



Rezepte aus der Frühjahrsküche

Grünzeug

Kickstart in den Frühling Seite **4**

Ostern

Festmenü in vier Gängen

Seite **14**

Hummus

Überraschende
Varianten

Seite **24**

MEISTERN SIE SOGAR DIE KOM- PLEXESTEN AROMEN



Jede Mahlzeit sollte etwas Besonderes sein. Deshalb haben wir den SteamPro Multi-Dampfgarer mit unterschiedlichen Garstufen entwickelt: Heißluft, Dampf und eine Kombination aus Beidem. Durch die Sous Vide Funktion können Nährstoffe und Aromen während des Garvorgangs versiegelt werden. Somit werden besonders schmackhafte Ergebnisse erreicht. Unabhängig davon ob Sie Fleisch braten, Brot backen oder Desserts zubereiten, Sie können sicher sein, dass Sie auf einem ganz neuem Niveau kochen. **AEG.AT/DAMPFGAREN**

Frühlingsgrüße

Liebe Leserin, lieber Leser!



Nach einem Winter, der seinen Namen wahrlich verdient hat, freuen wir uns umso mehr über frisches Grün. Sowohl in der Natur, als auch in der Küche belebt die Farbe unsere Lebens- und Geschmacksgeister! Wir widmen daher ein ganzes Kapitel dem grünen Genuss! Unser Chefkoch Robert Schirmbrand und unsere Fotografin Blanka Kefer haben Flammkuchen, Risotto, Gnocchi und Salat liebevoll in Szene gesetzt. Völlig neue Geschmackskombinationen werden Sie begeistern! Das Ostermenü hüllt heuer den traditionellen Schinken in einen ganz besonderen Mantel – lassen Sie sich überraschen! Zart wie die Frühlingssonne sind auch die süßen Macarons, die wir Ihnen zum Osterfest servieren möchten. Sie sind nicht nur ein Gaumen- sondern auch ein Augenschmaus!

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!

KICKSTART IN DEN FRÜHLING

Lauwarmer Spargelsalat mit Oktopus	6
Flammkuchen mit Lachs und grünem Spargel	6
Spinat-Gnocchi mit Punta-rella und Schweinefleisch	7
Fregola Sarda-Risotto mit Spargel und Gorgonzola	7
Flammkuchen mit Lachs und grünem Spargel	5
Topfentörtchen mit Joghurt	8
FLANKSTEAK	
Flanksteak mit Tomaten-Mango-Salsa	11
BRINNER – BREAKFAST PLUS DINNER	
Paprika-Eier-Galettes	12
Marokkanisches Omelett	13
OSTERMENÜ	
Spargel-Kräutersalat	14
Apfel-Selleriecremesuppe	15
Osterschinken im Kartoffelbrotmantel	16

Rhabarber-Erdbeertarte	17
BACKSCHULE MACARONS	
Österliche Macarons	19
AVOCADO KICK	
Avocado-Kokos-Panna Cotta	20
Avocado-Stangensellerie-Salat	21
Avocado-Saiblingstatar	21
SMOKEY TIPPS	
Schweinekoteletts mit Tomatillo-Salsa	22
HUMMUS	
Klassik	24
Mango-Kokos-Hummus	24
Mohn-Hummus	25
Tomaten-Kapern-Hummus	25
KOKOSCLUB	
No Bake Mango Kokos-Törtchen	26
Kokos-Tiramisu	27
DÖRRGENUSS	
Kleine Baisers mit Erdbeerflocken	28

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, Styria Medienhaus Lifestyle GmbH & Co KG, Ghegastraße 3, 1030 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: Robert Schirmbrand; Illustrationen: Mateja Kefer; Fotos: Blanka Kefer, diverse von Partnern beige stellt. Anzeigenverkauf: sales@sdo.at. Grafisches Konzept: Jan Schwioger. 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 erscheint im Juni 2017.

Genießen Sie den Geschmack Salzburgs.

Mit feinsten Produkten aus frischer, regionaler Alpenmilch.



SalzburgMilch

KICKSTART IN DEN FRÜHLING

*Es grünt so grün – und wir leben auch
in der Küche so richtig auf!*

*Einige bewährte Klassiker wie
Flammkuchen, Risotto oder Gnocchi
haben wir in frisches kulinarisches
Gewand gehüllt ...*

Lauwarmer
Spargelsalat mit
Oktopus

Flammkuchen mit Lachs
und grünem Spargel



**Spinat-Gnocchi
mit Puntarella
und
Schweinefleisch**

4 Personen / Dauer: 25 Min.

**Lauwarmer Spargelsalat
mit Oktopus**

ZUTATEN

400 g Spargel (grün)
1 Bund Rucola
1 Oktopus (klein, weichgekocht)
16 Oliven (Kalamata, entsteint)
120 g Chorizo (gewürfelt)
1 Knoblauchzehe
1 Limette (Saft und Abrieb)
4 EL Olivenöl
Oregano
Kerbel
Salz
Pfeffer
150 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker
1 EL Walnussöl

ZUBEREITUNG

• Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen. In 3 cm Stücke schneiden. Rucola waschen, trocknen, grobe

Stiele entfernen.

- Oktopus in grobe Stücke schneiden, in etwas Olivenöl knusprig braten und mit gemörsernten Koriander- und Senfkörnern und Salz abschmecken.
- Knoblauchzehe schälen und leicht andrücken. Vom Kerbel und Oregano die Blätter abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel, Knoblauch und Chorizo scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond hinzufügen und 4-5 Minuten einkochen lassen. Spargel-Chorizo-Mischung mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rucola, Walnussöl, Kerbel, Oregano, Oliven, Limettenschale und die Oktopusstücke untermischen und den lauwarmer Spargelsalat mit Oktopus sofort servieren.

4 Personen / Dauer: 1 Std.

**Flammkuchen mit Lachs
und grünem Spargel**

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG
440 g Mehl
6 EL Olivenöl
2 Eigelb
2 TL Salz
200 ml Wasser

FÜR DEN BELAG

200 g Sauerrahm
100 g Crème fraîche
3 EL Kren
2 EL Olivenöl
1 Bund Dille
1 Bund Kerbel
300 g Lachsfilet (frisch)
200 g Spargel (grün)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DEN KRÄUTERSALAT

1 Bund Kerbel
1 Bund Dille
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Koriander
1 Becher Gartenkresse

2 EL Apfelessig
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Für den Teig Mehl, Eigelb, Salz, Wasser und 4 EL Olivenöl miteinander verkneten. Zu einer Kugel formen, mit dem restlichen Olivenöl bepinseln, in Folie einwickeln und ca. 30 Minuten rasten lassen.
- Backofen auf 225 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
- Flammkuchenteig dünn ausrollen. Kerbel und Dille mit 2 EL Olivenöl fein pürieren, mit Kren, Sauerrahm und Crème fraîche gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teig verteilen und im Ofen ca. 12-15 Minuten backen.
- Spargel schälen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten,



abschmecken. Lachs in nicht zu dünne Streifen schneiden.

- Flammkuchen mit Spargel und Lachsstreifen belegen, mit Olivenöl beträufeln und weitere 3-4 Minuten backen.
- Für den Kräutersalat die Kräuter waschen, zupfen, trocknen. Kresse abschneiden. Mit Apfelessig und Olivenöl leicht marinieren.
- Flammkuchen in Stücke schneiden und mit dem Kräutersalat servieren.



**Fregola
Sarda-Risotto
mit Spargel
und Gorgonzola**

4 Personen / Dauer: 1 Std.

**Spinat-Gnocchi
mit Puntarella und
Schweinefleisch**

ZUTATEN

FÜR DIE GNOCCHI
250 g Blattspinat
60 g Parmesan (oder Bergkäse)
500 g Ricotta
2 Eier
300 g Mehl (glatt)
Muskatnuss (gerieben)
Salz
Pfeffer

**FÜR DAS
SCHWEINEFLEISCH**

1 Schweinefilet (geputzt)
1 EL Honig
2 EL Fischsauce
3 EL Sojasauce
Erdnussöl (zum Anbraten)
Sesam (geröstet)
1 Puntarella
2 Schalotten (fein gewürfelt)

1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
Salz, Pfeffer

FÜR DIE GARNITUR

1 Bund Koriander
120 g Parmesan (gerieben)

ZUBEREITUNG

- Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Parmesan fein reiben. Spinat, Parmesan, Ricotta und Eier vermengen. Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss untermischen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Teig verarbeiten. 30 Minuten rasten lassen. Teig zu 1 1/2 cm dicken Stangen formen, in 2-3 cm große Stücke schneiden und leicht andrücken. Auf einem bemehlten Blech zwischenlagern.
- Schweinefilet in Streifen schneiden und mit Honig, Fischsauce und

Sojasauce marinieren.

- Puntarella zuputzen und in Stücke schneiden. Schweinefleisch in einer Pfanne scharf und kurz anbraten und wieder herausnehmen. Im Bratensatz die Puntarella gemeinsam mit Schalotten und Knoblauch anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Schweinefleisch wieder hinzufügen und den gerösteten Sesam beimengen.
- Gnocchi in Salzwasser 2-3 Minuten köcheln, bis sie an die Oberfläche kommen. Abseihen und mit etwas Kochwasser unter die Schweinefleisch-Puntarella-Mischung geben. In Pastatellern anrichten und mit frischem Koriander und geriebenem Parmesan bestreuen.

4 Personen / Dauer: 30 Min.

**Fregola Sarda-Risotto
mit Spargel
und Gorgonzola**

ZUTATEN

4 EL Olivenöl
3 Schalotten (fein gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
200 g Fregola Sarda (Perlspaghetti aus Hartweizengrieß)
80 ml Weißwein
1000-2000 ml Gemüsefond (oder Hühnerfond)
30 g Butter
120 g Parmesan
200 g Spargel (wild, grün)
1 Bund Schnittlauch (in Ringe geschnitten)
Meersalz
Pfeffer (aus der Mühle)
100 g Gorgonzola
1 Bund Salbei (klein)

ZUBEREITUNG

- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen, Fregola Sarda hinzufügen und leicht mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Fond aufgießen, verkochen lassen und diesen Vorgang wiederholen bis die Pasta al dente gekocht ist. Anschließend Parmesan und Butter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch untermengen.
- Den Wildspargel kurz in einer Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto in einem tiefen Teller oder in einer Pastaschüssel anrichten, den Wildspargel darauf arrangieren und mit zerbröseltem Gorgonzola und Salbeiblättern bestreuen.

Extra cremig aber ideal für die leichte Ernährung. Unser Chefkoch Robert Schirmbrand hat ein leichtes Topfentörtchen für den Start in den Frühling kreiert – da schmeckt man den Sonnenschein heraus!

MILCH- PRODUKTE

12 Personen
Dauer: 50 Minuten

TOPFEN- TÖRTCHEN MIT JOGHURT UND HONIG

ZUTATEN

FÜR DEN BODEN

- | 75 g Butter
- | 175 g Vollkornkekse
- | 50 g Pistazien (ungesalzen, geschält, grob gehackt)
- | 25 g Müsli

FÜR DIE TOPFENMASSE

- | 700 g Topfen
- | 3 Eier (groß)
- | 3 EL Vanillezucker

ZUM BESTREICHEN:

- | 200 g Joghurt
- | 3 EL Honig
- | 25 g Pistazien (ungesalzen, geschält, grob gehackt)

ZUBEREITUNG

- Die Butter schmelzen. Kekse zerbröseln. Keksbrösel mit Pistazien und Müsli vermischen, geschmolzene Butter unterrühren. 12 kleine feuerfeste Förmchen mit Backpapier auslegen, die Mischung darauf verteilen und festdrücken. Bei 150 °C für 20 Minuten backen.
- Topfen, Eier und Vanillezucker cremig rühren. Die Masse auf die vorgebackenen Böden geben. Weitere 30 Minuten backen. Im ausgeschalteten Backrohr auskühlen lassen. Danach für weitere 2 Stunden überkühlen lassen.
- Anschließend mit dem Joghurt bestreichen, mit Honig und Pistazien bestreuen.

Wir suchen das beliebteste Milchprodukt!

Joghurt zum Frühstück, ein cooler Milchshake, eine traumhafte Topfentorte oder etwas ganz Anderes?

Welche Milchprodukte verwenden Sie am liebsten?

Unter www.ichkoche.at/milchprodukte mitmachen und gewinnen!

www.ichkoche.at

-- nöm Stadtmolkerei-Rezept Nr. 11 --



COTTAGE & AVOCADO

ZUBEREITUNG

Avocado entkernen, schälen und würfeln. Mit einem Schuss Zitronensaft beträufeln. Paprika entkernen und würfeln. Cottage Cheese auflockern und mit Gemüse-Topping anrichten. Die nöm Stadtmolkerei wünscht gutes Gelingen!

ZUTATEN PRO PORTION

- 125g nöm Cottage Cheese
- 25g Avocado
- 20g Paprika
- 30ml Superfood-Shot GRÜN*
- 2-3 Blätter Basilikum (je nach Größe)
- 1 Schuss frischer Zitronensaft

*SUPERFOOD-SHOT GRÜN:

Einfach aus verschiedenem grünen Gemüse (z.B.: Zucchini, Gurke, grüne Paprika) einen Smoothie herstellen und mit Salz verfeinern.

noem.at

nöm
Bleib frisch.

Flanksteak – Der preisgünstige Bruder des Rinderfilets! Der alternative Zuschnitt ist derzeit stark im Trend und das völlig zu Recht! Bei vergleichbarer Qualität ist das Fleisch um einiges günstiger als der berühmte Lungenbraten.

FLANKSTEAK



Allerdings gilt: Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an! Grillen sollte man es weder zu kurz (min. medium) noch zu lange (max. medium well), sonst wird das Fleisch zu hart.

4 Personen / Dauer: 1 Stunde

FLANKSTEAK MIT TOMATEN-MANGO-SALSA UND GEBRATENEN ARTISCHOCKEN

ZUTATEN

| 800 g Flanksteak
| 1 TL Meersalz (grob)
| 1 TL Pfeffer (aus der Mühle)

FÜR DIE SALSA

| 300 g Tomaten (gewürfelt)
| 1 Mango (mittlerreif, gewürfelt)
| 4 Stangen Jungzwiebel (in Ringen geschnitten)
| 4 Bund Koriander (klein, gehackt)

| 2 EL Minze (frisch, gehackt)
| 1 TL Ingwer (frisch, gerieben)
| 1 EL Limettensaft
| 2 Schalotten (gewürfelt)
| 3 EL Olivenöl
| Salz, Pfeffer

FÜR DIE ARTISCHOCKEN

| 4 Artischocken
| 4 EL Olivenöl
| 1-2 Chili (rot, gehackt)
| Meersalz (grob)

ZUBEREITUNG

• Für die Salsa alle Zutaten miteinander vermengen und gut abschmecken.
• Für die Artischocken von den Artischocken die Stiele abbrechen und die äußeren Blätter rundum entfernen. Das obere Drittel der Artischocken mit einem großen Sägemesser abschneiden. Artischocken mit einem kleinen Messer rundum dünn schälen, bis die weißen Böden sichtbar werden. Vierteln und das Heu herauskratzen. Öl in einer breiten Pfanne leicht erhitzen, Artischocken hineingeben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten sanft braten. In

den letzten 5 Minuten die Chilis hinzufügen. Mit dem groben Meersalz würzen.
• Das Flanksteak mit grobem Meersalz würzen und in einer Grillpfanne für zwei Minuten pro Seite scharf anbraten. Danach auf ein Gitter legen und nochmals für ca. 4 Minuten bei 140 °C garen. Anschließend mit Alufolie bedecken und nochmals für 5 Minuten rasten lassen. Das Flanksteak mit Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Gemeinsam mit der Salsa und den Artischocken auf einem Teller anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln.



ichkoche.at-TIPP

Das Flanksteak ist ein Teilstück des Bauchlappens, unterhalb des Rinderfilets gelegen.

 **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





BRINNER –

BREAKFAST PLUS DINNER

4 Personen / Dauer: 30 Minuten

PAPRIKA-EIER-GALETTES MIT KNUSPRIGEM FRÜHSTÜCKSSPECK

ZUTATEN

- | 3-4 Spitzpaprika, rot, in breite Streifen geschnitten
- | 2 Zwiebel, rot, in breite Wedges geschnitten
- | frischer Thymian, Blätter gezupft
- | 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- | 1 EL Koriandersamen, gemahlen
- | 6 EL Olivenöl
- | 1 Handvoll Petersilie, gehackt
- | 1 Handvoll Koriander, gehackt
- | 5 Eier

Blätterteig (Kühlregal)

- | 12 EL Sauerrahm
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle
- | 4-8 Scheiben Frühstücksspeck
- | 1 EL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 200 °C vorheizen. Spitzpaprika, Zwiebel, Thymian und die Gewürze gemeinsam mit dem Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen und im Backrohr auf einem Backblech mit Backpapier für ca. 25-30

- Minuten schmoren. Dabei öfters umrühren. Mit der Hälfte der Kräuter bestreuen und zur Seite stellen.
- Ein Ei verquirlen. Blätterteig in 4 Quadrate schneiden und in der Mitte mit einer Gabel einstechen. Die Ränder mit dem verquirlten Ei bestreichen und alle 4 Seiten leicht zur Mitte einschlagen, so dass kleine Kanten entstehen. Im Backrohr bei 220 °C für 8 Minuten backen.
- Danach die Mitte mit Sauerrahm bestreichen, die

- Paprika-Zwiebelmischung darauf verteilen, sachte je ein Ei daraufschlagen und die Ränder mit verquirltem Ei bestreichen. Temperatur im Backrohr auf 180 °C reduzieren und erneut für ca. 8-10 Minuten backen. Anschließend mit Meersalz, Pfeffer und den restlichen Kräutern bestreuen.
- In der Zwischenzeit Frühstücksspeck ohne Fett in einer beschichteten Pfanne knusprig braten und zum Schluss mit Ahornsirup beträufeln.

www.ichkoche.at

Langschläfer und Morgenmuffel, die in der Früh einfach zu müde zum Essen sind, kommen bei diesem Trendthema voll auf ihre Kosten – denn bei „Brinner“ gibt's zum Abendessen Frühstück!

4 Personen / Dauer: 20 Minuten

MAROKKANISCHES OMELETT

ZUTATEN

- | 2 EL Olivenöl
- | 2 Schalotten, fein gewürfelt
- | 4 mittlere Tomaten, entkernt, gewürfelt
- | 1 TL Ras el-Hanout (Marokkanische Gewürzmischung)
- | 8 Eier
- | 2 EL Koriander, frisch, gehackt
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

lotten darin anbraten, Tomatenwürfel dazugeben, mit Ras el-Hanout, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

- Die Eier vorsichtig in die Pfanne schlagen und im Backrohr bei 180 °C für 8-10 Minuten braten. Mit frisch gehacktem Koriander und Meersalzflocken bestreuen.

ZUBEREITUNG

- Olivenöl in einer Pfanne (mit einem Eisen- oder Holzstiel) erhitzen. Scha-



ichkoche.at-TIPP

Servieren Sie dazu Fladen- oder Pitabrot.



Recheis
SEIT
1889

NEU



Genussvoll
in Balance

35% weniger Kohlenhydrate

Sie achten auf Ihr persönliches Gleichgewicht, möchten aber trotzdem auf nichts verzichten? Mit 35 % weniger Kohlenhydraten und viel wertvollem pflanzlichem Eiweiß machen es Ihnen die neuen Recheis Balance ganz leicht, sich Tag für Tag in Form und rundherum wohlfühlen.

www.recheis.at

4 Portionen / Dauer: 30 Minuten

Spargel-Krautersalat mit Garnelen und Orangen-Vanille-Vinaigrette

ZUTATEN**FÜR DEN SALAT**

- | 1 Stk. Friséesalat
- | 1 Bund Dille
- | 1 Bund Kerbel
- | 1 Bund Koriander
- | 1 Bund Schnittlauch
- | 1 Pkg. Gartenkresse
- | 1 Pkg. Shiso-Kresse
- | 12 Stangen Spargel (grün, geschält)
- | 8-12 Garnelen (geputzt, entdarnt)
- | 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- | 200 g Erbsen (blanchiert)
- | Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS DRESSING

- | 1 Orange (unbehandelt)
- | 1/2 Limette (unbehandelt)
- | 1 TL Senf (mild)

1 EL Vanillemark

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

**ZUBEREITUNG**

- Den Friséesalat waschen, die äußeren Blätter entfernen und die gelben und hellgrünen Blätter abzupfen. Kräuter ebenfalls waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Kresse abschneiden.
- Orange und Limette heiß abspülen und trockenreiben, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Schale, Saft und Senf mit Vanillemark, Salz und Pfeffer verrühren, Olivenöl nach und nach unterrühren.



- Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, Spargel und die angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen, kurz mit anbraten und zur Seite stellen.
- Die gezupften Kräuter und den Friséesalat mit den Erbsen mischen und mit dem Dressing abschmecken.
- Garnelen mit dem Spargel auf einem Teller arrangieren und den Kräutersalat darauf anrichten. Mit knusprigem Baguette servieren.



4 Personen / Dauer: 1 Stunde

Apfel-Selleriecremesuppe mit Selleriechips und gebackenen Wachteleiern

ZUTATEN**FÜR DIE SUPPE**

- | 500 g Knollensellerie
- | 300 g Äpfel (säuerlich)
- | 100 g Zwiebel oder Schalotten
- | 25 g Butter
- | 40 ml Calvados
- | 1000 ml Gemüsefond
- | 200 ml Schlagobers
- | Salz, Pfeffer
- | 1 Bund Kerbel (zum Bestreuen)

FÜR DIE CHIPS

- | 500 g Knollensellerie
- | Öl (zum Frittieren)
- | Fleur de sel

FÜR DIE WACHTELEIER

- | 8 Wachteleier
- | 1 Ei
- | 30 g Mehl (glatt)
- | 30 g Semmelbrösel
- | Öl (zum Frittieren)

ZUBEREITUNG

- Für die Suppe den Knollensellerie schälen und würfeln. Äpfel vierteln, entkernen und grob würfeln. Zwiebel oder Schalotten schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel, Sellerie und Äpfel darin anschwitzen. Mit

Calvados ablöschen, Gemüsefond hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weichkochen. Am Ende der Garzeit das Schlagobers dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer fein mixen und gegebenenfalls durch ein feines Sieb passieren.

- Für die Chips den Knollensellerie schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Selleriescheiben portionsweise frittieren, auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen und mit dem Salz bestreuen.

- Die Wachteleier für 2 1/2 Minuten wachsw weich kochen und kalt abschrecken. Vorsichtig schälen. In Mehl, Ei und Bröseln panieren. Kurz bei ca. 170 °C goldgelb frittieren.
- Die Suppe in einen tiefen Teller gießen, mit Wachteleiern und Selleriechips dekorieren und mit frischem Kerbel bestreuen.



4 Portionen / Dauer: 2 Stunden

Osterschinken im Kartoffelbrotmantel mit Majoran-Petersilienpesto und Schwarzwurzeln

**ZUTATEN****FÜR DEN OSTERSCHINKEN**

650 g Kartoffeln (mehlig)
120 ml Milch
1 TL Zucker
20 g Germ (frisch)
550 g Mehl
2 TL Salz
30 g Butter (weich)
3 EL Olivenöl
2 Eigelb
Mehl (für die Arbeitsfläche)
1 Schinken (geräuchert oder gesalzen)

FÜR DIE FARCE

300 g Hühnerbrust
300 g Schlagobers
½ TL Kümmel (gemahlen)
3 EL Kren (frisch gerissen)
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

FÜR DAS PESTO

1 Bund Petersilie
1 Bund Majoran
1 Limette (Saft)
2 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan (gerieben)
100 ml Olivenöl

FÜR DIE SCHWARZWURZELN

500 g Schwarzwurzeln
150 ml Gemüsefond
5 EL Butter
½ Bund Petersilie (gehackt)
3 EL Pistazien (gehackt)
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und für 25 Minuten weichkochen. Abgießen, gut ausdampfen lassen und anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit einem Küchentuch abdecken und auskühlen lassen.
- Für den Teig Milch und Zucker erwärmen, bis sie lauwarm ist. Die Germ in der Milch auflösen. Das Mehl in einen Rührschüssel geben, in die Mitte einen Mulde drücken. Die Germmilch in

die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Brei verrühren. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort für 20 Minuten gehen lassen.

- Die Kartoffeln mit Salz, Butter, Olivenöl und Eigelb zum Germansatz geben und mit einem Knethacken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen (bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat).

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen flachdrücken, damit Gasblasen entweichen können. Dann das untere Drittel der Teigfläche bis zur Mitte falten und leicht andrücken. Das obere Drittel über das gefaltete Drittel legen und ebenfalls leicht andrücken.

- Für die Farce die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden. Mit den restlichen gut gekühlten Zutaten in einer Küchenmaschine fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Farce dünn auf den Teig auftragen, den Schinken in die Mitte setzen und den Teig lückenlos um den Schinken schlagen (es sollte so gut wie keine Luft mitgearbeitet werden!). Den Brotlaib mit etwas Mehl

bestäuben und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C auf der untersten Schiene für 30–35 Minuten goldgelb backen.

- Für das Pesto alle Zutaten in einem hohen Becher mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Die Schwarzwurzeln schälen (Handschuhe anziehen!), in 10 cm lange Stücke schneiden und der Länge nach halbieren. Mit Gemüsefond, Butter, Salz, Pfeffer und Zucker in eine feuerfeste Form geben. Im Backrohr bei 180 °C 10–15 Minuten schmoren. Mit gehackter Petersilie und gehackten Pistazien bestreuen.
- Den Schinken mit einem scharfen Brotmesser in Scheiben schneiden und mit den Schwarzwurzeln und dem Pesto servieren.

1 Form 26 cm Durchmesser / Dauer: 1 ½ Stunden

Rhabarber-Erdbeertarte mit Vanillestreuseln und Vanilleeis

ZUTATEN**FÜR DEN TEIG**

300 g Mehl (glatt)
½ TL Backpulver
1 Eigelb (groß)
1 EL Vanillezucker
120 g Kristallzucker
3 EL Milch (kalt)
180 g Butter (kalt)

FÜR DIE FÜLLE

400 g Rhabarber
350 g Erdbeeren
2 EL Ahornsirup
100 g brauner Zucker
20 g Maisstärke
20 g Mehl (glatt)
20 g Butter

FÜR DIE VANILLESTREUSELN

230 g Mehl (glatt)
100 g Butter (weich)
75 g Zucker
2 Vanilleschoten (ausgekratztes Mark)

FÜR DAS VANILLEEIS

100 g Zucker
25 g Vanillezucker
4 Eigelb
250 g Milch
150 g Schlagobers
1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

- Für den Teig Mehl und Backpulver vermischen. Restliche Zutaten hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Folie wickeln und für 30 Minuten rasten lassen.
- Rhabarber waschen, Stielen abschneiden und in 1 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Ahornsirup und Zucker unterrühren. Mehl und Maisstärke mischen und darüber sieben, kurz unterrühren. Backrohr auf 180 °C vorheizen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in eine ausgefettete Tarteform legen und einen kleinen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Fruchtmasse darauf verteilen und die Butter in Flocken darüber geben.

- Für die Streuseln alle Zutaten miteinander mischen bis sie zu lockeren Bröseln verkleben. Auf der Tarte gleichmäßig verteilen. Für 40–45 Minuten backen. Danach auskühlen lassen.
- Für das Eis Zucker, Vanillezucker und Eigelb mischen und schaumig schlagen. Milch und Schlagobers mit dem Vanillemark und der ausgekratzten Schote kurz aufkochen lassen, abdecken und überkühlen lassen. Zutaten mischen und in der Eismaschine frieren.
- Tarte in Stücke schneiden und mit dem Vanilleeis servieren.





**Buchtipps
der Redaktion:**

OSTERN GENIESSEN
Brunch – Festessen

152 Seiten, Hardcover
ISBN: 978-3-7995-1162-9
Thorbecke Verlag
www.thorbecke.de € 24,-



Backschule MACARONS

Die bunten Macarons zergehen
auf der Zunge, mit knuspriger
Hülle und herrlich zartem
Innenleben.

Fotocredit: Photocuisine, Styl d AB © 2017 Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Ca. 24 Stück / Dauer: mehr als 60 Minuten

ÖSTERLICHE MACARONS

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- | 80 g Puderzucker
- | 80 g gemahlene Mandeln, geschält
- | 2 Eiweiß
- | 90 g Zucker
- | Lebensmittelfarbe, nach Wunsch z. B. gelb oder rosa (Pulver)

FÜR DIE FÜLLUNG

- | 200 g weiße Schokolade
- | 170 ml Eierlikör
- | 1 Vanilleschote, Mark
- | 40 g weiche Butter
- | Holzstäbchen
- | Lebensmittel-Dekostifte, zum Verzieren

ZUBEREITUNG

- Den Puderzucker mit den gemahlenden Mandeln vermischen und im Blitzhacker

in kurzen Intervallen zu feinem Pulver mahlen (bei zu langen Intervallen werden die Mandeln warm, Fett tritt aus und die Mischung wird klumpig). Das Zucker-Mandelpulver durch ein feines Sieb streichen.

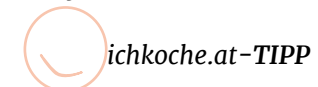
- Die Eiweiße in einer fettfreien Metallschüssel cremig aufschlagen und den Zucker einrühren. Weiterschlagen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und der Eischnee glänzt. Die gewünschte Lebensmittelfarbe einrühren. Das Puderzucker-Mandelpulver nach und nach mit einem Backspachtel unter den Eischnee heben. Die Masse sollte jetzt Stand haben. Mit einem Löffel durchrühren, bis die Macaronmasse

schwer laufend ist, d. h. sehr, sehr langsam vom Löffel tropft.

- Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit runder Tülle füllen und den Teig in österlichen Motiven (Ausstechformen von Küken, Häschen, Eiern) mit etwas Abstand zueinander auf das Backpapier spritzen. Die aufgespritzten Macarons ca. 45 Minuten ohne Zugluft antrocknen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Macarons ca. 12 Minuten backen, den Backofen ausschalten, die Tür kurz öffnen und die Macarons nach weiteren 2-3 Minuten aus dem Ofen

nehmen. Die Macarons erst nach dem völligen Abkühlen vorsichtig vom Backpapier abziehen.

- Für die Füllung die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Den Eierlikör mit der Vanille unter Rühren erhitzen und in die Schokolade rühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann die weiche Butter in kleinen Stücken einrühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen. Die Macaron-Hälften mit Dekostiften bemalen. Die Schokoladen-Eierlikör-Creme mit einem Schneebesen durchschlagen und jeweils zwei Macaron-Hälften damit füllen und zusammensetzen.



ichkoche.at-TIPP

Tipps und Tricks zum Selbermachen finden Sie auf www.ichkoche.at/macarons

BRAUN
CareStyle

1x GRATIS
Jahresvorrat ARIEL*

Beim Kauf einer Braun
CareStyle 7 oder CareStyle 3
Dampfbügelstation**

Aktionszeitraum:
15.03. – 31.05.2017

Weitere Informationen unter
www.braunhousehold.at



+



* Der Ariel Jahresvorrat (= pro Person im Haushalt) entspricht insgesamt 98 Waschlösungen, darunter Ariel Pulver Vollwaschmittel und Ariel 3in1 Pods Colorwaschmittel.

** Diese Aktion gilt für alle Braun Dampfbügelstationen der CareStyle 3 oder CareStyle 7 Serie (IS 3022 WH, IS 3042 WH, IS 3044 WH, IS 7043 WH, IS 7055 WH, IS 7056 BK). Solange der Vorrat reicht.

4 Portionen / Dauer: 30-60 Minuten (+ Kühlzeit)

AVOCADO-KOKOS-PANNA COTTA

ZUTATEN

- 4 Blatt Gelatine
- 1 Limette (unbehandelt)
- 200 ml Kokosmilch
- 50 g Agavensirup
- 2 Avocados (schön reif)
- 3 EL Kokosrum
- 4 EL Kokosette

ZUBEREITUNG

- Die Gelatine laut Packungshinweis in kaltem Wasser weich werden lassen.
- Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Danach die Limette halbieren und auspressen.
- Kokosmilch, Limettenabrieb und Agavensirup in einem Topf aufkochen lassen und dann ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.
- Danach durch ein Küchensieb gießen und noch einmal leicht erwärmen.
- Die weiche Gelatine gut ausdrücken, in der warmen Milch auflösen und alles abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Avocados halbieren und entsteinen.
- Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und zusammen mit einem Esslöffel Limettensaft fein pürieren.
- Die abgekühlte Milch mit dem Avocadopüree vermischen und mit dem restlichen

chen Limettensaft und dem Kokosrum abschmecken.

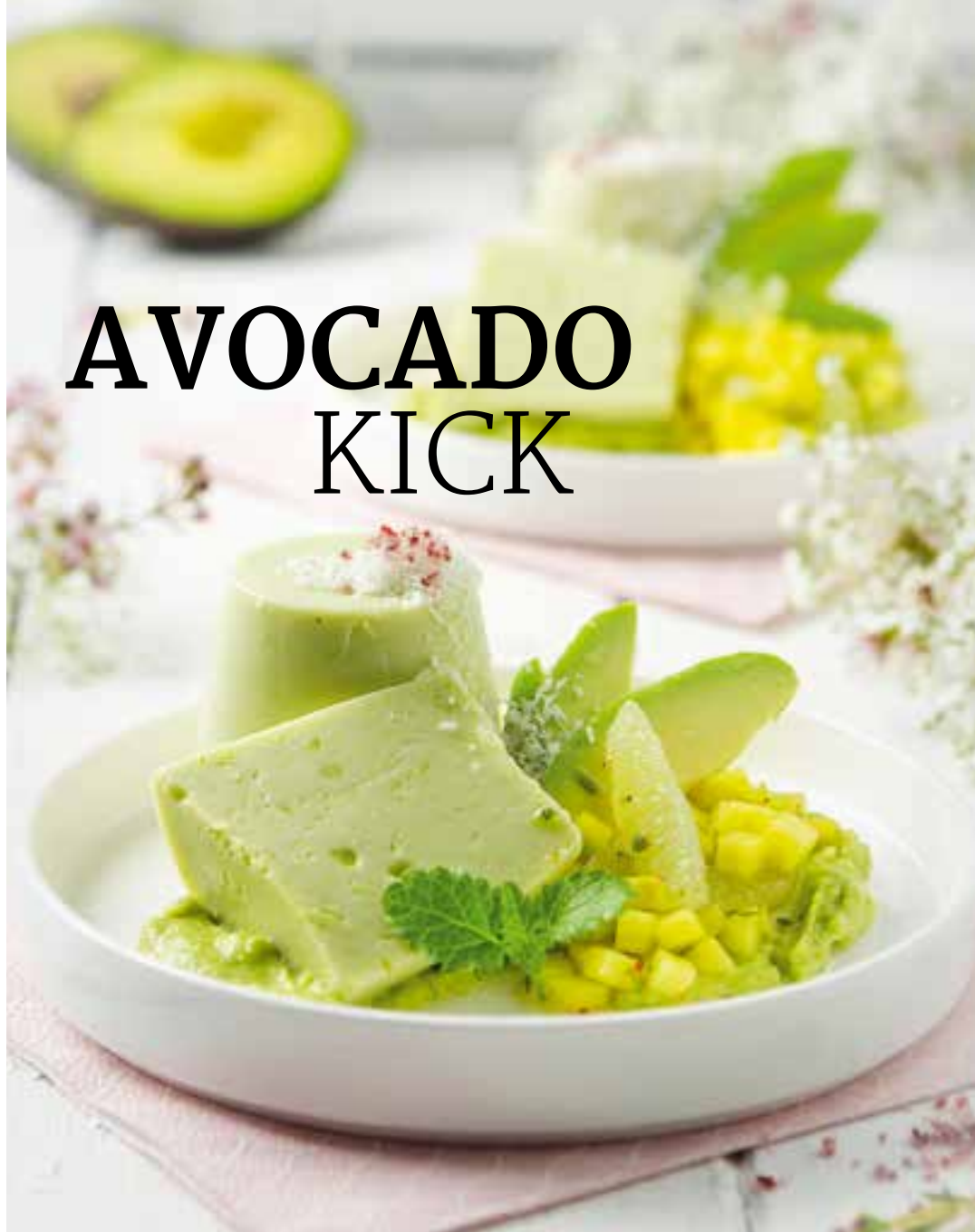
- Die Panna Cotta in Portionsförmchen (am besten aus Keramik!) füllen und einige Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren kurz in heißes Wasser stellen, auf Teller stürzen und mit ein wenig Kokosette dekorieren.

ichkoche.at-TIPP

Servieren Sie dazu einen exotischen Fruchtsalat!

www.ichkoche.at

AVOCADO KICK



- Avocados gehören eigentlich zu den Obstsorten.
- Avocados wachsen auf bis zu 20 m hohen Bäumen.
- Es gibt mehr als 400 Avocado-Sorten.
- Der Avocado wird eine aphrodisierende Wirkung zugesprochen.
- Auch der Avocadokern ist essbar.

WUSTEN SIE?

Die „Alligatorbirne“ stammt aus Mittel- und Südamerika, von wo sie durch die spanischen Eroberer, wie so viele andere Gemüse- und Obstsorten, im 16. Jh. ihren Weg nach Europa fand. Heute ist sie in unseren Küchen allseits beliebt und wird vielseitig eingesetzt. Abseits von Klassikern wie Guacamole zeigen wir Ihnen drei wunderbare Rezepte zum Nachmachen.

6 Portionen / Dauer: 5-15 Minuten

AVOCADO-STANGENSELLERIE-SALAT

ZUTATEN

- 6 Stiele Stangensellerie
- 2 Avocados (reif)
- 1 Dose Thunfisch (natur)
- 1 Zitrone
- ca. 2 EL Mayonnaise (50 % Fett)

ZUBEREITUNG

- Die Selleriestangen mit kaltem Wasser abspülen und trocken reiben. Den Wurzelansatz entfernen und die Stangen in eher dünne Scheiben schneiden.
- Das zarte Grün beiseitelegen.

Die Avocados schälen und vierteln, dabei den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

- Sellerie- und Avocadostücke in eine Schüssel geben und sofort mit Zitronensaft beträufeln. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Mayonnaise unter den Salat rühren und mit dem gehackten Selleriegrün garnieren.

ichkoche.at-TIPP

Anstelle von Thunfisch können Sie auch gebratene Hendlwürfel für den Avocado-Stangensellerie-Salat verwenden.



4 Portionen / Dauer: 5-15 Minuten

AVOCADO-SAIBLINGSTATAR

ZUTATEN

- 4 Saiblingsfilets
- 4 Avocado (reif)
- 4 EL Crème fraîche
- 2 EL Koriander (fein gehackt)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Zitrone
- 1 TL Sesamöl
- frische Kräuter (Ihrer Wahl)

ZUBEREITUNG

- Die Zitrone halbieren und auspressen.
- Die reifen Avocados halbieren und den Kern herauslösen.
- Mit einem Löffel das

Fruchtfleisch herausschaben, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit etwas Zitronensaft vermischen. Danach Crème fraîche, Koriander und etwas Zucker unterrühren.

- Mit Salz, Pfeffer und etwas Sesamöl pikant abschmecken.
- Saiblingsfilets gegebenenfalls sorgfältig entgräten. Danach fein hacken und unter die Avocadocreme mischen.
- Mit Hilfe von Portionsringen das Avocado-Saiblingstatar auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Produkt-TIPP der Redaktion

www.ichkoche.at/avocadoschaeler

Schält, entkernt, löst, schneidet & püriert





Gräfe und Unzer/Fotograf: Mathias Neubauer

„Rauch wirkt wie ein Gewürz“ – Grillbuchlegende Jamie Purviance verrät die 10 besten Tipps fürs Smoken. Einen davon können Sie gleich hier nachlesen, die restlichen unter www.ichkoche.at/smoken. Alle, die reinschauen und uns ihren besten Grill-Tipp verraten, können einen WEBER SMOKEY JOE PREMIUM gewinnen.

Tipp 5: DIE RAUCHFARBE BEACHTEN

• Ist der Rauch klar und weißlich, kann er das Grillgut mit dem verführerischen Aroma glühenden Holzes veredeln. Schwärzlicher Rauch zeigt, dass der Grill nicht genug Sauerstoff bekommt oder dass das Holz zu feucht war; er kann das Grillgut verrußen. Harziges Weichholz, aber auch frisches Hartholz können ebenfalls mit rußigem Rauch verbrennen, also: Finger weg davon!

Buchtipps der Redaktion:



Jamie Purviance
WEBER'S SMOKEN
24,99
ISBN 978-3-838-5994-6
240 Seite, Hardcover
GU Verlag
www.gu.de

4 Personen / mehr als 60 Minuten

CHILISCHARFE SCHWEINEKOTELETTS MIT TOMATILLO-SALSA

ZUTATEN

FÜR DIE WÜRZMISCHUNG

- | 2 TL Chilipulver (Gewürzmischung)
- | 2 TL Knoblauchpulver
- | 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- | grobes Meersalz
- | schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

- | 4 Schweinelendekoteletts (je etwa 250 g, 2–3 cm dick), überschüssiges Fett entfernt
- | Olivenöl
- | 4 Tomatillos (etwa 250 g), Hüllen entfernt, abgespült und halbiert
- | 2 Scheiben von 1 weißen Zwiebel (je ½ cm dick)
- | 1 große Jalapeño-Chilischote (etwa 40 g, längs halbiert)

- und entkernt)
- | 25–30 g Koriandergrün (grob gehackt)
- | ½–1 TL brauner Zucker
- | 2 Handvoll Mesquiteholz-Chips, mind. 30 Minuten gewässert
- | gelochte Grillpfanne

ZUBEREITUNG

- In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer mischen. Die Koteletts auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung bestreuen. Zudecken und bei Raumtemperatur 20–30 Minuten ruhen lassen.
- Eine Zwei-Zonen-Glut für

mittlere Hitze (175–230 °C) vorbereiten.

- Tomatillos, Zwiebelscheiben und Chilischote dünn mit Öl bestreichen.
- Den Grillrost mit der Bürste säubern. Die Holz-Chips abtropfen lassen und auf der Glut verteilen; den Grilldeckel schließen. Sobald Rauch entsteht, Gemüse nebeneinander auf die Grillpfanne geben und die Koteletts auf den Grillrost legen. Über indirekter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel

- 8–10 Minuten grillen, dabei ein- bis zweimal wenden. Gemüse sollte dann gar und knusprig sein und die Koteletts im Kern noch leicht rosa. Alles vom Grill nehmen; die Koteletts 3–5 Minuten ruhen lassen.
- Tomatillos, Zwiebelscheiben und Chili in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, Koriandergrün und Zucker hinzufügen und alles gut mischen; salzen und pfeffern. Die Koteletts mit der Tomatillo-Salsa servieren.



TIPP

Die Jalapeño-Chilischote verleiht der Sauce einen besonderen Kick.

www.ichkoche.at



DER NEUE
GENESIS® II.
FÜR MEHR
GEMEINSAME
MOMENTE.

Lachen, feiern, gute Freunde und perfektes Essen – das sind die Zutaten für ein einzigartiges Grillerlebnis. Mit dem neuen Genesis® II und dem exklusiven GS4® High Performance Grillsystem wird es noch einmaliger. Der Genesis® II Gasgrill sorgt in Kombination mit dem iGrill3 Bluetooth® Digitalthermometer dafür, dass jedes Gericht gelingt.

WEITERE INFOS AUF WEBER.COM



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

weber

FOR LIFE!



HUMMUS

Erbse mit Humor – Die fröhliche Kichererbse ist das Grundprodukt von Hummus. Auch wenn wir die klassische Variante sehr schätzen, haben wir uns auf Antrieb in die neuen Kreationen von Robert Schirbrand verliebt. Exotische und fruchtige Versionen und eine überraschende Kombination mit Mohn...

4 Personen / Dauer: 10-15 Minuten

HUMMUS REZEPTE

- Für den Hummus alle Zutaten fein pürieren. Wenn die Masse zu trocken ist, einfach etwas aufgefangene Flüssigkeit begeben. Salz und Pfeffer abschmecken.

KLASSIK

- | 250 g Kichererbsen (eingeweicht aus der Dose)
- | 3 EL Tahina (Sesampaste)
- | 50 ml Olivenöl
- | 1 Knoblauchzehe
- | ½ Zitrone (Saft)
- | Kreuzkümmel (gemahlen)
- | Salz, Pfeffer

MANGO-KOKOS-HUMMUS

- | 250 g Kichererbsen (eingeweicht aus der Dose)
- | 1 EL Tahina (Sesampaste)
- | 3 EL Kokosmilch
- | 50 ml Olivenöl
- | 1 Knoblauchzehe
- | ½ Zitrone (Saft)
- | Kreuzkümmel (gemahlen)
- | 1 Mango (püriert)
- | 3 EL Kokosöl
- | Salz, Pfeffer




MOHN-HUMMUS

- | 400 g Kichererbsen aus der Dose (beim Abgießen etwas Flüssigkeit auffangen)
- | 120 ml Tahina (Sesampaste)
- | 1 Knoblauchzehe (groß)
- | 3 EL Zitronensaft
- | 3-4 EL Mohn (gerieben)
- | 1 EL Mohnöl
- | ½ Orange (Schalenabrieb)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle



TOMATEN-KAPERN-HUMMUS

- | 400 g Kichererbsen aus der Dose (beim Abgießen etwas Flüssigkeit auffangen)
- | 120 ml Tahina (Sesampaste)
- | 80 ml Olivenöl
- | 1 Knoblauchzehe (groß)
- | 3 EL Zitronensaft
- | 1 Glas getrocknete Tomaten (mit etwas von dem Öl püriert)
- | 2 EL Kapern (gehackt)
- | 1 EL Tomatenmark
- | 2 EL Basilikum (frisch, fein gehackt)
- | 1 EL Oregano (frisch, fein gehackt)
- | Meersalz
- | Pfeffer aus der Mühle

 ichkoche.at-TIPP

Wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden, diese 24 Stunden einweichen, danach Wasser abgießen, mit frischem Wasser aufgießen und 30 Minuten kochen. Das Verhältnis von getrockneten zu bereits eingeweichten Kichererbsen ist ca. 5:1.



Rapsö®
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

OHNE GENTECHNIK
Kontrolle durch agrovet GmbH

Weitere Informationen können angefordert werden bei: VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Natürlich aus Österreich

Auch wenn sie gefährlicher als ein Hai ist*: Die Kokosnuss ist der Inbegriff von Urlaubsfeeling!

Und man kann damit hervorragend kochen und backen. Kokosmilch, Kokoswasser, Kokosflocken, Kokosmehl, Kokossirup oder Kokosfett bringen gesunde Abwechslung in die Küche.

KOKOS CLUB

* Angeblich sterben mehr Menschen an herabfallenden Kokosnüssen als an Haiangriffen.

www.sweetsandlifestyle.com

5 Törtchen (Ø 7,5 cm) / Dauer: 20 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit

NO BAKE MANGO KOKOS TÖRTCHEN

ZUTATEN

BODEN

- | 110 g Vollkorn Butterkekse
- | 20 g Kokosraspeln
- | 60 g Butter

FÜLLE

- | 200 ml Guma Pâtisserie Creme
- | 400 g griechisches Joghurt
- | 40 g Staubzucker
- | 30 g Kokosraspeln
- | ½ in kleine Stücke geschnittene essreife Mango (ca. 170g) (alternativ: Mango aus der Dose, abgetropft)

- | 1 EL Rum (alternativ: Kokoscocktail)
- | 2 Blatt Gelatine

DEKORATION

- | Kokoschips
- | Minzblätter

ZUBEREITUNG

- Für den Boden: Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelwalker darüber walken, um sie zu zer mahlen oder in einem Blender geben und sie darin zerkleinern.

Die Butter schmelzen und gemeinsam mit den Kokosraspeln zu den zerkleinerten Butterkeksen geben.

- Die Dessertringe auf Backpapier stellen und die Butterkeksemasse gleichmäßig auf die Ringe verteilen. Mithilfe eines Löffelrückens fest drücken und für 10 Minuten kalt stellen.
- Für die Creme: Die Guma Pâtisserie Creme nach Packungsanleitung vier Minuten lang steif schlagen. Das griechische Joghurt mit dem Zucker und den Kokosraspeln verrühren.
- Die Gelatine für einige Minuten in kaltem Wasser einweichen und währenddessen den Rum erhitzen. Die Gelatine gut ausdrü-

cken und im erhitzten Rum auflösen.

- Einen Esslöffel des Joghurts mit der Gelatine verrühren und danach in die restliche Joghurtmasse rühren. Die geschlagene Guma Pâtisserie Creme und 2/3 der Mangostücke unterheben.
- Die Creme gleichmäßig auf die Dessertringe verteilen und glattstreichen.
- Die Törtchen für mindestens 4 Stunden kühlen und vor dem Servieren mit einem Messer (in heißes Wasser getaucht) vorsichtig vom Ring lösen und diesen wegheben. Die Törtchen mit den restlichen Mangostücken, Kokoschips und Minzblättern garnieren und servieren.

PRODUKT-TIPP

Dieses Rezept lässt sich auch sehr gut in einer runden Springform (24 cm) als Torte umsetzen. Dafür die Masse verdoppeln.



www.ichkoche.at

USER-REZEPT von Karateka

1 Kastenform

Dauer: mehr als 1 Stunde

KOKOS-TIRAMISU

ZUTATEN

- | 400 g Biskotten (Löffelbiskuits)
- | 500 g Mascarpone
- | 4 Eidotter
- | 120 g Zucker
- | 250 ml Kokosmilch
- | 100 g Kokosflocken
- | 3 cl Rum

ZUBEREITUNG

- Für das Raffaello-Tiramisu die Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Eidotter mit Zucker schaumig mixen, Mascarpone dazu mischen, Kokosflocken beigegeben, kurz kalt stellen. Dann Kokosmilch mit Rum mischen, Biskotten kurz darin wenden und

die erste Schichte Biskotten in die Form legen. Eine dünne Schicht der Creme darauf verteilen, dann wieder Biskotten, bis alles verbraucht ist.

- Mind. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen (ideal sind 3 Stunden), danach stürzen und mit übrigen Kokosflocken bestreuen.

- WUSSTEN SIE?**
- Kokospalme als Zuckerspender.
 - Kokosblütenzucker hat einen feinen Karamellgeschmack.
 - Er enthält wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.
 - Haushaltszucker hat einen doppelt so hohen glykämischen Index.

PROMOTION

GUMA®

Guma Pâtisserie Creme
Süße Träume die in Form bleiben

- ✓ Formstabil
- ✓ Perfektes Aussehen
- ✓ Idealer Aromaträger

www.guma.ch

Diesmal backen Sie Ihre Baisers nicht bei 120 °C, sondern trocknen sie bei 60 °C. Selbst mit hellem Rohrzucker bleiben sie so schön weiß. Durch die Erdbeerflocken erinnert ihr Geschmack an fruchtige Erdbeerbombons.

DÖRR- GENUSS

Buchtipps der Redaktion:



GETROCKNETE KÖSTLICHKEITEN

Gemüsechips, Fruchtleider, Obstcracker, Müsliriegel & Co von Linda Luis

Leopold Stocker Verlag
ISBN 978-3-7020-1415-5
72 Seiten, Hardcover
€ 12,95
www.stocker-verlag.com



4 Personen / Dauer: mehr als 1 Stunde

KLEINE BAISERS MIT ERDBEER- FLOCKEN

ZUTATEN

- | 2 Eiweiß (Raumtemperatur)
- | 1 paar Tropfen Zitronensaft
- | 1 Prise Arrowroot/Pfeilwurzelmehl (oder Maisstärke)
- | 1 Prise Salz
- | 120 g heller Rohrzucker
- | 125 g reife Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- | Eiweiß mit Zitronensaft, Arrowroot und Salz in eine Schüssel geben.
- | Zunächst langsam und dann zunehmend schneller mit dem Handmixer schlagen. Beginnt die Masse weiß und schaumig zu werden, langsam den Zucker einrieseln lassen, während der Schnee weiter geschlagen wird.
- | Den steifen Eischnee in einen Spritzbeutel füllen.
- | Walnussgroße Häufchen auf 2 mit Dörrfolie bedeckte Dörrroste oder 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche spritzen.
- | Erdbeeren säubern und in feine Scheiben schneiden.
- | 3 bis 4 Erdbeerscheiben auf jedes Baiser legen.
- | 4 Stunden bei 60 °C trocknen lassen.
- | Haltbarkeit: 3 Wochen

ichkoche.at-TIPP

Dieses Rezept funktioniert ebenso mit anderen Früchten, wie z. B. Mango, Kiwi, Kokosnuss, Feigen, Pfirsich, Marillen oder Zwetschken.



Selbst Gedörrtes schmeckt nicht nur hervorragend, es kommt auch ohne jegliche Zusatzstoffe aus. Je nach Lust und Laune kann aus frischem Obst, Gemüse oder Kräutern eine gesunde Nascherei gezaubert werden. Besonders einfach funktioniert das Trocknen mit einem Dörrautomaten. Wir haben vier verschiedene Produkte im **ECG SO 375 Dörrautomaten** getrocknet und ihn hinsichtlich seiner Bedienbarkeit und anhand der Endergebnisse getestet. Doch lesen Sie selbst, ob uns der Dörrautomat überzeugt hat.

ZUM GERÄT

- Der ECG SO 375 Dörrautomat wird mit 5 Dörrgittern aus Kunststoff mit einem Durchmesser von 32 cm und einem Deckel geliefert. Die Dörrgitter werden auf den Sockel gestapelt und mit Obst- oder Gemüsescheiben belegt, anschließend wird die gewünschte Dörrtemperatur zwischen 35 und 70 °C gewählt. Einschalten und schon kann's losgehen. Durch die Lüftung im Sockel des Geräts wird die Luft über alle Etagen hinweg verteilt und der Trocknungsprozess gleichmäßig durchgeführt.

DAS HABEN WIR GETESTET

- Wir haben Ananasscheiben im Kokosmantel, Apfelrosen, Baiser mit Erdbeerscheiben und saure Kiwibänder im Dörrautomaten getrocknet. Wichtige Kriterien während des Testens waren eine einfache Bedienung, die Temperaturregelung und eine gleichmäßige Trocknung.

UNSER TESTERGEBNIS

- Die Inbetriebnahme des Geräts war unkompliziert. Die fünf Etagen und der Deckel ließen sich ohne Probleme aufeinander stapeln. Der Dörrautomat überzeugte uns von Anfang an durch eine einfache Bedienung, sowie mit ausführlichen Tipps zum Dörren in der Bedienungsanleitung. Das Gerät erbringt eine Leistung von 250 Watt, wodurch es auch noch bei fünf voll belegten Etagen eine solide Leistung liefert. Praktisch ist, dass je nach Belieben mehr oder weniger Dörrgitter auf dem Sockel platziert werden können.
- Auch die Temperaturregelung funktioniert einwandfrei, es ist ein deutlicher Wärmeunterschied zu erkennen, wenn die Temperatur verringert oder erhöht wird. Dank des Ventilators werden auch noch die Produkte in der obersten Etage gleichmäßig und graduell getrocknet.
- Die Dörrgitter können im Geschirrspüler gewaschen

werden, was eine Reinigung einfach macht.

- Die Lautstärke, die das Gerät während des Dörrprozesses produziert, liegt im erträglichen Bereich und ist mit einem laufenden Backrohr zu vergleichen.
- Das Stromkabel könnte ein wenig länger ausfallen.
- Der Dörrautomat ist für das Trocknen von Obst und Gemüse in fester Form, Kräutern, Pilzen oder auch Baiser sehr gut geeignet. Will man jedoch Fruchtleider herstellen oder Fruchtmus trocknen, wird es schwierig. Die Dörrgitter sind durchlässig, wodurch man eine Auflage, zum Beispiel aus Backpapier, benötigt. Dadurch dauert der Dörrprozess jedoch wesentlich länger und es kam zu unschönen Verfärbungen des Produkts. Die Ananasscheiben, die Apfelrosen und auch das Baiser wurden jedoch gleichmäßig getrocknet und behielten ihre Farbe.
- Fazit: Der ECG SO 375

ichkoche.at-TIPP

Alle Rezepte finden Sie unter www.ichkoche.at/doerren

überzeugte uns im Test und besticht durch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.



Dörrautomat ECG SO570

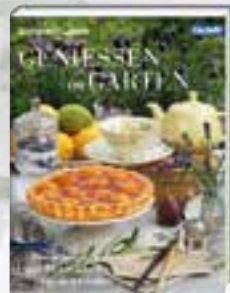
Leistung: 200–240 Watt, LED-Display, digitale Temperaturkontrolle (35–70 °C), Überhitzungsschutz, Kühlung für ausgewogenes Trocknen, trocknet Früchte, Gemüse, Gewürze, Fleisch, Fisch und Gebäck, maximale Trocknungsdauer: 19,5 Stunden, einfach zu reinigen, Lieferung inklusive 5 Dörrgitter

Um € 64,90 erhältlich bei www.expert.at



In dieser Form ist Spargel viel zu schön, um gegessen zu werden!

Buchtipps der Redaktion:



GENIEßEN IM GARTEN
Die schönsten Rezepte und Dekoideen für den Garten

160 Seiten, Hardcover
ISBN: 978-3-7667-2146-4
Callwey Verlag
www.callwey.de
€ 29,95

www.ichkoche.at

Viel kochen! Viel Spaß! Unsere besten Stücke!

340 Euro GESCHENKT
Beim Kauf eines KENWOOD Cooking Chef (KCC9060) erhalten Sie diese Produkte im Wert von € 340,-
Angebot gültig von 01.05. bis 31.05.2017

Top-Neuheit
KENWOOD KCC 9060 COOKING CHEF
Küchenmaschine
• 1.500 Watt
• Inkl. Koch-Rührelement
• Temperatur: 20°C - 180°C
• Langsames Kochen/Dampfgaren
Art. Nr.: 1552649



Er mixt, rührt & kocht für Sie!

KENWOOD



1399,-
Auch online bestellen auf mediamarkt.at

100% Geschmack bei 80% weniger Fett!



Frittieren, Grillen, Garen & Backen

PHILIPS

199,- Setpreis
Auch online bestellen auf mediamarkt.at

PHILIPS Airfryer HD9641/90
Heißluftfritteuse
• 800g Füllmenge Frittierkorb
• Schnelles Aufheizen, sofort einsatzbereit
Art. Nr.: 1563361



GRATIS Backform!



KITCHEN AID 5KSM175PSEGA
Küchenmaschine Artisan Apfelgrün
• Megaset
• Inkl. 2. Edelstahlschüssel
• Gemüseschneider mit 3 Trommel
• Artisan Wasserkocher 1,5l
Art. Nr.: 1555354

KitchenAid

599,- Setpreis
Auch online bestellen auf mediamarkt.at

Wo kommt der Spaß her?

mediamarkt.at
Media Markt

Verbleiblich Druck- und Satzfehler. Angebot gültig von 30.03.2017 bis 05.04.2017, solange der Vorrat reicht. Abgabe in Hausnahemengen und ohne Deko.

DU WIRST PATIN UND ICH WERDE KÖCHIN

WWW.SOS-KINDERDORF.AT



SOS
KINDERDORF