

MARTINA ENTHAMMER

Österreichische Küche Vegetarisch

75 KLASSISCHE REZEPTE
NEU INTERPRETIERT

 TYROLIA

MARTINA ENTHAMMER

Österreichische Küche Vegetarisch

75 KLASSISCHE REZEPTE
NEU INTERPRETIERT

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

INHALT

Vorwort	6
Gewürze in der österreichischen Küche	8
Vorspeisen	14
Suppen	32
Hauptspeisen	64
Nachspeisen	130
Aufstriche & Saucen	158
Nachwort	176
Danksagung	178
Rezeptregister	182



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

dieses Buch ist kein Manifest gegen Fleisch, sondern ein Liebesbrief an die kulinarische Vielfalt österreichischer Genüsse. Vegetarisch zu kochen, bedeutet für mich, kreativ zu sein, bewusster zu genießen und vertraute Gerichte neu zu interpretieren. Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir auf diese Reise zu gehen: auf einen Streifzug durch die Küche unserer Heimat, durch meinen Garten und ein wenig über den Tellerrand hinaus.

Neben all dem Genuss punktet die vegetarische Küche auch in Sachen Nachhaltigkeit und Gesundheit. Sie schont Ressourcen, verringert den ökologischen Fußabdruck und versorgt den Körper mit einer Fülle an wertvollen Nährstoffen. Wer sich auf die vegetarische Küche einlässt, wird merken: Es fehlt an nichts – im Gegenteil, es eröffnet sich eine Welt voller neuer Aromen und Texturen.

Die meisten Zutaten für meine Rezepte findest du vielleicht sogar bei dir im Gemüsebeet oder Nasch-

garten, auf jeden Fall aber im nächsten Supermarkt. Ich koche gerne – und vieles davon saisonal und regional. Zwischendurch dürfen es aber auch mal weniger alltägliche Zutaten sein. Sie bringen Abwechslung auf unseren Speiseplan und erweitern unseren kulinarischen Horizont.

Die österreichische Küche ist deftig, bodenständig, ehrlich – und ziemlich fleischlastig. Doch darin liegt auch ihr Charme. In diesem Buch findest du keine Kompromisse, sondern neue Lieblingsgerichte, die fest in der österreichischen Geschmackstradition verwurzelt sind – nur eben in vegetarischer Form. Ich möchte die klassische österreichische Küche hier keineswegs abwerten. Ich liebe unsere heimische Kulinarik. Gerade deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Aber ich bin auch der Meinung, dass man Rezepte weiterentwickeln kann, ohne ihnen ihre Identität zu nehmen.

Wer sagt, die mitteleuropäischen Küchenklassiker bestehen nur aus Fleisch mit Beilage, hat noch nie wirklich gute Käsespätzle mit Röstzwiebeln oder Krautfleckerl gegessen. Viele unserer Rezeptklassiker waren schon immer vegetarisch oder lassen sich mit wenigen Kniffen und etwas Kreativität fleischlos verwandeln. Unsere heimische Küche ist ein Mosaik aus vielen kulinarischen Einflüssen. Über Jahrhunderte hinweg haben unterschiedliche Regionen, Völker und Traditionen ihre Spuren hinterlassen und ihr einen esskulturellen Stempel aufgedrückt.

Einen großen Einfluss hatte die Zeit der Habsburgermonarchie. Österreich war Teil eines Vielvölkerreichs – und ebenso vielfältig war seine Küche. Aus Böhmen kamen flaumige Knödel, aus Ungarn das würzige Gulasch, vom Balkan herrliche gefüllte Paprika. Auch die geografische Lage im Herzen Europas prägte unsere Küche: die Bergregionen im Westen mit ihrer ausgeprägten Käsekultur, die pannonischen Einflüsse im Osten, die Kümmel, Krautgerichte und vieles mehr zu uns brachten. Besonders im städtischen Raum finden sich zudem Einflüsse der slawischen und mediterranen Küche.

All diese Prägungen ergeben bis heute unsere klassische österreichische Küche: weltoffen und zugleich regional verwurzelt. Österreichs gemäßigt, mitteleuropäisches Klima bietet beste Voraussetzungen für den Anbau von Obst und Gemüse. Fruchtbare Böden

ermöglichen eine Vielfalt an regionaler Pflanzenkost, voller Geschmack und Charakter, die es uns leicht macht, sich vegetarisch zu ernähren.

Die österreichische Küche war auch für mich, bis auf den Apfelstrudel und ein paar wenige Ausnahmen, lange untrennbar mit Fleischgerichten verbunden. Aber im Laufe meines Lebens war das nicht mehr die richtige Ernährungsform. Das heißt nicht, dass ich zu 100 % vegetarisch lebe, aber eben fast und darum wurde es mir immer wichtiger, die Küche, mit der ich aufgewachsen bin, für mich neu auszulegen. Alternativen zu Fleisch zu finden oder Gerichte komplett neu erfinden, ohne auf den Genuss zu verzichten. Denn Essen soll Spaß machen, Neugierde wecken und alle Sinne anregen. Das Auge soll sich an einem Gericht ebenso erfreuen wie die Nase und der Gaumen.

Was ich an unserer Küche liebe, sind ihre Aromen, Texturen und Erinnerungen – und all das funktioniert ebenso gut vegetarisch. Darum zeige ich dir in diesem Buch die österreichische Küche in Grün. Manche Gerichte sind eng an ihr fleischhaltiges Pendant angelehnt, andere kommen schon immer ohne Fleisch aus. Statt Fleisch verwende ich dabei Pilze, Tofu und Gemüse – Gewürze dürfen natürlich nicht fehlen. Eines jedoch haben alle Rezepte gemeinsam: Sie sind eine vegetarische Neuinterpretation unserer liebsten österreichischen Klassiker. Denn diese Gerichte sollen auch für unsere Kinder und Kindeskinde selbstverständlich auf den Tellern liegen – weshalb es gilt, das kulinarische Erbe unserer Vorfahren zu bewahren und zeitgemäß weiterzudenken.

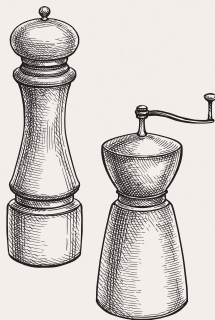
Fleischlose Gerichte sind kein Verzicht, sondern eine Einladung zum Ausprobieren, Umdenken und Staunen. Es braucht keinen Schweinebraten, um ein Sonntagsessen zu feiern, keinen Speck, um einem Gericht den letzten würzigen Kniff zu verleihen, und auch kein Kalbsschnitzel, um sich wie „dahoam“ zu fühlen.

Blättere, koche, koste und lass dich inspirieren – dieses Buch möchte kein Regelwerk sein, sondern ein Begleiter, der Lust macht, die österreichische Küche neu zu entdecken und ganz selbstverständlich vegetarisch auf den Tisch zu bringen.

Deine Martina



GEWÜRZE, DIE HEUTE IN DER ÖSTERREICHISCHEN KÜCHE NICHT MEHR FEHLEN DÜRFEN



Die österreichische Küche ist nicht nur geprägt von Mehlspeisen und deftigen Gerichten, sondern auch von der ganz eigenen Sprache ihrer Gewürze. Oft dezent, aber wirkungsvoll geben sie den typischen Geschmack und verleihen den Gerichten Charakter.



SALZ

Der stille Held in der Küche. Es ist mit Abstand eines der wichtigsten Gewürze in unserem Haushalt und auch eines der ältesten. Der Salzabbau hat bis heute Tradition in Gebieten wie Hallstatt, Altaussee oder Bad Ischl. Bei uns gibt es nahezu kein Schulkind, das noch nie ein Salzbergwerk von innen gesehen hat. Salz hebt den Eigengeschmack von Zutaten hervor und bringt Balance und Tiefe in jedes Gericht.



PFEFFER

Früher war Pfeffer reiner Luxus, heute gehört er neben Salz zur Grundausstattung in jeder Küche. Er wird in tropischen Regionen angebaut und entfaltet sein Aroma am besten, wenn man ihn erst frisch vor dem Servieren mahlt.



MAJORAN

Der Würzige unter den heimisch verwendeten Kräutern. Majoran passt zu Eintöpfen, Kartoffeln und deftigen Aufstrichen, besonders beliebt in der Kombination mit Zwiebel und Knoblauch. Er stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum, wird mittlerweile aber auch hierzulande angebaut.



MUSKATNUSS

Eine Prise reicht oft aus – Muskatnuss gehört ins Püree, in Bechamel und passt besonders gut zu Kürbis und Spinat. Frisch gerieben, schmeckt das Gewürz am besten. Beheimatet in den Tropen, hat die Muskatnuss längst einen festen Platz in unserem Gewürzregal.



PETERSILIE UND SCHNITTLAUCH

Die Allrounder, die überall passen – im Knödel ebenso wie als Suppentopping. Sie bringen nicht nur Farbe ins Gericht, sondern runden es geschmacklich perfekt ab. Petersilie und Schnittlauch sind unkompliziert und schmecken frisch. Beide gedeihen selbst in kleinen Töpfen auf der Fensterbank.



LORBEER

Für deftige Eintöpfe, Schmorgerichte oder eingelegtes Gemüse. Lorbeerblätter geben Tiefe, ohne aufdringlich zu sein. Das Lorbeerblatt kommt ursprünglich aus Vorderasien, wird aber mittlerweile auch im Mittelmeerraum und in Teilen Nordamerikas angebaut.



BÄRLAUCH

Das Frühlingskraut schlechthin! Im März und April sind ganze Waldgebiete von seinem aromatischen Grün geprägt. Der Geruch erinnert stark an Knoblauch, ist aber viel feiner im Geschmack.



KÜMMEL

Kümmel eignet sich perfekt für deftige, traditionelle Gerichte, wie Gulasch oder Braten. Er hat eine lange Anbautradition in Österreich, da er anspruchslos und frostunempfindlich ist. Durch seine verdauungsfördernde Wirkung ist er eine geschätzte Zutat in schwer verdaulichen Gerichten.



OREGANO

Besonders bekannt als Pizzagewürz aus der mediterranen Küche, doch auch in unserer heimischen Küche findet er zunehmend seinen Platz. Kräftig und leicht herb, passt er vorzüglich in die vegetarische Küche.



ROSMARIN UND THYMIAN

Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, aber heute in vielen österreichischen Gärten zu finden. Sie geben nicht nur deftigen Gerichten ihre besondere Note, sondern passen überraschend gut auch zu extravaganteren Desserts.



KURKUMA

Das gelbe Wurzelpulver aus dem asiatischen Raum ist nicht nur für seine intensive Farbe bekannt. Viele moderne Rezepte werden mit der würzigen, leicht bitteren Kurkumanote zu etwas Besonderem.



PAPRIKA

Paprika gehört in viele Klassiker unserer Küche wie Gulasch oder Eintöpfe. Er wird aus den getrockneten gemahlene Paprikafrüchten gewonnen. Besonders beliebt ist die edelsüße Variante – mild, fruchtig und tiefrot.



ZIMT, VANILLE UND NELKEN

Diese drei tropischen Gewürze gehören einfach in viele unserer Mehlspeisen. Oftmals reicht eine Prise, um den Geschmack harmonisch abzurunden.









STEIRISCHER KÜRBISSALAT

FÜR 2–3 PERSONEN

Dieser Salat orientiert sich am steirischen Rindfleischsalat – nur ersetzt hier Kürbis das Fleisch und harmoniert perfekt mit den Bohnen. Bunt, aromatisch und sättigend genug, um sogar als Hauptgericht zu glänzen.

400 g Kürbis
(z. B. Roter Zentner)
Kürbisgewürz
oder Ingwer
und Curry gemahlen
1 rote Zwiebel
2–3 Tomaten
½ Gurke
200–300 g steirische
Käferbohnen, vorgegart
4–5 EL Kürbiskernöl
2 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Den Kürbis richtig anrösten! Je stärker die Röstaromen, desto herzhafter der Salat. Die Kürbiswürfel ruhig mutig anbraten, bis sie leicht bräunen – das bringt Tiefe und macht sie zum idealen Fleischersatz.

- Zuerst den Kürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel in neutralem Öl etwa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.
- Kurz vor Ende der Bratzeit etwas Kürbisgewürz (oder Ingwer und Curry) über die Kürbisstücke streuen. Nochmals kurz anbraten, durchrühren und zum Abkühlen zur Seite stellen.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten und die Gurke würfeln und die Käferbohnen gut abspülen.
- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vorsichtig durchrühren. Aus dem Kürbiskernöl, dem Apfelessig und einem Schuss Wasser wird mit Salz und Pfeffer eine Marinade zubereitet. Diese über den Salat gießen und durchziehen lassen.



ROTE-RÜBEN-CARPACCIO

FÜR 2 PERSONEN

Kann man je genug Vorspeisenideen haben? Hier eine köstliche Alternative zum Rindfleischcarpaccio. Fein gehobelte Rüben entfalten ihr volles Aroma und bringen frische Eleganz auf den Teller.

1 mittelgroße
gekochte Rote Rübe
1 kleine Zwiebel
2 EL gehobelter
Parmesan
1 EL Saatenmischung
oder Körner
nach Wahl
2 EL Olivenöl
1 EL Rotweinessig
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

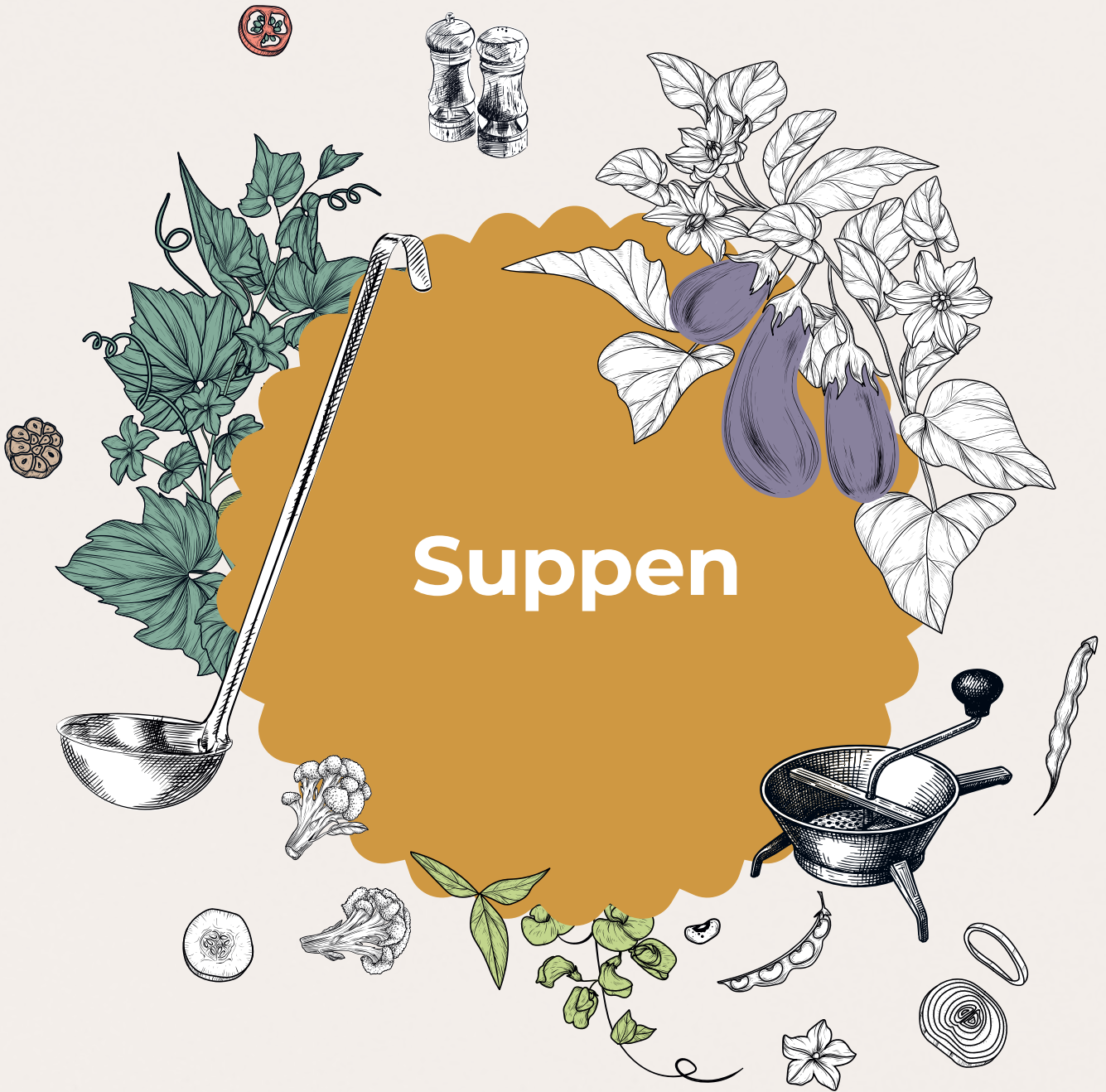
SO WIRD ES BESONDERS GUT

Ein Hauch Wärme! Das Carpaccio schmeckt besonders aromatisch, wenn die Rüben nicht eiskalt sind. Kurz vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

- Die vorgegarte Rote Rübe wird ganz fein gehobelt, sodass die einzelnen Scheiben fast durchsichtig sind. Die Scheiben auf einen kleinen Salatteller fächerförmig auflegen.
- Darüber kommen ein paar ebenso fein gehobelte Zwiebelringe. Mit gehobeltem Parmesan und mit Saaten nach Wunsch bestreuen.
- Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Honig sowie Salz und Pfeffer wird eine Marinade zubereitet. Diese gleichmäßig auf dem Rübencarpaccio verteilen.



Suppen





BRÖSELKNÖDELSUPPE

FÜR ETWA 15
KLEINE BRÖSELKNÖDEL

Bröselknödel sind von Haus aus vegetarisch, dürfen aber keineswegs in der klassischen österreichischen Küche fehlen. Ein Rezept für Suppenliebhaber und Knödelfans.

50 g zimmerwarme
Butter
2 Eier
100 g Semmelbrösel
4 EL Karotten, gerieben
2 TL Maggikraut,
gehackt
Muskatnuss, gemahlen
Salz

*wird pro Portion in
250 ml Gemüsebrühe
serviert*

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Kleine Knödel formen! Je kleiner, desto gleichmäßiger werden sie gar und desto harmonischer wirken sie später in der Suppe.

- Die Butter zuerst mit dem Mixer schaumig schlagen. Nach und nach die Eier und die Semmelbrösel hinzufügen. Karotten mit der Gemüse- reibe reiben. Die Karotten und die Gewürze mit dem Mixer in die Mas- se einrühren.
- Die Mischung lässt man etwa 30 Minuten ziehen. In einem Topf Salz- wasser zum Sieden bringen und mit den Händen kleine Knödel formen, die man im Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lässt.
- Die Knödel anschließend in klarer Gemüsebrühe servieren.



BURGENLÄNDISCHE KRAUTSUPPE MIT TOFU

FÜR 4 PERSONEN

Diese burgenländische Krautsuppe kommt in einer modernen, fleischlosen Variante auf den Tisch: Statt Speck sorgt geräucherter Tofu für herzhaften Geschmack.

1 Zwiebel
600–700 g Weißkraut
200 g geräucherter Tofu
2 EL Paprika edelsüß,
alternativ: 1 EL Paprika
edelsüß und 1 EL
Paprika geräuchert
2 EL Weizenmehl
etwas Öl zum Anbraten
2 EL Tomatenmark
1000 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Tofu gut abtrocknen! Vor dem Würzen und Wenden im Mehl den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen – so brät er deutlich knuspriger an und nimmt die Gewürze besser auf.

- Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Kraut halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Den Tofu mit dem Paprikapulver würzen und in Mehl wenden.
- Die Zwiebel in etwas Öl anbraten und nach etwa 2 Minuten die Tofuwürfel hinzugeben. Scharf anbraten, das Tomatenmark unter Rühren hinzufügen, nochmals kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Nun kommt noch das Kraut in die Suppe. Kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Temperatur das Kraut weich kochen lassen. Das dauert etwa 10 Minuten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Übrigens: Die Suppe ist ideal zum Vorkochen, da sie problemlos wieder aufgewärmt werden kann.





KNÖDEL MIT TOFUFÜLLUNG

FÜR 10 MEHLKNÖDEL

Das Innviertel ist bekannt für seine vielfältigen Knödelkreationen. Diesmal gibt es eine moderne Interpretation des Innviertler Klassikers: herzhaft gefüllte Knödel mit Tofu. Deftig, bodenständig und zugleich überraschend zeitgemäß.

TEIG

300 g Mehl
180 ml Wasser
1 EL ÖL
1 Prise Salz

FÜLLUNG

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Räuchertofu
etwas Öl zum Anbraten
1 EL Sojasauce
Salz und Majoran

DAZU PASST

- Sauerkraut

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Füllung kräftig anbraten! Der Räuchertofu darf ruhig etwas Farbe bekommen. Dadurch entwickelt sich ein intensiver, leicht herzhaft-rauchiger Geschmack, der gut zu den milden Knödeln passt.

- Für den Teig alle Zutaten mit den Händen miteinander verkneten und etwa 15 Minuten rasten lassen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken und den Tofu in kleine Stücke schneiden. In etwas Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Salz und Majoran verfeinern.
- Den Teig in 10 Portionen teilen und jede davon mit der Hand zu einer handtellergroßen Scheibe flachdrücken. Einen Esslöffel Fülle daraufsetzen und mit dem Knödelteig umschließen.
- Nun jeweils zu Kugeln formen und die Knödel für 10 Minuten in leicht wallendem Salzwasser köcheln lassen.



AUSGEZOGENE AUS KARTOFFELTEIG

FÜR ETWA 10 STÜCK

Außen knusprig, innen weich. Der luftige Teig bildet die Bühne für würziges Sauerkraut. Ein bodenständiges Wohlfühlgericht, das auch mit süßer Marmelade und Staubzucker genossen werden kann.

DAZU PASST

- Sauerkraut

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Beim Ausziehen der Teiglinge gibt es zwei kleine Geheimnisse: Die Ränder bleiben etwas dicker als die Mitte, so entsteht die charakteristische Mulde. Nicht zu stark ziehen, sonst reißt die Mitte. Lieber sanft dehnen, etwas warten, dann erneut dehnen.

AUSGEZOGENE

300 g mehlig
Kartoffeln
500 g Weizenmehl
1 Pkg. Trockenhefe
200 ml lauwarme Milch
100 ml lauwarmes
Wasser
1 TL Salz
1 Prise Zucker

SAUERRAHMSAUCE

250 g Sauerrahm
½ Frühlingszwiebel
Salz und Pfeffer

Frühlingszwiebeln
als Topping
Rapsöl zum Backen

- Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen. Abseihen und auskühlen lassen (man kann die Kartoffeln auch schon am Vortag kochen). Die Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
- Die restlichen Zutaten für die Ausgezogenen zu den Kartoffeln hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für etwa 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
- Für die Sauerrahmsauce den Sauerrahm anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und eine halbe Frühlingszwiebel ganz klein gehackt untermengen.
- Den Teig in 10 etwa gleich große Portionen aufteilen, jede davon zu einer Kugel rollen und unter einem sauberen Geschirrtuch nochmals etwa 15 Minuten rasten lassen.
- Nun geht es ans Herausbacken: Dafür einen kleinen Topf etwa 4 Finger hoch mit Öl füllen und dieses erhitzen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken und rund auseinanderziehen. Die Mitte des Teiglings sollte dabei etwas dünner werden.
- Den Teigling vorsichtig in das heiße Fett geben und beide Seiten goldbraun backen.
- Sobald die Ausgezogenen fertig gebacken sind, kommen sie zum Abtropfen auf ein mit Küchenrolle ausgelegtes Backblech.
- Die Sauerrahmsauce in die Mulde der Ausgezogenen geben, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit Sauerkraut servieren.



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT TOMATENSUGO

FÜR 4 – 6 PERSONEN

Gefüllte Paprika gehören für viele von uns zu den ganz großen Klassikern der Hausmannskost – ein Gericht, das sofort Wärme, Geborgenheit und Kindheitserinnerungen weckt. In dieser vegetarischen Variante zeigen sie sich von ihrer besonders leichten und zugleich herzhaften Seite: Saftige Paprika treffen auf eine aromatische Füllung aus Reis und fein gewürztem Tofu.

170 g Langkornreis
200 g Räuchertofu
1 kleine Zucchini
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
100 g Fetakäse
etwas Öl zum Anbraten
6 Paprika
3 EL Butter
Sugogewürz
Salz

TOMATENSAUCE

1 kleine Zwiebel
etwas Öl zum Anbraten
1 Dose Tomaten, stückig
Basilikum
Salz und Pfeffer

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Die richtigen Paprika auswählen! Greife zu mittelgroßen, gleichmäßig geformten Paprikaschoten. Sie sollten aufrecht in der Form stehen können, eine stabile Wand haben (nicht zu dünn) und möglichst gleiche Garzeiten ermöglichen.

- Der Reis wird laut Packungsanleitung zubereitet. In der Zwischenzeit den Räuchertofu mit der Gabel zerdrücken. Die Zucchini und die Karotten waschen und ganz klein würfeln. Knoblauchzehen klein hacken. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
- Tofu, Zucchini, Karotten und Knoblauchzehen in eine Pfanne geben und etwa 5 Minuten anrösten. Den fertigen Reis unterheben.
- Die Paprikaschoten entkernen und die Kappe der Paprika zur Seite legen.
- Das angeröstete Reis-Gemüse mit dem Feta mischen und die Paprika damit befüllen. Eine Auflaufform mit etwas Butter bestreichen und die Paprika reinsetzen. Noch ein paar Butterflocken auf den Paprika verteilen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten garen.
- Während des Backens kann man noch Butterflockchen auf die Paprikaschoten geben, um ein feineres Aroma zu erzeugen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl andünsten. Mit den Tomatenstücken ablöschen. Ein paar Minuten einkochen lassen. Basilikum hacken und mit den Gewürzen zu den Tomaten geben. Einmal kurz aufkochen lassen und zur Seite stellen.
- Die Paprika gemeinsam mit der Tomatensauce und Gebäck servieren.



Nachspeisen





GERMKNÖDELEIS

FÜR 4 PERSONEN

Der klassische Skihütten-Liebling – der Germknödel. Doch warum sollten wir ihn nur im Winter genießen? Im Sommer lässt sich dieser süße Genuss wunderbar neu interpretieren – als erfrischendes Eis, das alle vertrauten Aromen in einer leichten, sommerlichen Variante vereint.

500 g Vanilleeis
4 EL Powidl
4 EL Mohn
4 EL Staubzucker

halbkugelförmige
Silikonform

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Gute Eisqualität wählen! Je cremiger das Vanilleeis, desto harmonischer wird später die Konsistenz des Germknödeleises. Ein hochwertiges Eis mit echter Vanille macht geschmacklich viel aus.

- Pro Person eine Silikonhalbkugel zur Hälfte mit Eis befüllen und diese fest reindrücken. Nun Powidl mittig aufs Eis gegeben und die Halbkugel mit dem Vanilleeis voll anfüllen. Die Oberfläche glattstreichen und das Eis für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
- Das Eis aus der Form drücken und auf einem Dessertteller platzieren. Mohn und Staubzucker mischen und mit einem Sieb auf dem Eis verteilen. Sofort genießen!



SCHOKOLADENKUCHEN SACHERSTYLE

FÜR 1 GUGELHUPFFORM

Eine ganze Schokoladentorte ist dir zu aufwendig? Dann probier's doch mit einem fluffigen Dinkel-Schokobecherkuchen – simpel zubereitet, herrlich saftig und gekrönt von einer traumhaft glänzenden Schokoglasur. So einfach, dass er fast von selbst gelingt, und so gut, dass selbst eingefleischte Sacherfans staunen werden.

3 Eier
1 Prise Salz
½ Tasse Rapsöl
½ Tasse Zucker
2 EL dunkles
Kakaopulver
1 Tasse Nüsse
nach Wahl, gerieben
1 Tasse Dinkelmehl
1 Pkg. Backpulver
1 Becher Sauerrahm
1 bis 1,5 Packungen
Schokoladenglasur
Hinweis: 1 Becher
= 250 g/ml

- Die Eier mit dem Salz, dem Öl und dem Zucker schaumig rühren. Den Zucker dabei unter Rühren hinzufügen.
- Nach und nach den Kakao, die Nüsse, das Mehl und das Backpulver einrühren. Zuletzt kommt der Becher Sauerrahm dazu.
- Den Teig glattrühren und dann in eine mit Öl ausgepinselte Silikonform gießen. Die Form circa um 20 % geringer füllen als gewöhnlich. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 Minuten backen.
- Wenn der Kuchen fertig gebacken ist, lässt man ihn vollständig auskühlen. In der Zwischenzeit die zuvor verwendete Silikonform waschen und die Schokoglasur schmelzen.
- Nun füllt man die Kuchenform zu etwa einem guten Drittel mit der Schokoglasur. Man nimmt den Kuchen und drückt ihn vorsichtig in die Form.
- Die Form für etwa 20 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, damit der Kuchen ordentlich aushärten kann. Wenn die Glasur ausgehärtet ist, schält man den Kuchen aus der Silikonform.

SO WIRD ES BESONDERS GUT

Den Kuchen erst anschneiden, sobald er Zimmertemperatur hat, da sonst die Glasur beim Schneiden bricht.

