonen? Die Antwort – da sind sich nicht nur Köchinnen und Köche in Österreich einig – lautet Pasta. Bis Johanni ist noch Zeit, um Farfalle mit knackigem grünen Spargel und der exotischen Würze von Zitronengras zuzubereiten. Ein Genuss, die Tagliatelle

mit der Frische von Zucchini und würzigem Schafkäse. Als gute Unterlage, um dem lauen Sommerabend noch eine heiße, lange Nacht folgen zu lassen, dürften Torchietti mit einer cremigen Käsesauce wohl genau richtig sein. Je nach Pastasorte liegen Sie mit 15 bis 20 Minuten gut im Rennen – beim Genießen darf man sich aber ruhig Zeit lassen.

ichkoche.at-Link



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## ZUCCHINI-TAGLIATELLE

### ZUTATEN

- | 400 g Tagliatelle
- | 400 g Zucchini
- | 1 Zwiebel
- | 2 Knoblauchzehen
- | 1 Prise Muskatnuss
- | frische Kräuter (z. B. Salbei, Basilikum, Petersilie)
- | 100 g Parmesan oder Schafkäse
- | Olivenöl für die Pfanne
- | Salz
- | Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- **Zucchini** mit einem Erdäpfelschäler in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Knob-

lauchzehen schälen und in feine Würfel hacken.  
 • **Tagliatelle** nach Packungsangabe bissfest kochen.  
 • In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch glasig dünsten. Die Zucchiniestreifen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
 • Die gekochten Tagliatelle hinzufügen und einmal durchschwenken.  
 • Die frischen, gehackten **Kräuter** untermengen und mit gehobeltem Parmesan oder gewürfeltem Schafkäse abschmecken.

ichkoche.at-Tipp

Wer die Zucchini-Tagliatelle etwas cremiger mag, kann sie mit 1–2 EL Schlagobers abschmecken.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## SPARGELNUDELN

### ZUTATEN

- | 300 g Farfalle (Mascherludeln)
- | 500 g grüner Spargel
- | Olivenöl
- | Butter
- | 200 ml Schlagobers
- | ½ Stange Zitronengras (frisch)
- | 1 TL Estragon
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen

### ZUBEREITUNG

- Die holzigen Enden der **Spargelstangen** wegschneiden. Spargel mit kaltem Wasser abspülen und in ca. 4 cm lange Stücke schnei-

den. **Zitronengras** in sehr feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin anbraten. Mit Zitronengras, fein gehacktem Estragon, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Obers aufgießen. Leicht einkochen lassen.  
 • Reichlich Salzwasser mit einigen Tropfen Öl zum Kochen bringen und die **Farfalle** darin bissfest kochen. Abseihen und in etwas Butter schwenken.  
 • Farfalle in tiefe Teller geben und mit der Spargelsauce anrichten.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

## NUDELN MIT KÄSESAUCE

### ZUTATEN

- | 400 g Torchietti oder Spiralnudeln
- | 1 kleine Zwiebel
- | 1 Knoblauchzehe
- | 3 EL Olivenöl
- | 1 TL Mehl
- | 125 ml Weißwein
- | 375 ml Schlagobers
- | 300 g Weichkäse bzw. Gorgonzola
- | Salz
- | Schnittlauch zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

- Für die **Käsesauce** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Öl anrösten, mit Mehl stauben und mit Weißwein und Schlagobers aufgießen.  
 • Käse in kleine Stücke schneiden. Einige Käsewürfel zur Seite geben, den

Rest unter die Sauce rühren. Kurz aufkochen, dann Hitze reduzieren und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.  
 • **Torchietti** in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abseihen.  
 • Torchietti mit der Sauce mischen und auf tiefe Teller verteilen. Den restlichen Käse darüberstreuen und mit gehacktem Schnittlauch garnieren.



### WUSSTEN SIE ...

## WIEVIELE PASTASORTEN GIBT ES?

- Mehr als 40 Sorten
- Weniger als 200 Sorten
- Mehr als 200 Sorten

Antwort: Mehr als 200 Sorten



ichkoche.at-Tipp

Mengen Sie einige Pinienkerne unter die Käsesauce und würzen Sie mit frischem, fein gehacktem Salbei.

24 Cake Pops / Dauer: 50 Minuten

## WÜRZIGE CAKE POPS MIT KRÄUTERN UND LEINSAMEN

### ZUTATEN

#### FÜR DIE CAKE POP GRUNDMASSE

- | 125 g QimiQ Saucenbasis
- | 100 g Butter, zerlassen
- | 3 Eier
- | 130 g Dinkelvollkornmehl
- | ½ Pkg. Backpulver
- | frische Kräuter, gehackt
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen
- | 50 g Leinsamen, geschrotet, zum Einrollen

#### FÜR DIE FÜLLUNG

- | 250 g QimiQ Classic, ungekühlt
- | 30 g Butter, zerlassen
- | 150 g Mascarpone
- | frische Kräuter, gehackt
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen
- | ½ Zitrone, Saft und fein geriebene Schale

### ZUBEREITUNG

- Für die **Cake Pops** die QimiQ Saucenbasis mit der flüssigen Butter glatt rühren.
- Restliche Zutaten dazugeben, gut verrühren und würzen.
- Masse in den Cake Pop Maker geben und 5–6 Minuten backen. Cake Pops herausnehmen und gut auskühlen lassen.
- Für die **Füllung** ungekühltes QimiQ Classic glatt rühren. Flüssige Butter langsam unterrühren.
- Restliche Zutaten dazugeben, gut verrühren und abschmecken.
- Creme in einen Spritzsack mit Lochtülle geben und die Cake Pops damit füllen.
- Die gefüllten Cake Pops in Leinsamen wälzen und servieren.

### QimiQ Culinary Tipp

*Auch fein gehackte Kürbiskerne eignen sich zum Einrollen der würzigen Cake Pops.*



## 12 Soufflés / Dauer: 40 Minuten SPARGEL SOUFFLÉ

### ZUTATEN

#### FÜR DAS SOUFFLÉ

- | 250 g weißer Spargel, gekocht
- | 250 g QimiQ Classic, ungekühlt
- | 3 Eier
- | 60 g Frischkäse
- | 60 g Butter, flüssig
- | 50 g Weißbrotbrösel
- | 80 g Mehl
- | ½ Pkg. Backpulver
- | 3 g Salz
- | Pfeffer, frisch gemahlen

#### FÜR DIE VINAIGRETTE

- | 125 g QimiQ Classic, ungekühlt
- | 2 EL Olivenöl
- | 60 g Crème fraîche
- | 1 Orange (Saft und fein geriebene Schale)
- | 3 EL Balsamicoessig, hell
- | Koriander, frisch, gehackt

#### ZUM GARNIEREN

- | Paprikaschoten, gewürfelt
- | Schnittlauch
- | Kresse

### QimiQ Culinary Tipp

*Frisch geriebener Koriander und Orangenfilets sind die perfekten Begleiter zum weißen Spargel.*

### ZUBEREITUNG

- Für das **Soufflé** die Spargelstangen in Stücke schneiden. Das ungekühlte QimiQ Classic glatt rühren. Spargelstücke, Frischkäse, Eier und flüssige Butter dazugeben und gut vermischen.
- Weißbrotbrösel, Mehl und Backpulver gut miteinander vermischen und unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Masse in Förmchen füllen und im Wasserbad im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C (Umluft) 15–20 Minuten backen.
- Für die **Vinaigrette** ungekühltes QimiQ Classic glatt rühren. Olivenöl langsam in das QimiQ einrühren, bis die Masse emulgiert.
- Restliche Zutaten dazugeben und abschmecken.
- Mit Paprikawürfeln, Kresse und Schnittlauch garnieren. Das Spargel Soufflé mit der Vinaigrette servieren.

WERBUNG

6 Personen / Dauer: 25 Minuten

## VANILLESCHICHTSTRUDEL

### ZUTATEN

- | 2 Pkg. Strudelteig
- | 250 g QimiQ Whip Vanille, gekühlt
- | 250 g Erdbeeren, blättrig geschnitten
- | evtl. 1 Spritzer Rum

### ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Teig laut Packungsangabe vorbereiten. Aus dem Strudelteig 10 x 10 cm große Quadrate schneiden (oder Kreise mit Ø 6 cm ausstechen), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 7 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- Kaltes QimiQ Whip bis zum gewünschten Volumen aufschlagen und nach Belieben

verfeinern (z. B. mit Rum).

- 3 Strudelteigstücke auf einer Arbeitsfläche auflegen. Creme und Erdbeeren abwechselnd auftragen. Wieder Strudelteigblätter darauflegen und erneut Creme und Früchte auftragen. Noch eine Schicht daraufsetzen. Das letzte Strudelteigstück mit Creme und Früchten dekorieren.
- Den Schichtstrudel mindestens 4 Stunden – am besten über Nacht – kühlen.

### PRODUKT-TIPP



Jetzt auch online erhältlich!  
[www.qimiq.com](http://www.qimiq.com)



WERBUNG

LUST AM KOCHEN.

FREUDE AM GENUSS.



**QimiQ CLASSIC** pikant & süß



Für die KALTE KÜCHE

**QimiQ SAUCENBASIS** pikant & süß



Für die WARME KÜCHE

**QimiQ WHIP** süß & pikant



Zum AUFSCHLAGEN



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

DIE ERSTE SAHNE-BASIS

Mach's dir leichter.



# Eis und Sorbet

## selbst zubereiten

ichkoche.at-Link



Das Thermometer hat die 30-Grad-Marke längst erreicht und der Körper verlangt nach Abkühlung. Jetzt hilft nur noch der Sprung ins kalte Nass

– oder das wohlige Prickeln von Eis oder Sorbet auf der Zunge. Damit Eis und Sorbet in der hauseigenen Gelateria gelin-

gen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt. Dass Sorbet auch pikant gemacht werden kann, das verrät

uns Eisbox-Inhaberin und Autorin Marion Schmid mit ihren Rezepten für Tomaten-Sorbet und Gurken-Melonen-Sorbet.

### 8 TIPPS & TRICKS FÜR EIS UND SORBET

- Verwenden Sie **nur gut gekühlte Zutaten**, das erleichtert die Zubereitung und das Eis gefriert besser und schneller.
- Mischen Sie **kleine Fruchtstückchen** unter Ihr selbst gemachtes Eis. Bestreuen Sie das zerkleinerte Obst mit Zucker, das verhindert, dass sich darin zu große Eiskristalle bilden und die Stückchen als unangenehm kalt wahrgenommen werden.
- **Besonders cremig** wird Eis durch die Zugabe von

Obers oder Crème fraîche. Das bringt zwar ein Mehr an Kalorien, aber auch viel mehr Geschmack.

- Verwenden Sie zum Süßen **Staubzucker oder Feinkristallzucker**, sie lösen sich am besten auf. Honig oder Ahornsirup verleihen dem Eis eine ganz eigene Geschmacksnote – einfach ausprobieren!
- **Ein Spritzer Likör oder Schnaps** sorgt für zusätzliches Aroma. Doch beachten Sie, dass der Gefrierprozess dadurch länger dauert und das Eis etwas weicher wird.

- Eis wird zum Teil aus rohen Zutaten (Eiern!) angefertigt. Daher ist **Hygiene** bei der Herstellung oberstes Gebot. Ist das Eis erst einmal gefroren, vermehren sich Bakterien zwar nicht, sterben aber auch nicht ab wie bei starker Erhitzung. Einmal aufgetautes Eis sollte auch niemals nochmals eingefroren werden.
- Eis muss nicht immer als Dessert genossen werden. Probieren Sie **pikante Varianten!** Gerade im Sommer kann man auch einmal Lachs auf Kren-Eis servieren.



- Wenn Sie die Eismaschine-Masse **einen Tag vorher herstellen** und im Kühlschrank aufbewahren, erhalten Sie ein cremigeres Eis und eine höhere Ausbeute.

### Dauer: mehr als 60 Minuten

## TOMATEN-SORBET

#### ZUTATEN

- | 500 g Tomaten (vollreif, Freiland)
- | 2 rote Chilischoten
- | 2 Stängel Minze (oder Basilikum, fein geschnitten)
- | 2 EL Zitronensaft
- | 1 TL Honig (flüssig)
- | 30 g Dextrose
- | 1 TL Balsamico
- | 2 Prisen Salz

#### ZUBEREITUNG

- **Tomaten** heiß überbrühen, schälen, Kerne entfernen. Chilischoten waschen, Kerne entfernen, in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Tomaten pürieren.
- Mit allen anderen Zutaten verrühren. Zubereitungszeit für das Tomaten-Sorbet in der Eismaschine etwa 50 Minuten.

### Koch-Literatur

#### Endlich Eiszeit!



Höchster Eisgenuss mit natürlichen Zutaten

Marion Schmid  
**Einfach Eis machen**  
ISBN: 978-3-99011-059-1  
€ 24,99, Edition Styria  
www.styriabooks.at



Dauer: mehr als 60 Minuten

## GURKEN-MELONEN-SORBET

#### ZUTATEN

- | 200 g Salatgurke
- | 250 g Honigmelone
- | 80 g Läuterzucker
- | 30 g Dextrose
- | 40 g Glukose
- | 1 TL Ingwer, fein gerieben
- | 1 Zitrone (Saft)
- | 1 Prise Salz

#### ZUBEREITUNG

- **Gurke** und **Melone** entkernen, fein pürieren, durch ein Haarsieb streichen.

- **Für den Läuterzucker** 100 g Zucker und 100 ml Wasser aufkochen und wieder abkühlen. 80 g abwiegen. Läuterzucker, Dextrose, Glukose, Salz und Zitronensaft gründlich vermischen. Gurken-Melonen-Püree und Ingwer unterrühren.
- Auf ca. 10 Grad erkalten lassen. Zubereitungszeit für das Gurken-Melonen-Sorbet in der Eismaschine etwa 50 Minuten.

#### Tipps

*Mit ein paar Blättchen frischer Minze, eventuell auch etwas fein geschrotetem weißen Pfeffer, ist dieses Gurken-Melonen-Sorbet eine herrliche Erfrischung an heißen Sommertagen. Bestens geeignet auch als Zwischengang eines sommerlichen Menüs!*



10 Portionen / Dauer: 40 Minuten

## PARMESAN-THYMIAN-BRÖTCHEN

## ZUTATEN

- | 1 EL Sonnenblumenkerne (gut gehäuft, geröstet, ersatzweise Walnüsse)
- | 50–60 g Parmesan (grob gerieben, ersatzweise würziger Bergkäse)
- | 200 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
- | 3 g Kräutersalz
- | 2 Stängel Thymian (frisch, die Blätter abziehen, oder ½ TL getrockneter Thymian oder Gewürze)
- | ½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)
- | 100 g Wasser (kalt)

## ZUBEREITUNG

- Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Backrohr auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen.
- Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben, dabei in das Mehl ein Grübchen eindrücken. Salz, Thymian und Backpulver in das Grübchen schütten. Zuerst Salz, Thymian und

Backpulver mit einer Gabel oder Teigkarte unter das Mehl mischen, dann alle Zutaten mit der Gabel oder Teigkarte verrühren. Der Teig soll so fest sein, dass er sich gerade noch vermengen lässt. Falls der Teig zu trocken ist, noch Wasser hinzufügen, aber nicht zu viel, sonst wird er zu weich und dadurch die Brötchen nicht knusprig!

- Mit der Teigkarte oder einem Löffel schlampige Häufchen ausstechen und auf das Blech setzen. Je schlampiger die Häufchen, desto knuspriger die Brötchen.
- Ca. 20 Minuten backen. Die Brötchen sind fertig gebacken, wenn diese beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen. Entweder sofort genießen oder auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Parmesan-Thymian-Brötchen schmecken tagfrisch am besten.

## Tipp

*Verwenden Sie nur Parmesan von bester Qualität und im Ganzen. Mit fertig geriebenem Parmesan aus der Packung leidet der Geschmack der Brötchen sehr.*



## Koch-Literatur

**Selbstgebackenes aus dem eigenen Ofen!**

Angelika Kirchmaier  
**Schnelles Brotbacken für Eilige**  
ISBN: 978-3-85431-639-8  
€ 19,90, Pichler Verlag  
www.styriabooks.at

## BROT UND GEBÄCK

Ob bei einem Picknick im Grünen, als Knabberer bei einer launigen Gartenparty im Kreis lieber Freunde oder als Proviant für eine alpine Wanderung: Selbst gebackene Brötchen veredeln jede Mahlzeit. Zwei vollwertige Rezepte der Köchin Angelika Kirchmaier zeigen, wie einfach und schnell frisches Gebäck auch bei Ihnen zu Hause gelingt. Wer die würzigen Parmesan-Thymian-Brötchen oder die

pikanten Chili-Kokos-Brötchen einmal probiert hat, in dem erwacht die Lust, selbst mit Kräutern und Gewürzen zu experimentieren – und wird in Zukunft wohl öfters auf Aufgebackenes aus dem Supermarkt verzichten!

ichkoche.at-Link



12 Portionen / Dauer: 30–60 Minuten

## CHILI-KOKOS-BRÖTCHEN

## ZUTATEN

- | 20 g Bergkäse (würzig, oder Parmesan, fein gerieben)
- | 1–3 kleine rote Chilischoten (klein schneiden, ersatzweise 2–3 Msp. Chilipulver)
- | ½ rote Zwiebel (40 g, fein hacken)
- | 10 g Kokosflocken (am besten grob)
- | 180 g Weizenvollkornmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
- | 3–4 g Kräutersalz
- | ½–1 TL Thymian (getrocknet, oder andere Gewürze)
- | ½ Pkg. Weinsteinbackpulver (8–9 g)
- | 220 ml Kokosmilch

| 50 g Wasser (je nach Konsistenz der Kokosmilch kann es aber auch deutlich mehr oder weniger sein)

## ZUBEREITUNG

- Ein Backblech mit Backpapier auskleiden. Das Backrohr auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen.
- Den Käse auf das Schneidbrett oder in eine Schüssel reiben. Die Chilischote und die Zwiebel auf dem Schneidbrett klein schneiden und in die Schüssel geben.
- Die restlichen Zutaten der Reihe nach hinzufügen. Dabei in das Mehl ein Grübchen

## Tipp

*Ziehen Sie zum Schneiden der Chilischote Einweghandschuhe an.*



drücken und das Salz, den Thymian und das Backpulver hineinschütten. Zuerst Salz, Thymian und Backpulver mit der Gabel verrühren. Der Teig soll so fest sein, dass er sich gerade noch mit der Gabel vermengen lässt. Nach Bedarf noch kaltes Wasser hinzufügen. Aber nicht zu viel, sonst wird der Teig zu weich und dadurch die Brötchen nicht knusprig!

- Mit einer Teigkarte oder einem Löffel schlampige Häufchen ausstechen und auf das Blech setzen. Je schlampiger die Häufchen, desto knuspriger die Brötchen.
- Ca. 20 Minuten backen. Die Brötchen sind fertig gebacken, wenn diese beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingen. Entweder sofort genießen oder auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Chili-Kokos-Brötchen schmecken tagfrisch am besten.



WÜSTHOF

200  
years of knivesMade in Germany  
Solingen

Glühender Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl. Bei 1.200° C geschmiedet, auf 58° Rockwell gehärtet und mit Laserpräzision zu perfekter Schärfe geschliffen. So entstehen die WÜSTHOF Messer in Solingen.

Der markante Doppelkropf und die dreifach vernieteten Griffschalen machen die Messer der Serie CLASSIC IKON einzigartig. Meisterstücke für Ihre Küche, die Ihre Qualitäten täglich unter Beweis stellen.



www.wuesthof.com

Quality - Made in Germany/Solingen





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

## Hilfe, wie koche ich für mein Baby?

Ihr Baby sieht Ihnen beim Essen mit großen Augen zu und öffnet den Mund bei jedem Bissen, den Sie machen? Oft gibt ein Baby selbst zu verstehen, dass es nun neben den Milchmahlzeiten auch das Essen der Großen probieren möchte. Immer wieder erreichen uns Fragen zum Thema Beikost:

• Welche Nahrungsmittel sind gut für Babys erstes Essen?

• Gibt es Nahrungsmittel, die Babys nicht gut vertragen?

• Soll ich auf glutenhaltige Nahrungsmittel verzichten?

• **Beginnen** Sie zuerst mit einem Gemüsebrei, z. B. Karotte, Pastinake oder Kürbis.

• **Gewöhnen** Sie Ihr Kind schrittweise an einen neuen Geschmack. Bleiben Sie zumindest drei Tage bei einer Gemüsesorte und probieren Sie danach die nächste.

• Verwenden Sie nur **wenig Wasser** zum Kochen. Die Kochflüssigkeit, in der sich

wichtige Nährstoffe gesammelt haben, mitpürieren. Bei nitrathaltigem Gemüse (Spinat) sowie Hülsenfrüchten das Wasser abgießen.

• Einige Tropfen **Rapsöl** reichern den Brei mit Energie und Omega-6-Fettsäuren an. Ergänzen Sie den Gemüsebrei nach und nach mit gekochten, pürierten Erdäpfeln und püriertem Rind- oder Kalbfleisch.



• **Fettreicher Fisch** wie Lachs eignet sich als Energie-, Eisen- und Zinklieferant für Ihr Baby.

• Ergänzen Sie die Beikost im zweiten Schritt um einen **Obstbrei**. Beginnen Sie mit



einer Obstsorte, z. B. Apfel oder Birne (stuhlauflockernd).

• Im ersten Lebensjahr sollen die Nahrungsmittel in wenig Wasser **gekocht oder gedämpft** werden. Gebratenes oder Gegrilltes ist schlecht verdaulich.

• Babynahrung soll im ersten Lebensjahr **nicht gesalzen** werden. Vermeiden Sie es, Breie zu würzen, nur weil sie nach Ihrem Geschmack zu fade schmecken.

• Ist der Brei zu **dünnflüssig** geraten, dicken Sie ihn mit etwas Reisschleim ein.

• **Schalen** von Hülsenfrüchten oder Gemüse können Babys erst ab dem zweiten Lebensjahr verdauen. Also Obst schälen, Hülsenfrüchte zerdrücken oder pürieren.

• Ab dem achten Lebensmonat, bzw. wenn die ersten Zähne bereits hervorblicken, dürfen auch schon **kleine Stückchen** den Brei ergänzen. Gekochtes, gedämpftes Gemüse mit der Gabel zerdrücken.

• Vor allem **Fett** aus pflanzlicher Quelle ist notwendig, um Ihr Kind mit den essenziellen Fettsäuren zu versorgen. Dazu zählen Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl oder Maiskeimöl.

• **Glutenhaltiges Getreide** wie Dinkel, Hafer- oder Weizengrieß soll nur in kleinen Mengen eingeführt werden, damit das Immunsystem es langsam „kennenlernen“ kann.

Mehr Rezepte für Ihr Baby finden Sie unter [www.ichkoche.at/baby-rezepte](http://www.ichkoche.at/baby-rezepte)

## Herr Lustigmann kocht begeistert mit sauberem Strom. Danke, Wasserkraft!



Mitmachen und BMW i3 gewinnen.\*

Wie Herr Lustigmann begeistern sich bereits viele Österreicherinnen und Österreicher für sauberen Strom aus 100 % Wasserkraft. Machen Sie den nächsten Schritt zur Energiewende und gewinnen Sie einen vollelektrischen BMW i3 inklusive SMATRICS Jahresladekarte. Jetzt mitmachen auf [www.verbund.com/gewinn](http://www.verbund.com/gewinn)

**Verbund**

Am Strom der Zukunft

Energieträger: Stromkennzeichnung gem. § 78 Abs.1 und 2 EIWOG 2010 und Stromkennzeichnungs-VO 2011 für den Zeitraum 1.1.2014 bis 31.12.2014. Durch den vorliegenden Versorgermix fallen weder CO<sub>2</sub>-Emissionen noch radioaktive Abfälle an. 100 % der Nachweise stammen aus Österreich.

\* Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und ausschließlich bis 30.6.2015 online möglich. Es gelten die Teilnahmebedingungen für das BMW i3 Gewinnspiel auf [www.verbund.com/gewinn](http://www.verbund.com/gewinn). Der Gewinner wird per E-Mail über die hinterlegte E-Mail-Adresse verständigt. Eine Barabläse des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Der Gewinn kann von den in den Werbemitteln abgebildeten Objekten in Farbe und Ausstattung abweichen.

NR. 1 IN ITALIEN



Unsere  
**Geschichte**  
hat einen  
anderen **Geschmack**

## Hohe Qualität aus italienischer Tradition

Die Perfektion des besten Geschmacks liegt Ponti  
seit 5 Generationen am Herzen.

Ponti bietet hoch qualitative Produkte,  
erzeugt aus sorgfältig ausgewählten Rohmaterialien.  
Unser Sortiment begeistert Menschen auf der ganzen  
Welt seit mehr als 145 Jahren.



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