

Kochen & KÜCHE Kochen

Traditionelle Suppen und Eintöpfe

SAURE SUPPE, WILDEINTOPF, BOHNENSUPPE,
STERZ UND HÄFENBREIN

Kreative Ideen für den Adventbrunch

LACHSNOCKERL, FLAMMKUCHEN MIT FEIGEN,
POCHIERTES EI UND ROTKRAUT-ORANGEN-SALAT

40
erprobte
Rezepte



Himmliche Kekse

HASELNUSSBUSSERL, EIERLIKÖRSTERNDERL UND MOKKAMASCHERL



Liebe Leserinnen und Leser!



Das ganze Jahr über habe ich Sie hier im Editorial mitgenommen auf einen phänologischen Streifzug durch die Natur. Die Phänologie befasst sich ja mit den alle Jahre wiederkehrenden Entwicklungs- und Wachstumsphasen unserer heimischen Pflanzenwelt. Jede phänologische Jahreszeit hat ihre eigene, ganz besondere Qualität und auch ihren Reiz.

Als Kind und Jugendliche hatte ich einen guten Blick für diese wiederkehrenden Kreisläufe. Sie werden das vielleicht auch kennen: Der Alltag nimmt uns oft so in Anspruch,

dass wir ein wenig blind werden für die aufblühende und wieder vergehende Natur um uns. Doch als ich heuer im Märzheft damit begann, mich mit dem phänologischen Kalender zu beschäftigen, nahm ich mir fest vor, heuer aufmerksamer auf die kleinen Anzeichen der sich ständig wandelnden Natur zu achten. Es ist mir immer wieder gelungen und ich hoffe, ich konnte auch Sie für diese Erscheinungen begeistern.

Jetzt hat sich die Natur bereits so richtig in Schale geworfen und zeigt vor der Winterruhe nochmals ihre bunte Schönheit. Mit dem Laubfall steht dann der Spätherbst vor der Türe. Der phänologische Winter setzt mit dem Auflaufen des Wintergetreides ein und endet mit der Blüte der Haselnuss: Ein neues phänologisches Jahr beginnt.

REZEPTE ZUM JAHRESAUSKLANG

Sie halten diesmal wieder eine Ausgabe in Händen, die acht Seiten mehr umfasst. Es ist ja schon fast Tradition, viele Keksrezepte und weihnachtliche Süßspeisen in der letzten Ausgabe des Jahres vorzustellen. Auch ein festliches Menü und ein feiner Adventbrunch dürfen heuer nicht fehlen. Doch neben all der vorweihnachtlichen Stimmung in diesem Heft wollen wir nicht auf die Alltagsküche vergessen und laden Sie daher ein, auch unsere bodenständigen Rezeptvorschläge auszuprobieren und in Ihr fixes Repertoire zu übernehmen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen schöne Spätherbsttage, eine anregende Vorweihnachtszeit und einen besinnlichen Jahresausklang!

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Adventkranzbinden ist nicht schwer. Wie es Schritt für Schritt gelingt, zeigt Ihnen die Seminarbäuerin und Gärtnerin
(ab S. 24).



KARIN SCHABUS

Zu Besuch in den Kärntner Nockbergen! Probieren Sie bäuerliche Schmankerl aus Bad Kleinkirchheim
(ab S. 74).



KATHRIN REISENHOFER

Die heurige TCM-Reihe befasst sich nun als Letztes mit dem Element Metall und stellt ein winterliches Menü vor
(ab S. 86).



92



87

»Mollige Kastanienmousse
mit Portweinzwetschken«

34



Themen

10–21 ADVENTBRUNCH

Festlich und edel, aber doch gut vorzubereiten sind unsere Ideen für den diesjährigen Adventbrunch. Halten Sie in der Vorweihnachtszeit inne und verbringen Sie Zeit mit Ihren Lieben.

24–27 EINFACH SCHÖNER

Adventkranzbinden – Schritt für Schritt zum tannengrünen Kranz!

31–45 FROHES BACKEN

Zehn himmlische Keksrezepte zum Nachbacken und Vernaschen stellen wir Ihnen diesmal vor. Möge es in Ihrer Backstube duften und mögen die Kinderaugen groß und größer werden.

46–53 FESTLICHES WEIHNACHTSMENÜ

Grazer Spitzenköchinnen und Spitzenköche haben für uns ein exquisites fünfgängiges Weihnachtsmenü kreiert.

58–65 NACHHALTIG

Ist es draußen kalt und ungemütlich, dann steigt die Lust auf Üppiges und Wärmendes – genießen Sie fünf traditionelle Eintopf- und Suppenrezepte.

68–71 GARTELN & GENIESSEN

Passend zu unserer Adventkranzgeschichte schauen wir uns die Tanne – diesen eleganten Baum – im Portrait näher an.

74–83 SO KOCHT BAD KLEINKIRCHHEIM

Diesmal sind wir zu Besuch mitten in den Kärntner Nockbergen und haben fünf Klassiker von hiesigen Bäuerinnen ausprobiert.

86–92 TCM TRIFFT ÖSTERREICH

Zum Abschluss der TCM-Serie steht das TCM-Element Metall im Fokus: Mit dabei ein passendes winterliches Menü.

96–101 SÜSSE ECKE

Wärmende Gewürze haben nun Hochsaison. Wir verbacken sie in Lebkuchen-Kuchen für die Adventzeit, Bratapfel-Cheesecake und saftiger Tarte.

Inhalt



18



60

Rezeptregister

VORSPEISEN, SUPPEN UND SALATE

- Bohnensuppe mit Speck** (S. 62)
- Getrüffelte Erdäpfelschaum-**
suppe mit Lauch und Stein-
pilzen (S. 48)
- Kirchtagssuppe** (S. 77)
- Lachsnockerl auf Belugalinsen**
(S. 14)
- Lauch-Ingwer-Suppe** (S. 91)
- Pochiertes Ei im Glas mit Sauce**
hollandaise und marinierten
Rüben (S. 17)
- Rettich-Apfel-Salat mit Wal-**
nüssen (S. 87)
- Rotkraut-Orangen-Salat mit**
Sesam (S. 13)
- Saure Suppe mit Schweins-**
haxerln und Schwarten (S. 61)
- Stosuppe** (S. 73)
- Winterliche Blaukrautquiche**
(S. 47)

HAUPTGERICHTE

- Häfenbrein** (S. 59)
- Herzhafter Sterz** (S. 83)
- Hinteregger Ritschert** (S. 81)
- Kürbis-Erdäpfel-Eintopf** (S. 63)
- Kürbis-Erdäpfel-Gratin** (S. 15)
- Ofenkürbis mit Aioli** (S. 67)
- Rehnuss auf Rotkraut mit**
Topinambur und Vogelbeeren
(S. 51)
- Veganes Ritschert** (S. 81)
- Wärmender Fleischeintopf mit**
Wurzelgemüse (S. 92)
- Wildeintopf mit Bröselknödeln**
(S. 65)
- Wildzander mit Sardellen**
gespickt auf Paprikakraut und
Weißburgunderschaum (S. 49)

SÜSSES ALLER ART

- Bratapfel-Cheesecake** (S. 98)
- Eierlikörsternderl** (S. 37)
- Gefüllte Nüsse** (S. 42)
- Haselnussbusserl** (S. 43)
- Käferbohnenpudding mit Kürbis-**
kernöl (S. 95)
- Käferbohnen-Schokoladen-Tarte**
mit Salzkaramell (S. 57)
- Kasraug'n** (S. 78)
- Kastanienmousse mit Portwein-**
zweitschken (S. 18)
- Kletzennudeln** (S. 79)
- Kürbiskernkipferl** (S. 39)
- Lebkuchen-Kuchen** (S. 97)
- Marzipan-Spekulativus-Konfekt**
(S. 35)
- Marzipan-Zimt-Schnecken** (S. 19)
- Mokkamascherl** (S. 34)
- Nutellaherzen** (S. 38)
- Panna cotta mit Glühweingelee**
(S. 99)
- Pfefferminzblümchen** (S. 33)
- Raffaelloringel** (S. 41)
- Spagatkrapfen** (S. 53)
- Weichseltarte mit Spekulativus-**
boden (S. 101)
- Zweitschken-Lebkuchen-**
Kranzerl (S. 45)

BROT UND SNACKS

- Fermentierte Rote Rüben mit**
Kren (S. 89)
- Flammkuchen mit Feigen,**
Rohschinken und Asia-Salat
(S. 12)
- Kürbiskern-Käse-Tannenbaum –**
Brot der Saison (S. 21)
- Rote-Rüben-Aufstrich mit**
Steirischem Kren (S. 93)
- Wipferlsirup** (S. 71)

Service

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

8–9 LEXIKON
Weihnachtliche Gewürze

**22–23 ADVENT IM
THERMEN- & VULKANLAND**

28–29 WEINHOF WIPPEL

30 URLAUB AM BAUERNHOF

72–73 WIENER ALPEN
Eventreihe Gedanken-Gänge

104–105 TERMINE

**106 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Weihnachtliche Gewürze

Die Aromen der Weihnachtsbäckerei

Gewürze spielen in der Adventzeit eine zentrale Rolle, sie verleihen unseren Weihnachtskekse und warmen Getränken einen unverwechselbaren Geschmack. Und auch gesundheitlich sind Zimt, Nelken und Ingwer wertvolle Unterstützer.

TEXT: Sandra Auer

Die Vorweihnachtszeit ist untrennbar mit Gerüchen und Aromen verbunden. Weihnachtsmärkte duften nach gebrannten Mandeln und fruchtigem Punsch, in Omas Backstube umfängt uns der Duft nach Lebkuchen und Bratäpfeln und der winterliche Chai Masala (Gewürztee) kommt sowieso mit einem Potpourri an Gewürzen daher. Zimt, Nelken, Kardamom, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Anis, Piment, Muskatnuss – die Liste von Gewürzen, die wir mit der Adventsbäcke-

rei und weihnachtlichen Süßspeisen und Getränken verbinden, ist lang und intensiv. Schon kleine Mengen der unverwechselbaren Aromen reichen meist aus, um uns gedanklich in gemütliche Runden an langen Winterabenden oder fröhliche Keksbachmittage zu versetzen.

VERWENDUNG

Die meisten, für uns typischen, weihnachtlichen Gewürze verwenden wir, um unsere **Weihnachtskekse, Christstollen und Kuchen**

zu aromatisieren. Zimtsterne, Anisbögen und Vanillekipferl tragen das Gewürz gar schon im Namen.

Aber nicht nur unser liebstes Weihnachtsgebäck, auch pikante Gerichte profitieren von den teils pfeffrig-scharfen und würzigen Geschmackseigenschaften. Besonders in der **asiatischen Küche** verfeinern die Gewürze pikante Speisen, man denke nur an Zimt in marokkanischer Tajine, im indischen Butterchicken oder Curry. Heimische **Schmor- und Wildgerichte** profitieren vom würzig-scharfen Aroma der Gewürznelken. Und die mit Nelken gespickte Zwiebel verfeinert Brühen, Saucen und Fonds.

WÜRZMISCHUNGEN

Während Zimt in Zimtsternen ganz für sich alleine glänzt und Gewürznelken in keinem Punsch oder Glühwein fehlen dürfen, kommen in der Vorweihnachtszeit auch viele Gewürzmischungen zur Anwendung.

Was wäre ein Lebkuchen ohne das richtige Zusammenspiel von Zimt, Piment, Koriandersaat, Kardamomsamen, Pfeffer und Gewürznelken? Oder ein Bratapfel ohne Zimt, Vanille und Nelken? Auch das Spekulatiusgewürz ist in Form der beliebten Spekulatius-

Ohne die süßlichen Aromen

von Zimt, Vanille und Anis ist ein bunt gemischter Keksteller kaum vorstellbar.



Lexikon





Adventbrunch

Die Vorweihnachtszeit ist für viele geprägt von Trubel und Terminen. Alles Mögliche will noch im heurigen Jahr erledigt werden. Höchste Zeit also, einen Gang runterzuschalten und eine kleine Pause einzulegen.

Wieso laden Sie nicht ein paar Freunde oder die Familie zum vorweihnachtlichen Brunch ein? So ein Sonntagvormittag beim gemeinsamen Essen verbannt die Hektik hinaus in die Kälte und wärmt nicht nur den Magen, sondern nährt auch die Seele.

REZEPTE: Anna Zenz **FOTOS:** Wolfgang Hummer



**Brot
der
Saison**



Adventkranz

Selbst gebunden

Ein Adventkranz ist nicht nur eine herrlich duftende, weihnachtliche Dekoration, sondern auch ein Stück unserer Tradition! Gemeinsam möchten wir diesen Brauch pflegen und einen Adventkranz binden.

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

FOTOS: Angelika Sitzwohl

Verwendet werden für den Adventkranz frisch duftende Tannenzweige, die je nach Belieben mit Koniferen, Efeu, Hagebutten ...

ergänzt werden können. Fundstücke aus der Natur, wie mit Flechten bewachsene Zweige, trockene Ranken und Zapfen in unterschiedlichen Größen, harmonisieren

perfekt mit einem natürlichen Kranz. Als Unterlage kann man einen Strohrömer verwenden oder wir binden aus Heu die Kranzunterlage selber. ●

Einfach
schöner





Frohes Backen

Wenn sich der harzige Duft nach Tannenreisig auf wundervolle Weise mit Zimt- und Nelkenaroma vermischt, dann steht die Adventzeit vor der Türe. Also auf in die Backstube und viel Vergnügen mit den folgenden Keksrezepten!

REZEPTE: Anneliese Strobl und Carina Hölzl **FOTOS:** A Wild Emotion



Weihnachtliches Festtagsmenü

Unser heuriges Weihnachtsmenü wurde diesmal in der Erlebnisregion Graz kreiert. Steirische Spitzenköchinnen und -köche, die im Sommer im Rahmen der Grazer Kulinarikreihe VOLLMUND ihre Gäste bei Vollmondlicht unter freiem Himmel verwöhnten, stellten für uns exklusiv ein Menü zusammen. Probieren Sie dieses Festmahl aus und tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der steirischen Landeshauptstadt.

FOTOS: Wolfgang Hummer



Nachhaltig

Der Winter naht und mit ihm die kalten, kurzen Tage, die die Lust auf wärmende Eintöpfe und Suppen, auf Üppiges und Ausgiebiges wecken. Ich präsentiere Ihnen hier fünf Rezepte voll Tradition, die es auf unserem Bauernhof immer wieder gibt.

REZEPTE: Barbara Zenz, Seminarbäuerin **FOTOS:** A Wild Emotion





Saure Suppe mit Schweinshaxerln und Schwarten

tradi-
tionell

LAKTOSEFREI

Zutaten für 4 Portionen

2 Karotten
1 gelbe Rübe
100 g Sellerie
Petersiliengrün
oder -wurzel
1 Stück Lauch
(gerne der grüne Teil)
1 kleine Zwiebel
1 TL Rapso-Rapsöl
5 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
Macis,
wenn verfügbar
2 Schweinshaxerl
Schwarten
nach Belieben
Liebstöckel
2 Lorbeerblätter
½ vordere Stelze
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl
100 ml trockener
Weißwein

Tipps

**Die saure Haxerl-
suppe wird bei uns
mit Schwarzbrot
genossen.**

Zubereitung (ca. 1 Std. 30 Min.)

- Das Suppengemüse waschen und schälen (schöne Schalenstücke mitkochen), die Zwiebel nur von der äußersten Haut befreien und in der Mitte durchschneiden.
- Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit der Schnittseite nach unten dunkel anrösten, Pfeffer- und Pimentkörner sowie Macis zugeben, kurz anrösten, dann die Haxerl und die Schwarten sowie Gemüse und Kräuter in den Topf geben, mit Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist, und etwa 40 Minuten leicht wallend kochen lassen.
- Die Stelze hinzufügen, die Suppe salzen und alles kochen lassen, bis das Fleisch weich ist, eine Karotte und die gelbe Rübe vorher entnehmen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Suppe durch ein Sieb gießen, von den Haxerln so gut wie möglich die Schwarte und das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Bissen schneiden. Die Schwarten und die Stelze in Würfel schneiden und wieder in die Suppe geben.
- Die Suppe noch einmal aufkochen, das Mehl mit Wein glatt rühren und zur Suppe geben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karotten- und Rübenwürfel auf die Teller aufteilen und die heiße Suppe darübergießen.

Nährwerte je 100 g (1 Portion = ca. 450 g): 145 kcal;
10 g EW; 10 g F; 4,2 g KH; 0,4 BE; 1 g Bst; 40 mg Chol

Tipps

**Der Wein kann durch verdünnten Essig
ausgetauscht werden.**

**Die Haxerl eventuell vom Fleischer in
Scheiben schneiden lassen.**

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch
besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-
schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten
und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



0,75 L

100% reines Rapsöl
Aus kontrolliertem Anbau

Natürlich aus Österreich

So kocht ...

Bad Kleinkirchheim

Denken wir an Kärntner Kulinarik, dann haben wir sofort Kasnudeln in allen Variationen im Sinn, auch Schmalzgebäck, Käse- und Speckspezialitäten oder Sterz weiß man hier meisterlich zuzubereiten. Viele typische Kärntner Gerichte sind längst über die Grenzen des Bundeslandes hinaus bekannt und beliebt. Einige echte Klassiker wie Kletzennudeln oder die berühmte gelbe Suppe, die zu jedem Volksfest und jeder Hochzeit dazugehört, möchten wir hier präsentieren – authentisch und echt mit Rezepten von Kärntner Bäuerinnen.

FOTOS: Andrea Jungwirth