

Kochen & KÜCHE

Wärmende Wohlfühlküche

GESCHMORTER LAMMROLLBRATEN,
KÜRBISNOCKERL IN KÄSESAUCE, ROTE-RÜBEN-PASTA
UND HÜHNERBRUST IN ERDNUSSSAUCE

Gaumenfreuden zum Afternoon Tea

SAFTIGER TEEKUCHEN, KLASSISCHE SCONES,
SHORTBREAD UND SANDWICHES

40
erprobte
Rezepte



Gesund ins neue Jahr

GEFÜLLTE PILZNUDELN, GEMÜSESUPPE MIT BUCHWEIZEN,
ROLLGERSTSALAT UND HAFER-PILZ-LAIBCHEN



Liebe Leserinnen und Leser!



Profit Neujahr! Ich hoffe, Sie konnten sich gut erholen und sind energiegeladen ins neue Jahr gerutscht! Voriges Jahr haben wir Ihnen in der TCM-Rubrik Rezepte mit Lebensmitteln vorgestellt, die uns nähren. Jede Jahreszeit stellt andere Anforderungen an uns und bestenfalls geben wir unserem Körper, was er braucht, um gesund zu bleiben. Neben unserem Körper, der gut genährt sein möchte, benötigt jedoch auch unsere Seele Nahrung. Erkunden wir gemeinsam, was uns heuer nähren könnte.

NÄHRENDE UND WOHLTUENDE RITUALE

Sie liegt gerade erst hinter uns, die Zeit im Jahr, die vermutlich am stärksten von Ritualen geprägt ist. Das beginnt schon bei Kleinigkeiten wie dem Kerzenanzünden am Adventkranz und dem Keksebacken, reicht über das Christbaumschmücken und gegenseitige Beschenken bis hin zu den Festtagsspeisen, deren Zubereitung und Genuss oft ritualisiert sind. Und diese Rituale haben ihr Gutes. In Experimenten hat man etwa herausgefunden, dass Rituale rund um das Essen sowohl die Vorfreude als auch den Genuss selbst steigern – denken Sie an einen schön gedeckten Tisch, Kerzen, die angezündet werden, eine Flasche Wein, die zunächst dekantiert und dann in edlen Gläsern serviert wird, oder auch an das geüssliche, bewusste Essen mit Ihren Lieben. Rituale fördern prosoziales Verhalten und stärken den Zusammenhalt in der Gruppe.

Gerade rund um kirchliche Feste sind Rituale sehr verbreitet. Das Wort Ritual bezeichnete schließlich die schriftlich fixierte Ordnung der römisch-katholischen Liturgie. Seit dem 20. Jahrhundert ist der Begriff auch in der Psychologie als Fachbegriff für genormte Verhaltensweisen bzw. rituelle Handlungsabläufe gebräuchlich. Doch es braucht nicht immer einen religiösen Hintergrund, um eigene Rituale zu etablieren.

Schaffen Sie sich doch heuer bewusst solche Inseln im Alltag, einige Anregungen finden Sie in diesem Heft: sei es das gemeinsame warme Frühstück, sei es die Tasse Tee, die nicht bloß nebenbei getrunken, sondern aufmerksam zubereitet und achtsam genossen wird.

Alles Gutes fürs neue Jahr wünscht Ihnen

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
 Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

**Unsere
 Bäuerinnen
 kochen, backen
 und garteln**



BARBARA ZENZ

Wann schmeckt ein warmes Frühstück besser als im Winter? Starten Sie mit drei Rezeptideen gut gesättigt in den Tag (ab S. 22).



MICHAELA FRIEDL

Die Pilzzüchterin verrät ihre liebsten vegetarisch-veganen Rezepte – perfekt als Ausgleich nach den Feiertagen (ab S. 36).



HEIDI HUBER

Die Seminarbäuerin nimmt uns mit auf einen pikant-würzigen kulinarischen Streifzug durchs Salzburger Gasteinertal (ab S. 64).



51

»Sandwiches und Süßes zum Nachmittagstee!«



84



70

Themen

10–17 AFTERNOON TEA

In England hat der Afternoon Tea eine lange Tradition. Probieren Sie die passenden Begleiter!

18–21 EINFACH SCHÖNER

Die winterliche Eleganz der Schneerose ist jetzt gefragt, um unser Heim zu verschönern.

22–27 NACHHALTIG

Ein warmes Frühstück ist die ideale Möglichkeit, um im neuen Jahr gesünder in den Tag zu starten.

28–34 KOCHEN MIT KINDERN

Wenn ein ganzes Menü für Ihre Kinder zu viel ist, dann probieren

Sie unsere beiden Rezeptkombinationen für kalte Wintertage.

36–45 DAS VERTRÄGT SICH!

Die Keksteller sind leer gegessen. Zeit also für leichte, großteils vegane Edelpilzgerichte.

48–55 ASIATISCH-ÖSTERREICHISCHES MENÜ

Klassiker der österreichischen Küche verschmelzen mit Einflüssen aus der asiatischen Kochtradition – ein Gaumenschmaus!

62–73 SO KOCHT DAS GASTEINERTAL

Genießen Sie alpenländische Gerichte aus dem größten Tal

der Hohen Tauern und verlieben Sie sich in die Salzburger Küche.

74–77 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Auch im Winter können wir unsere Vorratsschränke auffüllen, zum Beispiel mit würzig-winterlichen Chutneys!

82–87 SÜSSE ECKE

Von fruchtig bis winterlich-wärmend reicht diesmal die Palette in der süßen Backstube.

90–93 SCHNELL & GÜNSTIG

Drei bunte, nährstoffreiche und schnelle Rezeptideen für jeden Tag und jeden Geschmack!

Inhalt

17



Service

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

8–9 LEXIKON

Die Welt des Tees

35 ÖLMÜHLE DES JAHRES

56–59 INNVIERTEL

Unterwegs in der Heimat der Brauer & der Innviertler Biermärz

**78–81 GARTELN
& GENIESSEN**

Die Schneerose im Portrait

96–97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSION/GLOSSAR**



Rezeptregister

VORSPEISEN, SUPPEN UND SALATE

- Gelbe Linsensuppe mit Käsewürfeln** (S. 29)
- Gemüsesuppe mit Buchweizen** (S. 27)
- Karottenherz** (S. 34)
- Rollgerstlsalat** (S. 73)
- Sauerkraut-Dumplings** (S. 50)
- Topinamburcremesuppe** (S. 51)
- Uromas Heidentommerl mit saurer Pilzsuppe** (S. 39)
- Vegane Schwarzbrot-Käferbohnen-Cremesuppe mit Croûtons** (S. 46)

HAUPTGERICHTE

- Bierfleisch** (S. 61)
- Erdäpfelnidei mit Sauerkraut** (S. 66)
- Erdnussshuhn mit Quinoa und Brokkoli** (S. 93)
- Fisch im Backteig mit buntem Erdäpfelsalat** (S. 33)
- Gefüllte Hirschschnitzel in der Kürbiskernpanier** (S. 69)
- Gefüllte Pilznudeln mit Thymianbutter** (S. 41)
- Geschmorter Lammrollbraten mit winterlichem Gemüse** (S. 71)
- Knuspriger Schweinebauch mit Wurzelgemüsepüree und Pak Choi** (S. 53)
- Kürbislaibchen mit Kernölsauce** (S. 92)
- Kürbisnockerl mit Käsesauce** (S. 67)
- One-Pot-Rote-Rüben-Pasta mit Hüttenkäse und Apfel** (S. 91)

Pilzstangerl (S. 45)
Süßkartoffel-Shiitake-Curry (S. 37)

SÜSSES ALLER ART

- Apfel-Mohn-Tarte** (S. 83)
- Apfelschnecken aus der Pfanne** (S. 31)
- Armer Ritter mit Kürbiskernmus und Apfelmus** (S. 47)
- Blutorangengugelhupf** (S. 85)
- Gebackene Topfenpalatschinken mit Kokosfülle, Mangoragout und Crunch** (S. 55)
- Honig-Zimt-Reingerl** (S. 84)
- Kastanientorte** (S. 87)
- Polentabrei mit Heidelbeeren** (S. 23)
- Porridge mit frischen Früchten** (S. 25)
- Scones** (S. 13)
- Teekuchen mit Früchten** (S. 11)

BROT, SNACKS UND HALTBARGEMACHTES

- Apfel-Mandarinen-Chutney** (S. 75)
- Hafer-Pilz-Laibchen als Club-Sandwich** (S. 43)
- Parmesan-Rosmarin-Shortbread** (S. 15)
- Preiselbeer-Ingwer-Chutney** (S. 75)
- Rote-Rüben-Germteigherzen – Brot der Saison** (S. 89)
- Rotes Zwiebelchutney** (S. 77)
- Süßes Shortbread** (S. 15)
- Thunfischsandwich** (S. 16)
- Ziegenkäse-Birnen-Sandwich** (S. 17)

Die Welt des Tees

Sorten, Herkunft und Traditionen

Nach Wasser ist Tee das am meisten konsumierte Getränk weltweit. Während das Heißgetränk bei uns oft mit Krankheiten verbunden wird, ist das Teetrinken in vielen Ländern wichtiger Teil des Kulturguts.

TEXT: Sandra Auer

Wir trinken Tee, wenn wir uns unwohl fühlen oder krank im Bett liegen. Ingwertee hilft gegen Erkältungen und Husten, Kamillen- oder Käsepappeltee soll den Magen beruhigen. Aber Tee ist so viel mehr als nur ein natürliches Hilfsmittel bei Unwohlsein – man denke nur an den Afternoon Tea in Großbritannien oder den Matcha in Japan.

HERKUNFT UND VERARBEITUNG

Sprechen wir vom Tee, müssen wir zwischen „Tee im engeren Sinn“ sowie „teeähnlichen Aufgussgetränken“ (Bezeichnung im öster-

reichischen Lebensmittelcodex) unterscheiden. Der „Tee im engeren Sinn“ oder „echter Tee“ stammt aus Blättern und Blüten der **Teepflanze Camellia sinensis**. Diese ist ein immergrüner Strauch aus der Gattung der Kamelien, der im tropischen oder subtropischen Klima gedeiht.

Ob aus den geernteten Blättern und Blüten grüner, schwarzer oder weißer Tee entsteht, hängt von unterschiedlichen Anbau- und Verarbeitungsmethoden und vom Zeitpunkt des Erntens ab. Die größten Unterschiede entstehen durch die Oxidation nach der Ernte. Aus vollständig oxidierten Teeblättern wird **Schwarztee**, halbboxidierte Blätter werden zu **Oolong**. Bei **grünem Tee**

wird die Oxidation durch Erhitzung unterbrochen und die Blätter behalten ihre grüne Farbe. Für den **weißen Tee** werden die geernteten Teeblätter nur sehr leicht und besonders schonend verarbeitet. Oft kann man an den Blättern noch einen leichten Flaum erkennen. **Gelber Tee** wird nach dem Erhitzen ruhen gelassen, der Name kommt von der Farbe des Aufgusses. Als „Rotwein“ unter den Tees wird der **Pu-Erh** bezeichnet. Dieser sehr lange gereifte und meist zu Ziegeln gepresst verkauften Tee ist sehr aromatisch und oft blumig im Geschmack.

BEZEICHNUNG UND ANBAUGEBIETE

Viele Tees werden **nach ihrer Herkunft bezeichnet**. So sind Assam und Darjeeling Anbaugebiete in Indien, Pu-Erh ist eine Stadt in der südchinesischen Provinz Yunnan und Ceylon die alte Bezeichnung für Sri Lanka. Der berühmte Earl Grey wiederum – eine Mischung mehrerer Schwarzzees, die mit dem Öl der Bergamotte aromatisiert werden – hat seinen Namen vom britischen Premierminister Charles Grey, dem 2. Earl of Grey.

Oft findet man auf Teepackungen auch einzelne Buchstaben wie „TGFOOP“. Diese Abkürzungen bezeichnen die **Qualität oder die Größe eines Blattes**. Häufig wird die Bezeichnung OP für Orange Pekoe angeführt: ein feiner Tee,

Lexikon



Farben und Aromen: So unterschiedlich wie der Geschmack, so vielfältig sind auch die Farben der Teeaufgüsse.

Afternoon Tea

Nach dem Trubel der Weihnachtszeit dürfen wir es nun wieder etwas langsamer angehen. Eine Tasse Tee, feines Gebäck und Zeit füreinander: Wir genießen die Entschleunigung und Achtsamkeit. Und warum nicht mit einer neuen Tradition ins Jahr starten? Bei einem liebevoll zelebrierten Afternoon Tea mit guten Freunden.

REZEPTE: Sandra Auer und Sandra Loidolt

FOTOS: Wolfgang Hummer





Winterliche Eleganz

Weiß, schlicht und einfach

Die Braun- und Grüntöne rücken dezent in den Hintergrund und machen die hübsche Schneerosenblüte zum Blickfang.

TEXT: Maria Gabriele Propst, Seminarbäuerin und zertifizierte Kräuterpädagogin

Einfach
schöner



Korkenzieherhasel, Schwarzbeergeäst, Rosmarin und wilder Wein bilden den natürlichen Rahmen für die elegante weiße Blüte der Schneerose. Ein schlichtes Glaserl bleibt dezent im Hintergrund, während die hübsche Blüte in den Mittelpunkt rückt.

Diese winterliche, lang haltbare Schneerosendekoration schmückt hängend einen gedrehten Ast, ebenso wie es mehrere Vaserln in Gruppen auf einer festlichen Tafel tun. Ein zartes Band, um die Vase gewunden, verleiht dem winterlichen Schmuck zusätzliche Leichtigkeit und Lieblichkeit. •





Nachhaltig

Frisches Frühstücksgebäck ist etwas Wunderbares, ohne Frage. Doch diesmal laden wir Sie ein, öfter einmal ein warmes Frühstück in Ihren Tag zu integrieren. Das hat gleich mehrere Vorzüge. Getreidebreie und -suppen aller Art wärmen und machen lange satt. Sie fördern die Verdauung und unterstützen so unser Immunsystem. Denn nicht umsonst heißt es: Die Gesundheit liegt im Darm.

REZEPTE: Barbara Zenz, Seminarbäuerin

FOTOS: Wolfgang Hummer







Kochen mit Kindern

Ein ganzes Menü ist für Kinder oft recht viel. Daher stellen wir Ihnen diesmal zweimal zwei feine Rezeptideen vor! Kombinieren Sie die proteinreiche Linsensuppe mit den saftigen Apfelschnecken und kredenzen Sie das leichte Karottenherz mit Fisch im Backteig.

REZEPTE UND FOTOS: Andrea Jungwirth





Das verträgt sich!

Nach den Weihnachtsfeiertagen macht sich gerne eine gewisse Schwere wegen des üppigen Essens breit. Die Abhilfe: Leichte Edelpilzgerichte nach den Feiertagen – großteils vegan – schmecken uns nun besonders gut und tun auch unserem Körper etwas Gutes!

REZEPTE: Michaela Friedl **FOTOS:** A Wild Emotion



Armer Ritter

mit Kürbiskernmus und Apfelmus



Zubereitung (ca. 30 Min.)

- Kürbiskernmus:** Die Kürbiskerne mit Salz in einem Hochleistungsmixer 5-10 Minuten mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Bei Bedarf Kürbiskernöl hinzufügen, damit sich die Masse besser pürieren lässt.
- Apfelmus:** Die Äpfel vierteln, entkernen (nicht schälen), in kleine Stücke schneiden. Wasser, Zitronensaft, Zimtstange und Apfelstücke in einem Topf 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Äpfel ganz weich sind und zerfallen. Diese Masse durch ein grobes Sieb streichen und die Apfelschalen entfernen.
- In einem tiefen Teller die Eier mit Milch verquirlen. In einem zweiten Teller Zucker und Zimt vermengen.
- Die Brotscheiben auf einer Seite mit Kürbiskernmus bestreichen, je zwei Scheiben mit dem Kürbiskernmus auf

der Innenseite zusammendrücken, diese zwei „Armen Ritter“ in die Eier-Milch-Masse legen und je 1 Minute auf jeder Seite mit der Eiermasse vollsaugen lassen.

- In einer Pfanne Butter erhitzen und die gefüllten Brote darin anbraten. Achtung: Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen, da sonst die Butter verbrennt.
- Die Armen Ritter aus der Pfanne heben, in der Zucker-Zimt-Mischung wälzen und mit einem Klecks Apfelmus und mit Kürbiskernen garniert servieren.

Tipp

Die Äpfel für das Apfelmus werden vor dem Kochen nicht geschält, denn durch die Apfelschalen bekommt das Mus eine schöne rosa Farbe.

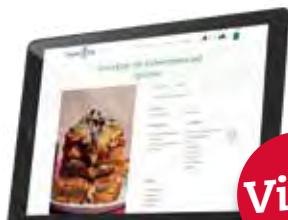
Zutaten für 2 Portionen

4 Scheiben Toastbrot oder Striezel, Brioche etc., altbacken
2 Eier
150 ml Milch
2-3 EL Kristallzucker
1 TL Zimt
2 EL Butter

200 g Steirerkraft Kürbiskerne naturbelassen zum Garnieren

KÜRBISKERNMUS
200 g Steirerkraft Kürbiskerne naturbelassen
1 Prise Salz
5 EL Steirerkraft Kürbiskernöl g.g.A.

APFELMUS
1 kg säuerliche Äpfel
200 ml Wasser
1 Biozitrone,
ausgepresster Saft
1 Stange Zimt



Video

ARMER RITTER UND 300 WEITERE REZEPTIDEEN

Einfach den abgebildeten QR-Code scannen oder:
[www.steirerkraft.com/
de/rezepte](http://www.steirerkraft.com/de/rezepte)



Steirerkraft



Asiatisch- österreichisches Menü

Die eine asiatische Küche gibt es nicht, vielmehr zeichnet sie sich durch eine unglaubliche Vielfalt aus. Einige typische Elemente ziehen sich jedoch durch. Reis etwa ist das zentrale Grundnahrungsmittel in Asien, das sehr häufig auf den Tisch kommt. Statt Fleisch findet sich gern Fisch auf den Speiseplänen wieder und Schärfe sowie eine große Geschmackskomplexität sind wichtige Bestandteile. Unser Menü greift Elemente aus der asiatischen Küche auf und verbindet sie mit typisch österreichischen Gerichten.

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

Das Gasteinertal

Sportparadies in den Hohen Tauern

Das Salzburger Land hat viele schöne Landstriche und Täler – ein ganz besonderes ist das Gasteinertal. Das größte Tal der Hohen Tauern war seit jeher ein zentraler Ausgangspunkt für den Übergang über die Alpen, über Jahrhunderte galt es als Bergbauzentrum und wichtiger Kurort.

Das Gasteinertal liegt zwischem dem Rauris- und dem Großarltal und verläuft von Nord nach Süd. Wer vom Salzachtal im Norden her in das rund 40 Kilometer lange Tal im Salzburger Pongau fährt, kommt der Reihe nach durch die drei Hauptorte Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein. Je näher man dem Orts-

kern von Bad Gastein kommt, desto lauter hört man die Gasteiner Ache rauschen, die mitten durch den Ort in die Tiefe stürzt und sich durch das einst vom Gasteiner Gletscher gebildete Tal zieht. Rund um das Tal – Bad Gastein liegt auf etwa 1.000 m Seehöhe – ragen die Gipfel der Hohen Tauern auf. Der höchste Gipfel ist der Ankogel mit rund 3.252 m.

VON BERGBAU UND RÖMERSTRASSEN

Bereits in der Jungsteinzeit hat man hier die Hohen Tauern überquert, zur Zeit der Römer wurden die Gebirgspässe gar zu Straßen ausgebaut. Die Bedeutung des Tals für die Nord-Süd-Querung des Alpenhauptkamms hat sich bis heute gehalten. Wer mit dem Auto ins Tal fährt, kann von Böckstein aus

Blick auf den historischen Ortskern von Bad Gastein





Erdäpfelnidei
mit Sauerkraut,
Rezept siehe S. 66

So kocht das Gasteinertal

Die Alpenküche ist reich an Getreide und Erdäpfeln. Milch, Butter und Käse haben einen hohen Stellenwert in der täglichen Ernährung, ist doch die Grünlandbewirtschaftung, also die Weidewirtschaft, ein wesentlicher landwirtschaftlicher Betriebszweig. Über die Zeit haben sich viele schmackhafte Rezepte herausgebildet. Probieren Sie den Geschmack des Gasteinertals.

REZEPTE: Heidi Huber, Seminarbäuerin **FOTOS:** Monika Winter-Reiter

Vorschau



Ein hübscher Osterkranz weckt die Vorfreude auf den Frühling.



Glutenfreie Maisrezepte erwarten Sie in unserer Reihe „Das verträgt sich“.

GLOSSAR

Dampf (Vorteig) **Eidotter** (Eigelb) **Eiklar** (Eiweiß) **Erdäpfel** (Kartoffeln) **Faschiertes** (Hackfleisch) **Germ** (Hefe) **glattes Mehl** (feinkörnig vermahlenes Mehl, Type 405 oder 550) **griffiges Mehl** (etwas größer vermahlen, Type 405) **Jungzwiebeln** (Frühlingszwiebeln) **Karotte** (Möhre) **Kren** (Meerrettich) **Maizena** (Maisstärke) **Marillen** (Aprikosen) **Nudelholz** (Teigrolle) **Paradeiser** (Tomaten) **Poletagrieß** (Maisgrieß) **Porree** (Lauch) **Rotkraut** (Blaukraut, Rotkohl) **Rote Rüben** (Rote Bete) **Sauerrahm** (saure Sahne) **Schlagobers** (Sahne) **Schwammerl** (Pilze) **Semmelbrösel** (Paniermehl)

ÖSTERLICHES AUS ÖSTERREICH

Speisen aus allen Ecken des Landes, die rund um die Karwoche und das Osterwochenende serviert werden, haben wir für Sie zusammengetragen. Außerdem fein rund um die Osterzeit: süße Rezepte mit Eierlikör.

LEICHE FRÜHLINGS-GENÜSSE

Kaum etwas schmeckt so nach Frühling wie frisches Sprossengrün. Freuen Sie sich auf unsere frühlingsfrischen Rezeptvorschläge. Auch fein im Frühjahr: die Zwiebel. Wir schauen uns diese scharfe Knolle zudem im Lexikon genauer an.

Siebschöpfer (Schaumlöffel) **Staubzucker** (Puderzucker) **Sterz** (aus der Form gestürzte Speise auf Getreidebasis) **Topfen** (Quark) **Universalmehl** (1:1-Mischung aus glattem und griffigem Mehl) **Vogerlsalat** (Feldsalat)

NÄHRWERT-ABKÜRZUNGEN

Kilokalorien (kcal) **Eiweiß** (EW) **Kohlenhydrate** (KH) **Fett** (F) **Broteinheiten** (BE) **Vitamin C** (VitC) **Ballaststoffe** (Bst) **Cholesterin** (Chol)

Die nächste Ausgabe erscheint am
6.3.

Kochen & KÜCHE

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber, Medieninhaber (Verleger)
KOCHEN & KÜCHE VERLAG GMBH,
Brauhausstraße 52, 8020 Graz, Geschäftsführer:
Dipl.-Ing. (FH) Martin Machiner, +43 (0) 676 633 82 23
office@kochen-kueche.com, www.kochen-kueche.com
Fragen zum Datenschutz: datenschutz@kochen-kueche.com

Redaktion

CHEFREDAKTION UND REPORTAGEN:
Angelika Maria Sitzwohl, BA MA
KOCHREZEPTE: Barbara und Anna Zenz, Sandra Loidolt,
Sandra Kollegger
GARTEN UND DEKORATION: Maria Gabriele Propst
LEBENSMITTELINFORMATION: Sandra Auer
Bei Fragen zu den Rezepten wenden Sie sich bitte per Mail an die Redaktion: redaktion@kochen-kueche.com
FOTOS: Bildnachweise im Bund vermerkt

Vertrieb, Marketing und Anzeigenannahme

Rainer Muhr
+43 (0) 676 633 82 22, r.muhr@kochen-kueche.com

Kochen & Küche

- erscheint sechsmal pro Jahr
- Einzelpreis Kiosk: € 6,50 (inkl. MwSt.)
- Jahresbezug: € 39,- (inkl. MwSt. und Porto)
- EU-Ausland: € 49,- (inkl. MwSt. und Porto)
- Schweiz: SFR 52,- (inkl. MwSt. und Porto)

Abonnementbestellung und Abokündigung

KOCHEN & KÜCHE VERLAG GMBH, Brauhausstraße 52, 8020 Graz, abo.service@kochen-kueche.com
Eine Kündigung des Abos ist jederzeit, aber spätestens 4 Wochen vor Ablauf der persönlichen Abo-Laufzeit schriftlich unter der oben genannten Adresse möglich.

Grafik und Produktion

LAYOUT: Werbeagentur Rypka GmbH, Unterberg 58-60, A-8143 Dobl/Graz, +43 (0) 3136/200 16, www.rypka.at
HERSTELLUNG: hm•perfectprintconsult•eu
VERTRIEB: PGV Austria Trunk GmbH, 5412 Puch, Urstein Süd 13, +43 (0) 810/100 400

Hinweis

PROGRAMM ZUR NÄHRWERTBERECHNUNG:
DGE professional
BEWERTUNG DER REZEpte: Lisa Schrott
Die Rezepte wurden nach bestem Wissen überprüft;
eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.
Die juristische Haftung ist daher ausgeschlossen.

Coverfoto: A Wild Emotion

(hier abtrennen)



Meine Daten für die Ababestellung:

Vorname, Nachname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Ort, Land*

Telefonnummer

E-Mail-Adresse*

Datum*

Unterschrift*

Ich habe das 16. Lebensjahr vollendet und erteile meine Einwilligung, dass die Kochen & Küche Verlag GmbH die von mir angegebenen Daten zum Zweck der Vertragserfüllung, Leistungserbringung und Marketingzwecken verarbeiten darf und ich per E-Mail, Telefon, Post und/oder anderen elektronischen Medien Informationen und Angebote erhalte. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen: Postweg: Kochen & Küche Verlag GmbH, Brauhausstraße 52, 8020 Graz | E-Mail: office@kochen-kueche.com
Datenschutz, AGB: <https://www.kochen-kueche.com/agb> || Bezugsbeginn mit der nächsten Ausgabe. Erfolgt keine schriftliche Kündigung per Post oder E-Mail bis 14 Tage nach Erhalt der letzten Ausgabe, wird das Abo zum jeweils gültigen Preis verlängert.