

Kochen & KÜCHE

Österlich durch Österreich

OSTEREIER MIT BÄRLAUCHSAMEN, FEINE SPINATKNÖDEL,
KALBSKARREE UND KÄRNTNER REINDLING

So süß schmeckt der Frühling

EIERLIKÖR-MOHN-WÜRFEL, STERZFLAMMERI UND
MILLE-FEUILLE MIT WEISSER SCHOKOLADE

40
erprobte
Rezepte



Frühlingsgefühle für den Gaumen

GEFÜLLTES KRÄUTERHENDL MIT ERDÄPFELGRATIN,
ERBSENKRESSSESUPPE, FRÜHLINGSCURRY UND ZWIEBELPASTA



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

Liebe Leserinnen und Leser!



Was nährt uns? Schon zu Jahresbeginn haben wir uns diese Frage mit Blick auf Rituale unterschiedlichster Art gestellt.

Passend zum Frühling – einer Zeit, die vor Kraft und Energie strotzt, die hervorbringt und erschafft – sinniere ich nun über Arbeit, über unser Tun ganz allgemein. Was können wir dazu beitragen, dass wir uns von unserer Arbeit genährt und nicht ausgelaugt fühlen, ganz gleich ob vom klassischen Beruf, einer Berufung oder jeder anderen Tätigkeit?

NÄHRENDE UND SINNSTIFTENDE ARBEIT

Arbeit ist ein breiter Begriff, meist wird er synonym zum Beruf verwendet. Man verbindet damit eine gewisse Anstrengung und am Ende soll die Arbeit einen Zweck erfüllen. Wir fahren in die Firma, um unserem Beruf nachzugehen, wir kochen, damit die Kinder satt werden, wir engagieren uns ehrenamtlich, um einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Arbeit kann Handwerk oder Kopfarbeit sein, sie kann im besten Fall der Selbstverwirklichung dienen, im ungünstigen Fall bloß notwendiges Übel sein.

Genährt fühlen wir uns häufig, wenn wir eine gewisse Gestaltungsfreiheit haben. Wir sind motivierter und treten mit mehr Zuversicht an Herausforderungen heran, wenn wir uns als selbstwirksam erleben. Können wir gestalten, dann kann Arbeit uns nähren. Sind wir eingebunden in eine Gemeinschaft und ein soziales Gefüge, bewirken wir etwas für unsere Mitmenschen, dann empfinden wir Sinn. Ernten wir am Ende die Früchte unserer Mühen, fühlen wir uns erfüllt.

Ideal und Wirklichkeit sind nicht immer deckungsgleich, doch vielleicht ist gerade jetzt im Frühling die passende Zeit, um sich von der Kraft der Natur inspirieren zu lassen und, wo möglich, Gestaltungsfreiheit zu erlangen. Oft beginnt es im ganz Kleinen, wie bei der Kresse. Was zunächst bloß unscheinbare Samen sind, wächst plötzlich in die Höhe – kraftstrotzend und vital.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Ihre Ideen sich zu konkreten Projekten auswachsen und dass Sie immer wieder den Sinn in Ihren Tätigkeiten finden.

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



BARBARA KRENN

Mit gefüllten Ostereiern eröffnet die Winzerin und Kräuterpädagogin den kulinarischen Osterreigen in unserem Heft (ab S. 8).



ELISABETH WIBMER

Feine Spezialitäten aus Osttirol, zum Beispiel eine Schottsuppe der Bäuerin und Seminarbäuerin, stellen wir Ihnen vor (ab S. 52).



SANDRA LOIDOLT

Die Wirtin zeigt uns, wie vielseitig Kresse, Sprossen und Keimpflanzen in der Küche eingesetzt werden können (ab S. 67).



12



50



68

»Altes Osterbrot am besten zu einem Auflauf verbacken.«



Themen

8–19 ÖSTERLICH DURCH ÖSTERREICH

Was wird rund um die Osterzeit aufgetischt? Wir haben im ganzen Land nachgefragt und kunterbunte Osterrezepte zusammengetragen.

22–25 EINFACH SCHÖNER

Die sonnengelbe Forsythie ist die passende Dekoration für den Frühstückstisch.

28–33 DAS VERTRÄGT SICH!

Wer auf glutenfreie Rezepte Wert legt oder sie aus gesundheitlichen Gründen benötigt, wird mit unseren Frühlingsvorschlägen auf der Basis von Mais eine Freude haben!

34–41 OSTERMENÜ

Süße Karotten, leuchtend grüne Erbsen, ein saftiges Hendl und ein echter Dessertgenuss mit weißer Schokolade – einfach mmmh!

46–51 NACHHALTIG

Sieben Häut', beißt alle Leut': Bühne frei für die Zwiebel!

52–63 SO KOCHT ...

Gutes aus Tirols größtem Bezirk: Osttirol überzeugt mit schlichter, wunderbar schmackhafter Küche.

66–72 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Sprossen und Keimpflanzen sind die perfekten Vitaminlieferanten,

wenn frisches Gemüse noch eher rar ist – und so einfach in der eigenen Küche zu ziehen.

73–76 GARTELN & GENIESSEN

Das Duftveilchen ist ein hübscher und sehr unkomplizierter Frühlingsbote in unseren Gärten.

80–85 SÜSSE ECKE

Eierlikörfans aufgepasst! Wir verbacken den Likör in allerlei süßen Köstlichkeiten.

88–92 SCHNELL & GÜNSTIG

Im Garten warten schon bald die ersten Kräuter und Salate der Saison, ein Frühlingsstreifzug.

Inhalt



83



38

Service

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

20-21 PICHLER MÜHLE

26-27 LIEGENFELD

Weingenuß aus dem Burgenland

44-45 LEXIKON

Die Zwiebel - heilsame Tränen

64-65 QUELLENVIERTEL

86-87 LIENHOF

Auf Streifzug am Bergkräuterhof

96-97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Rezeptregister

VORSPEISEN, SUPPEN UND SALATE

- Erbsenkressesuppe** (S. 67)
- Erbsenschaumsuppe mit Krenstroh** (S. 37)
- Geschmorte Karotte auf Zitronencouscous mit Apfelragout und Frischkäse** (S. 36)
- Gründonnerstagsuppe** (S. 10)
- Osttiroler Schottsuppe** (S. 60)
- Popcorn-Mais-Bällchen auf Radieschen-Vogerlsalat** (S. 29)
- Steirische Ostereier mit Bärlauchsamen** (S. 9)
- Türkischer Sterz mit Schwammerlsuppe** (S. 31)

HAUPTGERICHTE

- Brennnesselspinat** (S. 16)
- Frühlingscurry** (S. 92)
- Frühlingskräuterpolenta** (S. 30)
- Gebackenes Osterkitz** (S. 14)
- Gebratenes Kalbskarree** (S. 13)
- Gefüllte Feta-Zwiebeln auf Zitronenlinsen** (S. 47)
- Gefülltes Kräuterhendl mit Erdäpfelgratin und Velouté** (S. 39)
- Gekochtes Osterfleisch mit Mayonnaisesalat** (S. 15)
- Glacierte Miso-Zwiebeln auf Nussbutterpüree** (S. 48)
- Grüner Wrap mit Gemüse und Gartenkressehummus** (S. 69)
- Hasenbraten** (S. 57)
- Heimischer Fisch auf Bärlauchrisotto** (S. 42)
- Karamellisierte Zwiebelpasta** (S. 51)

- Lachsforellenbowl mit Senfsprossen** (S. 71)
- Osttiroler Schlickkrapfen** (S. 59)
- Pikanter Mangoldkuchen mit Karottengrün** (S. 91)
- Spinatknödel mit Bergkäse** (S. 11)
- Spitzkraut aus dem Ofen** (S. 90)

SÜSSES ALLER ART

- Eierlikörcremeschnitte** (S. 85)
- Eierlikör-Mohn-Würfel** (S. 82)
- Eierlikörroulade** (S. 81)
- Gebackene Apfelradln mit Vanilleeis** (S. 61)
- Kärntner Reindling mit gefüllter Butter** (S. 19)
- Mille-feuille mit weißer Schokolade** (S. 41)
- Osterbrot-Eierlikör-Auflauf** (S. 83)
- Steirische Nougat-Cremetorte** (S. 93)
- Sterzflammeri** (S. 33)
- Wiesenzwienschgare** (S. 63)

BROT, GEBÄCK UND AUFSTRICHE

- Aufgeschlagene Röstzwiebelbutter** (S. 49)
- Brioche-Früchte-Zopf** (S. 17)
- Dreierlei Aufstriche** (S. 89):
Kräuterpesto
Kräutertopfen
Thymian-Bohnen-Hummus
- Gänseleberpastete** (S. 55)
- Gartenkressehummus** (S. 72)
- Kräuterweckerl** (S. 89)
- Osterkranz mit Kürbiskern-Nuss-Fülle** (S. 79)



Österlich durch Österreich

Rund um Ostern wird neben Osterbrot und Eiern eine Vielzahl von Gerichten aufgetischt. Wir haben diesmal einen kleinen Streifzug durchs ganze Land unternommen und aus jedem Bundesland ein Rezept mitgenommen.

FOTOS: Wolfgang Hummer





traditionell



Brennnesselspinat

GLUTENFREI
REICH AN EISEN UND
KALZIUM

Zutaten für 2 Portionen

10 Handvoll
Brennnesseln
1 mittelgroße Zwiebel
40 g Butter
2 Knoblauchzehen
Salz und etwas Pfeffer
50 ml klare
Gemüsesuppe
125 ml Schlagobers



Zubereitung (ca. 20 Min.)

- Die Brennnesseln in kochendem Wasser blanchieren (dann brennen sie nicht mehr).
- Die Zwiebel schälen, würfelig schneiden und in Butter glasig dünsten. Die fein geschnittenen Brennnesseln, fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Minuten unter mehrmaligem Umrühren dünsten.
- Bei Bedarf mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und zum Schluss mit dem Schlagobers verfeinern und abschmecken.

Nährwerte je 100 g (1 Portion = ca. 325 g):
128 kcal; 5 g EW; 10,8 g F; 2 g KH; 0 BE;
192 mg Vit C; 420 mg Kalzium; 2 g Bst;
28 mg Cho



»Ich serviere diesen leckeren
Spinat mit einem Spiegelei
zu gekochten Osttiroler
Erdäpfeln als Mittagessen
am Gründonnerstag –
ganz traditionell
und so gut!«

Natalie Kollnig,
(Seminar-)Bäuerin vom Moserhof
am Iselsberg, Mutterkuh-
und Mutterschafbetrieb

Forsythie

Sonnengelber Stimmungsaufheller

Ausdrucksstarke gelbe Frühlingsblüten wechseln mit romantischen Weiß- und Grüntönen. Durch einfache oder gefüllte Blüten entsteht Abwechslung in den schlichten, wassergefüllten Vasern.

TEXT: Maria Gabriele Propst, Seminarbäuerin und zertifizierte Kräuterpädagogin **FOTOS:** Angelika Sitzwohl

Einfach
schöner



Das verträgt sich!

Glutenfreie Rezepte mit Mais spielen die Hauptrolle und als Topping gibt es eine Extraportion Frühling.

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







Ostermenü

Festlich, frisch und voller Frühlingsaromen: Zu Ostern bringen wir heuer die zarten Aromen des aufblühenden Jahres auf den Tisch. Den Auftakt machen wunderbar süße Karotten auf frischem Couscous. Einer cremigen, leuchtend grünen Erbsensuppe folgt als Hauptgang ein knusprig gebratenes Hendl. Das Festtagsmenü beschließen wir mit einem Traum von einem Dessert mit weißer Schokolade.

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





Nachhaltig

Kaum ein Gemüse wird so universell in der Küche eingesetzt wie die Zwiebel. Unzählige Speisen enthalten Zwiebeln und der Duft angerösteter Zwiebeln lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir präsentieren Ihnen vier Rezepte mit der Zwiebel in der Hauptrolle – abseits von Zwiebelsuppe und Zwiebelrostbraten.

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





Gänseleberpastete,
Rezept siehe S. 55

So kocht ...

... Osttirol

Wie in vielen Alpenregionen gibt es auch in Osttirol Bauernkrapfen. Hier sieht das Schmalzgebäck ähnlich aus wie Faschingskrapfen, mit einer dünnen Haut, aber innen hohl. Große Bauernkrapfen bereitet man für Festtage, die kleinen, speziell in der Gemeinde Matri, für Hochzeiten. Wir stellen hier eine ganz besondere Variante vor, die Wiesenzwienschgare. Probieren Sie außerdem Schottsuppe und Schlickkrapfen, gebackene Apfelradln und feinen Hasenbraten sowie natürlich die g'smackige Gänseleberpastete.

FOTOS: Andrea Jungwirth





Produzieren
&
konservieren

Sprossen

Sprossen und Keimpflanzen sind der perfekte Frischegenuss. Zu Hause ausgesät, sind sie in wenigen Tagen essbereit. Wer seine Keimpflanzen nicht selbst ziehen möchte, bekommt sie inzwischen auch im Handel.

REZEPTE: Sandra Loidolt
FOTOS: Wolfgang Hummer





Duftveilchen

Violetter Duftgenuss

Das liebeliche Veilchen ist bekannt für seinen intensiven und angenehmen Duft. Die Pflanze verleiht so jedem Garten eine zauberhafte Note.

TEXT: Maria Gabriele Propst, Seminarbäuerin und zertifizierte Kräuterpädagogin

Das Duftveilchen, lat. *Viola odorata*, auch Wohlriechendes Veilchen oder Märzveilchen, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Veilchen innerhalb der Familie der Veilchengewächse. Das Duftveilchen ist vor allem wegen seines süßen Duftes bekannt. Es gibt

inzwischen ganz viele verschiedene Sorten des Duftveilchens.

Andere bekannte Veilchenarten sind Stiefmütterchen, Hornveilchen, Hainveilchen und Waldveilchen.

Das Duftveilchen ist ein charmanter Frühlingsbote, der mit seinen zarten violetten Blüten von

März bis April/Mai schattige und halbschattige Beete im naturnahen Garten bereichert.

AUSSEHEN

Es ist eine ausdauernd krautige Pflanze, die lange Ausläufer bildet. Die Höhe ist bis zu 15 cm. Aus der frischen hellgrünen Blattrosette

Duft- und Hornveilchen
zieren Desserts aller Art.



Süße Ecke

Wir lieben Eier rund um die Osterzeit. Praktischerweise sind auch die Hennen motivierter beim Eierlegen, wenn die Tage wieder länger werden. Wer Eier am liebsten in Form von Eierlikör genießt, der findet in dieser Rubrik vier feine Rezepte.

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



Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint am **8.5.**



Kalte Topfennockerl sind die perfekte Krönung fürs Muttertagsmenü.



Pikante Pizzamuffins und andere Minibäckereien frisch aus dem Backofen!

VORBEREITEN UND VORKOCHEN

Wenn die Zeit knapp ist, dann schadet es nicht, Speisen vorbereitet zu haben. Wir stellen einige Meal-Prep-Rezepte vor. Außerdem: ein Muttertagsmenü zum Verlieben.

JOGHURT EINFACH SELBER MACHEN

Haben Sie schon einmal Joghurt selbst gemacht? Wir zeigen, wie es geht, und bereiten daraus Gutes wie eine Joghurt-Zitronen-Torte oder einen pikanten Spätzleauflauf zu.

Die Heißluftfritteuse erobert zunehmend unsere Küchen. Wir haben spannende Rezepte für den Airfryer ausprobiert.

GLOSSAR

Aranzini (Orangeat) **Dampferl** (Vorteig) **Dille** (Dill) **Eidotter** (Eigelb) **Eiklar** (Eiweiß) **Erdäpfel** (Kartoffeln) **Faschiertes** (Hackfleisch) **Germ** (Hefe) **glattes Mehl** (feinkörnig vermahlene Mehl, Type 405 oder 550) **Gammeln** (Grieben), **griffiges Mehl** (etwas gröber vermahlen, Type 405) **Jungzwiebeln** (Frühlingszwiebeln) **Karotte** (Möhre) **Karree** (Rippenstück) **Kletzen** (Dörrbirnen) **Kren** (Meerrettich) **Maizena** (Maisstärke) **Marmelade** (Konfitüre) **Nudelholz** (Teigrolle) **Paradeiser** (Tomaten) **Polentagrieß** (Maisgrieß) **Porree** (Lauch) **Pute** (Truthahn) **Rucola** (Rauke) **QimiQ** (stichfestes Sahneprodukt mit etwa 15 % Fett) **Sauerrahm** (saure

Sahne) **Schlagobers** (Sahne) **Schlögel** (Keule) **Selchfleisch** (gepökelt und geräuchert) **Semmelbrösel** (Paniermehl) **Siebschöpfer** (Schaumlöffel) **Staubzucker** (Puderzucker) **Sterz** (aus der Form gestürzte Speise auf Getreidebasis) **Topfen** (Quark) **Vogersalat** (Feldsalat)

NÄHRWERT-ABKÜRZUNGEN

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

Kochen & KÜCHE

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber, Medieninhaber (Verleger)
KOCHEN & KÜCHE VERLAG GMBH,
Brauhausstraße 52, 8020 Graz, Geschäftsführer:
Dipl.-Ing. (FH) Martin Macheiner, +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
KOCHEZEPTE: Barbara und Anna Zenz, Sandra Loidolt
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: Wolfgang Hummer

Fotos: Wolfgang Hummer

(hier abtrennen) ✂

Meine Daten für die Abobestellung:

Vorname, Nachname*	
Straße, Hausnummer*	
PLZ, Ort, Land*	
Telefonnummer	
E-Mail-Adresse*	
Datum*	Unterschrift*

*Pflichtfelder

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.