

Beatrix Purner

Genuss aus der eigenen Küche

EINFACH & GUT

© 2019 Beatrix Purner

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN

Paperback: 978-3-99084-782-4

Hardcover: 978-3-99084-783-1

e-Book: 978-3-99084-784-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	7
<i>Pikante Kleingerichte</i>	11
<i>Suppen</i>	29
<i>Fleisch</i>	45
<i>Fische</i>	77
<i>Wild und Geflügel</i>	87
<i>Gerichte mit und ohne Fleisch</i>	107
<i>Gemüse und Salate</i>	135
<i>Desserts</i>	159
<i>Brot</i>	177
<i>Stichwortverzeichnis</i>	183

Vorwort

Genuss aus der eigenen Küche

Kochen sollte nicht nur als notwendige Arbeit betrachtet werden sondern ist eine sinnvolle Betätigung die Kreativität, Merkfähigkeit und das Bewusstsein für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln fördert. So werden beim Kochen auch die Sinne, wie Geruchs- und Geschmackssinn trainiert, und das Gefühl für frische Aromen wiederbelebt. Mit frisch gekochten Speisen gibt man Körper und Seele viel Kraft und Ausgeglichenheit. Machen sie jede Mahlzeit zu einem Festmahl, genießen sie in Ruhe, wenn es auch nur ein Teller Suppe ist. Aber denken sie daran, auch das Auge isst mit! Somit kann das einfachste Gericht zu einem Festmahl werden.

Da uns ohnehin durch Beruf und Freizeit nur mehr wenig Spielraum für das Kochen übrig bleibt, erstellen sie sich am besten für die Zubereitung einen genauen Zeitplan. Die Voraussetzung für eine genussvolle gesunde und ausgewogene Ernährung ist ganz einfach. Dabei muss man nicht immer viel Zeit in der Küche aufwenden um schmackhafte Gerichte zu kochen. Frischgekochtes vitaminreiches Essen stellt für unsere Gesundheit einen ganz wesentlichen Faktor dar, deshalb sollten sie zumindest einmal täglich Ihren Körper eine warme Mahlzeit gönnen.

So erstellen sie ihren ganz persönlichen Küchenplan:

Notieren sie ihre Lieblingsgerichte.

Dann ordnen sie diese Gerichte nach Jahreszeiten. Im Winter empfehle ich wärmende Speisen, wie zum Beispiel Kartoffelsuppe mit Pilzen, Saucefleisch, Kohl-, Kraut- und Kartoffelgerichte

und ähnliches. Im Sommer sind kühlende Speisen angesagt, wie beispielsweise Fisch, Geflügel, Blattsalate, Tomatengerichte und mediterrane Gerichte, je nach Marktlage sowie Verfügbarkeit der frischen Zutaten. Bevorzugen sie Lebensmittel aus heimischem Anbau. Dabei beachten sie stets: Qualität steht vor Quantität!

Jetzt können sie ihren wöchentlichen Speiseplan zusammenstellen. Suchen sie sich aus diesem Buch einige ihrer Lieblingsgerichte aus und der Speisezettel für die nächsten Tage wird abwechslungsreich gestaltet sein.

Beim Erstellen ihrer Einkaufsliste überprüfen sie gleichzeitig, welche Zutaten sich noch im Vorratsschrank befinden sowie im Kühl- oder Gefrierschrank vorhanden sind.

Los geht's zum Einkaufen!

Mein Tipp: Außer beim Einkaufen auf Frische und Qualität zu achten, denken sie auch an die Haltbarkeit eines Lebensmittels. Beobachten sie aber auch die Preise, Aktionen oder Sonderangebote, welche sie nutzen können. Sie haben so auch die Möglichkeit Lebensmittel einzukaufen, welche zB. kurzfristig eingefroren werden können, damit man jederzeit auch aus den Vorräten ein wunderbares Gericht zaubern kann. Vorausschauend einkaufen ist nicht nur gut fürs Portemonnaie sondern man erspart sich auch Zeit.

In diesem Buch finden sie auch teilweise Rezepte, die sich gut für den nächsten Tag schon vorbereiten oder vorkochen lassen. Somit ist auch für Berufstätige die Möglichkeit gegeben, rasch ein Essen für die Familie und Freunde zuzubereiten.

Sollte vom Vortag etwas übrig bleiben, gibt es unzählige Möglichkeiten diese wieder zu verwenden. Mit etwas Kreativität

kann man nochmals gute Speisen daraus zubereiten. Ausprobieren! Der Phantasie sind hier wirklich keine Grenzen gesetzt.

In diesem Kochbuch finden sie meine, aus drei Generationen gesammelten und mehrfach erprobten Rezepte aus der österreichischen Küche und mediterranen Küche, Rezepte für die schnelle Küche bis hin zu den anspruchsvollen Menüs für die Bewirtung von Gästen sowie Festtagsmenüs. Die Rezepte sind vorwiegend, wenn nicht extra angegeben, für zwei bis vier Personen berechnet. Also für Singles die Mengenangaben dividieren und wenn Gäste kommen einfach multiplizieren. Sie finden bei jedem Thema das dazu gehörende Inhaltsverzeichnis und am Ende des Buches ein komplettes alphabetisches Stichwortverzeichnis. So können sie sich nach Belieben ihr eigenes Menü zusammenstellen.

Dieses Kochbuch wurde von mir als Arbeitsbuch für die Küche geschrieben und ist kein Bildband und somit kein weiteres Buch für das Bücherregal. Deshalb werden sie auch vergeblich nach Abbildungen zu den Gerichten suchen. Versuchen sie mit diesem Buch und ihrer eigenen Kreativität sich und ihre Lieben zu verwöhnen und den Lebensmitteln den Respekt zu zollen, welchen sie verdienen.

Pikante Kleingerichte

Belegte Brote 1.	13
Canapés 1.	13
Schinken Canapés 2.	13
Salami Canapés 3.	14
Käse Canapés 4.	14
Lachs Canapés 5.	14
Shrimps Brötchen 6.	14
Brötchen mit geräuchertem Fisch 7.	15
Sardinenbrötchen 8.	15
Matjesbrötchen 9.	15
Thunfischschnitten 10.	15
Gefüllte Senf Eier 11.	16
Gefüllte Curry Eier 12.	16
Gorgonzola Cracker 13.	16
Kümmel-Stangerl mit Käse 14.	17
Pumpernickel gefüllt 15.	17
Käsebällchen 16.	18
Würstchen in Blätterteig 17.	19
Sardinen in Blätterteig 18.	19
Spinat und Ziegenkäse in Blätterteig 19.	19

Ziegenkäse und Sardellen in Blätterteig	20.	19
Käse-Stangerl aus Blätterteig	21.	19
Fischaufstrich	22.	20
Thunfischmousse	23.	20
Lachs Palatschinken	24.	21
Erdäpfelkäse	25.	22
Obatzter	26.	22
Grammelschmalz	27.	22
Schmalzbrot	28.	23
Topfen	29.	23
Topfenaufstrich mit Kürbiskernöl	30.	24
Grünkernaufstrich	31.	24
Mozzarella	32.	25
Mozzarella in Carozza	33.	26
Mozzarella gebacken mit Rohschinken	34.	27
Crostini	35.	27
Bruschetta	36.	28
Tramezzini	37.	28

Pikante Kleingerichte

In diesem Kapitel findet man Rezepte für Finger Food, Snacks, Aufstriche, warme und kalte Gerichte, die man sowohl als Mahlzeit als auch als Vorspeise servieren kann. Unentbehrlich sind diese Speisen für die Zusammenstellung eines "Kalten Buffet" aber auch für die Bewirtung von Gästen. Brötchen oder Finger Food einfach mit einem Glas Sekt oder Prosecco servieren. Aber auch ein Glas kühles Bier schmeckt dazu.

Sehr beliebt sind auch die verschiedensten Salatvariationen für den kleinen Hunger und für das kalte Buffet. Diese werden im Kapitel "Gemüse und Salate" beschrieben.

1. Das kalte Buffet - belegte Brote

Ganz klassisch Brötchen mit Wurst, Fleisch, Beef Tartar, Schinken, Schnittkäse, gekochten Eiern belegen und mit Essiggurken, Gemüse, Mayonnaise garnieren.

Canapés (kleine Cocktailbrötchen)

Man verwendet Toast- oder Croutonbrot - Brot wird entrindet, in kleine Schnittchen geteilt oder in Scheiben ausgestochen.

2. Schinken Canapés

Brot mit Butter und Senf dünn bestreichen, mit Schinken belegen, mit Mayonnaise, Senfspritzern, Frischgurkenscheiben und Radieschen garnieren.

3. Salami Canapés

Gesalzene Butter mit Senf verrühren und Brote dünn bestreichen. Mit Salamischeiben belegen. Restliche Senfbutter auf Salamibrötchen dressieren und mit Petersilie und Ketchup - Tupfen garnieren.

4. Käse Canapés

Gesalzene Butter mit Senf, Ketchup und gemahlenem Kümmel verrühren und Brote dünn bestreichen. Mit Schnittkäse (Edamer, Butterkäse und ähnlichem) belegen. Den Rest der Würzbutter aufspritzen und mit schwarzen Oliven garnieren.

5. Lachs Canapés

Brot mit Butter und Dijonsenf dünn bestreichen, Räucherlachscheiben auflegen, mit Eisechsteln, Mayonnaise und Kapern garnieren.

Zusätzlich empfehle ich mit Fisch belegte Brötchen.

6. Shrimps Brötchen

Zutaten: 20 dag Shrimps, 3 EL Mayonnaise, 1 TL Ketchup, 1 TL gerissener Kren, 1 EL geschlagenes Schlagobers, 1 Schuss Cognac, 1 Bund Dille, eventuell schwarze Oliven zum Dekorieren

Mayonnaise mit Ketchup verrühren, mit Salz, Pfeffer, Kren und Cognac abschmecken. Shrimps, Dille und Schlagobers unterheben und auf getoastetem Weißbrot mit grünem Salatblatt anrichten.

7. Brötchen mit geräuchertem Fisch

Schwarzbrotsscheiben mit Bauerntopfen bestreichen, mit geräucherten Fischfilets (Forelle, Lachsforelle, Saibling etc.) belegen und mit frisch geriebenem Kren bestreuen.

8. Sardinenbrötchen Zubereitungszeit 5 Minuten

Zutaten: 1 Dose Ölsardinen, ½ Zitrone, 1 junge Zwiebel, 1 kleine Essiggurke

Die Sardinen mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Öl unterziehen, mit Zitronensaft beträufeln und mit klein geschnittener Zwiebel und Essiggurke vermischen. Fertig! Auf Weißbrot streichen.

9. Matjesbrötchen

Zutaten: 2 Matjesfilets, 12,5 dag Topfen, 3 EL Obers oder Creme fraiche, Pfeffer, Schnittlauch

Matjesfilets fein pürieren und mit Topfen, Obers, Pfeffer und gehacktem Schnittlauch vermengen. Auf Brot aufstreichen und mit hart gekochten Eiern garnieren.

10. Thunfischschnitten Zubereitungszeit 5 Minuten

Zutaten: 1 Dose Thunfisch (ca.20 dag), 1 junge Zwiebel, 1 Essiggurke, 1 hart gekochtes Ei, ½ Zitrone, 3 EL Mayonnaise.

Die Zwiebel, die Gurke und das Ei in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Thunfisch vermengen. Zitronensaft und Mayonnaise dazugeben und die Masse auf Brotscheiben verteilen.

11. Gefüllte Senf Eier

Zutaten: 4 Eier, 5 dag Butter, 1 bis 2 EL scharfer Senf, Salz, weißer Pfeffer, etwas Zitronensaft, Sardellenringe, Kapern, Kaviar.

Hartgekochte Eier halbieren, vorsichtig die Dotter herausnehmen und passieren. Butter schaumig rühren, die passierten Eidotter und Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweißhälften mit der Creme füllen und nach Wunsch mit Kaviar, Kapern oder Sardellenringe garnieren. Auf Salatblättern angeordnet sind Senf Eier eine Zierde jeder kalten Platte.

12. Gefüllte Curry Eier

Zutaten: 4 Eier, 1 kleine Essiggurke, 1 Prise Pfeffer, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Currypulver, 2 EL Mayonnaise

Hartgekochte Eier der Länge nach halbieren und die Eidotter vorsichtig herausnehmen und mit der Mayonnaise zu einer glatten Masse verrühren. Essiggurke fein schneiden und unter die Masse rühren. Gewürze hinzufügen und die Masse mit einem Spritzbeutel in die Eihälften füllen.

13. Gorgonzola Cracker

Zutaten: 20 dag Gorgonzola oder Saint Augur, ¼ kg Topfen, ½ Bund Petersilie, 2 Blatt Gelatine, 2 Zehen Knoblauch, 1 EL Sauerrahm, ½ Bund Thymian, Salz und Pfeffer

Für die Garnitur: Oliven, 1 Tomate, Petersilie

Salz Cracker oder Knäckebrötchen

Gorgonzola (schmeckt kräftig) oder zart schmelzenden Saint Augur durch die Erdäpfelpresse oder durch eine grobe Reibe

drücken. Topfen mit Sauerrahm verrühren, Gorgonzola und fein gehackte Kräuter untermischen, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen. Die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und über Wasserdampf schmelzen und zügig unter die Käsemasse rühren. Masse ca. ¼ Stunde im Kühlschrank anziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Käsemasse mit einem Dressiersack auf die Cracker dressieren und garnieren.

14. Kümmel-Stangerl mit Käse

Zutaten: 25 dag Topfen, 25 dag Butter, 25 dag Mehl, 1 KL Backpulver, Salz, 2 KL Kümmel, 5 dag geriebener Käse (Parmesan), 1 Ei zum Bestreichen

Mehl mit Backpulver, Salz und Kümmel vermengen und mit Topfen und Butter rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Einmal auswalken und zusammenschlagen und eine Stunde kühl rasten lassen. Dann ungefähr 1 cm dick auswalken, mit geschlagenem Ei bestreichen und dick mit geriebenem Käse bestreuen. Stangerl schneiden und auf einem kalt abgespülten Blech bei sehr guter Hitze backen.

Aus diesem Topfen-Butterteig lassen sich auch Kipferl und Täscherl formen, die man mit Käse- oder Schinkencreme füllen kann.

15. Gefüllte Pumpernickel

Zutaten: 5 Scheiben Pumpernickel oder Vollkornbrot, 12 dag Butter, 3 dag Gervais, 3 dag Gorgonzola, 1 KL Senf, 1 KL Kren, 1 KL Ketchup, Salz, Paprikapulver, gemahlener Kümmel

Butter sehr schaumig rühren und in 3 gleich Teile teilen. Für die weiße Creme 1/3 schaumig gerührte Butter mit Gervais, Senf und Kren gut abrühren, salzen und mit Kümmel würzen. Die rote Creme: 1/3 der schaumig gerührten Butter mit Ketchup und Paprika verrühren und eventuell salzen. Für die grüne Creme die restliche Butter mit passiertem Gorgonzola gut verrühren. Die Cremes abwechselnd gleichmäßig auf die Pumpnickel Scheiben streichen, übereinanderlegen, leicht beschweren und gut durchkühlen lassen. In Dreiecke schneiden, mit restlicher Creme spritzen und mit Oliven garnieren.

Selbstverständlich kann man auch Weißbrot- oder Sandwichbrot-scheiben verwenden.

16. Käsebällchen

Zutaten: 4 hartgekochte Eier, 20 dag Emmentaler, 10 dag Butter, 12,5 dag Topfen, 4 kleine Knoblauchzehen, 2 Bund Schnittlauch, Salz und Pfeffer.

Eier schälen und fein raspeln. Emmentaler kleinwürfelig schneiden. Weiche Butter mit Topfen, Eiern und Emmentaler verrühren und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen. Schnittlauch fein schneiden. Aus der Käsemasse gleichgroße Kugeln formen und im Schnittlauch rundum wälzen.

Auf gemischten Blattsalaten anrichten.

Pikantes Blätterteiggebäck - ein kleines Abendessen oder wenn Gäste kommen

Blätterteig ist sehr vielseitig verwendbar. Ich bevorzuge tiefgekühlten Blätterteig. Die Auftauzeit beträgt ca. 2 Stunden. Aber das Ausrollen, Füllen und Backen geht schnell. Bereits gefüllten Blätterteig mit Ei bestreichen und kalt stellen (kann ohne weiteres einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden). Erst vor dem Eintreffen der Gäste ca. 20 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad backen und warm servieren.

Einige Varianten:

17. Würstchen vorher mit Senf bestreichen und dann in Blätterteig wickeln

18. Sardinen mit Zitronensaft beträufeln und mit Senf bestreichen

19. Blätterteig mit blanchiertem Blattspinat und Ziegenkäse füllen

20. Blätterteig mit Ziegenkäse und Sardellen füllen

Weitere Rezeptideen finden sie aber auch auf den jeweiligen Blätterteigpackungen.

21. Käsestangerl aus Blätterteig

Zutaten: 1 Päckchen tiefgekühlter Blätterteig, 5 dag bis 10 dag geriebener Käse; zum Bestreuen Kümmel, Mohn, Meersalz, Käse etc.

Den Blätterteig vorschriftsmäßig auftauen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Blätterteig zu einem Rechteck auswalken, die Hälfte mit Käse bestreuen und die andere Hälfte darüberlegen und noch einmal auswalken. Dann in ca. 10 cm lange finger-

dicke Streifen schneiden. Die Streifen an beiden Seiten anfassen und korkenzieherartig aufdrehen. Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Blech legen und beliebig bestreuen. Im vorgeheizten Rohr ca.12 Minuten backen.

Zu einem kalten Abendessen oder für Zwischendurch bereite ich auch gerne verschiedene Fischgerichte zu:

22. Fischaufstrich

Zutaten: 12,5 dag Butter, 25 dag Gervais, 25 dag Topfen, cirka 70 dag geräucherte Fische (z.B. Forellen etc.), 3 EL Worcester Sauce, Salz und Pfeffer, eventuell Zwiebel.

Butter schaumig rühren, Topfen, Gervais daruntermengen, pürierte Fische begeben und pikant abschmecken. Auf Weißbrot-scheiben servieren.

Variante:

Geräucherten Fisch mit der Gabel zerdrücken, etwas feingehackte Zwiebel unterheben und mit Ajvar (Serbische Gemüsevorspeise im Handel als Fertigprodukt in den Varianten normal und scharf erhältlich abmischen. Fertig! Mit getoastetem Weißbrot servieren.

23. Thunfischmousse

Zutaten: 2 Dosen Thunfischfilet (a 20 dag), 4 Sardellenfilets, 6 dag Kapern, 1 Bund Petersilie, 1 TL grüner Pfeffer, 4 hartgekochte Eier, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Senf, 50 dag Mascarpone, 1 TL geriebene Zitronenschale