

Kochen & Küche

Geflügelspezialitäten

FASAN IM SPECKMANTEL,
KNUSPRIGE ENTENBRUST UND
RESTEBOLOGNESE VOM GANSL

Wärmendes für den Winter

ZWIEBELSUPPE MIT BLÄTTERTEIG-
HAUBE, GEMÜSEINTOPF,
APFELBROT UND GEWÜRZTEE



40
erprobte
Rezepte

Verführerische Weihnachtsbäckerei

TRAUBENHERZEN, EISKRISTALLE, REISBUSSLERL UND ZIMTKARTEN

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



Liebe Leserinnen und Leser!



Es kommt schön langsam wieder die Zeit, in der wir uns nach deftigen und wärmenden Speisen sehnen. Ganz intuitiv sind uns jetzt lang gekochte Suppen, sättigende Fleischgerichte, Speisen mit Getreide und mollige Desserts näher als leichte Salate und Gemüsegerichte. Auch die sehr erfrischenden Geschmacksnoten müssen es nun nicht sein. Wärmend wirken sich nicht nur Zubereitungsarten wie das lange Schmoren oder Kochen aus, auch einzelnen Lebensmitteln selbst sagt man eine wärmende Wirkung nach, etwa Hafer und Dinkel,

rotem Fleisch, Gemüsearten wie Kürbis und natürlich Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Zimt oder Ingwer. Wer weiß, vielleicht hat man deshalb damit begonnen, gerade diese Gewürze in die Weihnachtsbäckerei zu mengen.

REZEPTE FÜR DAS GANZE JAHR

Heft für Heft wollen wir für Sie eine bunte Palette von Rezepten sowie interessanten und informativen Geschichten zusammenstellen, sodass Sie nicht nur in jedem einzelnen Heft, sondern auch aufs Jahr betrachtet wirklich einen Mehrwert haben. Einfachere, schnelle Gerichte stehen neben aufwendigeren Rezeptvorschlägen, die jedoch – Schritt für Schritt umgesetzt – ebenso praktikabel sind. Unser Fokus liegt auf regionalen und saisonalen Lebensmitteln, wir schätzen und lieben die heimischen Kochtraditionen, die sich mit der Zeit herausgebildet haben. Daneben werfen wir auch immer wieder einen Blick über den Tellerrand unseres Landes hinaus und schöpfen aus dem reichen Fundus von Lebensmitteln. Kochen hat schließlich ganz viel mit Lust zu tun.

Und nun neigt sich ein weiteres Jahr. Liebe Leserinnen und Leser, danke für Ihre Treue! Wir wünschen Ihnen von Herzen viel Vergnügen mit der aktuellen, diesmal ein wenig umfangreicheren Ausgabe, gutes Gelingen beim Nachkochen, noch viele schöne Spätherbsttage und eine ruhige Adventszeit. Ich hoffe, Sie werden die Weihnachtsfeiertage angenehm verbringen und Kraft und Energie für das nächste Jahr schöpfen.

Ihre
Angelika Maria Sitzwohl
Chefredakteurin

Angelika M. Sitzwohl

Unsere Bäuerinnen kochen, backen und garteln



MARIA PROPST

Die Seminarbäuerin hat reichlich Moos und Hagebutten gesammelt und uns daraus ein hübsches Kranzerl gebunden (ab S. 21).



BARBARA ZENZ

Einige ihrer liebsten Familienkeksrezepte verrät uns die Seminarbäuerin, etwa die aromatischen Zimtkarten (ab S. 27).



ANNA ZENZ

Es muss nicht immer klassisches Mehl sein, Kekse gibt es auch in glutenfrei, wie drei kreative Keksrezepte zeigen (ab S. 41).



»Bratwürstel
isst man traditionell
zum Adventauftakt.«

Themen

10–19

GEFLÜGEL-SPEZIALITÄTEN

Während Hühnerfleisch das ganze Jahr über schmeckt, ist gerade jetzt im Spätherbst die Zeit für Ente, Gans und Wildgeflügel.

21–24

EINFACH SCHÖNER

Leuchtend rote Hagebutten und saftig grünes Moos ergeben zusammen großartige Dekoideen.

26–39

FROHES BACKEN

Ob Traubenherzen oder Kaffeenussrollen, ob klassisch oder neu interpretiert – wir stellen eine ganze Reihe großartiger Keksrezepte vor. Da findet bestimmt jedes Leckermäulchen etwas.

40–44

DAS VERTRÄGT SICH!

Probieren Sie unsere drei glutenfreien Keksideoen – es lohnt sich!

48–57

KOCHEN MIT KINDERN

Diesmal haben wir uns ein Weihnachtsmenü speziell für Kinder überlegt.

62–69

BLÄTTERTEIGMENÜ

Vier festliche Rezeptvorschläge mit dem Alleskönner Blätterteig.

70–71

PRODUZIEREN & KONSERVIEREN

Mit dem Chinakohl-Kimchi sind Sie für den Winter gut gerüstet.

72–75

GARTELN & GENIESSEN

Wilde Früchte im Portrait! Lesen Sie Interessantes über Hagebutte, Schlehe und Weißdorn.

76–85

SO KOCHT ...

... DAS SÜDBURGENLAND

Es dreht sich alles rund um den burgenländischen Wein und das heimische Weidegansl.

88–94

SÜSSE ECKE

Schokoladig-nussig ist diesmal der vorherrschende Geschmack.

98–102

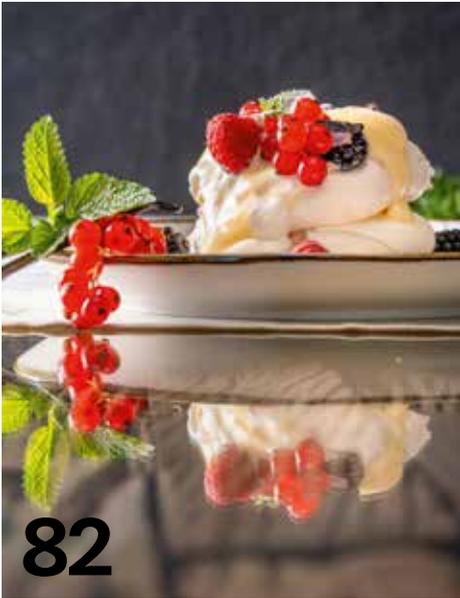
SCHNELL & GÜNSTIG

Wurzelgemüse und heiße Suppen haben im Winter nun Saison.

Inhalt



54



82

Service

**6 LESERANFRAGEN/
SUCHBILD**

7 DIES & DAS

8–9 LEXIKON

Geflügel hat immer Saison

45 PORTRAIT

Vanilla Aid – nachhaltiger Handel

96–97

SÜDSTEIRISCHER WEIN

Zu Besuch bei Sabathi und Polz

104–105

VERANSTALTUNGSTIPPS

**106 VORSCHAU/
IMPRESSUM/GLOSSAR**

Rezeptregister

- A**dvent-Apfelbrot mit Kürbiskernen und Apfelchips (S. 61)
- A**nanas-Tarte-Tatin (S. 69)
- B**auernpfanne mit Erdäpfeln und Speck (S. 100)
- B**eef Wellington (S. 67)
- B**ratwürstel mit Apfel-Sauerkraut (S. 55)
- C**onfierte Entenkeulen – Confit de Canard (S. 13)
- C**oq au Veltliner vom Perlhuhn (S. 17)
- E**iskristalle (S. 33)
- E**rdnussbutter (S. 91)
- F**asan im Speckmantel mit Traubenkraut (S. 15)
- F**eines Mostsektsupperl mit Schwarzbrotcroûtons (S. 99)
- F**ranzösische Zwiebelsuppe mit Käse-Blätterteighaube (S. 65)
- F**rench Toast aus Germteigkrampus (S. 94)
- G**änseleber-Crème-brûlée (S. 79)
- G**änse-Pho – Ganslsuppe nach vietnamesischer Art (S. 78)
- G**ebratene Gänsebrust mit Rotweinbirne und Selleriepüree (S. 81)
- G**emüseintopf im Brot (S. 102)
- G**ewürzbäumchen (S. 37)
- H**aferflocken-Cookies (S. 43)
- H**aselnuss-Honig-Schnitten (S. 35)
- H**eißer Rooibos-Gewürztee (S. 51)
- I**schler Bäckerei mit Walnüssen (S. 38)
- K**affeenussrollen (S. 30)
- K**ekserl-Schokotarte (S. 89)
- K**imchi mit Chinakohl und Rettich (S. 71)
- K**letzenbrot – Brot der Saison (S. 87)
- K**nusprig rosa gebratene Entenbrust (S. 11)
- K**ürbiskernwürfel (S. 39)
- M**andarinparfait (S. 90)
- M**armelade aus der Hecke (S. 74)
- M**ousse von der Räucherforelle mit Steirischem Kren (S. 101)
- O**ringen-Karotten-Suppe (S. 53)
- O**ringen-Schokoschleifen (S. 34)
- P**avlova mit Beeren und Vanillecustard (S. 83)
- R**eisbuserl (S. 41)
- R**estebolognese vom Gansl mit Vollkornpenne (S. 19)
- R**ote-Rüben-Mille-feuille mit Kren und Kernöl (S. 64)
- S**chlehenfeuer (S. 74)
- S**chlehen-Marzipan-Kugeln (S. 74)
- S**chokoladentiramisu (S. 57)
- S**chokomousse bohnen-grün (S. 93)
- S**teirerkraft Kürbiskernlikör mit Kürbiskern-Crunch (S. 60)
- T**raubenherzen (S. 29)
- Z**imtkarten (S. 31)
- Z**itronen-Mohn-Taler (S. 44)

Fragen und Antworten

Fleisch vorher salzen?

FRAGE: Wann soll man Fleisch eigentlich salzen, vor dem Braten oder danach?

ANTWORT: Die Antwort auf diese Frage ist grundsätzlich einfach: vorher.

Die oft geäußerte Ansicht, das Fleisch vorher zu salzen würde ihm Wasser entziehen, ist zwar richtig, es dauert aber schon einige Zeit, bis dieser Effekt wirksam wird. Ein paar Minuten vor dem Braten ist also aus dieser Sicht absolut kein Problem, im Gegenteil, es ist von großem Vorteil, denn das Salz hilft dabei, beim scharfen Anbraten eine schöne Bräunung zu erreichen und das ist wesentlich für die Geschmacksbildung.

Der beste Weg für Kurzgebratenes ist also, das Gargut erst mit Küchenpapier trocken zu tupfen und es dann einige Minuten vor dem Braten zu salzen.

Eine andere Möglichkeit, die vor allem beim Zubereiten großer Fleischstücke sehr vorteilhaft ist, ist es,



das Gargut schon ein bis drei Tage vorher zu salzen. Dabei entzieht das Salz zwar tatsächlich eine wesentliche Menge Wasser, diese zieht aber zu einem guten Teil wieder in das Fleisch ein, und zwar mit dem Salz und den Aromen etwaiger anderer Gewürze.

Für beide Varianten ist ganz normales feines Salz sehr gut geeignet. Grobes Salz hingegen, wie etwa Fleur de Sel, Maldon oder Bad Ischler Salzblüten, entfaltet sich am besten, wenn man beim Anrichten noch etwas davon darüberstreut. ●

Foto: Sergey Kotenev/Unsplash



Kochen & KÜCHE
BÄUERINNEN KOCHEN, BACKEN & GARTELEN

Suchbild

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: 27. November 2024

Gewinnerin der letzten Ausgabe: Anita Schewczik-Pauritsch, Graz



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 „Gugelhupf – ganz groß“ – 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). Alle datenschutzrelevanten Infos unter: www.kochen-kueche.com/datenschutzerklaerung

Originalfoto: Annika Bitter/Pixabay

Original-
bild

Fehler-
bild

Dies
und
das!



Das sind die Hofheldinnen 2024 mit ihren Gratulanten v.r.n.l.: Präsident Franz Titschenbacher, Vizepräsidentin und Schirmherrin Maria Pein, Hofheldin Daniela Eberl (2. Platz, Kategorie Diversifizierung), Hofheldin Margret Karelly (2. Platz, Kategorie: Urproduktion), Hofheldin Michaela Stangl (1. Platz, Kategorie Diversifizierung), Hofheldin Karin Absenger (1. Platz, Kategorie Urproduktion), Hofheldin Roswitha Marold (3. Platz, Kategorie Urproduktion), Hofheldin Claudia Kerschbaumer (3. Platz, Kategorie Diversifizierung), Landesbäuerin Viktoria Brandner, Oliver Kröpfl - Vorstandsmitglied Steiermärkische Sparkasse

HOFHELDINNEN 2024 - AUSZEICHNUNG FÜR BÄUERLICHE UNTERNEHMERINNEN

Unternehmerinnen sind nicht nur in der Wirtschaft treibende Kräfte, auch im bäuerlichen Umfeld gibt es diese innovativen Frauen, die ihre Leistungen, ihr Können und ihre Kompetenzen für eine zukunftsorientierte Landwirtschaft einsetzen. Prämiert werden die Bäuerinnen in den Kategorien „Urproduktion“ und „Diversifizierung/Innovation“. Erstmals wurde heuer der Sonderpreis „Die Soziale“ verliehen.

Weitere Informationen unter: www.kochen-kueche.com/news/die-hofheldinnen-des-jahres-2024



»Die Schere
überzeugte durch hohe
gestalterische Qualität
des Designs.«

KAI - AUSGEZEICHNETES SCHERENDESIGN

Der Schneidwarenhersteller KAI vereint die uralte Samurai-Schmiedetradition mit modernen Fertigungsverfahren. Ein neues Ergebnis ist diese hochwertige Schere mit ergonomischem Design und sorgfältig geschliffenen, matten Klingen für eine starke Schnittleistung. Eine Knochenkerbe sowie ein Kapselheber aus Edelstahl sind integriert. Für die zeitlose Ästhetik und die herausragende Produktgestaltung wurde die Schere in der Kategorie „Excellent Product Design“ mit dem German Design Award ausgezeichnet. Seit 2012 wird dieser renommierte Design-Award verliehen.

Weitere Informationen unter: www.kai-europe.com



Sammel-
band
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 Jahr 2024 sind
ab sofort möglich unter:
office@kochen-kueche.com
oder in unserem Shop:
[https://shop.kochen-kueche.at/
sammelband-2024](https://shop.kochen-kueche.at/sammelband-2024)



Geflügel hat immer Saison

Auswahl, Einkauf, Zubereitung – Haus- und Wildgeflügel in der Küche

TEXT: Georg Staber-Gossi, Küchenmeister

13,3 Kilogramm Geflügel werden jährlich in Österreich **pro Kopf** konsumiert. Den Großteil davon liefert das Haushuhn, aber auch Ente, Gans und Wildgeflügel erfreuen sich, besonders in der jeweiligen Saison, großer Beliebtheit. Insgesamt geht der Fleischkonsum in Österreich zwar zurück, Hühnerfleisch wird aber immer beliebter.

EIN GUTES GERICHT BEGINNT BEIM EINKAUF

Am besten kauft man Geflügel **immer frisch und im Ganzen**.

Haushühner sind in allen Varianten zerlegt frisch erhältlich. Auf tiefgekühlte Ware kann, gerade bei Gans und Ente, da sie sehr fettig sind, sowie bei Wildgeflügel zurückgegriffen werden.

Auch bei Geflügel muss man sich um Lebensmittelsicherheit in Österreich keine Sorgen machen. Die Qualität des Geflügels hängt vor allem von der Fütterung und den Haltungsbedingungen ab, weshalb es immer eine gute Idee ist, auf Ware aus Österreich (oder überhaupt heimisches Bio-Geflügel) zurückzugreifen, da heimische

Produktionsstandards ein hohes Maß an Grundqualität garantieren. Erhebungen zeigen, dass etwa **90 % des zuhause verzehrten Geflügels aus Österreich** kommen. In der Gastronomie und der Gemeinschaftsverpflegung zeigt sich ein anderes Bild: Hier liegt der Anteil österreichischer Ware nur bei etwa 15 %.

Geflügel unabhängig von der Herkunft mit besonderer Aufmerksamkeit auf Hygiene lagern, auf durchgehende Kühlung achten, schnell verarbeiten und immer vollständig durcherhitzen.



Hühner sind Allesfresser: Sie fressen Körner aller Art, lieben aber auch Gras, Würmer, Insekten und Schnecken.

Österreichische Zuchtgänse wachsen immer mit Auslauf auf. Jedoch wird nur ein Drittel der Gänse hier aufgezogen.



Von allen Wildenten ist die Stockente (Foto unten) kulinarisch am bedeutsamsten. Sie darf von 1. September bis 31. Dezember bejagt werden und liefert würziges Fleisch.



Die herbstliche Jagdsaison auf Fasane dauert nur wenige Wochen. Das Fleisch ist dank dem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren besonders wertvoll.

AM BESTEN GANZE TIERE KAUFEN UND VERWERTEN

Auch wenn Geflügel, vor allem Huhn, in seinen Einzelteilen leicht erhältlich ist, empfiehlt sich nach Möglichkeit der Einkauf der ganzen Tiere.

Geflügel ist recht einfach in seine Einzelteile zu zerlegen und als Ganzes gekauft erschließen sich uns mehr Möglichkeiten in der Küche: Die **Karkasse, die Innereien und die Abschnitte** ergeben immer eine gute Suppe als Nebenprodukt, die **Brüste** geben eine Mahlzeit für zwei Erwachsene und die **Keulen** ebenfalls. Wenn man dann noch **das übrige Fleisch** von den gekochten Karkassen zupft und zum Beispiel zu einem Hühnersalat verarbeitet, dann ergibt ein Haushuhn vier verschiedene Gerichte. In diesem Heft finden sich Rezepte, die diese Möglichkeiten gut abbilden – das Ganslmenü zum Beispiel, bei dem aus einer Gans ein mehrgängiges Menü für vier Personen wird. Oder auch das Coq au Veltliner, bei dem in einem Gericht die unterschiedliche Garzeit von Brust und Keulen ausgeglichen wird.

WILDGEFLÜGEL

Wildgeflügel ist ein Genuss, der traditionell aufgrund der Jagdsaison dem Herbst und Winter vorbehalten ist.

Vor allem **Fasan und Wildente**, aber auch **Rebhuhn, Schnepfe, Wildgans, Perlhuhn und Wachtel** werden in unseren Breiten bejagt. Derlei Köstlichkeiten sind nicht immer einfach zu bekommen. Wenn der Fleischer oder Wildhändler Ihres Vertrauens etwas davon anbietet, sollten Sie daher unbedingt zuschlagen und dieses Geflügel ausprobieren. Wildgeflügel ist **fett- und cholesterinarm**, sehr geschmackvoll und dank der natürlichen Ernährung und Lebensweise auch unbelastet und gesund.

Sollten Sie noch keine Erfahrung mit Wildgeflügel gesammelt haben, hier ein Tipp: Bei weißem Geflügel orientiert man sich am besten am Haushuhn (Perlhuhn etwa hat wie Haushuhn weißes Brustfleisch), beim dunklen wie dem von Fasan am besten an der Hausente.

INHALTSSTOFFE VON (WILD-)GEFLÜGEL

Hühnerfleisch besteht zu etwa 70 % aus Wasser, die Keulen enthalten gut 18 % Eiweiß und bis zu 11 % Fett (je nachdem, ob die Haut mitgegessen wird). Brustfleisch ist etwas eiweißreicher, enthält dafür aber so gut wie kein Fett.

Ente und Gans sind fett- und eiweißreichere Geflügelarten, Entenfleisch kann bis zu 17 % Eiweiß und 18 % Fett enthalten. Der Fett-

gehalt in Gänsefleisch kann bei bis zu einem Drittel liegen.

Wildgeflügel wie Fasan enthält besonders viel wertvolles Eiweiß, rund ein Fünftel entfallen auf das Protein. Zu den fettärmsten Geflügelarten zählt das **Perlhuhn**, das als Wildgeflügel, aber auch aus Zucht auf den Teller kommen kann.

Generell sind Fleisch und Geflügel gute Lieferanten für sehr hochwertiges Eiweiß. Unter den Vitaminen sind **B-Vitamine** hervorzuheben. Diese tierischen Lebensmittel liefern uns außerdem gut aufnehmbares **Eisen und Zink**.

SCHMALZ ALS BONUS

Das Fett, das insbesondere beim Verarbeiten von Ente und Gans entsteht, sollte unbedingt aufgehoben werden. Es ist überaus geschmackvoll und eignet sich hervorragend, um damit zu kochen. Ganz einfache Bräterdäpfel werden zum kulinarischen Hochgenuss, wenn sie mit Entenfett gebraten werden. Einfach alles überschüssige Fett, das beim Kochen und Braten anfällt, durch ein sehr feines Sieb streichen, um es von Fremdstoffen zu trennen, und vorsichtig in einem Topf köcheln lassen, bis keine Wasserbestandteile mehr enthalten sind. In einem Schraubglas im Kühlschrank gelagert hält das sehr lange – sofern es nicht vorher schon aufgegessen wird. ●

Geflügel- spezialitäten

Huhn und Pute sind Fleischarten, die viele Menschen gerne zubereiten und essen. Über Gans, Ente oder gar Wildgeflügel wie Fasan trauen sich nicht alle immer drüber, dabei bereichern diese Geflügelarten die Küche ungemein und liefern neben Fleisch auch wertvolles Fett.

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

