

Kochen & KÜCHE

Kochen

BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELN

Sommerlicher Fischgenuss

GEBRATENE CALAMARI MIT ZITRONENRISOTTO, GOLDBRASSE,
RIESEN GARNELEN UND WOLFSBARSCH IN DER SALZKRUSTE

Schnitten – cremig & fruchtig

APFELFRIZZANTESCHNITTE MIT HIMBEEREN, SAUERRAHM-
BROMBEER- UND KÜRBISKERN-SKYR-SCHNITTE

40
erprobte
Rezepte



Leichte Sommerküche

ZUCCHINI-KÜRBIS-TARTE, HUHN AUF MEDITERRANE ART UND
FRITTATA MIT PAPRIKA, ZUCCHINI UND FRISCHKÄSE





Der neue Audi A3 Sportback.
Gibt jeder Kurve ein *Like*.



Jetzt bei uns Probe fahren.

Autohaus **weiz**

A-8160 Weiz
Werksweg 10-14
Telefon +43 3172 3555
www.autohaus-weiz.at

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 4,5-6,7 l/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert: 118-152 g/km. Angaben zu Kraftstoffverbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Stand 06/2024. Symbolfoto.

Liebe Leserinnen und Leser!



Können Sie sich noch an Ihre ersten Kochversuche erinnern? Vielleicht schon in der Kindheit oder Jugend, viele Kinder helfen schließlich gerne beim Kochen – zumindest ab und zu und vor allem dann, wenn es um Süßes geht. Oder hat sich Ihnen das erste Erfolgserlebnis im eigenen Heim so richtig eingeprägt? Waren Sie eher der Versuch-und-Irrtum-Typ oder haben Sie das Kochen vielleicht in der Schule oder gar als Beruf gelernt?

Bei mir war es eine Mischung, wie wohl bei vielen von uns. Als Kinder waren wir fleißig am Helfen, vor allem wenn es um Marmorkuchen ging. Das abwechselnde Einfüllen von heller und dunkler Masse in die Gugelhupfform baute schon ein wenig Spannung auf. Nach dem Backen des Kuchens konnten wir es dann kaum erwarten, ihn anzuschneiden und zu sehen, wie das Muster diesmal wohl geworden war. Das Rezept für diesen Marmorkuchen habe ich mir natürlich aufgeschrieben, es stammte aus einem alten, ziemlich ramponierten Rezeptheftchen. Manch andere Gerichte koche ich seit Jugendtagen nur nach Gefühl – zigmal habe ich meine Mutter etwa dabei beobachtet, wie sie Strudelteig bereitet und auszieht, wie sie die Erdäpfel für die Fülle vorbereitet, sodass ihre Handgriffe praktisch zu meinen wurden.

Ein gewisses Rüstzeug habe ich zusätzlich in der Schule gelernt, vor allem einige wichtige theoretische Grundlagen. Aber um ehrlich zu sein: So richtig lernt man das Kochen erst im Alltag, beim Ausprobieren und Verfeinern. Mit jedem misslungenen Gericht wächst die Erfahrung und das Repertoire an Rezepten, die immer gut werden, vergrößert sich. Meine jüngste Errungenschaft: Karamell! Ich brauchte doch etliche Versuche, bis die karamellisierten Nüsse für mein Apfel-Knusperdessert perfekt wurden. Und noch etwas habe ich bemerkt: Je mehr ich kochte, desto größer wurde meine Freude daran.

Ich hoffe, dass auch für Sie wieder einige Rezepte dabei sein werden, die Sie mit Freude nachkochen und vielleicht auch in Ihr persönliches Repertoire aufnehmen! Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Üppig ist der Sommer – wie Sie aus der bunten Blütenpracht Sträuße binden, zeigt Ihnen unsere Seminarbäuerin
(ab S. 22).



ANNA MAJCAN

Steirische Tacos mit Pulled Pork und Käferbohnenmus – ein feines Rezept von Steirerkraft Rezepte-Rockerin Anna
(ab S. 60).



BARBARA ZENZ

Die Seminarbäuerin verrät ihre liebsten Rezepte für Grillgebäck – mehr braucht es nicht, um den Sommer zu genießen
(ab S. 78).

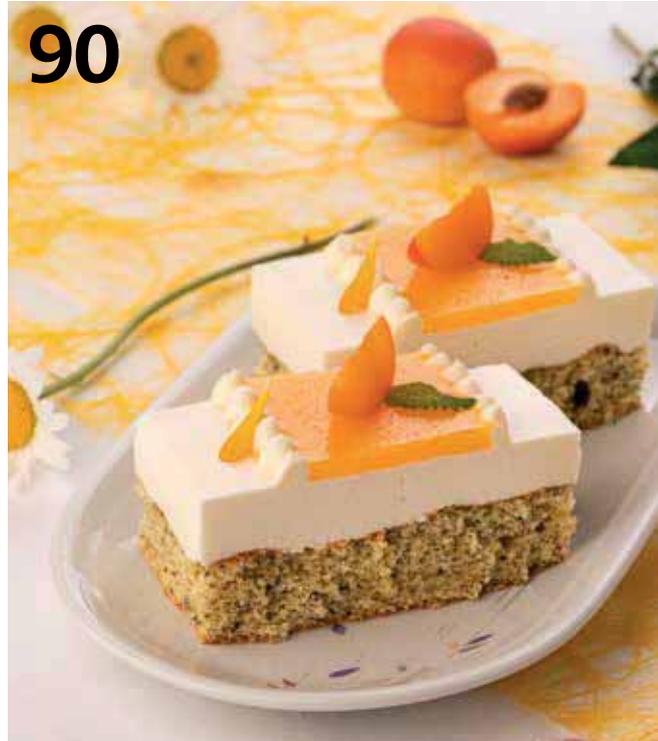


52



13

»Germteigherzen mit vier Sorten Käse – Grillgebäck vom Feinsten«



90

Themen

10–21 SOMMERLICHE FISCHGERICHTE

Meeresfrüchte und Meeresfisch entführen uns gefühlt in den Sommerurlaub.

22–25 EINFACH SCHÖNER

Eine Handvoll blühenden Sommer versprechen die Sträuße aus Kräutern und Wiesenblumen.

26–33 FROHES BACKEN

Der König der Kuchen frisch aus der Backstube: Wir backen Gugelhupf – süß und pikant!

34–41 KOCHEN MIT KINDERN

Weil wir nie genug einfache Gerichte für jeden Tag haben können!

42–46 NACHHALTIG

Nun im Sommer herrscht kein Mangel an frischem Gemüse – probieren Sie eines unserer sommerlichen Gemüsegerichte.

48–55 SOMMERLICHES GRILLMENÜ

Einmal Menü vom Grill, bitte sehr! Der Räucherforelle als Vorspeise folgen Maishendlbrust und Schweinsfischerl, leichter Kaiserschmarrn beschließt das Menü.

62–66 DAS VERTRÄGT SICH!

Diesmal nehmen wir das Milcheiweiß unter die Lupe und stellen Rezepte vor, die nicht nur Allergiegelagten schmecken werden.

70–73 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Scharfe Marmelade, würzige Saucen und feine Chutneys sind das i-Tüpfelchen zu Gegrilltem!

74–77 GARTELN & GENIESSEN

Die stolze Königskerze im Portrait.

78–85 BROTSEITEN

Würziges Gebäck ist die ideale Ergänzung zu Gegrilltem. Es überzeugt aber auch als Jause und Snack für zwischendurch.

86–93 SÜSSE ECKE

Cremige Schnitten mit fruchtigen Akzenten begleiten uns durch die heiße Jahreszeit.

Inhalt



84



26

Service

**6 LESERANFRAGEN/
SUCHBILD**

7 DIES & DAS

8–9 LEXIKON

Gutes aus dem Meer –
das kleine Fischlexikon

56–59 OSTSTEIERMARK

Sommerglück im Garten
Österreichs

68–69 ALPEN-ADRIA

Tage der Alpen-Adria-Küche

96–97 VERANSTALTUNGEN

**98 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Rezeptregister

- Altwiener Schöberl-Gugelhupf** (S. 27)
- Apfelfrizzanteschnitte mit Himbeeren** (S. 87)
- Barbecuesauce** (S. 72)
- Capuns** (S. 45)
- Croque Monsieur ohne Käse** (S. 64)
- Erdäpfelsuppe mit Waldpilzen** (S. 35)
- Fluffiger Kaiserschmarrn mit Kürbiskernöl-Zwetschkenröster** (S. 55)
- Frittata mit Paprika, Zucchini und Frischkäse** (S. 46)
- Gebratene Calamari mit Zitronenrisotto** (S. 12)
- Gegrillter Oktopus mit Gremolata und Thymianpolenta** (S. 17)
- Geräucherte Forelle an Kürbiskernöl-Vogerlsalat** (S. 49)
- Goldbrasse im Ganzen mit Mangolderdäpferln** (S. 19)
- Himbeer-Orangen-Grießkoch-Gugelhupf** (S. 29)
- Huhn auf mediterrane Art** (S. 37)
- Kirschen-Schokoladenkuchen** (S. 41)
- Königskerzenblütenöl** (S. 76)
- Königskerzenblütentee** (S. 75)
- Königskerzenblütenwasser als Badeszusatz** (S. 75)
- Kürbiskern-Skyr-Schnitte mit Marillenspiegel** (S. 91)
- Laugenbierknöpfe** (S. 85)
- Maishendlbrust mit Kürbiskernöl-Grana-Fülle an überbackener Kürbiskernöl-Polenta** (S. 51)
- Miesmuscheln im Weißweinsud** (S. 15)
- Pancakes** (S. 63)
- Paprikamarmelade** (S. 71)
- Paradeiser-Mozzarella-Schnecken** (S. 82)
- Pilzketchup** (S. 73)
- Riesengarnelen mit Knoblauch und Chili** (S. 13)
- Rosa gebratener Rehrücken vom Maibock mit Maiwipferln im Brotmantel** (S. 47)
- Rosmarinzopferl** (S. 83)
- Sauerrahm-Brombeerschnitte** (S. 89)
- Schinkenwrap** (S. 39)
- Schoko-Kokos-Tarte** (S. 66)
- Schokoladegugelhupf mit Biskuitrouladenkern** (S. 31)
- Schweinsfischerl im Speckmantel an Kürbiskernöl-Risotto** (S. 53)
- Spaghetti nach Carbonara-Art** (S. 65)
- Speck-Brioche-Torte mit Schafkäse – Brot der Saison** (S. 81)
- Steirische Tacos mit Pulled Pork und Käferbohnenmus** (S. 61)
- Topfenknödel mit Käferbohnen-Kürbiskernölfülle** (S. 67)
- Topfenschnitte** (S. 93)
- Viererlei Käseherzen** (S. 84)
- Weißweingugelhupf** (S. 32)
- Wild Forest** (S. 59)
- Wolfsbarsch in der Salzkruste** (S. 21)
- Zucchini-Kürbis-Tarte** (S. 43)
- Zwiebelchutney** (S. 71)

Fragen und Antworten

Ingwer aufbewahren

FRAGE: Oft brauche ich nur ein kleines Stück Ingwer, wie bewahre ich den Rest auf?

ANTWORT: Frischen Ingwer können Sie in ein Tuch oder einen Plastikbeutel wickeln und zwei, drei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie Ingwer bereits schälen und reiben oder in Scheiben schneiden, dann können Sie ihn in dieser Form auch portionsweise einfrieren. Sanft aufgetaut wird der Ingwer im Kühlschrank.

FRAGE: Es heißt, beim Essen solle man kein Wasser trinken. Stimmt das?

ANTWORT: Es gibt die Vorstellung, dass zu viel Wasser, zum Essen genossen, die Magensäure verdünnen würde und so der Verdauung abträglich sei. Diese Vorstellung erweist sich als falsch. Eine kleine Studie zeigte, dass sich 300 ml Wasser, vor einer Operation



auf leeren Magen getrunken, nicht auf den pH-Wert der Magensäure auswirkte. Tatsächlich aber ändert sich der pH-Wert der Magensäure im Zuge der Nahrungsaufnahme und sogar der Geruch von Essen kurbelt die Säureproduktion bereits an – der Magen steuert seinen Säuregehalt also selbst.

Während sich Stress, Alkohol und Nikotin tatsächlich negativ auf die Säureproduktion auswirken, ist der Genuss von Wasser oder Tee zum Essen förderlich für die Verdauung. ●

Foto: Joseph Mucira/Fixabay

Originalfoto: Brooke Lark/Unsplash



Fehlerbild



Suchbild

Kochen & KÜCHE
BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELN

5 Fehler finden & gewinnen!

So geht's: Das untere Bild unterscheidet sich vom oberen Bild durch 5 Fehler. Fehler finden und Lösung sowie Postadresse (für die Übermittlung des Gewinns) an Kochen & Küche, Leserservice, Brauhausstraße 52, 8020 Graz, oder office@kochen-kueche.com schicken.

Einsendeschluss: 26. Juli 2024

Gewinnerin der letzten Ausgabe: **Angelika Buchinger, Hütteldorf**



GEWINNEN SIE EIN BACKBUCH

Kochen & Küche weiß, was Hobby-Köchinnen und Hobby-Köche brauchen! Hochwertiges Kochgeschirr, interessante Kochbücher, Küchenhelfer – alles ist möglich! Lösen Sie unser Suchbildrätsel und gewinnen Sie das abgebildete Buch „Susis Gugelhupfwelt“ – für Sie selbst oder zum Verschenken.

Mit Ihrer Teilnahme am Gewinnspiel bestätigen Sie, dass Sie das 16. Lebensjahr vollendet haben und erteilen Ihre ausdrückliche Zustimmung, dass die von Ihnen angegebenen Daten von „Kochen & Küche“ (Kochen & Küche Verlag GmbH) zum Zweck der Vertragserfüllung und Leistungserbringung verarbeitet und an Auftragsverarbeiter (z. B. Post) weitergegeben werden. Ihre Daten werden nach dem Gewinnspiel gelöscht. Sie können Ihre Zustimmung jederzeit widerrufen. Dafür wenden Sie sich an die Kochen & Küche Verlag GmbH (Brauhausstraße 52, 8020 Graz, Tel.: 0676 633 82 23, E-Mail: datenschutz@kochen-kueche.com). Alle datenschutzrelevanten Infos unter: www.kochen-kueche.com/datenschutzerklaerung

Dies
und
das!



»Damit es Bio auch in Zukunft gibt, braucht es junge, innovative und mutige Betriebe.«
Thomas Gschier, Obmann Bio-Ernte Steiermark



BELASTETE ERNTE

Etwa ein Drittel der in der EU konventionell angebauten Marillen, Pflirsiche und Erdbeeren weist Pestizidrückstände aus der Gruppe der PFAS auf, wie ein Bericht von Global 2000 zeigt. Österreich ist EU-weit sogar unter den negativen Spitzenreitern, was Rückstände betrifft. Besonders problematisch: PFAS gelten als Ewigkeitschemikalien, die, einmal in der Umwelt, durch ihre fortlaufende Anreicherung eine äußerst ernste Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen.

Nähere Informationen unter: www.kochen-kueche.com/news/pfas-chemikalien-obst-gemuese

Bio-Newcomer:innen-Award 2024

Mit diesem Award will der Landesverband Bio Ernte Steiermark Bio-Einsteigerbetriebe vor den Vorhang holen, um ihr Engagement zu würdigen. Das Lokal „Das Liebig“ (Kategorie „Gastronomie und Gewerbe“) und „Unser Bauerngarten“ (Kategorie „Landwirtschaft“) haben sich im Publikumsvoting jeweils unter drei Finalisten als Sieger durchgesetzt (im Bild alle Finalisten, Ehrengäste und Sponsoren).

Weitere Informationen zu den Finalisten und Siegerbetrieben: www.kochen-kueche.com/news/bio-newcomer-award-2024



NEUE BIO-MÜHLE IN SCHWECHAT

Für die Traditionsmühle Fini's Feinstes, Teil der GoodMills Group – Europas größter Mühlengruppe –, ist Bio schon lange ein wichtiger Bestandteil des Sortiments. Nun werden die beiden bisherigen Standorte in Schwechat zusammengelegt und erhalten eine neue Biomühle, und zwar direkt am bestehenden Areal, um eine zusätzliche Bodenversiegelung zu vermeiden. Man setzt nach wie vor auf die Steinvermahlung, wie Peter Stallberger (siehe Foto, GF von GoodMills Österreich) betont, um besonders schonend zu mahlen.

Näheres unter: www.finis-feinstes.at

GRAVEL TIME - MEISTERSCHAFT IN BIRKFIELD

Am 17. August 2024 wird das oststeirische Joglland zum pulsierenden Herzen des Gravel-Bikings – die Österreichische Meisterschaft Gravel 2024 findet in Birkfeld statt. Neben dem Bewerb für die Elitefahrerinnen und -fahrer – die Meisterschaft dient zugleich als Qualifikationsrennen für die UCI Gravel World Championships 2024 – gibt es auch offene Kategorien, für die keine Lizenz erforderlich ist. 25 knackige Kilometer warten auf die Teilnehmer, die je nach Kategorie ein- bis viermal gefahren werden.

Weitere Informationen unter: www.dgj.at



Links: Ab Juli beginnt die Muschelernte, Hauptsaison ist im Herbst und Winter.

Rechts: Durch das Garen wird der Oktopus zart und verfärbt sich dunkelrot.



Gutes aus dem Meer

Das kleine Fischlexikon

Vom Einkauf bis zur Zubereitung – worauf man bei Fisch und Meeresfrüchten achten sollte.

TEXT: Georg Staber-Gossi, Küchenmeister

Acht Kilogramm Fisch werden im Schnitt jährlich pro Kopf in Österreich konsumiert. Dieser kleine Ratgeber soll helfen, mit Fisch und Meeresfrüchten richtig umzugehen.

FRISCHE IST ERKENNBAR

Fischgenuss beginnt schon beim Einkauf. Es gibt ein paar **sichtbare, fühlbare und sensorische Anzeichen**, auf die man beim Kauf achten sollte, um frischen Fisch zu erkennen:

- Die Augen sollten klar und glänzend sein, die Kiemen deutlich rot.
- Die Haut sollte glatt und fest sein.
- Elastisches Fleisch ist ein sehr verlässlicher Indikator für Frische. Wenn man mit den

Fingern auf das Fleisch drückt, sollte also keine Mulde entstehen, es soll geschmeidig zurückfedern.

- Frischer Fisch stinkt nicht. Er riecht sauber und „fischelt“ nicht.

Diese Regeln gelten natürlich nur bei Frischfisch. Bei gefrorenem Fisch muss man sich nach österreichischen Handelsstandards keine Sorgen machen. Ein prüfender Blick, ob Gefrierbrand erkennbar ist, lohnt jedoch auf jeden Fall.

DIE 3-S-REGEL

In der professionellen Küche gilt für Fisch die **3-S-Regel** vor der Zubereitung: **Säubern – Säuern – Salzen**. Den Fisch also immer kalt waschen und gut abtupfen – bei Filets ist das in der Regel schon erledigt. Wenn diese allerdings vakuumverpackt

waren, empfiehlt sich gutes Abspülen und nochmaliges Abtupfen dennoch. Danach säuern, meist mit Zitronensaft, und anschließend noch vor der Zubereitung salzen. Die Säure und das Salz sorgen für eine kompaktere Konsistenz des Fischfleisches. Die 3-S-Regel ist für Küchenprofis unumgänglich, Sie sollten sie auch zu Hause einhalten.

SCHALENTIERE

Mittlerweile kann man bei uns auch die in der Küchensprache zu den Schalentieren zählenden **Muscheln**, vor allem Miesmuscheln und Venusmuscheln, in sehr guter Qualität kaufen. Egal ob im gut sortierten Supermarkt oder im Fachhandel, haben Sie keine Scheu davor, zuzugreifen. Unser Rezept auf Seite 15 zeigt, wie einfach Miesmuscheln zubereitet werden können.

Frische Muscheln in der Schale immer erst gut kalt abspülen, abbürsten und bei Bedarf die „Bärte“ (Byssusfäden) abzupfen, mit denen sie sich am Boden oder an Steinen festhalten. Muscheln, deren Schale geöffnet ist und die sich bei Berührung nicht von selbst schließen, aussortieren. Diese sind schon tot und sollten nicht mehr gegessen werden.

Bei **Tiefkühlware** kann das alles entfallen, wir raten jedoch dazu, bei frischen Muscheln zu bleiben. Muscheln, die sich beim Kochen nicht geöffnet haben, sollten ebenfalls nicht verzehrt werden.

WEICHTIERE

Tintenfische und **Oktopoden** sind bei uns hauptsächlich als Tiefkühlware bzw. aufgetaut erhältlich. Ist der **Oktopus** noch roh, muss er ungeachtet der weiteren Verarbeitung vorgekocht werden. In einem Topf mit Deckel mit nur wenig Wasser, je nach Größe, ein bis zwei Stunden köcheln lassen, bis er weich ist, aber nicht zerfällt. Oktopoden lassen dabei von selbst sehr viel Wasser, also nicht von Anfang an schwimmen lassen, das laugt nur unnötig Geschmack aus. Danach gemäß Rezept weiterverarbeiten.

Tintenfische (Calamari) kommen oft schon geputzt in den Handel.



Große Garnelen nennt man bei uns üblicherweise Riesengarnelen oder King Prawns. Garnelen mit Kopf heißen Gambas. Shrimps hingegen ist die Bezeichnung für kleine Garnelen.

Sind sie es nicht, muss man nur den Fußteil aus der Tube ziehen, die Tube umstülpen und säubern und dann noch die Haut abziehen. Das hört sich aufwendiger an, als es ist, also keine Scheu davor. Auch hier findet die 3-S-Regel Anwendung.

Tintenfische enthalten sehr viel Wasser, darum ist es beim Braten oder Grillen wichtig, ordentlich Hitze zu haben. Eine Pfanne aus Gusseisen oder zumindest eine mit schwerem Boden hilft dabei, die Hitze trotz des Wasseranteiles zu halten. Dadurch kann eine schöne Röstaromatik entstehen. Tintenfische nie zu lange braten, dann werden sie zäh. In Eintöpfen ist das kein Problem, da werden sie über die lange Garzeit wieder zarter.

GARNELEN UND ANDERE KRUSTENTIERE

In diese Gruppe gehören **Hummer**, **Kaisergranaten** (Scampi), **Langusten** und **Krabben** und natürlich **Garnelen**. Letztere werden heutzutage auch in Österreich in erstklassiger Qualität produziert. In der Regel kauft man sie tiefgefroren, ungeachtet ihrer Herkunft. Angeboten werden Garnelen meist mit Kopf und Schale, mit Schale oder geschält. Beim Einkauf empfiehlt es sich, gleich darauf zu achten, was für das jeweilige Rezept benötigt wird.

Tiefgekühlte Ware am besten im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Vorsicht, die Abtropfflüssigkeit auffangen. Meistens sind die Därme bei diesen Garnelen schon gezogen, ansonsten ist das mit einem Schnitt der Länge nach auf der Oberseite des Schwänzchens aber leicht erledigt. Aus den Schalen und Köpfen lässt sich übrigens ein herzhafter Krustentierfond herstellen.

EGAL OB AUS HEIMISCHEN GEWÄSSERN ODER AUS DEM MEER

Fisch und Meeresfrüchte versprechen bei richtiger Zubereitung Genuss und bringen Abwechslung auf den Tisch. Die Zubereitung ist weniger schwer, als oft gedacht. Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren, ich helfe mit Freude weiter:

g.staber-gossi@kochen-kueche.com
Georg Staber-Gossi, Küchenmeister ●

Sowohl die Tuben als auch die Tentakel (ohne Kopf) von Calamari werden verwendet.



**Gebratene Calamari
mit Zitronenrisotto,
Rezept siehe S. 12**





Sommerliche Fischgerichte

Obwohl Meeresfische im gut sortierten Fachhandel in höchster Qualität verfügbar sind, verbinden wir Goldbrassen, Calamari oder Muscheln doch häufig mit Urlaub am Meer. Und genau so soll es diesmal sein: Lassen Sie sich von unseren Fischgerichten mit in den Urlaub nehmen!

REZEPTE: Georg Staber-Gossi, Küchenmeister **FOTOS:** Pilot Production

Veranstaltungstipps

Diese Termine sollten Sie nicht versäumen!



POOLBAR FESTIVAL FELDKIRCH

Do, 04. 07., bis So, 11. 08. 2024, Reichenfeldwiese & Altes Hallenbad, 6800 Feldkirch
Genießen Sie beinahe den ganzen Sommer hindurch ein vielfältiges kulturelles Angebot. Die bunte Palette reicht vom familienfreundlichen Jazzbrunch im Park über Lesungen, Foto- und Design-Ausstellungen, Street Art und Kabarett bis hin zum legendären Poolquiz. Die Abende lassen sich wunderbar in lässigen Clubs und bei Konzerten renommierter Bands und solcher, die als Geheimtipp gelten, verbringen. Wer mag, genießt die eine oder andere Kinoführung unter freiem Himmel. Informationen zu Programm, Veranstaltungen und Ticketkauf finden Sie unter: www.poolbar.at



YOGA.TAGE IM KUFSTEINERLAND

Fr, 19. 07., bis So, 21. 07. 2024, jeweils ganztägig, Kultur Quartier Kufstein, Theaterplatz 1, 6330 Kufstein
Information und Anmeldung: www.yoga-tage.at
Kosten: € 220,00 für das 3-Tages-Festivalticket, € 110,00 bis 130,00 pro Tag
Drei Tage lang Yoga, Musik und Natur genießen, gemeinsam inmitten der Tiroler Bergkulisse entspannen, miteinander ins Gespräch kommen und sich zu einem achtsameren Leben inspirieren lassen – all das verspricht das dreitägige Yogafestival in Kufstein. Das Festivalprogramm kann

individuell zusammengestellt werden. Angeboten werden Yogasessions vom frühen Morgen bis zum Abend von 21 verschiedenen regionalen und internationalen Lehrenden.



KRAPFENKIRTAG IN MÖNICHWALD

So, 21. 07. 2024, ab 10:00 Uhr, Dorfplatz Mönichwald, 8252 Waldbach-Mönichwald
Seit 1986 gibt es den traditionellen Krapfenkirtag in der Region Joglland – Waldheimat bereits. Es können hier mehr als 50 verschiedene Krapfensorten und insgesamt rund 10.000 Krapfen verkostet werden. Die Veranstaltung beginnt um 10:00 Uhr mit dem Frühstück und dem Krapfenverkauf. Als Rahmenprogramm werden eine Schuhplattler-Challenge, ein Kinderprogramm und ein Handwerkskunstmarkt sowie der Landjugendtreff angeboten. Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter: www.waldbach-moenichwald.gv.at



AFTER WORK AM BAUERNHOF -

BESONDERES IM SEEWINKEL - STEPPENDUFT & MANGALITZA
Fr, 26. 07. 2024, 13:30 bis 20:00 Uhr, Abfahrt und Ankunft mit dem Bus bei der U3 Erdberg
Informationen und Buchung: www.afterwork-am-bauernhof.at/afterwork-wien
Kosten: € 49,00, für Studierende € 33,00

Im Zuge dieser Afterwork-Landpartie besuchen Sie zwei interessante Betriebe in der pannonischen Tiefebene: die Duftmanufaktur Steppenduft und den Familienbetrieb Göttl, der Mangalitza- und Turopoljeschweine ganzjährig im Freien aufzieht.



KINDERKOCHKURS: ERDÄPFELKÜCHE, RAN AN DIE TOLLE KNOLLE!

Di, 30. 07. 2024, 09:00 bis 12:00 Uhr, Haus Eferdinger Land, Linzer Straße 4, 4070 Eferding
Information: Kundenservice
Tel.: 050/6902 1500
Kosten: € 25,00 zzgl. Lebensmittelkosten
Dieser Kochkurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin erkunden die Kinder die heimische Erdäpfelvielfalt – bis hin zu bunten Sorten – und kochen daraus köstliche Erdäpfelschmankerl. Mitzubringen sind neben Kochschürze und bequemen Schuhen Becher für Kostproben.



KOCHWERKSTATT FÜR JUGENDLICHE UND STUDIERENDE

Di, 06. 08., bis Mi, 07. 08. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr, Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information: Elisabeth Pucher-Lanz
Tel.: 0316/8050 1420
Kosten: € 82,00 inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

In diesem zweiteiligen Seminar lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand und einfachen, regionalen Zutaten schnelle, preiswerte und trotzdem vollwertige Gerichte zaubern. Im Kurs ist auch Zeit für die Basics rund ums Kochen sowie für Tipps zum richtigen Einkaufen.



ZWIEBELFEST IN LA A. D. THAYA

Fr, 16. 08., bis So, 18. 08. 2024
Tausende Besucher lockt das inzwischen weithin bekannte Zwiebelfest jedes Jahr in diese nordöstliche Ecke Niederösterreichs. Das Klima in der Gegend um Laa ist ideal geeignet für den Anbau der Zwiebel. Drei Tage lang steht der Stadtplatz also ganz im Zeichen dieser Feldfrucht. Landwirtinnen und Direktvermarkter präsentieren ihre Produkte, die heimische Gastronomieszene kreiert Zwiebelspezialitäten, für musikalische Umrahmung durch Musikkapellen und Unterhaltungsbands ist ebenfalls gesorgt. Informationen zum Programm finden Sie unter: www.zwiebelfest.at



44. JAZZFESTIVAL SAALFELDEN

Do, 22. 08., bis So, 25. 08. 2024, Saalfelden
Seit mehr als 40 Jahren ist Saalfelden im Sommer Treffpunkt für die internationale Jazzszene. Rund 60 Konzerte auf etablierten und neuen Bühnen in der Stadt, aber auch in Wald

und Flur sowie bei musikalischen Wanderungen erwarten die Besucherinnen und Besucher, darunter fast die Hälfte mit freiem Eintritt. Etwa 200 Künstlerinnen und Künstler aus 16 Nationen werden ihr Können zeigen. Alle Informationen unter: www.jazzsaalfelden.com



ZERTIFIKATSLEHRGANG WALDBADEN

02. 09. 2024 bis 23. 05. 2025, 14 Termine jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr, Bildungshaus St. Michael, Schöfens 12, 6143 Pfnos
Information: LFI-Kundenservice
Tel.: 05/9292-1111
Kosten: € 1.660,00
Das Waldbaden – „Einatmen der Waldatmosphäre“ oder „Shinrin-yoku“ – hat sich in Japan und Südkorea als Gesundheitsvorsorgemaßnahme etabliert. Der bewusste Aufenthalt im Wald soll die Fähigkeit, Stille und Aufmerksamkeit als positiv zu betrachten, fördern. Wer an diesem Zertifikatslehrgang teilnimmt, erhält fundiertes Wissen in den Bereichen Waldökologie, Wald und Gesundheit, Persönlichkeitsbildung, Marketing und Produktentwicklung



HERSTELLUNG VON CROISSANTS UND PLUNDERGEBÄCK

Sa, 28. 09. 2024, 09:00 bis 16:00 Uhr, Landwirtschaftskammer Burgenland, Esterhazystraße 15, 7000 Eisenstadt
Information: LFI Burgenland
Kosten: € 120,00 zzgl. ca. € 10,00 Lebensmittelkosten
Croissants überzeugen durch ihre innen flaumige und außen knusprige Konsistenz – sie schmecken zum Frühstück und zum Nachmittagskaffee gleichermaßen. Konditormeisterin Lena Zachs zeigt in diesem Kurs, wie Sie die beliebten französischen Croissants herstellen. Sie erfahren, wie man Plunderteig herstellt und daraus verschiedene Gebäcke bereitet. Hilfreiche Tipps erleichtern das Croissantbacken und sorgen dafür, dass der feine buttrige Duft bald auch Ihre Küche erfüllt.

Tipp



TAFELN IM WEINVIERTEL

Juni bis Mitte August 2024, insgesamt 26 Termine an unterschiedlichen Orten, wie Marchegg, Laa/Thaya u. a. Weinviertler Spitzenköche und Top-Winzer verwöhnen Sie unter freiem Himmel mit einem 5-Gänge-Menü samt Weinbegleitung. Informationen und Tickets: www.weinviertel.at/tafeln-im-weinviertel



79. VILLACHER KIRCHTAG

28. 07. bis 04. 08. 2024, Villacher Innenstadt
Er zählt mit einer knappen halben Million Besuchern wohl zu den größten Brauchtumsfesten im Alpen-Adria-Raum: der Villacher Kirchtage. Alle, die heuer dabei sein wollen, finden alle nötigen Informationen unter: www.villacherkirchtage.at

(hier abtrennen)



**Jahres-
Abo**

**Ich bestelle
das Jahresabo für:**

- Österreich: € 39,- (inkl. 10 % MwSt. und Versandkosten AT)
- EU: € 49,- (inkl. 10 % MwSt. und Versandkosten EU)
- Schweiz: SFR 52,- (inkl. 10 % MwSt. und Versandkosten CH)

Kochen & Küche gibt es auch als Geschenk!

Online: shop.kochen-kueche.at/produkt/jahres-abo-geschenk

Bestellhotline: +43 676 633 82 23 (Mo bis Mi, 09:00–13:00 Uhr)



Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint am **6.9.**



Alles Apfel heißt es im Herbst in der Süßen Ecke - von der Torte bis zum Kuchen.



Buchweizencreme mit Quittenspiegel - so vielseitig kann dieses Obst sein.

PILZGENUSS IM HERBST

Aus Pilzen lassen sich viele gute Dinge zaubern: etwa Knödel, ein Tatar, Burger oder feine Saucen. Außerdem stellen wir Ihnen ein paar wundervolle Strudelvarianten vor.

KERNOBST & KÜRBIS

Diesen Herbst schauen wir uns außerdem das Kernobst genauer an, und zwar den Apfel und die Quitte. Probieren Sie zudem Rezepte wie Büffelmozzarella-Erdäpfelrösti, Putenmedaillons oder Kürbissuppe. Mit Kürbis kochen wir übrigens nicht nur, auch in unserer herbstlichen Dekoration überzeugen die Kürbisse.

GLOSSAR

Bündnerfleisch (gepökelt, getrocknetes Rindfleisch aus Graubünden) **Eidotter** (Eigelb) **Eierschwammerl** (Pfifferlinge) **Eiklar** (Eiweiß) **Erdäpfel** (Kartoffeln) **Flotte Lotte** (Passiergerät) **Germ** (Hefe) **glattes Mehl** (feinkörnig vermahlene Mehl, Type 405 oder 550) **griffiges Mehl** (etwas gröber vermahlen, Type 405) **Karotte** (Möhre) **Kokosette** (Kokosflocken) **Maizena** (Maisstärke) **Marille** (Aprikose) **Nudelholz** (Teigrolle) **Paradeiser** (Tomaten) **Polenta** (Maisgrießbrei) **Ribisel** (Johannisbeere) **Ricotta** (eine Art Frischkäse aus Molke) **Sauerrahm** (saure Sahne) **Schlagobers** (Sahne) **Schlögel** (Keule) **Schöpfer** (Schöpfkelle)

Schweinsfischerl (Schweinefilet) **Semmelbrösel** (Paniermehl) **Siebschöpfer** (Schaumlöffel) **Skyr** (traditionelles isländisches topfenähnliches Milchprodukt) **Staubzucker** (fein vermahlener Zucker) **Topfen** (Quark) **Universalmehl** (1:1-Mischung aus glattem und griffigem Mehl)

NÄHRWERT-ABKÜRZUNGEN

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

Kochen & KÜCHE
BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELEN

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
Kochrezepte: Barbara und Anna Zenz, Georg Staber-Gossi
GARTEN UND DEKORATION: Maria Gabriele Propst
LEBENSMITTELINFORMATION: Georg Staber-Gossi
REGIONALREDAKTION: Georg Staber-Gossi
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 & 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 & 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, 5081 Anif,
St. Leonharder Straße 10, +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: Pilot Production

(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/agn> || 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.



STEIRISCHES
KÜRBIS
KERNÖL
g.g.A.

Natur
Steirisch
pur

*In einer
Flasche vereint.*



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

100 % reines Kürbiskernöl aus Erstpressung in einem exakt definierten Gebiet, gepresst nach traditionellem Verfahren erkennen Sie am g.g.A.-Siegel mit der grün-weißen Banderole.

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

