

Kochen & KÜCHE

Gutes vom Grill

BBO-RIBS, QUESADILLAS MIT BOHNEN UND AVOCADOCREME,
PIZZATOAST AM SPIESS UND FORELLENFILET IM BACKPAPIER

Frisch und fruchtig

PILZ-PAPRIKA-QUICHE, HIRSEMAKI, MINZESIRUP,
TOPFEN-HEIDELBEER-STRUDEL UND BEEREN-SLUSHY



40
erprobte
Rezepte

Grüne Proteine

OFENGEMÜSE AUF FETA-BOHNEN-CREME, HIGH-PROTEIN-BOWL,
ERBSEN PASTA UND HOT-HONEY-SEITAN MIT BROKKOLI UND REIS

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



Liebe Leserinnen und Leser!



Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die langen, heißen Tage, die Urlaubs- und Ferienzeit und hoffentlich viel Zeit füreinander. Dass Sport, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wichtig sind, ist hinlänglich bekannt. Mindestens ebenso bedeutsam ist, dass wir stabile soziale Beziehungen führen und uns einer Gruppe zugehörig fühlen. Gemeinschaft ist lebenswichtig: Sie schenkt Halt, nährt die Seele und bereichert das Leben.

NÄHRENDE UND ANREGENDE GEMEINSCHAFT

Haben Sie gewusst, dass Gemeinschaft gut für Ihr Herz ist? Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Sie treffen liebe Menschen, mit denen Sie sich verbunden fühlen, und spüren, wie Ihnen das Herz aufgeht. Und tatsächlich ist das nicht nur eine Redewendung. Soziale Verbundenheit und tragfähige Beziehungen schützen das Herz. Gemeinschaft kann aber noch weit mehr, als unsere Seele zu nähren und unser Herz zu schützen. Sie hilft auch dabei, uns vor Stoffwechselstörungen und psychischen Erkrankungen wie Depressionen zu bewahren. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk einen niedrigeren Blutdruck, ein geringeres Stresslevel und sogar eine höhere Lebenserwartung haben.

Was braucht es nun für eine gute Gemeinschaft? Sie erwächst aus der Qualität unserer Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Und diese beschränken sich nicht nur auf die Familie, sondern betreffen auch Freundschaften und Nachbarn, Freundinnen in Vereinen, Kollegen bei der Arbeit, Mitstreiterinnen im Sport. Auch der Besuch eines Konzertes oder das Mitfiebern bei einer Sportveranstaltung kann gemeinschaftsstiftend sein. Gerade jetzt erleben wir solche Momente, wenn Menschen gemeinsam Fußball schauen. Übrigens: Wenn auch Sie gerne das eine oder andere Match ansehen, dann nutzen Sie doch gleich die Gelegenheit, eine Kleinigkeit zu kochen – unsere Vorschläge dafür finden Sie ab Seite 8 –, und laden Sie Freunde, Nachbarn oder Bekannte ein.

Mögen Sie stets liebe Menschen um sich haben!

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Im Sommer feiern wir besonders gerne mit Freunden und Familie. Wie Sie Ihre Tafel dekorieren können, lesen Sie **ab S. 18**.



BIRGIT SCHWAIGER

Innereien kommen selten auf den Tisch. Die Wirtin hat uns ein Rezept verraten, mit dem sich das bestimmt ändern wird **(ab S. 28)**.



ANDREA JUNGWIRTH

Gute Alltagsküche geht leicht von der Hand, ist preiswert, gesund und bunt. Probieren Sie vier feine Rezepte **(ab S. 88)**.



11



83

83

»Ein ganz besonderer Genuss: selbstgemachte Suppenwürze.«



58

Themen

8–17 SNACKS FÜR DIE FUSSBALL-WM

Wir haben die besten Snacks für die Finalspiele der Fußball-WM!

18–21 EINFACH SCHÖNER

Sie planen eine Feier? Lassen Sie sich von unseren blumigen Tischdekoideen inspirieren.

22–27 FROHES BACKEN

Von der Quiche über Blätterteigschnitten bis zu pikanten Erdäpfelrösti – Genuss aus dem Backofen.

30–35 KOCHEN MIT KINDERN

Kunterbunte Sommergerichte für Groß und Klein!

38–41 DAS VERTRÄGT SICH!

Glutenfreie Rezepte mit gesunder Hirse – süß und pikant!

44–53 NACHHALTIG

Wir sehen uns an, wie vielseitig, bunt und gesund pflanzliches Eiweiß sein kann!

54–61 WALDVIERTEL

Das Waldviertel ist Heimat spannender Produkte. Wir haben mit Karpfen, Kartoffeln und Mohn gekocht.

62–67 GRILLMENÜ

Endlich Sommer! Probieren Sie heuer Quesadillas, Ripperl und saftige Forelle vom Grill.

72–77 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Im Sommer sprießt und grünt es üppig. Wir wollen die reichen Schätze der Natur konservieren und bereiten Sirup und Pesto, Suppenwürze und Kräuteröl zu.

80–85 SÜSSE ECKE

Ob Brombeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren – viel Beeriges und Fruchtiges erwartet Sie diesmal in der Süßen Ecke.

88–93 SCHNELL & GÜNSTIG

Gute Alltagsküche ist gesund und bunt, rasch gekocht und preiswert. Wir präsentieren Ihnen vier feine Rezepte.

Inhalt



75



50

Service

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

36–37 SCHLOSS SEGGAU
Südsteirischer Kraftort

42–43 LEXIKON
Pflanzliche Proteine

**68–71 GARTELN
& GENIESSEN**
Der Spitzwegerich im Portrait

**94 KÖCHE KOCHEN
FÜR DIE KREBSHILFE**

96–97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Rezeptregister

VORSPEISEN, SUPPEN UND HALTBARGEMACHTES

- Hirse-maki (S. 40)
- Kräuteröl (S. 73)
- Minzesirup (S. 77)
- Quesadillas mit Bohnen und Avocado-creme (S. 63)
- Rucolapesto (S. 74)
- Suppenwürze (S. 75)
- Wassermelonensalat mit Feta (S. 93)
- Wurzelcremesuppe (S. 73)

HAUPTGERICHTE

- BBQ-Ribs mit Kräutererdäpfeln und Coleslaw (S. 65)
- Blätterteigschnitten mit Gemüse und Frischkäse (S. 23)
- Brokkolinuggets mit Sauerrahmsauce (S. 34)
- Erbsenpasta mit geschmorten Paradeisern (S. 48)
- Fleischbällchen auf Melanzani-gemüse (S. 89)
- Forellenfilet im Backpapier mit Gemüse, Pesto und Erdäpfeln (S. 66)
- Gefüllte Rösti mit Karotten auf Sauerrahmdip (S. 27)
- Gefüllte Zucchini mit Hirse auf Petersilienpüree (S. 41)
- Geröstete Leber in Cognac-Pfeffer-Sauce (S. 29)
- Halloumi-Wraps mit knusprigen Kichererbsen (S. 49)
- High-Protein-Bowl (S. 53)
- Hot-Honey-Seitan mit Brokkoli und Reis (S. 46)
- Mangold-Brot-Auflauf (S. 91)

- Ofengemüse auf Feta-Bohnen-Creme (S. 51)
- Pasta mit Zitrone (S. 92)
- Pilz-Paprika-Quiche (S. 24)
- Rote-Rüben-Quiche mit Rote-Rüben-Kren-Creme (S. 25)
- Selbstgemachter Seitan (S. 47)
- Waldviertler Erdäpfelknödel mit lauwarmem Krautsalat (S. 59)
- Waldviertler Mohnkarpfen nach Pariser Art auf Petersilienerdäpfeln (S. 57)
- WM-Bowl (S. 10)

SÜSSES ALLER ART

- Beeren-Slushy (S. 35)
- Brombeer-Haselnuss-Schnitte (S. 81)
- Cheesecake mit Himbeerspiegel (S. 85)
- Chinchilla-Spritz, alkoholfrei (S. 87)
- Corner (S. 17)
- Donauwellen (S. 82)
- Hirse-Mandel-Auflauf (S. 39)
- Topfen-Heidelbeer-Strudel (S. 83)
- Waldviertler Mohnnudeln (S. 61)

BROT, GEBÄCK UND SNACKS

- Flammkuchen mit Speck und Gemüse (S. 33)
- Knäckebrot mit dreierlei Dip (S. 13)
- Matchbagel (S. 11)
- Matchball-Blätterteigschifferl mit Forellenfülle (S. 15)
- Nachos mit Kernölsauerrahm und Tomatensalsa (S. 78)
- Pizzatoast am Spieß (S. 67)

WM-Bowl,
Rezept siehe S. 10





Snacks

für die Fußball-WM

Österreich ist heuer erstmals seit 1998 wieder zu einer Fußball-Weltmeisterschaft gefahren. Ein guter Grund für uns, einige fußballtaugliche Rezepte auszutüfteln, die das Fußballschauen kulinarisch begleiten. Fröhlich reicht das Knäckebrot, abends schmeckt die üppige WM-Bowl und die nächtlichen Spiele begleiten am besten unsere Bagels.

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



Festliche Tischdekoration

Es gibt immer einen Grund zum Feiern!

Die Leuchtkraft des Sonnenauges sowie die Farben und die Blütenfülle des Sommers, eingefangen in ein harmonisches Bild, lassen den mit warmem Sonnenlicht durchfluteten Raum und die Menschen in ihm erstrahlen.

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

Alle Freude und alles Schöne einer Feier speisen sich aus der Vorfreude beim Planen

und kreativen Umsetzen. Bereits eine liebevoll gestaltete Einladung weckt die Freude aufs gemeinsame Feiern. Ein Fest ist eine beson-

dere Gelegenheit für gemeinsames Erleben, gute Gespräche und um Zeit mit lieben Menschen zu verbringen. ●

Einfach
schöner



Frohes Backen

Kuchen müssen nicht immer süß sein. Wir zeigen Ihnen diesmal, wie Sie Gemüse aller Art zu pikanten, vegetarischen Kuchen wie Quiche, Rösti oder Schnitten verbacken.

REZEPTE: Sandra Loidolt, Wirtin und Weinakademikerin **FOTOS:** Wolfgang Hummer





Kochen mit Kindern

Keksausstechen ist der Klassiker, wenn es darum geht, Kinder in der Küche mithelfen zu lassen. Zur Kekszeit ist es noch lange hin, aber zum Glück gibt es so viele andere feine Rezepte, die vielen Kindern nicht nur schmecken, sondern bei denen die Kids auch beim Kochen mitwirken können.

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

Flammkuchen mit Speck
und Gemüse,
Rezept siehe S. 33





Pflanzliche Proteine

Bohnen, Nüsse und Getreide

Proteine sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Sie unterstützen den Muskelaufbau und spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Entscheidend bei der Auswahl der Proteinquellen ist nicht nur die Menge an Eiweiß, sondern vor allem dessen Qualität und biologische Wertigkeit.

TEXT: Sandra Auer

Proteine befinden sich in jeder Zelle unseres Körpers und sind an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Da der Körper nicht alle Proteinbestandteile selbst bilden kann, muss ein Teil über die Nahrung aufgenommen werden. Sowohl Fleisch und Milchprodukte als auch Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte sind wichtige Proteinquellen unserer Ernährung. Es gibt jedoch Unterschiede, wie schnell der Körper die aufgenommenen Proteine in den Stoffwechsel einführen und verarbeiten kann.

ETYMOLOGIE

Woher stammt eigentlich der Begriff Protein und warum verwenden wir synonym das Wort Eiweiß? Das Wort Protein wurde im Jahr 1838 zum ersten Mal vom schwedischen Mediziner und Chemiker Jöns Jakob Berzelius verwendet. Er leitete es vom griechischen Wort *proteuo* ab, das so viel bedeutet wie „den ersten Platz einnehmen“. Dieses kommt wiederum von *protos* für „erstes“, „wichtigstes“. Die Bezeichnung unterstreicht bereits deutlich die Wichtigkeit der Proteine für den Körper. Das Wort Eiweiß als Synonym wird verwendet, weil Proteine zuerst in Hühnereiweiß nachgewiesen wurden. Das Hühnereiweiß dient auch nach wie vor als Referenz für die Bestimmung der biologischen Wertigkeit von Proteinen.

WISSENSCHAFT

Proteine sind biologische Makromoleküle, die sich aus **20 Aminosäuren** zusammensetzen. Einige dieser Aminosäuren, die nicht-essentiellen, können vom Körper selbst gebildet werden. Es gibt jedoch essentielle Aminosäuren, die wir zwingend über die Nahrung aufnehmen müssen. Alle Aminosäuren sind notwendig, um den Körper ideal zu versorgen.

Proteine befinden sich **in jeder Zelle**, ermöglichen Zellbewegungen, pumpen Ionen und erkennen Signalstoffe. Muskeln, Herz, Hirn, Haut und Haare bestehend überwiegend aus Proteinen. Gerade für den **Muskelaufbau und -erhalt** sind sie unentbehrlich und so auch zum Schlagwort im Fitnessbereich und in der Werbung geworden.

PROTEINMENGE

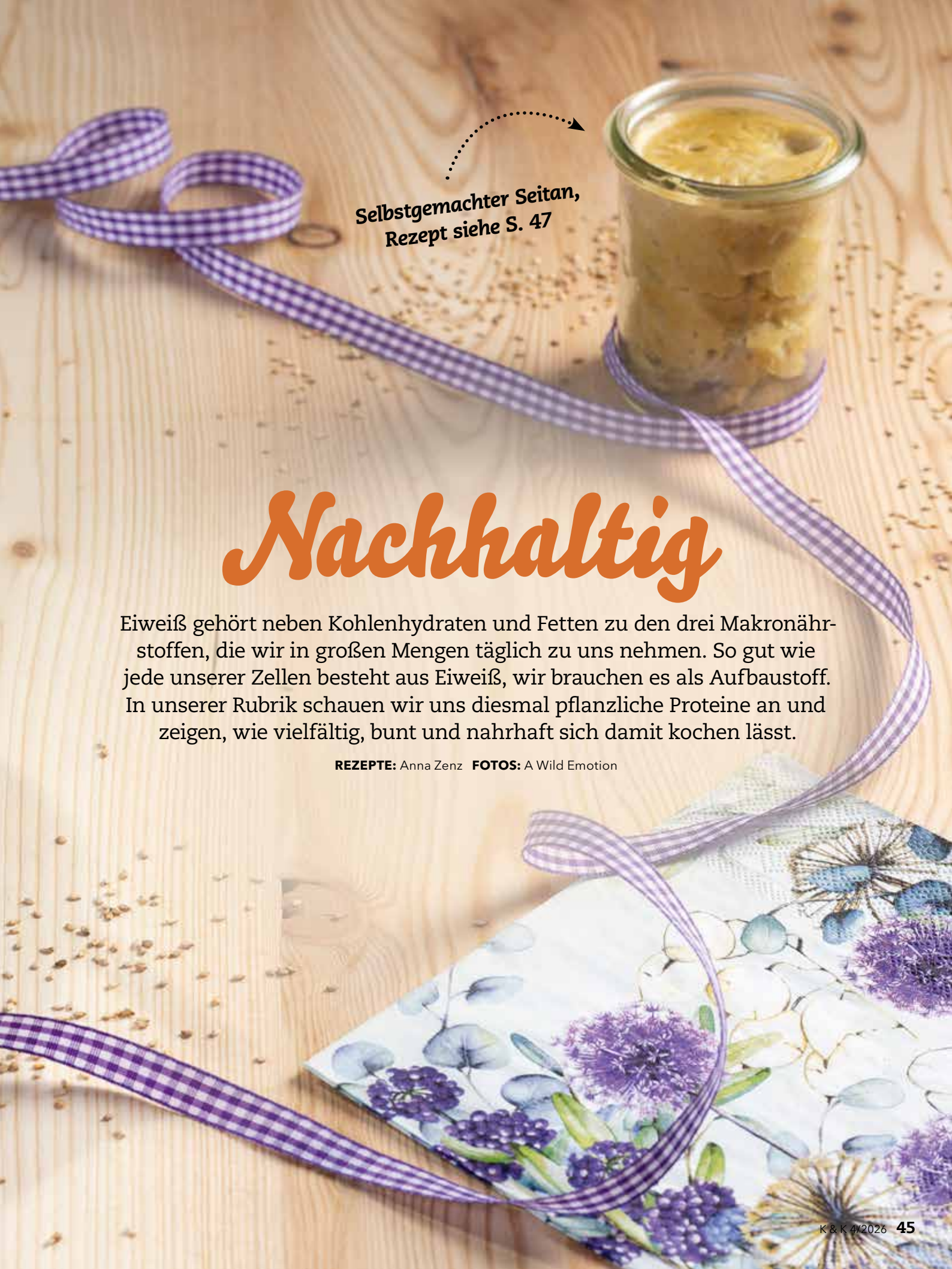
Ein gesunder Mensch sollte **täglich etwa 0,8 g Protein je Kilogramm Körpergewicht** zu sich nehmen. Dieser empfohlene Mindestwert stammt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sportlich aktive Personen sollten die Proteinzufuhr erhöhen, um den Muskelaufbau zu fördern. Unterschiedliche Quellen empfehlen Kraftsportler:innen 1,3 bis 2,2 g Protein/kg Körpergewicht. Auch älteren Personen über 65 wird geraten, die Proteinzufuhr auf etwa 1 g/kg Körpergewicht zu erhöhen, da der Körper im Alter Eiweiß weniger effizient verwerten kann.

PFLANZLICHE ODER TIERISCHE PROTEINE?

Die Frage, ob wir bei der Ernährung lieber auf pflanzliche oder tierische Proteine setzen sollen, lässt sich nicht so leicht beantworten. Auch die Wissenschaft ist sich noch uneins darüber und es werden laufend neue Studien zum Thema veröffentlicht.

Tierische und pflanzliche Proteine bestehen grundsätzlich aus denselben Aminosäuren, der Unterschied liegt in der Anzahl dieser und der Nährstoffe, die beim Verzehr zusätzlich zugeführt werden. **Tierische Proteine** sind in der Aminosäurezusammensetzung den körpereigenen ähnlicher und können somit schneller verstoffwechselt werden. Allerdings nehmen wir mit diesen auch oft größere Mengen an ungünstigen gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zu uns. Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine fehlen in tierischen Proteinquellen. Diese wiederum finden sich in veganen Alternativen. Weiters sind **pflanzliche Proteinquellen** meist reich an **ungesättigten Fettsäuren** und sie sind **cholesterinfrei**.

Wir können also alle nicht-essentiellen und essentiellen Aminosäuren sowohl über die vegane als auch über die fleischierte Ernährung beziehen. Alle werden bei der Verdauung abgebaut und gelangen in den Blutkreislauf.



Selbstgemachter Seitan,
Rezept siehe S. 47

Nachhaltig

Eiweiß gehört neben Kohlenhydraten und Fetten zu den drei Makronährstoffen, die wir in großen Mengen täglich zu uns nehmen. So gut wie jede unserer Zellen besteht aus Eiweiß, wir brauchen es als Aufbaustoff. In unserer Rubrik schauen wir uns diesmal pflanzliche Proteine an und zeigen, wie vielfältig, bunt und nahrhaft sich damit kochen lässt.

REZEPTE: Anna Zenz **FOTOS:** A Wild Emotion

Waldviertel

Dem Geschmack auf der Spur

Der Geschmack des Waldviertels liegt in seiner Natur, ist brutal lokal und mit der Region tief verwurzelt.

Geprägt von viel Sonnenschein und erfrischend kühlen Nächten, granithaltigen Böden und weichem, klarem Wasser, wachsen hier im Waldviertel einzigartige Rohstoffe. Wer sie nicht kennt, sollte sie unbedingt kosten.

FRISCH VOM FELD

Im Juli verwandelt die Mohnblüte das Waldviertel in ein weiß-lila-rotes Blütenmeer. Doch auch darüber hinaus dreht sich im **Mohndorf**

Armschlag alles um den Mohn, etwa beim Mohnwirt Neuwiesinger.

Bei **SONNENTOR** in Sprögnitz liegt schon beim Ankommen ein feiner Duft nach Kräutern in der Luft. Bei einer Betriebsführung eröffnet sich ein spannender Blick hinter die Kulissen der Tee- und Gewürzproduktion. Im Anschluss lädt der Shop dazu ein, die vielfältigen Bio-Kreationen zu entdecken und mit nach Hause zu nehmen. Dem Waldviertler Erdapfel wird in der **Erdäpfelwelt Schweiggers** ein

österreichweit einzigartiges Museum gewidmet. Hier wird kräftig in der Herkunft und Geschichte der „Erpfi“ gegraben. Tipp: Den Geschmack der traditionellen Waldviertler Erdäpfelknödel beim Wirtshausbesuch genießen.

Bei **WALDLAND** wird die Vielfalt der Waldviertler Landwirtschaft genussvoll erlebbar. Kräuter, Gewürze, Öle, Fisch, Geflügel, Mohn und weitere Spezialitäten entstehen hier mit großer Sorgfalt und regionaler Herkunft. Im Café



Beim Mohnwirt Neuwiesinger

werden in der hauseigenen Mohnzelterei täglich frische Mohnzelten aus Waldviertler Graumohn von Mohnwirtin Rosemarie zubereitet.

Frisch gegrillt

Wie wird Fisch vom Grill richtig saftig? Wie erlangen Ripperl ihren vollmundigen Geschmack? Kosten Sie sich durch unsere Grillrezepte und erweitern Sie Ihr Grillrepertoire für die kommenden Hochsommerwochen.

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



Produzieren
&
konservieren

Kräuter konservieren

Frische Kräuter haben einen unvergleichlichen Geschmack und sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Wir zeigen hier, wie Sie den Geschmack ins Glas bringen und den Genuss über die Saison hinaus verlängern.

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



Süße Ecke

Der Sommer ist da und mit ihm endlich wieder süße Himbeeren, dunkel glänzende Brombeeren mit verführerischer Säure und gesunde Heidelbeeren. Die letzten Weichseln haben wir rechtzeitig eingekocht. Verlieben Sie sich in unsere fruchtigen Nachspeisen!

FOTOS: Andrea Jungwirth



Schnell & günstig

Was zeichnet gute Alltagsküche aus? Das Kochen sollte uns gut von der Hand gehen, vielfältig soll die Küche sein, gesund und bunt. Bestenfalls sind die Speisen auch noch rasch gekocht und preiswert. Unsere Rubrik bietet diesmal für jeden Aspekt das Richtige.

REZEPTE UND FOTOS: Andrea Jungwirth



Veranstaltungstipps

Diese Termine sollten Sie nicht versäumen!



MELKER HÖFEFEST 2026

Fr bis Sa, 17. bis 18. 07. 2026, ab 18:00 Uhr, Melker Altstadt, 3390 Melk

Intime Platzerl und beschauliche Innenhöfe erkunden? Dabei Live-Musik und kulinarische Highlights wie das traditionelle Spanferkel beim Madar Café Restaurant genießen? Die Höfe und Platzln der Melker Innenstadt verwandeln sich an einem Wochenende im Juli zu einer einzigen großen Eventlocation. Etliche der privaten Höfe sind nur an diesen beiden Tagen im Jahr öffentlich zugänglich – also vorbeischaun, musikalische und kulinarische Schmankerl genießen und das Beisammensein feiern. Kinder bis 15 Jahre besuchen die Veranstaltung gratis, Erwachsene bezahlen € 3,00. Informationen unter: www.visitmelk.at



WEINFEST KUFSTEIN

Fr bis Sa, 17. bis 18. 07. 2026, 17:00 bis 23:00 Uhr, Stadtpark, 6330 Kufstein

Genießen, verkosten, erleben – unter diesem Motto verschreibt sich Kufstein Mitte Juli ganz dem Wein. Schlendern Sie durch den Stadtpark, spazieren Sie von Stand zu Stand und probieren Sie die besten Tropfen der Winzerinnen und Winzer des Kufsteiner Weinfests. Kulinarisch begleitet wird dieses dem Wein gewidmete Fest von den Kufsteiner Gastronomiebetrieben. Information unter: www.kufstein.at



AFTERWORK AM BAUERNHOF: GRÜNE OASEN IN DER STADT

Do, 30. 07. 2026, Treffpunkt:

15:45 Uhr, Bioschanze, An

der Schanze 17, 1210 Wien,

Ende: 20:00 Uhr beim

Brombeergarten, An der

Schanze 23, 1210 Wien

Kosten: € 39,00 (€ 29,00 für

Studierende)

Afterwork am Bauernhof besucht im Juli zwei grüne Orte in Wien, die beweisen, wie lebendig und vielfältig Landwirtschaft in der Stadt sein kann. Biologin Michaela Truppe begleitet die Veranstaltung und informiert darüber, wie Landwirtschaft mehr Biodiversität in die Stadt bringen kann. Besichtigt werden zum einen die Bioschanze, ein biologisch-dynamisch wirtschaftender Gemüsebaubetrieb, und zum anderen der Brombeergarten, wo direkt vor Ort auch selbst gepflückt werden kann.

Information und Anmeldung: www.afterwork-am-bauernhof.at



GAUKLERFESTIVAL FELDKIRCH 2026

Fr, 31. 07. 2026, 15:30 bis

22:00 Uhr, und Sa,

01. 08. 2026, 11:00 bis

22:00 Uhr, Innenstadt

Feldkirch, 6800 Feldkirch

Die Feldkircher Innenstadt verwandelt sich an diesem Hochsommerwochenende in Vorarlbergs größtes Freilufttheater. Auf dem Programm stehen Verrücktes und Schräges, Lautes und Leises, wenn internationale Gruppen ihr Programm zeigen. Die Palette reicht

dabei von Akrobatik und Clownerie, über Musik und Zauberei bis hin zu Street-art. Informationen unter: www.feldkirch-leben.at



SEEFEST MÄRCHENNACHT IN TRAUNKIRCHEN

Sa, 01. 08. 2026, 18:00 bis

23:00 Uhr, Ortsmusik

Traunkirchen, Mitterndorf 12, 4801 Traunkirchen

Im Traunseeort Traunkirchen erwartet Sie eine ganz besondere Sommernacht: Historische Gebäude, eine zauberhafte Uferbeleuchtung, Bergfeuer am Traunstein und am kleinen Schönberg sowie Feuerwerke bieten einen wundervollen Rahmen für eine Nacht voller Musik, Unterhaltung und Tanz.

Informationen unter: www.maerchennacht.com



VON HAND GEMACHT: HERZHAFT & SÜSSE TEIGTRÄUME

Sa, 08. 08. 2026, 09:00 bis

13:00 Uhr, Bezirksreferat

Oberwart, Prinz-Eugen-

Straße 7, 7400 Oberwart

Veranstalter: LFI Burgenland

Kosten: € 50,00

In diesem Praxiskurs lernen Sie, wie Sie Blätterteig und Strudelteig machen und wie Plunder- und Topfenteig einfach gelingen. Die Teige werden im Anschluss zu traditionellen Gerichten weiterverarbeitet, zum Beispiel zu Kärntner Kasnudeln, süßen Schaumrollen, Zimtschnecken und Pizzatascherln.



JUBILÄUMS-KRÄUTERFEST

Sa, 15. 08. 2026, 08:30 bis

15:30 Uhr, Nationalparkhaus,

Merkersdorf 90,

2082 Merkersdorf

Zum 20. Mal findet bereits das traditionelle Kräuterfest zu Maria Himmelfahrt statt. Die Veranstaltung beginnt mit der traditionellen Festmesse samt Segnung der Kräutersträuße. Kräuterhexe Helga Donnerbauer wird besonders gewürdigt – sie hat das Fest ins Leben gerufen und 20 Jahre lang betreut. Die Gäste erwartet außerdem eine bunte Mischung aus Handwerk, Naturgenuss (Produkte von regionalen Produzentinnen und Produzenten) und Kulinarik sowie Wissensvermittlung. Auch einige Mitmachstationen stehen bereit. Das Kräuterfest ist die ideale Gelegenheit, um den Nationalpark Thayatal mit allen Sinnen zu erleben. Kosten: € 7,00

Informationen unter: www.np-thayatal.at



38. INTERNAT. RADJUDENTOUR OSTSTEIERMARK

Mi bis So, 26. bis 30. 08. 2026, Oststeiermark

Ende August geht zum 38. Mal die Radjudentour über die Bühne. Bereits zum achten Mal findet die wohl wichtigste Nachwuchs-Radrundfahrt in der Oststeiermark statt. In vier Etappen und einem Prolog sowie in speziellen Kinderbewerben wird praktisch die gesamte Oststeiermark durchfahren. Dabei messen sich die auf-

Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint am **4.9.**



Die Fleischbällchen mit Paprikaschaum bringen die Herbstfarben auf den Teller.



So schmeckt der Herbst: Traubensalat mit Rohschinken und Weinkäse.

KLASSIKER SCHWEINEFLEISCH

Ob Schweinsbraten oder Filet, ob faschiert oder geschmort – Schweinefleisch ist für viele Menschen ein Fixpunkt in der Küche. Freuen Sie sich auf fünf feine Rezepte wie gefüllten Schweinsbraten oder steirischen Wurzelsalat.

HERBSTFRÜCHTE UND GESUNDES GEMÜSE

Süß wird der Herbst mit Trauben-Nuss-Stangerln, Sturmcreme und einer dekorativen Trauben-Wein-Torte.

Unser Herbstmenü rückt den Fenchel in den Fokus und zeigt, dass er auch in der Suppe und sogar im Kuchen schmeckt.

GLOSSAR

Ceres (Kokosfett) **Dille** (Dill) **Eidotter** (Eigelb) **Eiklar** (Eiweiß) **Erdäpfel** (Kartoffeln) **Faschiertes** (Hackfleisch) **Flotte Lotte** (Passiergerät) **Germ** (Hefe) **glattes Mehl** (feinkörnig vermahlene Mehl, Type 405 oder 550) **griffiges Mehl** (etwas gröber vermahlen, Type 405) **Jungzwiebeln** (Frühlingszwiebeln) **Karfiol** (Blumenkohl) **Karotte** (Mohrrübe) **Knödelbrot** (Weißbrotwürfel) **Kren** (Meerrettich) **Lauch** (Porree) **Maizena** (Maisstärke) **Marille** (Aprikose) **Melanzani** (Aubergine) **Nudelholz** (Teigrolle) **Paradeiser** (Tomaten) **Rote Rübe** (Rote Bete) **Rucola** (Rauke) **Sauerrahm** (saure Sahne) **Schlagobers** (Sahne)

Schlögel (Keule) **Semmelbrösel** (Paniermehl) **Semmeln** (helle Brötchen) **Siebschöpfer** (Schaumlöffel) **Staubzucker** (Puderzucker) **Topfen** (Quark) **Universalmehl** (1:1-Mischung aus glattem und griffigem Mehl) **Weckerl** (Brötchen)

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: Angelika Maria Sitzwohl, BA MA
KOCHREZEPTE: Barbara und Anna Zenz, Sandra Loidolt,
Sandra Kollegger
GARTEN UND DEKORATION: Maria Gabriele Propst
LEXIKON: 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,
Radin print d.o.o., HR-10431 Sveta Nedelja
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 Abobestellung:

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.