

# MEIN KLEINES KOCHBUCH



**Fassung vom 31. 5. 2025**

Im „Kleinen Kochbuch“ ist enthalten, was der Verfasser kocht, - bei etwa 300 mal Kochen im Jahr. Neues und Neue Erfahrungen verändern das „Kleine Kochbuch“ nahezu allmonatlich. Enthalten ist, was im Umfeld des Verfassers schmeckt. Wird etwas einige Jahre lang mangels Bedarf nicht mehr gekocht, wird es auch aus dem „Kleinen Kochbuch“ entfernt.

**Neu:** Die Beschreibung von 19 Zubereitungsarten von Fleisch und Fisch sowie gleichartig zubereitetem Gemüse, - anstelle einer Unzahl von Einzelrezepten.

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| MEIN KLEINES KOCHBUCH.....                                      | 1  |
| SNACKS .....                                                    | 4  |
| <b>SANDWICH - GABELBISEN</b> .....                              | 4  |
| <b>DAS WIENER SCHINKENBROT</b> .....                            | 4  |
| <b>OLIVENBROTE</b> .....                                        | 4  |
| <b>FRISCHKÄSEBRÖTCHEN</b> .....                                 | 4  |
| <b>SARDELLENBUTTER</b> .....                                    | 5  |
| SALAT .....                                                     | 5  |
| <b>TRINKSALAT</b> .....                                         | 5  |
| <b>DER GRIECHISCHE PÜREESALAT</b> .....                         | 5  |
| <b>ZIGURI -SALAT</b> .....                                      | 5  |
| <b>ZELLER- SALAT</b> .....                                      | 5  |
| <b>ERDÄPFELSALAT</b> .....                                      | 6  |
| <b>GURKENSALAT</b> .....                                        | 6  |
| <b>AUSTERNSALAT</b> .....                                       | 6  |
| SUPPE .....                                                     | 6  |
| <b>DIE RINDSUPPE</b> .....                                      | 6  |
| <b>KRAUTSUPPE</b> .....                                         | 7  |
| <b>FESTE SUPPE</b> .....                                        | 7  |
| <b>GEEISTE FELDGURKENSUPPE</b> .....                            | 7  |
| GEMÜSE .....                                                    | 8  |
| <b>DAMIT ICH NICHT VERGESSE, WIE SPARGEL GEKOCHT WIRD</b> ..... | 8  |
| <b>SPINAT VERLANGT NACH DEM ZELLERGRÜN !</b> .....              | 8  |
| <b>GRÜNER ZELLER *</b> .....                                    | 8  |
| <b>WEISSKRAUT UND KRAUTFLECKERL</b> .....                       | 8  |
| <b>BLAUKRAUT</b> .....                                          | 8  |
| <b>KOHLSPROSSERL SIND DAS KONFEKT UNTER DEN GEMÜSEN!</b> .....  | 9  |
| <b>LINSENGERICHT</b> .....                                      | 9  |
| <b>PETERSILERDÄPFEL</b> .....                                   | 9  |
| <b>WALDVIERTLER ERDÄPFELKNÖDEL</b> .....                        | 9  |
| <b>ERDÄPFELKNÖDEL, MIT UND OHNE FÜLLUNG</b> .....               | 10 |
| <b>RÖSTERDÄPFEL</b> .....                                       | 10 |
| <b>STÜRZERDÄPFEL</b> .....                                      | 10 |
| <b>ERDÄPFELPUFFER</b> .....                                     | 10 |
| <b>ERDÄPFELSCHMARREN</b> .....                                  | 10 |
| <b>ERDÄPFELPÜREE</b> .....                                      | 10 |
| <b>DILLEN-ERDÄPFEL</b> .....                                    | 11 |
| <b>ERDÄPFEL-GULASCH</b> .....                                   | 11 |
| <b>ZUCCHINI-KROKETTEN</b> .....                                 | 11 |
| <b>FISOLEN „FASOLAKIA“</b> .....                                | 11 |
| <b>GELBE BUTTERFISOLEN UND GRÜNE</b> .....                      | 11 |
| <b>KOHLGEMÜSE</b> .....                                         | 11 |
| <b>MELANZANI „IMAM“</b> .....                                   | 12 |
| <b>ROTE RÜBEN - ALS GELEE *</b> .....                           | 12 |
| <b>ZWIEBELGEMÜSE !</b> .....                                    | 12 |
| <b>ERBSENPÜREE</b> .....                                        | 12 |
| <b>KÜRBIS, ALS CREMESUPPE UND ALS GELEE *</b> .....             | 13 |
| <b>FÜNF MAL KARFIOL – AUCH ALS GELEE UND „KARFISOTTO“</b> ..... | 13 |
| <b>KOHLRABI-PÜREE</b> .....                                     | 13 |
| PILZE .....                                                     | 14 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>STEINPILZE MIT BROCKERL</b> .....                           | 14 |
| <b>STEAK UND STEINPILZE *</b> .....                            | 14 |
| <b>GEDÄMPFTE STEINPILZE</b> .....                              | 14 |
| <b>EIERSCHWAMMERL MIT SEMMELBROCKERL</b> .....                 | 14 |
| <b>PARASOLHÜTE GEBACKEN</b> .....                              | 14 |
| <b>GETREIDE</b> .....                                          | 15 |
| <b>WEISSE NOCKERL AUS WEIZENMEHL UND EIERNOCKERL</b> .....     | 15 |
| <b>GRÜNE GEMÜSENOCKERL AUS DINKELMEHL</b> .....                | 15 |
| <b>SERVIETTENKNÖDEL</b> .....                                  | 15 |
| <b>BÖHMISCHE KNÖDEL</b> .....                                  | 15 |
| <b>TOPFEN- NUDELN MIT SPECK</b> .....                          | 15 |
| <b>REIS</b> .....                                              | 15 |
| <b>DER „BURGERMASTER“ *</b> .....                              | 16 |
| <b>SCHINKENFLECKERL ÜBERBACKEN</b> .....                       | 16 |
| <b>PALATSCHINKEN-TORTE</b> .....                               | 17 |
| <b>KAISERSCHMARRN</b> .....                                    | 17 |
| <b>FISCH, FLEISCH, etc. nach der Zubereitungsart</b> .....     | 18 |
| <b>„WIENER PANIER“</b> .....                                   | 18 |
| <b>„PARISER ART“</b> .....                                     | 18 |
| <b>„SERBISCH“</b> .....                                        | 18 |
| <b>„GRIECHISCH“ (κοκκινιστό, kokkinisto)</b> .....             | 18 |
| <b>„NATUR“</b> .....                                           | 19 |
| <b>„ALS SAFTFLEISCH“</b> .....                                 | 19 |
| <b>„GEKOCHT“</b> .....                                         | 20 |
| <b>„IM ROHR“</b> .....                                         | 20 |
| <b>„FASCHIERT“</b> .....                                       | 21 |
| <b>„ROULADEN“, VOM KALB UND VOM RIND</b> .....                 | 22 |
| <b>„ROH“</b> .....                                             | 22 |
| <b>„KRAUTFLEISCH“</b> .....                                    | 23 |
| <b>„IN DER PARMESANKRUSTE“</b> .....                           | 23 |
| <b>„REISFLEISCH“</b> .....                                     | 23 |
| <b>„ALS FLEISCHSOSSE“</b> .....                                | 24 |
| <b>„GEDÄMPFT“</b> .....                                        | 24 |
| <b>„POLYNESISCH“</b> .....                                     | 24 |
| <b>„GEFÜLLT“</b> .....                                         | 24 |
| <b>„AM ROST“</b> .....                                         | 24 |
| <b>EINZEL- REZEPTE ZU FISCH UND FLEISCH</b> .....              | 25 |
| <b>KALBSRAHMGULASCH MIT NOCKERL</b> .....                      | 25 |
| <b>DER MÄHRISCHE BAUERNSCHMAUS</b> .....                       | 25 |
| <b>NEUJAHR'S-ZANDER</b> .....                                  | 25 |
| <b>GANS MIT ERBSEN</b> .....                                   | 26 |
| <b>FISCHROULADEN</b> .....                                     | 26 |
| <b>FISCH VOM OFEN</b> .....                                    | 26 |
| <b>KAFFEE UND KUCHEN</b> .....                                 | 27 |
| <b>„KAFKA“ *</b> .....                                         | 27 |
| <b>MALAKIRSCH- TORTE *</b> .....                               | 27 |
| <b>KIRSCHENTORTE</b> .....                                     | 28 |
| <b>PARISERCREMETORTE</b> .....                                 | 28 |
| <b>KAKAOKUGELN ZUCKERFREI</b> .....                            | 28 |
| <b>SUBJEKTIVE HITPARADE: WIENER KÜCHE – WAS IST DAS?</b> ..... | 29 |
| <b>GLOSSAR</b> .....                                           | 30 |

# SNACKS

## SANDWICH - GABELBISSEN

Das Wiener Sandwich gibt es wirklich. Wer ihm nachspürt, mag auf Folgendes kommen: Einen **Sandwich- Wecken** in einzelne Brote schneiden, diese mit **Butter** bestreichen, sodann mit **Oberskrenn**, ein paar Tupfen scharfen **Estragonsenf**, - und sie mit **Beinschinken** in mindestens drei Lagen belegen! Jedes Brot in Stücke scheiden, - etwa einmal längs und dreimal quer, - sodass die einzelnen Brotstücke nicht größer als 3,5 mal 3,5 Zentimeter sind. Weitere Zutaten werden auf **Zahnstocher** gespießt und von oben hinein gesteckt, - von unten nach oben: je ein Stück **Rohschinken**, hart gekochtes **Ei**, **Essiggurkerl**, **Paradeiser** und **Emmentaler Käse**. Zum Schluss die Gabelbissen mit klein geschnittenem **Schnittlauch** überstreuen, **salzen**, mit gemahlenem **roten Paprika** bestreuen. Frisch, nötigenfalls noch zusätzlich kurz gekühlt, auf flachen Tellern servieren!

Eine italisierende Variante zum Wiener Sandwich- Gabelbissen ist auch bewährt: Auf italienischen Weißbrot, am Besten auf **Ciabatta – Brot**, wird **Olivenöl** mit dem Pinsel aufgestrichen, sodann etwas Oberskrenn (es muss ja nicht ALLES italienisch sein!). In mindestens drei Lagen mit hauchdünn geschnittenem **San-Daniele-Schinken** belegen! Die Brote sodann in Gabelbissen- große Stücke schneiden (ebenfalls maximal 3,5 mal 3,5 Zentimeter) und sodann mit **Mozzarella – Scheiben**, Paradeiser- Stücken und einem Stück **Olive**, - alles auf dem Zahnstocher,- garnieren! Darüber klein geschnittener Schnittlauch, **Origano**, **Pfeffer** und Salz!

## DAS WIENER SCHINKENBROT

Pro 8 Scheiben **Mischbrot**, in Wien ein „Gstaubtes“, Krusten- oder Meterbrot,  $\frac{1}{4}$  **Butter**, etwas **Oberskrenn** und **Estragon- Senf**, darauf dünn  $\frac{1}{2}$  kg **Beinschinken** vom Schwein, alles in sechs Spalten geschnitten, ist als Rezept kaum erwähnenswert, - vom Ergebnis her allerdings hervorzuheben.

## OLIVENBROTE

Ein halber Kilo entkernter **Oliven** wird zusammen mit einem kleinen **Paradeiser**, **Olivenöl**, **Butter**, **Zucker**, **Salz** und einem Hauch **Oregano** mit dem Stabmixer püriert. Die Masse wird auf leicht angetoastete **Weißbrotschnitten** aufgetragen. Diese werden in Gabelbissen geschnitten und mit Paradeiser- Scheiben garniert

## FRISCHKÄSEBRÖTCHEN

Pro 65 g- Packung **Gervais** 100 g **Butter**, 3 geschälte harte **Eier** (200 g), eine **Semmel** (75 g), wenig Estragon- **Senf**, etwas frisch gerissenen **Krenn**, **Salz**, **Pfeffer** und, soweit für die Konsistenz nötig, **Wasser**, mit dem Stabmixer pürieren! Kühlen! Auf dünnen Schwarzbrot- Scheiben oder Toast**brot** einen Zentimeter dick auftragen und sodann in Bissen schneiden! Obenauf bei einigen Bissen dünn geschnittenen Wurzel-Speck, Paradeiser- und Essiggurkerl-Scheiben sowie gekochte Erbsen!



## SARDELLENBUTTER

Abgetropfte 50 g **Sardellen**, 100 g zerlassene **Butter**, 200 g **Paradeiser**, 1 1/2 **Semmeln** gewürfelt, 60 g **Gervais**, etwas **Dillenkraut**, ein paar Tropfen **Zitronen-Saft** und **Salz** mit dem Stabmixer pürieren und kaltstellen, bis die Butter erstarrt ist! 500 g. Hat nicht mehr als 25 % Fett- Anteil!

## SALAT

### TRINKSALAT

DAS „ABNEHME-GETRÄNK“ AUFGRUND DES RATES DER WIENER SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT SVA

Eine ungeschälte, grob zerkleinerte **Gurke** in einem Liter **Wasser** mit einer halben **Zitrone**, einem Spritzer weißen Balsamico- **Essig**, einem Tropfen **Kukuruzkeimöl**, einer Tablette **Süßstoff**, kräftig **Salz** und **Eiswürfeln** mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb gießen und mit dem Schwammerl nachpressen! In Gläsern anrichten!

### DER GRIECHISCHE PÜREESALAT

„Klassiker“, wie Taramo-, Thunfisch- und Melanzani- Salat, aber auch Varianten dieser traditionellen griechischen Püreesalate, wie folgt zubereiten:

Ein viertel Kilo griechisches **Weißbrot** entrinden (oder rindenloses Tramenzini- Brot)! Eine kleine **Zwiebel** (ca. 40 g) und eine Zehe **Knoblauch** grob aufschneiden, alles in eine Schüssel! Weiters 200 g **Joghurt**, - am besten griechisches Schafsjoghurt,- ein gekochter, geschälter **Erdapfel** (ca. 50 g), fünf Esslöffel **Olivenöl**, der Saft einer halben **Zitrone**, ein Spritzer **Essig**, sowie **Salz**, **Pfeffer** und Spuren von **Origano**, **Basilikum** und **Thymian**. Mit dem Stabmixer cremig glatt pürieren. Ist die Masse zu steif, kaltes **Wasser** dazu! Dies ist die Salatbasis. Nun das Taramo (Fischroggen), den Thunfisch, - frisch gekocht oder aus der Dose, - die geschälte, gekochte Melanzani, oder was sonst den Geschmack bestimmen soll, einrühren! Für die beschriebene Menge an Basis sind etwa 250 g **Taramo**, **Thunfisch**, **Melanzani**, oder **Sonstiges**, erforderlich. Gute Erfolge auch mit Spargel und mit Pilzen, jeweils gekocht!

**Österreichische Variante:** Pro Häupel Salat 2 Semmeln und ein Bund Schnittlauch. Mit Kukuruzkeimöl, Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Zucker abschmecken!

### ZIGURI -SALAT

„Habakuk“ sollte in Raimunds „Alpenkönig“ 1830 „einen Zichori ausstechen“. **Ziguri**, Zichorie, Chicorée, - der so vielfältig benannte, im Finstern wachsende bittere Blattwulst (ohne die kräftige Wurzel) gibt mit **Salz**, **Zucker**, **Butter** und einer (samt dem Kochwasser zu entfernenden) **Weißbrot**- Scheibe acht Minuten angekocht, klein geschnitten, in einer Marinade, püriert aus den Herzen, Sonnenblumenöl, Salz, kräftig Zucker, sowie ein wenig **Essig** und **Zitrone** einen erstaunlichen Salat.

### ZELLER- SALAT

**Zeller**- und einige **Peterwurz**- Plättchen, 5 mm dick, 60 Minuten in **Wasser** ziehen lassen. Sodann durchmischen mit Püriertem aus einigen der Plättchen, **Salz**, **Pfeffer**, Sonnenblumenöl, **Essig**, **Zitronensaft**, einem Stück **Semmel** und dem Wasser.

## ERDÄPFELSALAT

„**Kipfler**“- **Erdäpfel** schälen, mit dem Schneidgerät in 4 mm dicke Scheiben schneiden und 15 Minuten im Druckkochtopf dämpfen! **Ei**- Dotter und eine bisschen **Estragon-Senf** rühren, während tröpfchenweise kräftig **Kukuruzkeimöl** beigefügt wird, bis diese Mayonnaise-Masse steif ist! Etwas klein geschnittener **Jungzwiebel**, **Essig**, **Salz**, und **Pfeffer** dazu! Mit **Rindsuppe** strecken! Über die heißen Erdäpfel gießen und gemeinsam erkalten lassen! Erst dann umrühren!

## GURKENSALAT

Eine **Feldgurke** (oder Glashausgurke) schälen und in 0,8 Millimeter dicke Scheiben schneiden! Als Marinade den Saft einer **Zitrone**, einen Spritzer weißen Balsamico-**Essig**, einen Schuss **Kukuruzkeimöl**, eine Tablette **Süßstoff**, kräftig **Salz** und ein Stück der Gurke in einem viertel Liter **Wasser** mit dem Stabmixer pürieren!

## AUSTERNSALAT

Eine halbe gewürfelte frische **Semmel**, 80 g gewürfelte **Paradeiser**-Stücke, 100 g Dosen-**Austern**, nicht geräuchert, **Salz**, **Olivenöl**, **Essig** und 100 g kaltes **Grüner Zeller**- Püree (siehe dieses !) miteinander vermischen!

## SUPPE

### DIE RINDSUPPE

Staatsvertrags- Koch Albert Kofranek, Donauland Kochbuch, Kremayr & Scheriau, Wien 1961, S. 45, hat außerdem noch Porree, Kohl, Pfefferkörner, Muskatnuss und Gewürznelken dazu verwendet

Die zur Suppe verwendeten **Fleischknochen** und das Fleisch zuerst waschen, für wenige Minuten in kochendes **Wasser** geben und mit kaltem Wasser abschwemmen.

Diese Fleischknochen und etwa die doppelte Menge Beinfleisch (besser, als Hauptspeise, der **Tafelspitz** (siehe dazu im Kapitel „Fisch, Fleisch ...“: „Gekocht“), zusammen mit zwei halbierten **Paradeisern**, einer dunkel angebratenen **Zwiebel**, einer geschälten **Peterwurzel** und einem Stück **Karfiolstrunk** zwei Stunden zugedeckt ziehen lassen, - in gerade so viel Wasser, dass die Zutaten davon bedeckt sind! Paradeiser, Zwiebel und Karfiol kommen dabei am besten in große geschlossene Teesiebe, damit ihre verkochten Reste sauber von der Suppe getrennt sind. Einige Male etwas kaltes Wasser zugießen! Wird der Tafelspitz als Hauptspeise zubereitet, eine dritte Stunde ziehen lassen!

Eine weitere Petersilwurzel, ein weiteres Stück Karfiolstrunk, ein Stück **Zeller-Knolle**, eine große **Karotte** schälen und klein schneiden! Dies alles in **Butter** und **Olivenöl** anrösten! Zusammen mit frisch ausgelösten **Erbsen** statt dem ausgekochten Gemüse in die Teesiebe geben und drei weitere viertel Stunden in der Suppe ziehen lassen! Die letzten fünf Minuten einige klein geschnittene **Champignons** - oder, nach Saison, Steinpilz- Würfel, - mitkochen!

Knochen und Fleisch sodann heraus nehmen! Die Suppe durch ein feinmaschiges Sieb seihen, - vorsichtig um sie nicht zu trüben! Jetzt erst **Salz** und **Pfeffer**! So auch reiner Rindsuppen- Fond benötigt wird, kommt dieser nun in ein gesondertes Gefäß. Nun das Gemüse direkt in die Suppe!

Den Tafelspitz erkalten lassen. Erst dann in halbzöllige Scheiben quer zur Faser-Richtung schneiden! Erst am nächsten Tag in der Suppe aufwärmen und servieren!

## KRAUTSUPPE

Aus zahllosen Abnehme- Diäten sind, - oft aberwitzige, - Variationen zur „Krautsuppe“ bekannt. Während des mühsamen Kleinschneidens des vielen Gemüses erfolgt tatsächlich eine messbare Abnahme des Körpergewichts, - während des Essens natürlich nicht. Hier im „kleinen Kochbuch“ geht es weniger um das Abnehmen, als um den Geschmack.

Der Suppentopf mit eineinhalb Liter **Wasser** wird zugestellt. Hinein eine (für Abnehmwillige in Gewichtseinheiten nicht zu messende) geringe Menge **Butter**, 3 Kaffeelöffel pflanzliches **Gemüsesuppen- Pulver**, ein Spritzer weißer Balsamico-**Essig**, etwas **Salz**, ein wenig **Pfeffer** und ein Schuss **Sojasoße**. Nun in folgender Reihenfolge das Gemüse klein schneiden und gleich in den Topf, ins siedende Wasser: Stiele vom **Petersil-Grün**, ein Bund **Frühlingszwiebel**, ein halber Bund **Stangenzeller**, ein **roter Paprika**, ein kleines Häuptel **Weißkraut** (am besten einschneiden und mit der Schneidemaschine in 2 mm Schnittbreite zerteilen) und 2 möglichst feste **Paradeiser**. Ist alles drin, weitere 10 Minuten ziehen lassen! In gesondertem Topf frische, ausgelöste **Erbsen** (aus etwa 50 Schoten) in gesalzenem Wasser mit einer Spur Butter eine Viertelstunde ziehen lassen, abseihen und der fertigen Krautsuppe beifügen (würden die Erbsen mitgekocht, verlören sie ihre frische, grüne Farbe)! Heiß oder geeist servieren!

## FESTE SUPPE

„Fest“ ist die Suppe, wenn der Löffel stecken bleibt! Ein **Zwiebel**, klein geschnitten, in etwas **Öl** anrösten, mit etwas Wasser aufgießen! Hinein ein klein geschnittener **Paradeiser**, 50 g **Erbsen**, ein Esslöffel **Rindsuppenpulver**, **Petergrün** und **Salz**! Nach einer Viertelstunde bis zu 100 g **Pilze** (Champignon oder Steinpilz) sowie klein geschnitten und im Drucktopf gut 20 Minuten gedämpft, - samt dem Dämpfwasser, - ein Bund Suppengrün (**Karotte**, **Gelbe Rübe**, **Zeller**, **Peterwurzel**), ein speckiger **Erdapfel**, eine **Zellerstange**, sowie ein Stück **Karfiol-Strunk**! Nach einigen Minuten umrühren! Fertig!



## GEEISTE FELDGURKENSUPPE

Für heiße Sommertage als Erfrischung eine geschälte **Feldgurke** und eine geschälte rohe **Peterwurzel** zusammen mit **Olivenöl**, einem Spritzer weißen Balsamico-**Essig**, etwas **Schlagobers**, einigen Tropfen **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer**, eine Spur **Süßstoff**, etwas **Rindsuppen- Fond** (an besonders heißen Tagen tut es Fertigsuppenpulver auch) und mehreren **Eiswürfeln** mit dem Stabmixer pürieren. Als Einlage **Weißbrot-** Würferl in **Butter** gebäht, zum Schluss mit etwas Salz, **rotem Paprikapulver** und **Oregano** umgerührt. Außerdem klein geschnittenen **Schnittlauch** dazu!

# GEMÜSE

## DAMIT ICH NICHT VERGESSE, WIE SPARGEL GEKOCHT WIRD...

In **Wasser** mit etwas **Butter**, **Zucker**, **Salz**, **Zitronensaft**, einem geschältem **Apfel** und einer **Weißbrotschnitte**, den **Spargel**, gut geschält, die Stangen gut 5 cm vom der Spitze gegenüberliegenden Ende quer durchgeschnitten, etwa fünfzehn Minuten ziehen lassen (nicht wallend kochen, am besten unter 100° bleiben!

Das reduzierte Kochwasser samt Stangen- Enden und Apfel, - die Brotschnitte durch eine frische, entrindete, ersetzt, - erst mit dem Stabmixer pürieren, dann durch ein Sieb passieren. Es eignet sich zusammen mit einem Spritzer **Schlagobers** und etwas **Suppenfond** (wenn nicht vorhanden, Fertigsuppen-Pulver) und **Schnittlauch** als Soße, oder als Suppe (diesfalls mit den Spargelspitzen und mit zu Buttercroutons gebähten Weißbrotwürfeln), - oder auch kalt als „Spargelcocktail“.

## SPINAT VERLANGT NACH DEM ZELLERGRÜN !

200 g frische **Zellergrün**-Blätter waschen, zehn Minuten in **Wasser** mit **Salz** und **Zucker** (nicht Süßstoff!) ziehen lassen und sodann abseihen (dies um bitteren Geschmack zu vermeiden)!

Ein Kilo frische **Spinatblätter** ebenfalls waschen und gemeinsam mit dem vorgekochten Zellergrün und einem viertel Bund **Petersil** in gesalzenem Wasser fünf Minuten ziehen lassen, - sodann sorgfältig abseihen, und zusammen mit 200 g **Schlagobers**, 20 g **Olivenöl**, 50 g **Butter**, einem Spritzer **Essig**, sowie mit Salz und wenig **Pfeffer** (kein Knoblauch!) mit dem Stabmixer sorgfältig durchrühren! Warm als Beilage, - oder gekühlt gleichsam als Salat!

## GRÜNER ZELLER \*

Das Grün des **Zellers** samt den Stangen, 500 g, auch ein Stück der Knolle, in **Wasser** mit einem geschälten **Erdapfel**, 100 g, den Roserln eines **Karfiol**, 500 g, einem Stück **Peterwurzel**, etwas **Krenn** und **Salz** 45 Minuten ziehen lassen und abseihen! Mit einer **Semmel**, **Butter**, **Olivenöl**, Salz und etwas **Suppenfond** mit dem Stabmixer pürieren! Am besten kalt in einer Schale als Salat mit **Austern** und klein geschnittenen frischen Semmeln, **Paradeisern**, jedoch ohne Essig! Oder ebenfalls kalt auf Paradeisepofesen (siehe „Burgermaster“ !) !

## WEISSKRAUT UND KRAUTFLECKERL

Ein klein geschnittener **Zwiebel** und etwas Wurzel- oder Selch- **Speck** in Olivenöl und Butter rösten, ein Esslöffel **Zucker** dazu, bis er karamelliert ist! Ein Häupel **Weißkraut** nudlig schneiden, hinein! Anbraten, mit **Veltliner** aufgießen, zusätzlich mit **Rindsuppe**! 60 Minuten köcheln! Zum Schluss **Salz**, **Sojasoße** und **Peffersoße** dazu! Als Beilage oder gemischt mit 60 % zu 40 % gesondert gesiedete **Fleckerl**.

## BLAUKRAUT

Anders als beim Weißkraut **Blauburgunder** oder Blaufränkischen anstelle des Weißweins nehmen und einen geschälten, nudlig geschnittenen **Apfel** die letzten zehn Minuten mitkochen. Etwa zu Gans.

## KOHLSPROSSERL SIND DAS KONFEKT UNTER DEN GEMÜSEN!

**Kohlsprosserl** bedürfen besonderer Aufmerksamkeit! Nach dem Waschen die Strünke unten etwas abschneiden. Vergilbte oder angedunkelte Blätter entfernen! Größere Sprosserl von oben einschneiden! Sodann die Sprosserl in (wegen der Bitterkeit) gezuckertem **Wasser** mit etwas **Butter**, **Essig** und **Salz** fünfzehn Minuten ziehen lassen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre frische Farbe nicht verlieren! Warm als Beilage! Oder gebacken in „Wiener Panier“. Auch gut in etwas Rindssuppe püriert kalt auf Paradeis-Pofesen (siehe diese!) oder in einer Schale mit Austern und klein geschnittenen frischen Semmeln!

## LINSENGERICHT

Laut Genesis 25 29-34 gab Esau seinem Bruder Jakob für dieses Gericht, - offenbar meisterhaft mit roten Linsen in Rotwein zubereitet, - sein Erstgeburts- Recht!

Es gibt über Nacht in **Wasser** aufzuweichende **Trockenlinsen**, oder zum 15- bis 25- minütigen Kochen vorbereitete Trockenlinsen (etwa rote Linsen), oder vorgekochte Dosenlinsen. Aufgeweichte Trockenlinsen eine halbe Stunde in der dreifachen Menge ungesalzenem Wasser vorkochen! Dosenlinsen sind bereits vorgekocht.

Je 150 g geschälte **Zwiebel**, 50 g durchzogener **Speck**, 100 g **Karotte** sowie 50 g geschälte **Peterwurz**, alles aufgeschnittenen, in **Olivenöl** und dem Fett des Specks anbraten! 350 g aufgeschnittene **Paradeiser** und etwas **Dillenkraut** beifügen! Mit 2/3 Muskateller-**Weißwein** und 1/3 Blaufränkisch-**Rotwein**) aufgießen. Mit dem Stabmixer pürieren! Sodann die Linsen hinein, - 250 g Trockenlinsen, - zum Kochen vorbereitet, - oder 700 g Kilo Dosen- bzw. aufgeweichte Linsen! 35 Minuten köcheln! Achtung ! Bei quellenden Linsen zur idealen Konsistenz mehrmals mit dem Wein aufgießen! Etwas **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer**! Warm als Vorspeise, Hauptspeise mit Serviettenknödel oder Beilage! Auch kalt gut, - als Beilage, - oder als Brotaufstrich.



## PETERSILERDÄPFEL

„**Speckige**“ **Erdäpfel** dämpf ich am liebsten über einer Schale **Wasser** 14 Minuten im Drucktopf, geschält und in Bissen Größe geschnitten; - lass sie kurz rasten, damit sie nicht zerfallen, und tu sie dann mit kräftig **Butter** und **Salz** für einige weitere Minuten in den Wok. Sollen sie gebräunt sein, dann bleiben sie eben länger im Wok! Erst ganz zum Schluss der gehackelte **Petersil**!

## WALDVIERTLER ERDÄPFELKNÖDEL

Ein halbes Kilo „**mehlige**“ **Erdäpfel** und ein kleines Stück **Peterwurz** schälen, kochen und zu einem Püree rühren! Ein halbes Kilo „**speckige**“ **Erdäpfel** schälen, fein reiben und in einem Sieb abtropfen lassen! Beide Massen mit einander, mit einem gehäuften Esslöffel **Erdäpfelstärke-Mehl** und mit **Salz** vermischen! Kein Ei! 10 Minuten rasten lassen! Mit nassen Händen Knödel formen! 30 Minuten in ja nicht wallendem **Salzwasser** ziehen lassen!

## ERDÄPFELKNÖDEL, MIT UND OHNE FÜLLUNG

Ein Kilo runde **Erdäpfel** schälen, kochen, faschieren, mit 70 g **Erdäpfelstärke-Mehl** oder 250 g Mehl, einem **Ei**, 20g **Butter**, 10 g **Rahm**, Spur **Salz** zu einem Teig rühren! Mit nassen Händen Knödel formen, - oder auf Mehl auswalken und aus Quadraten um **Grammeln** herum Knödel formen, - oder um **Marillen**, **Zwetschken** oder am besten blauen **Ringlotten**, alle mit **Würfelzucker** statt dem mittels Zange entfernten Kern! 5 bis 8 Minuten in **Salzwasser** ziehen lassen! In **Brösel**-Pfanne mit ein wenig **Butter** wälzen, bei Fruchtknödel die Brösel mit **Staubzucker** gemischt!



## RÖSTERDÄPFEL

„Rösti“ im Privathaushalt müssen nicht stundenlang bereitgehalten und daher auch nicht vorgekocht sein. Ein Kilo geschälte, rohe, speckige **Erdäpfel** und ein Stück **Peterwurzel** auf der 5- Millimeter- Reibe reiben, **salzen** und in einem Sieb entwässern! Unter häufigem Rühren eine halbe Stunde lang in der **Butter** im Wok braun braten! In **Butter** langsam braun gebratene **Zwiebelringe** drauf setzen!

## STÜRZERDÄPFEL

„Rösti“, - wie im Rezept „Rösterdäpfel“, - nach den ersten Minuten in einer Pfanne, - nicht im Wok, - in Erdäpfelpuffer- große Stücke zerteilen und mehrmals wenden! Das hält zusammen auch ohne Ei! Bei geringen Mengen ist in 10 Minuten alles fertig. Ein Kilo braucht mehr als 20! Dazu zerkleinert, in der Pfanne in **Olivenöl** gebraten und gesalzen: **Zwiebel**, **Paradeiser**, **Zellergrün** und **Petersil**!

## ERDÄPFELPUFFER

Je zur Hälfte mehlig und speckig **Erdäpfel** sowie ein Stück **Peterwurzel** schälen und mit der 5 Millimeter- Reibe reiben! Ein **Ei** pro Kilo **Erdäpfel**, einen Spritzer **Essig** und kräftig **Salz** beifügen! Gut durchrühren, in ein Sieb zum Abtropfen! Die „Puffer“ formen und in der Pfanne in **Butter**, **Olivenöl** und **Selchspeck**-Würfel beidseitig knusprig braten! Auf der Küchenrolle entfetten! Heiß servieren! Für jene, die wollen, mit gepresstem **Knoblauch** in zerlassener **Butter** drüber pinseln!

## ERDÄPFELSCHMARREN

Pro Kilo gekochter, nachher geschälter und nach kurzem Rasten in kleine Scheibchen geschnittener **gesalzener** speckiger **Erdäpfel** wird ein mittelgroßer **Zwiebel** klein geschnitten und in reichlich **Butter** im Wok braun gebraten. Die **Erdäpfel** und ein Schuss **Essig** hinein, wenig rühren, fertig!

## ERDÄPFELPÜREE

Ein Kilo **Erdäpfel**, mehlig „Runde“ und einige „Speckige“, schälen und zum Kochen aufschneiden, ebenso 100 g **Peterwurzel**. Alles zusammen weich kochen (ohne Geschmacksverlust auch im Drucktopf in 15 Minuten möglich)! Die **Peterwurzel** zusammen mit heiß gemachten 80 g **Butter**, 300 bis 500 g **Kuhmilch** (Menge je nach Konsistenz des Pürees) und **Salz** mit dem Stabmixer pürieren, sodann die **Erdäpfel** beigegeben und alles gemeinsam mit dem Rührgerät vorsichtig fertig pürieren. Frisch zu Kalbsschnitzel, Fleischlaberl oder Kalbsbutterschnitzel!

## **DILLEN-ERDÄPFEL**

Einen halben Kilo speckige **Erdäpfel** schälen, in 3-Millimeter-Scheibchen schneiden! 15 Minuten im Drucktopf dämpfen! Auskühlen! 100 g **Zwiebel** und etwas **Petersil** klein schneiden, in 80 g **Butter** anlaufen lassen! 10 g **Mehl**, **Zucker**, 1 Bund **Dille** gehackelt, **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronensaft**, **Suppe**, **Sauerrahm** und die Erdäpfel dazu!

## **ERDÄPFEL-GULASCH**

Für 4 – 5 Portionen einen Kilo speckige **Erdäpfel** schälen, in Bissen schneiden und im Druckkochtopf weich dämpfen! Währenddessen 500 g **Zwiebel** und zwei Zehen **Knoblauch** schneiden und in 20 g klein geschnittenem **Selchspeck** und etwas **Olivenöl** anrösten! Sodann einen Esslöffel **Paprikapulver** einrühren! Löschen mit folgender vorbereiteter Soße: 500 g **Paradeiser**, ein **roter Paprika**, zwei 5 mm dicke Scheiben Schalen-**Zitrone**, ein Viertel **Rotwein**, ein Spritzer **Essig**, **Majoran**, **Kümmel** und **Salz**, - mit dem Stabmixer püriert. Nun die gekochten Erdäpfel-Bissen dazu! Binden mit einer **Semmel**, in der 5-Millimeter- Reibe gerieben.

## **ZUCCHINI-KROKETTEN**

(die griechischen κολοκυθακοκεφθέςδες, Kolokithakokefthedes)

Pro mittelgroßem **Zucchini** (250 g), gewaschen, ungeschält grob gerieben, **gesalzen** und in einem Sieb eine halbe Stunde stehen gelassen, 70 g **weißer Schafskäse** grob gerieben, ein rohes **Ei**, **Pfeffer**, je eine Spur **Oregano** und **Essig**! Sind die Kroketten nicht Beilage sondern Hauptspeise, je 70 g faschierten Rindslungenbraten dazu! Mischen, Bällchen formen, in **Dinkelmehl** wälzen, in **Olivenöl** und etwas **Butter** je Seite 5 Minuten braten! Auf Küchenrolle entfetten und heiß servieren!

## **FISOLEN „FASOLAKIA“**

Am 9.6.23 im Ligres Beach auf Kreta diese Art der Fasolakia mit den vielen Erdäpfeln kennengelernt.

Einen **Zwiebel** (150 g) klein schneiden und in kräftig **Olivenöl** anrösten! Je ein klein geschnittenes Stück (100 g) **Karotte** und **Peterwurz** dazu! Mit der 5-Millimeter-Reibe geriebene **Paradeiser** (300 g) und 500 g geputzte bissgroß geschnittene **Fisolen** dazu! Nach einigen Minuten steten Umrührens mit Muskateller- und Blaufränkisch-**Wein** aufgießen. **Salz**, **Dille**, **Thymian**, **Oregano** dazu! Zugedeckt ziehen lassen. Die Fisolen müssen dabei immer gerade noch mit Soße bedeckt sein. Zwei Stunden köcheln! Zum Schluss 300 g geschälte bissgroß geschnittene 40 Minuten in Wasser gekochte **Erdäpfel** darunter mischen! Wegen der Farbe so spät!

## **GELBE BUTTERFISOLEN UND GRÜNE**

Die Stängel-Ansätze und die Spitzen der einzelnen **gelben Butterfisolen** (sie sind weiß, heißen jedoch „gelbe“) werden abgeschnitten. Die Butterfisolen eine viertel Stunde in **gesalzenem Wasser** ziehen lassen! Sodann in **Butter** und etwas zerlassenem **Selchspeck** schwenken! Die **grünen Butterfisolen** (wie Erbsen-Schoten) bedürfen des Selchspecks nicht, da kräftiger im Geschmack, als gelbe.

## **KOHLGEMÜSE**

Einem Häupel **Kohl** die Blätter nudlig schneiden! In **gesalzenem Wasser** zusammen mit einem gewürfelten mehligem **Erdapfel** zwanzig Minuten ziehen lassen und abseihen! Aus etwas vom Kochwasser mit **Butter** und einer Spur **Mehl** eine Einmach bereiten, mit **Suppenfond** aufgießen! Mit etwas **Schlagobers**, mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitrone** und **Essig**, - nicht jedoch mit Knoblauch, - abschmecken!

## MELANZANI „IMAM“

das türkische „imam bayildi“ („der Vorbeter ist in Ohnmacht gefallen“, - sieht wohl mit Blatt und Stängel dran so aus!)

Zwei große ungeschälte **Melanzani** (mit großen Zucchini geht's auch) längs halbieren, mit dem Messer aushöhlen, salzen, in **Olivenöl** am Schnitt kurz anbraten, umdrehen und neben einander zum Füllen in eine Auflaufform oder in eine Pfanne legen!

Einen großen **Zwiebel** in längliche Stücke schneiden. Zusammen mit zwei klein geschnittenen Zehen **Knoblauch** und einer gewürfelten **Semmel** in Olivenöl anbräunen. Löschen mit gut ein Achtel **Muskateller**. Dazu zwei ungeschälte klein geschnittene **Paradeiser**, ein wenig **Dille**, **Schalenzitrone**, **Petersil**, **Origano**, **Thymian**, **Zellergrün**, alles gehackelt, **Salz**, **Pfeffer** und die Melanzanimasse, sowie ganz original je ein Hauch **Zimt** und **Zucker**! 5 Minuten Köcheln! Mit dem Löffel die Melanzani füllen! Verbliebenen Saft in die Pfanne oder Form! 30 Minuten bei 175° im Rohr oder 8 Minuten in zugedeckter Pfanne am Herd!



## ROTE RÜBEN - ALS GELEE \*

Eineinhalb Kilo **Rote Rüben** samt der Schale eine Stunde lang in **gesalzenem Wasser** ziehen lassen! Sodann schälen und würfeln! Zwei **Äpfeln** die Putzen entfernen schälen und ankochen! Die Masse mit dem Stabmixer pürieren, - zusammen mit dem Saft einer halben **Zitrone**, einem Spritzer rotem Balsamico **Essig**, 70 g **Butter**, 50 g **Olivenöl**, 100 g **Schlagobers**, etwas **Kren**, Salz und vorher fünf Minuten in warmen Wasser einzeln eingelegten zwölf **Geleeblättern**! Durch das Sieb passieren! In der gefetteten Terrinenform im Kühlschrank bei ca. 4° C mindestens 3 Stunden kaltstellen! Etwa als Vorspeise mit **Kernöl** und Salatblättern, servieren! Diese Art der Zubereitung der roten Rüben erhält Farbe, Geschmack und reinigende Wirkung, bindet jedoch die Soße, die sonst Alles rundum rot färbt.

## ZWIEBELGEMÜSE !

Zwei weiße **Zwiebel** klein schneiden und in **Olivenöl** anbraten, einen gewürfelten **Paradeiser**, **Petersil**, **Salz** und **Pfeffer** auch in die Pfanne! Etwa zu Stürzerdäpfel!

## ERBSENPÜREE

Pro halben Kilo frischen **Erbsen** (samt den Schoten gewogen) 200 g **Erdäpfel** schälen und in **gesalzenem Wasser** ziehen lassen! Nach einer Viertelstunde die ausgelösten Erbsen dazu! Nach einer weiteren viertel Stunde abseihen und zusammen mit heiß gemachten **Milch**, **Schlagobers**, 80 g zerlassener **Butter** und Salz mit dem Stabmixer pürieren! Dazu: In der Pfanne klein gewürfelt einen **Zwiebel** und 30 g **Wurzelspeck** mit einem in Scheiben geschnittenen Paar **Debreziner** Würstel in etwas Butter anrösten; drüber ein wenig Pulver vom roten **Paprika**!

## **KÜRBIS, ALS CREMESUPPE UND ALS GELEE \***

200 g geschälte **Peterwurzel** 10 Minuten in **gesalzenem Wasser** ankochen! Den **Kürbis** (1 ½ kg), etwa Muskat-Kürbis, ausnehmen, schälen, würfeln, ins Wasser zur Peterwurzel geben und weitere 10 Minuten ziehen lassen! Fünf **Paradeiser** (1/2 kg) für weitere 5 Minuten dazu! Abseihen! Feuchte durch Drücken mit dem Schwammerl verringern! Zusammen mit 50 g **Schlagobers**, 150 g **Butter**, ¼ Liter **Rindsuppenfond** (oder 2 Kaffeelöffel Suppenpulver), je einen kräftigen Schuss **Kürbiskernöl**, weißen Balsamico-**Essig** und „Inländer“- **Rum** (!), mit Salz und **Pfeffer** (keine Zwiebel, kein Knoblauch!) mit dem Stabmixer pürieren! Durch das Passiersieb passieren! Abschmecken ist beim Kürbis besonders wichtig! Die Masse als Kürbiscremesuppe servieren!

Erfrischender: 12 **Geleeblätter** einrühren! Die Masse in eine gefettete Terrinenform gießen, erkalten lassen und gut drei Stunden in den Kühlschrank! Als kalte Vorspeise mit Kernöl und geröstete **Kürbiskernen** servieren!

## **FÜNF MAL KARFIOL – AUCH ALS GELEE UND „KARFISOTTO“**

Für die üblichen drei Zubereitungs- Arten des Karfiol sind nur wenige Worte nötig:

- entweder die Roserl in der Panier backen (siehe **PANIERT** im Kapitel „Fisch ...“),
- oder die Roserl in Milch und gesalzenem Wasser 20 Minuten ziehen lassen und mit in reichlich Butter angebräunten **BRÖSEL** vom Weißbrot, - ein roter Paprika und ein Paradeiser, sehr klein geschnitten, können in der Butter gebraten sein, bevor die Brösel dazu kommen,
- oder die gekochten Roserl, mit Beinschinken- und in Butter gebratenen Karfiolstrunk- Stückchen vermischen und eine halbe Stunde im Rohr **ÜBERBACKEN** (wie „Schinkenfleckerl, überbacken“, Kapitel „Getreide“; Parmesan statt Emmentaler)!
- Oder **ALS GELEE**: 200 g **Peterwurzel** schälen, grob schneiden und zusammen mit dem Karfiol-Strunk eine viertel Stunde in **gesalzenem Wasser**, gemischt mit **Milch** (damit alles weiß bleibt) ziehen lassen! Von etwa 800 g **Karfiol** die Roserl eine weitere viertel Stunde mitkochen! Abseihen! Mit 30 g **Butter**, 10 g **Olivenöl**, 10 g **Schlagobers**, kräftig **Rindsuppenfond**, einem Spritzer **Essig**, dem Saft einer halben **Zitrone**, Salz und 10 **Geleeblättern** mit dem Stabmixer pürieren. **Brösel** mit rotem **Paprika** wie oben rösten und mit 5 Geleeblättern vermischen. In Schichten in der gebutterten Terrinen-Form erkalten lassen! Mindestens drei Stunden im Kühlschrank!
- Oder **ALS „KARFISOTTO“** (nach Lisa Shelton „Guten Morgen Österreich“ 30.8.23) mit der 5 Millimeter—Reibe reiben, im Wok in **Olivenöl** sanft 15 Minuten anbraten! Sodann vermischen mit je einem in weiterer Pfanne ebenso sanft gebratenen geschnittenen **Zwiebel**, rotem **Paprika** und **Paradeiser**, mit drei **Stangen Zeller**, einigen **Gurkerl**, **Kapern**, etwas **Suppenpulver** und **Salz**! Zusätzlich je nach Jahreszeit Pilze oder geviertelte **Kohlsprosserl**! Dazu grob geriebener **Hartkäse** zum Drüberstreuen!

## **KOHLRABI-PÜREE**

Zwei 40 Minuten in Wasser gekochte in Scheiben geschnittene **Kohlrabi** in **Suppenfond** in etwas **Butter** und **Olivenöl** mit dem Stabmixer pürieren.

# PILZE

## STEINPILZE MIT BROCKERL

Der frische **Steinpilz** ist sensibel, was seinen so angenehmen Eigengeschmack betrifft. Er sollte daher so schonend, wie irgend möglich, zubereitet sein: **Weißbrot** würfeln, oder aber Servietten-Semmelknödel, wie im Bild rechts dargestellt, im Wok in **Butter** anbräuen und mit den in zöllige Stücke geschnittenen Strünken und einigen halbierten Cherry- **Paradeisern** löschen! Gehackelten **Petersil** dazu! Nach fünf Minuten die Hut- Stücke und noch etwas Butter dazu! Kurz danach vom Herd nehmen und **salzen**! Siehe auch das nächste Rezept „Steak und Steinpilze“!



## STEAK UND STEINPILZE \*

**Frische Steinpilze**, etwa die Hälfte des Gewichtes des Fleisches, putzen, waschen, und zöllig würfeln! **Semmelbrockel** im Wok in **Butter** anbräuen! Erst die gewürfelten Strünke dazu geben, später die gewürfelten Hüte, einen gewürfelten **Paradeiser**, frischen gehackelten **Petersil**, etwas **Essig** und **Salz**!

Zugleich in einer Pfanne zöllig geschnittene, nicht allzu große, Stücke vom **Rindslungenbraten** (Varianten: Kalbslungenbraten, Schweinslungenbraten) in Butter (wegen der Verwendung in der Soße kein Butterschmalz!) scharf, zwei mal zwei („medium“) bis zweieinhalb („well done“) Minuten, - anbraten! Nicht zu viel Fleisch in einer Pfanne braten! Als Regel mag gelten: Pro zwei Portionen eine Pfanne. Sodann das Fleisch in den Wok! Den Saft mit dem Pinsel aufrühren und darüber leeren!

## GEDÄMPFTE STEINPILZE

Erst die **Steinpilz**-Strünke drei bis vier Minuten in einer Schüssel in der Dämpfe! Dann die Hüte dazu und nochmals gegen drei Minuten dämpfen! Gut ist im Dämpfwasser köchelndes **Zellergrün** und **Petersil**! Sodann mit **gesalzener Butter** mit dem Pinsel glasieren! Unverzüglich mit in Butter gebähtem Weißbrot servieren!

## EIERSCHWAMMERL MIT SEMMELBROCKERL

200 g **Weißbrot** oder 4 Semmeln würfeln, im Wok in Kukuruzkeimöl oder Olivenöl anbräuen und mit 500 g geputzten und gewaschenen in zöllige Stücke geschnittenen **Eierschwammerl** sowie mit 200 g klein geschnittenen **Paradeiser**- Stücken löschen. Kein Ei drüber, kein Zwiebel, wegen dem Eigengeschmack der Schwammerl! Wenn die Schwammerl weich werden, ein Bund grob gehackelter **Petersil** dazu, **salzen**, **pfeffern** und ein Spritzer **Essig**. Mit dem Schöpflöffel anrichten!

## PARASOLHÜTE GEBACKEN

Hüte des **Parasolpilzes**, des Riesenschirmlings, einschneiden, dass sie eben in der Pfanne liegen, - im Übrigen wie unter „Fisch, Fleisch ...“, „Wiener Panier“, beschrieben!

# GETREIDE

## WEISSE NOCKERL AUS WEIZENMEHL UND EIERNOCKERL

300 g **glattes Weizenmehl** mit etwa 30 g **Butter**, einem **Ei** und **Salz** in **Kuhmilch** gut und dickflüssig verrühren! Fünf Minuten stehen lassen! Sodann Nockerl durch Ausstechen mit dem Löffel formen, - oder als die kleineren Spätzle mit dem Spätzlehobel, - in siedendes gesalzenes **Wasser**! Sobald die Nockerl schwimmen, abseihen, in etwas **Butter** schwenken und heiß anrichten! Etwa zu Kalbsgulasch. Die Nockerl in Butter gebraten, ein weiteres Ei drüber, und wir haben Eiernockerl!

## GRÜNE GEMÜSENOCKERL AUS DINKELMEHL

**Dinkel-Vollkornmehl** würde ohne das Gemüse braune Nockerl ergeben. Die Nockerl werden ebenso zubereitet, wie die weißen Nockerl aus Weizenmehl (300 g Mehl, 30 g **Butter**, ein **Ei**, **Salz**, **Kuhmilch**, in gesalzenem siedendem **Wasser**). In die Nockerlmasse das passierte Gemüsegemisch einrühren: Kurz vorgekochte **Zellergrün** und **Spinat**, je 25 g, abgeseiht, etwas **Petersil** und **Dillenkraut**. Das Zellergrün mit **Zucker** vorkochen, damit es nicht bitter ist! Attraktiv sind weiße und grüne Nockerl als Beilagen neben einander.

## SERVIETTENKNÖDEL

6 **Semmeln** würfelig schneiden! 2 **Eier**, 70 g **Butter**, darin angelaufener **Petersil** und **Salz** in einem viertel Liter gewärmter **Milch** mit dem Stabmixer versprudeln und drüber gießen! Gut mischen, mindestens eine Stunde rasten lassen! Rollen in Klarsichtfolie und drüber Alufolie! In siedendem **Wasser** 30 bis 40 Minuten ziehen lassen! Die Masse ohne die Folien zu Bällchen geformt ergibt Semmelknödel!

## BÖHMISCHE KNÖDEL

Nach Albert Kofranek, Donauland Kochbuch, Kremayr und Scheriau Wien 1961

Vier Scheiben **Weissbrot** würfeln und trocknen! Ein Viertel Kilo **Mehl**, ein **Ei**, 10 g **Germ** mit etwas **Milch** zu einem Teig rühren! Die Semmelbrockerl hinein mischen. In der warmen Küche ein paar Stunden aufgehen lassen! Mit nassen Händen Knödel formen! In siedendem, nicht wallendem, **Salzwasser** vorsichtig 20 Minuten kochen. Sollten die Knödel nicht sofort auf den Tisch kommen, in der Dämpfe warm halten!

## TOPFEN- NUDELN MIT SPECK

Halušky sind slowakisches National- Gericht: Erdäpfel- Nockerl mit Speckwürfel und Schafs- Brimsen darüber. Die Eltern und die Tante haben jedoch gemeint, „Topfen-Haluschka“ sei „Topfen-Nudeln mit Speck“. Sie haben in der Pfanne angebratene **Sechspeck**- Würfel samt dem ausgelassenen Fett unter bissfest in **gesalzenem Wasser** gekochte **Bandnudeln** gemischt, - und beim Anrichten kalten, bröseligen **Topfen** drüber gestreut.

## REIS

Pro 200 g weißem Langkorn- Risotto- **Reis** mit 500 g dünnem Rindsuppen- **Fond** (oder Wasser mit etwas gesiebten Rindsuppenpulver), mit je 25 g **Butter** und klein geschnittenem weißen **Zwiebel** und **Salz** 25 Minuten köcheln. Sind 100 g (netto) Erbsen dabei, ist's „RISIPISI“.

## DER „BURGERMASTER“ \*

Der „Burgermaster“ ist die „knödelfreie“ Variation zum ostösterreichischen Traditionsgericht „G'röst'e Knöd'l mit Ei“, in dem es um die Verwertung alt gewordener Knödel geht, die selbst schon die Verwertung von alt gewordenem Brot waren. Der Burgermaster hat, wie etwa auch die Pizza, ein Grundrezept, von dem aus er hinsichtlich der Zutaten variiert wird. Die Speise ist als „typisch Wiener Snack“ im Jahr 1984 ausgedacht, und, - wegen der Bestellung von Dr. Helmut Zilk zum Bürgermeister der Stadt Wien in jenem Jahr, - „Burgermaster“ genannt. Zuerst das Grundrezept, - auch ohne weitere Zutaten anwendbar:

150 g Bockerl (Würfel) mit etwa eineinhalb Zentimeter Seitenlänge von einem entrindeten, frischen **Sandwichwecken** (Weißbrot) oder von einer Semmel in der Pfanne, bei größeren Mengen im Wok, - in **Olivenöl** und etwas **Butter** anbräuen! Ein **Paradeiser** zu ca. 60 g, geschält oder nicht, klein geschnitten, dient zum „löschen“ der Bockerl. Ein großes **Ei** mit **Salz**, **Pfeffer**, gehackelten **Petersil** und einem Spritzer **Essig** verquirlen, und, wenn die Bockerl von der Feuchtigkeit der Paradeiser geweicht sind, drüber leeren und einrühren, bis das Ei erstarrt ist! Mittels Schöpflöffel Gupfe auf die Teller stülpen oder mittels Formring Zylinder formen!

Die einfachste Variante zum Grundrezept verwendet 50 g klein gehackten **Beinschinken** oder Wurzelspeck als weitere Zutat, die noch vor den Paradeisern in die angebräuten Bockerl eingerührt wird.

Der Beifügung von Fleischprodukten, Gemüse, Käsen, Meeresfrüchten, Pilzen, und Kräutern, sind, so wie im Falle der Pizza, keine Grenzen gesetzt. Auch die Brotsorte und die Art des Fetts kann variiert werden.

Zitronensaft kommt, wegen des Paradeisers, nicht hinein, es sei denn der Paradeiser selbst wird in einer Variante durch etwas anderes ersetzt, das jedoch immer hohe Feuchtigkeit haben muss.

Die Masse kann auch zur Füllung von Gebäck verwendet werden. Der Burgermaster heißt in diesem Fall, nicht zuletzt wegen der zur Zeit des Austestens erfolgten Bestellung von Dr. Michael Häupl zum Bürgermeister der Stadt Wien und zu dessen Ehren, „**G'füllter Burgermaster**“.

Die Masse in Klarsichtfolie gewickelt und erkaltet hält zusammen wie ein Knödel. Dies ist der „**Servietten-Burgermaster**“. Er wird in Scheibchen aufgeschnitten serviert und eignet sich besonders zum Mitnehmen auf Ausflüge oder an den Strand.

Bei einer vereinfachten weiteren Pofesen-artigen Variante Ei, Paradeiser und Salz mit dem Stabmixer pürieren, Bockerl von frischen Semmeln darin voll saugen lassen, im heißen Fett anbraten, durch Schupfen wenden und fertig braten. Da dabei vergleichsweise wenige weitere Zutaten eingemischt werden können, sei dies der „**Frühstücks- Burgermaster**“! Kaltes Grüner Zeller- Püree (siehe dieses!) darüber lässt den Tag mit Freude beginnen!



## SCHINKENFLECKERL ÜBERBACKEN

250 g dünn aufgeschnittener **Beinschinken** in Quadratzentimeter- große Blättchen schneiden. Mit 250 g in zweieinhalb Liter **gesalzenem Wasser** mit etwas **Butter** bissfest gekochtem und abgeseihten **Hartweizengrieß-** Fleckerl im gebutterten Wok vermischen. Sodann mit einer, vorsichtig mit dem Kochlöffel hergestellten, Mischung aus dem Ei-Schnee und den Dottern von zwei **Eiern**, 200 g **Sauerrahm**, 200 g geriebenen **Emmentaler** und Salz übergießen und eine halbe Stunde bei 180 ° im Rohr überbacken!

**OSTERMONTAGSTORTE** sollen die „überbackenen Schinkenfleckerl“ heißen wenn sie in folgender Variante hergestellt sind: Aus den am Ostermontag übrig gebliebenen Resten des Osterschinkens, aus Tagliarelle-Nudeln (kreuz und quer durchgeschnitten) anstelle der Fleckerl vermischt mit der Hälfte der Überback-Masse, - anstelle lediglich übergossen - und aus Parmesan anstelle des Emmentalers. Anstelle des Wok nehmen wir eine gebutterte Torten-Springform!

## PALATSCHINKEN-TORTE

Palatschinken entstehen aus einem halben Kilo **glatten Weizenmehl**, mit dem Schneebesen eingerührt in einen halben Liter Mischung aus **Milch** und **Schlagobers**, worin sodann vier **Eier**, 60 g zerlassene **Butter** und etwas **Salz** eingerührt werden. Diese Mischung in die heiße, gebutterte Pfanne dünn gießen und mittels mühsam erlernter Wurftechnik wenden. Nahezu identisch mit dünnen Palatschinken sind die französischen Crêpes und die italienischen Crespelle.

Die Palatschinken üblicher Weise mit Marillenmarmelade gefüllt und mit Staubzucker bestreut servieren. Doch diesmal nicht! Sie rasten eine halbe Stunde und kommen sodann übereinander in eine gebutterte Torten-Springform, die in ihrer Größe der Pfanne entspricht. Zwischen die einzelnen Palatschinken jeweils eine Schicht Broccoli Creme! Das Ergebnis ist etwas Lasagne-Ähnliches, allerdings nicht aus gekochtem Nudelteig, sondern aus Palatschinken!

Für die Broccoli- Creme alle Teile von zwei aufgeschnittenen und 17 Minuten in Salzwasser ziehen gelassenen Rosen **Broccoli** verwenden - außer den schönsten paar Roserl. Dazu 100 g Butter, einen Schuss **Olivenöl**, einen Schuss Schlagobers, einen Spritzer **Essig** und Salz mit dem Stabmixer glatt verquirln!

Eine dreiviertel Stunde bei 180° ins Rohr. Die letzten zehn Minuten davon oben mit 100 g geriebenen **Emmentaler** bestreut und die Roserl drauf gelegt. In Tortenstücke geschnitten als Beilage zu Fleisch und Fisch, - etwa zu Hühnerbrüsten Pariser Art.

## KAISERSCHMARRN

Albert Kofranek, 1961, hat recht: Für vier Personen 250 g **Mehl** mit 1/4 Liter **Milch** und 150 g zerlassener **Butter** mischen! Aus dem Klar von 4 **Eiern** und 30 g **Zucker** steifen Eischnee rühren (4 Klar mehr machen den Schmarrn noch flauschiger!) und mit den 4 Dottern, **Rosinen** und einer Spur **Salz** einrühren. In 100 g Butter 3-4 cm hoch in der Pfanne zugedeckt backen, auf dem Herd mit Umschupfen oder im Rohr. Wer will, zerreißt mit zwei Gabeln zu einem Schmarrn! Wer nicht, kann den Kuchen in auch in Scheiben schneiden! Immer mit **Zwetschenröster** servieren! Die genannten Kuchenscheiben schmecken auch kalt!



## FISCH, FLEISCH, etc. nach der Zubereitungsart

Vorab die neunzehn Arten, Fleisch und Fisch zuzubereiten, - sofern jeweils gleichartig wie das Fleisch und der Fisch zubereitet, auch Gemüse und Pilze!

### „WIENER PANIER“

Wiener Schnitzel von **KALB**, **SCHWEIN** oder **TRUTHAHN**, Gebackene **HÜHNERBRUST**, **KABELJAU-FILETS**, **KARFIOL-Roseri**, **PARASOL-hüte**, **ZWIEBEL-Scheiben (!)**, vorgekochte **ZELLER-Scheiben** oder **KOHLPROSSERL** und Ähnliches geraten besser, wenn zum „Brot“ (wörtlich für „Panieren“) nicht Fertigbrösel verwendet werden, sondern frisch in der 5 mm- Reibe geriebene Brösel aus einem Tag altem **Weißbrot**. Kalb und Schwein vorher klopfen! Kabeljau vorher einsalzen und sodann waschen! Das Backgut erst in glattem **Weizenmehl** wälzen, sodann in mit der Gabel verrührtem rohen **Ei** mit etwas **Salz** tunken, danach in den Brösel wälzen und zum Schluss in einem Gemisch aus reichlich **Butter** und **Olivenöl** (das für die „Wiener Panier“ originale Schmalz find´ ich eher selten passend) auf beiden Seiten in der Pfanne herausbacken! Auf Küchenrollen-Papier entfetten! Mit **Zitronenhälften** servieren! Als Beilage zu panierten Fleisch und Fisch am besten Petersilerdäpfel oder Gemüsereis.

### „PARISER ART“

Für Pariser Schnitzel vom **KALB**, vom quer aufgeschnittenen und mit den Finger-Knöcheln dünn geklopften **SCHWEINSLUNGENBRATEN**, von der **TRUTHAHN-** oder **HÜHNERBRUST**, vom **LAMMRÜCKEN**, vom **ZANDER** und von Ähnlichem, das Backgut in **Weizenmehl**, gemischt mit etwas gemahlenem rotem **Paprika**, wälzen, in (mit der Gabel verrührtem rohen) **Ei** mit etwas **Salz** tunken und in einem Gemisch aus reichlich **Butter** und **Olivenöl** auf beiden Seiten in der Pfanne herausbacken! Auf Küchenrollen-Papier kurz entfetten. Mit **Zitronenhälften** servieren!

### „SERBISCH“

Backgut wie **HÜHNERBRUST**, **ZANDER-**, **FORELLEN-** **KABELJAU-** und **KARPFFENILET**, **LAMMRÜCKEN** und sogar (längs gedrittelte, eingeschnittene) **KNACKWURST** in einer Mischung aus **Vollkornmehl**, etwas **Salz** und gemahlenen roten **Paprika** wälzen und in einem Gemisch aus reichlich **Butter** und **Olivenöl** auf beiden Seiten in der Pfanne herausbacken! Fisch wird in der Regel mit **Knoblauchbutter** serviert.

### „GRIECHISCH“ (kokkivisto, kokkinisto)

Pro Kilo in zöllige Würfel geschnittener/m **KALBSSCHULTER**, **LAMMRÜCKEN**, **SCHWEINSLUNGENBRATEN** oder **HÜHNERBRUST** einen Kilo **Paradeiser** samt der Haut in der 5- Millimeter- Reibe reiben! Eine mittelgroße **Zwiebel** und eine viertel Zehe **Knoblauch** klein schneiden und im Wok in reichlich **Olivenöl** anbraten! Das Fleisch in gesonderter Pfanne in Olivenöl anbraten (nicht alles auf einmal, da der austretende Saft sonst das Braten verhindert), sodann zum Zwiebel in den Wok geben! Mit einem Viertel **Rotwein** löschen! Zusammen mit den geriebenen Paradeisern, einem **Lorbeerblatt**, zwei **Gewürznelken** und einem Hauch **Zimt** (wer den absolut nicht will, lässt ihn eben weg!) eine gute Stunde lang köcheln lassen! Zum Schluss **salzen** und **pfeffern**! Dazu Reis.

## „NATUR“

**Olivenöl** und **Butter** (Butter verträgt die Hitze zwar schlechter, als Butterschmalz, gibt jedoch für die Soße wohl den besseren Geschmack) in der Pfanne recht heiß werden lassen und sodann zwei Zentimeter dick geschnittene Schnitzel von feinem Fleisch, etwa **LUNGENBRATEN** von **RIND**, **KALB**, und **SCHWEIN**, **LAMMRÜCKEN**, **HIRSCH**, **TRUTHAHNBRUST**, ungesalzen und ohne allem sonst, darin braten! Keinesfalls zu viel Fleisch in die Pfanne geben, da sonst die aus dem Fleisch entweichende Flüssigkeit das Fett abkühlt und das Braten verhindert. Als Regel mag gelten: je drei Personen sind zwei Pfannen nötig. Nach (je nach Fleisch) zwei bis drei Minuten, wenn das Fleisch auf der Unterseite angebräunt ist, wenden, und die andere Seite ebenfalls zwei bis drei Minuten braten. Nur einmal wenden! Nicht mit dem Fett übergießen! Bei Bedarf das „rare, medium, well done“- Spiel der **STEAK**-Küche spielen!

Fleisch sodann aus der Pfanne nehmen. Rückstand mit einem mit dem Stabmixer pürierten Gemisch aus vorgekochten, geschälten **Paradeisern** (zwei pro Pfanne), geschälter, vorgekochter **Peterwurzel** (etwa 20% der Menge der Paradeiser), einer Spur geröstetem **Zwiebel**, etwas **Schlagobers**, etwas **Weinbrand** (am besten Metaxa), einem Spritzer **Essig** und **Salz** aufrühren, am besten mit dem Pinsel, um möglichst alle Bratrückstände zu nutzen. Grob geschnittene braune **Champignons** begeben und die Soße sodann mit dem Fleisch servieren!

Empfehlenswert dazu Reis, - oder noch besser: „Gemüsenudeln“, nämlich bissfest gekochte **Nudeln**, beim Schwenken in der Butter vermischt mit nudlig „gehobelten“, angekochten und kurz angebratenen **Karotte**, **Broccolistämmchen** und **Porree**.

## „ALS SAFTFLEISCH“

Eine mittelgroße **Zwiebel** schneiden, im Wok in **Butter** und **Olivenöl** anlaufen lassen! Mit **gemahlenen roten Paprika** überschütten und gleich danach mit **zwei Paradeisern** und einem halben **roten Paprika** in einem Achtel **Rotwein** mit dem Stabmixer pürieren! Falls weitere Flüssigkeit nötig, mit **Rotwein** aufgießen!

Ein Kilo **Rindschnitzel vom Rostbraten**, vom Schulterscherzel (im Rindsgulasch mehrheitsfähiger als der Wadschinken) oder vom Schwarzen Scherzel Viertelkilo- weise in einer Mischung aus Butter und Olivenöl in der Pfanne kurz und kräftig braten. Die angebratenen Schnitzel, - auch um Platz für die anderen zu schaffen, - in die Soße in den Wok legen! Nach vier Stunden Ziehen (geht auch im Backrohr bei 140°) etwas Soße heraus geben, zusammen mit **Salz**, einigen Tropfen **Schlagobers**, einigen Tropfen **Pfeffersoße**, sowie einem Stück **Weißbrot**-Schmolle mit dem Stabmixer pürieren und der Soße im Wok mit dem Kochlöffel unterziehen! Zusammen mit in **Rindsuppe** mit einem Stück Zwiebel, etwas Butter und Salz gekochtem weißen **Reis**, Spinat und, - nach Saison, - einem weißen Spargelstamm je Portion, anrichten!

Für Schweinefleisch, - am besten Schweinslungenbraten, und für Kalbfleisch, - am besten Kalbschulter, - reichen eineinhalb Stunden. Ist das Fleisch in zöllige Würfel geschnitten und die Menge an Zwiebel doppelt so groß, nennen wir das Saftfleisch „**GULASCH**“. Das traditionelle Gulasch-Gewürz besteht aus geriebener **Zitronenschale**, **Knoblauch**, **Majoran** und **Kümmel**. Beim Unterziehen begeben! Zum Gulasch ebenso traditionell, - in Wien bei „Schrott“ erhältlich, - Schusterlaberl.



## „GEKOCHT“

### RINDFLEISCH

Die „**Rindsuppe**“ laut dem diesbezüglichen Rezept im Kapitel „Suppen“ muss natürlich nicht mit ausschließlich Beinfleisch, sondern kann bei Bedarf zusätzlich mit **TAFELSPITZ**, magerem Meiserl und anderem Rindfleisch hergestellt werden. Das nachher aufzutischende Fleisch kommt ins bereits siedende Wasser und bleibt vier Stunden drin. Alles erkaltet und kommt während der darauf folgenden Nacht in den Kühlschrank! Das Fleisch kalt mit der Schneidemaschine quer zur Richtung der Muskelfasern in zehn Millimeter dicke Scheiben schneiden! Zum Anrichten in Suppe aufwärmen! Dabei je nach Saison fünf Minuten lang einige Mini-**Steinpilze** im Ganzen mitkochen!

Dazu 15 Minuten gesiedete **Broccoli** mit **Karfiol** püriert, mit **Butter**, etwas **Olivenöl**, etwas **Schlagobers** und **Salz** (Spinat oder Kohl wären klassisch), Semmelkren, fertiger **Oberskren** oder Apfeln, „**Rösti**“ (Rösterdäpfel, - siehe diese im Kapitel „Gemüse“), - und natürlich die Suppe!

Für den Semmelkren **Weißbrot** im Suppenfond aufkochen, auflösen und glatt rühren; - sodann vom Feuer nehmen und **Salz**, **Zucker**, **Sojasoße**, **Butter** und kräftig frisch gerissenen **Kren** hinein!

### OSTERSCHINKEN

**TEILSAMES** vom Schwein drei Stunden zusammen mit jeweils nudelig geschnittener **Karotte**, **Peterwurzeln** und **Zwiebel**, weiters mit etwas **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** im **Wasser** ziehen lassen! Etwas erkalten lassen, das Fleisch in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und im Topf kurz erneut heiß machen!

Die Fleischschnitten am Teller mit etwas vom Wurzelwerk und mit frisch gerissenem **Kren** belegen! Dazu **Erdäpfelpüree** (siehe dieses) mit in Butter gebratenen 2 Millimeter dicken **Zwiebelringen**! Außerdem **Erbesen**, weitere frische Gemüse und **Estragonsenf**!

## „IM ROHR“

(Der Kalbsbraten nach einem Rezept in der „Krone Bunt“ vom 19.12.2004)

Auf klein geschnittenen 150 g **Peterwurzeln** und etwas **Butterschmalz** eine **Kalbsschulter** (1 kg) bei 220° im Rohr auf beiden Seiten je 20 Minuten bräunen! Sodann je 200 g **Chardonnay** und kräftigen **Suppenfond** vom Beinfleisch, sowie **Lorbeerblätter** beifügen und bei 160° weitere 90 Minuten braten. Danach den Braten herausnehmen und die Soße zusammen mit etwas **Butter**, mit **Pfeffer** (etwa Tabasco) und mit **Salz** mit dem Stabmixer passieren.

Dazu eine größere **Zwiebel** klein schneiden und im Wok in **Olivenöl** und Butter anbräunen, sodann je 150 g **Zellerknolle** und Peterwurzeln, sowie zwei **rote Paprika** würfelig schneiden und ebenfalls anbraten. Nach etwa 20 Minuten einen Schuss Chardonnay, je 200 g **Muskatkürbis** und **Zucchini**, würfelig geschnitten, sowie Salz dazu geben. Weite knapp 10 Minuten später abseihen und mit dem aufgeschnittenen Kalbsbraten, mit der Soße und mit **Reis** servieren.

Für **SCHWEINSBRATEN** Karree mit kräftig Salz und Kümmel, die Schwarte nach unten, auf grob geschnittenen Zwiebeln und etwas Wasser in der Brathülle gut eine Stunde bei 160° ins Rohr! Umdrehen, die Schwarte einschneiden, nachsalzen und eine dreiviertel Stunde bei 200°. Nicht begießen! Sodann 1 cm dick aufschneiden!

## „FASCHIERT“

Für **FLEISCHLABERL** 500 g **Rindschnitzelfleisch** und 5 g **Selchspeck** (**Varianten:** für das edle **faschierte BEAFSTEAK** 500 g Rindslungenbraten und 5 g Selchspeck; für **LAMMLABERL** 500 g Lammschulter; für **KALBSBUTTERSCHNITZERL** 500 g Kalbschulter und 5 g Selchspeck). Zweimal faschieren!

Außerdem vier **Paradeiser**, ca. 250 g, angekocht, geschält oder nicht und im Sieb entwässert, ein halber **roter Paprika**, 50 g geschälte **Peterwurzel**, beide vorgekocht, 10 g **getrocknete Steinpilze** in **Wasser** aufgeweicht (oder, nach Saison, 50 g frische Steinpilze), 50 g **Essiggurkerl**, 80 g **Zwiebel** in **Olivenöl** angebraten, entsprechend der Saison 20 g **Zellergrün**, sowie ein halber Bund **Petersil!** - Alles dies mit einem kräftigen Stabmixer pürieren!

Etwa die Hälfte eines **Sandwichwecken** (Weißbrot mit wenig Eigengeschmack) würfelig schneiden und in der oben beschriebenen Gemüsemasse ansaugen lassen. **Salz, Pfeffer**, einen Spritzer **Essig**, vier **Eier**, etwa 120 g, sowie das Fleisch beifügen und mit dem kräftigen Stabmixer sorgfältig glattrühren!

Die faschierte Masse eine viertel Stunde rasten lassen und sodann etwa 15 Laberl zu je ca. 100 g formen und in einem Gemisch aus **Weizenmehl** und **gemahlenen rotem Paprika** wälzen. Manche mögen stattdessen Semmelbrösel. Unverzüglich in Pfannen mit reichlich Olivenöl und **Butter** beidseitig, zugedeckt (damit sie aufquellen) und langsam (je Seite gegen 8 Minuten) herausbacken, bis sie knusprig sind.

Die Lehre vom Fleischlaberl, die Keftologie (vgl. *κεφτές*, griechisch für Fleischlaberl), sagt uns, dass das Gewicht der Laberl nach dem Herausbacken um 10% geringer geworden ist, als vorher. Auf einer **Küchenrolle** zwecks Entfettung kurz rasten lassen. Am besten vor dem Servieren eine viertel Stunde zusammen mit Butter und etwas **Suppe** ins Rohr!.

Heiß mit Erdäpfelpüree, - oder, ebenso gut, kalt aufgeschnitten mit Senf und Brot.

Faschiertes Beafsteak soll womöglich frisch gegessen und nicht aufgewärmt werden, da es sonst seinen besonderen Geschmack verliert. Fleischlaberl, Lammlaberl und Kalbsbutterschnitzerl eignen sich hingegen gut zum Vorkochen, auch zum Einfrieren, und Aufwärmen bzw. Auftauen bei Bedarf.



## „ROULADEN“, VOM KALB UND VOM RIND

Rouladen nicht vom Rindfleisch, sondern vom Kalbfleisch zu machen, bietet die Chance, den Eigengeschmack der Fülle besonders zu entwickeln, was wegen der langen Garzeit des Rindfleischs bei Rindsrouladen nicht so leicht möglich ist. Ein Kilo **Kalbsschnitzel** reicht für 8 stattliche Rouladen. Rindfleisch (siehe unten !)



Als erstes die Soße: Für die Suppe ein halbes Kilo **Beinflfleisch** oder 3 bis 4 Rindsknochen mehr als eine Stunde in dreiviertel Liter **Wasser** ziehen lassen! Gut ein halber Liter stark reduzierter Suppenfond, abgeseiht, ist hergestellt.

Einen **Zwiebel** (100 g) klein schneiden und in **Butter** und **Olivenöl** im Wok goldbraun anbraten! Drei **Fleischparadeiser** (900 g), ein **roter Paprika** und eine **Peterwurzel** (100 g) halbwegs klein geschnitten dazu! Nach 10 Minuten mit dem Suppenfond und mit einem Viertel **Rotwein** aufgießen! Mit dem Stabmixer pürieren!

Als Zweites die Fülle: Die Basis besteht aus „Brockel“ aus dem Viertel eines **Sandwichweckens**, aufgeweicht in einem Spritzer **Schlagobers**, einem **Ei** und dem Saft einer halben **Zitrone**, gesalzen und gepfeffert. In diese Masse, jeweils klein geschnitten, **Essiggurkerl** (100 g), eine Spur **Selchspeck** und **Wurzelspeck** (je 15 g), einige **Champignons** (100 g, nach Saison Steinpilz-Strünke), 100 g **Kapern** sowie Stiele vom **Petersil** einrühren! Aus der Masse acht kleine Knödel formen!

Als Drittes das Fleisch: Dünn geschnittene Kalbsschnitzel, je rund 125 g bei Bedarf mit den Fingerknöcheln ausklopfen, mit etwas **Estragonsenf** bestreichen! Jeweils mit hauchdünner Scheibe **Beinschinken**, insgesamt 200 g, und großem **Spinatblatt** belegen! Um das Füllen zu erleichtern, den Schinken auf der einen Seite und die Spinatblätter auf der anderen Seite vorstehen lassen!

Das Füllen erfolgt, indem Schinkenblatt und Spinatblatt seitlich über den Knödel der Fülle geschlagen werden, das Kalbsschnitzel sodann eingerollt wird und zum Schluss die fertige Roulade mit **Zahnstochern** auf beiden Seiten verschlossen wird. Sodann werden die rohen Rouladen in der Pfanne kurz und scharf in einer Mischung aus Butter und Olivenöl an allen Seiten angebraten (am besten jeweils zwei und zwei, damit die aus dem Fleisch entweichende Flüssigkeit das Braten nicht verhindert) und im Wok in der Soße ziehen gelassen.

Sind alle Rouladen angebraten in der Soße, den Wok mit Deckel zwei Stunden auf den Herd oder bei etwa 140° C ins Rohr! Bei Rindfleisch-Rouladen vier Stunden! Die Rouladen mit der Soße bedecken; nur das je oberste Stück ist sichtbar. Zum Schluss die Soße salzen und Pfeffern! Erkalten lassen, über Nacht in den Kühlschrank und erst am nächsten Tag aufgewärmt servieren! Dazu Reis, am besten als Gemüsereis mit Erbsen, Karotten und Broccoli, sowie ein Gemüse, etwa Spinat.

## „ROH“

Die Vielzahl der Varianten von rohem Fleisch und Fisch teilt sich in das sofort servierte „tartare“, - etwa fein gehacktes **Rindslungenstück** „beef tartare“ mit einem **Eidotter** sowie gehackten **Zwiebel**, **Gurkerl**, **Sardellen**, **Kapern** und **Schnittlauch** rundherum sowie **Salz**, **Pfeffer** und **Senf**, - und in nach etwa 24 Stunden beizen „mariniert“ Serviertes, - etwa schwedisch von gehäutetem **Lachsfilet** in einer Marinade aus **Olivenöl**, **Honig**, **Dille**, **Senf**, **Pfeffer** und **Salz**. Dazu jeweils getoastetes Weißbro!

## „KRAUTFLEISCH“

Einen großen **Zwiebel** schneiden, im Wok in **Butter** und **Olivenöl** anlaufen lassen. Ein Esslöffel Kristall**zucker** dazu, bis er karamelliert ist. Ein mittelgroßes Häupel **Weißkraut** (besser als Sauerkraut !) wird nudlig geschnitten und in den Wok zum Anbraten dazu gegeben. Nach einigen Minuten ein großer, gehäufter Löffel roter **gemahlener Paprika** ! Mit einem Viertel Gelber **Muskateller** oder Veltliner löschen. Zwei **Fleischparadeiser** und einen **roten Paprika** mit dem Stabmixer pürieren und dazugeben, - auch etwas **Rindsuppe** !

Drei viertel Kilo **SCHWEINS- Lungenbraten** in zöllige Würfel schneiden und in Butter und Olivenöl anbraten (nicht alles auf einmal, damit entweichende Flüssigkeit das Anbraten nicht verhindert !). Sodann eineinhalb Stunden mit dem durch Abseihen gewonnenen Saft des Krauts bei 120° ins Backrohr. Die letzte dreiviertel Stunde auch das Kraut dazu ! Zum Schluss mit **Sojasoße**, **Pfeffer** und **Salz** abschmecken ! Dazu Serviettenknödel oder Waldviertler Erdäpfelknödel !

Ungewöhnlich, aber gut, das KRAUTFLEISCH **VOM RIND**, etwa der Rindsschulter ! Doppelte Menge an Zwiebeln gegenüber dem Schwein ! Rindsuppe naturgemäß nicht nötig ! Dreieinhalb Stunden bei 120° im Rohr, bevor das Kraut für eine weitere dreiviertel Stunde dazu kommt, - und Gulaschgewürz. Das Gulaschgewürz besteht aus je einem Kaffeelöffel **Majoran** und gemahlenem **Kümmel**, einer Messerspitze geriebener **Zitronenschale** und aus einer halben Zehe **Knoblauch**. Beim Abschmecken einige Gramm **Mehl** in etwas vom Saft versprudeln und unterziehen.

## „IN DER PARMESANKRUSTE“

Zu „Piccata alla Milanese“ finden sich sehr unterschiedliche Rezepte. In Österreich wird darunter nicht das hinter einander Braten von Schinken oder Speck und Kalbs-Naturschnitzel in derselben Pfanne verstanden, sondern das Schnitzel in der Ei-Parmesankruste, das „Costoletta alla Milanese“ in der Variante mit dem Parmesan.

Mit den Handknöcheln vorsichtig flach geklopfte, 2 Zentimeter dicke Medaillons vom **Kalbslungenbraten** oder vom Schweinslungenbraten in glattem **Mehl** wenden, - sodann in gesalzenem, mit der Gabel versprudeltem **Ei** mit ein wenig **Milch** und in geriebenen **Parmesan**! Sofort herausbacken und anrichten! Einer Mischung aus **Butter** und **Olivenöl** sei gegenüber dem Butterschmalz der Vorzug gegeben!

Die Medaillons auf „al dente“ in gesalzenem **Wasser** gekochten weißen **Tagliolini-Nudeln** mit Wurzelsugo servieren! Für das Wurzelsugo etwas **Zwiebel** klein schneiden und in einer Mischung aus Butter und Olivenöl anrösten! Eine **Karotte**, eine halbe **Peterwurzel** und ein Stück **Zellerknolle** kommen klein geschnitten dazu, - nach einiger Zeit ein großer, geschälter **Fleischparadeiser**. Mit dem Stabmixer kurz pürieren und mit Salz, **Essig**, **Pfeffer** und **Sojasauce** abschmecken!

## „REISFLEISCH“

Ein Kilo **Schweinslungenbraten**, in etwa zöllige Würfel geschnitten (Variante: halbwegs magere **Kalbsschulter**) in **Butter** und **Olivenöl** in der Pfanne anrösten, - ebenso, im Wok, klein geschnitten, 200 g **weiße Zwiebel**, eine **Peterwurzel**, eine **Karotte** und weiteres Wurzelwerk. Mit fein gemahlenem **roten Paprika** überschütten, umrühren und sofort mit **Rotwein** abschrecken. Zehn **Paradeiser** (etwa 700 g) und einen **roten Paprika** mit dem Stabmixer pürieren! In den Wok dazu und zusammen mit dem Fleisch eine knappe Stunde köcheln! Eine weitere halbe Stunde mit 400 g **weißem Risottoreis**, **Rindssuppenfond** (der Reismenge entsprechend), **Sojasoße**, **Pfeffer** und **Salz**! In Gupfen mit geriebenem **Parmesan** anrichten!

## „ALS FLEISCHSOSSE“

Aus der unendlichen Zahl der Variationen folgende bewährte ausgewählt (die Menge reicht für drei Personen): Ein Bund **Frühlingszwiebel** und eine halbe **Peterwurzel** klein schneiden und in einer Mischung aus **Butter** und **Olivenöl** im Wok anbraten! Nach fünf Minuten 200 g faschierten **Rindslungenbraten** dazu! Nach weiteren vier Minuten 20 g **Wurzelspeck**, einen halben **Steinpilz** und vier **Paradeiser**, alles klein geschnitten, für 5 Minuten dazu! Mit **Salz**, **Essig**, **Paprikapulver**, **Sojasoße** und **Schlagobers** abschmecken! Mit dem Stabmixer ganz kurz glätten, ja nicht zu viel! Die Soße über kurz in gesalzenem **Wasser** bissfest gekochte und sodann in etwas Butter geschwenkte Tagliarelle-**Nudeln**! Geriebener **Parmesan** drüber!

Dazu 400 g grob aufgeschnittenes Gemüse und Wurzelwerk (**Karotte**, **gelbe Rübe**, **Peterwurzel**, **Zellerstange**, **Zucchini**, **Erbsen**, **Karfiol**- und **Broccoli-Roserl**), 25 Minuten in der Dämpfe gedämpft und sodann im Wok in Olivenöl und Butter mit einem Spritzer Essig kurz angebraten und gesalzen.

## „GEDÄMPFT“

„Dämpfen“ scheint aufs Erste mehr mit Erdäpfel im Drucktopf zu tun zu haben, als mit Fleisch und Fisch. Das Dämpfen ist jedoch, eine Schüssel zum Auffangen des Saftes des Dämpfguts über dem Sieb der Dämpfe vorausgesetzt, sehr gut für Fische wie **FORELLE** und **BUTTERFISCH** geeignet. Geschmacklich kräftige Beilagen (siehe einige Seiten weiter) wirken allfälliger Fadesse aufgrund der schonenden Zubereitungsart entgegen. **HÜHNERBRUST** gelingt extrem saftig, ist sie, „serbisch“ in Paprikamehl gewälzt, ganz kurz in heißer Butter und/oder Olivenöl angebraten, und sodann, samt dem Brat-Saft, 20 Minuten in der Schüssel gedämpft.

## „POLYNESISCH“

„...nie habe ich ein delikater zubereitetes Hühnchen ....gegessen, als das aus dem Erdofen...“ (Thor Heyerdahl, *Aku-Aku*, Donauland, Wien, 1957, S.248, erzählt von einem nächtlichen Mahl auf der Osterinsel)

Da kein polynesischer „Umu“-Erdofen in der Küche ist und wir keine Bananen-Blätter haben, kommen, frei nach Thor Heyerdahl, **Hühnerbrust**-Stücke in kurz vorgekochte Häupel-**Salatblätter** dreifach gewickelt, auf **Paradeiser**- und unter Paradeiser- und **Melanzani**-Scheiben bei 180° ins Rohr (Hühnerbrust eineinhalb Stunden, Truthahn zweieinhalb), mit etwas **Olivenöl**. Salzen, **zitronieren**, servieren!

## „GEFÜLLT“

150 g **Risottoreis** mit etwas **Butter**, einem Stück **Zwiebel** und **Salz** in **Rindsuppenfond** dünsten. Im Wok einen halben klein geschnittenen Zwiebel in Butter anrösten, dann einen halben Kilo **faschiertes Rindfleisch** vom Mageren Meiserl, 10 g klein gewürfelten **Selchspeck**, den Reis, etwas **Pulver vom roten Paprika** und Salz dazu. Vier große **Paprika** verschiedener Farben oben aufschneiden, aushöhlen, ausgewaschen, mit dieser Masse füllen und mit dem Deckel verschließen. Abweichend von der dafür „klassischen“ Paradeissoße, kommen die Paprika im **Gemüse aus dem Rezept „Fisch vom Ofen“** eine Stunde lang bei 180° ins Rohr!

## „AM ROST“

Ja, das Grillen, das gibt es auch! Darüber schreiben Berufenere!

## EINZEL- REZEPTE ZU FISCH UND FLEISCH

### KALBSRAHMGULASCH MIT NOCKERL

Für ein Kilo halbwegs magerer **Kalbsschulter**, in etwa zöllige Würfel geschnitten, 200 g weiße Zwiebel klein schneiden, in der **Butter** anrösten, mit fein **gemahlenen roten Paprika** überschütten und sofort danach mit **Wasser** abschrecken. Zehn **Paradeiser** (etwa 700 g) vorgekochen und schälen. Ebenso eine große **Peterwurzel** schälen und vorkochen! Zwiebel, Paradeiser und Peterwurzel mit dem Stabmixer pürieren, durch das Passiersieb passieren und zusammen mit dem vorher kurz angebratenen Fleisch etwa eine Stunde kochen.

Ganz zum Schluss 250 g **Sauerrahm** mit einer Spur **Weizenmehl** in etwas vom Saft einrühren, bis keine weißen Punkte mehr zu sehen sind, - und dem bereits vom Herd genommenen Kalbsgulasch sorgfältig unterziehen! Nun erst **salzen**, eine Spur **Pfeffer** oder rote Tabasco – Pfeffersauce beifügen und, - falls erforderlich, - mit etwas **Paradeismark** und rotem Paprika nachfärben, bis die typische rötliche Kalbsgulasch-Farbe erzielt ist. Am besten mit Nockerl (siehe: „weiße Nockerl aus Weizenmehl“ und „grüne Gemüsenockerl aus Dinkelmehl“) servieren!

### DER MÄHRISCHE BAUERNSCHMAUS

am 29.8.09 bei Pegas in Brünn zum Bier gegessen und nachgekocht wie folgt:

Für die Soße etwas **Rindfleisch** in **Butter** anbraten, etwas **Zwiebel**, zwei **Paradeiser** und ein Stück **Petersilwurzel** in die Pfanne dazu! Mit dem Pinsel aufrühren! Mit je einem Spritzer **Essig** und **Schlagobers**, mit **Salz** und einer Spur **Sojasoße** mit dem Stabmixer pürieren! **Geselchtes Schweinefleisch**, etwa ein Kilo „Teilsames“, eine gute Stunde in Wasser ziehen lassen! Ausgekühlt in 4 bis 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in der Soße bis zum Anrichten köcheln lassen! Dazu ein Häupel **Weisskraut** (siehe dieses), **Böhmische Knödel** (siehe diese) und **Erdäpfelknödel** (siehe diese)!

### NEUJAHR-S-ZANDER

**Zanderstücke** in **Weizenmehl**, gemischt mit gemahlenen **roten Paprika** wenden, sodann in gesalzenem mit der Gabel gequirltem **Ei**! In der **Butter** braten! **Grüne Tagliolini-Nudeln** kochen und abseihen, sowie mit im Wok in der Butter kurz heiß gemachten **Shrimps** vermischen! Mit etwas grünem Gemüse, etwa Spinat und / oder Kohlsprosserl, und mit einer Spalte **Zitrone** servieren!



## GANS MIT ERBSEN

Werner Gruber, „Die Genussformel – kulinarische Physik“, Ecowin, Salzburg, 2008, beschreibt auf neun ausführlichen Seiten die „Thermodynamik der Weihnachtsgans“ als ganzer Vogel. Kofranek, 1961, hat sich auch mit kleineren Mengen beschäftigt.

**Gänsebrust**–Stücke und Gänsebügel in **Butter** anbraten, grob geschnittenes **Wurzelwerk**, kräftig **Erbsen** und einige **Perlzwiebel** dazu. Die Gänsestücke herausnehmen und bei 150° für eine Stunde ins Rohr! **Salz** und eine Spur **Zucker** zum Gemüse! Nun die angebratenen Gänsestücke drauf legen und eine weitere Stunde ins Rohr! Mit **Blaukraut** und **Waldviertler Erdäpfelknödel** (siehe diese)!

## FISCHROULADEN

Gesalzene Filets von Bach- oder Lachsforelle, um Spalten von **Zitrone**, **Paradeiser**, **Steinpilz** und **Butter** mit der Haut nach außen gerollt, in 6 cm- Edelstahl- Ringe gesteckt und stehend zehn Minuten in einer in die Dämpfe gestellten Schüssel gedämpft. Die Haut kann, soweit sie nicht ohnehin am Edelstahl-Ring kleben bleibt, mit einem einzigen Griff abgezogen werden.

Dazu in Butter gebähtes **Weißbrot** und Cremespinat, etwa einem Viertel Kilo **Spinat**, etwas **Zellergrün** und **Petersil**, mit **Butter**, **Olivenöl**, etwas **Rindsuppen-Fond** (siehe „Rindsuppe“!), **Schlagobers**, **Pfeffer**, etwas **Essig** und Salz mit dem Stabmixer püriert.

## FISCH VOM OFEN

aufgrund eines griechischen Rezeptes: Psari tu Furnu (Ψάρι του Φούρνου)

Ein Kilo Fische, etwa **Zander** (Μπαρμπρούνια - Meerbarben, - wären originaler) schuppen, ausnehmen, filetieren, waschen, noch im Sieb mit **Salz** bestreuen und mindestens eine halbe Stunde stehen lassen! Danach erneut waschen!

Das Gemüse (auch im Rezept „Gefülltes“ verwendet): Eine große **Zwiebel** klein schneiden und im Wok in etwas **Olivenöl** goldbraun anbraten. Sodann einen Kilo **Zucchini**, geschält und gewürfelt, einen halben Kilo **speckige Erdäpfel**, geschält und gewürfelt, **vier Paradeiser**, ebenfalls gewürfelt, eine halbe **Schalenzitrone**, samt der Schale gewürfelt, einen halben Bund **Petersil** und einige Stämmchen **Zellergrün**, jeweils gehackelt, jeweils einen Hauch von **Basilikum**, **Origano**, **Thymian** und **Pfeffer**, sowie kräftig Salz dazugeben! Außerdem ein Viertel trockenen **Weißweins** und kräftig Olivenöl!

Die Fische auf das Gemüse legen, mit dem Gemüse bedecken und das Ganze eine viertel Stunde auf dem Herd kochen! Sodann eine Stunde lang im Rohr bei 180° schmoren! Die Fische dabei wiederum mit Gemüse bedeckt halten, damit sie nicht austrocknen! Die Fische sodann mit der Schaufel herausnehmen und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Die Menge reicht für vier Personen.

Es wird in diesem Rezept mit der Regel gebrochen, dass Paradeiser keine Zitronen mögen und Zitronen keine Paradeiser.

Ohne den Fisch, 25 Minuten im Wok, mit zusätzlich gewürfelten roten Paprika, und Zucchini, Paradeiser und Zitrone erst die letzten 10 Minuten mitgekocht, ist das Gericht eine mediterrane Gemüse-Beilage!

# KAFFEE UND KUCHEN

## „KAFKA“ \*

Mit „Kafka“ ist hier kein Literat gemeint, sondern die Mischung aus KAFfee und KAKao. Im engeren Sinn handelt es sich um kräftigen (um niemand zurückzusetzen, in alphabetischer Reihenfolge) griechisch oder türkisch (das heißt **auf der feinsten Mahlstufe**) **gemahlene Kaffee** (in Wien zum Beispiel „Mehmet Effendi“). Zusammen mit **Kakaopulver**, etwas **Kochschokolade**, etwas **Schlagobers**, einem Hauch gemahlenem **Zimt**, einem Schuss **Maraschino** und etwas **Kristallzucker**, in **Milch** ein oder zweimal aufkochen. Nach dem Aufkochen kurz rasten lassen! Einen **Eiswürfel** oder einen Löffel kaltes Wasser hinzu, um das Absetzen des Kaffeesudes zu verbessern! Süßstoff zum allfälligen Nachsüßen! Zusätzlich durch ein möglichst feinmaschiges Sieb hindurch abseihen! Heiß servieren!

## MALAKIRSCH- TORTE \*

Die Torte kann in 30 Minuten fertig sein,- vom Betreten der Küche und inklusive dem Geschirr-Räumen nach händischer Abwasch (plus Kirschen-Entkernen und plus dem Kühlen). Die Mengen ergeben 2,3 kg sowohl in der 18 cm Springform mit 7 cm Höhe oder in der 24 cm Springform mit den üblichen 6 cm Höhe!

600 g entkernte **Kirschen** oder Weichseln (8% Zucker), 250 g **Apfel** ohne Butz (12% Z.), 80 g zerlassene **Butter** (1% Z.), 80 g **Marzipan** (55% Z.), 125 g **Kakaopulver** (2% Z.), 10 cl Inländer-**Rum** (3% Z.), eine Scheibe **Zitrone** (17% Z.), ein Esslöffel **Nescafe**, 30 g **Honig** (80% Z.), etwas **Zimt** mit dem Stabmixer pürieren! 300 g gedriete **Biskotten** (48% Z.) damit bedecken! Weitere 100 g Biskotten in der 5 mm Reibe zerreiben! Mit einem Teil dieser Brösel den Boden der gebutterten Springform bedecken! Die

restlichen Brösel und 250 g mit 20 g kalt zerkleinerter Butter verrührt mit 200g in Rohr oder Pfanne 15 Minuten gebackenem **Mehl** (2% Z.) sowie 300 g geschlagenem **Schlagobers** (4% Z.) und 35 g geriebenen **Walnüssen** (0% Z.) in die Tortenmasse sanft einrühren! Nun alles in die Springform! Oberseite je nach Anlass mit weiteren 50 g Schlagobers gestalten! Mindestens drei Stunden im Kühlschrank, - besser über Nacht! **Zucker-Anteil gesamt: 15,8%**. !BILLA+! 2021: € 10,00 am **1.4.2023**:

Biskotten €4,18 Schlag €2,03; Weichsel €1,43; Nüsse €1,00, Marzipan € 0,90; Kakao €0,70, Rum €0,63; Butter € 0,54; Rest €1,09 = **€ 12,50 oder € 0,54 pro 100g**.

Kugeln aus der Masse in geriebenen Walnüssen gewälzt ergeben ein Konfekt.



## KIRSCHENTORTE

100 g **Staubzucker**, 75 g **Butter**, 2 **Ei-** Dotter und ein Säckchen **Vanillezucker** schaumig rühren! Sodann 250 g **Topfen**, 200 g Doppelrahm-**Frischkäse** (z.B. „Philadelphia“), 40 g Hartweizen-**Gries** und 2 Teelöffel **Zitronensaft** einrühren! Das Klar der 2 Eier steif schlagen und zusammen mit 300 g entkernten **Kirschen** mit dem Kochlöffel unterziehen. In der 19- cm- Springform bei 160° Umluft 40 Minuten ins Rohr! Die letzten Minuten zwecks Farbe wenn nötig bei 200°! Gekühlt servieren!

## PARISERCREMETORTE

Einen halben Liter von 3/4 Liter **Schlagobers** und 500 g von 630 g **Schokolade-Kuvertüre** aufkochen, mit dem Rührgerät sorgfältig schlagen, zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur auskühlen und dann erneut schlagen! Nun wird die bis dahin flüssige Masse cremig. Dies ist die Pariser Creme!

Zimmerwarme 140 g **Butter**, 100 g **Staubzucker**, 1 Säckchen **Vanillezucker** cremig rührten! Sechs **Ei-** Dotter langsam einrühren, bis der Teig schaumig ist. Die weiteren 130 g Schokolade- Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und unterrühren! Die sechs Eiklar zu Schnee schlagen! 100 g **Kristallzucker** einrieseln, dabei den fertigen Schnee weiter schlagen! Der Eischnee muss „schnittfest“ sein. Auf den Teig häufen! 140 g **glattes Weizenmehl** drüber leeren! Vorsichtig mit dem Kochlöffel einrühren!

In der gefetteten Tortenform bei 170° für 40 Minuten ins Rohr! In der ausgekühlten Tortenmasse von oben, kranzartig um das Zentrum, einen Hohlraum zur Aufnahme von drei Viertel der Pariser Creme einschneiden ! Nach dem Erkalten der Torten-Masse den eingeschnittenen Hohlraum mit den drei Vierteln der Pariser Creme füllen! Sodann für mindestens drei Stunden in den Kühlschrank!

Danach die Torte mit dem verbliebenen Viertel der Pariser Creme rundum glasieren! Erneut für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank! Das restliche Viertel Schlagobers schlagen zum Verziern mit der Spritze und für die Tortenstücke!

## KAKAOKUGELN ZUCKERFREI

Trester von ca. 120 g geschälten **Birnen**, 50 g geriebene **Walnüsse**, 50 g **Kakaopulver**, 100 g **Semmelbrösel**, 100 g kalte **Butter**, etwas geriebene **Zitronen-Schale**, **Nescafé** und **Zimt**, sowie 4 cl Inländer-**Rum** zu einem Teig rühren und zu etwa 12 g schweren Kugeln in 20 g **Mehl**, das in der Pfanne gebacken wurde, wälzen! Ergibt einen halben Kilo nahezu zuckerfreie Kakao-Kugeln!

## **SUBJEKTIVE HITPARADE: WIENER KÜCHE – WAS IST DAS?**

### **Hauptspeisen mit Fleisch oder Fisch**

1. Wiener Schnitzel vom Kalb in Wiener Panier, Häuptelsalat, Petersilerdäpfel
2. Tafelspitz, Rösti, Spinat, Apfel- und Oberskrenn
3. Fleischlaberl mit Kipfler- Erdäpfelsalat
4. Schweinsbraten mit Kraut und Knödel
5. Rindsrouladen mit Bandnudeln
6. Krautfleisch vom Schwein mit Serviettenknödel
7. Reisfleisch vom Schwein, Zellersalat
8. Kalbsrahmgulasch mit Nockerl
9. Backhendl in Wiener Panier, Gurkensalat
10. Zander serbisch mit Knoblauchbutter und Reis

### **Hauptspeisen ohne Fleisch oder Fisch**

1. Geröstete Knödel mit Ei, gemischter Salat
2. Karfiol mit Butter-Brösel
3. Erdäpfelgulasch
4. Linsengericht, Semmelknödel
5. Parasol gebacken in Wiener Panier

### **Süßspeisen als Haupt-, Vor- oder Nachspeisen**

1. Marillenknödel, Butterbrösel
2. Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster
3. Palatschinken mit Marillenmarmelade
4. Germknödel mit Powidl gefüllt und Mohn
5. Apfelstrudel warm

### **Süßspeisen als Nachspeisen oder als Konfekt**

1. Sachertorte mit Schlag
2. Marmorgugelhupf
3. Faschingskrapfen
4. Pariser Spitz
5. Vanillekipferl

### **Suppen**

1. Leberknödelsuppe
2. Gemüsesuppe
3. Serbische Bohnensuppe
4. Frittatensuppe
5. Nudelsuppe

### **Getränke**

1. Großer Brauner
2. Hochquellwasser
3. Trinkschokolade
4. Gemischter Satz
5. Eiskaffee

### **Zwischendurch**

Frankfurter Würstel mit Saft oder Senf und Semmel

# GLOSSAR

| Österreichisch | Deutsch                          |
|----------------|----------------------------------|
| Biskotte       | Löffelbiskuit                    |
| Blaukraut      | Rotkraut                         |
| Erdäpfel       | Kartoffel                        |
| Faschiertes    | Haschee                          |
| Fisole         | Grüne Bohne                      |
| Fleischlaberl  | Frikadelle                       |
| Germ           | Hefe                             |
| Grammel        | Griebe                           |
| Karfiol        | Blumenkohl                       |
| Karotte        | Rote Möhre                       |
| Knödel         | Klöße                            |
| Kohlsprosserl  | Sprossenkohl                     |
| Krenn          | Meerrettich                      |
| Kukuruz        | Mais                             |
| Melanzani      | Aubergine                        |
| Obers          | Sahne                            |
| Paradeiser     | Tomate                           |
| Petersil       | Petergrün                        |
| Peterwurz(el)  | Petersilienwurzel                |
| Röster         | im eigenen Saft gedünstetes Obst |
| Rohr           | Backofen                         |
| Rote Rüben     | Rote Beete                       |
| Sandwichwecken | Weißbrot                         |
| Schlagobers    | Schlagsahne                      |
| Schwammerl     | Pilz                             |
| Semmel         | Brötchen                         |
| Topfen         | Quark                            |
| Zeller         | Sellerie                         |
| Zwetschke      | Pflaume                          |
| Zwiebel, der   | Zwiebel; die                     |