

Kochen & KÜCHE

Kochen

Frisch vom Grill

GEROLLTER SCHWEINEBAUCH, FORELLE,
WÜRZIGE MELANZANI UND PFIRSICHE VOM GRILL

Eiskaltes für heiße Tage

MELONEN-JOGHURT-EIS,
PISTAZIENEIS, ZITRONENEIS
UND PINA-COLADA-SLUSH

40
erprobte
Rezepte



Der Geschmack des Sommers

ZUCCHINIRISOTTO MIT GEBACKENEM FETA, LINSENSALAT
MIT ZIEGENKÄSE UND ERDÄPFEL-CORDON-BLEU



Liebe Leserinnen und Leser!



Der Hochsommer mit seinen heißen Tagen und lauen Nächten hat längst Einzug gehalten. Gemäß dem phänologischen Kalender blühen nun die Wegwarte und die Erdäpfelfelder, auch die Sommerlindenblüte fällt in diese Jahreszeit. Bei uns in der Steiermark ist die Blüte der Sommerlinde schon vorüber. Viele Tage lang war die Luft bei mir daheim erfüllt vom süßen Duft der uralten Linde im Hof, das Summen unzähliger Bienen war fast als Vibrieren in der Luft spürbar. Das wesentlichste Merkmal des Hochsommers allerdings

ist die Getreideernte. Auch die nächste Heuernte lässt nicht mehr lange auf sich warten. Später im Sommer reifen die nächsten Früchte der Saison, wie Felsenbirne, Frühapfel und Frühzwetschke sowie die Vogelbeere, heran. Auch im Beerengarten ist nach wie vor einiges los.

KOCHEN ALS GENUSS

Unlängst haben wir in einer unserer regelmäßigen Redaktionssitzungen die Planung für das September- und auch das Novemberheft abgeschlossen. Und ich muss sagen, nicht nur Kochen ist genussvoll, auch das Austüfteln von Rezepten. Jedes Mal verbringen wir wunderbare Nachmittage voll Ideenreichtum. Wir möchten unser Heft abwechslungsreich und interessant gestalten und so manche eigenen liebsten Lebensmittel verarbeiten. Ebenso freuen wir uns jedes Mal wieder auf die feinen traditionsreichen Rezepte aus ganz Österreich und angrenzenden Regionen. Auch auf das nächste Jahr haben wir bereits ein Auge geworfen.

Und nun frage ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser: Was gefällt Ihnen denn gut an unserem Magazin? Welche Rezepte kochen Sie am liebsten nach? Und welche Themen gehen Ihnen noch ab? Schreiben Sie uns gerne, wenn Sie Rezept- oder Themenwünsche haben.

Abschließend möchte ich Ihnen einen feinen Sommer wünschen. Genießen Sie die reichhaltige Lebensmittelvielfalt, die nun vor unserer Tür wächst. Essen Sie im Freien, probieren Sie neue Rezepte aus, grillen Sie mit Freunden und verbringen Sie angenehme Stunden mit Ihrer Familie.

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Zauberhafter und passender Blumenschmuck verleiht jeder Hochzeit einen ganz besonderen Charakter
(ab S. 20).



BARBARA ZENZ

Die Seminarbäuerin zeigt uns, wie vielseitig das leichte Sommergemüse Zucchini einsetzbar ist
(ab S. 38).

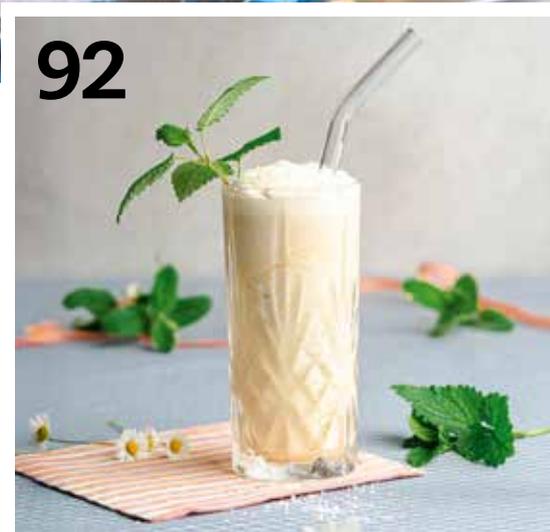


KATHRIN REISENHOFER

In der TCM stehen nun leicht verdauliche Lebensmittel mit kühlender Wirkung auf dem Programm
(ab S. 66).

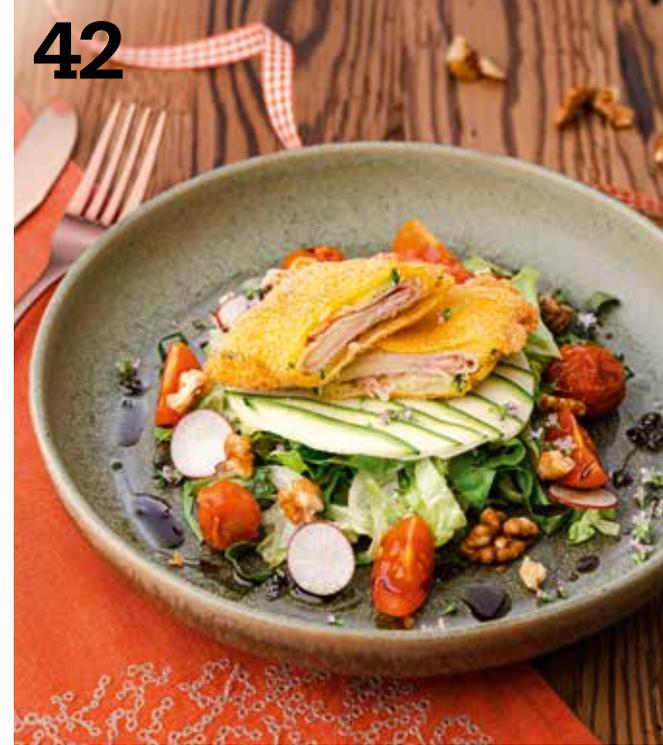


56



92

»Anti-Pasti-Salat – am besten mit Gegrilltem oder Ziegenkäse genießen.«



42

Themen

8–17 GRILLEN

Kommen ein Grill- und ein Küchenmeister zusammen, gibt's vier vielseitige Leckereien vom Grill.

20–23 EINFACH SCHÖNER

Inspirationen für den schönsten Tag des Lebens – vom Brautstrauß bis zum festlichen Tischschmuck.

26–32 KOCHEN MIT KINDERN

Nach einem weiteren Schuljahr stehen die Sommerferien bevor.

33–35 FROHES BACKEN

Croissants wie frisch aus der besten Bäckerei! Mit unserem Rezept gelangen sie auch zuhause.

38–45 NACHHALTIG

Sie verkörpern den Sommer wie kaum ein anderes Gemüse: Zucchini sind leicht und kalorienarm sowie unglaublich vielseitig.

50–55 LEICHTES SOMMERMENÜ

Ein angenehm leichter Menüvorschlag für die heißen Tage: knusprige Bruschetta, saftiges Hendl, schmackhafter Salat und ein fruchtiger Mojito!

56–62 STEIRISCHE SOMMERGENÜSSE

Würziges Kotelett, aromatische Erdäpfel und leichte Lachsforelle – probieren Sie Spezialitäten steirischer Köchinnen und Köche.

63–65 GARTELN & GENIESSEN

Mutterkraut – die hübsche Heil- und Zierpflanze im Portrait.

66–71 TCM TRIFFT ÖSTERREICH

Kühlendes und leicht Verdauliches steht nun auf dem Programm.

74–82 SO KOCHT DAS PITZTAL

Zu Besuch im Tal der Superlative – im Gepäck haben wir fünf feine Tiroler Rezepte.

86–94 SÜSSE ECKE

Wie schmecken die Früchte des Sommers wohl am besten? In Form von Eis, Sorbet und Slush!

Inhalt



67



12

Rezeptregister

- Anti-Pasti-Salat** (S. 67)
- Beerenkompott** (S. 71)
- Blueberry-Cheesecake-Eis** (S. 94)
- Bœuf à la mode – Rinderschmorbraten** (S. 73)
- Croissants** (S. 34)
- Erdäpfel-Cordon-bleu** (S. 59)
- Erdäpfelpaunzen** (S. 79)
- Filet Wellington à la Prégardien** (S. 73)
- Forelle im Ganzen mit geröstetem Schwarzbrot und Knoblauchbutter** (S. 13)
- Gefüllte Zucchini mit Portweinkaramell** (S. 39)
- Gegrillte Melanzani** (S. 15)
- Gegrillte Pfirsiche mit Holler-Zitronen-Joghurt** (S. 17)
- Gerollter Schweinebauch vom Drehspieß** (S. 11)
- Himbeer-Mojito** (S. 55)
- Hühnereinmachsuppe mit Erbsen** (S. 29)
- Kopfwehteeaufguss** (S. 65)
- Lachsforelle, in Most pochiert** (S. 62)
- Linsensalat mit Ziegenkäse, Ribiseln und Rucola** (S. 69)
- Melonade** (S. 27)
- Melonen-Joghurt-Eis** (S. 87)
- Mutterkraut, getrocknet und gemahlen** (S. 65)
- Mutterkrautteeaufguss** (S. 65)
- Omas Riebesuppe** (S. 81)
- Pina-Colada-Slush** (S. 93)
- Pistazieneis mit Brombeeren** (S. 89)
- Pitztaler Kasknödel** (S. 77)
- Pitztaler Kassuppe mit knusprigen Croûtons** (S. 82)
- Polenta-Gemüse-Salat im Couscous-Style mit gebratenem Lachs** (S. 48)
- Rote-Rüben-Bruschetta** (S. 54)
- Rote-Rüben-Salat mit Gurke** (S. 68)
- Saftige Hühnerkeulen in Senfmarinade** (S. 53)
- Schweinskronenkotelett mit sommerlichem Kürbisgröstl** (S. 57)
- Sommerlicher Bohnensalat** (S. 51)
- Spätsommerliches Hollerkoch mit Birnen und Zwetschken** (S. 71)
- Toad in the Hole** (S. 31)
- Ungarische Salami-Paprika-Pizza vom Grill** (S. 19)
- Vanille-Kernöl-Parfait mit karamellisiertem Kürbis** (S. 83)
- Waldbeersorbet** (S. 90)
- Wassermuas, Rezept von der Uroma** (S. 80)
- Ziegenkäse im Erdäpfelgnocchiteig auf Datteltomatenragout** (S. 61)
- Zitroneneis in der Schokotüte** (S. 88)
- Zucchini-Cordon-bleu** (S. 42)
- Zucchiniugelhupf mit Kürbiskernölern** (S. 45)
- Zucchini pikant mit schnellen Karreesteaks** (S. 43)
- Zucchini-puffer** (S. 32)
- Zucchini-risotto mit gebackenem Feta und geschmorten Paradeisern** (S. 41)

Service

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

24–25 LEXIKON

Melone – süßer Kürbisabkömmling

36–37 BIOHOF GEINBERG

Feines Biogemüse aus bester Erde

46–47 STEIRERHOF

Urlaub in Bad Waltersdorf – Genuss auf der Terrasse des Südens

84–85 WEIN & MEHR

Zu Besuch beim Genussgut Krispel

96–97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Grillen

Wenn ein Grillweltmeister und ein Küchenmeister im Sommer zusammenkommen, dann geht's heiß her. Am Ende stehen vier Rezepte für jeden Geschmack.

REZEPTE: Patrick Bayer und Georg Staber-Gossi **FOTOS:** www.stefanjoham.com





Hochzeitsfloristik

Florales für den schönsten Tag

Was wäre eine Hochzeit ohne feierlichen Rahmen und schmückende Blumen? Passend ausgesucht unterstreichen die Hochzeitsblumen die Vorlieben des Brautpaares und verschönern mit ihrer bunten Pracht diesen besonderen Tag.

TEXT: Maria Gabriele Propst, Seminarbäuerin und zertifizierte Kräuterpädagogin

FOTOS: Angelika Sitzwohl

Ob romantisch, verspielt, rustikal oder schlicht – der persönliche Stil jedes Brautpaares ist einzigartig und spielt eine entscheidende Rolle für die Gestaltung der Hochzeit bzw. die Auswahl der Blumen. Ein traumhafter Blumenschmuck verleiht dem schönsten

Tag im Leben des Brautpaares einen festlichen Rahmen. Der Brautstrauß soll vom Stil her im Idealfall perfekt zur Braut und zu ihrem Brautkleid passen.

Blumenarrangements werden mit größter Sorgfalt und Liebe zum Detail gefertigt, um die Hochzeit unvergesslich zu machen.

Großen Wert lege ich auf Regionalität und Qualität. Das Blumenhandwerk ist ein Arbeiten mit vergänglichem Material, das aber dennoch bleibende Eindrücke und Erinnerungen hinterlässt. ●

Einfach
schöner



Kochen mit Kindern

Ruckzuck ist ein weiteres Schuljahr um und die heiß ersehnten Sommerferien stehen für die Kinder vor der Tür. Mit den folgenden vier Rezepten wollen wir durch den Sommer begleiten.

REZEPTE: Familie Strandl



Frohes Backen

Sie sind fluffig und weich, schmecken pur genossen oder gefüllt und lassen uns an Frankreich denken. Wir zeigen Ihnen hier, wie perfekte Croissants in der eigenen Küche gelingen.



Nachhaltig

Sie sind für viele das Sommergemüse schlechthin: leicht und kalorienarm, dabei aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen und zudem noch sehr vielseitig einsetzbar. Und wer gar einen Garten hat, der weiß: Zucchini gedeihen dermaßen üppig, dass neue Rezepte stets willkommen sind.

REZEPTE: Barbara Zenz, Seminarbäuerin **FOTOS:** Wolfgang Hummer





So kocht ...

... das Pitztal

Manch einem mag das Tiroler Pitztal als Wintersportdestination ein Begriff sein. Das beeindruckende Pitztaler Gletscherschigebiet liegt hier im Schatten der Wildspitze, dem höchsten Gipfel Tirols. Auch kulinarisch ist viel Gutes aus Tirol im Allgemeinen und dem Pitztal im Besonderen zu vermelden. Einige bäuerliche Rezepte haben wir für Sie ausprobiert.

REZEPTE: Andrea Lechleitner, Bezirksbäuerin von Imst, und weitere Bäuerinnen

FOTOS: Pilot Production