

# Kochen im Küchenstudio Creativ in Wiesing

15. März 2019



Angelika Kirchmaier

**KÜCHENSTUDIO**  
**creativ**

Xundheit!

## Inhaltsverzeichnis

1. Saatenbaguette .....	4
2. Verschiedene Aufstriche .....	5
3. Forelle aus dem Backofen mit Kartoffelwedges und pikanter Sauce .....	6
4. Pikante Sauce zum Fisch .....	6
5. Braten vom Tiroler Almschwein mit mitgebratenen Kartoffeln und Gemüse .....	7
6. Grießschnitte.....	8
7. Fastenschnitte .....	8
8. Dessertcreme .....	9
9. Knusprige Mandeln als Garnitur für die Creme .....	10
10. Marmelade und Fruchtsauce – Zuckerspartechnik .....	11

# 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, MMSc. Dipl. DA

[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!



## Saatenbaguette

### Zutaten

500 g Weizenvollkornmehl

8 - 10 g Salz

1–2 EL Brotgewürz oder andere Gewürze

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

Mindestens 1 Hand voll geröstete Saaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne...)

Lauwarmes Wasser

### Zubereitung

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 formbar wird. Mit der Hand kurz nachkneten.

Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen.

Aus dem Teig ein großes oder zwei Baguette formen. Ca. 15 Minuten rasten lassen.

Mit dem Brotbackprogramm oder 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 auf einem Gitter auskühlen lassen, dann weicht die Kruste nicht auf.

## Verschiedene Aufstriche

### **Aufstrichbasis**

2 Pkg. Topfen

mindestens ½ Pkg. Sauerrahm

Kräutersalz

Zitronensaft oder Apfelessig

evtl. Buttermilch zum Verdünnen des Aufstrichs

### **Zum Verfeinern**

Sardellenfilets + Zwiebeln

Curry + gekochtem Ei

Kräutern + Knoblauch

getrockneten Tomaten + Oliven

Lachs + Dill

Schafskäse + Oliven

Tipp: Im Kühlschrank finden sich oft Reste von Pesto, Essiggurken oder anderen Zutaten. Diese passen wunderbar in den Aufstrich

### **Zubereitung**

Alle Zutaten verrühren. In mehrere Portionen teilen und jede Portion mit beliebigen Zutaten aus der Liste „Zum Verfeinern“ würzen.

Der Aufstrich ist zu flüssig? Mischen Sie noch Topfen unter!

Der Aufstrich ist zu fest? Mischen Sie noch Sauerrahm oder Buttermilch unter!



*Foto Ilvy Rodler aus dem Buch A. Kirchmaier, Xunde Jause*

## Forelle aus dem Backofen mit Kartoffelwedges und pikanter Sauce

### ***Für die Forelle***

Forelle

Zitronensaft, Kräutersalz

Olivenöl oder Butter

### ***Für die Wedges***

Pro Person ca. 250 g Kartoffeln

Kräuter und/oder Paprika

½ - 1 EL Olivenöl

**Nach** dem Garen salzen (werden sonst nicht knusprig)

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 °C Heißluft oder 220 °C Unter- Oberhitze vorheizen.

Zuerst die Wedges zubereiten. Dazu die Kartoffeln in Spalten schneiden. Bio-Kartoffeln müssen nicht geschält werden, alle anderen schon. Die Kartoffeln mit den Gewürzen und dem Öl gut vermischen. Das Öl ist nötig, damit die Gewürze nicht verbrennen. Die Kartoffelspalten nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und auf die unterste Einschubleiste in den vorgeheizten Backofen schieben.

Nun folgt die Zubereitung der Forelle. Dazu ein Backofengitter mit Backpapier auslegen.

Die Forelle außen und innen mit Zitronensaft und Kräutersalz kräftig würzen. Mit Olivenöl oder Butter rundherum einreiben.

Die Forelle mit dem Bauch nach oben so auf das Gitter legen, dass sie ein wenig in den Spalt hineinrutscht und damit haften bleibt. Sollte der Spalt zu klein sein und die Forelle umfallen, dann die Forelle auf ein Blech und zur Stabilisierung auf eine kleine Tasse setzen, z. B. auf eine Mokkatasse.

Die gewürzte Forelle in den gut vorgeheizten Backofen schieben und ca. 30 Minuten backen. Die Forelle ist gar, wenn sich die Rückenflosse gut abziehen lässt.

## Pikante Sauce zum Fisch

Der Aufstrich (siehe Rezept vorne) dient auch als Sauce! Für die Sauce einfach mehr Sauerrahm oder Buttermilch untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



# Braten vom Tiroler Almschwein mit mitgebratenen Kartoffeln und Gemüse

## Zutaten

1 Stück Schweinebraten von beliebiger Größe (pro Person 150 – 250 g Fleisch inkl. etwaiger Knochen – roh gewogen)

Gewürze: Knoblauch, Kümmel, Thymian, Majoran, Koriander, Kräutersalz, Pfeffer

pro Person 200 – 250 g Gemüse (Zwiebeln, Lauch, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kürbis, Krautstücke...), das Gemüse in Stücke schneiden

pro Person 200 – 250 g Kartoffeln, in Spalten oder fingerdicke Scheiben schneiden

## Zubereitung

Den Schweinebraten kräftig würzen, die Hautseite dabei aussparen. Den Braten mit der Hautseite nach oben in eine tiefe Fettpfanne setzen und ca. 30 Minuten im Dampfgerar oder Kombidampfbackofen dämpfen.

Die Schwarte ist nun weich und kann mühelos eingeschnitten werden. Sollte die Schwarte noch zu fest zum Einschnneiden sein, dann noch einmal in den Dampfgerar schieben.

Sie können Längsstreifen oder Längs- und Querstreifen ziehen. Abstand ca. 1 kleinfinger-breit. Nicht zu tief einschneiden. Das Fleisch unter der Fettschicht soll auf keinen Fall angeschnitten werden, sonst fallen beim Aufschneiden die Krustenstücke herunter.

Den Backofen auf 180 °C oder Schweinebratenprogramm einstellen. Den Schweinebraten salzen und mit der Hautseite nach oben in die Fettpfanne setzen. Das Gemüse und die Kartoffeln rundherum verteilen. Auf die unterste Schiene des Backofens schieben. Ca. 1 l kochendes Wasser (z. B. aus dem Wasserkocher) über den Kartoffeln und dem Gemüse verteilen. Den Braten ca. 1 – 1 ½ h garen. Es soll mindestens fingerhoch Wasser in der Bratenpfanne sein, sonst ergibt es danach zu wenig Sauce, daher bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.

Mit einem Bratenthermometer die Kerntemperatur des Bratens messen. Sobald der Braten die gewünschte Temperatur aufweist, aus dem Ofen nehmen.

- Rosa: ca. 60 °C
- Medium: ca. 65 °C
- Durch: ca. 70 – 80 °C



Als letzter Schritt erfolgt das Aufpoppen der Schwarte, damit diese eine kräftige Kruste entwickelt. Dazu ein Blech auf die unterste Einschubleiste des Backofens schieben. Dieses Blech dient als Abtropfblech. Tipp! Füllen Sie eine große Tasse Wasser in das Blech, dann lässt sich das Blech danach besser reinigen.

Den Braten auf ein Gitter setzen und auf die dritte Einschubleiste schieben. Bei Grillfunktion so lange backen, bis die Kruste wie Popcorn aufplatzt, das dauert nur wenige Minuten.

Das Gemüse kann mit dem Bratenfond püriert und mit Mehl gebunden werden oder man isst es natur mit Natur-Sauce und den Kartoffeln.

*Tipp: Wenn Ihr Ofen über eine Schweinebratenfunktion verfügt, dann nutzen Sie diese. Damit Sie die Schwarte einfacher einschneiden können, gibt es zwei Möglichkeiten. Das Fleisch ein paar Minuten mit der Hautseite nach unten in einem Topf dämpfen oder das Fleisch mit der Hautseite nach unten für ca. 1 h in den Tiefkühler stellen. Das Fett wird dadurch fester und lässt sich leichter schneiden.*

## Grießschnitte

*Menge reicht für 2 Portionen als Beilage*

### Zutaten

250 g Milch

100 g Vollkorngrieß

Kräutersalz, 1 – 2 EL Petersilie oder beliebige andere Kräuter, Muskat

1 Ei (Größe M oder maximal L)

### Zubereitung

Aus Milch und Polenta einen Brei zubereiten (wie Grießbrei). Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten der Reihe nach untermischen. Überkühlen lassen, sonst ist die Masse zu weich zum Formen. Eine Rolle formen und für ca. 30 Minuten im Dampf garen. Kerntemperatur mindestens 85 °C.

## Fastenschnitte

*Menge reicht für ca. 3 Knödel als Beilage*

### Zutaten

80 g Milch

80 g Vollkorn-Knödelbrot oder altbackenes Brot

Kräutersalz, Muskat, 1 – 2 EL beliebige Kräuter

40 g Magertopfen

1 Ei

Evtl. 1 EL gehackte Frühlingszwiebeln

### Zubereitung

Die Milch aufkochen, Knödelbrot hinzufügen, vermengen. Restliche Zutaten untermischen. Überkühlen lassen. Eine Rolle formen und für ca. 30 Minuten im Dampf garen. Kerntemperatur mindestens 85 °C.



## Dessertcreme

Die Basis für diese Creme entspricht dem der Aufstrichbasis. Nur wird diesmal nicht pikant gewürzt, sondern süß!

### **Cremebasis**

2 Pkg. Topfen

Min. ½ Pkg. Sauerrahm, eventuelle Buttermilch zum Verdünnen

Zucker oder Honig nach Geschmack

Schale und Saft von Bio-Zitrusfrüchten

Fruchtsauce oder Marmelade

Früchte, geröstete und gehackte Nüsse und Kräuter zum Garnieren

### **Zum Verfeinern**

Teilen Sie die Creme in mehrere Portionen. Nun können Sie jede Portion beliebig würzen. Z. B.

- Verschiedene Beeren
- Mangopüree
- Kastanienreis + Zimt (der Kastanienreis lässt sich wunderbar aus übrig gebliebenen Kastanien herstellen, diese schälen, pressen und luftdicht verschlossen tiefkühlen)
- Kakaopulver + Zimt
- Mohn + Vanille
- Vanille
- Kakao + Pfefferminze
- Geriebene Äpfel oder Birnen + Zimt + Rosinen + evtl. Nüsse
- Geröstete Nüsse + beliebige Gewürze
- Kokos + Zitrone oder Kokos + Limette
- Banane + Zimt
- Espresso
- Ananas + Kokos
- Kaffee + Rum
- Eierlikör

### **Zubereitung**

Für die Creme alle Zutaten verrühren. Mit einer beliebigen Zutat aus der Liste „Zum Verfeinern“ vermischen. Die Creme abwechselnd mit Fruchtsauce oder Marmelade, die mit etwas Fruchtsaft, z. B. frisch gepressten Orangensaft oder Wasser, flüssiger gerührt wird, in ein Glas schichten. Garnieren.

Die Creme ist zu flüssig? Mischen Sie noch Topfen unter!

Die Creme ist zu fest? Mischen Sie noch Sauerrahm oder Buttermilch unter!

Wer möchte, kann in die Creme noch etwas steig geschlagenen Rahm unterheben.



Foto Ilvy Rodler, aus dem Buch A. Kirchmaier, Xunde Jause

## **Knusprige Mandeln als Garnitur für die Creme**

### **Zutaten**

1 Ei

70 g Zucker

200 g gehackte Mandeln

### **Zubereitung**

Backblech mit Backpapier auslegen. Backrohr auf 175 °C Heißluft oder 195 °C Unter-Oberhitze vorheizen.

Für die Masse alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben.

Mit einem Löffel vermischen.

Die Masse auf einem Blech verteilen.

Mit der leicht befeuchteten Handfläche so flach wie möglich drücken!!!!

Die Masse hält erst nach dem Backen zusammen!

10 - 15 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen sind die Kekse knusprig!

Die Kekse mit Hilfe des Backpapiers in Stücke brechen.

Falls die Masse nach dem Auskühlen noch zu weich zum Brechen ist, die bereits harten Stellen herunter brechen und den Rest noch einmal bei 150 °C in den Backofen schieben.

Hinweis: Üblicherweise wird für knusprige Mandeln ein Vielfaches der oben angegebenen Zuckermenge verwendet. Es genügt aber diese vergleichsweise geringe Menge um ein knuspriges Ergebnis erzielen zu können.

# Marmelade und Fruchtsauce – Zuckerspartechnik

## Zutaten

1 kg sehr aromatisches Obst (gelingt nur, wenn die Früchte Geschmack haben)

Je nachdem ob es sich um eine Marmelade oder eine Fruchtsauce handelt und je nach Gelierkraft der Früchte 200 – 500 g Wasser hinzufügen (Zwetschgen z. B. 300 g Wasser/kg für Marmelade, Erdbeeren 400 g Wasser/kg für Erdbeermus...) -

1 Pkg. GelierPULVER 3:1, Achtung! Nicht GelierZUCKER

Schraubverschlussgläser

Dampfgarer

## Zubereitung

Das Obst mit dem Gelierpulver und dem Wasser pürieren.

Das Fruchtpüree in saubere Schraubverschlussgläser füllen.

Die Gläser nicht randvoll anfüllen, sondern einen rund fingerdicken Rand frei lassen.

Gut verschließen.

Eine Fettpfanne auf die unterste Einschubleiste des Backofens schieben. Diese ist nötig, da beim Garen relativ viel Wasser abtropft und manchmal auch Marmelade und zwar dann, wenn Sie das Glas zu voll gefüllt haben.

Ein Gitter in die zweite Einschubleiste schieben und die Gläser daraufstellen.

Die Marmelade bei 99 °C 1 h und 10 Minuten dämpfen.

Achtung! Die Gläser sind nach dem Garen kochend heiß!

Sofort nach dem Garen die Deckel noch einmal mit Hilfe eines Küchenhandschuhs zuschrauben (werden oft wieder locker) und auf den Deckel stellen. Durch das verkehrte Lagern wird die freie Luft noch zusätzlich konserviert.

Wenn Sie zu viel eingefüllt haben, dann fließt die Marmelade auf der Seite heraus. Das ist kein Problem. Trotzdem einfach zudrehen und das Glas außen herum sauber abwaschen. Sobald das Glas etwas kühler ist und sich gut in die Hand nehmen lässt, gelingt das Abwaschen besser.

Vollständig auskühlen lassen. Dabei in den ersten Stunden immer wieder einmal schütteln, da es passieren kann, dass sich die Marmelade entmischt, d. h. sich unten die klare Flüssigkeit absetzt und oben das Fruchtfleisch. Falls man das Schütteln übersieht, ist das auch kein Malheur, dann rührt man die Marmelade einfach vor Verwendung mit einem Löffel um.

Wenn Ihnen die Marmelade oder die Fruchtsauce doch zu wenig süß ist, können Sie die Gläser jeweils nach dem Öffnen mit Zucker oder Honig süßen. Mit dem nachträglichen Süßen sparen Sie immer noch deutlich mehr Zucker, als wenn Sie diesen mitkochen würden, denn beim Mitkochen am Herd geht der süße Geschmack zu einem Teil verloren. Außerdem verliert Honig ab einer Temperatur von 40 °C wertvolle Inhaltsstoffe, daher wird Honig von guten Imkern auch immer „kalt“, also unter 40 °C geschleudert.