



ichkoche.at

aus liebe zum kochen

- ✓ Rezepte
- ✓ Tipps & Tricks
- ✓ Kochschule
- ✓ Backschule



Rezepte aus der Sommerküche

Sonniges Kochen für schmackhafte Sommermonate



ObstREZEPTE

Rote Kirschen, goldige Marillen und beeriger Genuss S. 16



GemüseREZEPTE

Rotbackige Paradeiser, frischgrüne Zucchini und duftende Kräuter S. 24



CoolereZEPTE

Mit der richtigen Ernährung der Hitze ein Schnippchen schlagen S. 8

INHALTSVERZEICHNIS

Sommerküche Schichtsalat Seite 3	Kirschkuchen mit Schokolade Himbeerspritzer mit Limetten- Minze-Granité Seite 17
Nudelsalat mit Speck Nudelsalat mit Forelle Seite 4	Rinderfilets mit Marillensalat Spinat-Melonen-Salat mit Garnelen Seite 18
Penne mit Brokkoli, Chilli & Haselnusspesto Seite 5	Heidelbeer-Shake Ribiselkuchen mit Thymian- Schneehaube Seite 19
So mixt Thomas Carpentari Seite 6	Das ichkoche.at- Kochbuch Seite 21
Limoncello-Bowle Strawberilla-Cocktail Seite 7	Backschule – Obstkuchen Sommerwellen Seite 22/23
Kühlende Gerichte Paradeiser- Melonen-Salat Seite 8	Gemüse Bunte Paradeiser-Tarte Seite 24
Gurken-Minze-Salsa mit kalter Kichererbsensuppe Thymian-Salbei-Sirup Seite 9	Dillfisoln mit Würsteln Fischlaibchen mit Gartenkräutern Seite 25
Gartenparty Gebratene Hühnerstreifen mit BBQ-Sauce Seite 10	Karottensalat mit Kokosnuss und Thunfisch Zucchinikuchen Seite 26
Gärtnerbissen Würstel-Bonbons Seite 11	Saiblingsfilets mit Erbsen-Minze-Püree Seite 27
Gefrorene Erdbeer-Sangria am Stiel Maisküchlein Seite 12	Roadfood Picknick-Päckchen Seite 28
Brombeer-Palatschinken- Torte Seite 13	Schwimmbadschnitte Hugo-Schoko-Pudding im Glas Seite 29
Kochschule – Pasteten und Terrinen Lachsterrine Seite 14/15	P(f)annenhilfe: Marmelade Seite 30
Obst Erdbeertorte Seite 16	

SOMMERGRÜSSE
Liebe Leserin, lieber Leser!



Sommer, Sonne, gute Laune!
Ja, wir geben es gerne zu:
Wir bei *ichkoche.at* mögen
den Sommer ganz besonders.

Knackiges Gemüse, duftende
Kräuter und süße Früchte direkt
aus dem Garten oder vom regionalen
Markt lassen jeden Koch-
freund strahlend zu den Koch-
werkzeugen greifen.

Und es geht auch ein bisschen
legerer zu. Ob bei der Gartenparty
oder beim Picknick unterwegs:
Jetzt sind nicht die großen Menüs
gefragt, sondern einfache, aber
schmackhafte, frisch gekochte
Sommergerichte.

Am Herzen liegen uns auch die
verschiedenen Farben, Formen
und Geschmäcker unserer Zu-
taten. Erdäpfel, Karotten, Radies-
chen oder Paradeiser dürfen in
bunten Variationen daherkommen:
Geschuldet nicht irgendwelchen
Lebensmittelfarben, sondern unter
anderem der Wie-

derentdeckung und Pflege alter
Sorten!

Und genau die sollen uns noch
lange erhalten bleiben. Über
Saatgut-Angleich-Fantasien, wie
sie zur Zeit zur Diskussion stehen,
werden wir im nächsten Sommer
hoffentlich gemeinsam lachen
können ...

Wir wünschen Ihnen viele son-
nige Koch- und Backstunden mit
unserer neuen Ausgabe und wie
immer sind wir gespannt auf Ihre
Anregungen unter
maria.tutschek@ichkoche.at.

Maria Tutschek-Landauer

**Maria Tutschek-Landauer &
das *ichkoche.at*-Team**

**P.S. Auf www.ichkoche.at warten
mehr als 13.000 kostenlose
Rezeptideen auf Sie – schauen Sie
gleich rein!**



KOCHZEITUNG
JETZT GRATIS BESTELLEN UND
KEINE AUSGABE VERSÄUMEN

Ihnen gefällt unsere Kochzeitung und Sie wollen
sie auch weiterhin sicher in Ihrem Postkasten
vorfinden? Dann bestellen Sie gleich heute Ihr
GRATIS-ABO unter www.ichkoche.at/gratis-abo.

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber, ichkoche.at GmbH & Co KG, 1060 Wien, Linke Wienzeile 4/3/6, Tel: +43 664 8144650, E-Mail: office@ichkoche.at. Diese unentgeltliche Kochzeitung wird 100.000 Mal „An einen Haushalt“ zugestellt. **Chefredaktion:** Maria Tutschek-Landauer. **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Aaron Wallt, Ruth Wagner, Anneliese Kainer, Christine Egger. **Fotos:** Blanka Kefer. **Anzeigenverkauf:** Daniel Greineder und Thomas Carpentari – sales@ichkoche.at. **Grafik:** M4! Mediendienstleistungs gmbh & co kg, Schönaugasse 64, 8010 Graz, Robert Szekeley. **Herstellung:** hm perfectprintconsult eu. **Vertrieb:** redmail™ Logistik & Zustellservice GmbH, Landstraßer Hauptstraße 97–101, „Galleria“, Bürozentrum 1, 2B A-1030 Wien, **Firmenbuchnummer:** 292121 s. **UID-Nummer:** ATU 63354818. **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 2013“ erscheint Anfang September.



SOMMERFREUDEN



Heiße Tage, laue Nächte
– der Sommer bietet
kulinarischen Genuss
im Überfluss

Die Griller glühen, die Küche wandert nach draußen und endlich wird wieder unter freiem Himmel gegessen. Egal ob man im Schanigarten speist, zuhause im Garten Würstel brät oder abends am Balkon ein kühlendes Gericht zu sich nimmt: Bei schönem Som-

merwetter schmeckt alles gleich noch einmal so gut.

Pasta mit frischem Gemüse

Unkompliziert und schnell, aber mit viel frischem Obst und Gemüse ist die Devise dieser Kochsaison. Besonders gut passen dazu kalte Nudelsalate sowie

warme Pastagerichte mit Zutaten aus dem eigenen Garten, dem Kräuterkisterl oder frisch vom Markt. In Komposition mit Paradeisern, Zucchini und Co. sorgen die vielseitig einsetzbaren bunten Nudelvariationen immer wieder für tolle neue Kochkreationen.

Zutaten:

- | 250 g Nudeln Ihrer Wahl (z. B. Penne, Fusilli, Farfalle)
- | 200 g Hühnerbrust
- | 1 Avocado, reif
- | 1 roter Paprika
- | 4 Frühlingszwiebeln
- | Olivenöl
- | 3 Eier, hart gekocht
- | Salz, Pfeffer

Für das Dressing:

- | 200 g Naturjoghurt
- | 3 EL weißer Balsamico
- | 2 EL Olivenöl
- | 1 TL Honig
- | Salz, Pfeffer
- | 4 Weckgläser

4 Personen / Dauer: 20 Minuten
SCHICHTSALAT

Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken, abseihen und mit 5 EL Olivenöl vermischen.
- Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, salzen und pfeffern und in etwas Olivenöl von allen Seiten 2–3 Minuten anbraten. Zur Seite stellen.
- Die Avocado schälen, Kern herausnehmen und in Würfel schneiden. Paprikaschote kalt abspülen, trocken reiben, Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen und würfelig schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die grünen Teile mitverwenden.
- Für das Dressing Joghurt mit Essig, Olivenöl und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die hart gekochten Eier schälen und halbieren.
- Eine Schicht Pasta gleichmäßig auf die vorbereiteten Weckgläser verteilen, als nächstes folgt eine Gemüseschicht und zum Schluss die gebratenen Hendlstücke.
- Das Joghurdressing darübergeben und mit den Eierhälften abschließen. Mit Pfeffer bestreuen und die Gläser verschließen.
- Vor dem Essen die Zutaten mit einer Gabel gut vermischen.

ichkoche.at-Tipp

Viele weitere Nudelsalate finden Sie unter www.ichkoche.at/nudelsalate

4 Personen / Dauer: 15 Minuten
**DRALLI-SALAT MIT
SPECK, SCHAFKÄSE,
RADIESCHEN &
PAPRIKA**

Zutaten:

- | 350 g Recheis Variation
Bunte Dralli
- | 8 Scheiben Frühstücksspeck
- | 150 g Schafkäse
- | 1 kleine Zwiebel
- | je ¼ Paprika rot,
gelb und grün
- | 4 Radieschen
- | 3 EL Kürbiskerne
- | 150 g Sauerrahm
- | 5 EL Apfelessig
- | Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Nudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen, abschrecken, abseihen und zur Seite stellen.
- Die Zwiebel schälen. Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer be-

schichteten Pfanne anbraten, bis der Speck knusprig ist.

- Paprikaschoten und Schafkäse in kleine Würfel, die Radieschen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kürbiskerne grob hacken.

- Sauerrahm und Essig gut vermischen und alle Zutaten damit vermengen.

- Zum Schluss die bunten Dralli und das Speck-Zwiebel-Gemisch unterheben und das Ganze mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten
**ROLLINI-SALAT MIT
PARADEISERN &
GERÄUCHERTER
FORELLE**

Zutaten:

- | 350 g Recheis Variation
Bunte Rollini
- | 10 Blätter Petersilie
- | 22 Kirsch-Paradeiser
- | 3 Frühlingszwiebeln
- | 200 g geräucherte
Forellenfilets
- | 150 g Joghurt
- | 5 EL Apfelessig
- | 5 EL Sonnenblumenöl
- | Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Nudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen, abseihen und zur Seite stellen.
- 12 Kirschartige Paradeiser mit etwas Olivenöl und Salz für ca. 10 Mi-

nuten im 160 °C heißen Ofen schmoren.

- In der Zwischenzeit Petersilblätter gut waschen und trocken schütteln, die restlichen Paradeiser halbieren, Früh-

lingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, die Forelle von der Haut lösen und in grobe Stücke zupfen.

- Joghurt mit Essig und Sonnenblumenöl vermischen, unter die

restlichen Zutaten und die Nudeln mischen, und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kirschartigen Paradeisern und frischer Petersilie dekorieren und sofort servieren.

Zubereitung:

- Für das Pesto den Bergkäse fein reiben, mit den gehackten Haselnüssen, Sonnenblumenöl und Haselnussöl gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, Stielansatz entfernen und die Kerne herauskratzen. Danach in sehr feine Streifen schneiden.
- Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, mit kaltem Wasser abspülen und ca. 2 Minuten in Salzwasser bissfest kochen. Mit einem Lochschöpfer herausheben und kalt abschrecken. Die Nudeln im Brokkoli-Wasser bissfest kochen und abgießen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Chilistreifen in 5 Esslöffel Sonnenblumenöl scharf anbraten, die Brokkoliröschen dazugeben und mitrösten. Nun das Pesto und die Nudeln da-



zugeben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten erwärmen. Sobald die Nudeln heiß sind, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die bunten Penne in tiefen Tellern anrichten, großzügig mit fein gehobeltem Bergkäse und Zwiebelringen bestreuen und sofort servieren.

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

BUNTE PENNE MIT BROKKOLI, CHILI & HASELNUSSPESTO

Zutaten:

- | 350 g Recheis Variation Bunte Penne
- | ½ Kopf Brokkoli
- | 1 Chilischote
- | 1 kleine Zwiebel
- | 5 EL Sonnenblumenöl
- | Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

- | 50 g harter Bergkäse
- | 50 g Haselnüsse, fein gehackt
- | 200 ml Sonnenblumenöl
- | 3 EL Haselnussöl
- | Salz, Pfeffer

- | 50 g Bergkäse zum Bestreuen
- | Zwiebelringe zum Garnieren



Variation

Es lebe die Abwechslung!

Wer sagt, dass Nudeln immer gleich sein müssen? Bringen Sie neuen Schwung in Ihre Lieblingsgerichte: Mit Recheis Variation in 10 abwechslungsreichen Sorten und in bester Recheis Qualität.



Mehr Variation unter www.recheis-variation.com



SO MIXT THOMAS CARPENTARI

Thomas Carpentari, Anzeigenverkäufer und gelernter Barmann, verrät, welche Cocktail-Zutat man immer zu Hause haben sollte und mit wem er am liebsten einmal gemeinsam Cocktails mixen würde.

Als langjährig tätiger Keller- und Barmann aus Leidenschaft kann unser Tiroler viel zur Welt von *ichkoche.at* beitragen ...

Welche Zutat sollte jeder zu Hause haben, um seine Gäste mit einem köstlichen Drink verwöhnen zu können?

Die wichtigste Zutat für eine Hausbar ist auf jeden Fall das Eis. Man kann den besten Rum für einen Cuba Libre verwenden, aber wenn er warm ist, wird er nicht schmecken.

Wie mixt du für deine Werbekunden das ideale Angebot?

Bei einem guten Angebot ist es wie mit dem Kochen bzw. Mixen. Wenn die Zutaten nicht zusammenpassen, dann ist das Ergebnis höchstens mittelmäßig. Der Trick ist, die richtigen Zutaten in ein Angebot zu geben, damit es unseren Werbekunden auch schmeckt.

Im April hast du deinen ersten Cocktail-Kurs in der *ichkoche.at*-Kochschule gehalten. Was war dein persönliches Highlight?

Das Highlight bei meinem ersten Cocktailkurs war auf jeden Fall, dass sich die Kursteilnehmer



Herr der Shaker in der *ichkoche.at*-Kochschule

nicht ausschließlich an meine Rezeptvorgaben gehalten haben. Einige Cocktail-Liebhaber haben versucht, den Rezepturen mit kleinen Abweichungen ihren ganz persönlichen Stempel aufzudrücken. Allerdings nicht immer mit Erfolg.

Welche Hausmannskost-Spezialität aus deiner Tiroler Heimat vermisst du hier in Wien am meisten?

Da man auch in Wien einen guten Tirolerknödel genießen kann, ist es nicht die Küche, die ich vermisse, sondern die dazugehörige

Mein Lieblings-Drink ist ... **Natural Daiquiri** Meine liebste Cocktailbar ist ... **Cuban Mojito Bar im 1. Bezirk in Wien** Meine größte Stärke ist ... **Menschen zu unterhalten** Meine größte Schwäche ist ... **morgens aus dem Bett zu kommen** Ein guter Arbeitstag beginnt mit ... **viel Sonne und einer kalten Dusche** Mein Motto ist ... **Gott schuf die Zeit, er hat nie etwas von Eile erwähnt!**

Kulisse. So ein Tirolerknödel schmeckt halt immer noch am besten, wenn er von der Mutti gemacht wird und man ihn vor einem wunderschönen Bergpanorama genießen kann.

Für wen wolltest du schon immer einmal einen Cocktail mixen?

Ich würde nicht gerne für jemanden, sondern mit jemandem an der Bar arbeiten. Und dieser Jemand ist Tom Cruise. Tom Cruise wurde ja in den 90er-Jahren mit seinem Film *Cocktail* berühmt; es wäre sicher spannend, einen Abend lang mit ihm hinter der Bar zu stehen und die Gäste zu verwöhnen. Der einzige Nachteil wäre dabei, dass alle Frauen wahrscheinlich bei ihm bestellen würden ...

Was war dein kuriosestes Erlebnis als Barmann?

Natürlich erlebt man in einer Bar viele kuriose Dinge. Es sei nur eines gesagt: Ein Gentlemen genießt und schweigt ...

LUST, MIT THOMAS COCKTAILS ZU MIXEN?

DANN BESUCHEN SIE SEINEN COCKTAIL-CRASHKURS

4 STUNDEN UM NUR € 59,-

MEHR INFOS UNTER:
www.ichkoche.at/cocktailkurs

FOTOS: PRIVAT (2)



Tiroler Frohnatur



Schon immer rasant unterwegs



6 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
**LIMONCELLO-
BOWLE**

Zutaten:

- | 10 cl Limoncello
- | 10 cl Marillenlikör
- | 50 cl Martini Bianco
- | 1 Flasche Weißwein, trocken
- | 750 ml Sekt
- | 1 Zuckermelone
- | 10 Erdbeeren
- | 10 Blätter Minze
- | 1 Zitrone, unbehandelt
- | 1 Limette, unbehandelt
- | Eiswürfel oder crushed Ice

Zubereitung:

- Die Zuckermelone halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Kleine Kugeln ausstechen.
- Die Erdbeeren waschen, Stielansatz und Blätter entfernen und in kleine Stücke

schneiden. Limette und Zitrone mit heißem Wasser abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.

- Minzeblätter vom Stängel zupfen und in eine Bowleschüssel (große Glasschüssel) geben. Die Früchte dazugeben und mit

Limoncello, Marillenlikör und Martini Bianco auffüllen.

- Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Weißwein und Sekt aufgießen und das Eis dazugeben.



1 Glas / Dauer: 5 Minuten
**STRAWBERILLA-
COCKTAIL**

Zutaten:

- | 5 Erdbeeren
- | 2 TL brauner Rohrzucker
- | 5 cl Vanille-Wodka
- | Eiswürfel

Zubereitung:

- Die Erdbeeren mit kaltem Wasser abspülen, Stielansatz und Blätter entfernen. In kleine Stücke schneiden. Mit 2 Teelöffeln braunem Rohrzucker in einen Shaker geben und mit einem

Muddler (Stößel) gut zerdrücken. Eiswürfel und Vanille-Wodka dazugeben und kräftig shaken.

- Den Strawberry-Cocktail in ein Glas geben und mit einem dicken Strohhalm genießen.



**Das beste Somat
aller Zeiten**



KÜHLPROGRAMM



Kühlen Kopf behalten trotz flirrender Sommerhitze mit der richtigen Ernährung

Wenn das Thermometer unbarmherzig in die Höhe klettert, dann drängt alles in den Schatten oder hinein ins kühle Nass. Aber auch unsere Nahrung kann die Hitze auf genussvolle Art erträglicher machen. Greifen Sie jetzt zu den richtigen Lebensmitteln und Getränken und helfen Sie Ihrem Körper beim Kühlen.

Gurken, Paradeiser, Melonen,

Salbei oder Minze sind nur einige richtig coole Zutaten, die uns vor dem totalen Hitzekollaps bewahren können.

Eis bewusst genießen

Kalte Getränke und gefrorene Genüsse verschaffen nur eine kurzzeitige Abkühlung und schaden auf Dauer dem Körper mehr als sie nutzen. Wer sich aber auch im Sommer bewusst ernährt und da-

durch den Temperaturhaushalt seines Körpers unterstützt, kann sich zwischendurch auch ohne schlechtes Gewissen ein Eis oder einen kalten Tee genehmigen.

ichkoche.at-Tipp

Mehr zum Thema „Kühlende Rezepte“ finden Sie unter www.ichkoche.at/cool

Zutaten:

Für den Salat:

- | 1 kleine Honigmelone
- | ¼ Wassermelone
- | 250 g Paradeiser
- | 1 Bund Minze

Für das Dressing:

- | 2 Limetten, unbehandelt (Saft und Abrieb)
- | 10 EL Olivenöl
- | 1 EL Honig
- | Salz, Pfeffer

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

PARADEISER-MELONEN-SALAT

Zubereitung:

- Die Melonen schälen, Kerne mit einem Löffel herauschaben und in Würfel schneiden. Die Paradeiser mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden.
- Melonen- und Paradeiserstücke in eine Schüssel geben, mit etwas Salz würzen und 10 Minuten durchziehen lassen.
- Währenddessen das Dressing zubereiten: Dafür

Limettensaft und -abrieb mit dem Honig verrühren und langsam das Olivenöl einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Minzeblätter von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Dressing unter den Salat mischen.
- Für einen extra feurigen Kick können Sie noch eine Chilischote fein hacken und unter den Salat mischen.



6 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
GURKEN-MINZE-SALSA MIT KALTER KICHERERBSENSUPPE

Zutaten:

- | 400 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- | 400 g Paradeiser
- | 100 g Naturjoghurt
- | 1 TL Kreuzkümmel
- | ½ Zitrone (Saft)
- | Salz, Pfeffer

Für die Salsa:

- | ½ Gurke
- | 1 Bund Minze
- | 15 EL Olivenöl
- | Salz

Zubereitung:

- Die Paradeiser mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben und in Stücke schneiden. Mit den abgetropften Kichererbsen, Joghurt, Kreuzkümmel und Zitronensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein

pürieren. Über Nacht zugedeckt kühl stellen und am nächsten Tag mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für die Salsa die Gurke schälen und das weiße Innere wegschneiden. Würfelig schneiden. Die Minzeblätter von den Stielen zup-

fen, in feine Streifen schneiden und mit dem Olivenöl und den Gurkenwürferln vermischen. Mit Salz abschmecken.

- Die Kichererbsensuppe in Suppenschalen füllen, mit der Salsa garnieren und eiskalt servieren.



3 Flaschen
Dauer: mehr als 60 Minuten
ERFRISCHENDER SIRUP AUS THYMIAN & SALBEI

Zutaten für ca. 3 Flaschen à 500 ml:

- | 60 g Thymianblätter
- | 60 g Salbeiblätter
- | 1 kg Feinkristallzucker
- | 25 g Zitronensäure
- | etwas Alkohol (80 Vol.-%)

Zubereitung:

- 1,5 l Wasser mit dem Zucker in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und so lange köcheln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Die abgerebelten Thymianblät-

ter und die Salbeiblätter in ein großes Glas- oder Steingutgefäß geben. Mit dem Sirup übergießen und die Zitronensäure dazugeben.

- Zugedeckt 3 Tage an einem kühlen Ort rasten lassen und den

Ansatz einmal täglich gut durchrühren.

- Den Sirup durch ein Haarsieb gießen und in sorgfältig gereinigte Flaschen abfüllen. Etwas Alkohol darüberträufeln, anzünden und sofort verschließen.

ichkoche.at-Tipp

Schmeckt auch in einer Sommerbowle: Geben Sie zusätzlich noch einige Pfefferminzblätter dazu.



GARTENPARTY



Draußen schmeckt die Party am besten: Im Grünen kochen, feiern und genießen

Wer das Glück hat, einen Garten sein Eigen zu nennen, sich über eine schöne Terrasse freuen darf oder einfach ein schönes Plätzchen im Grünen gefunden hat, der wartet sehnsuchtsvoll auf den ersten milden Sommerabend und verlegt das Partygeschehen für die nächsten Monate nach Draußen. Egal ob man gemeinsam grillt, ab-

wechslungsreiche Häppchen kredenzt, gehaltvolle Eislutscher anbietet, eine spritzige Bowlle zaubert oder eine große, selbst gemachte Sommerpizza serviert – ein Fest im Grünen schmeckt einfach herrlich!

Bitte unkompliziert

Im Garten sind beim Kochen Hauben bestenfalls als Grillab-

deckung gefragt und Sterne interessieren nur am Himmel einer lauschigen Sommernacht. Einfach und mit jeder Menge Spaß soll die sommerliche Gartenküche funktionieren. Das ist zum einen mit ein wenig Vorbereitung und zum anderen mit dem gekonnten Einteilen aller Gäste zum Mithelfen ganz leicht zu bewerkstelligen.

4 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

GEBRATENE HÜHNERBRUSTSTREIFEN MIT SCHNELLER BBQ-SAUCE

Zutaten:

- | 2 Hühnerbrüste
- | Holzspieße

Für die BBQ-Sauce:

- | 1 Zwiebel
- | 2 Knoblauchzehen
- | 1 kleine Ingwerknolle
- | 1–2 Chilischoten
- | Saft von zwei Orangen
- | Saft einer Zitrone
- | 100 g Tomatenketchup, geräuchert oder normal

- | 1 EL Estragon-Senf
- | 4 EL Worcestershire-Sauce
- | 1 EL Paprikapulver, geräuchert oder normal
- | 2 Zweige Thymian
- | 2 Zweige Rosmarin
- | 1 Msp. Koriandersaat
- | 50 g brauner Zucker
- | 1 EL Olivenöl
- | Salz
- | Pfeffer

Zubereitung:

- Für die BBQ-Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in der Küchenmaschine mit den Chilischoten zu einer feinen Paste mixen. Öl in einem Topf erhitzen und die Paste mit fein gehacktem Thymian und Rosmarin, dem Koriander und Zucker 5 Minuten anschwitzen. Mit Orangensaft und Zitronensaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Ketchup, Senf, Worcestershire-Sauce und Paprikapulver dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Mi-

ichkoche.at-Tipp

Die Sauce alleine passt auch perfekt zu gegrilltem und gebratenem Fleisch, Fisch und Gemüse.

- nuten lang köcheln lassen. Danach je nach Belieben die Sauce durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.
- Die Hühnerbrüste in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf die Spieße stecken. Für ca. 1 Stunde in der BBQ-Sauce marinieren lassen.
- Die Spießchen am Grill oder in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.



ca. 35 Stück / Dauer: 25 Minuten
**GÄRTNERBISSEN
WÜRSTEL-BONBONS
MIT KÄSE**

Zutaten:

- | 1 Pk. Blätterteig
- | 2 Paar Frankfurter Würstel
- | 50 g Emmentaler
- | ½ Bund Petersilie
- | Maille Dijon Originale Senf
- | 1 Ei
- | 1 EL Milch
- | Salz

Zubereitung:

- Das Backrohr auf 200°C (Heißluft) vorheizen.
- Würstel und Emmentaler in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilblätter von den Stielen zupfen.
- Den Blätterteig auf einer Arbeitsfläche aus-

breiten und in Quadrate schneiden (ca. 5 x 5 cm). Dünn mit Senf bestreichen. Nun Würstelstücke, Käse und Petersilblätter auflegen und die Blätterteigzipfel über der Mitte wie bei einer Golatsche zusammenschlagen. Ei mit Milch und ein wenig Salz

verquirlen und die Blätterteig-Bonbons gut damit bepinseln.

- Die Würstel-Bonbons mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Backrohr 10–12 Minuten goldgelb backen.



Das Original aus Frankreich ist zurück -
Maille Premium Dijon Senf ab sofort wieder in Österreich erhältlich*



Gekonnt grilliert!

* bei Interspar, ausgewählten Eurosparmärkten, Spar Gourmet, Metro, Unimarkt, etc.
Weitere Bezugsquellen, Informationen und Rezepte finden Sie unter www.delikat-essen.at

ca. 12 Portionen
Dauer: mehr als 60 Minuten
**GEFRORENE
ERDBEER-SANGRIA
AM STIEL**



Zutaten:

- | 250 ml Weißwein
- | 100 ml Traubensaft
- | 100 g Zucker
- | 2 Limetten (Saft)
- | 150 g Erdbeeren

Zubereitung:

- Den Weißwein mit Traubensaft, Zucker und Limettensaft verrühren.
- Die Erdbeeren mit kaltem Wasser abspülen, Stielansatz und

Blätter entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Flüssigkeit vermischen.

- In Eislutscher-Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

ichkoche.at-Tipp

Für die alkoholfreie Variante einfach den Wein durch einen zusätzlichen Obstsaft (z. B. Hollersaft) ersetzen; die Zuckermenge in diesem Fall etwas reduzieren.

20 Portionen
Dauer: 30 Minuten
**MAISKÜCHLEIN MIT
KORIANDERSALSA**



Zutaten:

Für die Maisküchlein:

- | 3 EL Maismehl
- | 60 g Weizenmehl
- | 1 TL Backpulver
- | 5 EL Milch
- | 1 EL Maiskeimöl
- | 1 Ei
- | 125 g Maiskörner (aus der Dose, abgetropft)
- | Maiskeimöl zum Herausbraten

Für die Koriandersalsa:

- | 1 Salatgurke
- | 1 Bund Koriander
- | ¼ Chilischote
- | 1 Zitrone (Saft)
- | 1 TL Currypulver
- | 5 EL Olivenöl
- | Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Für die Maisküchlein Maismehl, Weizenmehl, Backpulver, Öl, Milch und Ei zu einem geschmeidigen Teig verrühren, die gut abgetropften Maiskörner untermengen. Mit feuchten Händen kleine Laibchen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Maisküch-

lein herausbraten. Auskühlen lassen.

- Für die Salsa die Gurke schälen, das weiche Innere mit einem Löffel entfernen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Chilischote

ebenfalls fein hacken und mit dem Koriander zu den Gurkenwürfeln geben. Mit Olivenöl und Currypulver würzen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- Einen Löffel Koriandersalsa auf jedes Maisküchlein setzen, mit einem Blatt Koriander garnieren und sofort servieren.



Dauer: mehr als 60 Minuten
**BROMBEER-
PALATSCHINKEN-
TORTE**

Zutaten:

- | 10 Palatschinken
- | 500 g Mascarpone
- | 200 g Zartbitterschokolade

Für die Dekoration:

- | 100 g Brombeeren, gewaschen
- | 100 g Zartbitterschokolade, geschmolzen
- | 100 ml Schlagobers
- | 30 g Zucker

Zubereitung:

- Bereiten Sie 10 Palatschinken vor (www.ichkoche.at/palatschinken).
- Für die Fülle die Schokolade im Wasserbad schmelzen und da-

nach leicht überkühlen lassen. Mascarpone etwas schaumig aufschlagen und mit der Schokolade vermischen.

- Eine Palatschinke auf einen Servierteller legen und dünn mit

der Schokomasse bestreichen. Wieder Palatschinke auflegen und bestreichen. Vorgang wiederholen, bis alle Palatschinken aufgebraucht sind. 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

- Obers mit Zucker halb steif schlagen und auf der obersten Palatschinke verstreichen. Brombeeren darauf verteilen und mit der Schokolade übergießen.

Tausende
Angebote aus
allen Branchen,
täglich neu!



wogibtswas.at

Finde die besten Schnäppchen
für deine Grillparty!



Spare auch
unterwegs!

TERRINEN UND PASTETEN

ganz leicht selbst gemacht

Kaum ein Gericht eignet sich besser für eine Einladung als eine Terrine oder Pastete, denn die Arbeit ist längst getan, wenn die Gäste an die Tür klopfen. Jetzt im Sommer sind die kalten Köstlichkeiten – ob mit oder ohne Teigmantel – bei jedem Essen auch ein optisches Highlight durch bunt-frisches Gemüse und würzige Kräuter aus dem Garten.

Zutaten:

- | 250 g Lachsfilet, kalt
- | 150 g Babyspinat
- | 50 ml Schlagobers, eiskalt
- | 2 Eiklar, kalt
- | 150 g Topfen
- | Pfeffer, Salz
- | 1 Zitrone (Saft)



6 Personen / Dauer: mehr als 60 Minuten

LACHSTERRINE MIT BABYSPINAT

Zubereitung:

- Lachsfilet sorgfältig auf Gräten überprüfen (eventuell Pinzette zuhilfe nehmen). 3 kleine Stränge aus dem Filet schneiden, den Rest kleinwürfelig schneiden. Lachswürfel mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen und gemeinsam mit einem Eiklar und Obers in eine Küchenmaschine geben. Zu einer Farce mixen und nochmals abschmecken.
- Babyspinat in wenig Wasser blanchieren (überbrühen), abseihen und abschrecken. Gut

ausdrücken! Einige Blätter zur Seite legen. Den Spinat mit Topfen, einem Eiklar, Salz und Pfeffer ebenfalls zu einer Farce vermischen.

- Die Lachsstränge mit den restlichen Babyspinat-Blättern umwickeln.
- Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen und die Lachsфарce einfüllen. Die Form dazwischen immer wieder sanft auf die Arbeitsfläche stoßen, damit sich die Masse setzen kann.
- Nun die Lachs-Spinat-Stränge

einlegen. Mit der Spinat-Topfen-Farce auffüllen – die Lachsstränge müssen völlig bedeckt sein.

- Eine Folie über die Terrinenform schlagen.
- Auf ein großes, zur Hälfte mit kochendem Wasser gefülltes Backblech setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 90 °C je nach Höhe der Form ca. 45 Minuten backen.
- Herausheben, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und erst dann im Kühlschrank kalt stellen.



1



2



3



4



5



6



Aaron Waltl
Chefkoch

TIPPS & TRICKS RUND UM PASTETEN UND TERRINEN

- Pasteten haben eine überaus lange Tradition; die ersten Rezepte für Geflügelpasteten stammen bereits aus vorchristlicher Zeit. In Europa entstanden die ersten Pasteten um das Jahr 1000 im Gourmetparadies Frankreich.
- Pastete oder Terrine? Terrinen werden ohne Teigmantel in einer feuerfesten Schale zubereitet. Die Pastete hüllt sich in einen Teigmantel aus Mehl, Salz, Wasser und Butter – wahrlich keine Hexerei. Auch Blätterteig oder Germteig eignen sich für eine Pastete.

- Pasteten und Terrinen können kalt oder warm, herzhaft oder süß zubereitet werden. Sie schmecken frisch aus dem Ofen oder gut gekühlt.
- Grundlage jeder guten Pastete oder Terrine sind Geflügel, Wildfleisch oder Fisch. Vermengt mit verschiedenen weiteren Zutaten entsteht daraus die Farce.
- Formsön: Beim Pastetenbacken die Kastenform vorher gut einfetten, damit sich der Teig nicht anlegt. Die Form zusätzlich mit Semmelbröseln ausstreuen, dann löst sich die Pastete nach dem Backen wie von selbst.
- Im Kühlschrank halten sich Pasteten und Terrinen in der Regel etwa eine Woche.







WÜSTHOF

Schärfer
als
jeweils
jeweils
zuvor!

Geschmiedete Messer von WÜSTHOF, jetzt exklusiv mit PEtec.





www.wuesthof.com

CLASSIC IKON

Quality - Made in Solingen/Germany



OBSTGENUSS



Als süßer Kuchen oder in pikanten Varianten: Frisches Obst von der Vorspeise bis zum Dessert

Fruchtiges direkt vom Baum oder aus dem seit Kindheitstagen vertrauten Erdbeer-Holzkieferl. Kirschkernspucken, Würfelzucker in aufgeklappte Marillenhälften stecken, Ribisel ernten ... Obst weckt viele Erinnerungen.

Die reiche Fülle an frischem heimischem Obst bringt uns allersüßestes Naschvergnügen mit Vitaminbonus.

Obst bedeutet nicht nur „süß“

Obst assoziieren wir meist mit süßem Genuss, es gibt aber auch

großartige Gerichte, bei denen Früchte auf pikante Weise verarbeitet werden. Als Begleiter in Salaten, als Chutney zu Grilltem oder in Form von fruchtigen Saucen für Fleischgerichte.

Freuen Sie sich auf völlig neue Geschmackserlebnisse!

Zutaten:

Für den Teig:

- | 100 g Butter, zimmerwarm
- | 50 g Feinkristallzucker
- | 2 Eidotter, 150 g Mehl
- | 50 g Haselnüsse, gemahlen

Für die Füllung:

- | 250 g Mascarpone
- | 50 g Staubzucker
- | Mark einer Vanilleschote
- | 150 ml Schlagobers
- | 100 g Erdbeeren, gewaschen, entstielt

Karamellsauce & Deko:

- | 50 g Feinkristallzucker
- | 50 g Butter
- | 140 ml Schlagobers
- | 50 g Haselnussblättchen
- | 10 Erdbeeren

Dauer: mehr als 60 Minuten

ERDBEERTORTE MIT HASELNÜSSEN

Zubereitung:

- Für den Teig Butter und Zucker schaumig schlagen, danach Dotter, Mehl und Haselnüsse unterrühren. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen Teig kneten. Im Kühlschrank etwas rasten lassen.
- Den Teig ausrollen und in eine gebutterte und mehlierte Kuchenform (Ø ca. 28 cm) einlegen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen. Mit Backpapier bedecken und mit Bohnen füllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C 10–15 Mi-

nuten blindbacken. Danach Bohnen und Backpapier entfernen und 5 Minuten goldgelb weiterbacken.

- In der Zwischenzeit Mascarpone mit Zucker und Vanillemark verrühren, Schlagobers nicht allzu fest schlagen und unter den Mascarpone heben.
- Die Erdbeeren in grobe Spalten schneiden und unter die Mascarpone-Creme mischen.
- Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen und karamellisieren lassen, dann die Butter unterrühren, bis sie geschmolzen ist. Obers dazugeben und

bei geringer Hitze 5 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen.

- Auf den ausgekühlten Tortenboden die Mascarpone-Erdbeer-Masse verstreichen. Mit der Karamellsauce beträufeln, mit den Haselnussblättchen bestreuen und mit geviertelten Erdbeeren belegen.

ichkoche.at-Tipp

Als hervorragender Vitamin C-Lieferant schützen Erdbeeren vor gemeinen Sommergrippen



Dauer: mehr als 60 Minuten
KIRSCHKUCHEN MIT SCHOKOLADE

Zutaten:

- | 800 g Kirschen
- | 200 g Schokolade
- | 125 g Butter, zimmerwarm
- | 150 g Feinkristallzucker
- | 2 EL Vanillezucker
- | 4 Eier
- | 250 g Mehl
- | 1 TL Backpulver
- | 130 g Mandeln, gemahlen

Für die Streusel:

- | 150 g Butter, eiskalt
- | 200 g Staubzucker
- | 250 g Mehl

Sonstiges:

- | Butter zum Ausstreichen
- | Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

- Die Kirschen gut abwaschen, entstielen und entkernen. Schokolade grob hacken. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen und die Eier einzeln dazugeben. Danach Mehl, Backpulver, Mandeln und Schokoladenstücke unterheben.
- Für die Streusel kalte Butter mit Zucker und Mehl verkneten, bis sich Klumpen bilden.
- Eine Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit et-

was Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen und die Kirschen darauf verteilen. Die Streusel darüberstreuen. Den Kirschkuchen mit Schokolade im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C 45–50 Minuten backen.

ichkoche.at-Tipp

Ein ganz besonderer Hingucker: Backen Sie den Kuchen im Blumentöpfchen!



4 Personen

Dauer: mehr als 60 Minuten
HIMBEERSPRITZER MIT LIMETTEN-MINZE-GRANITÉ

Zutaten:

- | 150 g Himbeeren
- | 100 ml Wasser
- | 100 g Zucker
- | 60 ml Limettensaft
- | 10 Minzeblätter
- | 1 Flasche Sekt oder Prosecco

ichkoche.at-Tipp

Viele weitere Himbeer-Rezepte finden Sie unter www.ichkoche.at/himbeeren

Zubereitung:

- Wasser, Zucker und Limettensaft aufkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Minzeblätter fein hacken und mit dem Zuckerwasser vermischen. In eine kleine Plastikschüssel umfüllen und mindestens 4

Stunden im Tiefkühlfach frieren lassen. In dieser Zeit immer wieder gut durchrühren, damit eine körnige Granité-Masse entsteht. Diese kann dann entweder mit einem Messer abgeschabt oder mit einem Eisportionierer zu Kugeln geformt werden.

- Die Himbeeren sorgfältig verlesen und auf vier Gläser verteilen. Eine Kugel bzw. etwas abgeschabtes Limetten-Minze-Granité auf die Früchte geben und mit Sekt oder Prosecco aufgießen. Eventuell einen Minzestängel in jedes Glas stecken.

4 Portionen / Dauer: 35 Minuten
RINDERFILETS MIT MARILLENSALAT

Zutaten:

- | 4 Scheiben Rinderfilet (à ca. 120 g)
- | 1 Fenchelknolle
- | 6 Marillen
- | 200 g Rucola
- | Olivenöl
- | 1 Limette (Saft)
- | Salz, Pfeffer
- | grob geschroteter Pfeffer zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Fenchelknolle waschen und die äußeren Blätter entfernen. Die Knolle in feine Scheiben hobeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft würzen.
- Die Marillen entkernen, vierteln, mit dem Fenchel vermischen und ca. 10 Minuten marinieren lassen.
- Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets



von beiden Seiten scharf anbraten und kurz rasten lassen.

- Die Rucolablätter mit kaltem Wasser abspülen und trocken schleudern.
- Die Fenchel-Marillen-Mischung

mit dem Rucola vermengen und mit Olivenöl und Limettensaft abschmecken.

- Die Rinderfilets mit grobem Pfeffer bestreuen und mit dem Marillensalat servieren.

ichkoche.at-Tipp

Die saftigen Rinderfilets können Sie natürlich auch auf dem Grill zubereiten.

4 Personen / Dauer: 20 Minuten
SCHNELLER SPINAT-MELONEN-SALAT MIT GARNELEN

Zutaten:

- | ½ Zuckermelone
- | 200 g Babyspinat
- | 1 Avocado, reif
- | 2 Frühlingszwiebeln
- | ½ roter Paprika
- | 150 g Schafkäse
- | 180 g Garnelen, ohne Darm
- | 2 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- | 5 EL Olivenöl
- | 2 EL Limettensaft
- | 1 EL Honig
- | 10 Minzeblätter

Zubereitung:

- Zuckermelone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, schälen und würfelig schneiden.
- Avocado halbieren, schälen, den Kern herausnehmen und eben-



falls würfelig schneiden. Die Frühlingszwiebeln fein hacken.

- Die Paprikaschote mit kaltem Wasser abspülen und trocken reiben. Stielansatz, Kerne und weiße Häutchen entfernen und kleinwürfelig schneiden.

Schafkäse ebenfalls in Würfel schneiden.

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten.
- Für das Dressing Olivenöl, Limettensaft und Honig gut ver-

rühren und die Minzeblätter untermengen.

- Babyspinat mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in Salatschüsseln anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



ca. 1 Liter / Dauer: 10 Minuten
HEIDELBEER-SHAKE

Zutaten:

- | 300 g Heidelbeeren, verlesen
- | 2 Bananen
- | 1 Vanilleschote
- | 250 ml Vanilleeis
- | 600 ml frische, kalte Milch

Zubereitung:

- Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Vanillemark, Vanilleeis, den Heidelbeeren und der Milch in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab einige Minuten gut durchmischen.
- In dekorative Gläser füllen und sofort servieren.



Dauer: 50 Minuten
BLECHKUCHEN MIT RIBISELN UND THYMIAN-SCHNEEHAUBE

Zutaten:

Für den Ribiselkuchen:

- | 250 g Ribiseln
- | 150 g Staubzucker
- | 1 Pk. Vanillezucker
- | 50 g Butter, zimmerwarm
- | 5 Eidotter
- | 2 Eiklar
- | 60 ml Milch
- | 250 g Mehl
- | ½ Pk. Backpulver (ca. 8 g)

Für die Schneehaube:

- | 150 g Staubzucker
- | 3 Eiklar
- | 3 EL Thymian

Zubereitung:

- Die Ribiseln waschen und die Beeren von den Stielen rebeln. Eiklar mit einer Prise Salz steif schlagen.
- Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Die Dotter einzeln unterrühren. Die Milch einfließen lassen und gut

durchrühren. Das Mehl mit dem Backpulver versieben und unter die Masse heben. Zum Schluss den Eischnee und die Ribiseln untermengen.

- Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.
- Für die Schneehaube die Eiklar zu einem festen Schnee schla-

gen. Dazu die Eiklar anschlagen, bis sie sich weißlich verfärben, dann nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den fein gehackten Thymian unter den Schnee rühren. Den Eischnee auf den gebackenen Ribiselkuchen auftragen und 10 Minuten bei 180 °C überbräunen.

ichkoche.at-Tipp

Für diesen **Blechkuchen** können Sie auch andere Beeren, Marillen oder einfach Ihre Lieblingsfrüchte verwenden.

„Ich möchte die Geschichte einer Speise kennen. Ich möchte wissen, woher die Nahrung kommt. Ich stelle mir gerne die Hände derer vor, die das, was ich esse, angebaut, verarbeitet und gekocht haben.“

Carlo Petrini, Gründer von Slow Food



Slow Food Kochkurse Zu den Wurzeln des Geschmacks

Bei Slow Food Kochkursen im ichkoche.at Kochstudio lernen Sie herausragende Lebensmittel kennen und erfahren direkt vom Produzenten alles Wissenswerte über Herkunft und Produktion. Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelproduktion, weil Genuss und Verantwortung zusammen gehören.



Slow Food ist eine internationale Non Profit Organisation, die vor über 20 Jahren in Italien von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten gegründet wurde. Slow Food fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischzucht, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung regionaler Geschmacksvielfalt. www.slowfoodwien.at

KENNEN SIE SCHON „MEIN VIRTUELLES KOCHBUCH“?

Schmökern Sie gerne auf www.ichkoche.at? Dann können Sie nun auf ganz einfache Weise die besten Rezepte sammeln, Ihre eigenen Kochbücher gestalten und den Überblick über Ihren persönlichen Speiseplan bewahren.

In welchem Kochbuch waren noch mal diese herrlichen Ribiselschnitten drin? Und wo dieses ganz besondere Risotto mit Steinpilzen? Sie kennen solche Fragen? Dann haben wir genau die richtige Lösung für Sie.

Mit der neuen, noch besseren Kochbuch-Funktion auf www.ichkoche.at können Sie alle Ihre Lieblingsrezepte abspeichern und mit einem Klick wieder abrufen. Ob es ein Rezept von ichkoche.at, von einer anderen Website oder ein eigener Text ist, spielt dabei keine Rolle. Verwalten Sie Ihre bevorzugten Rezepte ganz einfach in

Ihrem persönlichen virtuellen Kochbuch.

Ganz nach Lust und Laune können Sie viele verschiedene Kochbücher und Kategorien anlegen, diese farblich gestalten und mit eigenen Kochbuch-Covers versehen.

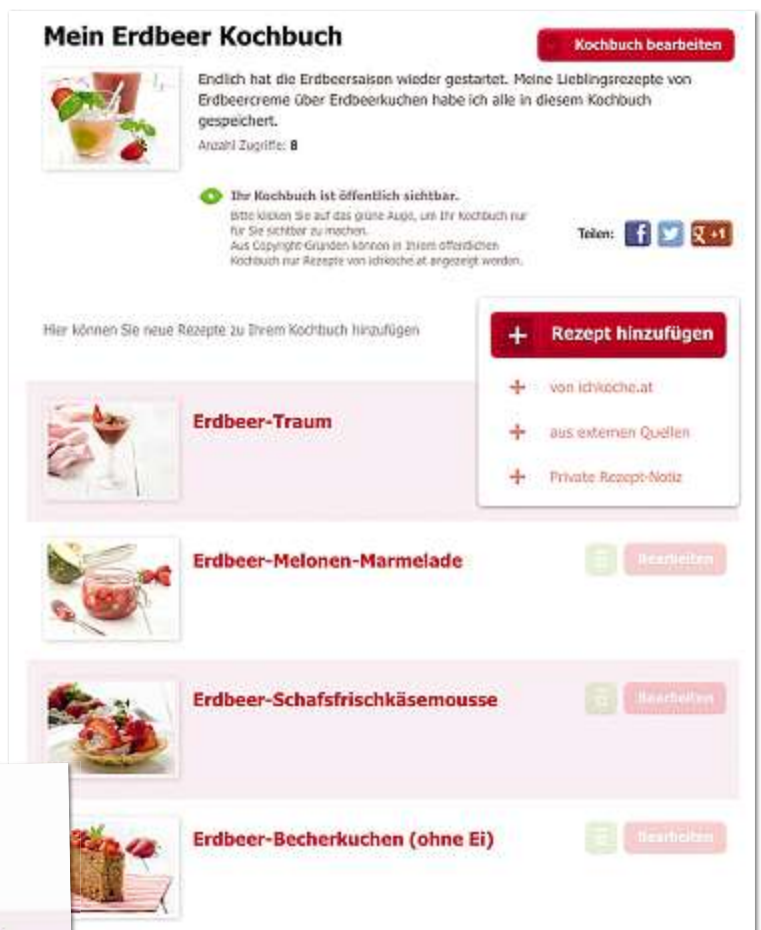
Sie haben die Möglichkeit, die liebevoll selbst gestalteten Kochbücher an Freunde und Bekannte per E-Mail oder Facebook weiterzuschicken, damit diese über Ihren aktuellen Geschmack informiert sind oder über das Menü der nächsten Essenseinladung gleich bestens Bescheid wissen.

Ihre Vorteile

- Alle Lieblingsrezepte im Überblick
- Eigene Kategorien
- Mehrere Kochbücher möglich
- Individuelle Gestaltung
- Komplett KOSTENLOS
- Auch am Handy
- Mit Freunden Kochrezepte teilen

Schauen Sie gleich rein:

www.ichkoche.at/kochbuch



Und so geht es Schritt für Schritt:

1. Auf www.ichkoche.at KOSTENLOS registrieren
2. Mit wenigen Klicks eigenes Kochbuch erstellen
3. Lieblingsrezepte darin abspeichern
4. Nie wieder lange nach Rezepten suchen

OBSTKUCHEN

Wenn ein saftiger Obstkuchen im Zusammenspiel mit Streuseln, Geleeguss oder Schneehaube verfeinert wird, dann ist die süße Verführung perfekt. Egal ob mit Mürbteig, Rührteig oder Biskuit – Kuchen mit frischem, buntem, heimischem Obst gehören zum Sommer einfach dazu!

Dauer: mehr als 60 Minuten
SOMMERWELLEN

Zutaten:

| 250 g Butter, zimmerwarm
| 150 g Staubzucker
| 1 Pk. Vanillezucker
| 1 Prise Salz
| 8 Eier
| 150 g Kristallzucker
| 270 g Mehl, glatt
| ½ TL Backpulver
| 2 EL Kakaopulver

Für die Creme:

| 500 ml Milch
| 60 g Kristallzucker
| 1 Pk. Puddingpulver Vanille
| 70 g Staubzucker
| 2 EL Rum
| 500 g Marillen
| 500 g Butter
| 30 ml Kürbiskernöl
| Schokoglasur

Zubereitung:

- Butter, Staubzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen und die Eidotter unterrühren. Eiklar mit Kristallzucker steif schlagen. Backpulver zum Mehl sieben und gemeinsam mit dem Eischnee unter die Rührmasse mengen. Nun die Hälfte der Masse auf ein Backblech streichen. Die zweite Hälfte des Teigs mit dem Kakaopulver vermischen und vorsichtig auf der hellen Masse verteilen.
- Die Marillen entsteinen und in Spalten schneiden. Die Früchte auf den Teig legen und etwas andrücken. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C (Heißluft) 25 Minuten backen.
- Für die Creme aus Milch, Kristallzucker und Puddingpulver einen Pudding zubereiten (Packungsanleitung!) und gut aus-



kühlen lassen. Butter, Staubzucker und Rum glatt rühren, löffelweise kalten Pudding untermengen und schaumig rühren. Zum Schluss das Kürbiskernöl einmengen.

- Die fertige Creme auf den aus-

gekühlten Kuchen auftragen und kalt stellen. Danach mit Schokoglasur überziehen und mit einem Tortengarnierkamm die namensgebenden Wellen ziehen. Erkalten lassen und vor dem Servieren aufschneiden.

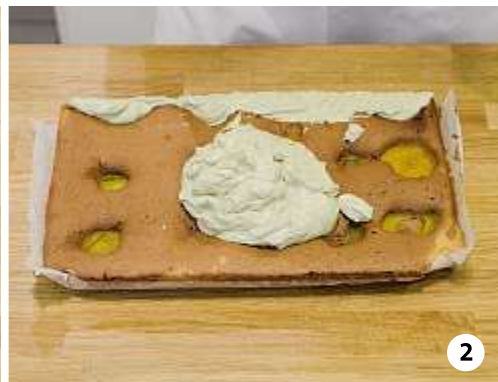


FOTO: THERESA SCHREMS



Christine Egger
Konditormeisterin

10 TIPPS UND TRICKS FÜR GELUNGENE OBSTKUCHEN



- Für Obstkuchen sollte immer **reifes Obst** verwendet werden. Dieses ist vom Geschmack her genau richtig und lässt auch nicht zu viel Wasser.
- Damit Früchte wie Zwetschken oder Marillen beim Backen nicht völlig versinken, mit Mehl bestäuben.
- Wenn Sie einen gebackenen Tortenboden mit Früchten belegen wollen, bestreichen Sie diesen zuvor mit einer dünnen Schicht Marillenmarmelade. Damit dringt der Saft aus den Früchten nicht in den Boden und er wird **nicht matschig**.
- Man kann auch mit dem Einlegen einer Oblatenschicht zwischen Teig und Früchten eine Trennung schaffen.
- Wenn Sie einen Kuchenboden aus Mürbteig für Ihren Obstkuchen verwenden, muss dieser vorab **„blindgebacken“** werden. Geben Sie dazu den Teig in

- die Form und legen Sie Backpapier darüber. Jetzt füllen Sie getrocknete Hülsenfrüchte auf den Boden. Backen Sie den Boden nach Rezept vor, (Backbohnen wieder entfernen) und geben Sie erst dann die Früchte darauf. Die Hülsenfrüchte verhindern, dass der Teig Blasen schlägt.
- Wenn Ihr Obstkuchen eine Schneehaube hat, schneiden Sie den Kuchen mit einem **nassen Messer** auf. So lässt sich die Schneemasse leichter schneiden.
- Bewahren Sie frischen Obstkuchen immer im **Kühlschrank** auf, denn das Obst schimmelt leicht. Nehmen Sie ihn aber rechtzeitig vor dem Genuss heraus, damit er sich leicht anwärmt und sein Aroma besser entfalten kann.
- Wenn Sie Obst aus der Dose verwenden, lassen sie dieses

- wirklich gut abtropfen und geben Sie es erst dann auf den Teig, damit dieser **nicht durchweicht**.
- Verwenden Sie für Streuselkuchen immer Kristallzucker. Damit werden die **Streuseln viel knuspriger**.
- Besonders fein schmeckt Rührteig oder Mürbteig, wenn man einen Teil des Mehls durch sehr **fein geriebene Nüsse** ersetzt.

ichkoche.at-Tipp

Die perfekte Schneehaube für Ihren Obstkuchen finden Sie unter www.ichkoche.at/schneehaube

FOTO: KRISTINA RÜTTEN - FOTOLIA.COM





GEMÜSEVIELFALT



Es grünt so grün und leuchtet so rot: Emma, Ingrid, Madame Jeanette und Heidi bringen Farbe auf unsere Teller

Uniformiertes Gemüse in Reih und Glied? Zum Glück haben sich viele Konsumenten in den letzten Jahren gegen diesen Wahn gestellt und so auch den Handel teilweise zum Einlenken gezwungen. Alte Paradeisersorten, unendlich viele Chilivarianten, Karotten und Radieschen in vielen Farben – und

sogar der vermeintlich erdige Apfel zeigt uns in Rosa oder Violett, dass Gemüse vor allem eines ist: unendlich vielseitig!

Gesund & Gut

Mit seinen bunten Farben ist Gemüse nicht nur ein wahrer Schmaus für die Augen, es ist auch gesund und bringt Ab-

wechslung auf die Teller. Gerade an heißen Tagen geben wir der leichten, bekömmlichen Gemüseküche gern den Vorzug vor schweren Fleischgerichten. Was aber nicht heißt, dass Zucchini, Fisolen, Karotten, Paradeiser oder Kräuter nicht auch großartige Begleiter zu Fisch und Fleisch sein können ...

Zutaten:

- | 1 Pk. Blätterteig
- | 300 g bunte Paradeiser, klein und groß (z. B. Kirschparadeiser, Ochsenherz, Pflaumenparadeiser)
- | 250 g Ricotta
- | 50 g Parmesan
- | 5 EL Pinienkerne
- | 2 Stängel Oregano
- | Olivenöl
- | Salz, Pfeffer
- | evtl. Basilikum zum Garnieren

4 Personen / Dauer: 40 Minuten

BUNTE PARADEISER-TARTE

Zubereitung:

- Die Paradeiser mit kaltem Wasser abspülen und trocken reiben. Die großen Paradeiser in dünne Scheiben schneiden, die kleinen halbieren.
- Den Parmesan fein reiben, die Pinienkerne fein hacken. In eine Schüssel geben. Den Ricotta dazugeben und gut ver-

rühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken.
- Den Blätterteig dünn ausrollen, eine Tarteform mit Backpapier auslegen und den Blätterteig vorsichtig einlegen. Mit der Ricottamasse ausstreichen, die

Tomaten darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

- Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 30 Minuten backen.
- Die Paradeiser-Tarte eventuell noch mit frischen Basilikumblättern bestreuen und heiß servieren.



4 Portionen / Dauer: 35 Minuten
DILLFISOLEN MIT WÜRSTELN

Zutaten:

- | 3 bunte Erdäpfel (z. B. Violetta, Blue Salad oder Rote Emma)
- | 3 gelbe Erdäpfel
- | 650 g Fisolen
- | 1 EL Butter
- | 1 EL Mehl
- | 200 ml Rindsuppe
- | 200 g Sauerrahm
- | 1 Paar Frankfurter Würstel
- | 1 Schuss Weißweinessig
- | 1 EL Dillspitzen, fein gehackt
- | Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Erdäpfel kochen, auskühlen lassen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fisolen mit kaltem Wasser abspülen, Spitzen und Stängelansatz wegschneiden und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen.

Abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

- Butter in einer Pfanne zerlassen, Mehl einrühren und anrösten. Mit heißer Rindsuppe aufgießen. Kräftig aufkochen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Nach einigen Mi-

nuten Hitze reduzieren und Sauerrahm hinzufügen. Fisolen und Erdäpfel dazugeben und gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer, einem Schuss Essig und der Dille abschmecken.

- Die Würstel in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Dillfisolen noch einmal kurz aufkochen lassen.



4 Portionen / Dauer: 40 Minuten
FISCHLAIBCHEN MIT GARTENKRÄUTERN

Zutaten:

- | 500 g weiße Fischfilets (z. B. Zander, Scholle)
- | 1 Zwiebel
- | 2 Bund Gartenkräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Oregano, Schnittlauch)
- | 1 TL Senf, grobkörnig
- | 2 Eier
- | Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- | 5 EL Semmelbrösel
- | Salz
- | Pfeffer
- | Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

- Die Fischfilets gegebenenfalls mit einer Pinzette von Gräten befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls kleinwürfelig

schneiden. Die Kräuter in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Mit feuchten Händen Laibchen

formen und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten anbraten.

- Die Fischlaibchen im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten fertig garen.

ichkoche.at-Tipp

Dazu passt hervorragend eine Mayonnaise mit Basilikum: www.ichkoche.at/Basilikum-Mayonnaise

4 Personen / Dauer: 15 Minuten

KAROTTENSALAT MIT KOKOSNUSS UND GEBRATENEM THUNFISCH



Zutaten:

- | 8 Karotten, längs halbiert
- | 200 g frischer Thunfisch
- | 3 EL Erdnussöl
- | 3 EL schwarze Sesamkörner
- | ½ Limette
- | grobkörniges Meersalz

Für das Dressing:

- | 7 EL Olivenöl
- | 1 EL Sesamöl
- | 1 EL Honig
- | 2 EL weißer Essig
- | ½ Chilischote, gehackt
- | 30 g Erdnüsse, gehackt
- | 20 g Kokosflocken
- | Salz, Pfeffer

| Kerbel zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Karotten in etwas Salzwasser 5–7 Minuten weich kochen. Sofort kalt abschrecken und zur Seite stellen.
- Die Zutaten für das Dressing vermischen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Thunfisch in Scheiben schneiden. Eine Pfanne heiß werden lassen, Erdnussöl hineingeben und die Fischscheiben von beiden Seiten jeweils 1 Minute anbraten – sie sollen innen noch schön rot sein. Danach in den Sesamkörnern wälzen.
- Thunfisch in kleine Filets schneiden, mit grobem Meersalz würzen und mit Limettensaft beträufeln. Die Karotten marinieren und auf einem Teller anrichten. Restliche Marinade darauf verteilen. Thunfisch auflegen und mit Kerbel garnieren.

Dauer: mehr als 60 Minuten ZUCCHINIKUCHEN MIT PINIENKERNEN



Zutaten:

- | 300 g Zucchini
- | 5 Eier, groß
- | 300 g brauner Zucker
- | 100 ml Pflanzenöl
- | 300 g Mehl, glatt
- | ½ Pk. Backpulver (ca. 8 g)
- | 1 TL Natron (Speisesoda)
- | 200 g Walnüsse, gemahlen
- | 100 g Pinienkerne
- | Butter zum Ausstreichen
- | Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, danach das Öl langsam einfließen lassen. Das Backpulver zum Mehl sieben und das Natron dazugeben. Vorsichtig mit den Walnüssen unter die Eier-Zucker-Masse rühren.
- Die Zucchini mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben und fein raspeln. Mit den Pinienkernen unter den Teig mischen.
- Eine Springform (Ø 26 cm) aus-
- buttern und leicht mit Mehl stauben. Die Zucchini-Teig-Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 35–40 Minuten backen.
- Den ausgekühlten Kuchen mit Staubzucker bestreuen.

ichkoche.at-Tipp

Mischen Sie zusammen mit den Pinienkernen noch eine Handvoll Rosinen unter den Teig.



4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten

**SAIBLINGFILETS
MIT ERBSEN-MINZE
PÜREE**

Zutaten:

- | 4 Saiblingsfilets à ca. 200 g
- | 100 g Sommerkräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian)
- | 200 ml Weißwein
- | ½ Zitrone

Für das Püree:

- | 500 g Erbsen, frisch
- | 1 Schalotte
- | 2 Knoblauchzehen
- | 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- | Schlagobers
- | 2 EL Olivenöl
- | Salz, Pfeffer
- | 10 Minzeblätter, fein geschnitten

Zum Garnieren:

- | Sommerkräuter und Minzeblätter

Zubereitung:

- Einen Dampfgarer-Einsatz mit den frischen Sommerkräutern auslegen und die Fischfilets darauflegen. Wein in den Topf leeren und den Dampfgarer-Einsatz einhängen. Deckel fest aufsetzen und einmal aufkochen. Zur Seite stellen und weitere 5-10 Minuten mit der Restwärme dämpfen lassen.
- Schalotte und Knoblauch feinkwürfelig schneiden und im Olivenöl glasig anbraten. Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen. 8 EL Wasser, 2 EL Zitronensaft und -schale zu den Erbsen geben und 2 Minuten köcheln lassen.
- Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Minzeblätter untermengen und das Püree in die Mitte der Teller setzen.
- Saiblingsfilets aus dem Kräuterbett heben, mit etwas Salz und Zitronensaft würzen und auf dem Erbsen-Minze-Püree anrichten.
- Mit frischen Sommerkräutern und einigen ganzen Minzeblättern garnieren.

**EIN ZEICHEN
HÖCHSTER
QUALITÄT**

**Made in
Europe**

**Sportlicher Europäer.
Von Kopf- bis Fußraum.**

www.kia.com



Ab € 14.990,-¹⁾

pro_ceed



The Power to Surprise



€ 1.500,-
EINTAUSCHBONUS¹⁾

+ € 1.000,-
FINANZIERUNGSBONUS²⁾

CO₂-Emission: 145-97 g/km, Gesamtverbrauch: 3,7-6,1 l/100km

Symbolfoto zeigt pro_ceed GT. Angebote gültig bis auf Widerruf. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und NoVA. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. 1) Aktionspreis inkl. Eintauschbonus im Wert von € 1.500,- für Ihren Gebrauchten beim Kauf eines neuen Kia pro_ceed 1.4 CVT Cool inkl. Bluetooth. 2) € 1.000,- Abzug vom unverb. empf. Listenpreis bei Finanzierung über Kia Finance powered by Santander Consumer Bank GmbH. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.



ROADFOOD



Unterwegs gut essen:
„Food to go“ für Rucksack
und Picknickkorb selbst
gemacht

Der Kantinenimbiss im Freibad, die Brettljause auf der Almhütte, das Sandwich aus der Plastikbox beim Picknick ... Austauschbar, lieblos zubereitet, fad im Geschmack und noch dazu teuer? Das muss nicht sein! Tolle Kreationen zum Mitnehmen, süß oder pikant, für Groß und Klein – so

schmeckt Unterwegssein besonders gut!

Komfort ist Trumpf

Das Silberbesteck darf zu Hause bleiben, eine Patzerei auf der Picknickdecke ist tabu (man will ja nicht in Mayonnaise dösen), Fisch filetieren und entgräten mit dem dafür nötigen Werk-

zeug ist zu kompliziert (lieber wieder beim nächsten Grillfest zuhause) ... Gerichte für ein Picknick funktionieren nach eigenen Regeln.

In aller Ruhe vorzubereiten, gut zu verpacken und – im Grünen geöffnet – immer noch ansehnlich und schmackhaft: So soll Outdoor-Essen sein.

Zutaten:

- | 150 g Strudelteig aus der Packung
- | 300 g Erdäpfel
- | 2 Frühlingszwiebeln
- | 8 Oliven
- | ½ Chilischote
- | 3 eingelegte, getrocknete Paradeiser
- | 60 g Käse, gerieben
- | 150 g Sauerrahm
- | 1 Eiklar zum Bestreichen
- | Butter zum Ausfetten
- | Schnittlauch zum Garnieren

12 Stück / Dauer: mehr als 60 Minuten
PICKNICK-PÄCKCHEN

Zubereitung:

- Die Erdäpfel kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebeln (mitsamt dem Grün), Oliven und Chili fein hacken. Paradeiser klein schneiden.
- Alle Zutaten gut miteinander vermengen, zudecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
- Strudelteig auf einer Arbeitsfläche auslegen und in ca. 15 x 15 cm große Quadrate schneiden. Die Ränder mit Eiklar bestreichen.

- Ein Muffins-Blech mit Butter ausstreichen und die einzelnen Mulden mit jeweils einem Strudelteig-Quadrat auslegen. Die Füllmasse hineinleeren, die Ecken des Strudelteigs hochziehen und zu einem Säckchen zusammendrücken.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 15 Minuten backen.
- Auskühlen lassen, aus den Formen heben und mit Schnittlauch eine Masche um die Päckchen binden.

ichkoche.at-Tipp

Viele weitere Picknick-Rezepte finden Sie unter www.ichkoche.at/picknick



Dauer: mehr als 60 Minuten
SCHWIMMBAD-SCHNITTE

Zutaten:

Für das Biskuit:

- | 6 Eier
- | 6 EL Wasser
- | 240 g Zucker
- | 240 g Mehl
- | ¼ TL Backpulver

1. Creme:

- | 500 g QimiQ Vanille
- | 250 g Joghurt
- | 500 g Himbeeren

2. Creme:

- | 500 g Schlagobers
- | 2 Pk. Sahnesteif
- | etwas Zucker

Für die Schneehaube:

- | 5 Eiklar, 200 g Zucker
- | Mandelblättchen

Zubereitung:

- Eidotter, Wasser und 150 g Zucker schaumig rühren. Eiklar mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unter die Ei-Zucker-Masse heben. Mehl und Backpulver versieben und locker unterheben. Auf ein befettetes und bemehltes Backblech streichen und im vorgeheizten Backrohr bei 190 °C ca. 20 Minuten backen.
- QimiQ Vanille gut aufschlagen

und mit dem Joghurt abrühren. Auf das ausgekühlte Biskuit streichen und die Himbeeren darauf verteilen. Kühl stellen.

- Schlagobers mit etwas Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Auf dem Kuchen verstreichen.
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dicht mit Staubzucker bestreuen. Eiklar und Zucker zu einem steifen Schnee schlagen, auf das Backblech streichen und die Mandelblätt-

chen darauf verteilen. Bei 180–200 °C ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen und vorsichtig auf den Kuchen setzen. Noch für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rezept von ichkoche.at-Userin Daniela Kainerer

Wir bedanken uns herzlich mit einem Kochkurs-Gutschein!

Wollen Sie auch ein Rezept einsenden?

www.ichkoche.at/rezept-einsenden



4 Personen
Dauer: mehr als 60 Minuten
HUGO-SCHOKO-PUDDING

Zutaten:

Für das Gelee:

- | 100 ml Holundersirup
- | 100 ml Wasser
- | 4 Blatt Gelatine

Für den Pudding:

- | 1 Pk. Puddingpulver Schokolade
- | 500 ml Milch
- | 50 g Zucker
- | Limettenabrieb

Zubereitung:

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Holundersirup und Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Gelatine ausdrücken, in die Flüssigkeit einrühren

und komplett auflösen. Sirup gleichmäßig auf vier Weckgläser verteilen und 3–4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

- Puddingpulver mit etwas kalter Milch glatt rühren. Die restliche

Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Von der Herdplatte ziehen und das Puddingpulver sowie den Limettenabrieb einrühren. Nochmals erhitzen und unter ständigem Rühren 1–2 Minuten weiterköcheln.

- Den fertigen Pudding etwas auskühlen lassen und danach gleichmäßig auf dem Hollergelee verteilen. Nochmals für 2–3 Stunden kalt stellen.
- Vor dem Servieren mit frischen Minzeblättern garnieren.

HILFE, WARUM GELINGT MEINE MARMELADE NICHT?



Über manche Marmeladen muss sich unser Chefkoch wundern ...



Tipps & Tricks ...

... rund ums Einkochen

- Verwenden Sie nur reifes Obst. Unreifem Obst fehlt es an Aroma und Pektin (natürliches Geliermittel); überreifes Obst führt dazu, dass die Marmelade schneller schimmelt.
- Gläser, Deckel oder Gummidichtungen müssen absolut sauber sein – am besten mit Alkohol auswaschen oder sterilisieren.
- Halten Sie sich beim Geliermittel an die Packungsanleitung und machen Sie zwischendurch immer wieder die Gelierprobe: Ein wenig Marmelade auf einen kleinen Teller geben und kurz überkühlen. Stockt die Masse oder bildet sie ein zartes Häutchen, ist die Marmelade abfüllbereit.
- Zu dünne Marmeladen noch einmal mit etwas Geliermittel aufkochen. Zu dicke Marmelade mit etwas Wasser oder Saft verdünnen.
- Im Schaum sind Schmutzstoffe, Trübstoffe und natürlich Luft enthalten. All das verkürzt die Haltbarkeit der Marmelade. Für eine klare und haltbare Marmelade sollte der Schaum abgeschöpft werden. Im fertigen Gelierzucker ist eine Art „Schaumbremse“ eingebaut, auch stetiges Rühren hilft.
- Für rote Erdbeermarmelade: Roten Gelierzucker verwenden oder frische Erdbeeren einfrieren und erst bei Bedarf verkochen und die frische Marmelade rasch verzehren.

Unser Buchtipp

Heide Steigenberger

Die gesunde Vorratskammer
Kneipp Verlag, 128
Seiten, EUR 14,99

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.styriabooks.at



Unsere P(f)annenhilfe ist immer dann zur Stelle, wenn unsere Hobbyköche Hilfe brauchen

Zutaten:

- | 1,5 kg Erdbeeren
- | 500 g Gelierzucker (1:3)

Zubereitung

- Die Erdbeeren waschen, von den Stängeln befreien und in einem großen Topf mit dem Pürierstab pürieren, langsam aufkochen,
- Gelierzucker unter ständigem Rühren einrühren, aufkochen lassen, einige Minuten wallend kochen lassen.
- Die Masse in die vorbereiteten Marmeladengläser füllen, die Ränder säubern, mit einem Deckel gut verschließen.
- **Variante Basilikum**
In die fertige Marmelade Blätter von einem Bund

Basilikum dazugeben, nur noch kurz aufkochen, abfüllen.

• Variante Minze

Wie Variante „Basilikum“, nur mit kleinen Teilen von der Minze.

• Variante Vanille

In die fertige Marmelade das Mark einer Vanilleschote dazugeben.

• Variante Holunderblüten

In die fertige Marmelade die sauberen Blüten von 4 bis 5 Dolden Holunderblüten vorsichtig unterrühren, einmal kurz aufkochen (sonst Schimmelgefahr) und sofort abfüllen.

Dieses Mal widmet sich unsere P(f)annenhilfe der Marmelade. Oder, um ganz korrekt zu sein: der Konfitüre. Unsere Leser brauchen Hilfe bei folgenden Problemen:

- „Meine Marmelade fängt nach kurzer Zeit zu schimmeln an“
- „Ich weiß nicht, wann die Marmelade fertig ist“
- „Meine Erdbeermarmelade wird immer braun“

SOMMERPARTYKÖNIGE UND KAISERWETTERFREUNDE.

Hier ist euer Reich. Willkommen im tollsten Partyraum, den es gibt: draußen. Ob auf eurer Terrasse, eurem Balkon oder im Garten: Feiert das schöne Wetter mit euren Liebsten – und holt euch bei IKEA alles, was ihr dafür braucht. Mehr Inspiration unter IKEA.at/Sommer

SKARUM Kissenbezug.
50×50 cm. Gestreift.

4,99

ROXÖ Tisch.
65×71 cm.

34,99/st.



DIE KOCHSCHULE FÜR ALLE die kulinarisch SPRECHEN



Kommen Sie zu uns – kochen Sie mit uns! Kochkurse bei ichkoche.at mit Erfolgsgarantie! Kochen lernen, neue Rezeptideen und viele Tipps & Tricks vom Profikoch bekommen – und das alles mit einer Prise Spaß! Aktiv miteinander kochen, alles selbst ausprobieren und jede Menge neues Kochwissen mit nach Hause nehmen.



Alle News aus der Kochschule
www.facebook.com/diekochschole
Folgen Sie uns!

ichkoche.at
aus liebe zum kochen

www.ichkoche.at/kochschule