



alpine KÜCHE



Hüttencharme. Nach einem stundenlangen Aufstieg, auf Hunderten Meter Höhe, wo die Luft so klar und die Natur so pur ist – da schmeckt es einfach immer am besten. Mit den richtigen Rezepten kann man sich den alpinen Zauber aber auch nach Hause holen.

VON SARAH MÜLLER

Muaggn Suppn

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schuss Olivenöl
- 8 – 10 Karotten (je nach Größe)
- 200 ml frisch gepresster Orangensaft
- 750 ml Gemüsesuppe
- 175 ml Schlagobers
- Kräutersalz & Pfeffer
- 4 EL Walnüsse (zum Garnieren)

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz glasig dünsten. Die Karotten in Stücke schneiden, zu Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und mehrere Minuten mitrösten. Mit Orangensaft und der bereitgestellten Gemüsesuppe aufgießen. Für etwa 30 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Schlagobers einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals pürieren.

Beerenschmarren

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 Eier
- 220 g Mehl
- 2 Pkg. Vanillezucker (8 g)
- 1 Pkg. Backpulver (à 15 g)
- 250 ml Milch
- ein guter Schuss Mineralwasser
- 4 Kappen Rum
- Butter (für die Pfanne)
- Staubzucker (zum Garnieren)
- 200 g Heidelbeeren
- 150 g Himbeeren

Die Eier mit dem Mehl, der Milch, dem Backpulver und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Einen Schuss Mineralwasser und den Rum einrühren. In einer großen Pfanne Butter erhitzen, die Schmarrenmasse eingießen. Ein Drittel der Beeren hinzufügen, auf mittlerer Hitze unter leichtem Rühren backen. Den Schmarren aufgehen lassen und mit einem Pfannenwender in Stücke reißen. Nach Belieben und Saison kann auch anderes Obst oder Beeren wie Ribisel etc. verwendet werden.



FOTOS: GÖRAN KRISTIN/ART GALLETTI/PICTUREBY



Die Wahlkärntnerin und Food-bloggerin Catrin Neumayer präsentiert 90 Rezepte aus der modernen Heimatküche Österreichs. Das Buch gibt es um EUR 29,99 im Christian Verlag.

Fisch-Schnitzlerl mit Linsen-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Fischfilets (entgrätet), Saft einer Zitrone

Für die Panier:

- Mehl, 4 Eier, Semmelbrösel, 1 Schuss Schlagobers und 250 ml Öl zum Fritieren

Für den Erdäpfel-Linsen-Salat:

- 225 g rote Linsen, 1 violette Zwiebel, 600 ml Gemüsesuppe
- 750 g Kartoffeln, 100 g Vogersalat, 10 EL Apfelessig, 10 EL Öl und 4 – 5 Zweigerl Rosmarin

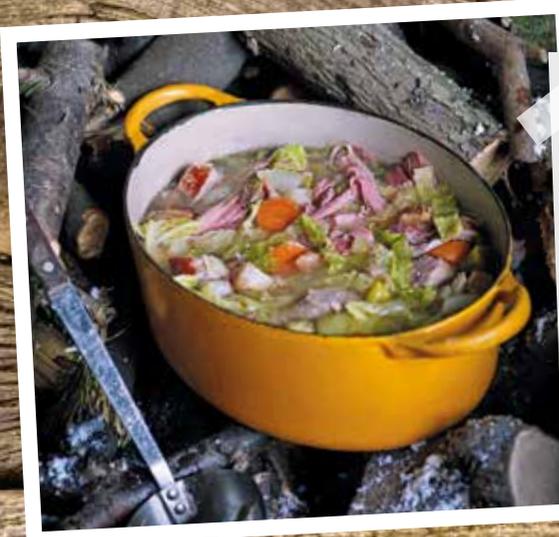
Zubereitung Erdäpfel-Linsen-Salat:

Die Kartoffeln gar kochen. Die Gemüsesuppe aufkochen und die Linsen darin gar kochen und ca. 25 Minuten ziehen lassen. Die gekochten Linsen mit dem Vogersalat in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und Öl abschmecken. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, mit den Linsen vermischen. Die Rosmarinzwige und die Erdäpfeln in einer Pfanne knusprig braten.

Zubereitung Fisch-Schnitzlerl:

Auf 3 Schüsseln oder tiefen Tellern Mehl, die mit Schlagobers verquirlten Eier und die Semmelbrösel aufteilen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Im Mehl wenden. Anschließend durch die verquirlten Eier ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Fisch-Schnitzlerln im heißen Öl knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den lauwarmen Kartoffel-Linsen-Salat mit den Fisch-Schnitzlerln und den Erdäpfeln anrichten und sofort servieren.





Potee

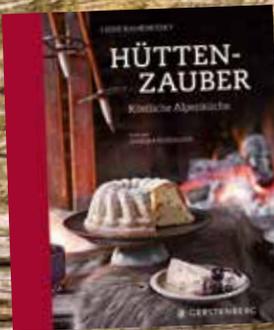
Zutaten für 4 Portionen:

1 ungeräucherte Schweinehaxe (ca. 1,2 kg) 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 1 Handvoll frische Thymianzweige, 10 Pfefferkörner, 2 kleine Lauchstangen, 2 Karotten, 2 Stangen Staudensellerie (fein gewürfelt), 300 g Kartoffeln, 1 kleine Mairübe, 160 g Frühstücksspeck, 6 Toulouser Bratwürste oder andere würzige Bratwürste, 1 kleiner Wirsingkohl, etwas natives Olivenöl extra und frische Schnittlauchröllchen zum Servieren.

Die Haxe zusammen mit Zwiebel, Lorbeer, Thymian und Pfefferkörnern mit 2 bis 2,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, dann ca. 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Die Brühe in einen zweiten Topf absieben und zum Kochen bringen. Das Gemüse hinzufügen und etwa 15 Minuten bissfest köcheln lassen. Inzwischen den Speck und die Würste goldbraun braten. Das Fleisch der Haxe in Streifen schneiden und zusammen mit dem Speck und der Wurst zu dem Gemüse geben. Den Wirsingkohl hinzufügen und alles noch etwa 5 Minuten kochen lassen.

Zum Servieren die Suppe in Schalen füllen und, falls gewünscht, mit gutem Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Das Kochbuch „Hüttenzauber“ der Food-Stylistin Lizzie Kamenetzky macht Lust auf Hüttenurlaub und ist um EUR 25,70 im Gerstenberg Verlag erhältlich.



Germknödel

Zutaten für 10 Knödel:

500 g Weißbrotmehl und etwas Mehl zum Bestäuben, 1 TL feines Meersalz, 3 EL Zucker, 30 g frische Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe (à 7 g), 250 ml lauwarme Milch, 35 g zerlassene Butter, 2 verquirlte Eier, 10 TL Powidl & etwas Mohnsamen zum Servieren

Für die Vanillesauce:

500 ml Milch, 2 EL Maisstärke, 2 Eigelb, 200 g Zucker, 2 EL Vanilleextrakt und 60 g zerlassene Butter

Mehl, Salz und Zucker in einer großen Schüssel mischen. Die Hefe mit warmer Milch ansetzen, dann mit der restlichen Milch, der Butter, dem Mehl und den Eiern einen weichen Teig formen. Diesen 10 Minuten kräftig kneten. Dann wieder in die Schüssel geben und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Danach in 10 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück flach drücken und mit Powidl füllen. Die Knödel auf ein leicht eingefettetes Backblech setzen und 1 Stunde gehen lassen. Für die Sauce die Milch in einem Topf zum Sieden bringen. Maisstärke, Eigelbe, Zucker und Vanille in einer Schüssel unterrühren, bis die Mischung andickt, dann die Butter hinzufügen. Einige Germknödel im Topf mit Dämpfeinsatz ca. 15 Minuten garen. Zum Servieren mit Butter begießen und mit Mohnsamen bestreuen.



CAFÉ ROYAL

SWITZERLAND

Kompatibel
mit dem Nescafé®
Dolce Gusto®-
System

NEUE KAPSEL MEHR GESCHMACK

Den hervorragenden Geschmack von Café Royal gibt es jetzt mit Aroma-Seal-Technologie: Die luftdichte Versiegelung der Kapseln bewahrt das Aroma für einen noch intensiveren Kaffeegenuss – bei weniger Verpackungsmaterial. Entdecken Sie die erste Alternative zum Original Nescafé® Dolce Gusto®.

www.cafe-royal.com

*Diese Marke gehört Dritten, die keinerlei Verbindung zu Delica AG haben.