

Kochen & KÜCHE

Kochen

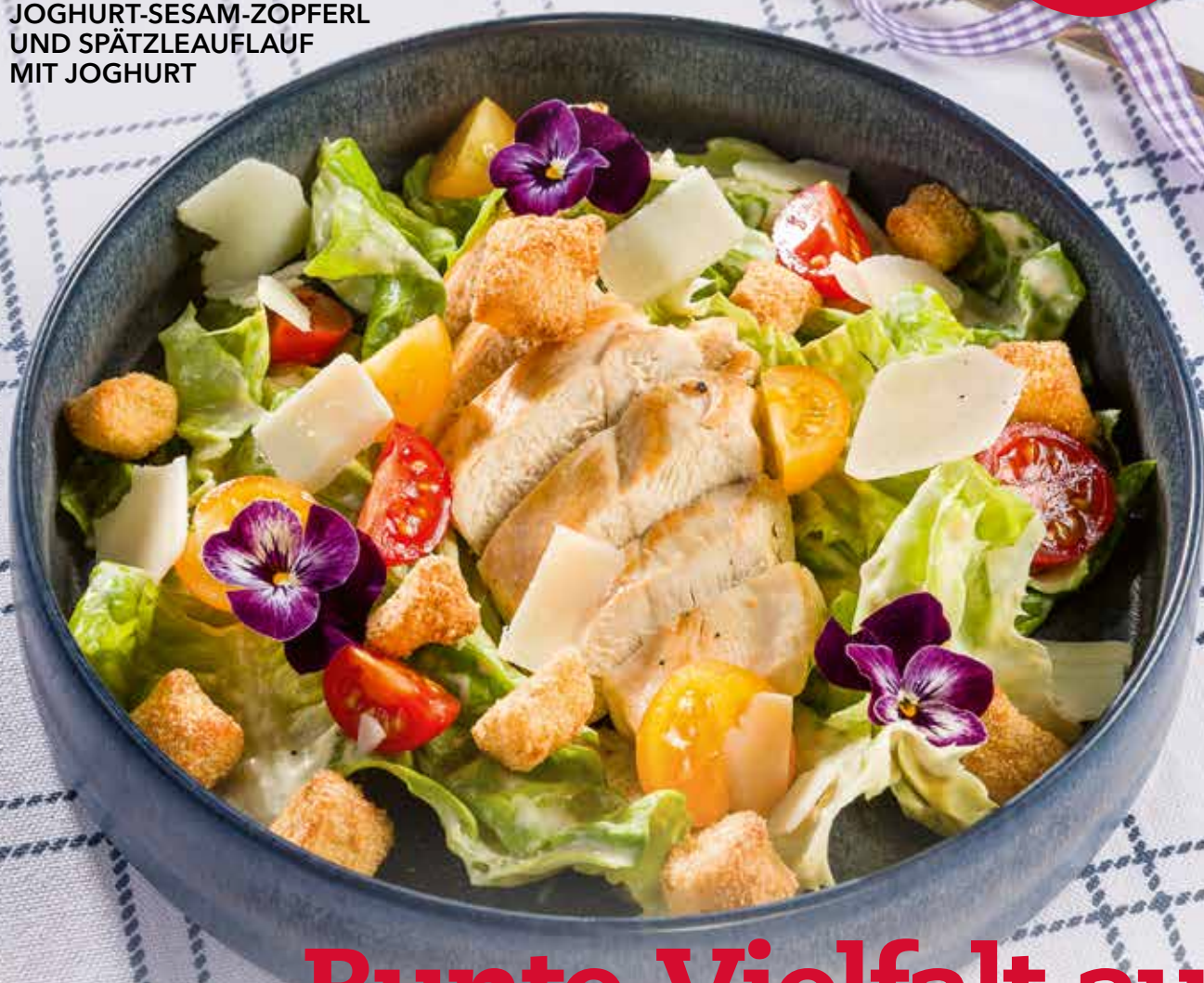
Meal Prep: Vorkochen und Mitnehmen

PESTOHENDL MIT PARADEISER-BOHNEN-RAGOUT,
GRÜNKERNRISOTTO UND CORNISH PASTY

Joghurt selber machen

JOGHURT-ZITRONEN-TORTE MIT BEEREN,
JOGHURT-SESAM-ZOPFERL
UND SPÄTZLEAUFLAUF
MIT JOGHURT

40
erprobte
Rezepte



Bunte Vielfalt aus Garten & Feld

CAESAR SALAD MIT GNOCCHI AUS DEM AIRFRYER, TOPFENNOCKERL
MIT ERDBEERESPUMA UND KOHLRABITASCHERL MIT RÄUCHERFORELLE



Liebe Leserinnen und Leser!



Im Editorial des vorigen Hefts haben wir über den nährenden Aspekt von Arbeit nachgedacht. Gestaltungsfreiheit, Sinn und der soziale Faktor standen im Zentrum, doch ein wichtiger Punkt blieb unerwähnt: die Pause. Wer etwas (er)schafft, braucht als Ausgleich die Ruhephase. So wie auf den Tag die Nacht folgt, auf das Wachsein der Schlaf, sollte auf Aktivität stets Entspannung folgen. Beides ist gleich wichtig.

Ermüdet ein Muskel, spüren wir das meist gleich. Geistige Überlastung bleibt länger unbemerkt. Wir werden müde, kleine Fehler

schleichen sich ein, der Atem wird schneller, die Herzfrequenz steigt. Unerledigte Dinge können uns sogar um den Schlaf bringen.

NÄHRENDE UND ERHOLSAME PAUSEN

Jeder weiß, dass uns dauerhafter Stress krank und unmotiviert macht. Und doch fällt es oft schwer, sich bewusst eine Pause zu gönnen. Den Tag mit einer Meditation zu beginnen klingt fein, in der Praxis brauchen die Kinder eine Jause für die Schule. Regelmäßige Bewegung wäre ideal, doch im Arbeitsalltag kommt sie oft zu kurz.

Ein Patentrezept für die perfekte Pause gibt es nicht. Was helfen kann, ist, einen eigenen Rhythmus zu finden und Routinen zu entwickeln: fixe Sporttermine, kleine Bewegungseinheiten zwischendurch oder aktive Auszeiten, die wir selbst gestalten. Vielleicht indem wir bewusst was Gutes kochen? Wer gleich mehr vorbereitet, schafft sich nicht nur eine kreative Auszeit und eine gesunde Mahlzeit, sondern auch Entlastung für die nächsten Tage – einige Rezeptideen finden Sie ab Seite 10.

Oft reicht schon der Blick ins Grüne, ein Spaziergang im Wald vereint Erholung und Bewegung. Auch die entspannenden Effekte von Meditation und Co. sind belegt. Danken wird es uns unser Körper: Pausen helfen dabei, Stresshormone abzubauen, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck zu normalisieren. Das Gehirn gewinnt Raum, um kreativ zu sein, auch die Verdauung und das Immunsystem funktionieren besser.

Ich wünsche Ihnen viele erholsame Pausen voll bewegender Momente, kreativer Geistesblitze und natürlich angenehmer Entspannung!

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



SANDRA KOLLEGER

Vorkochen spart Zeit und Geld und ist stressfrei und praktisch, das zeigen die kreativen Meal-Prep-Ideen der Köchin
(ab S. 10).



ANNA ZENZ

Für unsere Mütter soll es nur das Beste sein, daher bereiten wir ihnen ein leichtes, früh-sommerliches Festtagsmenü.
(ab S. 36).



ROMANA SCHAUER

Im Mühlviertel ist die Küche üppig und bodenständig, die Seminarbäuerin verrät uns zwei ihrer Rezeptklassiker
(ab S. 54).



16

»Karottencremesuppe
mit Herz,
serviert mit Liebe«



73



57

Themen

10–19 MEAL PREP

Wer bewusst und mit Plan einkauft und kocht, spart Zeit, Geld und Nerven beim täglichen Kochen.

20–22 GARTELN & GENIESSEN

Die Pfingstrose im Portrait.

30–35 FROHES BACKEN

Knusprige Teige, würzige Füllungen und feine Gewürze – der Genuss kommt frisch aus dem Ofen!

36–43 MUTTERTAGSMENÜ

Für die Mama gibt es nur das Beste: Zarten Kohlrabi, Karottensuppe, mürbes Beiried und fruchtige Topfenockerl mit Erdbeeren.

44–47 NACHHALTIG

Grammeln schmecken wunderbar zur Jause. Wir stellen hier drei kreative Grammelrezepte vor.

54–62 SO KOCHT DAS MÜHLVIERTEL

Im Norden Oberösterreichs wird gerne deftig gekocht. Vor allem die Kartoffel in all ihren Zubereitungsarten steht im Mittelpunkt.

66–69 EINFACH SCHÖNER

Sie beherrscht jetzt unsere Gärten mit ihrem Duft: die Pfingstrose. Wir binden sie in einen prächtigen Blumenstrauß und dekorieren alte Suppenschüsseln mit den üppig blühenden Blüten.

70–77 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Joghurt kann man ganz einfach selber machen. Wir zeigen, wie es geht, und probieren das Joghurt gleich für einige Rezepte aus.

82–88 SÜSSE ECKE

Klassiker aus der österreichischen Mehlspeisenküche präsentieren wir diesmal: Kipferlschmarrn und Erdbeerknödel, Dalken und fluffige Buchteln mit Vanillesauce.

92–98 SCHNELL & GÜNSTIG

Die Heißluftfritteuse erobert unsere Küchen. Wir bereiten damit Pommes und Gnocchi, Karfiol, Langos und süße Churros zu.

Inhalt



39



96

Rezeptregister

VORSPEISEN, SUPPEN UND SALATE

- Caesar Salad mit Gnocchi aus dem Airfryer (S. 96)
- Karottencremesuppe mit Briochecroûtons in Herzform (S. 39)
- Kohlrabitascherl mit Räucherforelle, Molke, Buchweizen und Schnittlauch (S. 38)
- Quinoaasalat mit Gurke, Schafkäse und Paradeisern (S. 13)

HAUPTGERICHTE

- Fischfilet mit weißem Spargel und heurigen Erdäpfeln (S. 98)
- Gebratenes Beiried mit Mangold, Kräuterschichterdäpfeln und Selleriestroh (S. 41)
- Gemüsecurry mit roten Linsen und Erdnussreis (S. 12)
- Grammelknödel (S. 45)
- Grünkernrisotto mit Zucchini, Paprika und Mozzarella (S. 17)
- Knuspriger Karfiol aus dem Airfryer mit Zitronen-Tahin-Dip (S. 93)
- Pestohendl mit Paradeiser-Bohnen-Ragout und Erdäpfeln (S. 15)
- Pikante Wespennester (S. 55)
- Spätzleauflauf mit Joghurt (S. 75)
- Spinat-Schafkäse-Strudel (S. 31)
- Szegediner Schweinskotelett (S. 57)
- Überbackene Speckknödel (S. 58)
- Vollkornnudeln mit Brokkolireceme, Erbsen und Schinken (S. 16)

SÜSSES ALLER ART

- Apfelnudeln aus Erdäpfelteig (S. 62)
- Buchteln mit Vanillesauce (S. 87)
- Churros mit Schokoladensauce aus dem Airfryer (S. 97)
- Erdbeerknödel aus Erdäpfelteig (S. 83)
- Fruchtomeletten (S. 61)
- Grammeleis mit Waffeln und Schwarzbeerschaum (S. 47)
- Joghurt-Zitronen-Torte mit Beeren (S. 73)
- Kalte Topfenockerl mit Erdbeerespuma und Vanillecrumble (S. 43)
- Kipferlschmarrn (S. 88)
- Kürbiskern-Zitronen-Tarte (S. 48)
- Miniportweingugelhupf (S. 35)
- Naturjoghurt und selbstgemachtes Fruchtejoghurt (S. 71)
- Rahmdalken (S. 85)
- Ribiselkuchen (S. 59)
- Weichsel-Topfen-Strudel (S. 33)

BROT, GEBÄCK UND SNACKS

- Bauernbrot – Brot der Saison (S. 79)
- Cornish Pasty (S. 19)
- Grammelnascherei (S. 46)
- Joghurt-Dinkel-Fladen mit Topfen-Früchte-Topping (S. 77)
- Joghurt-Sesam-Zopferl (S. 77)
- Langos aus dem Airfryer (S. 94)
- Pizzamuffins (S. 34)
- Pommes aus dem Airfryer mit Joppiesauce (S. 95)
- Steirisches Egg Benedict (S. 49)

Service

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

8–9 LEXIKON

Meal Prep spart Zeit und Geld

24–29 OSTSTEIERMARK

50–53 GRAZ

**63 THERMEN-
& VULKANLAND**

64–65 STEIRERHOF

Den Sommer so richtig auskosten

100–101 TERMINE

**102 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Genuss mit Plan

Meal Prep spart Zeit und Geld

Zwischen Alltagstrubel und dem Wunsch nach gesunder Ernährung bietet Meal Prep eine einfache Lösung: vorkochen, Zeit sparen und dabei bewusster essen. Mit etwas Planung wird aus der täglichen Frage „Was koche ich heute?“ eine durchdachte Routine – alltagstauglich, stressfrei und überraschend vielseitig.

TEXT: Sandra Auer

Meal Prep – kurz für „meal preparation“, also das gezielte Vorbereiten von Mahlzeiten – erfährt seit einiger Zeit einen wahren Hype. Nicht zuletzt dank sozialer Medien, Blogs und Online-Shops wird das gute alte Vorkochen von Mahlzeiten regelrecht zelebriert und mit Filtern und in professionellen Umgebungen ins rechte

Licht gerückt. Trend hin oder her, das gezielte Planen, Einkaufen und Vorkochen von Essen hat seinen Ursprung in einer ganz einfachen Idee: den Alltag durch **vorausschauendes Kochen** zu erleichtern. Meal Prep steht nicht für Perfektion oder strenge Ernährungspläne, sondern für Struktur, Entlastung und – im besten Fall – nachhaltige Gewohnheit.

PLANUNG UND EINKAUF

„Gut geplant ist halb gewonnen“ – wir übersetzen den so oft gehörten Spruch in „gut geplant ist halb gekocht“. Beim Meal Prep ist die **Planung und Vorbereitung** tatsächlich schon die halbe Arbeit. Je genauer die kommenden Tage oder auch die ganze Woche geplant werden und je gezielter eingekauft wird, desto leichter und schneller ist gekocht. Dabei lohnt es sich, die eigenen Bedürfnisse genau zu hinterfragen: Soll nur die Jause für die Schule oder fürs Büro vorbereitet werden oder auch das gemeinsame Abendessen? Geht es darum, gesunde Snacks auf Vorrat zu haben oder muss es auch beim Frühstück schnell gehen? Vorbereitet werden kann alles – vom **Frühstück** über **Zwischenmahlzeiten** und die **Jause** bis hin zu **vollwertigen Hauptgerichten**.

Ein positiver Nebeneffekt der perfekten Planung: Der Einkauf läuft gezielter ab, ist schneller erledigt und gekauft wird nur das, was tatsächlich benötigt wird. Das spart Geld und verringert die Lebensmittelverschwendung.

VORRATSHALTUNG

Sucht man online auf Blogs oder in den sozialen Medien nach dem Stichwort „Meal Prep“, werden

Meal Prep Ideen

Salate auf Getreidebasis, Reis mit gekochtem Gemüse, Chia-Pudding oder Granola mit frischem Obst und Hummus mit Gemüsesticks.



Lexikon

**Gemüsecurry
mit roten Linsen
und Erdnussreis,
Rezept siehe S. 12**



A wooden table with a bowl of fresh green herbs and a small bowl of cooked food.

Meal Prep

Die Kunst von Meal Prep zeigt sich besonders in den Rezepten: Sie müssen sich gut vorbereiten, lagern und wieder aufwärmen lassen, ohne an Geschmack zu verlieren. Kombinationen aus proteinreicher Basis, frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen sorgen dafür, dass die Gerichte auch am nächsten Tag noch wunderbar frisch und intensiv schmecken.

REZEPTE: Sandra Kollegger, KOSA kocht **FOTOS:** Monika Winter-Reiter



Pfingstrose

Rosaroter Blütenraum

Rund um Pfingsten, im Mai und Juni, erfreuen uns diese langlebigen Pflanzen mit ihrer bezaubernden Blütenpracht.

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

Garteln
& genießen

Die Pfingstrosen werden auch Päonien genannt. Früher zählte die Gattung der Pfingstrosen, die 32 Arten umfasst, zu den Hahnenfußgewächsen, heute bildet sie eine eigene Pflanzenfamilie: die Pfingstrosengewächse.

Die Bauernpfingstrose *Paeonia officinalis* ist die bedeutendste europäische Art und sie wird in den heimischen Gärten schon lange kultiviert. Die Hauptsaison der Pfingstrosen ist von April bis Juni. Nur in diesem Zeitraum sind die robusten Stauden als frische





Kürbiskernöl-Superstar 2026
Michael Konrad, Vizepräsidentin
Maria Pein, Landesrätin
Simone Schmiedtbauer und
Kürbiskernöl-Superstar 2026
Erich Lienhart (v. li. n. re.)



Landesprämierung Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Jedes Jahr wird die Qualität des Steirischen Kürbiskernöls g.g.A. aufs Neue geprüft und auch heuer hat eine Fachjury wieder die besten Öle herausgefiltert. Drei Produzenten haben 25 Jahre hindurch eine goldene Auszeichnung erhalten.

Vier Tage lang bewertete eine 100-köpfige Expertenjury 484 eingereichte Kürbiskernöle hinsichtlich Geschmack, Reinheit und Konsistenz. 436 Kernöle wurden prämiert, 270 davon erzielten die absolute Höchstnote. Erkennbar sind diese herausragenden Produzenten an der goldenen Plakette „Prämierter Steirischer Kernölbetrieb 2026“.

In die Bestenliste schafften es bei der diesjährigen Prämierung drei Kalsdorfer Produzenten: Sie haben 25 Jahre hindurch eine goldene Prämierung erhalten.

Die jährliche Landesprämierung ist ein wesentlicher Impulsgeber dafür, die optimale und

bestmögliche Kürbiskernöl-Qualität auf den Betrieben herzustellen.

30 JAHRE HERKUNFTSSCHUTZ

Seit 30 Jahren steht die grün-weiße Banderole für EU-geschütztes, originales Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. „Sie ist das sichtbare Versprechen für geprüfte Herkunft, nachhaltige Produktion und maximale Transparenz entlang der gesamten Wertschöpfungskette“, so Geschäftsführer Reinhold Zötsch.

Unter folgendem Link können Sie die Broschüre mit allen prämierten Betrieben nach Bezirk und Gemeinde sortiert aufrufen:

www.kochen-kueche.com/news/steirisches-kuerbiskernoel-2026-die-besten-der-besten ●

BESTENLISTE

Seit 27 Jahren gibt es die Landesprämierung des Steirischen Kürbiskernöls. Drei Betriebe wurden 25 Jahre hindurch prämiert – ihnen gebührt in besonderer Weise ein Platz in der Bestenliste:

- Gertraud und Christian Konrad, Kalsdorf bei Graz
- Bettina und Friedrich Edelmann, Kalsdorf bei Graz
- Daniela und Erich Lienhart, Kalsdorf bei Graz





Oststeiermark

Steirisches Radparadies

Ob Rennradtour oder Gravelbike-Runde, ob anspruchsvoller Mountainbike-Trail oder entspanntes Genussradeln – die Oststeiermark lässt Radlerherzen höherschlagen und bietet für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel die richtige Radrunde an.



**Kohlrabitascherl
mit Räucherforelle,
Rezept siehe S. 38**



Muttertags- menü

Der Mai verwöhnt uns mit den ersten frischen Früchten der Saison, essbare Blüten gedeihen schon in Hülle und Fülle. Aus diesen Schätzen der Natur wollen wir für unsere Mütter ein farbenfrohes, leichtes Menü zaubern und damit unsere Liebe und Zuneigung ausdrücken.

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

Nachhaltig

Grammelknödel sind ein aromatisch-würziger Klassiker der österreichischen Küche. Auch als Snack zu einem Glas Wein und sogar als knuspriges Topping zu Süßspeisen schmecken die Grammeln.

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



Erlebnisregion Graz

Kultur, Genuss und Veranstaltungen erleben

Graz ist Kultur- und GenussHauptstadt. Graz ist City of Design.
Wo Alt und Neu ineinanderfließen, wo Tradition auf moderne Einflüsse trifft,
erleben Sie Kulinarik und Kultur in ihren besten Formen.



So kocht ...

... das Mühlviertel

Rohrbach, Urfahr Umgebung, Freistadt und Perg – diese vier Bezirke bilden das oberösterreichische Mühlviertel. Die bodenständige Küche passt ideal zu diesem klimatisch doch eher rauerem Landstrich. Vor allem die feinen Knödel- und Erdäpfelspezialitäten sind typisch für diese Region.

FOTOS: Monika Winter-Reiter



Joghurt

einfach selber machen

Die Konsistenz ist cremig-weich, die Säure schön ausgeprägt. Selbstgemachter Joghurt ist ein echter Genuss. Wie einfach es gelingt und einige Rezepttipps lesen Sie auf den nächsten Seiten.

REZEPTE: Barbara Zenz, Seminarbäuerin
FOTOS: A Wild Emotion

