

Himmelberg isst gesund



Rezepte zum Nachkochen





Vorwort

Für das Projekt „Himmelberg ist gesund“ wurden alle Himmelberger-GemeindebürgerInnen aufgefordert ihr/sein Lieblingsrezept im Gemeindeamt abzugeben. Aus allen abgegebenen Rezepten ist nun diese Rezeptsammlung entstanden. Die Gemeinde Himmelberg bedankt sich bei allen Einsendern für die tatkräftige Unterstützung.

Doch unser Projekt ist noch nicht vorbei...

Sollten Sie ab heute stolzer Besitzer der Rezeptsammlung sein, laden wir Sie ein, die folgenden Köstlichkeiten auch nachzukochen und Ihr Können mittels Foto festzuhalten. Sobald Sie 10 Rezepte ausprobiert und dokumentiert haben, senden Sie uns bitte die Bilder per E-Mail an himmelberg@ktn.gde.at oder bringen Sie uns diese im Gemeindeamt vorbei.

Unter allen Teilnehmern, welche die Bildersammlung abgegeben bzw. eingesendet haben, verlost die Gemeinde Himmelberg im Rahmen des Weihnachtsbauernmarktes im Dezember 2020 drei Geschenkskörbe.

*Wir wünschen gutes Gelingen
& einen guten Appetit!*

Inhaltsverzeichnis

Gedeckter Apfelkuchen	1
Apfel-Zimt-Muffins	2
Bananenkuchen	3
Beerige Torte	4
Blechkuchen	5
Burger der Saison	6
Buttermilchbrötchen	7
Charlotte.....	8
Couscous Bratlinge	9
Dinkel-Gemüse-Laibchen mit Knoblauchsauce	10
Dinkelstangerl mit Erbsen-Dip.....	11
Grüne Erbsensuppe	12
Erdäpfel-Topfen-Laibchen	13
Gailtaler Polentanudel.....	14
Gemüseauflauf	15
Had'ntorte	16
Indisches Reiscurry	17
Irische Haferkekse	18
Gebackenes Kalbsbries auf Apfel-Kohlgemüse	19
Kärntner Kasnudel	20
Käsekuchen.....	21
Kürbissuppe mit Orangen.....	22
Lachsforellenfilet mit Erdäpfelkruste und Paprikasauce	23
Mediterrane Suppe	24
Melanzani in Tomatensauce mit Mozzarella überbacken	25
Orangengelee	26
Pizzastrudel	27
Rehrückenfilet mit Apfelscheiben und Pilzrisotto.....	28
Risotto mit Steinpilzen	29
Gebackener Sellerie.....	30
Szegediner Gulasch	31
Topfenreingerl.....	32
Gebackene Topfentorte	33
Zwiebelrostbraten	34

Abkürzungsverzeichnis

g	=	Gramm
dag	=	Dekagramm
kg	=	Kilogramm
TL	=	Teelöffel
EL	=	Esslöffel
ml	=	Milliliter
dl	=	Deziliter
l	=	Liter
Pkg	=	Packung
Stk	=	Stück



*„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“*

Winston Churchill

Gedeckter Apfelkuchen

Zutaten:

40 dag Mehl
12 dag Butter
12 dag Staubzucker
1 Backpulver
1 Vanillezucker
1 Ei
etwas Milch

Aus diesen Zutaten einen Mürbteig verarbeiten und ca. eine halbe Stunde kühl rasten lassen. Den halben Teig auswalken, auf das Blech legen und mit Marmelade bestreichen. Danach mit kleinblättrig geschnittenen Äpfeln belegen und nach Geschmack mit Rosinen und Zimt bestreuen. Zweites Teigblatt darüberlegen, mit Ei bestreichen und mehrmals mit einer Gabel anstechen. Kuchen in das vorgeheizte Rohr schieben und bei 180° Grad Heißluft ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Ich wünsche gutes Gelingen!

Christa Steiner



Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

130 g Butter
2 Eier
150 g Zucker
1 ½ TL Zimt
200 g Mehl
2 TL Backpulver
2 Äpfel

Zubereitung:

Ofen auf 160°C vorheizen. Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Butter schmelzen und mit 140 g Zucker, 1 ½ Teelöffel Zimt und den Eiern schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und mit einem Holzlöffel unter die Buttermasse heben. Teig in die Muffinform füllen.

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden, auf den Teig geben. Restlichen Zucker mit 1 Teelöffel Zimt vermengen und über die Äpfel streuen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen.

Anja Gritznig

Bananenkuchen

Zutaten:

6 Eier
7 EL Zucker
7 EL Mehl
2 Flaschen Rama Cremefine
2 Pkg Sahnesteif
2 kg Bananen
1 gr. Glas Nutella (750 Gramm)

Biskuitteig:

6 Eier und 7 EL Zucker cremig rühren. Löffelweise 7 EL Mehl begeben. Biskuit in einer eingefetteten, rechteckigen Kasserolle ca. 10 - 15 Minuten mit Heißluft bei 180°C backen.

Creme:

2 Flaschen Rama Cremefine und 2 Pkg Sahnesteif schlagen. 1 großes Glas Nutella (Menge nach Bedarf) unterheben.

Biskuitteig abkühlen lassen, mit beliebiger Marmelade bestreichen, mit halbierten Bananen belegen und mit der Creme bedecken.

Abschließend die Oberfläche mit etwas Schokosauce verzieren und die Kasserolle für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Gutes Gelingen!!

Horand Gailer



Beerige Torte

Kakaobiskuit:

5 Eier
150 g Zucker
Prise Salz, Vanillezucker
90 g Mehl
25 g Stärke
40 g Kakaopulver
Prise Zimt
35 g Öl

Schokocreme:

250 g QimiQ
60 g Zucker
130 g Zartbitterschoko, geschmolzen
250 g Schlagobers, geschlagen



Beerenpudding:

350 g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren)
Wenig Wasser, Zucker nach Geschmack
1 Pkg Puddingpulver Vanille

Marmelade

Schokoglasur (200 g Schoko und 180 g Butter) oder 2 Becher Schlagobers zum fertigstellen.

Für das Biskuit Eier, Salz, Vanillezucker und Zucker schaumig schlagen. Backrohr auf 170°C aufheizen. Mehl, Stärke, Kakao und Zimt vermischen. Öl der Eiermasse unterrühren. Mehlmischung einsieben und vorsichtig unterheben. Masse in eine Tortenform füllen und 15-20 Minuten backen. Torte auskühlen lassen und zweimal durchschneiden.

Für die Schokocreme QimiQ glatt rühren, Zucker und geschmolzene Schoko einrühren und Schlagobers unterheben. Den untersten Boden mit Marmelade bestreichen und mit einem Tortenring umstellen. Schokocreme einfüllen und mit dem zweiten Boden bedecken.

Für den Beerenpudding die Beeren mit ein bisschen Wasser und Zucker aufkochen und mit Puddingpulver nach Anleitung fertigstellen. Kurz überkühlen lassen und dann einfüllen, mit dem dritten Boden abdecken und einige Stunden kühl stellen.

Die Torten vom Rand lösen und mit Marmelade einstreichen. Die Torte kann mit Schokoglasur glasiert oder mit Schlagobers eingestrichen werden.

Jankl Anna

Blechkuchen

Zutaten:

100 g Haselnüsse
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
100 g Feigen kleingeschnitten
100 g Datteln kleingeschnitten
100 g Rosinen
1-2 Stk Äpfel
150 g Haferflocken grob
150 g Weizenmehl
250 g Wasser
1 EL Gomasio
5 EL Sonnenblumenöl
1 EL Honig
1 Prise Vanillepuler
1 TL gehäuft Zimt
Zitronenschale gerieben

Alle Zutaten schnell zu einem Teig kneten. Auf einem gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen und glattstreichen.

Backtemperatur: 180 °C

Backzeit: ca. 30-40 Minuten

Beim Wandern und Sport ist Blechkuchen konzentrierte Energienahrung.

Erna Nuck

Burger der Saison

Zutaten Burgerweckerl:

250 g Mehl (½ Dinkel, ½ Weizen)
½ TL Salz
½ Pkg Trockengerm
100 ml warmes Wasser
2 EL Milch
10 g Zucker
40 g Butter
2 Eier (1x für den Teig, 2x zum Bestreichen)
Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zutaten zum Belegen:

750 g Rindfleisch
1 Becher Naturjoghurt
Knoblauchsauce:
Honig-Senf-Sauce
Cheddar-Schmelzkäse
Salat, Karotten, Paprika, Zwiebel, Gurken (je nach Belieben und Saison)

Mehl mit Trockengerm, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, warmes Wasser und Butter dazugeben, mit dem Ei verquirlen – anschließend zum Mehlgemisch geben. Den Germteig gut durchkneten und dann gut zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Die Teigkugel sehr flach drücken (ca. ½ cm Höhe). Die Brötchen aufs Backblech (mit Backpapier) legen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Abschließend mit verquirltem Ei bestreichen und mit Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten bei 160°C Heißluft backen.

In der Wartezeit Karotten raspeln, Paprika und Zwiebelringe schneiden sowie Salatblätter waschen. Knoblauch pressen und zum Naturjoghurt geben – mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ebenso Honig und Senf vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Das Rindfleisch zu gleich großen Teilen trennen. Anschließend Kugeln formen und diese ganz flach drücken. Die Laibchen etwas größer als die Brötchen (im Durchmesser) machen. Abschließend in der Mitte eine Vertiefung formen. Burgerpatty in einer Pfanne mit Öl (nicht zu heiß) herausbraten. Erst wenden, wenn in der Vertiefung der Fleischsaft steht. Zum Schluss Cheddar-Käse darauflegen zum Schmelzen.

Patricia Regenfelder

Buttermilchbrötchen

Zutaten:

500 g Dinkelmehl
1 guten TL Landladl's Brotgewürz (Salz ist dabei)
1 Pkg Trockengerm
½ TL Zucker
knapp ½ l lauwarme Milch

Zum Bestreichen:

1 Dotter
2 EL Buttermilch

Zum Bestreuen:

Kümmel, Sesam, Sonnenblumenkerne

1. Dinkelvollmehl mit Landladl's Brotgewürz in einer Rührschüssel gut vermischen. Trockengerm und Zucker hinzufügen und alles gut vermengen.
2. Lauwarme Buttermilch (2 EL zum Bestreichen weggeben) dazuschütten und gut durchkneten.
3. Zugedeckt an einem warmen Ort bis zur doppelten Höhe gehen lassen.
4. Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Backrohr auf 200°C Heißluft vorheizen.
5. Teig in ca. 12 Teile teilen und zu Kugeln formen.
6. Brötchen aufs Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
7. Dotter und Buttermilch versprudeln, die Brötchen damit bestreichen und mit Gewürzen bestreuen.
8. Ca. 25-30 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Johanna Trampitsch

Charlotte

Zutaten:

3 Pkg Speisetopfen
1 Pkg Schlagobers
4 Blatt Gelatine
1 Dose Pfirsichhälften

Eine Biskuitrollade backen, mit Marmelade füllen und dünnere Stücke schneiden. Eine Schüssel mit Alufolie auslegen und mit den einzelnen Stücken belegen und mit der Creme befüllen.

Für Creme Schlagobers steif schlagen und mit Topfen vermischen. Pfirsiche klein schneiden und in die Creme mischen. Gelatine in kaltem Wasser erweichen, überflüssiges Wasser abschütten, erhitzen bis Gelatine flüssig ist, kurz abkühlen und dann unter die Creme rühren. Zum Abschluß die Creme mit Biskuit-Stücke belegen. Für mindestens 4 Stunden kalt stellen. Zum Anschneiden auf ein Tablett herausstürzen.

Tipp: Am Vorabend zubereiten, dann ist die Creme am nächsten Tag schnittfest.

Gabi Kofler



Couscous Bratlinge

Zutaten:

½ Stk Zwiebel

2 Eier

1 Tasse Couscous

1 Tasse heiße Gemüsebrühe

Gewürze nach Belieben

Öl für die Pfanne

Couscous mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und quellen lassen.

Zwiebel klein hacken und restliche Zutaten hinzugeben. Masse 5 Minuten ziehen lassen, danach Bratlinge formen und in Öl herausbacken.

Christina Harder

Dinkel-Gemüse-Laibchen mit Knoblauchsauce

Zutaten:

20 dag Dinkelschrott
Gemüsebrühe
15 dag Topfen
1 Karotte
1 Kartoffel
1 Zwiebel
2 Eier
Knoblauch, Gewürze (Majoran, Petersilie usw.)

Knoblauchsauce:

1 Becher Joghurt
2 EL Sauerrahm
3 zerdrückte Knoblauchzehen
Kräutersalz
Zitronensaft
Gehackte Petersilie

Dinkelschrott in Gemüsebrühe aufkochen und ziehen lassen. Im Anschluss Karotte und Kartoffel reiben sowie Zwiebel fein schneiden und rösten. Alle Zutaten zu einem Teig vermischen und Laibchen formen. Langsam in Butter herausbacken.

Für die Knoblauchsauce alle Zutaten zusammenmischen und sehr gut verrühren.

Maria Jank

Dinkelstangerl mit Erbsen-Dip

Zutaten Dinkelstangerl:

½ kg Dinkelvollkornmehl
1 Pkg Backpulver
1 TL Kümmel, Fenchel und Anis (gemischt)
¾ l Wasser
2 TL Salz
1 TL Honig
1/16 l Olivenöl
1 Joghurt

Alles vermischen und zum Teig kneten, daraus Stangerl formen und mit Wasser bestreichen.
25 Minuten knusprig backen.

Zutaten Erbsendip:

200 g TK Erbsen
2 EL Olivenöl
2 EL Sauerrahm
1 EL Essig
1 TL Senf
½ TL Salz
Etwas Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch

Erbsen kurz überbrühen und abkühlen lassen. Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder dem Stabmixer cremig rühren und servieren.

Die Dinkelstangerl schmecken auch herrlich zu Salat und Topfenaufstrich!

Maria Sabitzer



Grüne Erbsensuppe

Zutaten:

2 EL Butter
1 Schalotte
25 dag frische oder tiefgekühlte Erbsen
1 Kartoffel
1 EL Mehl
Pfeffer, Salz
6 dag Bouillon
1-2 EL Creme fraiche zum Garnieren
Petersilie zum Bestreuen

Schalotte in Butter mit den Erbsen und dem Mehl anschwitzen und mit Bouillon aufgießen. Kartoffel würfelig schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kochen und im Anschluss pürieren und anrichten. Mit Creme fraiche und Petersilie garnieren.

Friedegund Pertl

Erdäpfel-Topfen-Laibchen

Zutaten:

500 g Erdäpfel

1 Stk Zwiebel

250 g Speisetopfen

Petersilie, Salz und Pfeffer

4 EL Mehl

2 EL Butter

Erdäpfel kochen und im Anschluss schälen und stampfen. Zwiebel fein hacken und mit Topfen vermengen. Petersilie und Gewürze dazugeben und abschmecken.

Laibchen formen und diese in Mehl wenden – anschließend in Butter herausbraten.

Dazu schmeckt am besten ein frischer grüner Salat.

Christina Harder

Gailtaler Polentarudel

Zutaten Nudelteig:

50 dag glattes Mehl
1 Ei nach belieben
ca. ¼ l lauwarmes Wasser
Salz
2 EL Öl

Alle Zutaten werden vermengt und zu einem glatten geschmeidigen nicht zu festen Teig geknetet. Diesen lässt man mindestens eine halbe Stunde rasten.

Zutaten Fülle:

2 Schalotten
2 Tassen Polenta
4 Tassen (Hühner-) Suppe
1 EL Butter
2 EL Dinkelmehl
2 EL Parmesan
Salz, Muskat, Petersilie

Die Zwiebel anschwitzen, mit Suppe aufgießen, aufkochen Polenta einrühren und würzen. Nach dem fertigdünsten auskühlen lassen. Parmesan und Mehl einrühren.

Danach aus dem Nudelteig kugeln formen und 1-3mm dick ausrollen. Fülle auf den Teig legen, den Teig darüberschlagen und rundum festdrücken. Nach Belieben krendeln. Nudeln in Salzwasser kochen und häufig umrühren.

Gabi Kofler

Gemüseauflauf

Zutaten:

70 dag gemischtes Gemüse

20 dag Champignon

3 dag Butter

3 dag Mehl

¼ l Milch

3 Eier

Salz, etwas Suppenwürze

Gemüse bissfest kochen, Champignons feinblättrig schneiden und in etwas Butter andünsten. Mehl in Butter anschwitzen und mit Milch aufgießen und verkochen. Auskühlen lassen, dann Dotter einrühren, Gemüse, Champignons zart unterheben. Schnee dazugeben und alles in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Käse und Semmelbrösel und Butterflocken bestreuen und bei ca. 170°C 45 Minuten backen bis sich eine schöne Kruste bildet. Mit Salat servieren.

Friedegund Pertl

Had'n'torte

Zutaten:

6 Eier
14 dag Zucker
5 dag geriebene Schokolade
7 dag Had'nmehl
Preiselbeeren
Schlagobers

Eier trennen und Eiklar mit 7 dag Zucker zu Schnee schlagen. Dotter mit restlichem Zucker schaumig rühren und anschließend die geriebene Schokolade dazugeben. Das Had'nmehl unterheben. Masse in Tortenform füllen und bei 180°C ca. 45 Minuten backen – Stichprobe machen. Tortenboden auskühlen lassen.

Schlagobers schlagen und mit Preiselbeeren nach Geschmack vermengen. Torte teilen und mit Preiselbeerschlag füllen.

Elfriede Regenfelder

Indisches Reiscurry

Zutaten:

300 g Garnelen
250 g Basmatireis
1 rote und 1 grüne Paprika
3 Karotten
1 große Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
600 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
3 EL Currypulver
2 TL Paprikapulver
5 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver, etwas Zitronensaft

2 Kaffeetassen Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen. Zwiebel, Paprika und Knoblauch klein schneiden, die Karotten in schmale Streifen hobeln.

Etwas Sesamöl in eine Pfanne geben und das Gemüse darin anbraten, mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen, etwas köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Currypulver und etwas Chilipulver und Zitronensaft abschmecken.

Die Garnelen mit Butter in einer Pfanne scharf anbraten, unter das Curry mischen und mit Reis servieren.

Tanja Gritznic

Irische Haferkekse

Zutaten:

10 dag Weizenvollkornmehl

10 dag Hafermark

10 dag brauner Zucker

½ TL Natron

7,5 dag Butter

etwas Zitronensaft

ca. 1 EL Milch

etwas Salz

Butter ins Mehl bröseln, anschließend restliche Zutaten dazugeben und zu einem Teig kneten (wie Mürbteig). Teig 3 mm dick ausrollen und mit einem Ausstecher rund ausstechen. Mit der Gabel anstechen. Bei 180°C ca. 15 Minuten backen bis die Kekse leicht gebräunt sind.

Elfriede Regenfelder

Gebackenes Kalbsbries auf Apfel-Kohlgemüse

Zutaten:

40 dag Kalbsbries
Salz, Pfeffer
5 dag Mehl glatt
1 großes Ei
5 dag feine Semmelbrösel

Apfel-Kohlgemüse:

50 dag Kohl
1 kleine Zwiebel
2 Äpfel
1 EL Butter
1 Schuss Apfelsaft
 $\frac{1}{8}$ l Hühnersuppe
 $\frac{1}{8}$ l Schlagobers
1 Spritzer Apfelessig
Muskatnuss

Kalbsbries in kaltem Wasser wässern – öfter wechseln. Danach kurz ins heiße Wasser tauchen, von den Häutchen befreien und in kleine Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl, Ei und Brösel panieren. IN Butterschmalz knusprig backen und auf Küchenpapier abtropfen.

Kohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel fein schneiden, Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben. Kohl und Zwiebel darin anschwitzen. Mit Hühnersuppe und Apfelsaft ablöschen. Äpfel und Schlagobers dazugeben und bei kleiner Hitze weich garen. Apfel-Kohlgemüse mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss und Essig abschmecken.

Auf Teller geben und mit Kalbsbries anrichten.

Friedegund Pertl

Kärntner Kasnudel

für faule Hausfrauen und -männer

Zutaten:

Nudeln

Vollmilchtopfen

ein bisschen Öl

Kräuter (Nudelminze, Kerbel, Petersilie) frisch oder getrocknet

Kräutersalz und Pfeffer

Nudeln in Salzwasser kochen, abschöpfen und in wenig Öl schwenken. Topfen darüber bröseln und mit geschnittenen Kräutern unterrühren. Topfen leicht schmelzen lassen, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Anna Jankl



Käsekuchen

Zutaten:

6 Eier
100 g Mehl
1 Pkg Backpulver
2 Pkg Vanillezucker
250 g Kristallzucker
250 g weiche Butter
1 kg Speisetopfen
Zitronensaft

Eier mit Butter, Vanillezucker und Zucker cremig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren. Zum Schluss den Topfen und den Zitronensaft dazugeben.

1 Stunde bei 170 °C Heißluft backen

Anna Mainhard

Kürbissuppe mit Orangen

Zutaten:

Zwiebel
Kürbis
2 Scheiben Speck
Weißwein zum Ablöschen
Salz, Pfeffer
Gemüsesuppe
ein wenig Majoran
ein wenig Thymian
Sahne
Orangen
1 Zwiebel

Zwiebel und Kürbis grob hacken. Die Zwiebel andünsten, nicht braun werden lassen. Kürbis, Thymian und Majoran dazugeben und gut anrösten - das verleiht der Suppe eine schöne Farbe. Mit Weißwein ablöschen, 2 Scheiben Speck dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles weich kochen und den Speck vor dem Pürieren entfernen und zum Schluss einen Schuss Sahne dazugeben.

Anrichten:

Orange und Zwiebel ganz fein hacken, wie Tartar und im Anschluss vermischen. Einen runden Ausstecher in den Suppenteller geben und die Masse eindrücken. Ring entfernen und rundherum die Suppe vorsichtig eingießen.

Anna Mainhard

Lachsforellenfilet mit Erdäpfelkruste und Paprikasauce

Zutaten:

4 Lachsforellenfilets á 125 g
30 dag Erdäpfel (speckig)
1 TL Maisstärke
2 Dotter
½ TL Knoblauch (zerdrücken)
1/16 l Öl

Paprikasauce:

1 roter Papriker
1 Zwiebel (fein hacken)
1 EL Butter
1 TL Paradeismark
¼ l klare Suppe
1 Becher Crème fraiche (125 g)

Weiters: Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Mehl

Erdäpfel schälen, mittelfein raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken. Erdäpfelraspel in eine Schüssel geben, mit Stärke, Dottern sowie Knoblauch vermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten rasten lassen.

Für die Sauce Paprika putzen und kleinwürfelig schneiden. Paprika und Zwiebel in Butter anschwitzen, Paradeismark einrühren und kurz mitrösten. Suppe zugießen und die Paprikastücke weichkochen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Filets auf einer Seite mit Mehl stauben, darauf die Erdäpfelmasse auftragen und behutsam andrücken. Öl erhitzen, die Lachsforellenfilets mit der Krustenseite nach unten einlegen und ca. 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren und die Filets behutsam wenden und ca. 5 Minuten garziehen lassen. In der Zwischenzeit Crème fraiche in die Sauce rühren, Sauce aufkochen, mit Stabmixer fein pürieren und eventuell durch ein Sieb passieren. Paprikasauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsforellenfilets aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit der Paprikasauce anrichten.

Waltraut Gailer

Mediterrane Suppe

(Eignet sich auch zum Basenfasten)

Zutaten:

1 Melanzani
2 Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
etwas Basilikum
500 ml Gemüsebrühe
Kräutersammler
Pfeffer

Alle Zutaten klein schneiden und zusammen ca. eine halbe Stunde kochen. Pürieren und genießen!

Anna Jankl

Melanzani in Tomatensauce mit Mozzarella überbacken

Zutaten:

2 Melanzani
2 Mozzarella
800 g passierte Tomaten (auch sehr gut mit Stücken)
3 gepresste Knoblauchzehen
1 EL Kräuter der Provence
2 EL getrockneter (oder frischer) Oregano
1 EL Salz und etwas Pfeffer
frisches Basilikum zum Servieren

Den Backofen auf 180°C Ober -und Unterhitze vorheizen. Inzwischen die Melanzani in dünne Scheiben schneiden und auf den Boden einer Auflaufform auslegen. Danach mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Gewürzen bestreuen und die Tomaten darüber geben. Das Ganze für ca. 45 Minuten im Backofen ziehen lassen. Danach den in Scheiben geschnitten Mozzarella darüber geben und nochmals für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Hannes Gritznig

Orangengelee

Zutaten:

½ l guten Orangensaft (Rauch)

6 Blatt Gelatine

Schlagobers

Staubzucker

Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, fest ausdrücken und in den erwärmten Orangensaft geben und gut auflösen. Die Masse dann in Dessertschalen geben und am besten über Nacht kaltstellen. Mit gut gezuckertem Schlagobers verzieren und servieren.

Friedegund Pertl

Pizzastrudel

Für zwischendurch oder auch als Hauptgericht!

Zutaten:

200 g Schinken
150 g geriebener Käse
1 Dose Mais
½ rote Paprika
1 Becher Sauerrahm
2 x Blätterteig

Schinken und Paprika würfelig schneiden mit Käse und Mais vermengen. 1 Becher Sauerrahm untermengen und die Masse auf zwei Blätterteige verstreichen. Die Blätterteige zu einem Strudel rollen und 25 Minuten bei 180°C gelb-braun backen.

Dazu passt eine Knoblauchsoße:

3 Esslöffel Sauerrahm, 2 Esslöffel Naturjoghurt, Salz, Pfeffer und Knoblauch
Die Soße mit einem Schneebesen verrühren.

Strudel mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Andrea Engber



Rehrückenfilet mit Apfelscheiben und Pilzrisotto

Zutaten:

60 dag Rehrückenfilet
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Wildgewürz
3 säuerliche Äpfel
1 Zitrone
⅔ l Apfelsaft
1 EL brauner Zucker
3 EL Ahornsirup
etwas Safran

Pilzrisotto:

30 dag Risottoreis
1 kleine Zwiebel
15 ml trockenen Weißwein
ca. ⅔ l Gemüsebrühe
15 dag Pilze
8 dag Parmesan
1 EL Petersilie gehackt
Butter, Salz, Pfeffer

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, Scheiben schneiden und mit Zitrone beträufeln. Apfelsaft, braunen Zucker und Safran aufkochen und reduzieren. Apfelscheiben einlegen und 3 Minuten aufkochen (nicht zu weich).

Rehrücken (im Ganzen) salzen, pfeffern und in Olivenöl kurz anbraten. Anschließend in Alufolie packen und im Rohr bei 85°C ca. 5 Minuten ruhenlassen!

Pilze und Zwiebel anrösten, Risottoreis begeben und mit Weißwein und Suppe langsam köcheln lassen. Zum Schluss Butter, Petersilie und Parmesan beimischen!

Anna Maria Höfferer

Risotto mit Steinpilzen

Zutaten:

250 g Steinpilze, klein und fest, geputzt
60 g Zwiebeln, fein geschnitten
250 g Risottoreis
4 EL Pflanzenöl, geschmacksneutral
1 EL Steinpilze (nach Möglichkeit)
40 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben
1 l Hühnersuppe, mild (oder Pilzsud)
1 dl Weißwein, trocken
1 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

Geputzte Steinpilze in Scheiben oder Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, Pilze begeben und vorsichtig rösten. Reis begeben, behutsam durchrühren, mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren, nach und nach unter ständigem Rühren heiße Suppe nachgießen, wobei der Reis niemals „schwimmen“ soll. Nach ca. 20 Minuten Steinpilze, kleine Butterstücke, Parmesan, Petersilie, Salz und Pfeffer unter den al dente gegarten Reis mengen.

Andrea Gritznig

Gebackener Sellerie

Zutaten:

1 mittlere Sellerieknolle
10-15 dag Käse in Scheiben (Edamer oder Emmentaler)
1-2 Eier
Salz, Pfeffer
10 dag Mehl
Fett zum Ausbacken

Sellerie schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. In Wasser mit etwas Milch halbweich kochen. Scheiben abkühlen lassen. Zwischen zwei Scheiben Käse legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl dann in Ei tauchen und goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salatvariationen servieren.

Friedegund Pertl

Szegediner Gulasch

Zutaten:

1 kg Schweinsschulter
20 dag Zwiebel
8 dag Fett
 $\frac{3}{4}$ kg Sauerkraut
 $\frac{1}{4}$ l Sauerrahm
Salz, Kümmel, Paprika

Das Fleisch würfelig schneiden. Zwiebel in Fett anrösten, Fleisch dazugeben, mit Salz, Kümmel und Paprika würzen. Wenn das Fleisch weich ist, das Sauerkraut dazugeben und weiterdünsten. Sauerrahm mit 2 Esslöffel Mehl verrühren und damit das Gulasch binden. Anstelle des Mehles kann man auch eine rohe Kartoffel hineinreiben.

Maria Jank

Topfenreingerl

Zutaten:

40 dag Topfen
20 dag Mehl
½ Pkg Backpulver
Salz
2 Eier
2 EL Sauerrahm
½ Tasse Milch

Alle Zutaten gut vermischen, Reingerl formen und herausbacken.
Mit Apfelmus oder grünem Salat servieren.

Maria Jank

Gebackene Topfentorte

Zutaten für eine Springform ca. 26 cm:

500 g Topfen (Landtopfen oder Cremetopfen)

4 Eier

250 g Staubzucker

1 Pkg Vanillepudding

$\frac{1}{16}$ l flüssige Butter

Eier trennen und Schnee schlagen. Alle anderen Zutaten zusammen rühren und Eischnee vorsichtig unterheben. Masse in eine Springform geben, welche am Boden mit Backpapier ausgekleidet ist.

Torte bei 180°C Heißluft ca. 30 Minuten backen (auf die Farbe achten, ev. auch länger).

Anna Jankl



Zwiebelrostbraten

Zutaten:

2 Rumpsteaks
1 Zwiebel
½ Knoblauch
Kartoffeln
Öl
2 ½ TL Zucker
1 Lorbeerblatt
½ TL Tomatenmark
60 ml Rotwein
200 ml Rindersuppe
3 EL Butter (kalt)
Salz, Pfeffer
Röstzwiebeln

Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und Kartoffeln in Salzwasser kochen. Zwiebel glasig dünsten, dann mit Salz und etwas Zucker bestreuen. Das Lorbeerblatt hinzufügen und die Zwiebel gut karamellisieren lassen. Tomatenmark dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten weiterköcheln lassen und andünsten. Mit Rotwein ablöschen, bis er vollständig verdampft ist. Mit Rindersuppe aufgießen und 10 Minuten weiterköcheln lassen – danach vom Herd nehmen.

Kartoffeln schälen und in Öl anbraten, Salz, Pfeffer und restlichen Zucker dazugeben. Den Fettrand der Steaks regelmäßig einschneiden und das Fleisch in einer Pfanne scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Jedes Stück in Alufolie einpacken und 3 Minuten ruhen lassen. Die Steaks anschließend in die Sauce geben. 3 EL Butter in die Sauce einrühren, mit den Kartoffeln anrichten.

Anna Mainhard