

ichkoche.at

REZEPTE

№ 02  
2019

# KOCHZEITUNG

*Herbst / Winter*



*Flaumig, warm  
und duftend*

## **Vanille-Traum**

Kipferl, Eis und vieles mehr  
Seite 04

## **Leberkäse**

Klassiker im neuen Gewand  
Seite 16

## **Lauch**

Gesunde Stangen  
Seite 22

# AEG

## SENSEBOIL® GARANTIIERT KEIN ÜBERKOCHEN



### **SenseBoil® von AEG**

Das SenseBoil® Induktionskochfeld unterstützt Sie mittels eines intelligenten Sensors unter der Glasplatte beim Kochen. Es erkennt aufsteigende Luftblasen und reduziert automatisch die Temperatur des Wassers. So kocht Wasser nicht mehr über und verschmutzt die Kochfeldoberfläche. Sparen Sie Zeit und Energie, um einzigartige Ergebnisse zu erzielen.

[www.aeg.at](http://www.aeg.at)

# EDITORIAL

## Hallo Kuschelzeit!

**W**enn es um die kalte Jahreszeit geht, könnte man sich über so eini- ges beschweren. Oder man freut sich einfach über kuschelige Abende am Sofa, warme Maroni in den Händen und den Duft der kommenden W eihnachtszeit. Wir haben uns eindeutig für Letzteres entschieden!

Wenn es um Wohlriechendes in der Küche geht, kommt man nicht an der Vanille vorbei. Einem unserer Lieb- lingsgewürze haben wir daher gleich ein ganzes Kapitel gewidmet. In der Kochzeitung können wir nur einige Rezepte vorstellen. Schauen Sie da- her auch auf [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at) und erfahren Sie mehr über diese wunderbare Schote. Sie werden stauen, wie vielseitig – auch pikant – man Vanil- le verarbeiten kann.



**MARIA  
TUTSCHEK**

Flaumig geht es im W affel-Ka- pitel zu, der Thunfisch entführt uns ans Meer und der Lauch zeigt, was er kann. Das und vieles mehr soll Ihnen so richtig Lust auf das Kochen und Backen machen.

Ich wünsche Ihnen schmackhafte Herbst- und Wintermonate!



**MARIAS  
LIEBLING**

*Maria Tutschek*

Maria Tutschek-Landauer  
& das ichkoche.at-Team

*Mein persönliches Lieblingsrezept:  
Pavlova mit Karamell und Mandeln*



**MIT UNTERSTÜTZUNG VON**

**AEG**



**Impressum:** Medieninhaber und Herausgeber: Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG/ichkoche.at, Ghegastraße 3, 1030 Wien; Büro: ichkoche.at, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung erscheint in einer Auflage von 50.000 Stk. **Chefredaktion:** Maria Tutschek-Landauer. **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Maria Lutz; **Fotos:** Blanka Kefer, Julia Schenk, fotolia.com, Getty Images, diverse von Partnern beige stellt. **Anzeigenverkauf:** martina.ploc@styria.com **Grafisches Konzept:** Alice Sowa. **Grafik:** Linda Stern. **Produktion:** Styria Media Design GmbH & Co KG, **Bildbearbeitung:** Styria Media Design GmbH & Co KG, [www.keinemachtdenschlechtenbildern.at](http://www.keinemachtdenschlechtenbildern.at) **Herstellung:** Neografia, a.s. Firmenbuchnummer: 292121 s. UID-Nummer: ATU 61949324. Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien. **Kammer:** Wirtschaftskammer Wien. **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung. Offenlegung laut § 25 Mediengesetz unter: <http://www.ichkoche.at/page/impressum>. „Alle Rechte, insbesondere die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 u. 2 Urheberrechtsgesetz sind vorbehalten“. Die nächste Ausgabe erscheint im März 2020.

## INHALT

4-6

### VANILLE

Wunderbarer Duft und aromatisches Mark.

8-9

### THUNFISCH

Frisch oder aus der Dose – immer ein Genuss.

10-11

### FEIGEN

Himmlische Rezepte mit der sündhaft guten Frucht.

12

### BUCHLIEBLING

Neues Buch von Barbara van Melle: Vom Kipferl zum Croissant

14-15

### RÜBENPARADE

Rot-Weiß-Rot zum Nationalfeiertag.

16-17

### LEBERKÄSE

Sagen Sie unbedingt „Leberkäse“ zu ihm!

18-19

### RICHTIG BACKEN

Tipps & Tricks zur richtigen Backform

20-21

### ZU GAST BEI...

„wenn die kan Almdudler ham, gehen wir aber wieder ham...“

22-23

### LAUCH

Schlanke Stangen & schmackhafte Blätter.

24-26

### WAFFELN

Das Allroundgericht für jeden Geschmack.

28

### WORLDFOOD

Kanada: Luxuriöses Fastfood.

30

### OMA FREUDEN

Süße Kindheitserinnerungen mit Milch und Nudeln.

Vanillepudding  
selbst gemacht



# Vanille

essbare  
Orchideenfrucht

Die braune Schote mit dem wunderbar aromatischen Mark verzaubert mit ihrem Duft und dem unwiderstehlichen Geschmack viele Bäckereien, aber auch so manches pikante Gericht.

Foto margouillatphotos / iStock / Getty Images Plus



## Mohn-Vanille-Eis mit Apfelkompott

4 PORTIONEN / 30-60 MINUTEN

### ZUTATEN

- 4 Kugel Mohneis
- 4 Kugel Vanilleeis
- 10 EL Apfel-Johannisbeersirup

### Für das Kompott

- 4 Äpfel (Topaz)
- 150 ml Apfelsaft
- 100 g Rohrzucker
- 1 Zitrone (Schale und Saft)

### ZUBEREITUNG

- 1 Für das Apfelkompott die Äpfel entkernen und das Apfelfruchtfleisch in Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten ca. 10 Minuten köcheln lassen, nach Belieben pürieren oder mit Stückchen lassen.
- 2 Die Eiskugeln in ein Glas oder eine Schüssel füllen, darauf das Apfelkompott anrichten und mit dem Sirup garnieren.
- 3 Gleich servieren, damit das Eis nicht schmilzt.



Wer möchte, kann den Eisbecher mit getrockneten Apfelscheiben dekorieren.

Diese Schneebälle schmelzen im Mund!



## Vanille-Schneebälle

30-60 MINUTEN

### ZUTATEN

- 250 g Butter
- 100 g Staubzucker
- 3 Vanilleschoten
- 120 g Mehl
- 250 g Speisestärke
- 100 g Staubzucker (zum Bestäuben)

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Butter und den Staubzucker schaumig rühren. Die Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in die Buttercreme einrühren. Das Mehl und die Speisestärke miteinander vermischen und zur Buttermischung geben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen und kalt stellen.
- 2 Das Backrohr auf 175 °C vorheizen. Die Rolle in Scheiben schneiden und kleine Kugeln formen. Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12 Minuten backen.
- 3 Die erkalteten Vanille-Schneebälle dick mit Staubzucker bestäuben.



### TOP-TIPP

Noch vanilliger werden die Kekse, wenn man den Staubzucker zum Bestreuen mit Vanillemark mischt.

AUSGEWÄHLT VON MARIA TUTSCHEK

# VANILLIGES *abseits von Rezepten*

Farbe, Duft und Geschmack – ein Erlebnis für alle Sinne.



## DIPTYQUE KERZE VANILLE

Fesselnd kraftvoller Vanilleduft mit ledrig-rauchigen Akzenten. In der kalten Jahreszeit ist eine Kerze des berühmten Pariser Parfumerstellers, der ursprünglich Kerzen produziert hat, eine wahre Wohltat. Nicht ganz billig, aber sie halten sehr lange!

[diptyqueparis.com](http://diptyqueparis.com)

spiceworld.at



### Taylor & Colledge Vanille Extrakt

DAS Vanille-Produkt für die moderne Gourmet-Küche. Aus 100%igem Bourbon-Vanilleschoten-Extrakt. Die dickflüssige Konsistenz gewährt eine einfache Handhabung und Dosierung. Dosierempfehlung: 1 TL entspricht einer Vanilleschote.

## ANZUCHTSET FLEUR DE VANILLE.

Ihre eigene Vanillepflanze züchten. Vanilleblumen sind immergrüne, ca. 30 cm hohe Sträucher mit dunkelgrünen und runzligen Blättern. Vom Frühsommer bis in den Herbst erscheinen kleine violette, nach Vanille duftende Blüten.

[fromaustria.com](http://fromaustria.com)



## RETRO VINTAGE HANDMIXER

Charmanter Begleiter in der Küche, der nostalgisches Flair mit sich bringt. Aber lassen Sie sich nicht täuschen: Die Technik ist hochmodern und spielt alle Stücke!

[at.russellhobbs.com](http://at.russellhobbs.com)

## Vanillefarbige Brotdose



Foto [www.brotdose.at](http://www.brotdose.at)

## KERAMIK, DIE FREUDE SCHAFFT!

Naturtonkeramiken für drinnen und draußen, die auch nach ganz persönlichen Wünschen gestaltet werden kann. Besonders schön: die einzigartigen Brotdosen! Jedes Stück ist ein Unikat.

[keralei.at](http://keralei.at)



**FAIRER HANDEL:**

**ES LIEGT  
IN DEINER  
HAND**



## **ZEIT FÜR FAIRNESS**

Die aktuelle Kaffeepreiskrise trifft Bauernfamilien rund um den Globus hart. Für unseren alltäglichen Genuss arbeiten sie schwer und können trotzdem oft nicht einmal die eigenen Produktionskosten abdecken. FAIRTRADE steht für einen Mindestpreis, der als Sicherheitsnetz in schwierigen Zeiten Stabilität gibt. Außerdem profitieren die Kleinbauerngenossenschaften von einer zusätzlichen Prämie, die in wichtige Gemeinschaftsprojekte investiert wird. So kann jeder mit seiner täglichen Kaufentscheidung dabei helfen, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Anbauländern zu verbessern.

**[WWW.FAIRTRADE.AT](http://WWW.FAIRTRADE.AT)**

# THUN- fisch

**Frisch oder aus der Dose:** Thunfisch ist immer ein Genuss. Als Aufstrich, im Salat oder auch als Steak. Achten Sie beim Kauf bitte auf das Gütezeichen für nachhaltigen Fischfang.







## Thunfischsteak

4 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

### ZUTATEN

- ca. 800 g Thunfischfile (in 4 Steaks geschnitten)
- 1 Rosmarinzwig
- 2 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- Salz
- Olivenöl

### Für die Würzgarnitur

- 1 TL Kapern
- 1 Sardellenfile
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Pesto
- Thymian (frisch gehackt, oder Oregano)

### ZUBEREITUNG

**1** Für das Thunfischsteak Rosmarin von den Zweigen rebeln und mit Lorbeerblättern sowie Pfefferkörnern am besten in einem Mörser zerstoßen (oder fein schneiden und die Körner andrücken). Olivenöl zugeben, kräftig mit Salz würzen und die Thunfischsteaks darin mindestens 1 Stunde marinieren.

**2** Eine Pfanne stark erhitzen und die abgetropften, aber noch öligen Thunfischsteaks darin kräftig anbraten. Wenden und auf dieser Seite ebenfalls braun an- und auf den gewünschten Garpunkt fertig braten. Thunfisch sollte keinesfalls ganz durchgebraten werden, da er sehr rasch trocken wird. Die Palette reicht von innen noch völlig roh bis zartrosa, wobei das Fleisch innen durchaus lauwarm sein darf. Beim Druck auf das Filet sollte sich der Fisch noch weich und elastisch anfühlen. Ungefähre Richtzeit: 4–8 Minuten, je nach Stärke. Am besten beidseitig kurz anbraten und in Alufolie gehüllt rasten lassen.

**3** Für die Würzgarnitur währenddessen Knoblauch, Kapern sowie das Sardellenfilet fein hacken. Mit Pesto, frisch gehackten Kräutern und etwas Olivenöl vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

**4** Thunfischsteaks anrichten und die Würzgarnitur darauf verteilen.

**5** Zu dem Thunfischsteak passt Polenta und Tomatensalat.



## Rucolasalat mit Thunfisch und Granatapfel

2 PORTIONEN / 5-15 MINUTEN

### ZUTATEN

- 1 Pkg. Rucolasalat
- 1 Granatapfel
- 1/2 Gurke
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Dose Thunfisc
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Senf

### ZUBEREITUNG

**1** Den Rucola waschen. Vom Granatapfel die Kerne auslösen und mit Mozzarella, Gurke, Rucola und Thunfisch vermengen

**2** Aus Salz, Pfeffer, Balsamico, Olivenöl, Senf und Zucker eine Marinade erstellen und mit dem Rucolasalat vermengen.



Den Rucolasalat kann man beliebig mit weiteren Zutaten ergänzen. Statt Mozzarella kann man jeden anderen beliebigen Käse, zum Beispiel Ziegenweichkäse, verwenden.



# sündhaft gute FEIGEN

Die als Aphrodisiakum bekannte „Frucht“ ist genau genommen der fleischige Blütenstand des bis zu 10 Meter hohen Feigenbaums. Die zahlreichen winzigen im Fruchtfleisch eingebetteten Kerne sind dabei die eigentlichen Früchte des schon in der Bibel erwähnten Gewächses! Unsere Rezepte sind auf jeden Fall himmlisch!

## Vulcano-Schinken mit Burrata und Feigen

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 80 ml Balsamicoessig
- 1 TL Kristallzucker
- 60 g Mini-Paradeiser (entstielt)
- 8 Blatt Basilikum
- 1 EL Olivenöl (extra vergine)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Feigen (frisch, geviertelt oder halbiert)
- 240 g Rohschinken (in dünne Scheiben geschnitten)
- 2 Stk. Burrata (halbiert)

### ZUBEREITUNG

- 1** Balsamicoessig mit Zucker bis zu 1/3 einreduzieren und abkühlen lassen.
- 2** Paradeiser waschen, halbieren oder in Scheiben schneiden. Mit Basilikum, Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Rohschinken mit Burrata und Feigen anrichten.



## TOP-TIPP

Die Prosciutto-Feigen mit Erdäpfelcreme eignen sich hervorragend in großen Löffeln serviert als Fingerfood-Häppchen.



## Prosciutto-Feigen mit Erdäpfelcreme

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 3-4 Feigen (frisch)
- 100 g Prosciutto
- 100 g Erdäpfel (gekocht, geschält)
- 50 ml Wasser
- 1 Schuss Öl
- 1 Schuss Essig
- Kresse (zum Garnieren)

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Erdäpfeln grob zerkleinern, in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse mischen (Stabmixer) und abschmecken.
- 2 Die Feigen waschen, vierteln bzw. sechsteln und jeweils in eine Scheibe Prosciutto wickeln bzw. auf eine Prosciutto-Rose setzen.
- 3 Die Prosciutto-Feigen mit Erdäpfelcreme mit Kresse garnieren und servieren.



## Rotweifeigen mit Kletzenbrot und Brie

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 200 g Feigen (frisch)
- 30 g Kristallzucker
- 300 g Portwein (rot)
- 1 Zimtstange
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stk. Pfeffer (lang)
- 1 Stk. Sternanis
- 4 Scheiben Kletzenbrot
- 160 g Brie
- 1 EL Zucker (braun)
- 160 g Blattsalat (der Saison, entstielt, gewaschen)
- 1 EL Olivenöl (kalt gepresst)

### ZUBEREITUNG

- 1 Für die Rotweifeigen in einem Topf Zucker karamellisieren, mit Portwein ablöschen und die Gewürze dazugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen, die ganzen Feigen hinzufügen, beiseite stellen und kalt werden lassen.
- 2 Die Kletzenbrotscheiben ausstechen oder rechteckig schneiden, Briescheiben darauflegen, mit ein wenig braunem Zucker bestreuen und im Backrohr bei 180 °C den Käse schmelzen lassen.
- 3 Auf Tellern anrichten, die Portweifeigen vierteln oder halbieren und dazu legen. Mit den marinierten Blattsalaten garnieren.



Tipp der Redaktion



Wir sind geradezu verliebt in dieses Buch! Spannende historische Einblicke, tolle Rezepte und sehr praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Die Fotos von Inge Prada sind der herausragenden Backkunst ebenbürtig.



Unser Lieblingsrezept: „Zweifarbige Croissants mit Cassis und Kakao – ein Augenschmaus!“

# Lesefutter CROISSANT, BRIOCHE & CO

... die weltberühmte französische Backkunst wird „Viennoiserie“ genannt, denn ihre Ursprünge liegen im Alten Wien. Back-Enthusiastin Barbara van Melle holt die Geschichte(n) des Wiener Feingebäcks vor den Vorhang: von Kaisersemmel bis Wiener Erdäpfelmilchbrot, von Batzerluggelhupf bis Briochekipferl, von Topfenkolatschen über Croissants bis hin zu Wiener Herzenzwieback — mit zahlreichen historischen Originalrezepten und modernen Varianten.

Barbara van Melle erzählt, wie es zum neuen Buch gekommen ist: „Unübersehbar ist, dass sich nun die Kehrtwende vollzogen hat: Brot und Gebäck erleben einen Höhenflug. Immer mehr Menschen entdecken ihre Liebe zu wirklich guten Backwaren und wollen sie auch selbst herstellen – so wie die „Dinge aus Wien“ in meinem neuen Buch. Deshalb haben wir Rezepte der modernen Viennoiserie gesammelt und uralte Rezepturen aus der Vergessenheit geholt. Sie erschließen uns geschmacklich die Vergangenheit und lassen uns besser verstehen, welche Bedeutung das Bäckerhandwerk hat und was die Wiener Bäckerei einst zur besten der Welt machte.“

## Wussten Sie?

- „Viennoiseries“ (Dinge aus Wien) ist der Name jener Backwerke, die von Wien aus die Welt eroberten.
- 1838 wurde das Wiener Kipferl, das zum Croissant wurde, vom Bäcker August Zang nach Paris gebracht.
- Die glanzvolle Zeit des Bäckerhandwerks: 1839 gab es in Wien 197 Bäckereien!
- Heute gibt es in Wien nicht einmal mehr 20 Betriebe, in deren Backstuben die österreichische Backtradition hochgehalten wird.
- August Zang wurde als Unternehmer mit Bäckereien 1848 so reich, dass er die Tageszeitung „Die Presse“ gründen konnte.

# KÜCHENLIEBLINGE *der Saison*



Extra-Kick  
für den Gin

**BIO GIN BOTANICALS SET**  
Wenn sich die Gewürzexperten von ehrenwort.Genussmomente mit den Gintlemen von Rick Gin zusammentun, kommt ein ganz besonderes BIO Gin Botanicals Set heraus!

Limited Edition: WILD-Nudl!



## KASNUDEL

Gewissenhaft per Hand in Kärnten gemacht. Jede Füllung wird händisch gerollt, liebevoll in den Teigmantel gegeben, ausgestochen oder gekrenzelt! Alle Kasnudl werden am gleichen Tag produziert, verpackt und verschickt. Nur noch aufwärmen und genießen!

Kalorienarme  
Proteineinheit



## PROTEINPOWER MIT NÖM PRO

Für ernährungsbewusste und sportbegeisterte Genießer: Cremiger und zugleich fein körniger Cottage und fruchtig, frische Himbeer-Topfencreme.



Außergewöhnliche Ölcreation!

## BIO FIT OIL

Hartls neues BIO FIT OIL ist ein fein abgestimmtes ‚Wellness-Öl‘ aus fünf kostbaren, kaltgepressten Pflanzölen: Walnuss-, Traubenkern-, Mandel-, Leinsamen- und Kirschkernöl aus besten biologischen Rohstoffen.

Jederzeit  
ofenfrischer Genuss



## RESCH&FRISCH BACKOFEN

Gebäck wie frisch aus der Backstube und das zu jeder Tageszeit. Lieblingsgebäck einfach und schnell fertig backen und reinbe ißen.  
[www.resch-frisch.com/ichkoche](http://www.resch-frisch.com/ichkoche)

Bio, das weiter geht!



Neu in  
Ihrer  
HOFER  
Filiale

## BERGBAUERN HEUMILCH-JOGHURT

Täglicher Auslauf, mindestens 120 Tage im Jahr auf der Alm oder Weide, soja- und silagefreie Fütterung – All dies und noch viel mehr genießen die Milchkuhe der Ursprungs-Bauern & -Bäuerinnen aus der Region Kitzbüheler Alpen.

# Rot-Weiß-Rot

## zum National- feiertag

Saftige Rote Rüben und würzige weiße Creme – so schaut ein patriotisches Herbstgericht aus!

### Rote Rüben- Salat im Glas

4 PORTIONEN

20 MINUTEN

#### ZUTATEN

- 4 Rote Rüben  
(klein, roh oder gekocht)

#### Für die Marinade

- 2 Zitronen
- 15 EL Pflanzenöl
- 2 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

#### Für die Krencreme

- Kren
- Salz
- 2 Becher Sauerrahm
- 2 Becher Crème fraîche
- Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

**1** Die Roten Rüben schälen und nach Belieben in Scheiben oder Würfel schneiden (dafür am besten Gummihandschuhe anziehen).

**2** Für die Marinade alle Zutaten in ein gut verschließbares Gefäß (z.B. Marmeladenglas) geben und ordentlich schütteln. Die Roten Rüben damit marinieren.

**3** Für die Krencreme Sauerrahm mit Crème fraîche glattrühren, Kren hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** In Gläser zuerst eine Schicht Rote Rüben, dann Creme und dann wieder Rote Rüben füllen. Den Rote Rüben-Salat im Glas servieren.



# Gebratene rote Rüben mit Krenschaum auf gratiniertem Kürbis-Kartoffel-Püree

4 PERSONEN / 40 MINUTEN

## ZUTATEN

- 150 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Rote Rüben
- 40 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Bergbauern-Butter
- 125 ml GOURMET Gemüsefond
- 200 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Kartoffeln, mehlig
- 200 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Kürbis
- 50 ml **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Bergbauernmilch
- 20 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1/16 l Weißwein
- 1/8 l **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Bergbauern-Schlagobers
- 30 g Kren, gerieben
- 100 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Bergbauernkäse
- etwas LE GUSTO Salz
- etwas LE GUSTO Pfeffer
- etwas LE GUSTO Kümmel
- etwas BELLA Muskatnuss

## ZUBEREITUNG

- 1 Die roten Rüben schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Rübenscheiben auf beiden Seiten für ca. 3 – 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kümmel grob hacken und damit die Rübenscheiben bestreuen. Alles mit Gemüsefond ablöschen und zugedeckt noch einmal 2 – 3 Min. rasten lassen.
- 2 Die Kartoffeln in reichlich Salzwasser weich kochen. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in Salzwasser weich kochen. Ein paar schöne Stücke für die Deko aufheben. Die Milch erhitzen und mit etwas Muskatnuss würzen. Den Kürbis und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der Milch verrühren und noch einmal aufkochen lassen.
- 3 Die Deko-Kürbisstücke in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Zwiebel in Butter anlaufen lassen, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Um 2/3 einkochen lassen. Schlagobers und Kren beimengen und mit einem Stabmixer aufschäumen.
- 5 Ofen auf höchster Stufe Oberhitze vorheizen. Den Bergbauernkäse fein reiben. Das Püree auf 4 Teller verteilen, mit dem geriebenen Bergbauernkäse bestreuen und jeden Teller im Ofen kurz gratinieren.
- 6 Die Rüben ebenfalls auf den Tellern verteilen, mit dem Schaum beträufeln und mit den Kürbisstücken vollenden.

## Produktipp



### ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-ROTE RÜBEN

BIO-Rote Rüben sind sehr gut lagerfähig und so ein ideales saisonales BIO-Gemüse für eine reichhaltige, regionale Ernährung auch während der kalten Jahreszeit.

Mehr Infos unter:  
[zurueckzumursprung.at](http://zurueckzumursprung.at)



Bio, das weiter geht.

Da bin ich mir sicher.

Mit frischen Kräutern dekorieren, dann schmeckes gleich noch besser!





Flammkuchen mit  
Leberkäse, Lauch und  
Eierschwammerl!



# Leberkäse mit einer *Prise* Abwechslung

Sagen Sie unbedingt „Leberkäse“ zu ihm! Und versäumen Sie nicht, pfiffige Gerichte abseits der berühmt-berüchtigten Fastfood-Sünde „Austro-burger“ damit zu machen!





## Leberkäse- Kürbis-Eintopf

4 PORTIONEN

15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 500 g Leberkäse
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 1/2 Kürbis (junger Hokkaido oder gelber Zucchini)
- 1 Paprika (rot)
- 1 EL Weizenmehl (glatt)
- 1 Suppenwürfel
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Die geschnittene Zwiebel in heißem Öl kurz anrösten, würfelig geschnittenen Leberkäse und würfelig geschnittenen, entkernten Kürbis dazugeben.
- 2 Den Paprika klein schneiden und mit in den Topf geben.
- 3 Mit etwas Suppe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten lassen.
- 4 Mehl mit etwas Wasser verquirlen, einrühren und einmal aufwallen lassen.
- 5 Den Leberkäse-Kürbis-Eintopf mit einem Glas gut gekühltem Bier und einer Scheibe Weißbrot genießen.



## Knusprige Leberkäsewürfel mit Paprika-Mayonnaise

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

#### Für die Leberkäsewürfel

- 500 g Leberkäse (in 2x2 cm Würfel geschnitten)
- 150 g Mehl (glatt)
- 2 Eier
- Milch
- 200 g Panko (Panierbrösel)
- Öl (zum Frittieren)

#### Für die Mayonnaise

- 150 g Mayonnaise
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Spritzer Weißweinessig
- Meersalz
- Pfeffer (aus der Mühle)

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Leberkäsewürfel zuerst in Mehl wälzen, dann durch die mit Milch verquirlten Eier ziehen und anschließend in Panko panieren. In reichlich Fett bei 180 °C schwimmend goldgelb ausbacken. Danach auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Für die Mayonnaise alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Leberkäsewürfel auf einer Platte anrichten, jeweils mit einem Zahnstocher oder Cocktailspieß versehen und mit Paprika-Mayonnaise gemeinsam servieren.

Metall, Silikon, Porzellan...

# Tipps & Tricks zur richtigen BACKFORM

Formen aus Porzellan verlängern die Backzeit um einige Minuten.

**Für eine Biskuitroulade ist ein Blatt Backpapier perfekt! Masse aufstreichen, backen lassen und danach ganz einfach auf ein gezuckertes Geschirrtuch stürzen. Das Papier lässt sich ganz einfach abziehen!**

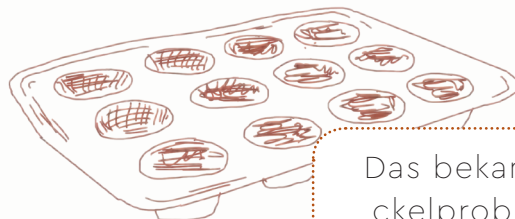


Das Volumen der Backform wirkt sich aus! Eine höher eingefüllte Masse benötigt eine längere Backzeit.

Ob Formen mit Fett, Spray oder Backpapier behandelt werden, ist reine Geschmackssache.

Silikonformen mit sehr dünnen „Problemstellen“, sollten dort zusätzlich ausgefettet werden, damit nicht einzelne Teile des Teigs kleben bleiben.

**Silikonformen nach dem Backen umdrehen. Durch den Dampf, der dann in der Form entsteht, geht das Backwerk leichter heraus.**



Silikonformen muss man nicht einfetten.

Das bekannte Wackelproblem! Die Masse ist eingefüllt, die Form ist nur schwer zu bewegen, ohne etwas zu verschütten? Am besten die Silikonform vor dem Befüllen auf ein Blech stellen und so bequem in das Backrohr schieben.



**Dampf ist ein Triebmittel! Silikonform einfach mit kaltem Wasser ausspülen und sofort danach die Masse einfüllen. Durch den Dampf, den das Wasser in der Form und die Hitze entstehen lassen, geht das Backwerk besser auf, löst sich leichter und bleibt feuchter.**

Im [ichkoche.at](http://ichkoche.at)  
Shop finden  
Sie viele  
Backformen.

Die Profis in der  
Konditorei verwenden  
übrigens meist nur  
nicht eingefettete  
Tortenbackringe.  
Aus diesen schneidet  
man den fertigen  
Kuchen raus.

**Wenn Sie eine Form die z.B. mit  
Mürbteig ausgelegt ist, aus dem Kühl-  
schrank direkt in den Backofen stellen,  
dauert die Backzeit länger.**

# ZU GAST BEI ... Almdudler

„MAN MUSS NICHT BEI JEDEM  
TREND UNBEDINGT DABEI SEIN.“

TEXT **Maria Lutz** FOTOS **Julia Schenk**



Strahlender Sonnenschein, blitzblauer Himmel, ein drückend heißer Sommertag in der Großstadt. Na, „wenn die kan Almdudler ham, gehen wir aber wieder ham...“ Eh schon wissen. Grund zu dieser Sorge besteht angesichts unseres heutigen Ziels allerdings kaum: Dem Almdudler-Haus in Grinzing, erbaut 2009 nach Green-Building-Standards und das einzige Gebäude Wiens mit waschechter Almhütte am Dach! Durstig und voller Vorfreude schreiten wir durch das hohe Glasportal in Form der ikonischen Flasche – hinein in eine andere Welt: Alpin und urban, traditionell und modern, funktionell und gemütlich. Da wächst scheinbar ein Baumstamm aus dem luftigen, lichtdurchfluteten Stiegenhaus, dorleuchten bunte Klettersteine von meterhohen Holzwänden. Schnörkellose Geradlinigkeit mit unverkennbarer Liebe zum Detail – und zur Familiengeschichte: Souvenirs, Bilder und

mehr entdecken wir bei unserem „Aufstieg“ in luftige Höhen, rauf auf die „Hütt’n“. Optisch ist der Spagat zwischen Tradition und Moderne jedenfalls durchwegs geglückt. „Zeitgemäße Umsetzung, Inszenierung ist wichtig. Aber auch zu wissen: Man muss nicht bei jedem Trend unbedingt dabei sein.“, erklärt einer, der die Inhaberfamilie Klein seit nunmehr 15 Jahren auf dieser Gratwanderung Richtung Zukunft begleitet: Gerhard Schilling, seines Zeichens Geschäftsführer des österreichischen Erfolgsbetriebs – und unser heutiger Gastgeber. „Es ist auf jeden Fall eine Kernherausforderung und der große Wert, mit dem wir sorgfältig umgehen müssen: Dass wir Tradition und eine lange Historie haben, es über Generationen diese Liebe zum Produkt gibt.“ Nämlich jener goldgelben, herbsüßen Alpenkräuterlimo, die durstige Kehlen seit über 60 Jahren erfrischt: Almdudler! „Die Familie produziert seit

1886 Limonade. Der Meilenstein war dann 1957, als Erwin Klein den ‚Almdudler‘ erfunden hat.“, nimmt uns Schilling mit auf klein(sch)e Zeitreise. „Der Ursprungsbetrieb war im 17. Bezirk, in der Weißgasse. Dort wurde auch die erste Flasche abgefüllt, ganz romantisch am Hochzeitstag, dem 17. Oktober!“ Schon bald sollte Almdudler, im wahrsten Sinne des Wortes, in aller Munde sein: „Ihm und seiner Frau ist es gelungen, viele regionale Getränkehändler zu überzeugen, eine Lizenz zu nehmen, um in eigenem Namen, auf eigene Rechnung, nach den Vorgaben der Firma Klein zu produzieren.“ Das fertige Kräuterkonzentrat, „man kann sich das wie einen Sirup vorstellen“, wurde dabei direkt an die Lizenznehmer geliefert. Bereits Anfang der 1960er-Jahre gab es so rund 300 lizenzierte Betriebe, ein Jahrzehnt später war die Abfüllung schließlich über ganz Österreich verteilt, die Eigenproduktion in der Weißgasse wurde eingestellt. Kleins einstiges Konzept ging auf: „Nach dem Krieg sind internationale Marken nach Österreich gekommen, vor allem Coca Cola. Die haben neue Medien, wie TV, genutzt und national geworben. Die österreichische Getränkehersteller-Landschaft war sehr kleinteilig und regional strukturiert. Erwin Klein hat sich gedacht: Wenn wir eine nationale Marke hätten, könnten wir da entsprechend dagegensetzen.“ Diesem Gedanken sollte schlussendlich das Jahrzehnte währende Erfolgsrezept entwachsen: „Als Herkunft und Sehnsuchtsort die Alm, das Dudeln als Wiener Bezeichnung fürs Jodeln, der Kräutergeschmack als typisch



## FACT BOX

20 % weniger Zucker (unter 8 g) als vergleichbare Limonaden  
Produktion: Ca. 80 Millionen Portionen (Flaschen) pro Jahr  
Auch erhältlich in Deutschland, Südtirol, Schweiz, Ungarn, Tschechien, Slowakei, Belgien, Niederlande  
Seit Anfang 2019 keine Lizenznehmer mehr, Rückkehr zur Eigenproduktion  
Bis in die 1980er Jahre nur Almdudler Original, seither ca. 20 verschiedene Sorten

[www.almdudler.at](http://www.almdudler.at)



## VON DER ALM INS GLAS

Anzahl: 32 geheime Alpenkräuter  
Ernte: 1x pro Jahr, Spätsommer/  
Herbst

Herkunft: Alpenbogen von Süd-  
frankreich bis Slowenien, ein Gut-  
teil aus Österreich

Herstellung: Die Kräuter werden  
getrocknet und angesetzt, der  
Kräutergeschmack extrahiert.

Das Konzentrat wird mit Wasser,  
Kohlensäure und Zucker versetzt  
und abgefüllt.

österreichisch und das Pärchen als Symbolbild für die Alpenwelt“. In der Tat lassen wir Konsumenten uns diese nostalgisch-süßen Grundzutaten noch heute gerne schmecken, doch hinterlassen sie in turbulenten Zeiten wie diesen bei so manchem wohl auch einen bitteren Nachgeschmack: „Gerade in einem Bereich wie diesem Traditionell-Trachtigen ist es ganz wichtig, eine entsprechende Abgrenzung zu finden.“, nickt unse Gastgeber. „Da muss man sorgsam sein – nicht aus Berechnung, sondern aus Überzeugung. Dass man dieses ganze Trachtenthema schätzt und ernst nimmt, aber auch mit Augenzwinkern sieht und offen ist. Es soll Spaß machen!“ Noch heute wird die kultige Limonade nach der ursprünglichen Rezeptur hergestellt, auch die Glasflasche blieb seit 1957 unverändert. „Das Einzige, was wir in den letzten Jahren kontinuierlich angepasst haben, ist der Zuckergehalt.“,

denn der Durstige von heute lebt gesundheitsbewusster – und schätzt die Abwechslung: Energydrink, Sirup... Beim Anblick des kunterbunten Flaschensortiments stellt sich die unvermeidbare Plastikfrage: „Nachhaltigkeit ist natürlich wichtig für uns, Original Almdudler ist in der Glasmehrwegflasche verfügbar. Das Thema Konsument und Handel“, Gerhard Schilling lächelt milde, „kann man so als Henne-Ei-Thema bezeichnen.“ 1l-Glasflaschen in 12er-Kisten, Arme, die beim Tragen immer länger werden...? Ja, man erinnert sich – und ehrlicherweise ohne allzu große Nostalgie. „Letztlich ist es verfügbar und eine Option. Dem Konsumenten beides anzubieten, ist sicher sinnvoll. Nicht zu bevormunden und alles vorzugeben.“ Nebst dem Naturschutz – seit über zehn Jahren setzt man sich in Kooperation mit dem österreichischen Alpenverein für den Schutz der Bergwelt ein – sei auch soziales Engagement einfach „etwas, das in der DNA der Eigentümer und des Unternehmens ist. Weltoffen, tolerant, in allen möglichen Lebensbereichen: Unterstützung von Flüchtlingsprojekten, Pride... und auch offen dazu zu stehen!“ Wir drehen eine Runde auf der sonnigen Dachterrasse, genießen die grüne Aussicht – und werfen zum Abschied gemeinsam einen Blick in die Zukunft. Ja, Almdudler sei fest in Familienhand: „Das soll auf jeden



Fall so bleiben. Mit der Familie wird alles abgestimmt, vor allem Thomas Klein ist ein sehr kreativer Geist, dem immer wieder witzige Dinge einfallen.“ Schön zu wissen, dass das flüssige Gold, das so herrlich auf der Zunge prickelt und immer ein bisschen nach Kindheit und Zuhause schmeckt, uns auch weiterhin ein treuer Begleiter bleiben wird. Einer, der wohl noch so manch Überraschung für uns bereithält...



### Steckbrief: Das Trachtenpärchen

**Name:** Marianne & Jacob  
(warum, weiß niemand mehr so genau...)

**Stammbaum:** seit 1957 Teil der Almdudler-Familie: Wir waren bereits auf der allerersten Flasche und Teil der ersten Markenregistrierung!

**Wir gehen mit Zeit & Mode:**  
Mariannes Schürze war mal blau, mal rot, der Rock mal lang, mal kurz, Jacobs Lederhose mal grau, mal braun...  
Erstmals zum Leben erweckt wurden wir in TV-Spots Ende der 80er Jahre

**Viele Jahre war sogar ein Ball nach uns benannt:** Der legendäre „Trachtenpärchenball“!



# LAUCH

## Schlanke Stangen & schmackhafte Blätter



Rezept  
„Erdäpfel-  
Lauch-Quiche“  
auf  
[ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

Wie wächst Lauch, wie gesund ist  
er wirklich und wofür kann man  
ihn in der Küche verwenden?  
Das und mehr im Video auf  
[www.ichkoche.at!](http://www.ichkoche.at)

# Lauchspaghetti mit gegrilltem Seesaibling

4 PORTIONEN

30-60 MINUTEN

## ZUTATEN

### Für die Lauchspaghetti:

- 1 Stange Lauch (gewaschen)
- 300 g Spaghetti (z.B. Dinkel-Vollkornspaghetti)
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen (geschält, fein gewürfelt)
- 1 Chili (rot, entkernt, in feine Streifen geschnitten)
- 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 175 g Frischkäse
- 2 EL Kapernbeeren
- 100 ml Gemüsefond
- Meersalz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 150 g Bergkäse (gerieben)

### Für den Seesaibling:

- 2 Seesaiblingsfilets (entgrätet)
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe (mit der Schale angedrückt)
- 4 Zweige Zitronenthymian
- Dille (frisch, zum Garnieren)



## TOP-TIPP

Schlanke Rezeptvariante: Statt Spaghetti Zucchiniestreifen verwenden.



## ZUBEREITUNG

- 1 Spaghetti in gut gesalzenem Wasser etwas kürzer als „al dente“ kochen und abschütten. Etwas Olivenöl darüberträufeln und durchmischen.
- 2 Den Lauch in 10 cm lange Stücke schneiden. Auf einer Seite bis zur Mitte durchschneiden und die entstandenen Blätter auffächern. Der Länge nach in dünne Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
- 3 Lauchstreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Knoblauch, Chili, Zitronenabrieb und -saft, Frischkäse, Kapern und Gemüsefond dazugeben, salzen und pfeffern. Nudeln und 1/3 des Käses hinzufügen und gut umrühren.
- 4 Saiblingsfilets trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite für 3-4 Minuten knusprig braten. Die Fleischseite salzen und pfeffern.
- 5 Butter, Knoblauch und Zitronenthymian hinzufügen, Filets umdrehen und zur Seite stellen.
- 6 Spaghetti mit einer Fleischgabel aufdrehen und in tiefen Tellern anrichten. Mit etwas Sauce übergießen. Fischfilet daraufsetzen, mit der Butter vom Anbraten beträufeln und mit Bergkäse sowie Dille garnieren.

# Waffel SPIELE

**Das Allroundgericht für jeden Geschmack.** Waffelteig und Garnitur lassen sich je nach Belieben mit Früchten und cremigen Saucen, sündhaft süßen Sirupen oder herzhaft mit Schinken und Käse variieren. Perfekt für ein langes Frühstück, einen Snack zwischendurch, als Dessert oder auch als Abendessen.





## Kokoswaffeln mit Zitrusfrüchtesalat

6 PORTIONEN / 15 MINUTEN

### ZUTATEN

#### Für die Garnitur

- 40 g Kokosflocke
- 160 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 90 g Zucker
- 125 g Butter (zimmerwarm)
- 3 Eier
- 300 ml Kokosmilch (ungesüßt)

#### Für den Salat

- 2 Orangen
- 1 Grapefruit
- 2 Limetten
- Mark einer Vanilleschote
- 1 EL Speisestärke
- 250 ml Orangensaft
- 40 g Zucker
- Zitronenmelisse

### ZUBEREITUNG

- 1 Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.
- 2 Orangen, Grapefruit und Limetten schälen, sodass die weiße Haut vollkommen entfernt ist. Danach die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Zellwänden herausschneiden. Wenn dabei Saft austritt, diesen auffangen.
- 3 Speisestärke mit 2 EL vom aufgefangenen Zitrusafts glatt rühren. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Orangensaft, Vanilleschote und -mark und die feingehackten Stiele der Zitronenmelisse dazugeben und aufkochen. Stärke einrühren und erneut aufkochen lassen. Über die Früchte geben, abkühlen lassen.



- 4 Für den Waffelteig Kokosflocken, Mehl, Backpulver und Salz mischen. Butter mit Zucker schaumig rühren und die Eier einzeln untermengen. Kokosmilch abwechselnd mit der Mehlmischung unterrühren.
- 5 Teig in einem Waffeleisen goldgelb backen. Zitrusfrüchtesalat auf der fertigen Waffel verteilen und mit frischer Zitronenmelisse dekorieren.



## Eierlikör-Waffeln mit Kirschkompott

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 240 g Mehl
- 1 Pkg. Backpulver
- 2 EL Zucker (braun)
- 1 Prise Salz
- 160 g Erdnussbutter (creamy)
- 60 ml Pflanzenöl
- 2 Eier (groß)
- 375 ml Milch

#### Für die Garnitur:

- Marmelade (nach Wahl)
- Schlagobers
- Erdnüsse (gehackt)

### ZUBEREITUNG

- 1 Für die Erdnusswaffeln zunächst Mehl mit Backpulver versieben. Zucker und Salz einrühren.
- 2 Erdnussbutter mit Öl, Eiern und Milch cremig rühren. Die Mehlmischung hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig mixen.
- 3 In einem gefetteten, vorgeheizten Waffeleisen knusprig backen.
- 4 Die Erdnusswaffeln mit Marmelade, Schlagobers und gehackten Erdnüssen servieren.



*Mehr erfahren?*

Eine kleine Geschichte der Waffel, das perfekte Waffeleisen oder die besten Zutaten. Das und mehr finden Sie unter:

[www.ichkoche.at/waffeln](http://www.ichkoche.at/waffeln)

## Waffeln mit geräuchertem Seesaibling und Sauerrahm-Dill-Dip

4 PORTIONEN / MEHR ALS 60 MINUTEN

### ZUTATEN

- 400 g Seesaibling (geräuchert)
- 125 g Butter
- 2 Eier
- 500 ml Buttermilch

### Für die Waffeln:

- 125 g Roggenmehl
- 125 g Weizenmehl (glatt)
- 2 TL Backpulver
- 1 1/2 TL Natron
- Salz
- 2 TL Rohrzucker

### Für den Dip:

- 250 ml Sauerrahm
- 1 Bund Dille (klein, frisch, fein gehackt)
- 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)

### ZUBEREITUNG

- 1** Für den Dip den Sauerrahm mit den restlichen Zutaten gut verrühren und kaltstellen.
- 2** Roggenmehl, Weizenmehl, Backpulver und Natron sieben. Salz und Zucker einrühren. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Mit den Eiern und der Buttermilch verrühren und zur Mehlmischung geben.
- 3** Waffeln in einem Waffeleisen so kross wie gewünscht backen.
- 4** Geräucherten Saibling in Stücke zupfen, auf den Waffeln anrichten und mit dem Dip beträufeln.

## TERIYAKI-LACHS-GEMÜSE-PACKERLN

mit Zitronen-Honig-Butter

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit:  50 Minuten

Schwierigkeitsgrad:   

### ZUTATEN

Für die Teriyaki-Lachs-Gemüse-Packerln:

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 250 g Rispentomaten (klein)     | 8 EL Sojasauce, Teriyaki Sauce |
| 1 Zucchini (mittelgroß)         | 2 EL Honig                     |
| 1 Knoblauchzehe                 | 2 Zweige Rosmarin              |
| 1 rote Zwiebel                  | 2 Zweige Thymian               |
| 4 Wildlachsfilets à 200 – 220 g | 4 Bögen Toppits® Backpapier    |
| 1 Zitrone                       | Bindefaden                     |
| 2 EL Olivenöl                   |                                |

Für die Zitronen-Honig-Butter:

- |                                 |
|---------------------------------|
| 100 g Butter                    |
| 1 EL Honig                      |
| Zesten einer halben Bio-Zitrone |
| Salz und Pfeffer                |

### ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen, putzen und den Strunk abschneiden. Die Zucchini in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Die Zwiebel putzen, schälen und achteln. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Kräuter hinzugeben. Honig mit der Sojasauce glattrühren. Die Lachsfilets damit bestreichen. Das Gemüse in der Zitronen-Öl-Mischung marinieren. Den Lachs mit dem Gemüse auf das Toppits® Backpapier legen, aromadicht verpacken, dafür die Enden mit Bindefaden zu „Packerln“ zusammenbinden. Im vorgeheizten Backofen oder am Grill bei indirekter Hitze bei 175 °C Heißluft für 25 Minuten garen.

Für die Zitronen-Honig-Butter die Zitronenzesten abreiben. Die zimmerwarme Butter mit den Zitronenzesten und dem Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in ein Viertel Toppits® Backpapier einrollen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Packerln vor dem Servieren öffnen und Fisch und Gemüse mit etwas Zitronen-Honig-Butter garniert servieren.

Dazu passt eine Tomaten-Avocado-Salsa.





# World Food Kanada

**Verreisen im Kochtopf** – zu weltberühmten Klassikern! Aus Kanada ist die Poutine nicht weg zu denken!

## Kanadische Poutine mit Hummer

4 PORTIONEN / 30-60 MINUTEN



### ZUTATEN

- 1 Hummer (3-4 Minuten vom Fischhändler gegart od. TK)
- 1 Bund Wurzelgemüse (klein geschnitten, für den Fond)
- 250 ml Fischfond (od. Hummer-, bzw. Krebsfond)
- 100 g Butter
- 2 TL Maisstärke
- 3 EL Crème fraîche
- 4 Kartoffeln (groß, mehlig)
- Öl (zum Frittieren)
- 1 Kugel Mozzarella (od. Halloumi, grob zerbröseln)
- Meersalz
- Pfeffer (aus der Mühle)
- 40 g Butter (zum Grillen)

### ZUBEREITUNG

- 1 Unter [www.ichkoche.at/hummer](http://www.ichkoche.at/hummer) finden Sie eine Anleitung, wie der Hummer zerteilt wird
- 2 Die Karkasse und Panzerschalenreste des Hummers mit etwas fein gewürfelm Wurzelgemüse kurz in Butter anrösten und mit Fischfond angeben und auf ein Drittel einkochen lassen.
- 3 Anschließend den Fond durch ein Sieb gießen, nochmals erhitzen und mit etwas in Wasser aufgelöste Maisstärke eindicken lassen.
- 4 Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen, Crème fraîche einmontieren und wieder warm stellen (nicht kochen).
- 5 Die Kartoffeln mit Schale gut waschen bzw. bürsten, in fingerdicke Stifte schneiden. Für 30 Minuten in kaltes Wasser legen und anschließend gut trocken tupfen.
- 6 In heißem Fett bei 140° C nur so lange frittieren, bis sie leicht gelb sind. Im zweiten Frittiervorgang bei 190 °C frittieren, bis sie oben schwimmen und goldgelb knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht mit feinem Meersalz salzen.
- 7 Butter zerlassen, die Hummerhälften in einer Grillpfanne auf der Schnittfläche eine Minute grillen, wenden und weitere zwei Minuten grillen, dabei 1-2 EL der Butter auf jeder Hälfte verteilen und die Hälften mit einem Topf beschweren.
- 8 Scheren rundum vier bis fünf Minuten grillen. Hummerfleisch aus dem Schwanz auslösen
- 9 In einer flachen Schale die noch heißen Pommes frites gleichmäßig verteilen und den zimmerwarmen zerbröselten Käse darüber streuen.
- 10 Mit der Hummersauce beträufeln und die Hummerscheren und -fleisch darüber verteilen. Sauce als Dip auch separat dazu reichen.



*In nur 3 Schritten zum Kochkurs:*

**1. Kurs wählen 2. Anmelden 3. Loskochen!**

Alle Termine, saisonale Workshops und weitere Themen finden Sie in unserem Kursprogramm unter [www.ichkoche.at/kochschule](http://www.ichkoche.at/kochschule)

**ichkoche.at – die Kochschule am Naschmarkt**  
Girardigasse 2, 1060 Wien

**ichkoche.at**  
Kochschule  
aus liebe zum kochen



Geht es Ihnen auch so: Man bemüht sich so sehr und trotzdem schmeckt es einfach nicht so, wie damals bei der Oma. Was ist das Geheimnis, außer der zu ihr empfundenen Liebe, die die Erinnerungen vielleicht ein wenig verklärt?

## Omas Milchnudel

4 PORTIONEN / 15-30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 500 g Nudeln (z.B. Fleckerl)
- 2 l Milch
- Mohn
- Zucker
- Zimt (gemahlen)
- 1/2 Limette (abgeriebene Schale)
- etwas Minze (frisch)

### ZUBEREITUNG

- 1 Für die Milchnudeln die Nudeln in der Milch erwärmen und gar kochen lassen. Dabei wird die Milch einreduziert.
- 2 Danach mit Zucker und Zimt nach Belieben würzen.
- 3 Kurz vor dem Servieren den Mohn hinzufügen.
- 4 Die Milchnudeln mit Zimt, Mohn, Limettenschale und Minzeblättchen garniert servieren.

Oma  
Freuden



# 100% FRISCHES BASILIKUM



MASTERS OF PASTA

# Die nachhaltigste Milchflasche

100%

rePET



MEHR SAMMELN. RICHTIG TRENNEN. ARA®

Bleib frisch.