

Kochen & KÜCHE Kochen

Pikantes aus dem Ofen

FISCHAUFLAUF MIT BROKKOLI UND ERDÄPFELN,
OSTERSCHINKENLASAGNE, SPINATAUFLAUF
UND OSTERHASENPIZZA

Meisterhafte Maisgerichte

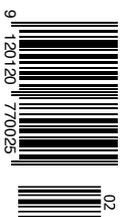
POLENTAPIE, MAISWRAP, CORN DOGS UND
POLENTASCHMARREN MIT BEERENRÖSTER

40
erprobte
Rezepte



Bärlauchliebe

SALTIMBOCCA VOM KALB MIT BÄRLAUCHRISOTTO,
BÄRLAUCHCREMESUPPE UND SCHWEINSFILET IN BÄRLAUCHKRUSTE



P.b.b. Kochen & Küche Verlag GmbH, 8020 Graz, Brauhausstraße 52, MZ 21Z042236 M / € 6,50 (A), Österreichische Post AG

Liebe Leserinnen und Leser!



Der Vorfrühling ist da, wie die blühende Haselnuss uns verkündet. Auch Bergahorn, Schwarzerle oder Schneeglöckchen beginnen in dieser phänologischen Phase im Jahreslauf zu blühen. Der Erstfrühling setzt mit der Forsythienblüte ein und blühen dann die Apfelbäume, sind wir im Vollfrühling angekommen. Ich muss sagen, heuer freue ich mich schon besonders darauf, dass die Sonne die Natur aus ihrem Winterschlaf weckt und alles rundherum wieder ergrünt und erblüht.

BUNT UND VIELSEITIG

Neulich habe ich von einem Buch gelesen, das empfiehlt, jede Woche 30 Pflanzen zu sich zu nehmen. Hintergrund ist, dass eine möglichst vielfältige Ernährung unserem Darmmikrobiom guttut und damit auch unser Immunsystem positiv beeinflusst. Denn die Erkenntnis, dass der Darm für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle spielt, verdichtet sich immer stärker. Ich habe dann für mich mal nachgerechnet und bemerkt, dass ich momentan ziemlich viel Luft nach oben habe, was die 30 Pflanzen betrifft. Gerade im Winter finde es schwieriger, mich abwechslungsreich zu ernähren. Ein Glück, dass der Frühling schon vor der Tür steht.

Damit es Ihnen nicht auch so geht, haben wir eine ganze Reihe von unterschiedlichen pflanzlichen (und auch tierischen) Zutaten für unser aktuelles Heft verwertet: Nüsse etwa verkochen wir in Form von Haselnüssen zu cremiger Suppe, Mandeln verfeinern Süßspeisen und Cracker und Hanfsamen verleihen unserem Wildkräuterpesto nussiges Aroma. Aus der Getreideecke haben wir uns intensiv mit dem Mais befasst. Auch grünes Gemüse gibt's nun in Hülle und Fülle, beginnt doch bereits der Bärlauch zu wachsen. Spinat und Brokkoli bringen ebenfalls Farbe in unsere Küchen. Bis wir wieder frisches Obst direkt vom Markt oder aus dem Garten bekommen, versüßen wir uns die Wartezeit mit Schoko- oder Mohnparfaits. Auch die letzten Lageräpfel schmecken noch, etwa in karamellierter Form zu Schweinsfilet.

Lassen Sie sich von diesen Ideen inspirieren und bringen Sie die Farben des Frühlings auf Ihren Teller!

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Blumig verpackt machen kleine Geschenke gleich doppelt Freude. Die Gärtnerin und Kräuterpädagogin liefert Ideen dafür (ab S. 18).



BARBARA ZENZ

Mais ist nicht nur ein wichtiges Grundnahrungsmittel – er ist auch vielseitig in der süßen und pikanten Küche einsetzbar (ab S. 38).

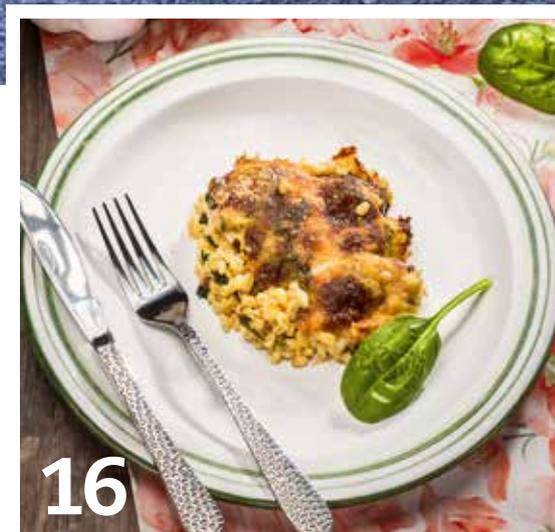


ERIKA WALDUM

Hoidanudeln und einige weitere feine Rezepte rund um Wein haben die Bäuerinnen aus dem Kremstal mit uns geteilt (ab S. 78).



50



16

»Hirsotto – unterstützt gemäß
TCM die Leber!«



45

Themen

8–17 FRÜHLINGSHAFTE AUFLÄUFE

Deftig mit Fleisch, leicht mit Fisch oder einfach und günstig als köstliche Resteverwertung.

18–19 EINFACH SCHÖNER

Der Frühling ist vollgepackt mit festlichen Anlässen und Feierlichkeiten. Unsere blumigen Mitbringsel werten jede Geschenkidee auf.

24–28 BÄRLAUCHGENUSS

Frische und gesunde Zutaten bereichern nun unseren Speiseplan. Kochen Sie mit uns ein feines Bärlauchmenü und lernen Sie die grüne Kraftpflanze kennen.

29–34 KOCHEN MIT KINDERN

Unsere Hasenpizza für Kinder lässt schon an das Osterfest denken.

38–45 NACHHALTIG

Mais zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln weltweit. Wie vielfältig er in der Küche ist, lesen Sie in unserer Rubrik.

50–57 FRISCHES FRÜHLINGSMENÜ

Ein Menüvorschlag rund um Kalbfleisch, Topinambur, Bärlauch und die ersten Erdbeeren der Saison!

58–60 GARTELN & GENIESSEN

Das Duftkraut Waldmeister!

61–65 TCM TRIFFT ÖSTERREICH

Der Frühling ist in der TCM mit dem Element Holz und dem Organ Leber assoziiert. Probieren Sie zwei Rezepte aus, die die Leber gezielt unterstützen und sich positiv auf unseren Blutzuckerspiegel auswirken.

76–87 SO KOCHT DAS KREMSTAL

Das Kremstal ist eine wahre Wiege des Weins, tauchen Sie ein in diese Region und probieren Sie feine Rezepte aus der Gegend.

90–94 SÜSSE ECKE

Das perfekte Dessert steht auf der Speisekarte: das Parfait!

Inhalt



62



59

Service

**6–7 LESERANFRAGEN/
SUCHBILD/DIES & DAS**

20–23 FRÜHLINGSGRÜSSE
Das Thermen- & Vulkanland

36–37 LEXIKON
Mais – gelber Welternährer

66–71 ERLEBNISREGION GRAZ
Von Stadt auf Land in 10 Minuten

74–75 BRAUCHBARES
Über das Fasten früher und heute

96–97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Rezeptregister

- B**ärlauchcremesuppe mit Vulkanlandschinkenchips (S. 25)
- C**orn Dogs (S. 40)
- E**ierlikörgugelhupf (S. 85)
- E**iernockerl mit Maismehl (S. 44)
- F**ischaufauf mit Brokkoli und Erdäpfeln (S. 13)
- F**leischtopf nach Winzer Art mit frischem Baguette (S. 83)
- F**rischkäseostereier (S. 31)
- F**rühlingshafter Spinataufauf (S. 17)
- H**irsotto mit Champignons und Sprossen (S. 63)
- H**oidanudeln (S. 84)
- I**ngwer-Zitronen-Parfait (S. 92)
- I**talienischer Melanzaniaufauf – Parmigiana di Melanzane (S. 15)
- K**otzeng'schroa (S. 81)
- K**remstaler Strudel mit Weincreme (S. 87)
- M**aiswrap mit Hendlfülle (S. 39)
- M**andelparfait (S. 91)
- M**ohnparfait (S. 94)
- O**sterhasenkekse aus Topfenteig mit bunten Smarties (S. 30)
- O**sterhasenpinze mit veganem Kürbiskern-Schokoaufstrich (S. 48)
- O**sterhasenpizza (S. 33)
- O**sterschinkenlasagne (S. 9)
- P**anettone – Brot der Saison (S. 73)
- P**ikantes Huhn vom Blech (S. 80)
- P**olentalaißchen mit Kräuter dip (S. 41)
- P**olentapie (S. 43)
- P**olentaporridge mit pochierten Äpfeln (S. 49)
- P**olentaschmarren mit Topfen und Beerenröster (S. 45)
- S**altimbocca vom Kalb mit Schinkenspeck und Bärlauchrisotto (S. 55)
- S**chafskäse im Speckmantel mit Frühlingssalat (S. 52)
- S**chokoparfait (S. 93)
- S**elbstgemachter Eistee (S. 34)
- S**hepherd's Pie (S. 11)
- S**üßer Osterhase (S. 35)
- T**opfenknödel mit Striezelbröseln und Beerenragout (S. 57)
- T**opinambur-Haselnusscremesuppe mit Haselnusscroûtons (S. 53)
- V**ulkanlandschweinsfilet in Bärlauchkruste mit karamellisiertem Apfel und Pastinakenpüree (S. 27)
- W**aldmeister-Apfelgelee (S. 60)
- W**aldmeistersirup (S. 59)
- W**einschaumsuppe mit Knusperstangerl (S. 79)
- W**eiße Schokoladen-Panna-cotta mit der ersten Erdbeermarmelade (S. 28)
- W**ildkräuterpesto mit Hanfsamen und Crackern (S. 65)



»Der Markt bietet uns die Chance, unser Leben in eine bessere Bahn zu lenken. Deshalb ist der Markt der Erde pure Lebensfreude.«
Susa Kern, Marktleitung



CREATIVE KITCHEN CUP

Der große Käferbohnen-Kochwettbewerb steht vor der Tür! Alle Schülerinnen und Schüler, die fachpraktischen Unterricht im Bereich Kochen haben, sind aufgerufen, die Käferbohne innovativ und kreativ kulinarisch in Szene zu setzen. Einsendeschluss ist der 16. Mai 2025.

Die Käferbohne zeichnet sich durch ihre hohe Nährstoffdichte und ihr wertvolles pflanzliches Eiweiß aus. Die Hülsenfrucht schmeckt nicht nur pikant, sondern ist auch süß genossen ein Gedicht. Mit diesen Vorzügen sollen sich nun die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler auseinandersetzen.

Informationen zu Kategorien, Teilnahme und Einreichung beim Kochwettbewerb unter: steirische-kaeferbohne.at/schulwettbewerb-2025



Der Markt der Erde Fehring startet am 15. März in die neue Saison

Im Jahr 2017 ins Leben gerufen, um die hochwertigen Produkte lokaler Produzentinnen und Produzenten auf dem Hauptplatz von Fehring in der Oststeiermark zu vereinen, hat sich der Samstagsmarkt schnell zu einem beliebten Treffpunkt für die Menschen der Region entwickelt. Das Marktangebot aus lokalen Produkten, die meisten davon in Bio-Qualität, wird durch ein wöchentliches Marktfrühstück und ein vielfältiges Rahmenprogramm mit Jungpflanzenmärkten und Brunchterminen erweitert. Auch das heimische Kunsthandwerk ist regelmäßig auf dem Markt vertreten. Seit Frühjahr 2024 ist der Fehringers Samstagsmarkt Teil von Slow Food International als erster steirischer „Markt der Erde“.

Weitere Informationen unter: www.slow-food.at/convivien/fehringers-samstagsmarkt



KRÄUTERPÄDAGOGIK-AUSBILDUNG ONLINE

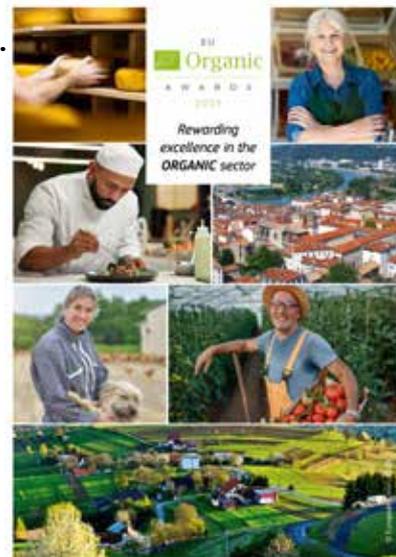
Naturwissen ist eine Superkraft! Seit zwölf Jahren verbindet die Naturakademie wissenschaftlich fundierte Inhalte mit alten Weisheiten. Mit der Onlineausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagogin lehrt sie, die beglückende Kraft der Natur für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Die Ausbildung umfasst Wissensmodule, mehr als 300 detaillierte Pflanzenporträts sowie praktische Anwendungen, um Wildkräuter in Rezepte, Hausmittel und Naturkosmetik zu verwandeln.

Weitere Informationen unter: www.naturakademie.com/heilpflanzenakademie

EU-BIO-AWARDS 2025

Bis 27. April läuft die Einreichfrist für die „EU Organic Awards“ 2025. In sechs verschiedenen Kategorien werden sieben Auszeichnungen entlang der gesamten Bio-Wertschöpfungskette vergeben. Gesucht sind der beste Bio-Bauer (männlich und weiblich), die beste Bio-Region und Bio-Stadt sowie Lebensmittelverarbeitendes KMU, Lebensmitteleinzelhändler und das beste Bio-Restaurant. Im vergangenen Jahr konnte Reinhilde Frech-Emmelmann aus Niederösterreich mit ihrem biodynamischen Demeter-Betrieb, der auf gentechnikfreies Saatgut spezialisiert ist, in der Kategorie „Beste Biolandwirtin“ gewinnen, 2023 war Wien „Beste Bio-Stadt“.

Bewerbung und weiterführende Informationen unter: <https://agriculture.ec.europa.eu>



Frühlingshafte Aufläufe

Sie sind unglaublich vielseitig: deftig mit Fleisch, leicht und grün in der vegetarischen Variante, einfach und günstig als Resteverwertung oder bewusst komponiert. Fünf ganz unterschiedliche pikante Aufläufe frisch aus dem Ofen warten darauf, von Ihnen nachgebacken zu werden!

REZEPTE: Georg Staber-Gossi & Christina Grammelhofer **FOTOS:** Pilot Production







