

Münchner Merkur

# KÜCHEN GEHEIMNISSE

TEIL 4

LESER  
HERBST  
REZEPTE



Münchner Merkur

HEIMATZEITUNGEN



merkur.de tz.de



Orecchiette mit Wirsing und Kürbis **21**



**07**  
Quinoakuchen

# INHALT



**16**  
Kalte Tomatensuppe und Bruschetta

- 04** Brotaufstrich mit Mango und Safran, Mascarpone-Creme mit Safran-Topping
- 05** Gefüllter Kürbis mit Orangenbutter, Safranreis
- 06** Chili con Quinoa
- 07** Quinoa-Burger mit Guacamole, Quinoakuchen
- 08** Speck Obatzda, Graukasaufstrich, Mohn-Schupfnudeln
- 09** Deftiges Rösti
- 10** Kürbis-Brownies, Mini-Pfannen-Pizza zweierlei
- 11** Kochen mit Kürbis, Pilzen und Äpfeln
- 12** Frit de Matances, Frito zum Schlachtfest
- 13** Frit de Pop, Frito mit Oktopus
- 14** Hühnersuppe mit Kräuterpfannkuchen, Spaghetti mit Ragout von der Gockelleber
- 15** Paprika-Hendl mit Schnittlauch-Nocken
- 16** Kalte Tomatensuppe, Bruschetta
- 17** Barbecue-Sauce, Tomatentarte
- 18** Reisauflauf, schnelle Tomatensuppe



**09** Deftiges Rösti

- 19** Confiertes Saibling auf Spitzkohlgemüse mit Graupenrisotto
- 20** Soljanka de luxe, Kalter Hund
- 21** Orecchiette mit Wirsing und Kürbis
- 22** Wildfleisch und Sommergemüse
- 23** Kochen mit der Kornelkirsche
- 24** Buchweizentorte von der Drehhütte
- 25** Südtiroler Apfelstrudel

Im Herbst schlägt die große Stunde der Hobbyköche: Kühles und wechselhaftes Wetter sowie die frühe Dunkelheit sind wie gemacht dafür, viel Zeit in der Küche zu verbringen und neue Rezepte auszuprobieren. Denn jetzt gibt es heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle – Herbst ist schließlich Erntezeit.

Von September bis Dezember hat der Kürbis Saison – der Herbstklassiker schlechthin. Er schmeckt nicht nur als Suppe, sondern man kann ihn auch mal schmoren. Und er ist auch als Süßspeise beliebt: Nicht nur zu Halloween kommen Kürbis-Brownies bei Groß und Klein garantiert gut an.

Herbstrezepte bringen vor allem deftige Speisen auf den Tisch. Eine selbst gekochte Hühnersuppe mit Gemüswürfeln und Kräuterpfannkuchen mundet nicht nur hervorragend, sie stärkt auch das Immunsystem.

Im Oktober feiern wir Deutsche Einheit, warum nicht mal einen ostdeutschen Klassiker auftischen? Die Soljanka ist ein

wohlschmeckendes Überbleibsel aus der ehemaligen DDR.

Schlachtfeste gehören zum Herbst – diesmal aber auf mallorquinisch.

Die Bauern fahren im Herbst die Kartoffelernte ein. Die runde Knolle lässt sich wunderbar verarbeiten: mal als Rösti, mal als Graukas-Aufstrich zur Brotzeit oder in Form von Schupfnudeln.

Auch Wild steht in dieser Jahreszeit gerne auf dem Speiseplan – diesmal in Form von Fleischpflanzerl.



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht  
Stephanie Ebner



**15** Paprika-Hendl mit Schnittlauch-Nocken

Buchweizentorte von der Drehhütte **24**

**23** Scharfer Senf mit Kornelkirschen



## Impressum

**Herausgeber:**  
Zeitungs-Verlag Oberbayern  
GmbH & Co. KG

**Verlag:**  
Münchner Zeitungsverlag  
GmbH und Co. KG,  
Paul-Heyse-Straße 2–4,  
80336 München

**Geschäftsführer:**  
Daniel Schöningh

**Verantwortlich  
für den Inhalt:**  
Stephanie Ebner

**Produktverantwortung:**  
Alicia Greil

**Redaktion:**  
Stephanie Ebner,  
Angelika Mayr

**Anzeigen:**  
Andrea Schaller

**Grafik:**  
Eva Krebs  
PMS GmbH Penzberg

**Fotos:**  
Panther Media GmbH, Oliver  
Bodmer, Astrid Schmidhuber

**Titelbild:**  
Panther Media GmbH

Eine Sonderveröffentlichung  
des Münchner Merkur und  
seiner Heimatzeitungen

**Kontakt:**  
Mediengruppe Münchner  
Merkur tz  
kundenservice@merkur.de  
www.merkurtz-mediacenter.de  
Telefon 089/5306-222



Zum Reinbeißen: Mit dem Brotbacken hat Antonia Habeker während des ersten Lockdowns angefangen.



## KOCHEN MIT DEM ROTEN GOLD

Safran aus Bayern: Mit viel Leidenschaft und Enthusiasmus baut Antonia Habeker in Haar echten Safran an. Besonders wichtig ist ihr die absolute Reinheit dieses außergewöhnlichen Gewürzes. Der Anbau erfolgt im Einklang mit der Natur, ohne künstlichen Dünger und ohne Pflanzenschutzmittel. Safran wird wegen seines intensiven Geschmacks geschätzt, außerdem färben die Blütenfäden die Speisen goldgelb.



## BROTAUFSTRICH MIT MANGO UND SAFRAN

### ZUTATEN:

- 1 Päckchen Frischkäse (175 g)
- 75 g Mango klein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, fein in Scheiben
- Salz und Pfeffer
- 25 Fäden Safran (0,05 g)
- 3 EL Orangensaft

### ZUBEREITUNG:

1. Safranfäden zu Pulver mörsern und im Orangensaft zimmerwarm ziehen lassen. Dies sollte schon ein paar Stunden vor dem Weiterarbeiten erfolgen.
2. Safran mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.

## MASCARPONE-CREME MIT SAFRAN-TOPPING

### ZUTATEN:

- 250 g Mascarpone
- 200 g Sahne, geschlagen
- 1 EL Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker

### FÜR DAS TOPPING:

- 1 Biozitrone
- 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 Safranfäden

### ZUBEREITUNG:

1. Für die Mascarpone-Creme alle Zutaten zusammenrühren, die Creme in vier Gläser füllen und kaltstellen.
2. Für das Topping: 1 EL Zitronensaft mit dem Zucker und dem Vanillezucker aufkochen. Abkühlen lassen.
3. Die Zitrone filetieren und unter die Zuckermischung rühren.
4. Topping auf die Creme geben, mit einzelnen Safranfäden dekorieren.





**TIPP:**

Statt eines Futsu Black kann man auch zu einem Hokkaido greifen. Der Futsu Black verfügt über einen eher süßlichen Geschmack mit einem leicht nussigen Muskataroma.

## GEFÜLLTER KÜRBIS MIT ORANGENBUTTER

**ZUTATEN:**

- 1 Futsu Black Kürbis
- (Safran-)Salz
- Bunter Pfeffer

**FÜR DIE ORANGENBUTTER:**

- 1 Bio-Orange
- 2 EL Butter
- 1 Msp. Kardamom

**ZUBEREITUNG:**

1. Den Kürbis in vier Viertel teilen. Mit einem Löffel die Kerne auslösen. Salzen und pfeffern.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Für die Orangenbutter weiche Butter mit Kardamom und Orangenesten verrühren. Wer will, gibt noch etwas Saft hinzu.
4. Die Orangenbutter auf die Ausbuchtung des Kürbisses setzen sowie die Oberflächen damit bestreichen.
5. Kürbisviertel 45 Minuten im Ofen garen.



Safran als Färbemittel von Speisen – wichtig ist dabei, das Gewürz erst ganz zum Schluss dazuzugeben.

## SAFRANREIS

**ZUTATEN:**

- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 150 g Basmati-Reis
- 320 ml Wasser
- 0,1 g Safran (ca. 50 Fäden)
- 2 EL Granatapfelkerne

**ZUBEREITUNG:**

1. Safranfäden zu Pulver mörsern und in 2 EL Wasser zimmerwarm ziehen lassen. Dies sollte schon ein paar Stunden vor dem Kochen erfolgen.
2. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, die Schalotte bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Basmati-Reis mit in die Pfanne geben und mit dem Wasser aufgießen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ziehen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist. Von Zeit zu Zeit umrühren.
3. Wenn der Reis fertig gekocht ist, den aufgelösten Safran und die Granatapfelkerne dazugeben.

## CHILI CON QUINOA

### ZUTATEN:

- 125 g Quinoa
- 750 g stückige Tomaten
- 500 ml Wasser
- 500 ml passierte Tomaten
- Chilischoten oder Flocken (je nach gewünschter Schärfe)
- 600 g Kidneybohnen
- 400 g Schwarze Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Mais

### GEWÜRZE:

1 EL Pfeffer, ½ EL Kreuzkümmel, 1 Prise Zucker, 1 EL Paprikapulver, Salz, Saft von einer 1 Limette, Olivenöl, Petersilie

### ZUBEREITUNG:

1. Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und beiseitestellen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten.
3. Stückige Tomaten, Wasser, passierte Tomaten, Chilischoten und Quinoa zugeben. Kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen.
4. Bohnen, Mais und Limettensaft dazugeben und nochmals 10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Würzen und mit gehackter Petersilie auf dem Teller bestreuen.



## KOCHEN MIT BAYERISCHEM INKA-KORN

Es ist Burger-Zeit: Thomas Knab, Bayerns erster Quinoa-Bauer, sagt überzeugt: Es muss wirklich nicht immer nur Fleisch sein. Mit Quinoa schmecken die Burger auch hervorragend. Sein Freund Konstantin Maihos Vassios bereitet aus dem heimischen Superfood ein Chili con Quinoa zu. Auch zum Backen eignet sich das Getreide super.



### TIPP:

Als Beilage eignen sich ein Salat, Brot oder Tortillachips.

## QUINOA-BURGER MIT GUACAMOLE

### FÜR DEN BURGER-PATTY

- 200 g Quinoa
- 1 Karotte
- 2 Schalotten
- Petersilie
- 30 g Reismehl
- 1 Ei
- 30 g Sonnenblumenkerne
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Salz
- Olivenöl
- 4 Burgerbrötchen

### ZUM GARNIEREN:

Tomaten, Salat, Kresse, Amaranthpopcorn

### FÜR DIE GUACAMOLE:

- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 EL Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

1. Für die Guacamole: Mit einem Löffel das Fruchtfleisch der Avocado herauslösen und zerdrücken. Die Tomaten fein würfeln und mit dem Joghurt und Zitronensaft zu der Avocado-masse geben. Nun den fein gehackten oder gepressten Knoblauch zugeben. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den Quinoa-Burger: die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. (Tipp: Am besten lassen sich später die Bratlinge formen, wenn er ein bisschen klebrig ist).
3. Karotte und Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas

Olivenöl kurz glasig anbraten.

4. Topf vom Herd nehmen, Quinoa zugeben und klein gehackte Petersilie unterheben. Nun die restlichen Gewürze zugeben und nach Belieben abschmecken. Das Ei, die Sonnenblumenkerne und das Reismehl dazugeben, alles zu einer Masse vermengen und 4 Bratlinge formen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten etwa vier Minuten knusprig anbraten bis sie goldbraun sind.
6. Die Burger mit Tomaten, Salat, Kresse, Amaranthpopcorn und Guacamole anrichten.

## QUINOAKUCHEN

### ZUTATEN:

- 150 g gekochte Quinoa
- 1 Tasse Milch
- ¾ Tasse geschmolzene Butter
- 4 Eier
- 1 Tasse Kakaopulver
- 1 ½ Teelöffel Vanillearoma
- 1 ¼ Tassen brauner Zucker
- 1 ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Tasse Raspelschokolade
- ½ Tasse gehackte Mandeln

### FÜR DIE DEKO:

- Beeren und Puderzucker

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Springform einfetten.
2. Die Butter in einem Topf auf dem Herd schmelzen.
3. Für den Teig gekochte Quinoa, Butter, Milch, Vanillearoma und Eier verrühren.
4. Zucker, Natron, Backpulver, Salz und Kakaopulver in eine separate Schüssel geben. Die Kakaomischung zur Quinoa-Mischung geben und verrühren.
5. Raspelschokolade und Mandeln unter den Teig heben und alles in die Springform füllen. 45 bis 50 Minuten backen. Der Teig ist fertig, wenn nichts an einem Holzstab kleben bleibt.
6. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben und mit Beeren garnieren.





## GRAUKAS AUFSTRICH

### ZUTATEN

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Graukäse oder Harzer Käse
- 100 g Sauerrahm
- 1–2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Graukäse in kleine Würfel schneiden. Zu den warmen Kartoffeln geben und mit einer Gabel zerdrücken. Abkühlen lassen.
3. Den Sauerrahm mit dem Schnittlauch unterrühren und würzen.



## SPECK OBATZDA

### ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Südtiroler Speck
- 1 EL Rapsöl
- 125 g würziger Weichkäse mit Rotschmiere
- 50 g weiche Butter
- 200 g Frischkäse
- 50 g geriebener Bergkäse

### ZUM WÜRZEN:

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Beides im heißen Öl anbraten und abkühlen lassen.
2. Den Weichkäse mit einer Gabel zerdrücken. Die Butter und den Frischkäse dazugeben. Den geriebenen Käse und die Speck-Zwiebelmischung unterheben und pikant würzen.



## KARTOFFEL: DIE VIELSEITIGE KNOLLE

Ob gebacken, gebraten, gekocht oder gestampft: Kartoffeln lassen sich wunderbar vielseitig zubereiten. „Mit der Kartoffel wird's einem in der Küche garantiert nicht langweilig“, verspricht Dorothea Hatzl aus Esting. Sie zeigt uns ihre Lieblingsrezepte.

## MOHN- SCHUPFNUDELN

### FÜR DEN KARTOFFELTEIG:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1–2 Eier
- ca. 80 g Mehl
- Salz
- Butterschmalz zum Ausbacken

### FÜR DIE MOHNBUTTER:

- 3 EL gemahlener Mohn
- 4 EL Butter
- 2 EL Zucker

### ZUM ANRICHTEN:

- 1 Apfel
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker

### ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln in der Schale weich kochen. Noch heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.
2. Ei, Mehl und Salz zufügen und zu einem formbaren Teig kneten. Die Mehlmenge hängt von der Beschaffenheit der Kartoffeln ab.
3. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen. Diese jeweils in 3 cm lange Stücke schneiden und zu länglichen Nudeln rollen. Portionsweise in reichlich heißem Butterschmalz rundum goldbraun ausbacken.
4. Den Mohn in der heißen Butter anbraten. Den Zucker dazugeben und auflösen. Die Schupfnudeln in der Mohnbutter schwenken.
5. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. In Spalten schneiden und in der heißen Butter andünsten. Mit dem Zucker karamellisieren. Die Schupfnudeln damit anrichten.





#### ZUTATEN:

- 1 kg Pellkartoffeln (festkochend)
- Salz und Pfeffer
- Butterschmalz zum Ausbacken

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

- 200 g Romadur
- 100 g roher Schinken, dünn geschnitten

#### ZUM ANRICHTEN:

- 2 – 3 Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 4-6 Scheiben roher Schinken
- dünn geschnittener Schnittlauch

## DEFTIGES RÖSTI

#### ZUBEREITUNG:

**1.** Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Romadur in Scheiben schneiden.

**2.** Die Hälfte der Kartoffeln in einer weiten Pfanne mit heißem Butterschmalz verteilen und etwas andrücken. Den Schinken und den Romadur darüberlegen. Die restlichen Kartoffeln daraufgeben und ebenfalls leicht andrücken. Die Rösti goldbraun backen. Rösti mithilfe von zwei Tellern vorsichtig

wenden: d.h. Rösti aus der Pfanne auf einen Teller stürzen, zum Wenden einen zweiten Teller verwenden. Bevor man die Rösti wieder zurück in die Pfanne gibt, noch etwas Butterschmalz erhitzen.

**3.** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Diese in einer zweiten Pfanne im heißen Butterschmalz rösten.

**4.** Zwiebeln und Schinken auf der Rösti verteilen und zum Schluss mit Schnittlauch bestreut servieren.



Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Hälfte der Kartoffeln in einer Pfanne mit Butterschmalz verteilen.



Für die Füllung den Schinken und den Romadur darüberlegen.



Die restlichen Kartoffeln daraufgeben und ebenfalls leicht andrücken.

## SCHLEMMEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Sie essen für ihr Leben gern gut: Felicitas Riederle (links im Bild) und ihre Freundin und Geschäftspartnerin Alexandra Stech. Ihre Küche nennen die beiden jungen Frauen „Epi Food“. Dabei geht es nicht nur darum, sich gesund zu ernähren. Ihre Gerichte müssen auch gut nachzukochen sein. Wie die Minipizzen beispielsweise.



## KÜRBIS-BROWNIES

### ZUTATEN:

- 300 g Dinkelmehl
- 4 TL Backpulver
- 200 g Kokosblütenzucker
- 1 Msp. Vanille oder 1 Msp. gemahlene Tonkabohne
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 250 ml Haferdrink, ungesüßt
- 150 g Kürbismus (aus der Babyabteilung oder 150 g gekochter Kürbis, gestampft)
- 1 reife Banane
- 5 EL Rapsöl
- 50 g dunkle Schokolade mindestens 70 % Kakao und bestenfalls mit Kokosblütenzucker gesüßt)
- 1 EL weißes Mandelmus

### ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Dinkelmehl, Kokosblütenzucker, Backpulver, Vanille/Tonkabohne, Salz und Zimt miteinander vermengen.
3. Haferdrink, Rapsöl, Kürbismus und Banane in einem Mixer oder mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren. Trockene Zutaten mit feuchten Zutaten mit Hilfe eines Schneebesens gründlich vermengen. Schokolade grob hacken und die Stückchen unter den Teig heben. Eine Ofenform (ca. 19 x 29 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben. Mandelmus nun über den Teig laufen lassen und mit einem Messer ein beliebiges Muster reinzeichnen (Marmor-Look).
4. Im vorgeheizten Ofen (unten) ca. 20 Min. backen. Stäbchenprobe machen und gegebenenfalls noch weitere 5 -10 Min. backen.
5. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

## MINI-PFANNEN-PIZZA ZWEIERLEI

### FÜR DEN TEIG:

- 300 g Kichererbsenmehl
- 450 ml stilles Wasser
- 1 TL Salz
- 2 TL getrocknete Kräuter (z.B. Italienische Kräutermischung)

### FÜR DEN OLIVEN-TAPENADE-BELAG:

- 1 Glas schwarze Oliven, entsteint (z.B. Kalamata Oliven, 280 g Füllmenge)
- ½ TL Salz
- 1 Zweig frischer Rosmarin oder 1 TL getrockneter Rosmarin

### FÜR DEN KRÄUTER-SOJAJOGHURT:

- 250 ml Sojajoghurt, ungesüßt
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 1/3 Bund Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Saft einer ½ Limette

### FÜR DEN GERÖSTETEN KÜRBIS:

- 1 kleiner Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Kichererbsenmehl mit Wasser, Salz und getrockneten Kräutern zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
2. Währenddessen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis gründlich waschen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Die Spalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl, Salz, getrockneten Kräutern und Pfeffer würzen. Im warmen Ofen (Mitte) circa 15 bis 20 Minuten rösten.
3. Kräuter-Sojajoghurt zubereiten: Frühlingszwiebel, Limettensaft und Petersilie gründlich waschen und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken. Nun alle Zutaten für den Kräuter-Soja-Joghurt verrühren.
4. Oliven-Tapenade: Entsteinte Oliven in einem hohen Gefäß zusammen mit Salz, Pfeffer und Kräutern mithilfe eines Pürierstabes zu einer Tapenade verarbeiten.
5. Teig nochmals verquirlen und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel mehrere (circa 2-3 Schöpfer große) Klekse in die Pfanne geben. Die Minipizzen auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Minipizzen auf einem Teller anrichten, mit Kräuter- Sojajoghurt und/oder Oliven-Tapenade und geröstetem Kürbis garnieren. Mit frischen oder getrockneten Kräutern garnieren und servieren.



## SCHNELLE HERBSTKÜCHE

„Gut essen, aber ohne Stress kochen.“

Das ist das Motto von Irngard Müller-Rees. Die Pullacherin liebt es, Gäste zu bewirten. Jetzt im Herbst arbeitet sie mit Kürbis, Pilzen und Kartoffeln. Paprika und Zucchini kommen in das Leberkäsrät. Alte Semmeln verarbeitet die Hobbyköchin in einem Scheiterhaufen.

## KOCHEN MIT KÜRBIS, PILZEN UND ÄPFELN



### ROTE-BETE-CARPACCIO

- 3 Rote-Bete-Knollen
- Salz
- 1 Päckchen Schafskäse
- Basilikumblätter

#### ZUBEREITUNG:

1. Rote Bete im Salzwasser bissfest kochen. Anschließend schälen. Auskühlen lassen.
2. Kurz vor dem Servieren aufschneiden, dass man die Rote-Bete-Ringe sieht. Schafskäse gebröckelt auf die Rote Bete legen.
3. Mit Basilikumblättern servieren. Olivenöl, Aceto sowie Salz und Pfeffer dazu reichen.

### STERNSEMMELEN

- 500 g Mehl
- 350 bis 375 ml Wasser
- 2 gestrichene Teelöffel Salz
- 1 frische Hefe
- eventuell: 50 g Walnüsse oder 50 g geriebene Karotten

#### ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten. Den Teig gehen lassen, anschließend kurz durchkneten und eine Schlange formen. Ein Kreuz auf die Semmeloberseite einschneiden. Vor dem Backen nochmals 20 Minuten gehen lassen. Dann bei 180 Grad 20 bis 30 Minuten (hängt von der Semmelgröße ab) fertig backen.

### ÜBERBACKENE EGERLINGE

- 300 g Pilze
- Schinken
- Salz und Pfeffer
- Käse zum Überbacken

#### ZUBEREITUNG:

1. Egerlinge vom Strunk entfernen, diesen klein schneiden. Mit den gestifteten Schinkenstücken die Pilzköpfe befüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen, geriebenen Käse darüberstreuen.
2. Bei circa 175° Grad für 20 Minuten in den Ofen geben und die Pilze überbacken.

### ANGERÖSTETE KARTOFFELN

- 500 g Kartoffeln, gekocht
- etwas Mehl
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

#### ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und der Länge nach achteln, in eine Schlüssel mit Deckel geben und salzen, 5 min ziehen lassen, dann mit Mehl bestäuben und bei geschlossener Schüssel rütteln, damit das Mehl an den Kartoffeln gleichmäßig „klebt“.
2. Backblech mit Olivenöl bestreichen, Kartoffelschnitze bei 175 Grad 30 Minuten kross backen.

### GESCHMORTER KÜRBIS

- kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

1. Wenn man mag, den Kürbis schälen. Dann in etwa 2-3 cm dicke Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln.
  2. Im Backofen halbe Stunde bei 180 Grad schmoren.
- Tipp:** Entweder warm als Vorspeise servieren. Schmeckt aber auch kalt.

### APFEL-SCHNEIDERHAUFEN MIT STREUSEL

- 3-4 Semmeln, in feine Scheiben geschnitten
- 250 ml Milch
- 1 Päckchen Puddingpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Äpfel, aufgeschnitten
- Saft einer Zitrone

#### FÜR DIE STREUSEL:

- 250 g Butter
- 300 g Mehl
- 50-100 g Zucker
- 1TL Zimt

#### ZUBEREITUNG:

1. Die fein geschnittenen Semmeln in eine Auflaufform geben. Puddingpulver und Vanillezucker darüberstreuen. Mit Milch begießen. Die Äpfel auf den Semmeln verteilen, zum Schluss die Brösel.
2. Bei 180 Grad 30 Minuten backen.



Dreierlei Herbstgemüse gibt es zur Vorspeise.



Deftige Mahlzeit:  
Frito mit Schweine-  
fleisch und Leber.

## FRIT DE MATANCES FRITO ZUM SCHLACHTFEST

### ZUTATEN FÜR 6 BIS 8 PERSONEN:

- 600 g Kartoffeln
- 500 ml Frittieröl
- Salz
- 200 g fettes Schweinefleisch oder Rippchen in Stücken
- 200 g mageres Schweinefleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten (200 g)
- 6 EL Schweineschmalz
- 2 frische Lorbeerblätter
- 350 g Schweineleber, küchenfertig
- 1 kleine Zwiebel (60 g)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

**1.** Die Kartoffeln schälen und in Stäbe schneiden. In einem weiten Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Wenn an einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug. Die Kartoffeln portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken, in einer Schüssel mit Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**2.** Das Schweinefleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Die Knoblauchzehen andrücken. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden.

**3.** In einem Bräter das Schmalz erhitzen. Lorbeerblätter und Knoblauchzehen dazugeben und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 5 Minuten braten, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Leber in 2 cm große Stücke schneiden. Etwas frisches Schweineschmalz in den Bräter geben und die ungesalzene Leberstücke rundum braten, bis sie rosa sind. Die Leber mit dem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und zu dem gebratenen Fleisch legen.

**4.** Paprikastücke im verbleibenden Fett im Bräter weich schmoren. Inzwischen die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, zu den Paprikastücken geben und mit anschwitzen, bis sie glasig sind.

**5.** Die Fleisch- und Leberstücke sowie die Kartoffeln zu den Paprika geben, untermengen und zusammen kurz erwärmen. Frito mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.





## SCHLACHTFEST AUF MALLOR- QUINISCH

Deftige Hausmannskost für kalte Tage – das lieben auch die Mallorquiner: Caroline Fabian, die als Privatköchin auf der Insel arbeitet, zeigt ihrem Vater die Insel-Spezialität: das „Frit de Matances“, mit Schweinefleisch und Leber. Es ist deftig, passt hervorragend in den Herbst. Ein kulinarischer Lichtblick für graue, triste Novembertage.

## FRIT DE POP FRITO MIT OKTOPUS

### ZUTATEN FÜR

6 BIS 8 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln
- 500 ml Frittieröl
- Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Zweige wildes Fenchelkraut
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 2 Lorbeerblätter
- 500 g gekochte Oktopusarme
- Pebre bord (mallorquinisches Paprikapulver) oder geräuchertes Paprikapulver
- frisch gemahlener Pfeffer
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (nach Belieben)
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl (nach Belieben)

### ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einem weiten Topf das Öl auf 180 °C erhitzen. Die Kartoffeln portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken, in einer Schüssel mit Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
2. Die Knoblauchzehen andrücken. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Fenchelkraut waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen,

- Knoblauch und Lorbeerblätter dazugeben und die Oktopusarme darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Oktopus auf einen Teller geben und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Paprika und Frühlingszwiebeln in den Bräter geben und in etwa 3 Minuten weichschmoren.
  5. Die Oktopusarme in Stücke schneiden und zusammen mit den Kartoffelwürfeln unter Paprika und Frühlingszwiebel mischen. Das Fenchelkraut dazugeben.
  6. Anrichten: Frito mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Dann nach Belieben noch Zitronenschale, mehr Fenchelkraut und kalt gepresstes Olivenöl unterheben.

Diese Variante eines Fritos wird besonders gerne auf der Nachbarinsel Ibiza zubereitet und ist eine herrliche Option für Nicht-Fleischesser, in den Genuss eines traditionellen Fritos zu kommen.



Option für Nicht-Fleischesser:  
Fritos mit Oktopus.

# HÜHNERSUPPE MIT GEMÜSEWÜRFELN UND KRÄUTERPFANNKUCHEN

## FÜR DIE BRÜHE:

- 1 Karkasse vom Huhn oder ein Suppenhuhn
- 1 Zitrone
- 1 Suppengemüse
- 1 Zwiebel (die Schalen aufheben)
- Salz, Pfeffer, Liebstöckel

## FÜR DIE EINLAGE:

- 1 Karotte, 1 Zucchini

## FÜR DIE KRÄUTERPFANNKUCHEN:

- 250 ml Milch
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Prise Salz
- 2 EL frische Kräuter
- 1 EL Butterschmalz zum Ausbacken



## ZUBEREITUNG:

1. Das Suppengemüse in grobe Stücke schneiden, Zwiebel schälen und ebenso in grobe Würfel schneiden. In einem Topf die Gockelknochen von allen Seiten braun anbraten, dann das geschnittene Suppengemüse und die Zwiebel dazugeben, und anbraten.
2. Den Topf mit Wasser aufgießen bis die Gockelknochen bedeckt sind, dann die Zwiebelschalen dazugeben. Die Zitrone waschen und die Schale abschälen. Die Schale mit ein wenig Liebstöckel, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Die Suppe

einmal aufkochen lassen, drei Stunden auf mittlerer Hitze köcheln.

3. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb abseihen.

4. Für die Gemüseeinlage Karotte schälen und wie die Zucchini in Streifen, Würfel oder Scheiben schneiden. Man kann das Gemüse direkt in der abgeseihten Suppe kochen. Wichtig: Zuerst die Karotten und nach drei bis vier Minuten die Zucchini dazugeben.

5. Für die Pfannkuchensuppe als Erstes aus Milch,

Eiern, Mehl und Salz mit dem Schneebesen einen Teig mischen, dann die gehackten Kräuter zugeben und nochmals umrühren. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten, flachen Pfanne erhitzen. Mit einem mittelgroßen Schöpfer den Teig in die Pfanne geben, diese schwenken und dabei den Teig gleichmäßig verteilen. Von beiden Seiten hellbraun ausbacken, dann auskühlen lassen. Die Pfannkuchen in 3 Streifen schneiden, übereinanderlegen und quer in feine Streifen schneiden und zur Suppe geben.

# SPAGHETTI MIT RAGOUT VON DER GOCKEL-LEBER IN ROTWEIN

Die Leber wird in der Spaghetti-Sauce verarbeitet.



## ZUTATEN:

- 400 g Spaghetti
- 200 g Hühnerleber
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauch-Zehen
- Olivenöl
- 4 Tomaten
- 1/8 l Rotwein
- 1 Bund Salbei
- Salz, Pfeffer oder Chili
- 50 g Butter

## ZUBEREITUNG:

1. Leber in feine Würfel schneiden, den Knoblauch und den gewaschenen Salbei in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Zwiebel würfeln.

2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch scharf anbraten. Nun die Gockel-Leber dazugeben und rösten. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und anbraten. Mit Rotwein aufgießen und alles einmal aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Die Spaghetti kochen und abseihen. Später diese in die Leberpfanne geben. Nochmals anbraten, dann salzen, pfeffern oder mit Chili würzen. Die Butter untermischen und zum Schluss den Salbei dazugeben.

## PAPRIKA-HENDL MIT SCHNITT- LAUCH-NOCKEN

### ZUTATEN:

- 2 Hühnerbrüste
- 2 Hühnerkeulen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Hühnerbrühe
- 100 g Speck
- 0,5 l Sahne
- Öl für die Pfanne
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Becher Sauerrahm

### FÜR DEN NOCKERLTEIG:

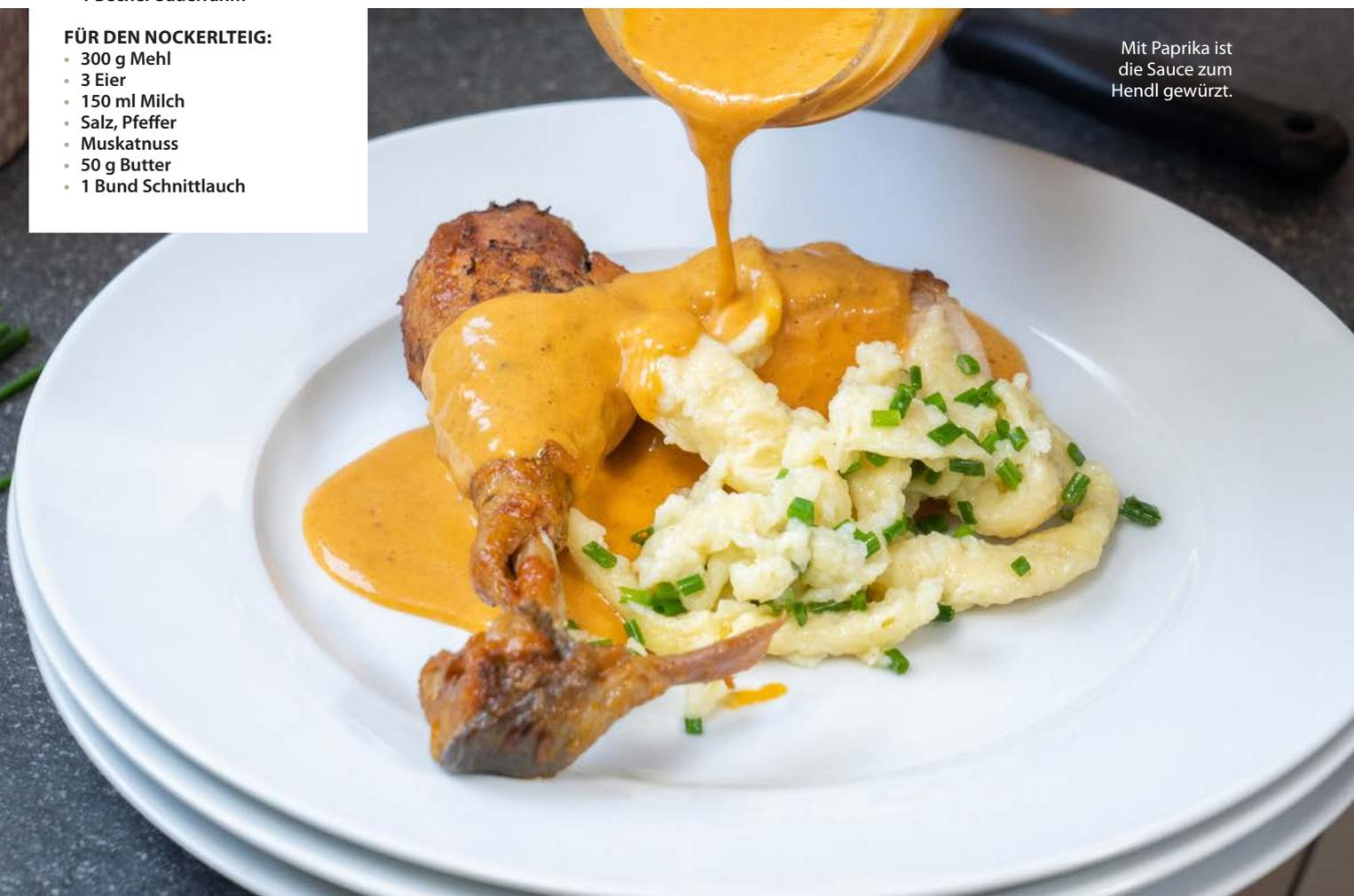
- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 150 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 50 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch

### „AM LIEBSTEN DEN GANZEN GOCKEL“

Knochen, Innereien, Fleisch:  
In der Küche von Jürgen  
Wiesenhofer wird alles verarbeitet.  
„Ich versuche immer alles zu  
verwerten“, sagt der 45-jährige.  
In diesem Fall arbeitet er mit einem  
ganzen Huhn und macht daraus  
Hühnersuppe, Spaghetti mit  
Hühnerleber und ein Paprika-  
Hendl. Alle Gerichte sind leicht  
österreichisch angehaucht,  
schließlich stammt Wiesenhofer  
ursprünglich aus Wien.



Mit Paprika ist  
die Sauce zum  
Hendl gewürzt.



### ZUBEREITUNG:

**1.** Die Hühnerkeulen und die Brust mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hühnerfleisch beidseitig in einer Pfanne mit Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Danach die Zwiebel und den fein gehackten Knoblauch in der Butter anrösten. Den geschnittenen Speck dazugeben und danach das Paprikapulver kurz noch mitrösten.  
**2.** Das Ganze mit der Suppe und Sahne aufgießen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.  
**3.** Nun die Hendlkeulen mit dem ausgetretenen Saft dazugeben und ca. 30 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die gebratenen

Hühnerbrüste zum Schluss für 10 Minuten zu den Keulen legen und ziehen lassen.

**4.** Das Fleisch herausnehmen, die Sauce mit 2 EL Sauerrahm pürieren (muss aber nicht sein), nochmals abschmecken, das Fleisch wieder reingeben und ganz kurz ziehen lassen. Wer möchte, kann dann noch einen Schuss Whiskey dazugeben.

**5.** Für den Nockerlteig die Milch mit einem Schuss Wasser, einer Prise Salz, der zerlassenen Butter und den 3 geschlagenen Eiern verrühren. Danach das Mehl hinzufügen und so lange rühren, bis eine cremige Teigmasse entsteht. Ist der Teig zu flüssig oder zu fest, kann nach Belieben

etwas Mehl oder Milch hinzugefügt werden.

**6.** In einem Topf Wasser und Salz zum Kochen bringen und den Nockerlteig von einem Brett mit einem Messer in das Wasser schaben. Die Nockerln so lange kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Das sollte nach 5-10 Minuten der Fall sein. Die fertig gekochten Nockerln abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht verkleben.

**7.** In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Nockerln darin schwenken und den Schnittlauch dazugeben.

**8.** Mit den Hühnerteilen servieren.



Wer sagt, dass Tomaten immer nur rot sein müssen? Mittlerweile gibt es unendlich viele Sorten.

## SPÄTSOMMER IST TOMATEN-ZEIT

Jetzt haben Tomaten Hochsaison: Egal, ob gekocht oder roh, als Suppe oder in Tarte-Form. „Tomaten schmecken immer“, findet Angelika Metz, die das aromatische Gemüse in ihrem Garten in Pullach anbaut. Will man eine Tomatensauce für den Winter einkochen, ist eine flotte Lotte hilfreich. „Mein liebstes Küchengerät“, verrät die ambitionierte Hobbyköchin.



## KALTE TOMATENSUPPE

### ZUTATEN:

- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 500 g Wassermelone ohne Kerne

### ZUM WÜRZEN:

- Salz, Pfeffer, Chili
- weißer Balsamico-Essig
- Olivenöl

### ZUM SERVIEREN:

- Sauerrahm und Basilikumblätter

### ZUBEREITUNG:

1. Gemüse pürieren, mit Gewürzen sowie Essig und Öl abschmecken. Die Suppe im Kühlschrank gut durchziehen lassen.
2. Zum Servieren die durchgekühlte Suppe in Gläser gießen und mit einem Klecks Sauerrahm und Basilikumblättern garnieren.

## BRUSCHETTA

### ZUTATEN:

- Ochsenherztomaten
- Basilikumblätter
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Olivenöl
- eine Knoblauchzehe
- Ciabatta vom Vortag

### ZUBEREITUNG:

1. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen. Anschließend lässt sich die Tomatenhaut abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Basilikumblätter klein schneiden und zu den Tomaten geben.
3. Ciabatta-Brot in Scheiben schneiden mit Knoblauch einreiben und das Brot in der Pfanne rösten.
4. Die vorbereiteten Tomatenwürfel erst kurz vor dem Servieren würzen, wegen des Salzes würden sie sonst zu viel Wasser ziehen. Mit Olivenöl abschmecken. Die Tomatenwürfel auf das Brot geben und sofort servieren.





## TOMATENTARTE

### FÜR DEN TEIG:

- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 Ei
- Salz

### FÜR DIE MASSE:

- 3 Eier
- 1 Ziegenfrischkäse
- 1 Becher Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### FÜR DEN BELAG:

- 1 kg Tomaten (wegen der Optik möglichst unterschiedliche Sorten)
- eine Prise Zucker

### AUSSERDEM:

- eine handvoll Pinienkerne, geröstet
- Basilikum

### ZUBEREITUNG:

1. Aus den Zutaten einen Teig kneten. Diesen für mindestens eine halbe Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank geben. Am besten in Frischhaltefolie gewickelt.
2. Frischkäse, Sauerrahm und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Mürbteig ausrollen und in eine gefettete Backform legen.
4. Von den Tomaten den Strunk entfernen und sie in Scheiben schneiden. Auf den Mürbteig legen, mit einer Prise Zucker bestreuen. Mit der Eiermasse begießen. Die Tarte für 40 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.
5. Vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen und mit Basilikum-Blättern bestreuen.



Ein Schuss Wein kommt in die Barbecue-Sauce.

## BARBECUE-SAUCE

### ZUBEREITUNG:

1. Knoblauch und Zwiebel in dem Olivenöl andünsten. Zucker dazugeben und das Ganze karamellisieren lassen. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten lassen, dann kommen die getrockneten Früchtewürfel in den Topf. Wer will, gibt jetzt noch geriebenen Ingwer dazu. Mit dem Rotwein aufgießen und aufkochen lassen. Dann die Tomaten in die Pfanne geben sowie den Rosmarin.
2. Das Ganze 30 Minuten bei geringer Hitze und ohne Deckel einkochen lassen. Anschließend pürieren und einen Schuss Balsamico-Essig dazugeben.
3. Noch heiß in verschließbare Gläser füllen. So hält sich die Sauce mehrere Wochen.

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Olivenöl
- eventuell etwas Ingwer, gerieben
- getrocknete Früchte, z.B. Pflaumen
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Schuss Balsamico-Essig



Wer keine Rosinen mag: Diese kann man auch gut durch klein geschnittene Äpfel ersetzen.

## REISAUFLAUF

### FÜR DEN MILCHREIS:

- 250 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 1 Liter Milch

### FÜR DEN AUFLAUF:

- 130 g Butter
- 150 g Zucker
- 4 Eier
- 200 g Rosinen oder 3 Äpfel, kleingeschnitten

### ZUBEREITUNG:

1. Milchreis kochen. Am besten am Vortag, denn er muss zum Weiterverarbeiten abgekühlt sein. Den Reis mit einer Prise Salz in der Milch bissfest gar kochen. Das dauert circa 20 Minuten. Immer wieder rühren und aufpassen, dass der Reis nicht anbrennt. Anschließend abkühlen lassen.
2. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Butter, Zucker und Eigelb zu einer schaumige Masse rühren. Anschließend den Reis und die Rosinen bzw. klein geschnittene Äpfel einrühren. Zuletzt den Eischnee gleichmäßig unterheben.
3. Die Masse in eine eingefettete Auflaufform füllen. Bei ca. 180 Grad 45 bis 50 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb gebacken ist. Sollte der Auflauf zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.
4. Mit Kompott und Zimt und Zucker servieren. Schmeckt heiß, lauwarm und auch kalt.



### TIPP:

Bei den Kuglern gibt es die Suppe ohne Zwiebel und Knoblauch. Schmeckt trotzdem teuflisch gut.

Geht schnell: Tomatensuppe mit gerösteten Croutons



## TEUFLISCH GUTE KÜCHE

Rund 600 Eier, 80 Kilo Mehl, 30 Kilo Zucker: Während der Wiesn bäckt und kocht Christl Kugler für die gesamte „Teufelsrad“-Mannschaft auf dem Münchner Oktoberfest. „Ein gemeinsames Mittagessen hat für uns Tradition“, sagt die Münchnerin. Ihre Küche verwandelt sich zur Wiesn-Zeit in eine Großkantine. Christl Kugler kocht vorzugsweise schnelle Gerichte.

## SCHNELLE TOMATENSUPPE

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen passierte Tomaten
- 500 ml Rinder- oder Gemüsebrühe

### ZUM WÜRZEN:

Salz, Pfeffer, verschiedene Paprika, Chilipulver

### ZUM ANRICHTEN:

geschlagene Sahne oder Crème fraîche und Croutons

### ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Tomatenmark ebenfalls vorsichtig darin anbraten.
2. Mit den passierten Tomaten und der Rinderbrühe aufgießen und gut durchkochen lassen.
3. Gut würzen, eventuell fein pürieren.
4. Mit Croutons und einem Sahnehäubchen servieren. Fertig.

**Tipp:** Eine sättigende Mahlzeit wird daraus, wenn man die Tomatensuppe mit gekochtem Reis serviert oder mit abgerösteten Semmelknödeln. Letzteres hat die Mutter von Christl Kugler immer gemacht.

# CONFIERTER SAIBLING AUF SPITZKOHLGEMÜSE MIT GRAUPENRISOTTO

## FÜR DEN SPITZKOH

- ½ Spitzkohl
- 2 TL Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl längs halbieren und den harten Strunk keilförmig herauschneiden. Kohlblätter in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Kohl mit etwas Salz mischen und durchkneten. Der Kohl wird so bekömmlicher. Gut durchziehen lassen.
3. Vor dem Weiterverarbeiten den Spitzkohl vom Salz abwaschen. Abtropfen lassen.

## FÜR DEN FISCH

- 4 Saiblingfilets
- etwas Butter
- Salz und Pfeffer
- ½ Zitrone, Saft

### AUSSERDEM:

- Frischhaltefolie

### EVENTUELL:

- Meersalzflocken, Meerrettich

### ZUBEREITUNG:

1. Bevor die Saiblingfilets bearbeitet werden, mit einer Pinzette eventuell vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Filets mit etwas Zitronensaft einreiben. Kurz einwirken lassen. Den Fisch mit einem Küchenschwamm trocken tupfen.
3. Salzen und mit der zimmerwarmen Butter bestreichen.
4. Eine Auflaufform buttern, den Spitzkohl hineingeben. Den Fisch mit der Butterseite nach oben auf den Spitzkohl setzen. Alles mit Frischhaltefolie fest verschließen.
5. Bei 120 Grad 10 bis 12 Minuten im Ofen garen.



Ernst Geyer bereitet confierten Saibling zu



## FÜR DAS PERLGRAUPENRISOTTO

- 250 g Perlgraupen
- 1 Zwiebel
- ½ Lauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Chilischote
- Sonnenblumenöl
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Glas eingelegter Kürbis
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel fein würfeln und den Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einen Topf geben. Darin die Zwiebel glasig dünsten, Lauch ebenfalls. Die Perlgraupen dazugeben, anrösten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
3. Die heiße Gemüsebrühe nach und nach zufügen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Graupen al dente sind. Den Graupenrisotto mit Salz und Pfeffer sowie der fein gehackten Chilischote abschmecken.
4. Unter den fertigen Risotto die abgetropften Kürbisstücke geben.
5. Die Petersilie fein hacken.

**Anrichten:** Den Fisch aus dem Ofen holen, eventuell mit Meersalz bestreuen und mit dem Graupenrisotto anrichten. Mit fein gehackter Petersilie dekorieren. Wer will, reicht dazu Meerrettich.



## PREISWÜRDIG KOCHEN

Der bayerische Fernsehpreis muss auch in diesen Zeiten gefeiert werden: Fidelis Mager und Ernst Geyer kochen für Sonja Kochendörfer, Redakteurin der Landfrauenküche beim Bayerischen Rundfunk auf. Der confierte Saibling auf Spitzkohlgemüse entspricht dem Motto der Sendung: regional und saisonal kochen.

## SOLJANKA: WAS VON DER DDR ÜBRIG BLIEB

Viel ist es nicht, was Sabine und Andreas Wolf von Drüben auf ihrer Flucht mit dem Motorrad mitgenommen haben. Die Konzertgitarre und die gelbe Wohnzimmerlampe holte das Paar erst Monate nach dem Mauerfall. Das Rezept für die Soljanka wussten sie dagegen auswendig. Wurst kam immer in den Topf. Ketchup, wenn es welchen zu kaufen gab.



## SOLJANKA DE LUXE

### ZUTATEN:

- 1 kg Schweinegulasch
- 3 Zwiebeln, gewürfelt
- Fett zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 250 g Fleischwurst
- eventuell Wiener oder Jagdwurst
- Wasser
- Ketchup nach Geschmack
- 3 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika
- 1 Glas Saure Gurken
- Pilze
- 1 Dose Mais
- 3 Karotten
- 1 Zitrone

### ZUBEREITUNG:

1. Das Fleisch in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Danach die Zwiebeln und das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls anbraten.
2. Die Wurst in Scheiben schneiden, eventuell vierteln. Ebenfalls in den Topf geben.
3. Nun das gewürfelte Gemüse in den Topf geben, etwas anbraten. Dann die klein geschnittenen Gurken sowie das Gurkenwasser dazugeben. Mit 1 bis 1 1/2 Liter Wasser aufgießen, wer will, würzt noch mit Suppenbrühe. Das Ganze 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Konsistenz noch cremig, aber nicht zu dick ist. Bei Bedarf kann stets etwas Wasser (oder ein Schuss Wein) und Ketchup dazugegeben werden.
4. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken.
5. Mit Semmeln servieren. Wer will, gibt noch einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe.



### TIPP:

Idealerweise bereitet man die Soljanka am Vorabend zu. Am nächsten Tag nur noch aufwärmen. Wichtig: Die Soljanka muss ein paar Stunden stehen, bevor man sie isst.



## KALTER HUND

### ZUTATEN:

- 250 g Kokosfett
- 3 EL Kakao
- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 3 EL Milch
- 300 g Butterkekse
- Öl zum Fetten der Kastenform

### ZUBEREITUNG:

1. Kokosfett schmelzen, den Kakao einrühren. Die Masse abkühlen lassen.
2. Eier, Zucker und Milch schaumig rühren. Dann die Kokosfett-Schoko-Mischung gut unterrühren.
3. Eine Kastenform einölen oder mit Frischhaltefolie auslegen. Boden mit Schokocreame ausstreichen. Dann den Boden mit Keksen auslegen. So lange wiederholen, bis Kekse und Schokocreame aufgebraucht sind.
4. Mit Keksen abschließen. Den Kalten Hund im Kühlschrank zugedeckt mindestens 6 bis 8 Stunden fest werden lassen. Am besten bereitet man den Kuchen schon am Abend zuvor zu.

Kommt mit wenig aus: Kalte Schnauze.





Das Gericht stammt ursprünglich aus Apulien: Orecchiette mit Wirsing und Kürbis.

## ORECCHIETTE MIT WIRSING UND KÜRBIS

### ZUTATEN:

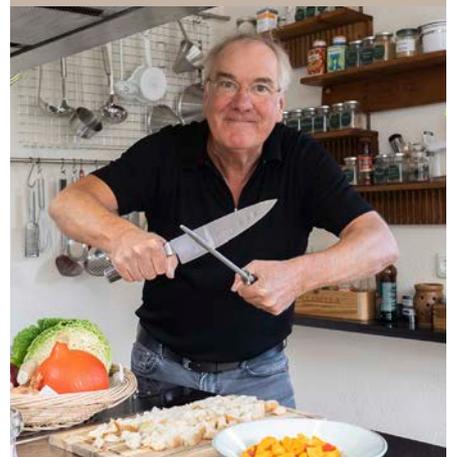
- 2 altbackene Semmeln oder 3 Scheiben Toastbrot
- Kräuterbutter zum Anbraten
- 500 g Wirsing
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speckwürfel
- 4 Sardellenfilets in Öl
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Zitrone, Abrieb
- Meersalz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Muskat
- 350 g Orecchiette

### ZUBEREITUNG:

- 1.** Die Semmeln bzw. das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit der Kräuterbutter goldbraun und in einer Pfanne mit der Kräuterbutter goldbraun zu Croutons braten. Beiseitestellen.
- 2.** Vom Wirsing den Strunk entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Den Hokkaido-Kürbis ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3.** Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, die Speckwürfel, die Sardellenfilets und die in feine Ringe geschnittene Chilischote bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten, bis sich die Sardellen auflösen. Den Wirsing untermischen und einige Minuten mitbraten. Weißwein und Brühe angießen und den Pfanneninhalt ca. 10 Minuten abgedeckt dünsten.
- 4.** Die Nudeln: In der Zwischenzeit die Orecchiette in kochendem Salzwasser bissfest garen. Eine Kelle Nudelwasser zum Gemüse geben und gut verrühren.
- 5.** Der Kürbis: In einer weiteren Pfanne die Kürbiswürfel in Olivenöl scharf anbraten, bis sie gar sind. Die Orecchiette abgießen und zum Gemüse geben, die Pfanne jetzt nicht mehr abdecken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Kreuzkümmel und geriebener Muskatnuss würzen. Am Schluss die Kürbiswürfel zugeben und alles gut vermengen.
- 6.** Anrichten: Die Orecchiette auf Teller verteilen, mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen und etwas Olivenöl darüberträufeln.

## TATORT KÜCHE: MÖRDERISCH GUT

Jetzt werden die Messer gewetzt: Doch diesmal geht es bei dem erfolgreichen Krimibuch-Autor Jörg Maurer nicht um blutige Kriminalfälle, die sein Kommissar Jennerwein zu lösen hat. Von einer Italienreise hat der Schriftsteller ein Pasta-Gericht mit herbstlichem Gemüse mitgebracht, das er liebt. „Die Küche ist einfach der beste Tatort.“



## GEGRILLTES GARTENGEMÜSE:

- Zucchini
- Paprika (gelb und rot),
- Lauchzwiebeln
- Cocktailtomaten
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Kräuter aus Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran oder jeweils einen Teelöffel getrocknet

## ZUBEREITUNG:

1. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Kräutern und Gewürzen sowie Olivenöl vermengen.
2. Das Gemüse auf ein Backblech geben und bei 200 Grad circa 30 Minuten im Rohr schmoren lassen, bis es Farbe annimmt. Immer wieder umrühren.
3. Werden frische Kräuter verwendet, diese vor dem Servieren entfernen.

## BRATKARTOFFELN:

- gekochte Kartoffeln vom Vortag
- Zwiebeln
- Fett zum Rausbraten

## ZUM WÜRZEN:

- Salz und Pfeffer, Paprikaedelsüß, 1 Prise Kurkuma

## ZUM GARNIEREN:

- Sesamsaat und frischen Koriander

## ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden, Zwiebeln fein würfeln.
2. Fett in eine Pfanne geben, erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten. Würzen.



## WILDE KÜCHE

Ein perfektes Team und das seit 27 Jahren: Helmut Seitzl, ein passionierter Jäger, zerlegt das Wild, seine Frau Evi zaubert daraus schmackhafte Gerichte. Weil sie Flugangst hat, holt sie sich die Welt kulinarisch nach Hause. Im Spätsommer kann sie aus dem Vollen schöpfen: Alles was der Garten hergibt, kommt als Ofengemüse auf den Tisch. Dazu gibt es Wild-Fleischpflanzerl.

## WILDFLEISCH UND SOMMERGEMÜSE



**TIPP:**  
Wer will, kann die Wild-Pflanzerl auch orientalisches würzen. Mit einem Teelöffel Ras el Hanout.

## FLEISCHPFLANZERL VOM WILD:

- 500 g gemischtes Wildhackfleisch (beispielsweise 1/3 Reh, 2/3 Wildschwein)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

## FRISCHE GARTENKRÄUTER:

- 3 Zweige Thymian,
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Zweige Majoran
- 1 Bund Petersilie
- 1 Ei
- Semmelbrösel nach Bedarf

## ZUM BRATEN:

- Ghee oder Butterschmalz

## ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Olivenöl in der Pfanne anrösten. Etwas abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Ei, Tomatenmark, durchgepresstem Knoblauch und gehackten Kräutern mischen. Die Zwiebeln dazugeben. Alles gut durchkneten. Gegebenenfalls Semmelbrösel dazugeben, sodass ein formbarer Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt. Dann Pflanzlerl formen und in Semmelbröseln wenden.
3. In einer Pfanne 2 EL Ghee/ Butterschmalz erhitzen. Die Pflanzlerl bei guter Hitze auf jeder Seite vier Minuten braten. Besonders im Sommer darauf achten, dass das Fleisch gut durch ist.



Die Kräuter wachsen im Garten.

## ERBSEN-PÜRREE:

- 500 g Erbsen
- 1 Becher Sahne
- etwas Gemüsebrühe zum Würzen

## ZUBEREITUNG:

1. Die Erbsen (frisch oder Tiefkühlware) zusammen mit der Sahne und der Gemüsebrühe circa 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell nachwürzen.
2. Mit dem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten.

## MINZ-JOGHURT:

- 1 Becher griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Gartenminze

## ZUBEREITUNG:

Knoblauch durchpressen, Minze fein hacken und alle Zutaten vermengen. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

# KOCHEN MIT DER KORNELKIRSCH



## KORNELKIRSCHEN-APFEL-AUFSTRICH

- 1 kg Kornelkirschen entkernen (oder 1 l Saft von Kornelkirschen)
- 250 g Äpfel entkernen und in Stücke schneiden
- 1 kg Gelierzucker 1:1
- 2 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

**1.** Kornelkirschen und Äpfel mit dem Gelierzucker in einem großen Topf über Nacht ansetzen. Am nächsten Tag nach Packungsanweisung kochen und in heiße, saubere Gläser abfüllen.

**2.** Zum Ende der Kochzeit kann man nach Wunsch noch 2 TL Zimt einrühren. **Achtung:** Topf groß genug wählen, denn die Marmelade bildet sehr viel Schaum – den muss man abschöpfen.

## KORNELKIRSCHEN-LIKÖR:

- 1 Liter großes Schraubglas
- 3 Handvoll Kornelkirschen mit Stein (gewaschen und mit einer Gabel eingestochen)
- 1 Handvoll weißen Kandis
- ½ Vanillestange mit Mark
- ½ Zimtstange
- 38 Prozentiger Korn

### ZUBEREITUNG:

**1.** In das Schraubglas gibt man die Kornelkirschen, den Kandis, die Vanillestange und die Zimtstange. Dann füllt man das Glas mit dem Korn auf.

**2.** Gut verschlossen an einem hellen, warmen Platz vier Wochen stehen lassen und täglich schütteln. Lässt man den Ansatz zu lange stehen, leidet die spektakuläre Farbe.

**3.** Abgießen und in dunkle Glasflaschen abfüllen.

**4.** Je nach Geschmack kann man den fertigen Likör vor dem Abfüllen noch mit etwas Zuckersirup verdünnen.

## TIRAMISU MIT KORNELKIRSCHEN

- 1 Becher Joghurt mit 3,5 % Fett
- 1 Becher Sahnequark mit 20 % Fett
- 1 EL Vanillezucker
- 1 Packung Gewürzspekulatius
- Orangensaft
- Kornelkirschen in Sirup
- Kakao zum Bestäuben

### Zubereitung:

**1.** Joghurt mit Sahnequark und Vanillezucker gut vermischen.

**2.** In Dessertschalen 1 bis 2 Spekulatius legen, mit Orangensaft gut beträufeln, darauf die Joghurt-Quark-Creme esslöffelweise verteilen, einige Fruchtstückchen darübergeben. Nach Belieben weiter schichten.

**3.** Den Abschluss bildet eine Schicht Creme, die man nach Belieben mit Kakao leicht bestäubt.

**4.** Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



## „KIRSCHERNT“ IM HERBST

Jetzt ist Erntezeit: Je nach Klima sind die Kornelkirschen jetzt reif. Die rund zwei Zentimeter langen, ovalen, glänzend roten Steinfrüchte werden am besten vollreif geerntet. Denn so erreichen sie ähnlich wie Weintrauben erst den höchsten Zuckergehalt. Kornelkirschen lassen sich zu Sirup, Senf oder auch als weihnachtliches Tiramisu verarbeiten – Petra Marek zeigt ihre Lieblingsrezepte.



Senf mit eingelegter Kornelkirsche aromatisieren.

## SCHARFER SENF MIT KORNELKIRSCHEN AUS DEM LIKÖR

- 250 g gelbes Senfmehl
- 50 g brauner Zucker
- 15 g Salz
- 50 g Fruchtfleisch der Kirschen aus dem Likör
- 3 bis 4 EL Sirup aus dem Likör
- 200 g Wasser
- 150 ml Weißweinessig

### ZUBEREITUNG:

**1.** In einer Schüssel Senfmehl, Zucker und Salz mischen. Fruchtfleisch grob hacken.

**2.** In einem Topf Wasser mit Weißweinessig kurz aufkochen.

**3.** Flüssigkeit abkühlen lassen, Senfmehlmischung mit einem Schneebesen vorsichtig darunter geben. Anschließend mit dem Sirup den Senf nach Wunsch etwas streichfähiger machen.

**4.** Zum Schluss rührt man die Kornelkirschen ein und füllt die Masse in ausgekochte Marmeladengläser.

**5.** Erst nach mindestens 6 Wochen Ruhezeit im Kühlschrank kann man den Senf testen.





## DIE BERGE VERFÜHREN ZUM NASCHEN

Süße Alpenküche: Noch bereitet Franzí Schlögel Apfelstrudel, Buchweizentorte und Krapfen in den Küchen von anderen Almhütten zu – wie hier in der Drehhütte in den Ammergauer Alpen. Der große Traum der 22-Jährigen ist jedoch, eine eigene Hütte bewirtschaften zu dürfen. „Doch die ist gar nicht so einfach zu finden“, sagt die Peitingerin.

**1. Süße Alpenküche:** die Zutaten sind einfach. **2. Ein Stück Südtirol im Allgäu:** Die Hüttenwirte servieren in der Drehhütte lauter Südtiroler Spezialitäten.



## BUCHWEIZENTORTE VON DER DREHHÜTTE

### FÜR DEN RÜHRTEIG:

- 6 Eier
- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Msp. Zitronenabrieb
- 200 g Schwarzpflanzmehl (Buchweizenmehl)
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Äpfel

### ZUM BESTREICHEN:

- 400 g Preiselbeeren

### ZUBEREITUNG:

1. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
2. Für den Rührteig die Butter mit Zucker, Eigelb und Zitronenabrieb schaumig rühren. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen und unterrühren. Die Äpfel waschen, grob reiben und unterziehen. Das Eiweiß unterheben.
3. Den Teig in eine gefettete Springform (28 cm Ø) streichen und backen. Backzeit: circa 40 Minuten bei 180 °C.
4. Den abgekühlten Kuchen einmal quer durchschneiden und mit zwei Drittel der Preiselbeeren füllen. Die restlichen Preiselbeeren auf dem Kuchen verstreichen. Nach Belieben mit Apfelspalten verzieren.

In den Südtiroler Alpen wird viel mit Buchweizen gearbeitet. Obwohl es Buchweizen heißt, ist er nicht mit dem Weizen verwandt. Schwarzpflanzmehl, wie es auch genannt wird, eignet sich zur glutenfreien Ernährung.



# SÜDTIROLER APFELSTRUDEL

## FÜR DEN MÜRBTIEG:

- 400 g Mehl
- 100 g Puderzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 200 g Butter
- 1 Ei

## FÜR DIE FÜLLUNG:

- 900 g Äpfel
- 2 EL Rum
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 50 g gehackte Hasel- oder Walnüsse

## ZUM BESTÄUBEN:

- Puderzucker

## ZUBEREITUNG:

1. Aus den Teigzutaten einen Mürbteig herstellen und 30 Minuten kühl stellen.
2. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Klein schneiden und mit den restlichen Zutaten für die Füllung mischen.
3. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen. Die Füllung darauf verteilen und der Länge nach

aufrollen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

4. 60 Minuten bei 180 Grad Unter/ Oberhitze backen (Umluft: 160 Grad)

5. Den Apfelstrudel lauwarm oder kalt genießen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. **Tipp:** Nach Belieben Rosinen in die Füllung geben.



Eines der beliebtesten Rezepte in der alpenländischen Küche ist der Apfelstrudel. Während er hierzulande mit hauchdünnem Strudelteig gefertigt wird, wird er südlich der Alpen, in Südtirol, mit einem feinen Mürbteig zubereitet.

ANZEIGE



Form.  
Funktion.  
Freiraum.



## Von innen nach außen.

Mit mehrfach ausgezeichnete Expertise, handwerklichem Know-how und erprobtem Sachverstand stehen wir Ihnen als zuverlässiger Partner zur Seite.

Um Ihnen noch mehr Flexibilität bei der Planung Ihrer Projekte zu bieten, sind wir aus uns herausgegangen und haben die Marke OUT4KITCHEN entwickelt.

Egal, ob Sie sich drinnen am Kochfeld oder draußen am Grill wohlfühlen, mit uns treffen Sie immer die richtige Wahl.

mayr + mayr GmbH  
Hans-Urmiller-Ring 55 b  
82515 Wolfratshausen  
[www.mayrundmayr.de](http://www.mayrundmayr.de)  
[www.OUT4KITCHEN.de](http://www.OUT4KITCHEN.de)