

Kochen im Küchenstudio Creativ

DAN-Küchenstudio in Wiesing

2. März 2018



Foto Kary Wilhelm aus: A. Kirchmaier,  
Gartenfrische Blitzgerichte, Tyrolia Verlag

Angelika Kirchmaier

**KÜCHENSTUDIO**  
**creativ**

Xundheit!

## Inhaltsverzeichnis

1. <b>Pizza für Gemütliche, Eilige und ganz Eilige</b> .....	4
2. <b>Nudelpfanne mit Faschiertem für Eilige</b> .....	6
3. <b>Vollkornweckerl</b> .....	6
4. <b>Lauwarmer Wintersalat aus dem Dampfgarer</b> .....	7
5. <b>Omas Kartoffel-Marillenknoedel mit Brösel und Vanillesauce</b> .....	8

# Kochen im Küchenstudio creativ

### **Allergenkennzeichnung gemäß EU-Informationsverordnung Nr. 1169/2011**

Informationen über Zutaten in unseren Speisen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten Sie auf Nachfrage bei Angelika Kirchmaier.

## Abkürzungen

EL: Esslöffel; Msp.: Messerspitze; TL: Teelöffel; Port.: Portion; Pkg.: Packung/Packungen

## Referentin

**Mag. Angelika Kirchmaier, Dipl. DA**

Praxis für ernährungsmedizinische Therapie

Lindrainweg 64

A-6361 Hopfgarten

[www.angelika-kirchmaier.at](http://www.angelika-kirchmaier.at)

Nachdruck und Kopie nur nach Genehmigung durch die Autorin, copyright auf alle Texte und Bilder, Nachdruck der Bilder nur nach Genehmigung durch die Fotografen und Verlage!



## Pizza für Gemütliche, Eilige und ganz Eilige

Man kann den Strudelteig selber zubereiten – gelingt ganz einfach – oder fertigen Strudelteig kaufen. Aber Achtung! Kaufen Sie echten Strudelteig! Strudelteig aus dem Handel wird häufig mit Strudelmürbteig, Plunderteig, Blätterteig... verwechselt. Diese Teige sind sehr fettreich und enthalten oft noch reichlich Zusatzstoffe. Hochwertiger Strudelteig kommt ohne Zusatzstoffe aus. Anstatt hausgemachtem Strudelteig können Sie pro Blech 1 Packung fertigen Strudelteig verwenden (ca. 120 g Teig)

### **Strudelteig – hausgemacht**

*Teigmenge reicht für zwei Bleche*

300 g glattes Weizenmehl (bei Verwendung von Vollkornmehl lässt sich der Teig nicht ziehen, daher ist glattes Mehl nötig)

5 g Salz

1 – 2 Esslöffel Essig

3 – 4 Esslöffel Öl

Lauwarmes Wasser (den kleinen Finger in das Wasser halten, fühlt es sich angenehm warm an, dann ist die Temperatur perfekt)

### **Germ-Pizzateig für Eilige**

*Teigmenge reicht für 1 Blech*

500 g Bio-Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

10 g Kräutersalz

1 – 2 EL Pizzakräuter

Ca. 3 EL Öl

½ Würfel frische Hefe

Lauwarmes Wasser (den kleinen Finger in das Wasser halten, fühlt es sich angenehm warm an, dann ist die Temperatur perfekt)

### **Belag**

Der Belag kann beliebig gewählt werden

z. B. als Sauce pürierte oder gehackte Tomaten mit Kräutersalz, Knoblauch und Pizzakräutern würzen  
Gemüse – je nach Saison variieren (Paprika, Zucchini, fein gehobeltes Kraut, Selleriestreifen...), wer kein frisches Gemüse zu Hause hat, kann auch Tiefkühlgemüse verwenden

Maiskörner, rote Bohnen

Evtl. Schinken

Käse

Achtung! Pizzakräuter immer zur Sauce mischen, niemals auf die Pizza streuen, sonst verbrennen die Kräuter und schmecken im ungünstigsten Fall bitter.

### **Zubereitung Strudelteig**

Zuerst die trockenen Zutaten vermischen. Dann die feuchten Zutaten hinzufügen. So viel Wasser untermischen, dass ein weicher, gut knetbarer Teig entsteht. Den Teig rundherum mit Öl einschmieren und luftdicht verschlossen ½ Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen. Ein Strudeltuch bemehlen und den Strudelteig auf dem bemehlten Tuch hauchdünn ausziehen.

2 Backbleche mit Backpapier auskleiden.

Den Backofen auf Unter-Oberhitze oder Pizzastufe vorheizen, 200 – 220 °C.

Den Teig in der Mitte auseinanderschneiden, hauchdünn mit Öl bestreichen und ein paar Mal einklappen. Der Teig soll so groß sein, dass man damit ein Backblech auskleiden kann.

Den Teig wie eine Pizza belegen und sofort in den Backofen schieben. Unterste Einschubleiste.

Ca. 15 – 20 Minuten backen. Der Boden soll knusprig sein, der Belag leicht gebräunt.

### Zubereitung Germteig

Alle trockenen Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verrühren. Anschließend mit der Gabel an einer Schüsselseite – nicht in der Mitte!!! - eine Grube eindrücken. Die Hefe in die Grube setzen. Ca. ½ Tasse lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. Die Hefe mit dem Wasser – mithilfe der Gabel - glattrühren. Es sollen keine Hefe-Klümpchen mehr vorhanden sein. Nun alle Zutaten mit der Gabel verrühren, dabei das Öl und so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig bindet und die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt, ohne umzufallen. Den Teig mithilfe einer nassen Teigkarte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Nun den Belag auf dem Teig verteilen. Die Pizza auf Gärstufe im Ofen ca. 15 – 20 Minuten rasten lassen. Danach auf Pizzastufe umschalten und so lange backen, bis die Pizza knusprig braun ist.



Foto Kary Wilhelm aus: A. Kirchmaier,  
Gartenfrische Blitzgerichte, Tyrolia Verlag

## Nudelpfanne mit Faschiertem für Eilige

*Menge reicht für 1 tiefes Backblech (= Brat- und Fettpfanne)*

*Ca. 6 große Portionen*

1 Pkg. Vollkornnudeln (500 g)

600 – 750 g Bio-Faschiertes

1,2 l pürierte Bio-Tomaten

600 g Wasser

900 – 1200 g Tiefkühlgemüse oder klein geschnittenes Frischgemüse

4 – 5 Zehen Knoblauch

Kräutersalz

Beliebige Gewürze

### **Zum Ausfertigen**

120 g würziger Käse

Kresse, Petersilie oder Rucola

Den Backofen auf Pizzastufe vorheizen.

Die Nudeln auf dem Blech verteilen. Die restlichen Zutaten darüber geben, kräftig würzen.

Das Blech auf die unterste Einschubleiste schieben.

Ca. 30 – 45 Minuten backen. Den Käse ca. 10 Minuten vor Garende darüber streuen.

Nach dem Garen die Kräuter über dem Auflauf verteilen.

Beilagenvorschlag: Vollkornweckerl und Salat

## Vollkornweckerl

*Min. 10 kleine Vollkornweckerl*

500 g Weizenvollkornmehl

8 - 10 g Salz

1–2 EL Brotgewürz oder andere Gewürze

¼ bis ½ Würfel frische Hefe (max. 20 g)

Lauwarmes Wasser

Alle trockenen Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel umrühren. Anschließend mit der Gabel an einer Schüsselseite – nicht in der Mitte!!! - eine Grube eindrücken. Die Hefe in die Grube setzen. Ca. ½ Tasse lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. Die Hefe mit dem Wasser – mithilfe der Gabel - glattrühren. Es sollen keine Hefe-Klumpchen mehr vorhanden sein. Nun alle Zutaten mit der Gabel verrühren, dabei so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig bindet und die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt, ohne umzufallen. Aus dem Teig kleine Brötchen formen. Ca. 30 Minuten rasten lassen. Bei 180 °C Heißluft ca. 40 Minuten backen.

Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Das fertige Brot aus der Form oder vom Blech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen, dann weicht die Kruste nicht auf.

## Lauwarmer Wintersalat aus dem Dampfgarer

Wintergemüse schmeckt oft etwas scharf, bitter oder lässt sich nicht in größeren Mengen roh essen. Gekocht wird das Gemüse milder und eignet sich wunderbar für einen köstlichen Wintersalat. Am besten vermischt man das gekochte Gemüse mit frischen Wintersalaten, wie z. B. Zuckerhut oder Chinakohl. Das Gemüse kann entweder im Dampfgarer oder in wenig Wasser in der Pfanne gedünstet werden.

- Zum Garen eignen sich, z. B. schwarzer und weißer Rettich, Pastinaken, Sprosskohl...
- Roh oder gedünstet können z. B. folgende Gemüsesorten Verwendung finden: Kraut, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Rohnen...
- Roh schmecken z. B. Chinakohl, Endivien, Radicchio, Zuckerhut, Kresse und Karotten

Vermischen Sie die Gemüse Mischung mit einem beliebigen Dressing, z. B. Essig-Öl-Dressing, Joghurtdressing oder einem milden Suppendressing (Suppe, Senf, Kräutersalz, Essig, Öl).



Foto Kary Wilhelm aus: A. Kirchmaier,  
Gartenfrische Blitzgerichte, Tyrolia Verlag

## Omas Kartoffel-Marillenkügelchen mit Brösel und Vanillesauce

Früher bereitete man in Tirol die Kügelchen entweder mit Brandteig oder mit Kartoffelteig zu. Heutzutage wurden diese beiden Teige vielfach vom Topfenteig abgelöst. Kügelchen aus Kartoffelteig findet man in der Alltagsküche nur noch selten. Dabei sind sie ganz einfach herstellbar und halten gegart im Kühlschrank mehrere Tage.

### **Kartoffelteig**

*12 – 15 Kügelchen, je nach Größe der Marillen*

Schale 1 Bio-Zitrone

Mark von 1 – 2 Vanilleschoten

1 kg mehliges Tiroler Bio-Kartoffeln, gekocht und geschält gewogen (Tipp: Garen Sie die Kartoffeln im Dampfgarer oder im Dünsteinsatz des Schnellkochtopfs)

Ca. 200 g Bio-Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl

100 g Bio-Dinkel-Vollkorn Grieß

5 g Salz

20 g Tiroler Bio-Butter

1 Bio-Freilandeier (Größe M oder L)

### **Fülle**

Tiroler oder Wachauer Bio-Marillen, ersatzweise anderes Obst, z. B. Kirschen, Zwetschgen, Erdbeeren, Weintrauben...

### **Zum Ausfertigen**

Vollkornbrösel

Evtl. Staubzucker, Ceylon-Zimt

### **Vanillesauce**

½ l Bio-Milch

Mark 1 Vanilleschote

20 – 25 g Maisstärke (je mehr Stärke, desto dickflüssiger die Sauce)

Zucker nach Geschmack

### **Zubereitung Kartoffelteig**

Zitronenschale und Vanilleschotenmark in eine große Schüssel geben. Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die Schüssel drücken (Schale bleibt in der Presse und muss nach jeder Kartoffel herausgenommen werden – so entfällt das lästige Schälen der heißen Kartoffeln, die Vitamine bleiben aber trotzdem beim Garen in der Kartoffel).

Die trockenen Zutaten hinzufügen. Alles locker mit einer Gabel vermischen. Nun die restlichen Zutaten untermengen. Zuerst alles mit einer Gabel, dann kurz mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. ACHTUNG! Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh!!!

Aus dem Teig eine Rolle formen. Stücke abschneiden und das Obst mit dem Teig ummanteln. Die Kügelchen auf ein Backblech setzen und im Dampfgarer in 35 Minuten 95 – 99 °C dämpfen. Die Kügelchen können auch in Salzwasser leicht wallend gegart werden.

In der Zwischenzeit die Brösel ohne Fett kurz in einer Edelstahlpfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen, denn die Brösel rösten weiter und würden verbrennen.



Auch die **Vanillesauce** kann in der Zwischenzeit zubereitet werden. Dazu  $\frac{3}{4}$  der Milch und Vanille aufkochen, die restliche Milch mit der Maisstärke verrühren. Sobald die Vanillemilch kocht, die Maisstärkemischung einrühren und so lange rühren, bis die Sauce kräftig blubbert. (Zubereitung wie Pudding!)

Die Knödel 5 Minuten vor Garende aus dem Dampfgarer nehmen und in Brösel wälzen. Der Dampfgarer trocknet in den letzten 5 Minuten, d. h. die Brösel haften dann nicht mehr am Knödel.

Die Knödel mit Brösel, Zimt, evtl. Staubzucker und Vanillesauce servieren.

