



**WELS
KOCHT**

Wels kocht selbst

Essen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Durch das Glück, in einem wohlhabenden Land zu leben, steht uns eine Vielfalt an Lebensmitteln zur Verfügung. Nicht zuletzt deshalb ist Kochen für viele von uns mehr als nur die nötige Zubereitung von Nahrung: nämlich eine Leidenschaft.

Wer gerne und oft selbst kocht, hat außerdem noch einen weiteren Vorteil: Man kann selbst kontrollieren, was in den Topf, in die Pfanne oder in das Rohr kommt. Eine gesunde und nachhaltige Ernährung gestaltet sich auf diese Weise also um einiges einfacher.

Für das vorliegende Buch haben uns kochbegeisterte Mitglieder der Stadtverwaltung auf Einladung der Dienststelle Gesundheitsdienst Einblick in ihre Kochkünste gewährt. Dafür bedanken wir uns auf diesem Wege recht herzlich.

Herausgekommen ist ein Kochbuch mit verschiedensten Rezepten, bei denen einem schon beim Durchblättern das Wasser im Mund zusammenläuft. Typische österreichische Schmankerl finden sich darin ebenso wie internationale Spezialitäten.

Wir sind überzeugt, dass Ihnen die Gerichte in diesem Kochbuch schmecken werden und wünschen viel Spaß beim Nachkochen!



*Vizebürgermeisterin Silvia Huber
Gesundheitsreferentin*



*Dr. Andreas Rabl
Bürgermeister*

Inhalt

Suppen

Erdäpfel-Kren-Suppe	5
Erdäpfelschaumsuppe mit Lauch	5
Herbstliche Suppe mit Äpfeln und Speck	6
Karotten-Ingwer-Suppe	7
Maronensuppe mit Portwein und Schokolade	8
Tomaten-Kokos-Suppe	9

Kalte Vorspeisen & Snacks

Couscous-Salat.....	11
Couscous-Salat.....	12
Gnocchi-Salat mit Bohnen und Tomaten	13
Leichte Rolle à la Big Mac	14
Pasta-Avocado-Salat	15
Shrimps-Orzo mit Feta und Spinat	15
Schichtsalat	16
Sigara böregi	17
Beeren-Smoothie	18

Hauptspeisen

BBQ „Fleisch-Ribs“	20
Boulets à la Liegeoise (Lütticher Fleischbällchen)	21
Bratl mit Apfel-Kren-Haube	22
Cremiges Gemüse-Erdäpfelgulasch – vegan	23
Flammkuchen	24
Fleisch-Käse-Laibchen	25
Gemüse-Omelett	26
Gefüllte Paprika auf italienische Art	27
Gefüllte Schweinsrouladen	28
Gemüsenudeln mit Speck	29
Gemüsestrudel	29
Helga's Makkaronifleisch	30
Kürbisstrudel	31
Lachs mit Spargel	32
Lachsnudeln	32

Petersilien-Pesto-Hähnchen mit Gemüse und Sauce	33
Pizza	34
Reis-Fleischlaibchen	35
Rinderfiletstreifen auf Kürbis-Rosmarin-Risotto	36
Rindsrouladen à la Kroiß	37
Schweinsfilet mit Pflaumensauce	38
Spargel grün-weiß im Blätterteigmantel	39
Suomalainen Lohikeitto (Finnische Lachssuppe)	40
Tepsi-Krumpira (Erdäpfelauflauf)	41
Thailändisches Massam-Curry	42
Waterzooi à la Gantoise (Genter Hühnereintopf)	43
Yellow Thai Curry-Chicken mit Reis	44
Zitronenhuhn	46

Desserts

Apfelschaum-Schnitten	48
Frau Holle Kuchen	49
Frischkäse-Pancakes	50
Frischkäse-Kipferl	50
Früchtetraum-Schnitten	51
Haselnuss-Schnitten	52
Himbeer-Kokos-Kranzerl	53
Joghurt-Mohnkuchen	53
Kaiserschmarrn	54
Milchreiskuglerl im Kokosmantel	55
Mohn-Topfen-Torte mit Himbeerspiegel	56
Nusstorte	57
Tiroler Moosbeernockerl (Heidelbeer-Pancakes)	58
Wels-Tiramisu	58
Zucchinikuchen	59

Brot

Das „Tu rein, was du willst“-Brot	61
Dinkelbrot	61
Lieblingsbrot	62



Supper

Erdäpfel-Kren-Suppe

4 Erdäpfel
1 Zwiebel
2 EL Öl
750 ml Suppe
250 ml Cremefine 7 %
2 EL Mehl
3 EL Kren (gerieben)
Salz

Tipp:

Die Suppe schmeckt hervorragend mit frischem Schnittlauch und Laugencroutons!

Die Erdäpfel schälen, würfeln und gemeinsam mit den gehackten Zwiebeln in heißem Öl anrösten. Mit Suppe aufgießen, weichkochen und pürieren. Cremefine mit etwas Wasser, Suppe und Mehl glatt verrühren, in die warme Erdäpfelsuppe geben und nochmals aufkochen lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen und frisch geriebenen Kren einrühren.

Sabine Kurz

Erdäpfelschaumsuppe mit Lauch

40 g Zwiebeln
20 g Butter
300 g Erdäpfel
30 ml Weißwein
½ l Bouillon
60 ml Obers
40 g Lauch
Muskat
Majoran
Salz
Pfeffer

Tipp:

Die Suppe in einem tiefen Pasta-Teller anrichten und mit Erdäpfelstroh oder gebratenem Lauch garnieren!

Den Lauch in feine Ringe schneiden, die Zwiebel würfeln und die Erdäpfel blättrig schneiden. Alles zusammen kurz in Butter glasig anbraten, mit Weißwein ablöschen und mit Bouillon aufgießen. Das Gemüse kochen bis es weich ist und die Suppe feinst pürieren. Obers beifügen, aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken.

Für das Erdäpfelstroh einen oder zwei Erdäpfel schälen, in 2 mm dicke Scheiben und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Erdäpfelstreifen in einem Tuch ausdrücken, bis die meiste Flüssigkeit entzogen worden ist und anschließend in 160° C heißem Öl goldgelb knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fabian Hiemetzberger

Herbstliche Suppe mit Äpfeln und Speck

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln
350 g Erdäpfel
3 säuerliche Äpfel
7 Scheiben Bauchspeck
2 TL Pflanzenöl
150 ml Apfelsaft
750 ml Gemüsebrühe
Majoran
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Zwiebeln, Erdäpfel und zwei Äpfel schälen und würfeln.

Drei Scheiben Speck würfeln und in heißem Öl anbraten. Zwiebeln, Äpfel und Erdäpfel zugeben, anbraten und mit Apfelsaft und Brühe ablöschen.

Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Einen Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Den restlichen Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Apfelstücke im Bratenfett 2 Minuten anbraten.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Mit Apfelstücken und Speckstreifen servieren!

Markus Kaar

Karotten-Ingwer-Suppe

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 300 g Karotten
- 500 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 Orange (Saft)

ZUTATEN

Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder ebenso in kleine Würfel schneiden. In einem Suppentopf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch glasig andünsten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und die Karotten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem fein geriebenen Ingwer würzen.

Die Karotten-Ingwer-Suppe ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Den Saft der ausgepressten Orange hinzufügen. Dann mit einem Pürierstab die Suppe aufmixen, sodass eine cremige Gemüsesuppe entsteht, in der keine Karottenstückchen mehr sichtbar sind. Die Suppe nach Belieben mit etwas Crème Fraîche abschmecken und gleich heiß servieren.



Tipp:

Anstatt mit Crème Fraîche kann die Suppe alternativ auch mit einem Schuss Schlagobers oder einem Löffel Sauerrahm verfeinert werden!

Johann Henzinger

Maronensuppe mit Portwein und Schokolade

Suppe:

350 g vorgekochte geschälte Maronen
1 TL Zucker
50 ml roter Portwein
0,8 l Geflügelfond
200 g Obers
½ TL gehackte Zartbitterkuvertüre
1/4 Vanilleschote (ausgekratzt)
1 Msp. Abrieb einer unbehandelten Orangenschale
30 g Butter
Salz
Chili mild (gemahlen)

Einlage:

80 g vorgekochte, geschälte Maronen
8 Rosenkohlköpfchen
Salz
1 EL braune Butter
Chilisalز (mild)

Croutons:

1 Scheibe Schwarzbrot
1 EL Butter

Den Zucker in einen Topf sieben und bei mittlerer Temperatur bernsteinfarben karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen.

Geflügelfond mit Maronen in einem Topf aufkochen lassen, Obers zugeben und zu einer sämigen Suppe mixen.

Den eingekochten Portwein mit der Schokolade zur Suppe geben, die Vanilleschote für 1 bis 2 Minuten einlegen, den Orangenabrieb und die Butter dazugeben und nochmals aufmixen.

Mit Salz und Chili abschmecken, vor dem Anrichten nochmals aufmixen und in vorgewärmte Suppenteller gießen. Mit den Croutons bestreuen.

Tomaten-Kokos-Suppe

Für 4 Personen:

800 g frische Tomaten
(ersatzweise 2 Dosen
gewürfelte Tomaten)
½ Dose Kokosmilch
500 ml Suppe
1 Zwiebel
Öl
Salz
Pfeffer
250 g Reis

ZUTATEN

Die Zwiebeln hacken und in etwas Öl anbraten. Die Tomaten würfeln und zusammen mit der Kokosmilch und der Suppe zu den Zwiebeln geben und aufkochen lassen.

Die Suppe anschließend fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis kochen und die Suppe zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp:

Zum Garnieren eignen sich Zuckererbsen und halbierte Cocktailtomaten!

Die Suppe schmeckt auch lauwarm sehr gut und ist somit auch ideal für den Sommer!



Michaela Kuna



Kalte,
Vorspeisen
&
Snacks

Couscous-Salat

Für 3 bis 4 Personen:

250 g Couscous
½ Salatgurke
3 Rispen Tomaten
(oder nach Belieben Cocktailtomaten)
1 roter Paprika
1 kleine Zwiebel
(oder auch Jungzwiebeln bzw. Lauch)
1 Zitrone
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Petersilie
Safran

250 ml gesalzenes Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Topf von der Herdplatte nehmen, das Wasser über den Couscous gießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

Die Paprika und Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke und die Zwiebel schälen und ebenso wie die Petersilie klein hacken. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft mit zwei EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Einen EL Olivenöl über den fertig aufgequollenen Couscous geben und kräftig mit einer Gabel durchrühren, sodass die Körner nicht zusammenkleben und locker werden.

Jetzt den Couscous mit dem gewürfelten Gemüse vermischen, das Dressing dazugeben und die gehackte Petersilie darüberstreuen. Alles kräftig durchmischen!

Tip:

Wer es etwas orientalischer mag, gibt dem Couscous beim Aufgießen ein paar Fäden Safran hinzu! Das verleiht nicht nur ein herrliches Aroma, sondern gibt dem Couscous auch eine schöne Farbe!

Tip:

Der Couscous-Salat eignet sich perfekt als Zwischenmahlzeit oder auch als Beilage zu Fisch oder sommerlichen Grillgerichten!

Christina Pirklbauer

Couscous-Salat

150 g Couscous
3 Tomaten
200 g Gurke
½ roter Paprika
Mais
1 rote Zwiebel
Feta nach Belieben
etwas Zitronensaft
etwas Essig
1 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Couscous mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten quellen lassen, anschließend in eine große Schüssel geben und auskühlen lassen.

Gemüse waschen und putzen, anschließend die Tomaten, Gurke, Paprika und Feta in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Das Gemüse und den Schafkäse mit dem Couscous vermischen.

Aus Zitrone, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.



Tipp:

Der Salat eignet sich
hervorragend als gesunde
Mahlzeit fürs Büro!

Sabine Feitzlmayr

Gnocchi-Salat mit Bohnen und Tomaten

100 g Kräutergnocchi oder normale Gnocchi
5 Kirschtomaten
100 g Bohnen (weiß oder rot)
1 Bund Basilikum
20 g Parmesan
1 EL Essig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Die Gnocchi bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten.

Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Die abgekühlten Gnocchi mit Kirschtomaten, Bohnen, dem gehackten Basilikum und dem Dressing vermengen und etwas durchziehen lassen.

Mit gehobeltem Parmesan servieren.



Vanessa Schauer

Leichte Rolle à la Big Mac

Für 3 bis 4 Personen:

Rolle:

250 g Topfen

3 Eier

100 g Käse (gerieben)

Salz, Pfeffer

Füllung:

250 g Faschiertes

Zwiebeln nach Geschmack

Karotten nach Geschmack

Salat nach Geschmack

Öl

Sauce:

Tomatenmark

etwas Topfen, Joghurt

oder Mayonnaise

Gewürze

ZUTATEN

Für die Rolle Eier, Topfen und den geriebenen Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C 20 Minuten backen.

Für die Füllung die gehackten Zwiebeln in etwas Öl andünsten, Faschiertes zugeben, kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce alle Zutaten vermischen und nach Geschmack würzen.

Den fertigen Teig aus dem Backrohr nehmen, kurz überkühlen lassen und dann mit Salat, der geriebenen Karotte und dem angebratenen Faschierten samt gerösteten Zwiebeln belegen. Die Sauce gleichmäßig darauf verteilen und einrollen.



Elvira Vogl

Pasta-Avocado-Salat

Für 2 bis 3 Personen:

1 Avocado
100 ml Buttermilch
Saft einer ½ Limette
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
100 g Cocktailtomaten
100 g Feta oder Mozzarella
250 g Vollkornnudeln

ZUTATEN

Die Nudeln kochen.

In der Zwischenzeit Cocktailtomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Feta klein schneiden.

Die Avocado ebenfalls klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken und mit der Buttermilch, dem Limettensaft und dem Knoblauch vermischen, bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Nudeln mit den anderen Zutaten und dem Dressing vermischen.

Mag. Anna Riesenhuber

Shrimps-Orzo mit Feta und Spinat

Für 4 Personen:

Nudeln (z. B. Orzo)
20 g Shrimps (oder Fischfilets in Würfel)
500 g Blattspinat (frisch)
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Chili
150 g Feta
50 g Parmesan
Olivenöl
1 Limette (Saft)
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Nudeln al dente kochen und im Topf zugedeckt warmhalten. Shrimps (oder Fischstücke), Schalotten, Knoblauch und Chili in Olivenöl anbraten.

Nudeln hinzugeben und gemeinsam mit frischem Blattspinat vorsichtig untermengen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren zerbröckelten Feta oder – nach Geschmack – geriebenen Parmesan über das Gericht streuen.

Tipp:

Besonders frisch schmeckt das Gericht mit einigen frischen Minzblättern.



Lukas Aitzetmüller

Schichtsalat

1 Glas geraspelter Sellerie
1 Dose Mais
1 Apfel
1 Dose Ananas
10 Scheiben Schinken
½ Stange Lauch
5 Eier (gekocht)

Dressing:

250 ml Mayonnaise
250 ml Joghurt
Senf
Salz
Kräuter (nach Belieben)

250 g würziger Käse
(z. B. Emmentaler, gerieben)

ZUTATEN

Die Zutaten aus den Gläsern und Dosen abseihen. Den Apfel, die Ananas und den Schinken würfeln, den Lauch in dünne Ringe und die gekochten Eier in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Mayonnaise mit Joghurt, Senf, Salz und Kräuter vermischen und würzig abschmecken.

Alle Zutaten in der links angeführten Reihenfolge in eine große Schüssel aufeinanderschichten – nicht umrühren!

Den Schichtsalat über Nacht zugedeckt und gekühlt durchziehen lassen.

Vor dem Servieren den Schichtsalat dann eventuell durchmischen.

Tip:

Am besten schmeckt zum Schichtsalat Weißbrot, Schwarzbrot sowie jede Art von Gebäck!
Der Schichtsalat eignet sich hervorragend für große Runden!
Natürlich kann man bei der Reihenfolge der Zutaten experimentieren und weitere Zutaten hinzufügen.
Der Kreativität sind beim Schichtsalat keine Grenzen gesetzt!

Harald Weidinger

Sigara böregi (Türkische Teigröllchen)

Für 4 Personen:

Yufkateig:

500 g Mehl

½ Würfel Germ

½ TL Zucker

1 TL Salz

200 bis 300 ml lauwarmes
Milch-Wasser-Gemisch (1:1)

Fülle:

200 g Schafskäse

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

2 fertige Yufka-Teigblätter (groß)
oder selbst gemachter Yufkateig

Sonnenblumenöl

ZUTATEN

Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und eine große Mulde in die Mitte drücken. In diese Mulde alle anderen Zutaten geben, mit den Fingern mischen und von außen nach innen zu einem Teig kneten. Den Teig ca. 7 bis 10 Minuten kneten, zu einer Kugel formen und unter einem feuchten Tuch ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.

Anschließend aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit dem Nudelholz oder einer „Oklava“ (türkisches Nudelholz) dünn ausrollen. Die kleinen Kugeln ebenfalls unter einem feuchten Tuch vor dem Austrocknen schützen!

Den Teig während des Ausrollens immer wieder ordentlich mit Mehl bestäuben und so dünn auswellen, bis das Teigblatt fast durchsichtig ist.

Für die Fülle den Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit den gehackten Kräutern vermischen.

Die Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit einem Messer vierteln und die Viertel wiederum in drei gleich große Tortenstücke schneiden. ►



Wenn die Teigblätter gut mit Mehl bestäubt sind und nicht verkleben, können auch zwei oder drei Blätter übereinandergelegt und durchgeschnitten werden.

Auf die abgerundeten Seiten jedes Dreiecks jeweils 2 TL Käsefülle geben. Die Ecken leicht einklappen und die Stücke wie Zigarren bis zur Spitze hin aufrollen. Die Spitze mit etwas Wasser bestreichen und an die Röllchen „kleben“.

In einer Pfanne etwa zwei Finger hoch Öl füllen und erhitzen.

Die Teigrollen darin bei guter Hitze rundherum etwa 5 Minuten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren!

Wissenswertes:

Die Teigröllchen gehören zu den beliebtesten türkischen Vorspeisen. Sie werden aber auch gerne zum Tee serviert und wenn sich die Menschen in der Türkei zum Plaudern treffen!

Streetwork Wels

Beeren-Smoothie

20 g Heidelbeeren
100 ml Heidelbeersaft
100 g Joghurt
1 TL Leinsamen
4 Eiswürfel

ZUTATEN

Die Heidelbeeren mit Heidelbeersaft, Joghurt, Leinsamen und Eiswürfel im Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Smoothie pürieren.



Vanessa Schauer

Haupt- speisen

BBQ „Fleisch-Ribs“

2 Tage Vorbereitungszeit!

Für 8 bis 10 Personen:

**4 fleischige Ribs (Ripperl)
4 l Apfelsaft (0,5 l für den Mop zurückhalten)
Apfelessig**

**3 faustgroße Stück Holz oder
3 Handvoll Holzchips: Obst
(z. B. Apfel) oder Buche**

BBQ-Würzmischung:

**8 EL Salz
4 EL Chilipulver
4 EL brauner Zucker
4 EL Knoblauchgranulat
4 EL Paprikapulver
2 EL Selleriesamen (gemahlen)
2 EL Kümmel (gemahlen)
1 EL Pfeffer (gemahlen)**

BBQ-Sauce:

**400 ml Ketchup
250 ml Apfelsaft
9 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce
3 EL Worcestersauce
3 TL Melasse
1 ½ TL Knoblauchgranulat
1 TL Chilipulver
1 TL Pfeffer (gemahlen)**

ZUTATEN

Für die BBQ-Ribs die Silberhaut (Haut auf der Knochenseite) vom Fleisch entfernen. Die Ribs zwei Tage vor Verwendung in Apfelsaft einlegen. Am Vorabend aus dem Apfelsaft nehmen, trockentupfen und mit der BBQ-Gewürzmischung einreiben. Den Grill auf 120° C vorheizen und die Holzchips mindestens 20 Minuten in Wasser einlegen. Die Ribs ca. 5 bis 6 Stunden im Grill garen und das Holz bzw. die Holzchips in die Glut werfen. Eventuell ab der Hälfte der Garzeit die Ribs mit einem Mop (z. B. 0,5 l Apfelsaft mit einem Schuss Apfelessig) stündlich bestreichen. Für die BBQ-Sauce Knoblauchgranulat und Chilipulver mit etwas Apfelsaft vermengen. Mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf vermengen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Ribs mit der BBQ-Sauce bestreichen und fertig garen. Vor dem Aufschneiden die Ribs 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte im Fleisch verteilen. Die Ribs mit der restlichen BBQ-Sauce servieren.



Wissenswertes:

Mops sind dünnflüssige Saucen, mit denen das Grillgut während des Grillens immer wieder bestrichen wird. Das Auftragen der Mop-Sauce mit dem Pinsel wird „moppen“ oder „mopping“ genannt.

Dipl.-Ing.(FH) Patrick Scherer

Boulets à la Liegeoise (Lütticher Fleischbällchen)

Für 6 Personen:

Fleischbällchen:

500 g Faschiertes vom Rind
200 g Faschiertes vom Kalb
200 g Faschiertes vom Schwein
100 g trockenes Weißbrot
1 EL Majoran
3 Schalotten
10 EL Milch
2 Eier
1 Prise Thymian
1 Prise Rosmarin
Salz
Pfeffer

Sauce:

3 Zwiebeln
20 g Butter oder Olivenöl
1 EL Mehl
2 EL Sirop de Liège
2 bis 3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
1 TL Majoran (getrocknet)
1 bis 2 Flaschen Trappistenbier
Salz
Pfeffer

Beilagentipp:
Pommes frites

ZUTATEN

Rind-, Kalb- und Schweinefaschiertes mischen und mit dem in Milch eingeweichten Weißbrot, gehackten Schalotten, gehackten Kräutern, Eiern Salz und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Bällchen formen und diese in einer Auflaufform bei 180 bis 190° C im vorgeheizten Rohr backen. Für die Sauce das Öl in einer Kasserolle erhitzen und darin die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln glasig dünsten, mit Trappistenbier ablöschen und aufkochen lassen.

Das Mehl mit etwas Wasser vermischen und ebenfalls begeben, um die Sauce leicht zu binden. Anschließend den Sirop de Liège und die Gewürze begeben und auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten kochen lassen, wobei mehrfach umgerührt wird. Die gebackenen Fleischbällchen in die Sauce legen und ziehen lassen.

Tipps und Wissenswertes:

Alternativ können die Fleischbällchen auch als Würfel gebacken werden. Dazu die Fleischmasse in einen Servierquader füllen, von beiden Seiten anbraten und im Quader im Backrohr backen.

Das Trappistenbier ist ein durch oder unter Aufsicht von Trappistenmönchen gebrautes Bier. Das Bier muss in einem Trappistenkloster oder in dessen unmittelbarer Umgebung hergestellt werden. Der Großteil des erwirtschafteten Erlöses des Verkaufes des Biers muss sozialen Werken dienen.

Sirop de Liège (Lütticher Sirup) ist ein traditionelles Produkt der Region Lüttich in Belgien. Es handelt sich dabei um einen dunklen, festen Sirup, der aus Äpfeln, Birnen, Aprikosen, Pflaumen und Datteln hergestellt wird. Der Sirop de Liège passt auch hervorragend zu einigen Käsesorten!

Dipl.-Ing. Karl Reisinger

Brat'l mit Apfel-Kren-Haube

2 Äpfel
Salz
1 EL Honig
20 g Kren
1 Eiklar
30 g Semmelbrösel

600 g Schweinslungenbraten
1 EL Senf
2 EL Öl
125 ml Bouillon
Salz
Pfeffer

2 EL Schnittlauch
Kren (frisch gerieben)

ZUTATEN

Für die Apfel-Kren-Haube die Äpfel waschen, entkernen, vierteln und grob reiben. Äpfel mit Salz, Honig, Kren, Eiklar und Bröseln verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Lungenbraten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen.
Fleisch anbraten und mit Bouillon aufgießen.

Apfel-Kren-Haube auftragen und fest andrücken.
Im vorgeheizten Rohr bei 200° C Ober- und Unterhitze ca. 25 Minuten überbacken.
Bratensaft in einem kleinen Topf füllen, Schlagobers dazugeben und aufkochen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden, mit Sauce anrichten und mit frischem Kren und Schnittlauch bestreuen.

*Beilagentipp:
Erdäpfelschmarrn*

Cremiges Gemüse-Erdäpfelgulasch – vegan

**7 mittelgroße Erdäpfel
(bevorzugt speckige Erdäpfel)
3 mittelgroße Zwiebeln
4 Karotten
1 bis 2 Paprika (rot, gelb oder grün)
Champignons
1 Zucchini (oder Gemüse nach
eigenem Geschmack)
1 Knoblauchzehe
2 gehäufte EL Paprikapulver (mild)
1 halber TL Paprikapulver (scharf)
1 TL Balsamicoessig (weiß)
2 EL Tomatenmark
Kümmel (gemahlen)
2 Lorbeerblätter
etwas Majoran
etwas brauner Kokoszucker
Salz
Pfeffer
ca. 1,5 l Wasser
etwas Öl**

ZUTATEN

Erdäpfel schälen, waschen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit kaltem Wasser beiseitestellen. Danach das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und in gleichmäßige feine Ringe schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln in einem großen Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Knoblauch reiben und kurz mitrösten.

Paprikapulver dazugeben, kurz mit den Zwiebeln durchrösten, Tomatenmark dazu, mit Essig ablöschen und mit etwas Wasser (ca. ¼ Liter) aufgießen und einkochen lassen. ►

Tipp:

Damit das Gulasch besonders cremig wird, einfach 4 bis 5 Erdäpfelstücke aus dem Topf herausnehmen, separat mit etwas Gulaschsaft pürieren und anschließend im Topf wieder unterrühren. Nochmals abschmecken und servieren!



Tipps:

Für Wursttiger eignen sich Knacker, Debreziner oder Frankfurter hervorragend als Einlage!

Wer das Gulasch weniger scharf möchte, verwendet nur mildes statt des scharfen Paprikapulvers!

Zusätzlich zum Majoran können auch Rosmarin und Thymian verwendet werden! Einfach die Kräuter zu einem Sträubchen zusammenbinden und mitköcheln lassen!

Nach ca. 15 Minuten pürieren. Den Topf von der Platte nehmen, die Erdäpfelwürfel, das Gemüse und die Gewürze (Zucker, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Majoran) dazugeben und mit Wasser auffüllen (bis das Gemüse gut bedeckt ist).

Danach ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, abschmecken und servieren!

Gabriele Göttlinger

Flammkuchen

200 g Mehl
110 ml Wasser
1 EL Öl
1 TL Salz
½ Zwiebel
½ Paprika (rot)
½ Paprika (gelb)
½ Zucchini
½ Brokkoli
200 g Crème Fraîche
oder Sauerrahm
Salz und Pfeffer

ZUTATEN

Mehl mit Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben und 30 Minuten rasten lassen.

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Brokkoliröschen kurz in kochendem Wasser blanchieren.

Den Teig auswalken, mit Crème Fraîche oder Sauerrahm bestreichen, mit dem Gemüse belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Flammkuchen im vorgeheizten Rohr bei 190° C ca. 15 bis 20 Minuten backen.

Anna-Maria Aigner

Fleisch-Käse-Laibchen

Für 4 Personen:

**600 g Faschiertes
(Rind- und Schweinefleisch)**
200 g Emmentaler (oder Gouda)
1 Zwiebel
1 EL Butter
2 Essiggurkerl
1 Semmel (vom Vortag)
1 Ei
1 Dotter
½ TL Paprika (scharf)
½ TL Kümmel (gemahlen)
Salz
Pfeffer
Butter/Öl zum Braten
½ roter Paprika
½ grüner Paprika
½ Bund Petersilie (gehackt)

ZUTATEN

Für die Fleisch-Käse-Laibchen Faschiertes mit dem in kleine Würfel geschnittenen Käse vermischen. Zwiebel fein hacken und in Butter hell anrösten. Essiggurkerl ebenfalls fein hacken. Semmel in Würfel schneiden, mit dem Ei-Dotter-Gemisch vermengen und Zwiebel, Essiggurkerl, Petersilie, Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer zum Faschierten geben und alles gut vermischen.

Bällchen formen, flachdrücken und in heißer Butter/Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 15 Minuten fertig braten.

Die Fleisch-Käse-Laibchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Elke Heyss

Gemüse-Omelett

½ Paprika
½ Zucchini
150 g Champignons
2 Eier
2 Eiklar
50 g Kochschinken
1 TL gehackte Zwiebeln
1 TL gehackte Petersilie
2 TL Kokosöl
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Paprika und Zucchini waschen, Champignons putzen und in Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel in 1 TL Öl anschwitzen, in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenkrepp auswischen.

Für den Teig Eier, Eiklar und 3 EL Wasser verquirlen. Die Zwiebel und Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und die Eiermasse in die Pfanne geben. Etwas Gemüse und den gewürfelten Schinken darauf verteilen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 12 bis 15 Minuten stocken lassen.

Tipp:

Das übrige Gemüse zusammen mit dem Omelett und etwas frischer Petersilie anrichten.

Gefüllte Paprika auf italienische Art

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 bis 400 g Faschiertes
1 Tasse Reis
3 bis 4 Paprikaschoten
1 Pkg. geriebener Käse
(z. B. Mozzarella)
2 Pkg. oder Dosen Tomatenpüree
mit Stückchen
Salz
Pfeffer
Zucker
Oregano
Basilikum

ZUTATEN

Den Reis kochen. Die Zwiebel fein hacken und in heißem Öl anrösten. Faschiertes dazugeben, gepressten Knoblauch einmengen und alles gut anbraten, bis das Fleisch gar ist.

Die Fleischmischung mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen, den gekochten Reis untermengen und beiseitestellen.

Das Tomatenpüree in eine Auflaufform füllen und mit Salz, Zucker, Pfeffer und Oregano würzig abschmecken. Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Die Fleisch-Reis-Masse in die Paprikahälften füllen, zum Tomatenpüree in die Auflaufform stellen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Rohr bei 200° C ca. 30 bis 40 Minuten weichdünsten und anschließend mit der Tomatensauce anrichten.



Monika Roschitz

Gefüllte Schweinsrouladen

Für 2 Personen:

2 Schweinsschnitzel
2 rohe Bratwürstl
1 Scheibe Bauchspeck (1/2 cm)
10 dag Champignons
2 Tomaten
Öl
Sauerrahm
Mehl
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Schnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern, mit je einer Bratwurstfülle bestreichen, aufrollen und mit Metallspießen oder Zahnstocher fixieren. Champignons in Scheiben, Speck und Tomaten würfelig schneiden. Fleischrollen in heißem Fett rundherum scharf anbraten und auf einem Teller beiseitestellen.

Im Bratenfett den Speck auslassen, die Champignons dazugeben und anrösten, danach die Tomaten beifügen und alles kurz köcheln lassen. Mit heißem Wasser (1 bis 2 Tassen) aufgießen, die Fleischrollen wieder beigegeben und zugedeckt ca. 30 bis 40 Minuten weichdünsten. Die Rouladen herausnehmen, etwas Rahm mit Mehl verrühren, in die Sauce geben und sämig einkochen.

Die Sauce würzig abschmecken, die fertigen Rouladen wieder einlegen und alles kurz durchziehen lassen.



Beilagen-
und Serviertipp:

Die Roulade in Scheiben
aufschneiden und mit in Butter
geschwenkten kleinen Nockerln
servieren!

Gertrude Oberhuemer

Gemüsenudeln mit Speck

1 mittelgroßer Kürbis
2 Zucchini
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Tomaten
eine Handvoll Speckwürfeln
Vollkornnudeln

ZUTATEN

Alle Zutaten würfelig schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Speck in Olivenöl andünsten und das Gemüse hinzufügen. Das Gemüse salzen und pfeffern und bei mittlerer Hitze bissfest braten. Gekochte Vollkornnudeln begeben und unterrühren.

Karin Heidenreich

Gemüsestrudel

Teig:
125 g Butter
250 g Mehl
1 Prise Backpulver
2 TL Salz
1 Ei
ein Schuss Weißwein oder Suppe

Fülle:
500 g Gemüse der Saison
1 Dotter
100 g Feta oder Mozzarella
3 EL Sauerrahm
Salz
Pfeffer
gehackte Kräuter

1 Eiklar
Sesam

ZUTATEN

Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Für die Fülle das Gemüse klein schneiden und blanchieren. Das ausgekühlte Gemüse mit den restlichen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig auf Backpapier in Blechgröße ausrollen, die Fülle darauf verteilen und einrollen. Den Strudel mit Eiklar bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 175° C Heißluft ca. 45 Minuten backen.

Sabine Kurz

Helga's Makkaronifleisch

1 kg Rindergulaschfleisch
2 Zwiebeln
3 Tomaten
2 Essiggurkerl
2 EL Crème Fraîche
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Knoblauch nach Belieben

ZUTATEN

Beilagentipp:

Als Beilage schmecken Teigwaren
(z. B. Makkaroni)

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl scharf anbraten. Die geschnittenen Zwiebeln und zerkleinerten Knoblauchzehen dazugeben und kurz mitrösten.

Mit Wasser oder Suppe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Die in dünne Spalten geschnittenen Tomaten und in feine Streifen geschnittenen Essiggurkerl dazugeben und alles weichdünsten.

Zum Schluss die Sauce – falls erforderlich – mit etwas Mehl binden und zwei Esslöffel Crème Fraîche einrühren.



Helga Humer

Kürbisstrudel

1 Zwiebel
200 g Schinken
(nudelig geschnitten)
1 Ei
4 Blatt Käse (z. B. Emmentaler)
250 g Stangenkürbis
(grob geraspelt)
1 Pkg. Blätterteig
2 EL Schlagobers
1 TL Speisestärke
Öl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

ZUTATEN

Die Zwiebel fein würfeln und mit etwa 150 g nudelig geschnittenem Schinken in Öl anschwitzen. Den geraspelten Kürbis mit Speisestärke und dem Schlagobers vermengen und mit Salz, Pfeffer und gemahlener Muskatnuss würzig abschmecken.

Den Blätterteig dünn ausrollen und in der Mitte mit dem übrigen Schinken überlappend belegen. Darauf die Zwiebel-Schinken-Masse und anschließend die Kürbis-Mischung verteilen und mit dem Käse belegen.

Eine Seite des Blätterteiges über die Füllung klappen, die zweite Seite mit Ei bestreichen und darüberklappen.

Den Strudel zur Gänze mit Ei bestreichen und bei 180° C Heißluft für 25 Minuten im vorgeheizten Rohr backen.



Johann Kaiser †

Lachs mit Spargel

200 g grüner Spargel
200 g Lachsfilet
1 EL Olivenöl
1 Orange
50 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

ZUTATEN

Den Spargel putzen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen.

Das Lachsfilet in Olivenöl anbraten. Den Saft einer Orange mit der Gemüsebrühe vermengen, über das Lachsfilet träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs weitere 5 Minuten garen lassen und mit dem gekochten Spargel anrichten.

Vanessa Schauer

Lachsnudeln

Für 2 bis 3 Personen:

250 g Lachsfilet
½ roter Paprika
½ Zwiebel oder Jungzwiebel
Blattspinat
(z. B. TK-Bällchen) nach Belieben
1 Becher Schlagobers oder Cremefine
500 g Bandnudeln
1 Suppenwürfel
Salz
Pfeffer
Öl

ZUTATEN

Paprika und Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anrösten.

Den Lachs in große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel-Paprika-Mischung zum Lachs geben, mit Schlagobers oder Cremefine aufgießen und einen Suppenwürfel und den Blattspinat dazugeben.

Das Ganze gut durchschwenken und köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Bandnudeln in Salzwasser kochen und gemeinsam mit dem Lachsragout anrichten.

Thomas Gasser

Petersilien-Pesto-Hähnchen mit Gemüse und Sauce

Pesto:

10 Stängel Petersilie
1 Zwiebel
5 g weiche Butter
2 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Sauce:

100 g Schmelzkäse
100 g Obers

Hähnchenbrustfilets

Erdäpfel
Kohlrabi

ZUTATEN

Für das Pesto die Petersilie und die Zwiebel zerkleinern und mit Butter, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Hähnchenfilets waschen, klopfen, mit dem Petersilien-Pesto bestreichen und zusammenrollen. Die Hähnchenrouladen bei 200° C in die Heißluftfritteuse oder in den Dampfgarer geben.

Die Erdäpfel und den Kohlrabi schälen und würfeln und getrennt in Salzwasser kochen.

Für die Sauce den Schmelzkäse und das Obers erhitzen und gemeinsam mit den Hähnchenrouladen und dem Gemüse dekorativ anrichten.

Tipp:

Die Hähnchenrouladen zum Garen mit Zahnstochern fixieren!



Sandra Ziomek

Pizza

Teig:

6 EL Milch
1 Pkg. Germ
300 g Mehl griffig
1 TL Salz
4 EL Olivenöl
1/8 l kaltes Wasser

Belag:

Tomatenmark oder Ketchup
Knoblauch
Pizzagewürz
Schinken
Salami
Pfefferoni
Pizzakäse oder Mozzarella

ZUTATEN

Den Germ in Milch auflösen.

Alle restlichen Zutaten vermengen und mit der Germ-Milch-Mischung mit dem Mixer verkneten. Den Teig ca. eine halbe Stunde rasten lassen und danach auf ein gefettetes Blech mit nassen Händen aufstreichen.

Für den Belag aus Tomatenmark, Knoblauch, etwas Wasser und Pizzagewürz eine Tomatensauce herstellen (wenn's schnell gehen muss, nur Ketchup) und auf den Teig streichen. Die Pizza beliebig mit Schinken, Salami und Pfefferoni belegen und mit Pizzakäse oder Mozzarella und Pizzagewürz bestreuen.

Im vorgeheizten Rohr bei 200° C ca. 20 Minuten backen.

TIPPS:

Auch Thunfisch, Mais, Oliven, Champignons, Ananas, Speck, Gorgonzola uvm. eignen sich hervorragend für dieses Rezept, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Die Pizza kann auch gut vorbereitet und erst beim Eintreffen der Gäste ins Rohr geschoben werden!

Ist ein Vegetarier unter den Gästen, wird einfach ein Teil der Pizza nur mit Gemüse und Käse belegt!

Reis-Fleischlaibchen

Für 2 Personen:

150 g Langkornreis (gegart)
200 g Faschiertes
1 Zwiebel (gehackt)
1 Ei
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Senf (scharf)
Salz, Pfeffer
Semmelbrösel (zum Wenden)
etwas Öl (für die Pfanne)

Spezialtipp:
Maggikraut (fein gehackt) unter
die Masse mischen

Tipp:

Kalt kann man die
Reis-Fleischlaibchen wunderbar
als Jause mitnehmen oder
für ein kaltes Buffet vorbereiten!

ZUTATEN

Für die Reis-Fleischlaibchen Reis, Zwiebeln, Faschiertes, Ei, Senf und Paprikapulver in eine Schüssel geben.

Mit den Händen alles gut zu einer Masse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Maggikraut abschmecken.

Aus der Masse kleine Laibchen formen, in Semmelbrösel wenden und in heißem Öl von allen Seiten anbraten.

Als Beilagen eignen sich Erdäpfelpüree oder Salzkartoffeln und grüner Salat!



Ines Eder

Rinderfiletstreifen auf Kürbis-Rosmarin-Risotto

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln

Butter

Risottoreis

¼ l Weißwein

½ l Gemüsesuppe

500 g Kürbis

1 EL Sauerrahm

20 g Parmesan (gerieben)

Rosmarin (gehackt)

800 g Rinderfilet

ZUTATEN

Für das klassische Risotto Zwiebeln in Olivenöl und Butter anschwitzen, Risottoreis hinzufügen und anschließend mit Weißwein aufgießen. Reis nach und nach umrühren, bis die Flüssigkeit aufgesaugt wurde und anschließend weiter Gemüsesuppe hinzufügen.

Gewürfelten Kürbis begeben und weiter umrühren, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesaugt ist. Wenn der Risottoreis weich ist, den Sauerrahm und so viel Parmesan unterrühren, bis die Masse schön cremig wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Rosmarin unterrühren.

Das Rinderfilet scharf anbraten und in Scheiben bzw. Streifen auf dem Risotto anrichten.



Lukas Aitzetmüller

Rindsrouladen à la Kroiß

5 Rindschnitzel
5 mittlere Zwiebeln
6 Essiggurkerl
**Suppengrün (2 Karotten, 1 Sellerie-
scheibe und 1 kleine Peterwurzen)**
100 ml Rotwein
100 ml Schlagobers
3 hart gekochte Eier
150 g Bauchspeck
ca. 500 bis 750 ml Rindsuppe
**Senf (süß oder scharf,
je nach Geschmack)**
Ketchup

Beilagentipp:
Nudeln oder Erdäpfelpüree



Tipp:
Die Sauce schmeckt besonders
raffiniert, wenn sie mit etwas
Thymian verfeinert wird.

Rindschnitzel leicht salzen und pfeffern. Gekochte Eier würfelig schneiden. Essiggurkerl und Karotten klein hacken. Anschließend die Schnitzel je nach Größe mit drei Scheiben Bauchspeck, kleingehackten Essiggurkerl und Karotten (pro Schnitzel ca. einen Kaffeelöffel) und mit zwei bis drei hartgekochten Eierstücken (nach Geschmack und Platz) befüllen. Anschließend die Schnitzel rollen und entweder mit Zahnstocher oder einem Schweinenetz fixieren. In der Zwischenzeit die Zwiebel (pro Roulade eine mittlere Zwiebel) klein hacken und goldgelb anbraten. Die fertigen Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und die Rouladen mit etwas Senf und Ketchup bestreichen und in einer Pfanne scharf anbraten. Die goldgelb angebratenen Zwiebeln wieder beimengen und mit Rindsuppe aufgießen. Das restliche Suppengrün in kleine Würfel schneiden und nach ca. 30 Minuten Kochzeit der Rouladen ebenfalls in die Pfanne geben. Die Reste von den kleingehackten Essiggurkerl und Karotten vom Füllen dazugeben. Jetzt sollten die Rouladen noch mindestens 1 Stunde leicht kochend garen können. Von Zeit zu Zeit umrühren und etwas Rotwein hinzufügen. Am Schluss werden die Rouladen aus der Pfanne genommen, der entstandene Saft wird mit einem Stabmixer püriert. Zum Verfeinern eventuell noch etwas Schlagobers beimengen. Sollte der Saft zu dünn sein, mit etwas Mehl stauben. Mit Salz und Pfeffer sowie etwas Thymian abschmecken. Anschließend die Rouladen zurück in den Saft legen.

Vizebürgermeister Gerhard Kroiß

Schweinsfilet mit Pflaumensauce

Für 4 Personen:

2 Schweinslungenbraten

(ca. 600 bis 800 g)

200 g weiche Dörripflaumen

(ohne Kern)

8 EL Zwetschenschnaps

¼ l Obers

¼ l Crème Fraîche

Butterschmalz

Salz

Pfeffer

abgeriebene Zitronenschale,

Cayennepfeffer, Zitronensaft,

Worcetersauce

ZUTATEN

Die Filets in dicke Scheiben schneiden, diese in Butterschmalz kurz goldbraun anbraten, salzen und pfeffern und in Alufolie gewickelt warmstellen.

Im Bratensatz die in Schnaps eingeweichten, klein geschnittenen Pflaumen 5 Minuten weichdünsten und mit dem restlichen Schnaps ablöschen.

Obers zugeben und einkochen lassen. Dann die Crème Fraîche einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale, ein wenig Cayennepfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken.

Die Fleischstücke in die Sauce legen, kurz ziehen lassen und anschließend anrichten.

Beilagentipp:
Bandnudeln oder Spätzle
und grüner Salat.

Achtung:
Die Filets nicht zu lange
anbraten, ansonsten
werden sie trocken.

Stadträtin Margarete Josseck-Herdt

Spargel grün-weiß im Blätterteigmantel

Für 2 Personen:

2 Stangen weißer Spargel
2 Stangen grüner Spargel
2 Scheiben Prosciutto Crudo
Käse (gerieben, z. B. Gouda,
Emmentaler, o. Ä.)
Blätterteig
Ei

ZUTATEN

Tipp:

Servieren Sie zum Spargel
im Blätterteigmantel einen
Rahmdip oder eine Sauce
Hollandaise.

Den Spargel bissfest kochen und den Blätterteig
in Quadrate schneiden.

Pro Portion je eine Stange weißen und grünen
Spargel mit Prosciutto Crudo umwickeln und
in Blätterteig einschlagen.

Den Teig mit Eidotter bestreichen und mit
geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180° C goldbraun backen.



Stadtrat Johann Reindl-Schwaighofer, MBA

Suomalainen Lohikeitto (Finnische Lachssuppe)

Für 4 Personen:

500 g Lachsfilet ohne Haut
2 bis 3 Erdäpfel
1 Zwiebel
5 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
2 EL Gemüsesuppenpulver
1,5 l Wasser
1 Becher Sauerrahm
1 Bund Dill (gehackt)
Olivenöl
Salz
Pfeffer

ZUTATEN

Das Lachsfilet in 3x3 cm große Würfel schneiden und die Erdäpfel in 1,5x1,5 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Anschließend die gehackte Zwiebel sowie Lachs- und Erdäpfelwürfel begeben. Das Ganze mit Wasser ablöschen und die Gewürznelken, die Lorbeerblätter, die zerdrückten Wacholderbeeren, das Gemüsesuppenpulver, Salz und Pfefferkörner zugeben und leicht kochen lassen, bis die Erdäpfelwürfel weich sind.

Im Anschluss den Sauerrahm untermischen, und vor dem Servieren mit fein gehacktem Dill bestreuen.



Dipl.-Ing. Karl Reisinger

Tepsi-Krumpira (Erdäpfelauflauf nach „Donauschwabenart“)

Für 4 bis 5 Personen:

1 kg Erdäpfel (mehlig)
2 große Zwiebeln
1 Tasse Reis
4 Paar Siebenbürger-Bratwürste
Butter
Öl
Wasser
½ TL Salz

ZUTATEN

Beilagentipp:

Als Beilage eignet sich
hervorragend grüner Salat
der Saison!

Den Boden einer Auflaufform mit Öl ausstreichen und Butterflocken darauf verteilen.

Erdäpfel blättrig schneiden und die Auflaufform damit auslegen. Anschließend fein geschnittene Zwiebeln darübergerben und ungekochten Reis darauf verteilen.

Als nächstes die Bratwürste auf dem Reis verteilen und alles mit blättrig geschnittenen Erdäpfel bedecken.

Den Auflauf mit Salzwasser übergießen, sodass etwas mehr als die Hälfte der Auflaufform damit gefüllt ist, ein paar Butterflocken daraufgeben.

Den Auflauf ca. 1 Stunde bei 220° C im vorgeheizten Rohr backen!

Bei Bedarf noch etwas Salzwasser nachgießen.



Sabine Knöbl

Thailändisches Massam-Curry

400 g Rindfleisch
1 Bund Frühlingszwiebel
5 Erdäpfel
Sesamöl
3 EL (gestrichen) Massam-Currypaste
400 ml Kokosmilch
2 EL Erdnussmus oder -butter
1 EL (gestrichen) Zucker
1 EL Reissessig
2 EL asiatische Fischsoße
50 g Erdnüsse

ZUTATEN

Das Fleisch in Streifen oder Würfel schneiden. Die Erdäpfel schälen und würfeln und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Etwas Öl in einem großen Wok erhitzen, die Fleischstreifen darin anbraten und die Erdäpfelwürfel zugeben. Die Currypaste kurz mit anschwitzen und alles mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussmus, Zucker, Essig, Erdnüsse und Fischsauce dazugeben. Je nach Geschmack kann etwas mehr Fischsauce zugegeben werden, aber vorsichtig, da diese sehr salzig ist!

Alles auf mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind. Ist die Sauce zu dick, kann sie mit Brühe oder etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnt werden.

Zum Abschluss, kurz vor Garzeitende, die Frühlingszwiebeln dazugeben.



Tipps:

Für das Gericht eignet sich auch Hühnerfleisch oder Tofu sehr gut!
Anstatt Reissessig kann alternativ auch heller Balsamico verwendet werden!

Sarah Aichinger

Waterzooi à la Gantoise (Genter Hühnereintopf)

Für 4 Personen:

1 Huhn
Kalbsknochen
1 Thymianzweig
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
1 Petersilienwurzel
2 Karotten
1 Lauch
1 Zwiebel
4 Erdäpfel
3 weiße Lauchstangen
1 grüner Selleriezweig
4 junge Karotten
1 Becher Obers
2 l Wasser
Petersilie

ZUTATEN

Das Huhn zerlegen.

Die Hühnerkarkasse, den Kalbsknochen, den Thymianzweig, die Lorbeerblätter, die Petersilienwurzel, die Karotten, den Lauch und die Zwiebel in kaltem Wasser ansetzen und für 1 bis 1,5 Stunden kochen lassen. Die Bouillon filtern und in eine Kasserolle gießen.

Die Bouillon erneut zum Kochen bringen und die von der Haut befreiten Hühnerteile einlegen und mit den kleinwürfelig geschnittenen Erdäpfel etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Die weißen Lauchstangen in feine Scheiben schneiden, den Selleriezweig in kleine Stücke und die jungen Karotten in feine Streifen schneiden.

Sämtliches geschnittenes Gemüse in die Bouillon geben und nochmals 10 bis 15 Minuten auf kleiner Flamme weiterkochen lassen.

Am Ende Obers beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren in tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren

Wissenswertes:

Das Rezept stammt aus der Region von Gent in Belgien.

Dipl.-Ing. Karl Reisinger

Yellow Thai Curry-Chicken mit Reis

Für 3 bis 4 Personen:

1 große Zucchini
3 Karotten
1 roter Spitzpaprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Hand Cashewkerne
2 bis 3 EL Gelbe Thai Curry-Paste
Sojasauce
Austernsauce
1 Dose Kokosmilch
1 bis 2 EL Kokosfett
1 Stange Zitronengras
4 Kaffirlimettenblätter
1½ Tassen Reis
Suppenpulver
Salz
Pfeffer
frische Chili

ZUTATEN

Zur Vorbereitung das Hühnerfleisch säubern und in etwa 2x4 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch mit 2 EL Öl, 2 TL Sojasauce und 1 bis 2 TL Austernsauce marinieren, danach im Kühlschrank etwa 30 Minuten ziehen lassen. (Man kann auch unmariniertes Fleisch verwenden.)

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Die Zucchini beliebig groß würfeln und den Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 5 bis 10 mm große Streifen schneiden. Die Karotten schälen, halbieren und in 5 mm große Scheiben schneiden. Beim Zitronengras die äußeren holzigen Schichten entfernen und danach mit einem Fleischhammer o. Ä. aufhämmern. ►



2 Tassen Reis mit 4 Tassen Wasser aufkochen und dann auf kleiner Hitze ziehen lassen. In einem Wok das Kokosfett erhitzen und das marinierte Hühnerfleisch zugeben und durchbraten. Die Kaffirlimettenblätter ebenfalls zugeben.

Das Fleisch aus dem Wok nehmen und im Bratrückstand die gehackten Zwiebel anrösten. Danach den Knoblauch, 2 bis 3 EL gelbe Curry-Paste zugeben und anbraten, die Cashewkerne ebenfalls beifügen und kurz anbraten.

Den Wokinhalt mit einer Dose Kokosmilch ablöschen, das Zitronengras zugeben und alles aufkochen lassen.

Das Gemüse zugeben und weiterköcheln lassen. Zum Schluss das Fleisch wieder zugeben, nach Belieben abschmecken und – je nach Geschmack – mit Chili würzen.

Das Thai-Curry in einer Schüssel anrichten und den Reis auf einen Teller stürzen.

Tipps:

Das Rezept lässt sich gut in verschiedene Richtungen abändern, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

*Hier einige Vorschläge und Anregungen:
Für das Rezept eignen sich auch andere Fleischsorten, Fisch, Seafood, Tofu oder einfach nur Gemüse.
Man kann gerne auch jegliches andere Gemüse wie z. B. Brokkoli, Karfiol usw. verwenden.
Zitronengras und Kaffirlimettenblätter können, müssen aber nicht zugegeben werden.
Je nach Grundscharfe kann man ebenso rote oder grüne Currypaste verwenden.*

Martin Linsmaier

Zitronenhuhn

Für 4 Personen:

1 Huhn
3 Zitronen (in Salzlake eingelegt)
Olivenöl
1 Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
1 EL Kümmel
2 EL Zimt
1 TL Pfeffer
½ TL Ingwer
1 Lorbeerblatt
½ l Wasser
4 Erdäpfel
Salz

ZUTATEN

Das Huhn zerlegen.

Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelscheiben glasig andünsten. Die Hühnerenteile von allen Seiten anbraten und die gemahlene Gewürze (Kümmel, Zimt, Pfeffer, Ingwer) begeben. Kurz anbraten, um die Röstaromen zu entwickeln und mit Wasser aufgießen.

Anschließend die in Viertel geschnittenen Zitronen, das Lorbeerblatt und etwas Salz begeben. Zuletzt die geschälten und halbierten Erdäpfel auf das Fleisch auflegen (Erdäpfel müssen nicht im Wasser sein!).

Das Ganze nun etwa eine Stunde zugedeckt auf kleiner Flamme kochen lassen bis alle Zutaten gar sind.

Tipps und Wissenswertes:

Anstelle der Kasserolle kann auch eine Tajine verwendet werden! Sie eignet sich besonders gut für diese Art von Zubereitung und bezeichnet in der nordafrikanischen Küche sowohl ein rundes, aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit gewölbtem oder spitzem Deckel als auch das darin gekochte Gericht.

Salzzitronen sind eine Spezialität der nordafrikanischen Küche Marokkos. Die in Salzlake eingelegten Zitronen sind ein wichtiges Charakteristikum und eine tragende Zutat der marokkanischen Landesküche.

Dipl.-Ing. Karl Reisinger

Desserts

Apfelschaum-Schnitten

Teig:

5 Eier
180 g Staubzucker
90 ml Öl
90 ml Wasser
225 g Mehl (glatt)
½ Pkg. Backpulver

Fülle:

5 Äpfel
3 Pkg. Vanillepuddingpulver
90 g Kristallzucker
750 ml Apfelsaft
500 ml Schlagobers
Kakao oder Zimtzucker zum Bestreuen

ZUTATEN

Backrohr auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eier trennen und Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Zucker und Dotter sehr schaumig rühren, Öl und Wasser einrühren, Mehl und Backpulver vermischen und mit dem Eischnee unterheben.

Den Teig auf das vorbereitete Blech streichen, im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 20 Minuten backen und auskühlen lassen.

Für die Fülle Äpfel schälen und fein reiben. Aus Puddingpulver, Apfelsaft und Zucker einen Pudding zubereiten. Äpfel unter den noch heißen Pudding rühren und den Belag auf dem Boden verstreichen. Schlagobers steif schlagen, auf den Belag streichen und mit Zimtzucker oder Kakao bestreuen.



Achtung:

Diese Schnitte ist nicht zum
Tiefkühlen geeignet!

Edeltraud Feichtinger

Frau Holle Kuchen

Teig:

- 3 Tassen Mehl
- 4 Eier
- 2 Tassen Zucker
- ½ Tasse Öl
- 1 Tasse Mineralwasser
- 3 TL Backpulver

Belag:

- 500 g Erdbeeren
- 2 Becher Schlagobers
- 2 Pkg. Sahnesteif
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 100 g weiße Schokolade (geraspelt)

ZUTATEN

Eier, Zucker, Öl und Mineralwasser mit dem Mixer cremig rühren und das mit Backpulver versiebte Mehl unterrühren.

Die Masse auf einem tiefen mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 175° C ca. 20 Minuten backen.

Für den Belag die Erdbeeren zerkleinern oder pürieren und auf den abgekühlten Teig streichen. Schlagobers mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen, die Creme auf den Erdbeeren verteilen, glattstreichen und anschließend mit Schokoraspeln bestreuen.



Tipp:

Anstelle der Erdbeeren können auch 5 Gläser Fruchtikus (Rote Beeren) verwendet werden!

Tamara Breksler

Frischkäse-Pancakes

60 g Frischkäse
2 Eier
½ EL Zucker
etwas Öl (für die Pfanne)

Alle Zutaten miteinander vermischen und die Pancakes in einer Pfanne ausbacken.

Tipp:

Die Pancakes mit frischen Früchten der Saison servieren!

Vanessa Schauer

Frischkäse-Kipferl

200 g Butter
200 g Doppelrahmfrischkäse
300 g Mehl
Salz

100 g Zucker (braun)
100 g Zucker (weiß)
100 g Haselnüsse (gemahlen)

Butter, Doppelrahmfrischkäse, Mehl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in einer Alufolie für mindestens 2 Stunden – oder über Nacht – in den Kühlschrank geben. Zucker mit den Haselnüssen vermischen und den Teig in vier gleiche Teile teilen.

Ein Viertel des Haselnuss-Zucker-Gemenges auf die Arbeitsfläche geben. Ein Teigviertel darauf rund ausrollen (etwa 26 cm Durchmesser) und in 16 Tortenstücke teilen. Mit den restlichen Teigstücken ebenso verfahren.

Die Tortenstücke von der breiten Seite her aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Nacheinander im vorgeheizten Rohr bei 170° C Umluft etwa 12 bis 16 Minuten backen.

Tipp:

Wer es etwas weniger süß mag, ersetzt die 100 g braunen und weißen Zucker durch jeweils 2 EL braunen und weißen Zucker und verwendet etwas mehr Nüsse!

Der Doppelrahmfrischkäse kann durch Frischkäse „leicht“ ersetzt werden und wenn 250 g Frischkäse verwendet werden, können Sie die Butter entsprechend reduzieren!

Die Kipferl eignen sich hervorragend zum gemütlichen Nachmittagskaffee!

Christina Tischler

Früchtetraum-Schnitten

Biskuit:

6 Eier
5 EL heißes Wasser
180 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
180 g glattes Mehl
1 Pkg. Backpulver

Creme:

2 Becher Schlagobers
1 Becher Sauerrahm
Obst der Saison (ersatzweise
eine große Dose Früchtemix)

Ribisel- oder Himbeermarmelade
Zimt oder Schokoflocken

ZUTATEN

Die Eier trennen und das Eiklar zu festem Schnee schlagen. Dotter, Wasser, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, das Mehl mit Backpulver unterziehen und zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Masse gleichmäßig auf ein bemehltes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 160 bis 170° C Ober- und Unterhitze backen.

Nach dem Auskühlen die Teigplatte mit säuerlicher Marmelade (z. B. Ribisel) bestreichen und die Früchte darauf verteilen.

Für die Creme Schlagobers steif schlagen und den Sauerrahm unterrühren. Die Creme auf den Früchten verteilen und mit Zimt oder Schokoflocken bestreuen.

Gut gekühlt servieren!



Tipps:

Wenn sich der Biskuit beim Backen leicht vom Rand löst, eine Stichprobe machen, ob er durchgebacken ist!

Die Schnitten können gut am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Vorsicht:

Sehr saftige frische Obstsorten können den Boden aufweichen!

Bettina Petzl

Haselnuss-Schnitten

Teig:

250 g Mehl
150 g Butter
70 g Staubzucker
2 Dotter
Zitronenaroma

Belag:

2 Eiklar
100 g Haselnüsse
170 g Staubzucker
Ribiselmarmelade

ZUTATEN

Mehl mit Butter abbröseln, Staubzucker, Dotter und Zitronenaroma beifügen und alles gut durchkneten.

Den Teig 5 bis 8 mm dick auf ein Backblech ausrollen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C hell anbacken.

Die Eiklar zu festem Schnee schlagen und mit Zucker und Haselnüssen locker abmischen.

Die Teigplatte mit Ribiselmarmelade bestreichen, den Nusschnee darauf verteilen und ca. weitere 20 Minuten fertigbacken und in Schnitten schneiden.



Gertrude Oberhuemer

Himbeer-Kokos-Kranzerl

Teig:

300 g Mehl
75 g Zucker
125 g Topfen
100 ml Sonnenblumenöl
100 ml Milch
1 Pkg. Vanillezucker
3 TL Backpulver
Salz

Fülle:

Himbeermarmelade
Kokosraspeln

ZUTATEN

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Die Masse halbieren und zu einem Rechteck ausrollen.

Mit Marmelade bestreichen, mit Kokosraspeln bestreuen und der Länge nach zusammenklappen. Die Teigplatte in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen halbieren und zu einer Kordel drehen. Die Kordel zu einem Ring zusammenfügen und mit ausreichend Abstand auf das Backblech legen. Die Himbeer-Kokos-Kranzerl im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

Sabine Kurz

Joghurt-Mohnkuchen

4 Eier
1 Becher Öl
2 Becher Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 Becher Joghurt
2 Becher Mehl
2 Becher Mohn (gerieben)
1 Pkg. Backpulver

Ribiselmarmelade
Schokoladenglasur

ZUTATEN

Eier mit Öl, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, restliche Zutaten einmengen, gut verrühren und die Masse auf ein Backblech streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 30 Minuten backen.

Anschließend etwas auskühlen lassen, mit Ribiselmarmelade bestreichen und mit Schokoladenglasur überziehen.

Monika Roschitz

Kaiserschmarrn

Für 4 Personen:

5 Eier

180 g Mehl

350 ml Milch

1 Prise Salz

1 EL Zucker

1 Zitrone (Schale, abgerieben)

90 g Rosinen

1 EL Butter

1 EL Zucker zum Karamellisieren

ZUTATEN

Das Eigelb vom Eiklar trennen.

Eigelb, Milch, Salz, Zucker und die abgeriebene Zitronenschale in eine Schüssel geben und verrühren. Nun das Mehl unter ständigem Rühren in die Schüssel geben und solange rühren bis eine Teigmasse entsteht – falls der Teig zu dickflüssig ist, kann man auch einen Schuss Mineralwasser hinzufügen und wenn er zu flüssig ist, kann man noch ein wenig Mehl dazugeben.

Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat, können die Rosinen eingerührt werden – und wer es mag, kann auch einen Schuss Rum hinzufügen. Zum Schluss das Eiweiß zu Schnee schlagen und langsam unterheben.

In einer Pfanne etwas Butter oder einen Schuss Öl erhitzen. Die Teigmasse hineinschütten und bei mittlerer Hitze (nicht zu heiß) den Teig an der Unterseite goldgelb werden lassen. Dann den Teig mit einem Pfannenwender oder einer Gabel in Stücke zerreißen und umdrehen, bis alle Stücke eine goldgelbe Farbe haben.

Jetzt noch etwas Zucker über den Schmarrn streuen, einige Male umrühren, damit der Zucker karamellisiert und servieren.

Guten Appetit!

Bürgermeister Dr. Andreas Rabl

Milchreiskuglerl im Kokosmantel

Milchreiskuglerl:

125 g Milchreis

3 EL Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

Mark einer Vanilleschote

600 ml Milch

Salz

Kokosraspeln

Himbeersauce:

300 g Himbeeren

Zucker nach Geschmack

ZUTATEN

Für die Milchreiskuglerl alle Zutaten auf niedrigster Stufe und mit geschlossenem Deckel ca. 25 bis 30 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Der Milchreis soll die komplette Milch aufnehmen und fest und pappig sein.

Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den ausgekühlten Milchreis zu zwölf gleich großen Kugeln formen, in den Kokosraspeln wälzen und kaltstellen.

Für die Fruchtsauce die Himbeeren gemeinsam mit dem Zucker aufkochen und pürieren.

Die Milchreiskugeln auf dem Fruchtspiegel anrichten und mit einem Minzeblatt garnieren.

Sabine Kurz

Mohn-Topfen-Torte mit Himbeerspiegel

ZUTATEN

Teig:

150 g Margarine
6 Eier
210 g Mohn (gemahlen)
14 g Kristallzucker
110 g Haselnüsse
1 TL Backpulver
150 g Staubzucker

Creme:

50 g Staubzucker
2 Pkg. Topfen
1 Zitrone
1 Pkg. Vanillezucker
500 ml Schlagobers
7 Blätter Gelatine

Himbeerspiegel:

200 g Himbeeren
1 EL Staubzucker
5 Blätter Gelatine

Für den Teig die Margarine und den Staubzucker verrühren und die Dotter einzeln hinzufügen. Das Eiklar mit dem Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen und abwechselnd mit Mohn, dem Backpulver und den Haselnüssen zur Dottermasse geben. Die Masse in eine gebutterte und bemehlte Tortenform füllen und bei 180° C im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Minuten backen.

Für die Creme den Topfen mit Staubzucker, Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und Vanillezucker verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in etwas erwärmten Zitronensaft auflösen und unter die Topfencreme rühren. Das Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unter die Topfencreme ziehen. Die Creme auf dem ausgekühlten Mohnboden verteilen und stocken lassen.

Für den Himbeerspiegel die Himbeeren passieren, den Staubzucker unterrühren und die in etwas Wasser aufgelöste Gelatine einrühren. Den Fruchtspiegel über die Topfencreme gießen und kühl stellen!



Tipp:

Je nach Geschmack kann der Topfencreme auch ein Schuss Rum beigefügt werden!

Bettina Strasser

Nusstorte

Teig:

(die Angaben beziehen sich auf 250-g-Becher)

1 ¼ Becher Mehl

1 Pkg. Backpulver

1 ¼ Becher Zucker

1 ¼ Becher Nüsse (gehackt)

½ Becher Trinkkakaopulver (Benco)

½ Becher Öl

1 Becher Sauerrahm

4 Eier

Schokobuttercreme:

500 g Margarine oder Butter

250 g dunkle Schokolade oder Kuvertüre

Ribiselmarmelade

Tipp:

Der Sauerrahm kann für Kalorienbewusste auch durch dieselbe Menge Joghurt ersetzt werden!

Mit Rama (aus dem Becher) wird die Schokobuttercreme besonders flaumig!

Muss es einmal schnell gehen, schmeckt die Torte auch mit Schlagobers gefüllt sehr gut! Sie ist allerdings dann nicht so lange haltbar.

ZUTATEN

Eier und Zucker flaumig rühren, langsam Öl und Kakao dazugeben und mixen. Nüsse zur Masse geben, Mehl und Backpulver unterrühren und danach den Sauerrahm unterheben.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Springform füllen und langsam bei 150 bis 160° C ca. 1 Stunde im vorgeheizten Rohr backen.

Für die Fülle die Schokolade schmelzen und abkühlen lassen. Die Margarine so lange mixen, bis sie sehr flaumig ist und die abgekühlte Schokolade unterrühren.

Die Torte zweimal durchschneiden, eine Lage mit Ribiselmarmelade und Schokobuttercreme und die andere Lage nur mit Schokobuttercreme füllen. Die Torte zur Gänze mit Schokobuttercreme einstreichen und verzieren oder mit Fondant eindecken.



Mag. Daniela Richter

Tiroler Moosbeernockerl (Heidelbeer-Pancakes)

ZUTATEN

- 2 EL Zucker
- 5 Eier
- 100 ml Milch
- 1 Schuss Rum
- 200 g Mehl
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 500 g Moosbeeren (oder Heidelbeeren)
- 2 EL Kokosöl (für die Pfanne)
- etwas Staubzucker

Zucker, Vanillezucker, Eier, Milch, Rum und Mehl verrühren und die Moosbeeren vorsichtig unterheben. In heißem Öl kleine Pancakes ausbacken und mit Staubzucker bestreut servieren.



Ronald Pangerl

Wels-Tiramisu

ZUTATEN

- 250 g Kekse
- 250 ml Kaffee oder Kakao
- 500 g Topfen
- 200 g Joghurt
- 40 g Honig
- 1 kg Beeren der Saison
- Walnüsse oder Haselnüsse

Kaffee zubereiten, nach Geschmack Honig begeben und abkühlen lassen. Topfen und Joghurt cremig rühren und zwei Drittel der Beeren vorsichtig unterheben, die restlichen Beeren pürieren. In die vorbereitete Form (Auflaufform, Schüsslerl, Gläser etc.) abwechselnd die in Kaffee getauchten Kekse und die Topfen-Beeren-Creme schichten. Die letzte Schicht sollte Topfen-Beeren-Creme sein. Alles kaltstellen und vor dem Servieren mit etwas Beerenpüree garnieren und mit Nüssen oder Kakao bestreuen.



Dipl.-Ing. Dr. Wolfgang Pichler

Zucchinikuchen

Teig:

400 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

3 Eier

1 EL Zimt

Salz

200 ml Öl

270 g Mehl (glatt)

¾ Pkg. Backpulver

100 g Nüsse (gerieben)

400 g Zucchini (gerieben)

Glasur:

400 g Kochschokolade

1 ½ Becher Schlagobers

ZUTATEN

Eier, Staubzucker, Vanillezucker und Öl schaumig rühren und die Nüsse dazugeben. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermischen, unter die Eiermasse rühren und zum Schluss langsam die Zucchini begeben.

Die Masse bei 180° C Heißluft 30 Minuten backen, danach die Hitze auf 170° C reduzieren und weitere 30 Minuten backen.

Für die Glasur den Schlagobers erwärmen und die Kochschokolade darin schmelzen. Die Glasur auf dem ausgekühlten Kuchen verstreichen.



Sandra Ziomek

Brot

Das „Tu rein, was du willst“-Brot

500 g Vollkornmehl
½ Würfel Germ
1 Schuss Essig
1 EL Salz
Kerne oder Samen nach Belieben

Tipps:

Für den kernigen Geschmack eignen sich hervorragend Kürbiskerne, Walnüsse, Sesam- oder Chia-Samen usw.

Beim Vollkornmehl können – nach Geschmack – Dinkel-, Roggen- oder Einkornmehl sowie Mehlmischungen verwendet werden!

Birgit Susanne Kriebler

Dinkelbrot

750 g Vollwert-Dinkelmehl
1 Pkg. Trockengerm
1 EL Meersalz
250 g Topfen (20 %)
3/8 l Wasser
1 Schuss Essig
50 ml Sonnenblumenöl
Brotgewürz nach Geschmack

Tipps:

Anstatt des Vollwert-Dinkelmehls können auch Weizenmehl oder Mehlmischungen verwendet werden!

Für einen besonders kernigen Geschmack kneten Sie nach Belieben Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Walnüsse unter den Brotteig!

Anna-Maria Aigner

Lieblingsbrot

1 Pkg. Germ
1 Prise Zucker
etwas Milch
700 g Dinkelmehl
300 g Kerne oder Samen
nach Belieben
2 EL Meersalz
1 EL Honig
2 bis 3 EL Brotgewürz
ca. 700 ml Mineralwasser

ZUTATEN

Für das Dampfl Germ, Zucker und etwas lauwarme Milch verrühren und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Das Dampfl zusammen mit allen übrigen Zutaten vermengen und gut durchkneten.

Den Teig in zwei bemehlte Kastenformen verteilen und – gemeinsam mit einer Schale kaltem Wasser – 1 Stunde und 45 Minuten bei 180° C in das noch kalte Rohr stellen und backen.

Tipps:

Anstelle des Dinkelmehls eignen sich auch Roggen- oder Weizenmehl oder Mehlmischungen!

Bei der Auswahl der Kerne und Samen sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt! Besonders kernig schmeckt das Brot mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Nüssen, Sesam oder Knabbersoja!

Vizebürgermeisterin Silvia Huber

**Die Profis
vom
Land**

 **Maschinenring**



BAUM- UND STRAUCHSCHNITT
BAUMABTRAGUNG
GRÜNRAUMPFLEGE
WINTER- UND SOMMERDIENST
GARTEN- UND LANDSCHAFTSGESTALTUNG

Maschinenring Wels
Neinergutstr. 4, 4600 Wels
07242/71230
wels@maschinenring.at
www.maschinenring.at/wels



Dressmann®



SCW

SHOPPING
CITY
WELS



*Weil shoppen auch
anders geht!*



NEWYORKER



Die Krönung für Ihre Küche.

Eine Marke von **VFI** Wels



Kronenöl ist Österreichs bestes Rapsöl!

100 % aus österreichischem Raps
Reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren
Ausgezeichnet mit dem AMA-Gütesiegel
Jetzt im neuen, frischen Design!

kronenöl.at

100% Raps aus Österreich



Kulinarische Weltreise bei Fronius

Indisches Linsencurry, Rehragout mit Serviettenknödel oder doch lieber spanische Paella? Was nach der Speisekarte eines internationalen 5-Sterne-Hotels klingt, ist einer der Tagesmenü-Pläne in den Betriebsrestaurants von Fronius.

Fronius gilt als internationaler Innovationsführer mit visionären Ideen in den Bereichen Schweiß- und Batterieladetechnik sowie Photovoltaik. Aber ein eigenes Betriebsrestaurant mit Schmankerln aus aller Welt? Das ist neu! Zum besseren Verständnis drehen wir die Zeit zurück:

Mit Jänner 2018 trennt sich Fronius von einem externen Serviceanbieter und holt sich das gesamte Know-how rund um gutes und vor allem ausgewogenes Essen direkt ins Haus. Thomas Weinberger, der neue Leiter der Betriebsgastronomie, setzt seither auf nachhaltige Produkte – vorwiegend direkt aus der Region.



„Wir kochen bei Fronius authentisch und kreieren gesunde und abwechslungsreiche Gerichte. Auf Convenience-Produkte verzichten wir weitestgehend, Geschmacksverstärker lassen wir ganz außen vor“, erklärt Weinberger.



GASTKÖCHE AUS DEN EIGENEN REIHEN
Kulinarisch setzt das Fronius Küchenteam auf größtmögliche Abwechslung: Die Ideen für neue Gerichte holt sich Thomas Weinberger teils in Form von Gastköchen in die Firma. Doch ganz nach dem Motto „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“ entstehen auch durch internen

Input immer wieder neue Kreationen. „Eine langjährige Mitarbeiterin mit Wurzeln in Vietnam hat uns zuletzt mit Köstlichkeiten aus dem Heimatland ihrer Eltern verwöhnt“, freut sich der Küchenchef.



LEHRBERUF „KOCH/KÖCHIN“

Nächstes erklärtes Ziel: Fronius möchte die beste Betriebsgastronomie in Österreich anbieten. Dass es dem Unternehmen ernst ist, beweist die Liste der neuen Lehrberufe. Hier findet sich seit heuer auch die Lehre „Koch/Köchin“, was im ersten Moment ungewohnt anmutet. Aber bei einem Unternehmen, das mit ausgewogener und nachhaltiger Ernährung als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen werden möchte, ist die Ausbildung eigener Köche vermutlich nur ein weiterer Schritt in diese Richtung.



Jetzt Fronius Karriere starten: WWW.FRONIUS.COM/KARRIERE

SILKE WINKLER



thermomix
Repräsentantin

4600 Wels · Streifweg 11



*„Buchen Sie noch heute
Ihre Kochshow
mit Silke!“*

winkler.silke@liwest.at

+43 699 10 20 60 01

Geyrhofer & Sohn GesmbH

Hans-Sachs-Straße 133, 4600 Wels
Telefon: 0 72 42/44 8 45, 46 2 37
info@geyrhofer.bmw.at
www.geyrhofer.bmw.at



Das Fachgeschäft für Getränkeproduzenten

von Most, Saft, Cider, Wein, Schnaps, Met, Essig und Marmeladen!

Produkte

- Flaschen
- Konservgläser
- Verschlüsse
- Schneidemühlen
- Pressen
- Filter
- Abfüllgeräte

Neu!

Welser MOST

Der ideale Speisebegleiter!
Qualitativ hochwertiger, reinsortiger
Apfel- oder Birnenmost in 0,75 l.

www.mostshop.at

M. Maurer GmbH

1.00 Mostshop . Laahener Straße 72 . 4600 Wels
Tel. +43 (0) 7242/46 35 4 office@mostshop.at

**Einmal
alles.**

Strom
Gas
Wärme
Wasser
Abwasser
Elektrotechnik
Haustechnik
Solar

Voller Energie für morgen: eww.at

eww
Gruppe



Nuova – die neue Generation



ewe Nuova

Die harmonische Inszenierung von Kontrasten zeigt sich bei Nuova in perfekter Kombination aus der Frontfarbe monument und Elementen in nuss royal.

Entdecken Sie Küchendesign in Perfektion unter www.ewe.at oder besuchen Sie unseren ewe Schauraum: Kremstal-Bundesstraße 9, 4061 Pasching, schräg gegenüber der Plus City, Tel. +43 (0) 7242/237-1600



ewe
... und nicht irgendeine Küche



Kuchenwelt
»MEIN BACKZUBEHÖR«

Online-Shop unter
www.kuchenwelt.at

Kuchenwelt Thalheim
Pater-Bernhard-Rodlbergerstr. 12
A-4600 Thalheim bei Wels
MO - FR: 10-13, 15-18 Uhr
SA: 10-13 Uhr
+43 681 105 758 99
wels@kuchenwelt.at

Kuchenwelt Plus City
EG Markusplatz
Plus-Kauf-Straße 7, A-4061 Pasching
MO, DI, MI: 9:30-19 Uhr
DO, FR: 9:30-21 Uhr / SA: 9-18 Uhr
+43 664 39 63 758
plus-city@kuchenwelt.at

KÄLTETECHNIK KLIMATECHNIK VITRINENBAU



HÜBLER
KÄLTE & KLIMATECHNIK GEMBH

4600 Wels/Thalheim | T. 07242/41046 | F. 41046-46
www.huebler.at | huebler-kaeltetechnik@huebler.at

PLANUNG AUSFÜHRUNG WARTUNG




Die Kuchen Messe
Österreichs Messe für
Kuchen & Tortendekoration



Kreativmesse
ideenreich, individuell & originell



Kaffee Welt
ES GEHT UM DIE BOHNE

24. - 26. April 20
MESSE WELS



HARMACH
ARCHITEKTUR

www.harmach.at 4600 Wels Karl-Loy-Straße 3 07242/76655-0 office@harmach.at

Miele
CENTER ERLEBACH

HAUSGERÄTE • KÜCHEN • STÖRUNGSDIENST

A-4600 Wels • Dragonerstraße 89
0 72 42 / 41 056, verkauf@mielecenter-erlebach.at
www.mielecenter-erlebach.at, www.erlebach-elektro.at
Montag bis Freitag 9:00–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr



KOCH LANDSCHAFT *Österreich*



APPETIT AUF DIE REGION WELS-LAND?

www.kochlandschaft.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



Kneipp

Aktiv-Club

WELS & GRIESKIRCHEN

DIE 5 SÄULEN
KNEIPPSCHER LEHRE



WASSER

HEILKRÄUTER

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

LEBENSORDNUNG

NATÜRLICH GESUND LEBEN, KNEIPPEN UND KOCHEN

Kneipp-Aktiv-Club Wels & Grieskirchen
Tel. 0660 523 14 82 · Email: kneippwels@gmx.at
Homepage: www.kneipp-wels.0101.at

ENTSORGUNGS - DIENSTLEISTUNGEN



WOLFGANG

24 h Notdienst: 0699/11 98 08 08

- ✓ WARTUNG VON TANKS
- ✓ ROHR- UND KANALSYSTEMEN
- ✓ CONTAINER- UND TANKWAGEN-
INNENREINIGUNG
- ✓ REINIGUNG VON INDUSTRIEANLAGEN
- ✓ ABWASSER- UND ABFALLANALYTIK

ENTSORGUNGS-Gesellschaft mbH
4600 Wels • Industriestraße 66

Tel: 07242 - 46 405-0 • Fax: 07242 - 68334 • office@uweg.at
www.uweg.at

SPARKASSE
Oberösterreich

#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at

f t w i

MAG. MARTINA MÄRZINGER
Wirtschaftstreuhand - Steuerberatung GmbH

Ihr Erfolg ist unsere Motivation und unser Ziel!

Wir verstehen uns als erfahrene Partner für maßgeschneiderte Lösungen zur Steueroptimierung sowie als umfassende Berater in allen wirtschaftlichen Lebenslagen.

A-4600 Wels, Bauernstraße 9, Tel. 0043(0)7242.35388,
kanzlei @maerzinger.at www.maerzinger.at



FAB unterstützt und begleitet Menschen mit sozialen oder körperlichen Einschränkungen beim Zugang zum Arbeitsmarkt mit Beratung, Qualifizierung und Beschäftigung

FAB

GESCHENKKARTE



EINLÖSBAR BEI ÜBER 220 PARTNERN* AUS ALLEN SPARTEN
(Handel - Gastronomie - Dienstleistung - Ticketcenter - Reisebüros - Tankstellen - Freizeitbereiche) *Stand: Oktober 2019

EINFACH MAL FREUDE SCHENKEN
wels.at/welscard

HÖFURTHNER

Ihr Malerteam

Malerei Fassaden Bodenbeläge
www.hoefurthner.at

KOMPETENT



Druckservice Muttenthaler GmbH
Ihr persönlicher Verlag

IMPRESSUM

Herausgeber | Für den Inhalt verantwortlich | Fotos: Stadt Wels, Stadtplatz 1, 4600 Wels
Gesamtherstellung: Druckservice Muttenthaler GmbH, Ybbsler Straße 14, 3252 Petzenkirchen, 07416 504-0



STADT WELS

Stadtplatz 1, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 0

E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at, wels.at