

# Kochen & KÜCHE

# Kochen

## Aus der Backstube

FOCACCIA MIT OFENGEMÜSE,  
LEINSAMENBAGUETTE,  
CLUBSANDWICH UND BRIOCHE

## Gesund naschen

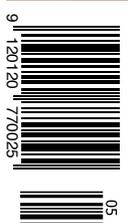
SELBSTGEMACHTE SCHOKO-  
NUSS-CREME, GEFÜLLTE DATTELN  
UND HAFERFLOCKENCRUMBLE

**40**  
erprobte  
Rezepte

# Gutes aus dem Innviertel

INNVIERTLER BRATL IN DER REIN, ERDÄPFELKAS,  
INNVIERTLER KNÖDEL UND KNUSPRIGES GANSL

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



# Liebe Leserinnen und Leser!



**D**er Frühherbst ist nun schon eingezogen. Denn mancherorts werden die gesunden Früchte des Schwarzen Holunders, die den beginnenden Frühherbst ankündigen, bereits abgeerntet sein. Als ich ein Kind war, fiel die Haupternte des Holunders immer in die erste Schulwoche. Doch neulich um den 20. August sind mir bei einem Spaziergang bereits vollreife Holunderfrüchte aufgefallen.

Der phänologische Kalender setzt auch die einsetzende Reife der Haselnuss in die Zeit des Frühherbstes. Diese feine Nuss haben wir

gleich aufgegriffen und ein Dessert daraus gezaubert. In einem kurzen Lexikon lesen Sie Wissenswertes über *Corylus avellana*, wie die Haselnuss in der Fachsprache genannt wird, nach.

Ebenso ein Kennzeichen für den Frühherbst ist der Höhepunkt der Obsternte, zum Beispiel die Ernte von Birnen oder Zwetschken. Die Zwetschke verbacken wir zu einem saftigen Kuchen, die Birnen genießen wir diesmal in flüssiger Form und verfeinern damit Mostgeschnetzeltes und Kürbisrisotto.

Die nächste Saison bei Betrachtung des phänologischen Kalenders ist gekennzeichnet durch die Verfärbung des Laubs. Außerdem reifen im Vollherbst Quitten, Walnüsse und Kastanien heran. Kleiner Tipp: Probieren Sie unbedingt das Maronitiramisu auf Seite 45 aus. Es schmeckt wunderbar cremig und als Kontrast passt ein säuerliches Kompott hervorragend.

Was tut sich im Vollherbst noch in der Natur? Rundherum beginnen bereits erste Blätter zu fallen, Rüben und Äpfel (je nach Sorte) werden geerntet und auf den Feldern beginnt die Aussaat des Wintergetreides. Auch die Erdäpfel sind nun voll ausgereift – Zeit also für einen Klassiker: würziges Erdäpfelgulasch!

Liebe Leserinnen und Leser, genießen Sie den kommenden Altweibersommer, lassen Sie sich die Herbstsonne ins Gesicht scheinen, feiern Sie Erntedank und erfreuen Sie sich an der bunten Fülle der Herbstes!

Ihre  
**Angelika Maria Sitzwohl**  
Chefredakteurin

*Angelika M. Sitzwohl*

## Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



### **BETTINA GANGLBERGER**

Unter der Marke Bettilicious kreiert die Foodbloggerin Rezepte für zuckerfreie und vegane Naschereien  
(ab S. 48).



### **ANNA ZENZ**

Besser als feines Gebäck ist bloß feines Gebäck mit kreativen Füllen – probieren Sie fünf neue Variationen  
(ab S. 53).



### **RENATE HAIMBERGER**

Die Amstettener Bezirksbäuerin verrät ihr traditionelles Rezept für Mostschober, weitere Köstlichkeiten erwarten Sie  
(ab S. 70).



76



35



58

»Cremiges Tiramisu  
mit Maronicreme«

## Themen

### 8–13 GAUMENFREUDEN AUS DEM INNVIERTEL

Traditionsreiche Knödelspezialitäten sind hier ebenso zuhause wie gutes Bier und das berühmte Schweinsbrat in der Rein.

### 20–23 EINFACH SCHÖNER

Wir bepflanzen Tongefäße mit herbstlichen Tönen und bringen zartes Rosa in unsere Stuben.

### 24–30 KOCHEN MIT KINDERN

Bevor uns der Herbst so richtig umhüllt, lassen wir uns noch einige spätsommerliche Gerichte rund um Schwammerl, Zucchini und Zwetschken schmecken.

### 32–37 NACHHALTIG

Es muss nicht immer Weizen sein! Die Gerste ist ein absolut unterschätztes Getreide, wie wir finden.

### 40–45 HERBSTLICHES RINDFLEISCHMENÜ

Klassiker aus der Rindfleischküche kommen diesmal auf den Tisch.

### 48–52 DAS VERTRÄGT SICH!

Gesünder naschen – geht das? Wenn schon Zucker, dann natürlicher Fruchtzucker aus Datteln.

### 53–61 BROTSEITEN

Fünf verschiedene Gebäcke und fünf verschiedene Füllen ergeben gemeinsam einen großen Genuss!

### 64–67 GARTELN & GENIESSEN

Der Kastanienbaum ist ein wundervoller Begleiter im Garten – lesen Sie unser Pflanzenportrait.

### 70–79 SO KOCHT ... ... DAS MOSTVIERTEL

Gutes aus dem Westen Niederösterreichs halten wir für Sie bereit.

### 82–86 TCM TRIFFT ÖSTERREICH

Kochen Sie Nährendes aus der TCM-Küche für die kühlen Tage.

### 87–93 SÜSSE ECKE

Gut, wenn man Desserts, Cremes oder Kuchen auf Lager hat, falls Gäste kommen.

# Inhalt



45



8

## Service

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

**14–19 INNVIERTEL**  
Eine Region der Vielfalt

**38–39 WANDERDÖRFER**

**68–69 MOSTVIERTEL**  
Im Land der Mostbirnbäume

**80–81 JAGLHOF**

**89 LEXIKON**  
Die Haselnuss – rund und g’sund

**96–97 VERANSTALTUNGEN**

**98 VORSCHAU/  
IMPRESSUM/GLOSSAR**

## Rezeptregister

### VORSPESSEN, SUPPEN UND SALATE

- G**erstensalat (S. 35)
- K**arottensuppe mit Kokosmilch (S. 25)
- K**nochenkraftsuppe – Grundrezept (S. 85)
- Ö**sterreichische Miso-Kraftsuppe mit Gemüse (S. 86)
- S**teirische Rollgerstensuppe (S. 83)
- T**raditionelles Rindercarpaccio (S. 44)
- Z**ucchini-salat (S. 27)

### HAUPTGERICHTE

- A**ltsteirischer Zwiebelrostbraten mit Röstzwiebeln (S. 41)
- A**ndalusischer Gersteneintopf (S. 37)
- E**rdäpfelgulasch (S. 77)
- G**erstenlaibchen (S. 34)
- G**erstenrisotto mit Speck und Äpfeln (S. 33)
- G**lücksgallyrind – rosa & knusprig gebacken (S. 43)
- I**nnviertler Bratl in der Rein (S. 9)
- I**nnviertler Knödel mit Grammeln, Brät und Surspeck (S. 10)
- K**nuspriges Bauerngansl (S. 13)
- K**ürbisrisotto – Mostviertler Art (S. 75)
- M**ostgeschnetzelt (S. 73)
- S**chottisches Ei (S. 63)
- S**chwammerlreis (S. 26)

### SÜSSES ALLER ART

- C**rumble (S. 52)
- D**ulce de Leche (S. 91)
- F**rozen Banana Bites (S. 49)
- G**efüllte Datteln (S. 51)
- G**rießstrudel mit Zwetschkenröster (S. 29)
- H**aselnussdunstkoch (S. 88)
- K**astanienkekse (S. 66)
- M**aronitiramisu (S. 45)
- M**ostschober (S. 78)
- R**ote Grütze – eingekocht (S. 90)
- S**chokoladenkuchen im Glas (S. 93)
- S**choko-Nuss-Creme (S. 50)
- S**chneller Zwetschkenkuchen vom Blech (S. 79)
- W**assermelonen-Himbeer-Shake (S. 30)

### BROT UND SNACKS

- B**rioche gefüllt mit spicy Schweinefleisch und Paprikaletscho (S. 61)
- C**lubsandwich (S. 59)
- F**ocaccia mit Ofengemüse, Räuchertofu und Fetacreme (S. 56)
- I**nnviertler Erdäpfelkas (S. 11)
- L**einsamenbaguette mit Preiselbeere, Brie, Birne und Speck – Brot der Saison (S. 55)
- M**ostkräcker (S. 71)
- S**teaksandwich mit Avocado und Honig-Senf-Sauce (S. 57)

# Gaumenfreuden aus dem Innviertel

Oberösterreich, und insbesondere das Innviertel, ist bekannt für seine grandiosen Knödelspezialitäten. Auch saftigen Schweinsbraten weiß man hier gekonnt zuzubereiten. Probieren Sie vier Klassiker dieses Landstrichs und verlieben Sie sich in die g'schmackige Innviertler Küche.





# *Innviertel*

## Region der Vielfalt

Das Innviertel kann man als Randerscheinung sehen – freilich nur geografisch betrachtet. Wer in diese Ecke Oberösterreichs reist, genießt die unglaubliche Vielfalt der Region – ihre zahlreichen Brauereien, die g’schmackige Küche, die schöne Landschaft, Kulturveranstaltungen und wunderbare, weitläufige Wanderwege. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungstour (ab S. 18) und wenn Sie schon einmal da sind: Verlängern Sie den Sommer mit einem Besuch in der Karibik des Innviertels: der Therme Geinberg.

# In rosa Tönen in den Herbst

## Rundum gelungen

Nicht nur der Sommer, auch der Herbst hält eine reiche Palette an blühenden Pflanzen für uns bereit. Und das Schöne daran: Die Blütenfreude hält – gewusst wie – wochenlang und lässt unser Herz aufblühen.

**TEXT:** Maria Gabriele Propst, Seminarbäuerin und zertifizierte Kräuterpädagogin

**FOTOS:** Angelika Sitzwohl

**F**ruchtstände vom Lederstrauch und von der Linde, zarte Röschen, rosa Schleier, rosa und weiße Strohröserln, Heiligenkraut, Wollziest, rosa und hellblaue Statice machen

diesen Kranz zu einem echten Schmuckstück.

Alle Materialien werden abwechselnd, dicht und schuppig auf einen mit Schafwolle ummantelten Strohrömer mit Patenthafteln

gesteckt. Außen umrundet ein Kranz aus wilden Weinranken den rosaroten, blütenreichen Innenkranz. Alle diese Naturmaterialien trocknen wunderbar ein! ●

Einfach  
schöner

