

# Kochen & KÜCHE

BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELN

## Bunte Herbstgenüsse

HERBSTLICHE ERNTETORTE,  
CHILI CON CARNE IM STRUDELTEIG  
UND SPAGHETTI IN KÜRBISSAUCE

## Duftende Quitte

MARMELADE, CHUTNEY,  
GELEE, SALAT, BROT UND  
SÜSSE SCHNECKEN  
MIT QUITTE

**40**  
erprobte  
Rezepte



# Schwammerlzeit

ERDÄPFELKNÖDEL MIT EIERSCHWAMMERLFÜLLE,  
PILZCARBONARA UND STEINPILZCAPPUCCINO



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

NICHOLAS OFCZAREK IN

BURGENLÄNDISCHE

# Gustostücke



SO EINEN GENUSS  
SPIELT'S NUR DA.



**burgenland**  
die sonnenseite österreichs

# Liebe Leserinnen und Leser!



**I**st Ihnen schon einmal aufgefallen, wie gern mit Mehlspeisen wie von Oma geworben wird? Was hat es mit Omas Küche auf sich, dass sie vermeintlich so gut schmeckt? Neulich habe ich ein Buch gelesen, das darauf eine Erklärung bieten könnte („Beweg dich und dein Gehirn sagt danke“). Es geht darin um den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf unser Gehirn. Ein Abschnitt widmete sich dem Dopamin, das ist ein Botenstoff, der das Belohnungszentrum in unserem Gehirn anregt. Empfinden wir bei einer Tätigkeit wie beim Essen Genuss, hat

Dopamin die Finger im Spiel und wir sind motiviert, dieses Gericht wieder zu essen. So ganz von selbst wird Dopamin aber nicht ausgeschüttet, es braucht dazu eine Reihe von Impulsen von unseren Sinnen.

In der Kurzfassung läuft es ungefähr so ab: Denken Sie an Ihr Lieblingsgebäck aus der Kindheit – süß duftend, fluffig, knusprig. Sobald Sie dieses Gebäck sehen, bewertet eine Gehirnregion namens orbitofrontaler Kortex das Aussehen des Gebäcks. Auch der Geruch, die Festigkeit und Oberfläche sowie der Geschmack werden in dieser Gehirnregion verarbeitet. Entsprechen alle Informationen dem, was wir an Erfahrungen mit unserem Lieblingsgebäck gemacht haben, dann erst wird Dopamin ausgeschüttet und unser Belohnungszentrum aktiv.

Sie sehen also, Speisen, die wir in unserer Kindheit kennengelernt haben, sind tief verankert. Mit diesem emotionalen Wert von Essen arbeitet die Werbung. Gut für uns, dass unser Gehirn sehr genau weiß, wie das Lieblingsgebäck schmecken muss. Entspricht der Fertigmuchen „wie von Oma“ nicht unseren Erfahrungen, werden wir entsprechend wenig Genuss daraus ziehen. Weniger gut für uns ist es, wenn wir nicht förderliche Ernährungsgewohnheiten ablegen wollen. Die Gemüsetarte mag rein rational noch so gesund sein, wenn unser Gehirn keine emotionale Beziehung zu ihr hat, wird sie uns auch nicht so gut schmecken. Aber das Feine ist: Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich anzupassen und über die Zeit neue Gerichte kennen und lieben zu lernen – vielleicht einige der Rezepte in unserer aktuellen Ausgabe. Viel Vergnügen!

Ihre  
**Angelika Maria Sitzwohl**  
Chefredakteurin

*Angelika M. Sitzwohl*

## Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



**ANNA ZENZ**

entführt uns in den Wald und den Pilzkeller und lädt uns mit ihren Pilzrezepten so richtig zum Schlemmen ein  
(ab S. 8).



**DANIELA PEČNIK**

Die Kräuterpädagogin verrät uns ihre Rezepte für Quitten-Nuss-Schnecken und Buchweizencreme auf Quittenspiegel  
(ab S. 52).



**GEORG STABER-GOSSI**

Fladenbrot schmeckt zu Chilis und Eintöpfen, aber auch zu Dips aller Art. Vier wundervolle Fladenbrotrezepte finden Sie  
ab S. 79.



65

»Topfenknödel mit Apfel-Zimt-Fülle«



46



12

## Themen

### 8–19 SCHWAMMERLZEIT

Was der Wald an Pilzen hergibt, verkochen wir nun zu wundervollen Pilzgerichten. Auch abseits der Saison schmecken Pilze wie Kräutерseitling oder Shiitake. Außerdem: Ein Blick hinter die Tore der Mosberger Pilzmanufaktur.

### 20–22 EINFACH SCHÖNER

Kürbis schmeckt nicht nur gut, im Herbst stellt er auch eine dekorative Möglichkeit dar, das Heim zu verschönern.

### 25–31 KOCHEN MIT KINDERN

Ein herrlich herbstliches Menü mit Kürbis in der Hauptrolle!

### 38–47 STRUDEL MENÜ

Strudelteig ist sehr vielseitig einsetzbar und gelingt, gewusst wie, einfach immer. Lassen Sie sich vom Strudel in einem bunten Menü verführen.

### 52–60 PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Betörend ist ihr Duft, wundervoll ihr Geschmack, gegessen wird die Quitte nur gegart – da ist der Fantasie keine Grenze gesetzt.

### 64–74 SO KOCHT ... ... DIE REGION BODENSEE-VORARLBERG

Alpenländische Küche trifft in dieser Region auf Gutes aus dem See. Genießen Sie eine Auswahl

von leichten, spätsommerlichen Gerichten.

### 76–78 GARTELN & GENIEßEN

Die Himbeere versüßt uns nicht nur den Sommer, auch im Herbst leuchten uns die kräftig rosaroten Früchtchen noch entgegen.

### 79–85 BROTSEITEN

Fladenbrot schmeckt nicht nur pur genossen, sondern auch zu Eintöpfen, Curry- und Chiligerichten.

### 88–93 SÜSSE ECKE

Sie sind das vermutlich am häufigsten gegessene Obst und jetzt ist ihre große Zeit: Äpfel sind wahre Allrounder in der Küche!

# Inhalt



93



84

## Service

**6 LESERANFRAGEN/  
SUCHBILD**

**7 DIES & DAS**

**32–37 OSTSTEIERMARK**  
Herbst im Garten Österreichs

**50–51 LEXIKON**  
Der betörende Duft der Quitte

**86–87 SCHLUMBERGER**  
Balanceakt im Sektkeller

**94 GAULT & MILLAU**

**96–97 VERANSTALTUNGEN**

**98 VORSCHAU/  
IMPRESSUM/GLOSSAR**

## Rezeptregister

- A**pfel-Kürbis-Suppe (S. 27)
- A**pfel-Wein-Torte (S. 91)
- B**uchweizencreme auf Quittenspiegel mit karamellisierten Quitten (S. 59)
- B**üffelmozzarella-Erdäpfelrösti (S. 72)
- C**hili con Carne im Strudelteig (S. 45)
- C**rêpes mit Zitronen-Pilzfülle auf buntem Herbstsalat (S. 11)
- E**rdäpfelknödel mit Eierschwammerlfülle auf Coleslaw (S. 17)
- E**rdäpfelküchlein mit Büffelmozarellafülle (S. 73)
- F**euerflecken (S. 83)
- F**ocaccia (S. 80)
- G**ezogener Strudelteig – Grundrezept (S. 40)
- G**ratinierte Lachsforelle auf Paradieserspinat (S. 71)
- G**riechisches Pita-Fladenbrot (S. 81)
- H**eißer weißer Schokolade (S. 26)
- H**endlbruststreifen im Speckmantel in der Strudelhülle auf gedünstetem Spitzkraut (S. 41)
- H**erbstliche Erntetorte (S. 89)
- H**imbeeressig (S. 78)
- K**äferbohnencurry mit Wurzelbaguette (S. 49)
- K**arottensalat mit glasierten Quitten (S. 55)
- K**ürbiskuchen – traditioneller Pumpkin Pie (S. 31)
- L**insensalat mit Mozzarella (S. 74)
- M**ilchreistopfenstrudel mit Rotweinzwetschken (S. 47)
- M**inziges Himbeergelee (S. 78)
- N**aan-Brot (S. 82)
- P**ilzcarbonara (S. 18)
- P**olentaschnitten mit Gemüse (S. 69)
- P**ulled Pilzburger – Burger mit gezupftem Kräuterseitling (S. 13)
- P**utencurry (S. 68)
- P**utenmedaillons auf karamellisiertem Weißkraut mit Knoblauchschaum (S. 66)
- P**utenwürfel mit Rucolasauce (S. 67)
- Q**uittenbrot – Brot der Saison (S. 85)
- Q**uittegelee, Quittenmus (S. 56)
- Q**uittenkimchi (S. 53)
- Q**uitten-Kren-Chutney (S. 54)
- Q**uitten-Nuss-Schnecken (S. 60)
- Q**uitten-Vanille-Marmelade (S. 57)
- R**affinierte Beerenmarmelade (S. 78)
- S**chneller Apfelbecherkuchen (S. 92)
- S**eesaibling, in Kürbiskernöl confiert (S. 62)
- S**paghetti in cremiger Kürbissauce mit faschierten Bällchen (S. 29)
- S**teinpilzcappuccino mit Knusperstangerl und Thymianschaum (S. 15)
- S**teirischer Apfelkuchen mit Kürbiskerncrumble und Zitronencreme (S. 63)
- T**opfenknödel mit Apfel-Zimt-Fülle (S. 93)
- T**opfenstrudel mit Schinkenwürferln als Suppeneinlage (S. 43)
- V**eganer Kukuruzsterz mit Zwetschkensalat (S. 24)

# Fragen und Antworten

## Welches Rahmprodukt wofür?

**FRAGE:** Wann verwende ich Crème fraîche, wann Rahm und was genau ist eigentlich Schmand?

**ANTWORT:** Hergestellt werden alle drei Milchprodukte gleich – mittels Milchsäurebakterien, die Milch oder Rahm zugesetzt werden, aber was ist der Unterschied, und vor allem: Wann verwendet man was am besten? Sauerrahm ist der leichteste der drei, mit rund 10 % Fettgehalt. Aufgrund seines erfrischend säuerlichen Geschmacks ist er die erste Wahl, wenn es um die kalte Verwendung geht. Man braucht nicht viel, um einen hervorragenden Dip daraus herzustellen – Salz, Gewürze oder frische Kräuter –, je nach Vorliebe kann man mit wenigen Zutaten eine leichte, kalte Sauce als Beigabe mischen. Zum Binden von warmen Speisen erst etwas Stärke unterrühren, Maizena oder Mehl, dann etwas von der warmen Sauce einrühren und erst danach in den Topf zugießen – Achtung bei Mehl, in diesem



Fall noch 10 Minuten köcheln lassen, um den rohen Mehlgeschmack auszukochen.

Schmand, wie er eher in Deutschland verbreitet ist als in Österreich, hat einen Fettgehalt um die 24 %. Er ist ein Allrounder in der Verwendung und die fast immer verwendbare Mitte zwischen Sauerrahm und Crème fraîche – mit weniger Säure als Sauerrahm und weniger Fett als Crème fraîche. Crème fraîche weist einen Fettgehalt von rund 30 % auf. Kalt oft ähnlich verwendet wie Sauerrahm spielt Crème fraîche ihre Stärken aber meist komplett ungewürzt aus. Mit Crème fraîche braucht man keine Stärke, allerdings sollte man sie nicht aufkochen, ansonsten verliert sie ihre wunderbare Sämigkeit, also erst ganz am Schluss zugeben.

Foto: Weikodub/Pixabay



# Suchbild

**Kochen & KÜCHE**  
BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELEN

## 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](mailto:office@kochen-kueche.com) schicken.

## Einsendeschluss: 25. September 2024

Gewinnerin der letzten Ausgabe: **Sabine Eisenwenger, Eugendorf**



### GEWINNEN SIE EIN KOCHBUCH

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 „Corn Dogs“ – 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.: 0800 400 17 44, E-Mail: [datenschutz@kochen-kueche.com](mailto:datenschutz@kochen-kueche.com)). Alle datenschutzrelevanten Infos unter: [www.kochen-kueche.com/datenschutzerklaerung](http://www.kochen-kueche.com/datenschutzerklaerung)

Originalfoto: Gostia K./Pixabay



**Sammelband  
2024**

**1 Jahr =  
6 Ausgaben  
in gebundener Form:**

**€ 99,00 inkl.  
Versand in Österreich**

Unser Sammelband im eleganten Einband enthält alle sechs Ausgaben des Jahres 2024 in chronologischer Reihenfolge – praktisch durchzublättern und gut zu verstauen. Vorbestellungen für das 2024 sind ab sofort möglich unter:

**office@kochen-kueche.com**  
oder in unserem Shop:  
**<https://shop.kochen-kueche.at/sammelband-2024>**



Foto Genuss Burgenland: Angelika Sitzwohl

»Kochtipps und  
Wissenswertes über  
Produzenten erfahren  
und Kostproben  
abholen.«

**Dies  
und  
das!**



**Kochen & KÜCHE**  
BAUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GÄSTELN  
**empfiehlt**

## Genusshimmel für Genießerinnen und Feinschmecker

Auch heuer wieder ist das Team von Kochen & Küche in Oberwart auf der Genuss Burgenland mit dabei. Das ist die Messe für alle, die sich so richtig kulinarisch verwöhnen lassen möchten.

Auf der heurigen 17. Ausgabe der Genussmesse erwarten Sie bis zu 180 Aussteller und verwöhnen Sie mit ihren köstlichen Lebens- und Genussmitteln. Interessante Kochshows und innovative bäuerliche Betriebe runden das Angebot ab.

Die Messe dauert von Freitag bis Sonntag (8. bis 10. November, jeweils von 09:00 bis 18:00 Uhr). Die Tageskarte kostet 8 Euro, Kinder bis zu einem Alter von 10 Jahren besuchen die Messe kostenlos. Schauen Sie vorbei – wir werden die druckfrische Weihnachtsausgabe dabei haben und freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Informationen unter: **[www.genuss-burgenland.at](http://www.genuss-burgenland.at)**

**DIE MESSE**  
*für*  
**FEIN**  
**SCHMECKER**



**8.-10.**  
**NOVEMBER**  
*Messe*  
**OBERWART**

[www.genuss-burgenland.at](http://www.genuss-burgenland.at)

Crêpes mit Zitronen-Pilzfülle,  
Rezept siehe S. 11







# Schwammerlzeit

Wenn die Wälder mit ihrem Duft und ihrer feuchten Kühle locken, dann ist Schwammerlzeit. Was schmeckt am Abend nach einer ausgiebigen Wanderung schon besser als die unterwegs frisch gesammelten Pilze? Dank dem inzwischen reichhaltigen Sortiment von Edelpilzen können wir nun das ganze Jahr über von den geschmacklichen und gesundheitlichen Vorteilen der Pilze profitieren.

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

