



Rezepte aus der Sommerküche

 **Brasilianische Küche**
Exotische Aromen Seite **12**

 **Melonen**
Natürliche
Klimaanlage Seite **8**

 **Brennnessel**
Heilpflanze
mit Biss Seite **36**

Sommergrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Der Sommer 2016 kommt sehr sportlich daher! Gleich nachdem in Europa der Fußballmeister gesucht und gefunden wird, geht der Kampf um olympische Medaillen in Brasilien weiter.

Für uns ein Grund die Küche des Landes vorzustellen. Denn neben dem weltberühmten Caipirinha gibt es eine Vielzahl an Gerichten die Gold auf jeden Fall verdient hätten. Reisen Sie also mit uns zum Zuckerhut!

Dass auch beim Grillen die inneren Werte zählen, verrät uns Grillstar Adi Bittermann. Der leidenschaftliche Innereien-Liebhaber verrät seine Tipps & Tricks rund um Leber & Co.

Bei warmem Sommerwetter sprießt auch das Unkraut. Darüber kann man sich ärgern oder feststellen, dass so manches Gewächs wunderbar zu verkochen ist. In dieser Ausgabe zeigen die Brennnessel Ihren Biss!

Maria Tutschek-Landauer

Maria Tutschek-Landauer & das ichkoche.at-Team

P.S. Auf www.ichkoche.at warten mehr als 150.000 kostenlose Rezeptideen auf Sie – schauen Sie gleich rein!

INNEREIEN GRILLEN		PESTOVIELFALT	
Hendlherzenspieße	5	Karottengrün-	
Gegrillte Kalbsleber	5	Limetten-Pesto	22
Pizza mit geräuchertem		Löwenzahnpesto	23
Lachs und Rahmspinat	6	BACKSCHULE	
MELONENGLÜCK		Pavlova	25
Grill-Melone mit Blauschimmelkäse und Papadam	9	JOGHURTTRAUM	
Lavendelmelonen	10	Kalte Gurkensuppe	26
Ziegenkäse-Risotto	11	Hähnchenspieße	
BRASILIANISCHE KÜCHE		mit Chili-Kiwi-Dip	27
Quindim	13	KOCHSCHULE	
Mousse de Maracuja	13	Obst & Gemüse schnitzen	30
Madalena-Auflauf	14	MINZEAROMA	
Bolinhos de Bacalhau	15	Avocado-Hühnercocktail	33
Avocado-Shake	15	Käseplatte	33
Caipirinha-Tiramisu	16	TOPFENGENUSS	
Pasta à la Caipirinha	17	Vollkornspiralen mit	
Caipirinha	17	Paradeiser-Bröseltopfen	34
LEICHTE SOMMERSALATE		Hirse-Topfen-Auflauf	35
Bunte Salatplatte	19	Beeren-Millefeuille	35
Orecchiette-Artischocken-		BRENNNESSSEL	
salat mit Brotchips	19	Brennnesselsuppe	36
Zucchini-Sardellen-		Gratinierte Brennnessel-	
Tagliatelle	20	Erdäpfel	37
Zucchini-Tofu-Salat	20	Brennnessel-Laibchen	37



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

ichkoche.at
Kochschule
aus liebe zum kochen



INNEREIEN GRILLEN

Heiße innere Werte – Grillen mit Innereien. Grillweltmeister Adi Bittermann ist nicht nur ein Fan der glühenden Kohlen, sondern auch leidenschaftlicher Innereienliebhaber.

Er verrät uns seine Tipps & Tricks, wie man Leber, Herz & Co. am Grillen am besten zubereitet.

- ✓ Innereien müssen **IMMER** frisch sein
- ✓ Zum Grillen Stücke verwenden, die man rosa grillen kann (z.B. Kalbsleber, Kalbsnieren)
- ✓ Innereien immer direkt scharf angrillen, dann indirekt schonend fertig grillen
- ✓ Erst nach dem scharfen Angrillen mit wenig Fett marinieren
- ✓ Zum Abschluss mit frischen Kräutern & Gewürzen verfeinern

4 Personen / Dauer: 15-30 Minuten

HENDLHERZENSPIESSE MIT APFEL UND RADICCHIOGEMÜSE

ZUTATEN

- | 20 Hendlherzen
- | 5 Knoblauchzehen
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 2 Äpfel, säuerlich, geschält
- | 1 Stk. Radicchio, frisch
- | 2 EL Honig
- | 2 EL Olivenöl
- | 2 EL Balsamicoessig, hell
- | 1 Limette, Abrieb
- | 5 Holzspieße, gewässert

ZUBEREITUNG

- Den Grillen vorheizen und den Rost säubern.
- Die Hendlherzen salzen und je 4 Stück auf einen Holzspieß stecken. In die Mitte immer ein Stück Knoblauch geben.
- Die Spieße direkt angrillen und anschließend auf den Warmhalterost legen.
- Die Äpfel achteln, das Kern-

gehäuse entfernen, dann mit etwas Olivenöl marinieren und auf dem Grillrost beidseitig angrillen.

- Für die Marinade Balsamicoessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- Auf einem Teller die Radicchio-Blätter auflegen, mit der Marinade beträufeln und die Hühnerherzenspieße darauf platzieren.
- Zum Schluss mit Limettenabrieb bestreuen, die Apfelstücke darauf verteilen und servieren.

GRILLMETHODE:

direkt angrillen, indirekt rasten lassen

GRILLZEIT:

10 Minuten bei 180 °C

ichkoche.at-TIPP

Wollen Sie auch Radicchio grillen? Vor dem Grillen in lauwarmes Wasser einlegen, dann schmeckt er nicht so bitter.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT:



URBAN BBQ

Perfektes Grillvergnügen am Balkon

Adi Bittermann
Grillen auf Balkon
und Terrasse

ISBN: 978-3-85431-725-8
24,90 € Styria Verlag

4 Personen / Dauer: 15-30 Minuten

GEGRILLTE KALBSLEBER MIT CHILI & ANANAS

ZUTATEN

- | 8 Stk. Kalbsleber à ca. 80-100 g
- | 1 Ananas ohne Kerngehäuse, in dünne Scheiben geschnitten
- | 3 Chilis, klein geschnitten
- | 10 Salbeiblätter
- | 100 ml Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 2 EL Mehl zum Mehlieren
- | 8 Holzspieße, gewässert

ZUBEREITUNG

- Die Ananasscheiben auf dem heißen Grill kurz angrillen, damit das Zuckerkaramele austritt, und anschließend auf den Warmhalterost legen.
- Die Lebern mehlieren, mit den Holzspießen aufspießen und ebenfalls auf beiden Seiten heiß angrillen.
- Auf die Ananasscheiben legen, mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren, mit Salbei sowie geschnittenen Chilis bestreuen und ca. 3 Minuten im geschlossenen Grill rasten lassen.

Für 2 Personen

PIZZA MIT GERÄUCHERTEM LACHS UND RAHMSPINAT

ZUTATEN

PIZZA-TEIG

(2 PIZZABÖDEN)

- | 15 g frischer Germ
- (ca. 5 g trockener Germ)
- | 200 ml lauwarmes Wasser
- | 1 EL Salz
- | 100 ml Olivenöl
- | 50 g Hartweizenmehl, um den Teig auszurollen
- | 360 g Weizenmehl, Typ 00

BELAG

- | 300 g Spinatblätter
- | 2 Zehen Knoblauch, geschält
- | 1 EL Pflanzenöl
- | 250 g Ricotta
- | 100 g Mozzarella

VERZIERUNG

- | 10 Scheiben kalt geräucherter Lachs
- | 10 Dillzweige

IN DER KÜCHE:

- Für den Teig den Germ in Wasser auflösen und 10 Minuten stehen lassen.
- Salz und Olivenöl dazugeben. Hartweizenmehl unter die Germmischung mischen, bis es eine glatte Masse ohne Klumpen ergibt.
- Nach und nach das Weizenmehl dazugeben, bis der Teig nicht mehr an der Schüssel festklebt.
- Teig in zwei Hälften teilen. 2 Stücke Backpapier auf die Größe des Bleches zuschneiden.
- Pizzateig auf dem restlichen Hartweizenmehl ausrollen und beide auf das Backpapier legen.
- Spinat waschen, trocken schleudern und Knoblauch zerdrücken.

- Mozzarella reiben und mit Spinat, Knoblauch und Ricotta mischen. Für die Konsistenz Öl dazugeben.
- Den Lachs in Streifen schneiden.

AM GRILL:

- Den Grill mit Wok für direkte Hitze (230 °C) vorbereiten. Dazu $\frac{3}{4}$ des Anzündkamins mit Weber-Briketts durchglühen.
- Etwas Öl in den Wok geben und den Spinat darin zusammenfallen lassen. Zum Schluss den Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Wok aus dem Grill nehmen, den Spinat abgießen und den Grill auf indirekte Hitze stellen, um den Pizzastein einzusetzen.

Schwierigkeit: Mittel
Vorbereitung: 40 Minuten
Insgesamt: ca. 3 Stunden
Zubereitung: 10-15 Minuten
Grilltemperatur: 280-290 °C
Grillmethode: Indirekt
Hilfsmittel: GBS® Wok, Weber Original™ Pizzastein, rund, groß mit Backblech

- Den abgekühlten Spinat mit Ricotta und Mozzarella mischen und auf die Pizzaböden streichen.
- Die erste Pizza mit Backpapier auf den Pizzastein ziehen. Etwa 4-5 Minuten backen, danach Backpapier entfernen. Die Pizza weitere 3-4 Minuten backen bis der Boden knusprig und goldbraun ist. Mit der zweiten Pizza gleich verfahren.
- Pizza vor dem Servieren mit dem Lachs und Dill bestreuen.

Grillakademie-TIPP

Wenn nötig, Briketts zugeben (ca. $\frac{1}{3}$ des Anzündkamins), wenn der Pizzastein aufgelegt wird, um die Hitze zu erhöhen. Nicht vergessen, die Pizza hin und wieder durch Anheben des Bodens im Auge zu behalten. Je nach Außentemperatur kann die Grillzeit leicht abweichen.

Promotion



www.ichkoche.at

NEU

ENTFACHE DAS PERFEKTE GRILLERLEBNIS



SCHNELLER



LÄNGER



100% NATÜRLICH*

*100% NATÜRLICHE ROHSTOFFE



WETTERFEST



OUTSTANDING MOMENTS

Erlebe echtes Grillvergnügen mit unseren neuen leistungsstarken Weber Briketts. In nur 20 Minuten sind sie einsatzbereit und brennen bis zu drei Stunden konstant. Ganz natürlich, frei von Chemikalien und verpackt in einem wiederverschließbaren Beutel, der sie trocken hält.

Weitere Informationen findest du auf weber.com.

WEBER.COM

MELONEN GLÜCK

Saftig, erfrischend und eine natürliche Klimaanlage für den Körper! Melonen bereichern die Sommerküche und sind sowohl im süßen als auch im pikanten Einsatz!

4 Personen / Dauer: 35 Minuten

GRILL-MELONE MIT BLAUSCHIMMELKÄSECREME UND PAPADAM

ZUTATEN

- | 1/2 Zuckermelone
- | 1/2 Honigmelone

FÜR DIE BLAUSCHIMMEL- KÄSECREME

- | 5 Scheiben Toastbrot, entrindet
- | 150 ml Milch
- | 100 g Blauschimmelkäse
- | 1 TL Kapern
- | 1/2 Limette, unbehandelt, Saft und Schale
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | etwas Apfelsaft

ZUM GARNIEREN

- | Blattsalate der Saison
- | 1 Pkg. Papadam
- | Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

- Das Toastbrot in einem hohen Gefäß mit der Milch einweichen. Blauschim-

melkäse grob zerkleinern und mit den Kapern sowie Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer pürieren. Mit etwas Apfelsaft zu einer cremigen Konsistenz rühren.

- Melonen entkernen und in Spalten schneiden. In einer erhitzten Grillpfanne bzw. am Grill bei direkter Hitze beidseitig ca. 1-2 Minuten grillen. Auf Teller legen, mit etwas Blattsalat garnieren und die Blauschimmelkäsecreme in einer Dipschale extra dazu reichen.
- Öl in einem kleinen Topf auf 175 °C erhitzen. 2-3 Papadams einlegen und kurz frittieren, dabei einmal umdrehen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen. Möglichst noch frisch und heiß zu den Grill-Melonen reichen.

- WUSSTEN SIE?**
- Melonen sind eigentlich kein Obst
 - Sie gehören zu den Kürbissen
 - Melonen sind mit den Gurken verwandt

NEU



**OHNE HAPPY
KEIN DAY.**

Natürlich aus dem Rauch-Tal.



Dauer: mehr als 60 Minuten

LAVENDELMELONEN IN EIGENEM SIRUP

ZUTATEN

- | 1 Zuckermelone, ca. 2 1/2 kg
- | 300 g Feinkristallzucker
- | 2 Sternanisfrüchte
- | 1 EL Lavendelblüten

ZUBEREITUNG

- Die Melone schälen, halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels heraus-scha-ben. Die Melonenhälften in Spalten schneiden.
- 300 ml Wasser in einem

Topf zustellen und den Zucker, Sternanisfrüchte und Lavendelblüten dazugeben. Aufkochen lassen und die Melonenspalten einlegen. Noch einmal aufkochen lassen und die Melonenspalten vorsichtig herausheben. Auskühlen lassen.

- Nun den Melonensirup nochmals aufkochen und die Melonenspalten erneut einlegen. Aufkochen und die Früchte herausheben.

Abkühlen lassen. Sirup noch einmal aufkochen. Diesen Vorgang noch 6 Mal wiederholen.

- Anschließend die Melonen in vorbereitete, weite Gläser schichten. Das Zuckerwasser nochmals aufkochen und köcheln lassen, bis es eine sirupartige Konsistenz aufweist. Zur Probe geben Sie etwas Zuckerlösung auf einen Löffel und kühlen ihn ab. Wenn die Lösung

zwischen Daumen und Zeigefinger Fäden zieht, dann ist sie fertig. Den Sirup über die Lavendelmelonen gießen – sie müssen vollständig bedeckt sein.



ichkoche.at-TIPP

Probieren Sie statt Melonen auch Mangos!



4 Personen / Dauer: 30-60 Minuten

ZIEGENKÄSE-RISOTTO MIT HONIGMELONE UND KNUSPER-PROSCIUTTO

ZUTATEN

- | 2 Zwiebeln, weiß, geschält
- | 2-3 Knoblauchzehen, geschält
- | 40 g Butter
- | 300 g Zartweizen
- | 125 ml Weißwein
- | 1 Lorbeerblatt
- | 500 ml Gemüsesuppe
- | 150 g Parmesan, gerieben
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 100 g Ziegenkäse
- | 150 g Prosciutto, dünn geschnitten
- | 4 Kirschtomaten
- | 1/4 Honigmelone
- | 50 g Rucola, frisch, gewaschen

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einem heißen Topf ein wenig von der Butter schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Zartweizen darin ca. 2 Minuten farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben und kurz einkochen lassen. Danach etwa 1/4 der Suppe zugießen, damit der Zartweizen bedeckt ist. Ungefähr 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und wieder mit Suppe aufgießen. Vorgang wiederholen, nach 22 Mi-

nuten sollte das Risotto noch einen leichten Biss haben. Vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und die restliche Butter sowie Salz und Pfeffer einrühren. Abschmecken und auf Tellern verteilen.

- Ziegenkäse in Stücke schneiden und auf das fertige Risotto legen.
- Schon während das Risotto kocht, das Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Prosciutto auf einen Gitterrost legen und im Backofen knusprig braten.
- Kirschtomaten halbieren.

Honigmelone schälen und entkernen, danach in Spalten schneiden. Melone in einer erhitzten Pfanne beidseitig kurz anrösten und auf dem Risotto anrichten. Mit Rucola, Kirschtomaten und Prosciutto-Chips garnieren und servieren.



ichkoche.at-TIPP

Weitere Rezeptideen finden Sie unter www.ichkoche.at/risotto-rezepte



Brasilianische KÜCHE

Dabei sein ist alles – diesen olympischen Gedanken transferieren wir einfach in die Küche! Und wir vergeben Medaillen für die hohe Kochkunst. Cremiger Shake, leidenschaftlicher Auflauf und ein Traum aus Kokos: wir kochen brasilianisch!



4 PERSONEN
DAUER: 30-60 MINUTEN

Quindim

Brasilianischer
Kokospudding

ZUTATEN

- | 100 g Kokosette
- | 10 EL Milch, heiß
- | 50 g Butter, zimmerwarm
- | 200 g Staubzucker
- | 6 Eidotter
- | 2 Eier

FÜR DIE FÖRMCHEN

- | Butter
- | Zucker

ZUBEREITUNG

- Kokosette und Milch verrühren und etwas ziehen lassen. Die sehr weiche Butter mit dem Staubzucker cremig rühren und nach und nach die Dotter und die Eier einzeln unterrühren. Kokosette-Milch-Mischung leicht untermischen, jedoch nicht aufschlagen.
- Dessertförmchen mit Butter ausstreichen und mit Zucker ausstreuen. Zu zwei Drittel mit der Kokos-Eier-Masse füllen.
- Die Förmchen auf ein tiefes Backblech stellen und das Blech mit heißem Wasser füllen, sodass die Förmchen zur Hälfte im Wasserbad stehen. Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 35 Minuten goldbraun backen.
- Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und auskühlen lassen. Die Quindims aus der Form stürzen und servieren.



4 PERSONEN / DAUER: MEHR ALS 60 MINUTEN

Mousse de Maracuja



ZUTATEN

- | | | |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| 300 ml Kondensmilch, gezuckert | 4 Blatt Gelatine, weiß | 1 Limette, nur der Saft |
| 200 ml Maracujasaft | 300 ml Schlagobers | 2 Maracujas, frisch |

ZUBEREITUNG

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 6 EL von dem Maracuja-Saft in einem kleinen Topf erhitzen, die Gelatine ausdrücken und in dem Saft zergehen lassen.
- Kondensmilch und restlichen Maracujasaft mit einem Mixer schaumig mixen, den Limettensaft und die Gelatine einrühren.
- Das Schlagobers steif rühren und vorsichtig unter die Maracuja-Masse heben.
- Das Mousse de Maracuja in Dessertschalen gießen, für mindestens 4 Stunden lang in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit frischem Maracujafleisch garnieren.





4 PERSONEN / DAUER: 60 MINUTEN

Madalena-Auflauf

ZUTATEN

FÜR DAS PÜREE

- | 2000 g Erdäpfel, mehlig
- | 100 g Butter
- | 2 TL Salz, bei Bedarf mehr
- | 1 TL Knoblauchpulver
- | 1 TL Zwiebelpulver
- | 300 ml Milch
- | Butter, für die Form

FÜR DIE FLEISCHSCHICHT

- | etwas Olivenöl
- | 2 Zwiebeln
- | 4 Zehen Knoblauch
- | 1 Dose Tomaten, gehackt
- | Salz
- | 1/2 Bund Basilikum, frisch
- | 3 EL Petersilie, gehackt
- | 150 g Parmesan, frisch gerieben
- | 1000 g Faschiertes, gemischt

ZUBEREITUNG

- Die Erdäpfel schälen und in kochendem Wasser weich kochen.
- Währenddessen für die Fleischschicht Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken. In einem großen Topf in heißem Olivenöl anbraten und weichdünsten. Das faschierte Fleisch mit in den Topf geben, salzen und pfeffern. Unter wiederholtem Rühren das Fleisch solange anbraten, bis es einheitlich grau ist.
- Dosentomaten einrühren und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten lang köcheln.
- Die Erdäpfeln abgießen und mit einem Stampfer zu sämigen Püree verarbeiten. Milch einrühren und mit Salz, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver würzen.
- Die Fleischsauce mit frisch gehacktem Petersil und Basilikum vermischen.
- Eine tiefe Auflaufform ausbuttern, dann die Hälfte des Pürees auf dem Boden verteilen, mit Fleischsauce bedecken und mit dem Rest des Pürees bestreichen.
- Den Auflauf mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten backen.

Der Madalena-Auflauf ist ein typisches Gericht aus Nordbrasilien, das mit Reis und Bohnen serviert wird. Am Tag nach der Zubereitung schmeckt der Auflauf noch besser.

TIPP



2 PERSONEN / DAUER: 5 MINUTEN

Avocado-Shake



ZUTATEN

- | 1 Avocado, reif
- | 600 ml Milch
- | 2 EL Vanillezucker
- | 4 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

- Avocado schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch

gemeinsam mit Vanillezucker, Eiswürfel und Milch in einem Smoothiemaker oder einer Küchenmaschine mixen, bis eine homogene Creme entsteht.

- Den Avocado-Shake mit Garnierung Ihrer Wahl eiskalt servieren.

Foto: exclusive-design fotolia.com



4 PERSONEN / DAUER: MEHR ALS 60 MINUTEN

Bolinhos de Bacalhau

Brasilianische Kabeljau-Bällchen

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- | 500 g Stockfisch
- | 375 g Erdäpfel, mehlig
- | 1 Zwiebel
- | 3 Knoblauchzehen
- | 4 Eier, groß
- | 1 Chilischote, rot
- | Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer, bunt, aus der Mühle
- | Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

- Zuerst den Teig zubereiten. Dafür den Stockfisch mindestens 24 Stunden lang in kaltem Wasser einweichen, zwischendurch das Wasser wechseln und zum Schluss für etwa 10 Minuten in kochendem Wasser garen.
- Den Fisch entgräten, von der Haut befreien und in kleine Stücke schneiden.
- Die Erdäpfel schälen, in leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen und zerstampfen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, die Chilischote in sehr feine Ringe schneiden und alles zusammen in heißem Olivenöl anschwitzen und abkühlen lassen.
- Eier, Fisch und Püree mit in

FÜR DIE GEHACKTE SALSA

- | 400 g Tomaten, aromatisch
- | 1 Zwiebel, rot
- | 1 Limette, unbehandelt, Schalenabrieb und Saft
- | 1 Prise Kümmel
- | 2 EL Zucker, braun
- | 1/2 Bund Koriander, ersatzweise Petersil
- | Salz

die Pfanne mischen und mit buntem Pfeffer und Salz abschmecken.

- Inzwischen für die brasilianische, gehackte Salsa Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die rote Zwiebel sehr fein aufschneiden und zusammen mit Limettensaft, Limettenabrieb, gehacktem Koriander, Salz, Kümmel und Zucker zu den Tomaten mischen und mindestens eine halbe Stunde lang ziehen lassen.
- Währenddessen mit eingefetteten Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und in heißem Öl goldig frittieren. Auf Küchenpapier überschüssiges Fett abtropfen lassen.
- Die Bolinhos de Bacalhau salzen und zusammen mit der gehackten Salsa servieren.

Statt mit Vanillezucker kann auch mit Honig gesüßt werden. Für einen besonders erfrischenden Geschmack kann der Shake mit frischer Minze, Basilikum, Limettensaft, oder Chiliflocken verfeinert werden.

TIPP





Cachaça, Limetten, Eis und Zucker – das und nichts Anderes sollte in einen original Caipirinha. Wenn er richtig zubereitet ist, ist auch sofort klar, warum sich das Getränk vom Liebling der brasilianischen Hinterwäldler zum international populären Cocktail gemausert hat.

4–6 PERSONEN / DAUER: MEHR ALS 60 MINUTEN

Caipirinha-Tiramisu



ZUTATEN

- | 30 g Cachaça Zuckerrohrschnaps
- | 30 g Limettensirup
- | 100 g Biskotten

CREME

- | 200 g Schlagobers
- | 1 Pkg. Vanillezucker
- | 1 Pkg. Sahnesteif
- | 250 g Mascarpone
- | 150 g Sauerrahm
- | 1-2 Stk. Limetten
- | 4 EL Cachaça Zuckerrohrschnaps
- | 2 EL Zucker, braun

DEKORATION

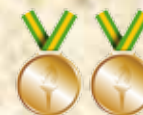
- | etwas Kokosraspeln
- | etwas Zucker, braun
- | etwas Limettenschnitze

ZUBEREITUNG

- Cachaça mit Limettensirup vermischen. Die Hälfte der Biskotten kurz darin wenden und auf Gläser verteilen.
- Schlagobers mit Vanillezucker und Sahnesteif schlagen. Die Limette auspressen. Den Mascarpone mit Sauerrahm, ausgepresstem Limettensaft, Cachaça und Zucker verrühren.

- Zum Schluss geschlagenes Schlagobers untermengen.
- Die eingetunkten Biskotten in die Gläser geben, dann die Creme und wieder die Biskotten. Am Ende den Rest der Creme auf die Gläser verteilen.
- Zum Schluss mit Zucker, Kokosraspeln und Limettenschnitzen dekorieren und das Caipirinha-Tiramisu für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

USER-REZEPT
von Shirley



4 PERSONEN / DAUER: 15 MINUTEN

Pasta à la Caipirinha

ZUTATEN

- | 3 Knoblauchzehen
- | 2 Stk. Zucchini
- | 1 Limette, unbehandelt
- | etwas Bacardi
- | 250–300 g Pasta nach Belieben
- | Salz
- | Pfeffer, frisch aus der Mühle
- | etwas Olivenöl Extra Vergine

ZUBEREITUNG

- Knoblauch schälen und grob hacken. Zucchini mit Schale raspeln. In Olivenöl erst Knoblauch rösten, danach Zucchini dazu geben und ebenfalls anrösten lassen. Mit einem ordentlichen Schuss Bacardi ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zugeben, salzen und pfeffern.
- Pasta währenddessen in Salzwasser al dente kochen, abseihen, dabei ein wenig Nudelwasser abfangen und aufheben.
- Die Pasta mit der Sauce gut vermischen, bei Bedarf noch etwas Nudelwasser unterheben, damit das Gericht sämiger wird. Dazu passt Salat aus Kirschtomaten und Rucola.



1 PERSON / DAUER: 5 MINUTEN

Caipirinha



ZUTATEN

- | 4 cl Cachaça Zuckerrohrschnaps
- | 2 TL Brauner Zucker
- | 5 Stk. Eiswürfel
- | 1 Stk. Limette

ZUBEREITUNG

- Für den Caipirinha die Limette achteln und im Glas zerstampfen, den Zucker dazugeben. Gecrushtes Eis ins Glas geben, zuletzt den Cachaça in den Cocktail leeren und den Caipirinha servieren.



LEICHTE SOMMERSALATE

Wenn uns die Hitze zu schaffen macht, sollte man dem Körper keine schwere Verdauungsarbeit zumuten. Ein leichter, aber trotzdem genussvoller Salat, versorgt uns mit Vitaminen und mit guter Laune!

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

BUNTE SALATPLATTE MIT ROHKOST UND PARMESANDRESSING

ZUTATEN

- | 150 g Blattsalate der Saison
- | 50 g Babyspinat
- | 2 Karotten
- | 1 Gurke, klein
- | 1/2 Stangensellerie
- | 1 Bund Radieschen
- | 200 g Kirschtomaten
- | 1 Avocado
- | 1 Tasse Kresse
- | Olivenöl

FÜR DAS PARMESANDRESSING

- | 5 Scheiben Toastbrot, entrindet
- | 150 ml Milch
- | 50 g Parmesan, gerieben
- | 1 Ei, hart gekocht, geschält
- | 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Toastbrot grob zerteilen und mit der Milch in ein hohes Gefäß geben. Parmesan, Ei, Zitronensaft und -schale sowie Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Den Babyspinat sowie den Salat waschen und trocknen. Karotten und Gurke schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln und etwas salzen. Stangensellerie putzen, schälen und in ca. 10 cm lange Sticks schneiden. Radieschen putzen und in feine Blätter schneiden. Kirschtomaten halbieren

- oder vierteln. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und die Hälften in Scheiben schneiden.
- Salat und Spinat in einer Schüssel mit etwas Parmesandressing vermischen, auf Tellern anrichten und das geschnittene Gemüse rundherum verteilen.
- Den Salat mit etwas Dressing und Olivenöl beträufeln und mit Kresse garniert servieren.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

ORECCHIETTE-ARTISCHOCKENSALAT MIT BROTCHIPS

ZUTATEN

- | 200 g Orecchiette
- | 1 Glas Artischocken, eingelegt
- | 2 Stangen Jungzwiebel
- | 1 Radicchio, klein
- | 1 Bund Petersilie, klein
- | 150 g Schafsfrischkäse
- | 1 Schuss Weißweinessig
- | Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE BROTCHIPS

- | 250 g Nussbrot
- | 1 Knoblauchzehe
- | Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Backofen auf die höchste Grillstufe vorheizen. Brot in sehr dünne Scheiben

- schneiden und mit Olivenöl beträufeln.
- Einen Topf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen, Orecchiette (bzw. andere Nudeln) darin laut Packungsangabe weich kochen. Abseihen und kurz mit warmem Wasser abschwämmen. Gut abtropfen lassen und danach in eine große Schüssel geben und mit etwas Olivenöl vermengen.
- Brot im Backofen beidseitig bei starker Oberhitze kurz grillen bis eine leichte Bräunung vorhanden ist. Danach aus dem Backrohr nehmen und mit der geschälten Knoblauchzehe einreiben.

- Artischocken über einem Sieb abtropfen lassen und vierteln. Jungzwiebel putzen, Enden entfernen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Radicchio waschen, äußere Blätter und den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und mit dem Radicchio und dem Jungzwiebel zu den Nudeln geben.
- Die Hälfte der Artischocken sowie den Schafsfrischkäse behutsam unterrühren.
- Salat mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Weißweinessig marinieren und auf Tellern anrichten. Die restlichen Artischocken daraufsetzen und servieren.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

ZUCCHINI-SARDELLEN-TAGLIATELLE**ZUTATEN**

- | 100 g Tagliatelle
- | 2 EL Olivenöl
- | 1 Zucchini, grün oder gelb
- | Salz
- | 50 g Parmesan, gerieben
- | 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
- | 1 Glas Sardellenfilets, abgetropft
- | Pfeffer aus der Mühle
- | Balsamico Glace
- | Basilikum

ZUBEREITUNG

- Tagliatelle laut Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abseihen, kurz warm überspülen und gut abtropfen lassen. Auf

- einem Backblech mit Olivenöl vermengen.
- Zucchini mit einem Sparschäler rundum dünn abhobeln und etwas salzen. Parmesan, Sardellenfilets, Zitronenschale, etwas Zitronensaft sowie die Zucchini unter die Nudeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit einer Kuchengabel mundgerechte Portionen aufdrehen und mit Balsamico Glace beträufeln.
- Die Zucchini-Sardellen-Tagliatelle mit frischem Basilikum garniert als Fingerfood in einem kleinen Glas servieren.



4 Personen / Dauer: 20 Minuten

ZUCCHINI-TOFU-SALAT MIT 2ERLEI GLASNUDELN**ZUTATEN**

- | 2 Zucchini
- | 2 Stangen Jungzwiebel
- | 1 Bund Radieschen, klein
- | 200 g Räuchertofu
- | 200 g Glasnudeln
- | 1 Stk. Ingwer, klein, geschält
- | 2-3 Knoblauchzehen
- | 1 Bund Basilikum, klein
- | 1 Bund Kerbel, klein
- | 1 Chilischote
- | 2 EL Sake
- | 2 EL Honig
- | 2 EL Sesamöl
- | 4-5 EL Sojasauce
- | 1 l Öl

ZUBEREITUNG

- Zucchini und Jungzwiebel in feine Streifen schneiden. Radieschen feinblättrig

- schneiden. Tofu in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und mit etwa 3 EL Sojasauce marinieren.
- 150 g Glasnudeln in Wasser aufkochen, Topf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen, mit kaltem Wasser gut abschwemmen und abtropfen lassen.
- Das Öl auf 180 °C erhitzen. Die restlichen Glasnudeln ins heiße Öl legen, warten bis sich die Glasnudeln vervielfachen und kurz komplett ins Öl tauchen. Sofort herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Leicht salzen und beiseite stellen

- Tofu mit einem Siebschöpfer im heißen Fett etwa 2 Minuten frittieren und ebenfalls abtropfen lassen.
- Ingwer fein reiben. Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Basilikum und Kerbel abzupfen. Chilischote halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Mit Sake, Honig, Sesamöl und Sojasauce vermischen und alles mit dem Gemüse zu den gekochten Glasnudeln geben und gut vermengen.
- Salat auf Tellern anrichten, mit Tofu und frittierten Glasnudeln garnieren und servieren.



PONTI N.1 IN ITALIEN*



SUCHEN
SIE DIESES
PRODUKT
IN IHREM
LIEBLINGS-
SUPERMARKT!



Unsere **Geschichte**
hat einen anderen **Geschmack**

Probieren Sie, für Ihre Rezepte,
die Lieblingsqualität in Italien.

**EIER MIT BACON****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**

- Creme aus "Aceto Balsamico di Modena IGP" Ponti • 120 g Bacon in dicken Scheiben • 4 Eiern • 4 Scheiben Vollkornbrot • 80 g Rucola • 4 Scheiben Emmentaler • extra natives Olivenöl • Salz und Pfeffer.
- Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Ränder von vier Portionsförmchen mit den Bacon-Scheiben auskleiden. Jeweils ein mit Salz, Pfeffer und Ölgewürzte Brotscheibe auf den Boden der Förmchen legen. Eine Scheibe Käse darauf geben und anschließend reichlich mit grob geschnittenem Rucola bestreuen. Am Ende das Ei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 5 Minuten im Ofen backen lassen. Die Förmchen herausnehmen und abkühlen lassen. Die Eier mit Bacon vorsichtig mit einem Bratenwender auf einen Teller stürzen, mit der Feinkost-Creme aus "Aceto Balsamico di Modena IGP" Ponti garnieren und servieren.





PESTO VIELFALT

Das aufwendige Rühren des Pesto ist Teil des Kochspaßes! Es gibt ein reiches Sortiment an edlen Mörsern, die aber immer noch eine kräftige Portion Armstärke voraussetzen.

Einfacher geht es natürlich in einer Küchenmaschine mit Pürierfunktion. Kochpuristen schwören allerdings auf die per Hand gestampfte Würzpaste. Das Pesto soll so besser seine satten Farbtöne behalten, nicht so bitter schmecken und ein unvergleichliches Aroma entwickeln. Sie entscheiden!

- Pesto wird im Gegensatz zum Sugo nicht gekocht.
- Pesto hält sich gut verschlossen ca. 3-4 Wochen im Kühlschrank.

- Das Wort Pesto kommt vom italienischen *pestare* (zerstoßen, zerdrücken).
- Das ursprüngliche Rezept stammt aus der ligurischen Küche.

WUSSTEN SIE?

Dauer: 10 Minuten

KAROTTENGRÜN-LIMETTEN-PESTO


ZUTATEN

- | 1 Bund Karotten, nur das Grüne davon
- | 1 Bund Petersilie
- | 1/2 Bund Kerbel
- | 60 g Cashewnüsse
- | 60 g Haselnüsse
- | 1 Limette, unbehandelt
- | 150 ml Olivenöl, nach Bedarf etwas mehr
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das frische Karottengrün abschneiden, waschen, einige Male grob hacken und in den Mixer geben. Ebenso die gewaschene Petersilie sowie den Kerbel hinzufügen.

- Die Limette waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Limettenzesten sowie den Limettensaft, die Cashew- und Haselnüsse sowie das Olivenöl in den Mixerbehälter einfüllen. Pfeffer, salzen und alles gut durchmischen, bis ein feines Pesto entsteht.

 **ichkoche.at-TIPP**
Schon einmal süßes Pesto probiert?
www.ichkoche.at/pesto-dolce

Dauer: 30 Minuten

LÖWENZAHN-PESTO

ZUTATEN

- | 80 g junge Löwenzahnblätter
- | 1/2 Bund Basilikum
- | 40 g Pinienkerne
- | 30 g Parmesan
- | 1 Knoblauchzehen
- | ca. 70 ml Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

- Frische, junge Löwenzahnblätter pflücken. Die Blätter 20 Minuten in kaltes Wasser legen, um den bitteren Geschmack etwas abzumildern. Gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
- Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Den Parmesan grob reiben.



- Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten bis auf einen Esslöffel Olivenöl in der Küchenmaschine

- grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Löwenzahnpesto in vorbereitete Gläser füllen und mit

- Olivenöl abschließen.
- Fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

TREUEPROGRAMM



IN NUR 3 SCHRITTEN ZU IHRER PRÄMIE

- ▶ Bei ichkoche.at aktiv werden ◀
- ▶ Herzen sammeln ◀
- ▶ Prämien erhalten ◀

Alle Infos rund um das Treueprogramm finden Sie unter www.ichkoche.at/treueprogramm

Eine himmlisch leichte Baisertorte! Im Sommer mit frischen Früchten oder Eis belegt, ist diese Nascherei eine willkommene Alternative zu schweren Torten oder Kuchen.

Backschule: PAVLOVA

Foto: GUMA

5 Mini-Pavlovas mit 12 cm Ø · Zubereitungszeit: 30 Minuten · Backdauer 30 Minuten · Auskühlen 60 Minuten

MINI-PAVLOVAS MIT BEEREN

ZUTATEN

PAVLOVA-MASSE:

- | 4 Eiklar
- | 210 g Staubzucker
- | 1 Prise Salz
- | 1/2 TL Vanilleextrakt
- | 1 EL Weißweinessig
- | 1 EL Maisstärke

FÜLLE:

- | 250 ml GUMA Pâtisserie Creme
- | 1 TL Staubzucker
- | 1/2 Bio-Zitrone, Abrieb
- | 125 g Heidelbeeren
- | 125 g Himbeeren
- | 100 g Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- 3 EL Essig in eine Rührschüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch verteilen. Auch den Rührbesen mit dem mit Essig getränkten Geschirrtuch gut abwischen. (Dies ist wichtig, damit sich keine Fettreste in der Rührschüssel bzw. auf dem Rührbesen befinden.) Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Auf einem Backpapier 5 Kreise mit einem Durchmesser von ca. 12 cm mit einem Bleistift zeichnen.
- **Für die Pavlova:** Die Eiklar mit der Prise Salz in der Rührschüssel kurz mixen bis es schäumt, dann unter ständigem Rühren den Staubzucker hinzugeben und ca. 10 Minuten weiterrühren. Die Masse ist fertig, wenn sie glänzt und ein Teelöffel darin „stehen“ bleibt.
- Das Vanilleextrakt, den Weißweinessig und die Maisstärke hinzugeben und zügig unterrühren.

tuch gut abwischen. (Dies ist wichtig, damit sich keine Fettreste in der Rührschüssel bzw. auf dem Rührbesen befinden.) Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

- Die Baiser-Masse gleichmäßig mit einem Löffel auf den vorgezeichneten Kreisen verteilen, in der Mitte eine Vertiefung formen und den Kochlöffelstiel einwickeln und die Mini-Pavlovas vollständig auskühlen lassen.
- **Für die Fülle:** Die GUMA Pâtisserie Creme ca. 4 Minuten lang mit Staubzucker und dem Zitronenabrieb aufschlagen bis sie steif ist, in einen Spritzsack mit Sterntülle füllen und in die Vertiefung der Pavlovas dressieren. (oder mit einem Löffel verteilen).
- Die gewaschenen Beeren trockentupfen, die Erdbeeren halbieren bzw. größere vierteln und auf der Creme verteilen.



PRODUKT-TIPP

Guma Pâtisserie Creme ist auch ohne Gelatine formstabil und behält ihre schöne weiße Farbe.



PROMOTION

TIPPS & TRICKS

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Rührbehälter und die Mixstäbe sehr sauber und auf jeden Fall ohne Fettsuren sind.
- Im Eiklar dürfen keine Reste des Eidotters sein.
- Den Zucker nach und nach einrieseln lassen.
- Zuckerprobe: etwas Schnee zwischen den Fingerkuppen verstreichen – wenn Sie keine Brösel spüren, ist die Masse fertig geschlagen.
- Die perfekte Pavlova ist außen hart und innen weich. Möglich macht das die Zugabe von etwas Essig und Speisestärke.
- Nach der Backzeit die Torte im Backrohr völlig auskühlen lassen.
- Öffnen Sie nicht die Backrohtür, da die Pavlova sonst zusammenfällt.
- Sie können auch zwei etwas dünnere und weniger hohe Baiserschichten zubereiten und die Torte so zweilagig machen.
- Den Belag (Früchte oder Eis) erst kurz vor dem Servieren auftragen, damit die Basis nicht aufweicht.
- Wenn Sie zwei Tortenböden gemacht haben, auf einen das Schlagobers oder eine Creme auftragen, den zweiten Boden aufsetzen und wieder eine Cremeschicht aufstreichen. Dann mit den Früchten abschließen.
- Die Baiserschicht ist wunderbar vorzubereiten, so entsteht kein Stress, wenn die Gäste da sind.

www.ichkoche.at

Guma Pâtisserie Creme
Süße Träume die in Form bleiben

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger

www.guma.ch



Bekömmlich, gesund und ein hervorragender Geschmacksträger: Joghurt eignet sich für Gerichte aller Art und kann auch einen kreativen Touch in die Küche bringen ...



JOGHURT TRAUM

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

KALTE GURKENSUPPE MIT APFELSPIESSEN

ZUTATEN

- | 1 Schalotte
- | 1 Knoblauchzehe
- | 1 EL Olivenöl
- | 1 Salatgurke
- | 1 kleiner Bund Dill
- | 150 ml Buttermilch
- | 150 g Vollmilchjoghurt
- | Salz
- | schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- | 1 Spritzer Tabasco
- | 1 säuerlicher Apfel

- | 1 TL Butter
- | 3-4 Korianderkörner, zerstoßen

ZUBEREITUNG

- Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen.
- Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel

die Kerne auskratzen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

- Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
- Den Pfanneninhalt mit Gurkenstücken, Buttermilch und Joghurt im Küchenmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Mit Folie abdecken und

DAVON LÄSST SICH DIE REDAKTION GERADE INSPIRIEREN:



BUCHTIPP:

Die Autorin hat ihre Erfahrung in Sachen gesunder Ernährung eingebracht und ein besonderes raffiniertes Kochbuch vorgelegt.

Barbara Lutterbeck
Rose Marie Donhauser
Joghurt & Frischkäse
Das Kochbuch

ISBN 978-3-7088-0674-7
17,99 € · Kneipp Verlag

www.ichkoche.at

4 Personen / Dauer: 10 Minuten

HÄHNCHENSPIESSE MIT CHILI-KIWI-DIP

ZUTATEN

- | 2 saftige Kiwis
- | 150 g Joghurt
- | ¼ TL Chiligewürz
- | 2 EL Chilisauce (Asialaden)
- | Salz
- | schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- | 500 g Hähnchenbrüste
- | 2 EL Pflanzenöl
- | 1 TL Koriander, grob geschrotet
- | einige Minzeblättchen

AUSSERDEM

- | 8 (Holz-)Schaschlikspieße

ZUBEREITUNG

- Die Kiwis schälen und zusammen mit dem Joghurt fein pürieren. Mit Chiligewürz, Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen.

- Das Hähnchenfleisch in hauchdünne längliche Streifen schneiden und so auf die Spieße stecken, dass sie zweimal durchstochen werden. Die Spieße rundherum mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
- Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße rundum 3-4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die Chili-Kiwi-Sauce entweder in vier hohe Gläser füllen und je zwei Grillspieße in die Sauce stecken. Alternativ die Sauce in einer Sauciere anrichten und die Grillspieße auf einer Platte servieren. Mit Minzeblättern garnieren.



Kochen leicht gemacht >
mit den Stabmixern
von Braun

BRAUN



30 Tage
Geld zurück
Garantie!**

www.braunhousehold.at

** 30 Tage Geld zurück Garantie auf alle Stabmixer der Braun Multiquick 5, 5 Vario und Multiquick 7 Serie. Aktionszeitraum: Bis auf Widerruf.

Wo gibt's was in Aktion?

Hol' dir jetzt die wogibtswas.at App und spare bei jedem Einkauf!



**Jetzt gratis
APP laden**
wogibtswas.at/app



wogibtswas.at
in Aktion?

**Küchentimer
mit magnetischer Rückseite**
✓ Für die richtige Zeit zum
Backen und Kochen.
€ 6,89



ichkoche.at-TIPP
Dieses Rezept mit den Apfel-Rosen finden Sie unter:
www.ichkoche.at/apfelrosen



Auch in der Küche blüht es!



**Doppelwandiger
Becher Bloom**
✓ Hält die Getränke
lange warm oder kalt.
€ 13,78

**Servierschale, Ofenform,
Quicheform**
✓ Piccadilly-Keramik macht
immer eine perfekte Figur.
€ 19,99 bis € 24,99



**Buntes
Messlöffel-Set**
✓ 5 kleine
Portionen!
€ 3,99

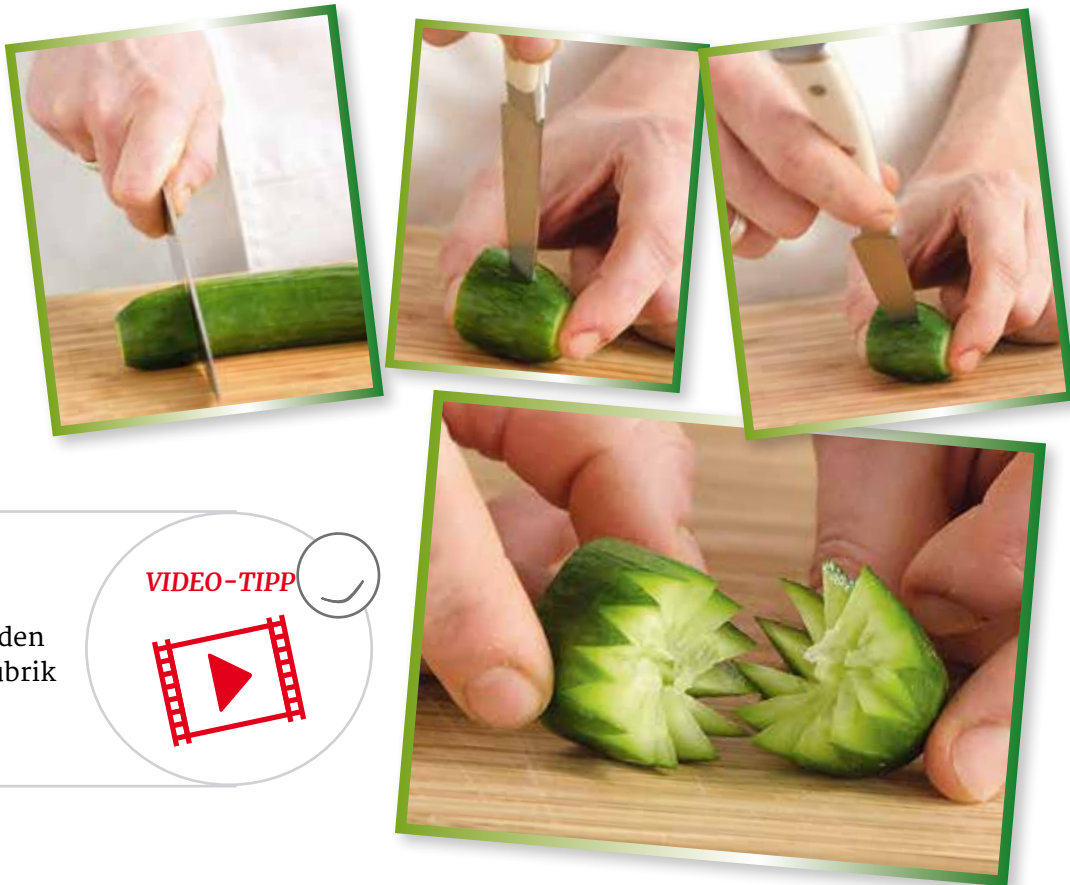
Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Geiselbergstraße 15, 1110 Wien; Büro ichkoche.at Linke Wienzeile 4/3/8, 1060 Wien, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung erscheint in einer Auflage von 100.000 Stk. Chefredaktion: Maria Tutschek-Landauer. Mitarbeiter dieser Ausgabe: Georg Kriz. Fotos: Blanka Kefer, Seite 12-17 Illustrationsmaterial Flip-Flops: Fotolia/ lazzylama, diverse von Partnern beigestellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwiager. Grafik: Andrea Malek, Malanda-Buchdesign, Graz. 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 „Herbst 2016“ erscheint Ende August 2016.



Kochschule:

OBST & GEMÜSE SCHNITZEN

Einige Gemüsesorten eignen sich hervorragend zum Schnitzen. So können Sie mit einem Messer und einem Gemüseschneider in Sekunden wunderbare Kreationen zaubern!



TIPPS & TRICKS

rund um die Obst- und Gemüse Kunstwerke finden Sie in unserer Video-Rubrik www.ichkoche.at/video-schnitzen

VIDEO-TIPP



www.ichkoche.at



ZEIGEN SIE UNS, WAS SIE KÖNNEN!

Senden Sie uns ein Foto Ihrer Gemüseschnitzereien oder Ihrer Obstkunstwerke.

Wir belohnen die besten 3 Einsendungen mit 20 Extraherzen für das Treueprogramm und einem Überraschungsgeschenk!
Einsendungen an: www.ichkoche.at/mitschnitzen

 **WÜSTHOF**



Um aus einem Stück glühendem Chrom-Molybdän-Vanadium Stahl bei 1.200° C ein WÜSTHOF Messer zu schmieden und es dann zu perfekter Schärfe zu schleifen, gilt die gleiche Philosophie wie für die Zubereitung raffinierter Gerichte:

Leidenschaft – Sorgfalt – Perfektion



Quality - Made in Germany/Solingen

www.wuesthof.com

WÜSTHOF - the knife experts



MINZE AROMA

Neben ihrem wunderbar frischen Aroma bieten uns Minzgewächse mit ihrer kühlenden Wirkung beste Hilfestellung im Kampf gegen die Hitze. Ob Pfefferminze, Spearmint, Kärntner Minze, Apfelminze oder Orangenminze – als Tee oder kalter Ansatz konsumiert hat das aromatische Kraut kulinarisch wie therapeutisch eine herausragende Wirkung.

Auch Fleisch- oder Gemüsegerichten verleiht es einen besonderen Geschmack, der unseren Gaumen ganz besonders lustvoll und erfrischend kitzeln kann.

Minze wirkt
entzündungshemmend,
durchblutungsfördernd,
antiseptisch,
blähungswidrig und
krampflösend

WÜSTEN SIE?

4 Personen
Dauer: 20 Minuten

AVOCADO- HÜHNER- COCKTAIL

ZUTATEN

- | 2 Hühnerfilets, ohne Haut und Knochen
- | 2 Stangen Jungzwiebel
- | 2 Avocados
- | 2-3 Schalotten, geschält
- | 2 Knoblauchzehen, geschält
- | 200 g Joghurt, griechisch
- | 100 g Mayonnaise
- | 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
- | Salz
- | Pfeffer, aus der Mühle
- | 1 Bund Minze, klein
- | 1/2 Gurke

ZUBEREITUNG

- Hühnerfilets in wenig kochendes Wasser einlegen, Temperatur reduzieren und ca. 10 Minuten schwach siedend ziehen lassen. Abtropfen und etwas abkühlen lassen.
- Jungzwiebel zuputzen, Enden entfernen und anschließend schräg in feine Scheiben schneiden. Ein wenig fein geschnittenes Jungzwiebelgrün beiseite stellen. Avocado mit einem Messer rundum einschneiden und halbieren. Kern entfernen und die Schale abziehen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

4 Personen / Dauer: 10 Minuten

KÄSEPLATTE MIT MELONE, ERDBEEREN UND MINZECREME

ZUTATEN

- | 200 g Erdbeeren
- | 1 Stk. Melone Ihrer Wahl, Honig-, Zucker- oder Wassermelone oder gemischt
- | 200 g Käse Ihrer Wahl; zu diesen Früchten passt ganz hervorragend Ziegenkäse

ZUM DEKORIEREN

- | 12 Minzeblätter
- | 3 EL Schlagobers
- | 2 EL Sauerrahm
- | 2 EL Joghurt
- | 1 Bund Minze
- | Salz
- | Pfeffer, gemahlen

ZUBEREITUNG

- Die Früchte und die Minze gut waschen und trocknen. Den Käse einige Zeit bei Zimmertemperatur liegen lassen.
- Beides dekorativ, und wenn nötig in mundgerechte Stücke geschnitten, auf einer Platte auflegen und mit den frischen Minzeblättern dekorieren.
- Für die Creme die Minzeblätter, Öl, Pfeffer und Salz zu einer feinen Paste vermörsern. Mit Schlagobers, Joghurt und Sauerrahm vermengen.
- Die Minzecreme in einer schönen Schale gemeinsam mit der Früchte-Käse-Platte anrichten.



Je höher der Fettanteil beim Joghurt, desto aromatischer und cremiger ist das Ergebnis!



Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit Joghurt und Mayonnaise mischen. Mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen.

- Hühnerfilets in kleine mundgerechte Stücke schneiden und mit Avoca-

do und den Jungzwiebeln unter die Joghurtmischung rühren. Minze zupfen und ein paar schöne Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und zum Salat mischen. Die halbe Gurke schälen, halbieren und mit einem

kleinen Löffel entkernen. Danach in dünne Halbmonde schneiden und unter den Salat mischen.

- Auf Tellern oder in Schüsseln anrichten und den Avocado-Hühnercocktail mit dem Jungzwiebelgrün und der Minze garnieren.



TOPFENGENUSS

4 Personen / Dauer: 25 Minuten

VOLLKORNSPIRALEN MIT PARADEISER-BRÖSELTOPFEN

„So ein Topfen“ ist zwar meist nicht positiv gemeint, tut diesem wunderbaren Milchprodukt aber eindeutig unrecht! Kalorienarm, leicht verdaulich, wertvoller Eiweißlieferant, Vitaminspender und Naturheilmittel – nur einige Schlagworte, die zeigen, wie wichtig Topfen in unserer Ernährung ist. Jetzt im Sommer ist er zudem ein natürlicher Kühlfaktor!

ZUTATEN

- | 300 g Vollkornspiralen
- | 500 g Paradeiser Raritäten
- | 4-5 Schalotten, geschält
- | 2-3 Knoblauchzehen, geschält
- | 1 Bund Basilikum
- | 150 g Schwarzwälder Schinken
- | Olivenöl
- | 1 Prise Zucker
- | 1 Zweig Rosmarin
- | Salz
- | Pfeffer, aus der Mühle
- | 1 EL Kapern, groß
- | 200 g Bröseltopfen

ZUBEREITUNG

- Die Nudeln laut Packungsangabe weich kochen.
- In der Zwischenzeit die Paradeiser waschen und halbieren. Schalotten und

Knoblauch in feine Spalten schneiden. Basilikum zupfen.

- In einer Pfanne ohne Fett den Schwarzwälder Schinken beidseitig anbraten und beiseite stellen.
- Schalotten, Knoblauch und Paradeiser in der Pfanne mit etwas Olivenöl, Zucker und dem Rosmarin anbraten. 2-3 EL Wasser zugeben und zugedeckt 3-4 Minuten schmoren lassen.

- Die Nudeln und die Kapern zur Sauce geben und durchschwenken. Einen Schöpfer Nudelwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin entfernen.
- Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit Bröseltopfen bestreuen, Schwarzwälder Schinken und Basilikum darauf verteilen und servieren.

WUSSTEN SIE?

- Topfen-Eiweiß schützt vor Stress
- Der Topfen-Milchzucker stärkt die Darmflora
- Liefert wichtige Mineralstoffe, u.a. Magnesium, Eisen, Zink

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

HIRSE-TOPFEN-AUFLAUF MIT MARINIERTEN MARILLEN

ZUTATEN

- | 500 ml Milch
- | 1 Vanilleschote
- | Salz
- | 50 g Butter
- | 250 g Hirse
- | 5 Eier
- | 80 g Kristallzucker
- | 1 Orange, unbehandelt, Schale
- | 70 g Staubzucker
- | 250 g Topfen
- | 50 g Maisstärke

FÜR DIE MARILLEN

- | 250 g Marillen, frisch oder getrocknet
- | 40 g Honig
- | 40 ml Marillenschnaps
- | 2 Nelken
- | 2-3 Pimentkörner

ZUM GARNIEREN

- | Minze, frisch
- | Staubzucker

ZUBEREITUNG

- Die Milch mit der aufgeschnittenen Vanilleschote, Salz und Butter aufkochen. Hirse einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Mi-

nuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. In eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen.

- In der Zwischenzeit die Marillen in Spalten schneiden, mit Honig, Gewürzen und Schnaps marinieren.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform buttern.
- Eier trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen, Kristallzucker einrühren und solange schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Dotter mit Orangenschale und Staubzucker schaumig schlagen. Zusammen mit dem Topfen unter die Hirse mischen und den Eischnee unterheben. Maisstärke vorsichtig unterheben und in die Auflaufform leeren.
- Ca. 45 Minuten backen, abkühlen lassen und portionieren. Mit Staubzucker bestreuen, mit Minze garnieren und servieren.



4 Personen / Dauer: 45 Minuten

BEEREN-MILLEFEUILLE MIT TOPFENCREME

ZUTATEN

- | 1 Pkg. Strudelteigblätter
- | 40 g Butter, flüssig
- | 50 g Mohn, gemahlen
- | Staubzucker, zum Bestreuen
- | 250 g Himbeeren
- | Zitronenmelisse

FÜR DIE TOPFENCREME

- | 250 g Topfen
- | 100 g Joghurt
- | 100 g Staubzucker
- | 1 TL Vanillezucker
- | 50 g Mohn, gemahlen
- | 1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
- | 250 ml Schlagobers

ZUBEREITUNG

- Für den Millefeuille mit Mohn, Topfen und Himbeeren zunächst Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Topfen mit Joghurt, Staubzucker, Vanillezucker, Mohn, Zitronensaft

und -schale glattrühren. Schlagobers steif schlagen und unter die Topfencreme heben. Kalt stellen.

- Strudelteig aufrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und mit Mohn und Staubzucker bestreuen. Im Backofen ca. 5 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen.
- Himbeeren waschen und abtropfen lassen.
- Etwas Topfencreme auf Tellern verteilen, vom Strudelteig ein Stück abbrechen und darauf legen. Wieder ein wenig Topfencreme und ein paar Himbeeren darauf verteilen und diesen Vorgang drei- bis viermal wiederholen bis ein Türmchen entsteht. Den Millefeuille mit Mohn, Topfen und Himbeeren mit frischer Zitronenmelisse garniert servieren.



BRENNNESSEL

Wer hat nicht schon schmerzhaft Bekanntschaft mit dem grünen, „beissenden“ Gewächs gemacht?

Brennnessel können unangenehme Erinnerungen wecken und uns als Unkraut quälen, aber sie sind auch eine anerkannte Heilpflanze.

- Blätter, Stängel, Wurzeln und Samen können verarbeitet werden
- Brennnessel haben einen sehr hohen Eiweißanteil
- Der Geschmack ist Spinat ähnlich
- Früher waren Brennnessel ein Arme-Leute-Essen
- Brennnessel helfen bei Harnwegsinfekten
- Brennnesseltee gilt als entschlackend und stoffwechselfördernd

WUSSTEN SIE?

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

BRENNNESSELSUPPE MIT KNUSPRIGEN ROGGENBROTWÜRFELN

ZUTATEN

- | 420 g Brennnesselblätter
- | 100 g Topfen
- | 3 Stk. Eier
- | 1 Eiklar
- | 50 g Käse, würzig, gerieben
- | 1 l Gemüsesuppe
- | 1 EL Olivenöl
- | Salz, Pfeffer
- | Muskatnuss
- | 1 Stk. Knoblauchzehen
- | 2 EL Olivenöl
- | 60 g Brot

ZUBEREITUNG

- Die Brennnesselblätter blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Gemüsesuppe erwärmen. Eier trennen. Knoblauch schälen und fein hacken.

Topfen, 2 Eidotter und 1 Eiklar und den Käse gut vermengen. Olivenöl und ein wenig warme Suppe ebenfalls untermischen.

- Mit der restlichen Suppe aufgießen und die Brennnesselblätter hinzufügen. Mit einem Mixstab cremig rühren und nochmals erhitzen.
- In der Zwischenzeit das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten.
- Die heiße Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss sowie Knoblauch nach Belieben abschmecken, in Tellern anrichten und die knusprigen Brotwürfel drüberstreuen.

4 Personen
Dauer: 30 Minuten

GRATINIERTER BRENNNESSEL-ERDÄPFEL

ZUTATEN

- | 6 Stk. Erdäpfel
- | 200 g Brennnessel
- | 200 g Bergkäse, gerieben
- | 1 Stk. Zwiebel, mittelgroß
- | 2 Stk. Knoblauchzehen
- | 2 EL Olivenöl
- | 50 ml Schlagobers
- | Salz
- | Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Zunächst Wasser mit den Erdäpfeln aufstellen und diese gar kochen. In der Zwischenzeit die Brennnesselblätter kurz in heißem Wasser blanchieren. Danach mit einem Schöpfer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.



- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und beides darin anbraten. Die Brennnesselblätter gut ausdrücken, etwas zerpfü-

- cken und dazu geben. Das Schlagobers untermischen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und kurz kochen lassen.
- Die gekochten und ungeschälten Erdäpfel in der Mitte teilen und auf ein

- mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Brennnesselmasse darauf verteilen. Den geriebenen Bergkäse darüberstreuen und im Ofen 15 Minuten überbacken. Die Erdäpfel noch warm servieren.



4 Personen / Dauer: 30 Minuten

BRENNNESSEL-LAIBCHEN

ZUTATEN

- | 1 Schüssel Brennnesselspitzen
- | Salz
- | Pfeffer
- | 1 Muskat
- | 1 Ei
- | Vollkornmehl
- | Butter

ZUBEREITUNG

- Zunächst die Brennnesseln in kochendem Wasser blanchieren, dann kühl abwaschen oder kurz in Eiswasser legen, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Abtropfen lassen und auf

- Küchenpapier gut ausdrücken.
- Danach in eine Schüssel geben und ein Ei untermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und alles gut vermischen. Aus der Brennnesselmasse kleine Laibchen formen und in Mehl wälzen.
- In der Bratpfanne die Butter erhitzen und die Laibchen bei mässiger Temperatur unter mehrmaligem Wenden von beiden Seiten kross anbraten.



Dekoideen für Hochstapler

Etageren dekorativ in Szene gesetzt.
Sie brauchen mehr Platz für all Ihre Ideen? Stapeln Sie doch hoch!
Etageren setzen schöne Dinge ins rechte Licht und lassen noch genügend Platz am Tisch!

Verführerisch und zum Essen fast zu schön:
Erdbeeren ranken auf der obersten Etage, unten stehen kleine Gläschen mit Erdbeertopfen und Schokolade.
Alles Ton in Ton in Rosarot und einfach zum Anbeißen.

www.ichkoche.at



Hella Henschel
DEKOLUST
Geschenke, Deko- und Festideen zum Selbermachen
ISBN 978-3-945429-48-8
16,90 € · Bloom's Verlag

DIE NEUE

WIENERIN

Nr. 322, Juli 2016
Österreich € 4,20 www.wienerin.at

IRRE GESUND?

Detox und Clean Eating - warum Essen immer mehr zur Kunst stilisiert wird

URLAUB UNTER PÄRCHEN

Zwei und zwei ist manchmal zu viel. So überstehen Sie den Pärchenurlaub

ÖSTERREICH SPEZIAL
Action & Abenteuer:
Der erste Teil unseres Reise-Extras in Österreich

Jetzt !
ERHÄLTlich !

Geben macht glücklich

Mit **MEHR** Platz für

wertvolle, anspruchsvolle & überraschende Geschichten.

IN NEUER AUFMACHUNG!

Verabschieden Sie sich von weichen,
dünnen und kraftlosen Fingernägeln

DIKLA – die Lösung aus der Apotheke



DIKLA – PFLEGE FÜR NATÜRLICHE, SCHÖNE NÄGEL

www.dikla.at

