

Durch die Küche leben

Vier Menüs für Hobbyköche

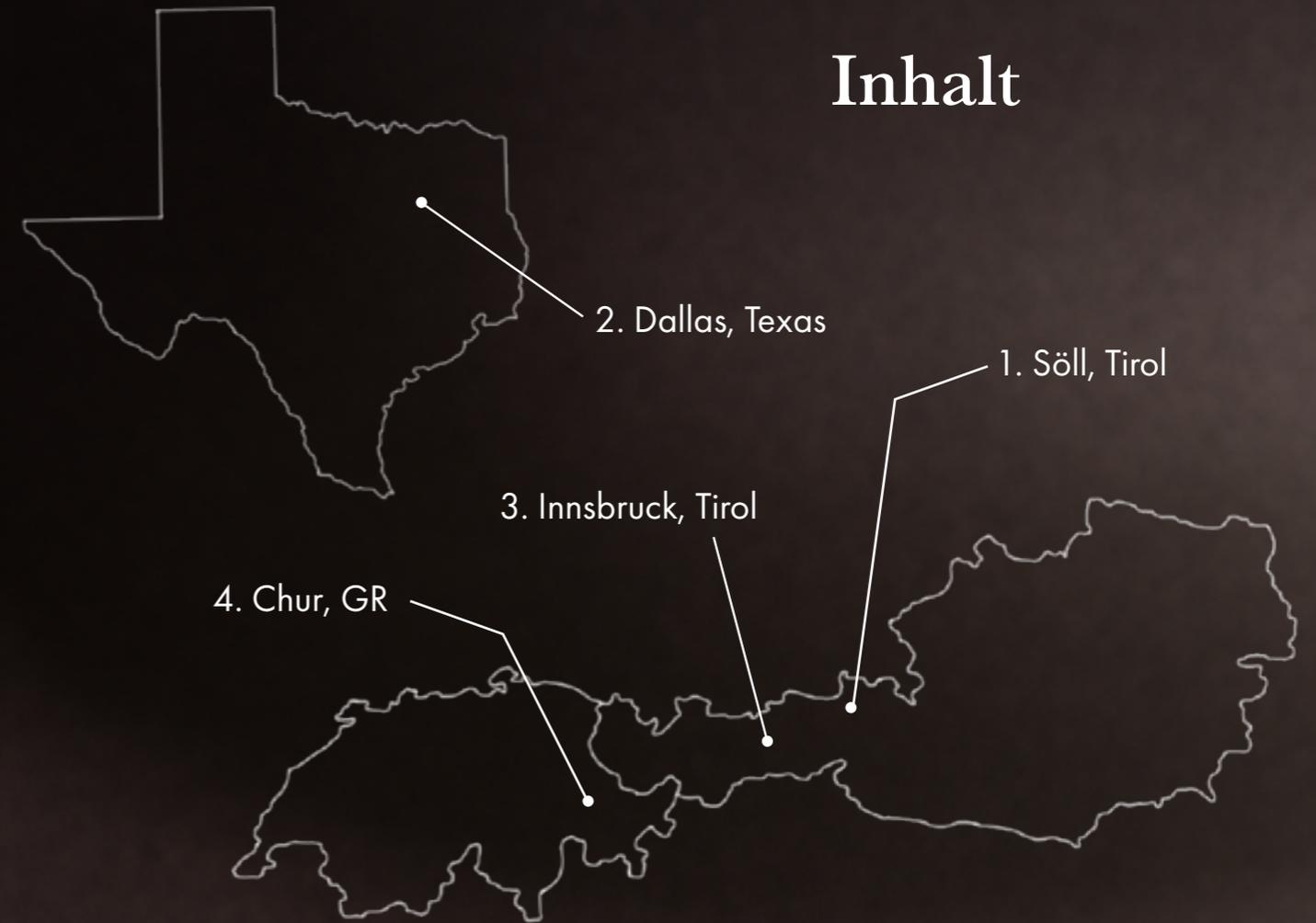


Carina Bihlmayer

Vorwort

Nicht nur das Kochen ist in den letzten Jahren von einem Hobby zur Leidenschaft gewachsen, sondern auch die Fotografie. Beides liegt mir wortwörtlich im Blut. Daher kam mir im Rahmen meines Multimediastudiums für das Modul Konvergent Produzieren die Idee für dieses Kochbuch. Alle Gerichte in diesem Buch sind selbst gekocht und selbst fotografiert. Alle Gerichte auf den Fotos sind außerdem zu 100% essbar. Mir war wichtig keine Tricks der Food-Photography zu verwenden und kein Lebensmittel zu verschwenden. Alle Mahlzeiten und auch Dekorationen wurden vollständig aufgegessen oder nachhaltig verwertet. Die Rezepte sind inspiriert von Familie, Freunden und auch dem Internet, aber jedes einzelne ist von mir verfeinert und angepasst worden. (Disclaimer: Verlass dich nicht 100% auf die Mengenangaben :)

Inhalt





Söll am Wilden Kaiser

Hoamat. Ein Ort und ein Gefühl.
Kindheitserinnerungen zu denen
man auch im Erwachsenenalter
immer wieder gerne
zurückkommt.

Ein Menü für eine Familie von 4 Personen

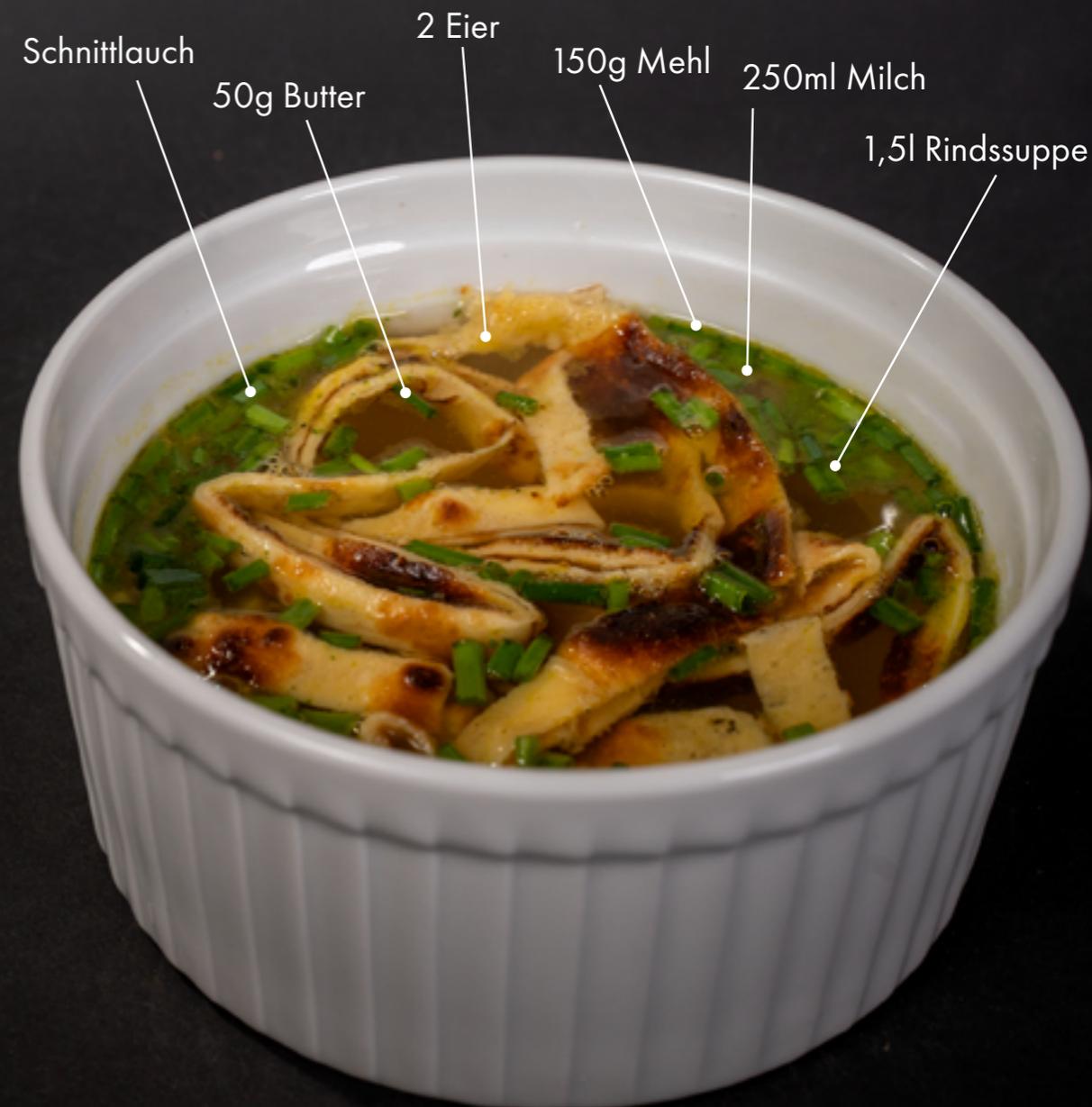
Fritattensuppe

1 Wer die Rindssuppe selber machen will röstet die halbierten Zwiebeln auf der Schnittfläche gut an und gibt sie zusammen mit den anderen Zutaten in einen großen Topf mit Wasser. Die Gewürze zu einem Strauß binden oder in ein Teesieb geben und das Ganze nach kurzem Aufkochen 2 Stunden lang köcheln lassen. Zum Schluss den Schaum abschöpfen und die Brühe durch ein Passiertuch laufen lassen.

2 Für die Fritatten, die nichts anderes als Palatschinken oder Pfannkuchen sind, die Milch mit den ganzen Eiern verrühren. Unter ständigem Rühren das Mehl hinzugeben, damit keine Klumpen entstehen und in die recht flüssige, aber glatte Masse eine Prise Salz sträuen. Sollte der Teig zu dick sein, kann man ihn mit etwas mehr Milch oder Sprudelwasser wieder verdünnen.

3 In einer beschichteten Pfanne ein Stück Butter erhitzen und mit einem Schöpflöffel eine Kelle Teig in die Mitte der Pfanne geben. Dabei sofort die Pfanne kreisförmig schwenken damit der Teig sich gleichmässig verteilt. Die Palatschinke dann goldgelb ausbacken.

4 Die fertig gebackenen Fritatten in feine, Spagetthi-artige Streifen schneiden und in die Rindssuppe geben. Dann kann das ganze auch schon angerichtet und mit Schnittlauch verfeinert werden.



Für eine Selbstgemachte Rindssuppe:

- 1 kg Rinderkochfleisch
- 5 Markknochen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL ganze Pfefferkörner
- 1 Bund Suppengrün
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Piment-
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Gewürznelken
- 1 EL grobes Salz
- 1 EL Majoran
- 1 Tomate
- Petersilie, Liebstöckel, Thymian, Rosmarin, Sal-

• Vorspeise



500g gemischtes Fleisch

10 festkochende Kartoffeln

1 große Zwiebel

1 gehackte
Knoblauchzehe

1 Ei

- Salz und Pfeffer
- Rosmarin
- Paprikapulver
- Majoran
- Thymian
- Schnittlauch
- Petersilie

Tiroler Gröstl mit Krautsalat

1 Kartoffeln in der Schale kochen. Währenddessen Zwiebel fein würfeln und das verschiedene Fleisch ebenfalls in Bissgroße Stücke oder Würfel scheiden. Anschließend die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden oder reiben.

2 Kartoffeln in einer großen Pfanne knusprig anbraten. Das Fleisch in einer separaten Pfanne anbraten und dort die Zwiebeln

3 Am Ende wird alles zusammen in eine Pfanne geworfen und mit Salz, Pfeffer, ordentlich Rosmarin, etwas Paprika und Majoran gewürzt. Für die Farbe noch mit gehacktem Schnittlauch und

4 Traditionell wird das Gröstl mit einem Spiegelei on Top noch in der heißen Pfanne serviert.

— **Hauptgang**

Krautsalat

Das Weißkraut in feine Streifen hobeln oder schneiden und mit Salz bestreuen. Dann das Kraut gut kneten bis es schön saftig ist. Anschließend mit Pfeffer und Kümmel würzen und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.

Währenddessen Speckwürfel in heißem Öl knusprig braten und mit Essig ablöschen. Die ganze Flüssigkeit und die Speckwürfel direkt über das Kraut gießen. Gut mischen und nochmal 10min ziehen lassen.



400g Weißkraut

50g Speckwürfel

1/2TL Kümmel

Salz und Pfeffer

Weisser Essig

Rapsöl

Nach Hause kommt man immer gern zurück



Es war meine Mami die meine Leidenschaft fürs Kochen schon früh angestoßen hat. Als gelernte Köchin hat sie mich auch als Kind nie aus der Küche verbannt und so lernte ich durchs Abschauen. Und obwohl keiner meiner Eltern ursprünglich aus Tirol kommt, prägte die ländliche und traditionelle Küche doch meine ganze Familie. Heimat bedeutet für mich auch zurück zu meinen Wurzeln kommen und die verbindende Wirkung einer gemeinsamen Mahlzeit mit meiner Familie zu genießen.

Kaiserschmarrn mit Apfelmus



- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Staubzucker
- Schmeckt auch mit Zwetschkenröster oder Preiselbeermarmelade

- 1** Eier trennen und Eigelb mit Milch verrühren. Dann vorsichtig wegen der Klumpenbildung das Mehl unterrühren und eine Prise Salz dazugeben. Die Masse anschließend etwa eine Viertelstunde kühl ruhen lassen.
- 2** Eiweiß steif schlagen und unter die kühle Masse heben. Dann Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Die Oberfläche jetzt gut mit Rosinen bestreuen. Von einer Seite gut anbraten lassen. Mit einer Bratschaufel den Pfanneninhalt vierteln und jedes Viertel wenden.
- 3** Weiterbraten lassen bevor man den Schmarrn in Bissgroße Stücke zerteilen kann. Zum Schluss mit einer Prise Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Der Schmarrn ist fertig wenn er goldgelb und knusprig ist. Mit Staubzucker servieren.

• Veggie und Dessert

Apfelmus selbst gemacht

- Etwas Wasser oder Apfelsaft
- Ein Schuss Zitronensaft

Die Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in einem Topf mit 2 EL Wasser oder etwas Apfelsaft kurz aufkochen lassen, dann die Hitze zurückdrehen.

Den Honig, den Zimt und den Zitronensaft dazugeben und kurz umrühren. Anschließend mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Aufpassen dass nichts anbrennt und hin und wieder kurz umrühren.

Zum Schluss den Topfinhalt mit einem Stabmixer pürieren bis keine Stücke mehr vorhanden sind.



Texas

Ein prägendes
Auslandsjahr,
in dem das
Gulasch zum
Lieblingessen einer
Mexikanischen
Familie wurde.

Ein Menü für
4 neue Freunde.



Salsa Taco Schiffe



- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- wahlweise Tortilla Chips

Vorspeise

1 Die Tomaten und die rote Zwiebel in kleinste Würfel schneiden. Den Koriander hacken und die Jalapeno entkernen und ebenfalls ganz fein würfeln.

2 Alles in eine Schüssel geben und den Saft der Limette, Salz und Pfeffer dazugeben. Zum Schluss mit einer Prise Zucker bestreuen. Dann das Ganze etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Vor dem Servieren noch einmal umrühren und entweder als Dip für die Tortilla Chips verwenden, oder in den Taco Booten mit ein paar Korianderblättern schön anrichten.

Kaum in Dallas, Texas gelandet dauerte es genau 45 Minuten, bis ich meine erste Berührung mit Tex Mex machen durfte. Meine Gastfamilie wahrte die traditionellen Rezepte ihrer mexikanischen Vorfahren und die gemeinsamen Mahlzeiten bauten die stärksten Brücken. So wollte ich auch zurückgeben und auch meine Kultur nach Texas bringen. Zu Silvester durfte die 103 Jahre alte Urgroßmutter meines Gastvaters zum ersten mal in ihrem Leben "The Emperor's Mess" probieren und sehr schnell war das Tiroler Gulasch die neue Leibspeise meines Gastbruders.

Manchmal ist Essen der beste Übersetzer •



Gulasch mit Polenta

1

Würfeliges Rindfleisch in einem großen Topf sehr gut anbraten um Röstaromen freizusetzen. Zwiebeln dazugeben und nochmal gut braten.

2

Tomatenmark zu Fleisch und Zwiebeln und gut mit Paprikapulver beschichten. Aufpassen dass nichts anbrennt. Mit dem Esslöffel Mehl bestäuben, schließlich mit Rotwein ablöschen und mit der Rindssuppe aufgießen.

3

Die restlichen Gewürze dazugeben und etwa 3 Stunden auf niedriger Stufe köcheln lassen.

4

Für die Polenta Wasser im Verhältnis 2:1 kochen, Salz dazugeben und Polenta bei ausgeschaltetem Herd einrühren. (Oder nach Packungsanleitung kochen)

Hauptgang



1 kg Gulaschfleisch

800g Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

1 Glas Rotwein

- Paprikapulver
- 3 Lorbeerblätter
- Rosmarin
- Majoran
- Thymian
- Knoblauchpulver
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

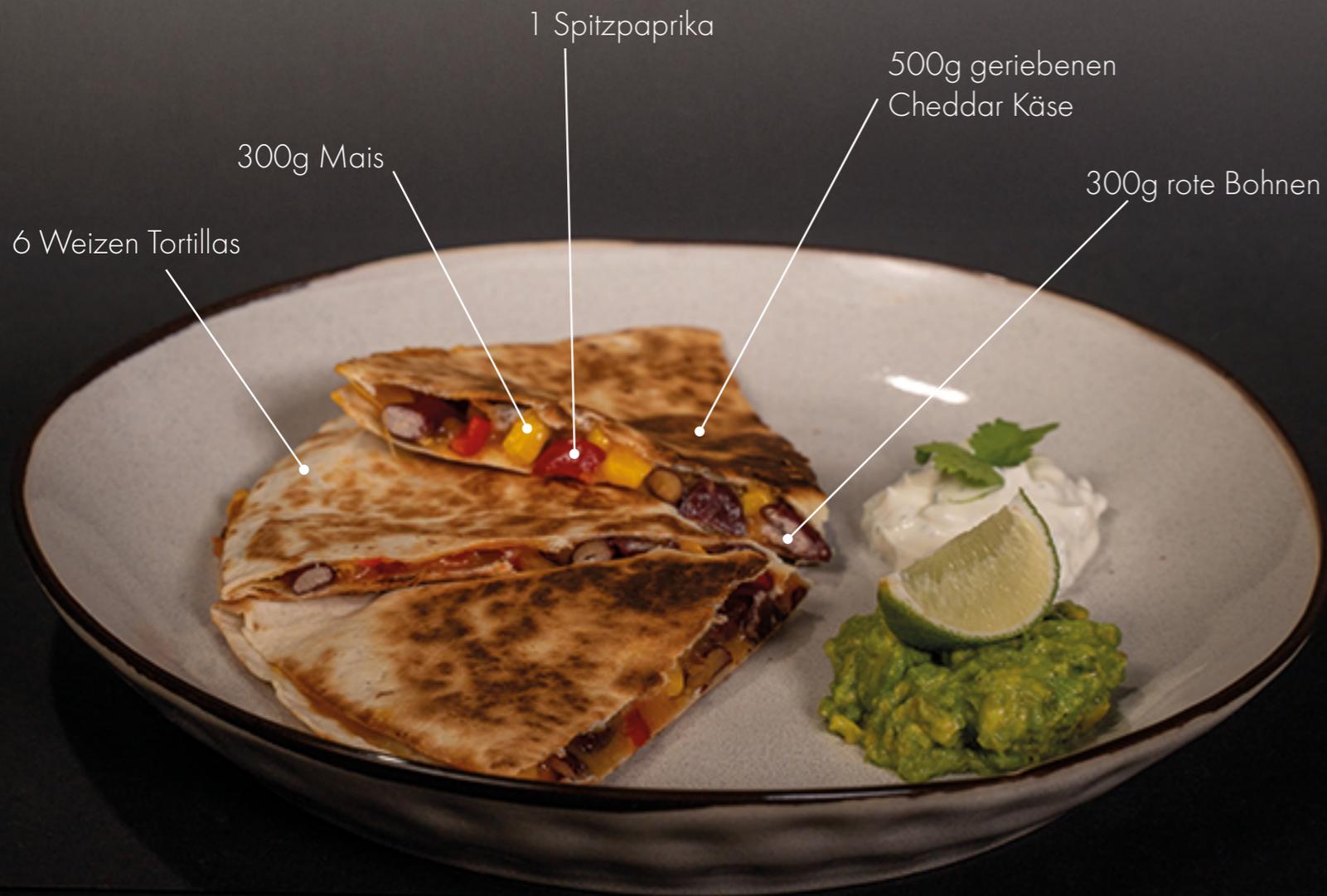
1 EL Mehl

250g Polenta

500ml Rinderbrühe

Quesadillas

Veggie



1 Für die Quesadillas die Spitzpaprika würfeln und das Dosengemüse absieben.

2 Zuerst eine Pfanne heiß werden lassen, Hitze dann aber leicht zurückschalten. Tortillas in die Pfanne legen und auf einer Hälfte, nicht zu dick, mit der Gemüsemischung belegen.

3 Die belegte Hälfte gut mit Käse bestreuen, bevor anschließend die Tortilla zu einem Halbkreis zusammengefaltet wird.

4 Erst wenden wenn der Käse geschmolzen ist und die Quesadilla zusammenhält. Wenn nötig Hitze reduzieren: Das Motto ist hier wie beim Gulasch "Low and Slow".

Guacamole

- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken

Für die Guacamole die Zwiebel und Tomate fein hacken. Die Avocados am Besten der Länge nach halbieren und den Kern von hinten einfach herausdrücken. Dann das Fruchtfleisch im Raster einschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und alles mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken.

Sour Cream

- Salz und Pfeffer
- Gehackte Kräuter nach belieben

Die Mayonnaise mit dem Frischkäse und der Creme Fraiche verrühren. Dann Knoblauchzehe fein reiben und Zitronensaft dazugeben. Die Konsistenz kann mit der Zugabe von Zitronensaft und Frischkäse optimiert werden.





Schoko Cookies

Dessert



200g Mehl

1/2TL Backpulver

120g weiche Butter

175g Schokotropfen

50g Zucker

125g brauner Zuck-

2 Eier

- 1 Prise feines Salz
- 1TL Vanilleex-
- Dekoration

1

In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermengen. In einer anderen Schüssel die Butter mit den Zuckersorten schaumig rühren, dann das Vanilleextrakt und die ganzen Eier unterrühren. Anschließend nach und nach vorsichtig die Mehlmischung einrühren. Zum Schluss die Schokotropfen unterheben.

2

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und über Nacht in den Kühlschrank geben, oder ein bis zwei Stunden ins Gefrierfach.

3

Vor dem Backen den Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Den Teig in Bällchen mit etwa 4cm Durchmesser rollen, oder mit einem Eisportionierer aufteilen. Die Bällchen mit ausreichend Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech platzieren.

4

Für 10-15min backen bis die Cookies goldbraun sind. Auskühlen lassen, bevor sie vom Blech genommen werden können und mit Vanilleeis oder Milch servieren.

Innsbruck



Vom Erwachsenwerden
und der ersten eigenen
Wohnung. Von endloser
Freiheit und der ersten großen
Liebe.

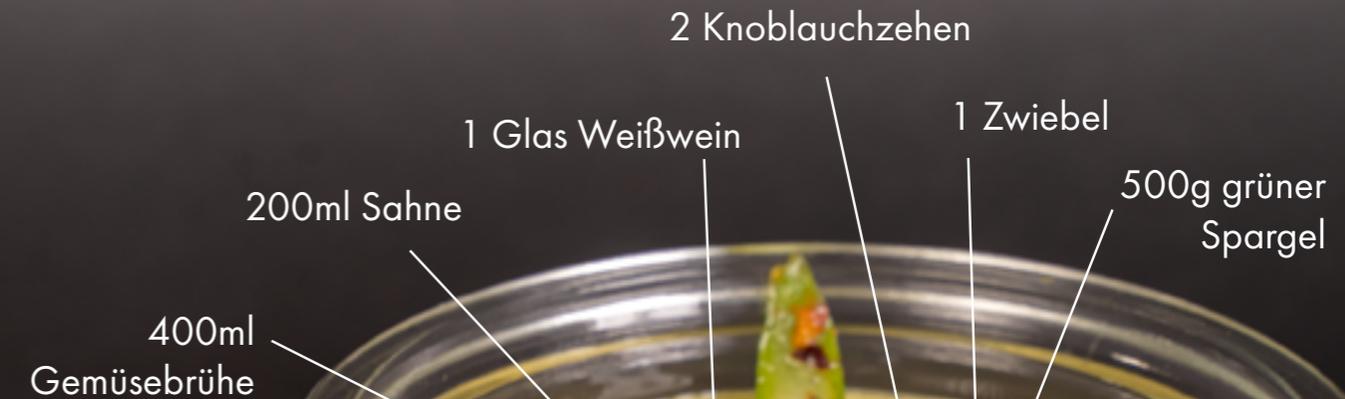
Ein Menü für ein Double-Date mit 4 Personen

Grüne Spargelsuppe

1 Als erstes den grob geschnittenen Spargel mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in etwas Butter gut anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, dem Chakalaka Gewürz und Chiliflocken würzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe etwa eine halbe Stunde auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

2 Währenddessen kann noch eine Einlage vorbereitet werden. Dazu einige Spargelstängel der Länge nach in feine Scheiben schneiden und mit ein paar Speckwürfel anbraten. Nach belieben ein wenig gehackte Pistazien oder Mandelblättchen mitrösten.

3 Wenn der Spargel in der Suppe schön weich ist die Sahne, etwa 50g geriebenen Parmesan und etwas Blattspinat zugeben und einrühren. Mit Muskatnuss und einem Schuss Worcestersauce abschmecken. Zum Schluss alles gut pürieren und mit der Einlage anrichten.



- Cayennepfeffer
- Salz
- 50g Parmesan
- Blattspinat
- Muskatnuss
- Chiliflocken
- Worcestersauce

• Vorspeise

Gemüserisotto



1 Zucchini

1 rote Paprika

1 Aubergine

50g eingelegte
Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Tasse Risottoreis

500g passierte
Tomaten

500ml Gemüse-
brühe

- Basilikum
- Parmesan
- Balsamico
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Oregano, Thymian und Rosmarin

1

Das Gemüse, ausgenommen Tomaten, Zwiebel und Knoblauch, in feine Würfel schneiden. Am Besten in eine Auflaufform geben und mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Paprikapulver und einem Schuss Olivenöl marinieren. Das Ganze bei 180° Umluft mit Grillfunktion für 20-30min in den Ofen.

2

Derweil die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in feine Stücke schneiden und das Öl der eingelegten Tomaten in einem großen Topf heiß werden lassen. Darin dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten gut andünsten.

3

Dann den Reis hinzugeben und kurz mitdünsten, bevor man mit Balsamico oder wahlweise Rotwein ablöscht. Abwechselnd mit Passata und Gemüsebrühe aufgießen und einkochen lassen. Immer wieder rühren, da die Flüssigkeit nach oben dampft und der Boden leicht anbrennt.

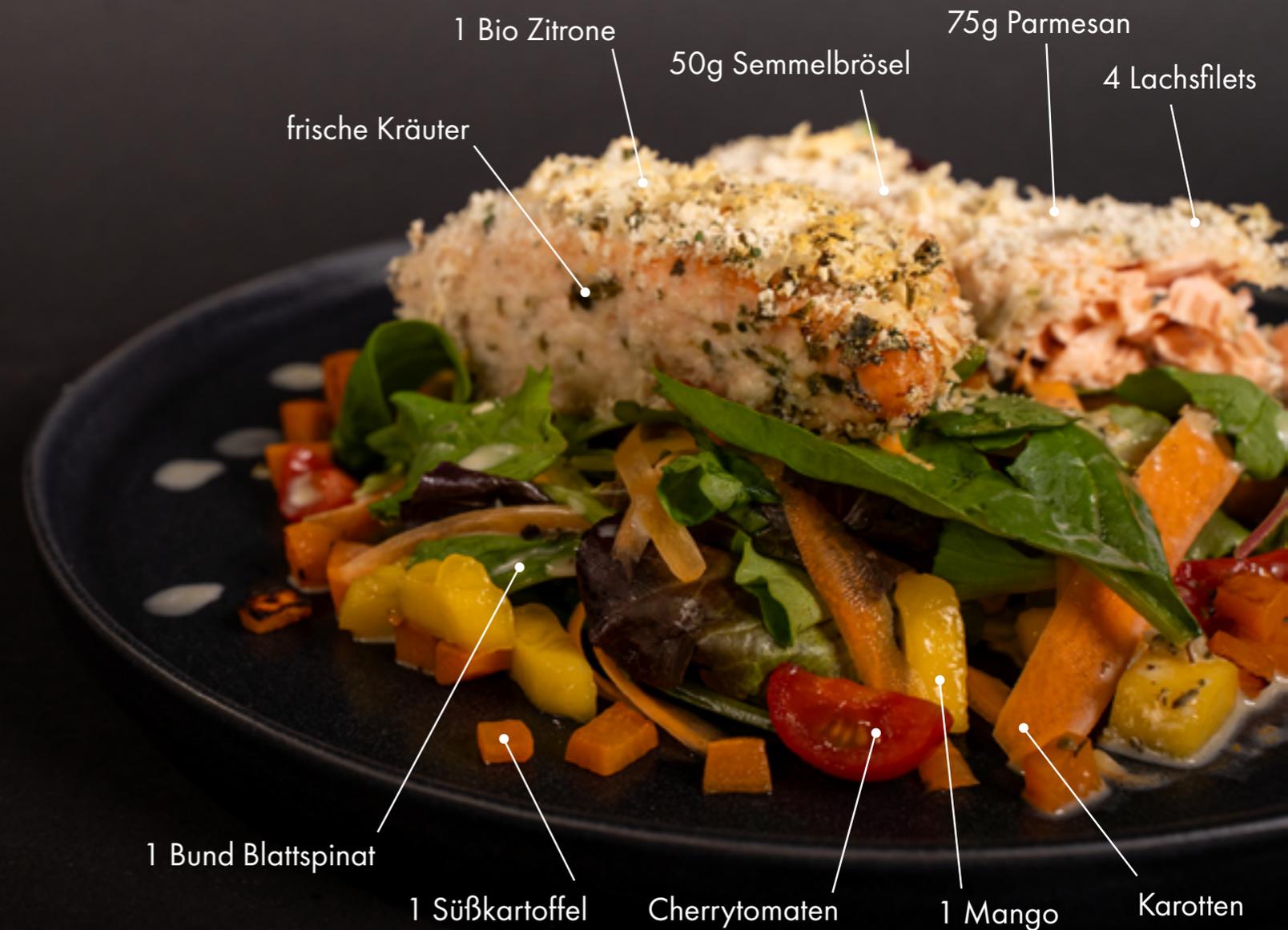
4

Zum Schluss das Ofengemüse untermischen, mit den Gewürzen nochmal abschmecken und mit gehacktem Basilikum und geriebenem Parmesan verfeinern.

Hauptgang

Lachsfilet in Parmesan-Kräuterkruste

- 1 Auf einem tiefen Teller den geriebenen Parmesan mit den Kräutern und den Semmelbröseln vermengen. Es sollte prinzipiell mehr Parmesan als Brösel sein. Hier auch die Schale der Zitrone hinzugeben und die Zitrone ebenfalls in einen tiefen Teller auspressen.
- 2 Die Lachsfilets enthäuten und in den Zitronensaft tunken. Anschließend in der Parmesanmischung panieren und in eine Auflaufform geben. Übrige Panier einfach in die Form dazugeben. Den Fisch jetzt für 20-30min bei 180° Umluft in den Ofen geben.
- 3 Währenddessen die Zutaten für den Salat kleinschneiden und vermischen. Die Süßkartoffel ebenfalls in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten.
- 4 Das Vinaigrette in einem Shaker anmischen und den Fisch auf dem Salatbett anrichten. Die übrige, inzwischen knusprige, Panier aus der Auflaufform kann man auch über den Salat streuen.



sommerliches Mayo-Dressing

- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- Ingwer
- Basilikum
- Zitronensaft

In einem Shaker oder Marmeladenglas die Mayonnaise und den Ahornsirup mit dem Essig und dem Olivenöl vermischen. Anschließend die Gewürze und den Zitronensaft dazugeben. Gut verschließen und schütteln. Nach Bedarf abschmecken.

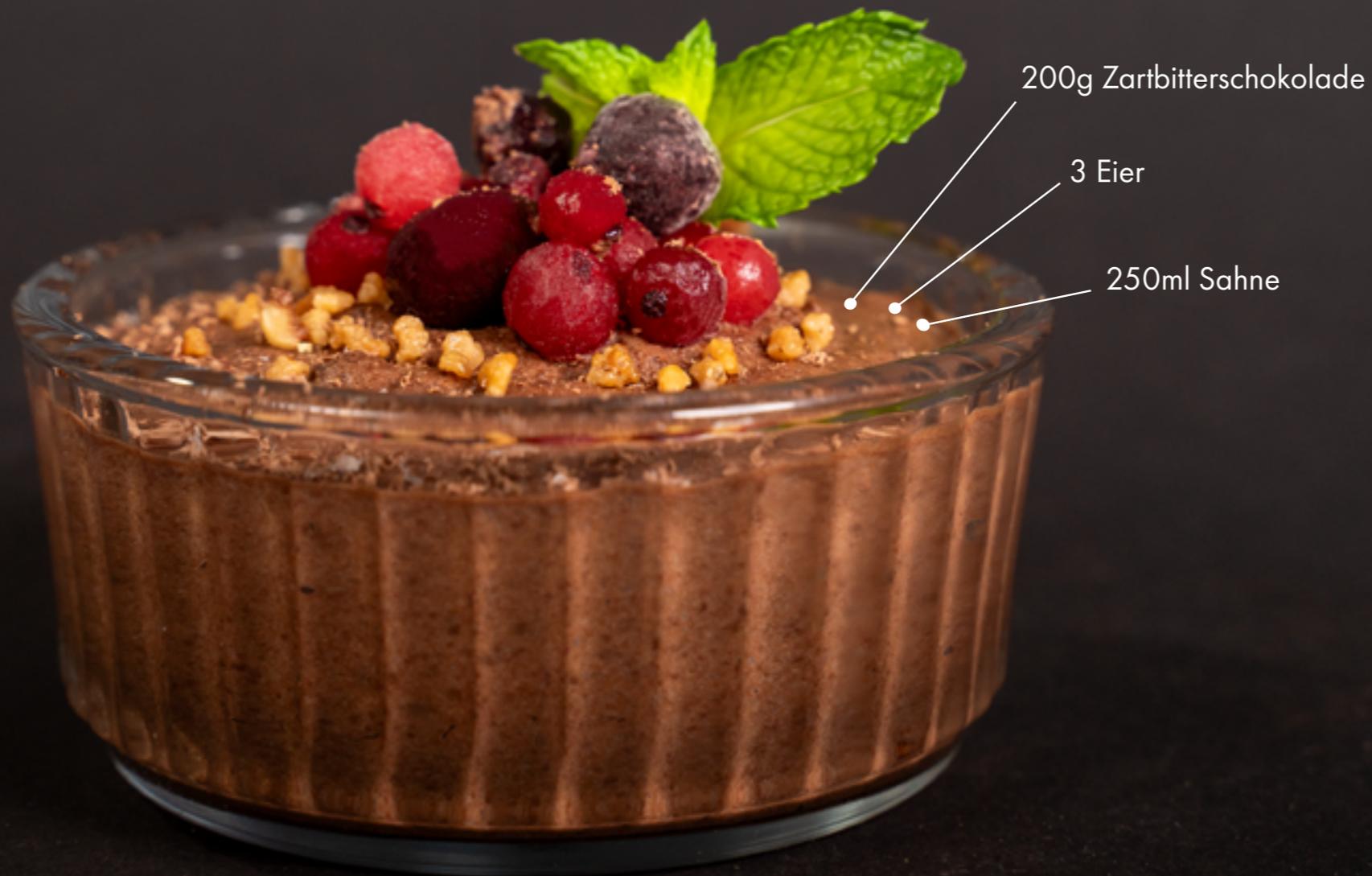


Eine eigene Wohnung, ein eigener Job, selbst bestimmen wann man nach Hause kommt. Ich erwische mich dabei wie ich anfange mich für Kücheneinrichtung zu interessieren, einen Kräutergarten anlegen will und mein erstes eigenes Fahrzeug anmelde und ich frage mich "Wann bin ich eigentlich so erwachsen geworden?" Diese neugewonnene Freiheit ließ mich aufblühen und gab mir eine gewisse Perspektive für die Zukunft. Und wer weiß ob ich die große Liebe ohne das viele gute Essen für mich hätte gewinnen können, denn das gemeinsame Kochen verbindet uns auch weiterhin.



—• Liebe geht durch den Magen!

Mousse au Chocolat



1 Die Eier unbedingt auf Raumtemperatur bringen und anschließend trennen. Das Weiß steif schlagen und im Kühlschrank wieder kalt stellen. Anschließend die Sahne ebenfalls aufschlagen und kalt stellen.

2 100g der Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Unbedingt darauf achten, dass sie nicht zu heiß wird, sonst stockt das Eigelb beim Verrühren. Lauwarm sollte die Schokolade sein. Dann das Eigelb aufschlagen und die flüssige Schokolade zügig einrühren.

3 Anschließend zuerst die Sahne unterheben und zum Schluss das Eiweiß. Die restliche Schokolade fein raspeln und ebenfalls untermischen oder zum dekorieren verwenden. Das Mousse im Kühlschrank noch etwa 2 Stunden kalt stellen.

• Dessert



Chur

Der Ort an dem Studentenküche nicht nur aus Pasta und Pesto besteht, die Zeit zum Kochen aber genauso begrenzt ist.

Ein Menü für eine 4er WG

Tomaten suppe

1 Den Backofen auf 200° Ober- Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in grobe Viertel schneiden und auf einem tiefen Backblech verteilen. Alle Knoblauchzehen schälen, den Strunk abschneiden und zwischen den Tomaten verteilen. Dann mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano würzen, mit Olivenöl benetzen und für 40 - 50min im Ofen rösten.

2 Die Zwiebeln ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Etwa zehn Minuten bevor die Tomaten fertig sind die Zwiebeln in einem Topf gut anbraten. Tomatenmark kurz mitbraten und mit Balsamico oder einem Glas Rotwein ablöschen.

3 Die Tomaten aus dem Ofen zu den Zwiebeln in den Topf geben, oder alles zusammen in einen Mixer. Mit Gemüsebrühe aufgießen und vorsichtig pürieren. Mit gehacktem oder getrocknetem Basilikum und Paprikapulver abschmecken.

4 Am Besten schmeckt die Suppe mit einem Löffel Creme Fraiche, der auf dem servierten Teller eingerührt wird. Für Croutons Weissbrot würfeln und in einer leicht geölten Pfanne kurz toasten. Note: Auch ein Grilled Cheese Sandwich passt

Balsamico, oder
1 Glas Rotwein

- Tomatenmark
- Olivenöl
- Basilikum
- Rosmarin
- Oregano
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

2 kg Tomaten

1 ganze
Knoblauchknolle

2 gelbe
Zwiebeln

1/2l Gemüse-

4 Scheiben
Weißbrot

• Vorspeise

Ein Studium ist oft nicht nur auf die Unterrichtszeiten beschränkt, musste ich nach meinem Umzug in die Schweiz feststellen. Gleichzeitig gab es keine Mensa, Lebensmittel waren unsäglich teuer und Mami-Küche war nach dem Auszug von Zuhause wohl auch vorbei. Es musste also unaufwändig sein, günstig und gut zum Aufbewahren. Aber ich wollte mir die Freude am Kochen und an interessanten Gerichten nicht nehmen lassen. So entstand das Studentenmenü "Chur".



• **Hungrig lernt es sich schlecht!**



1 Bio-Zitrone

240g Basmatireis

- 2EL Speisestärke
- 1 Knoblauchzehe
- Chilliflocken
- Ingwer
- Salz und Pfeffer
- Frühlingszwiebeln

1l Orangensaft

4 Hühnerbrüste

100ml Sojasoße

3EL brauner Zucker

Orange Chicken

mit Zitronenreis

- 1 Die Hühnerbrüste in etwa 2cm große Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Speisestärke marinieren. Im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Die frischen Orangen zu Saft pressen, oder 1 Liter fertigen Orangensaft mit der Sojasoße und dem braunen Zucker verrühren. Zum Schluss vorsichtig die Speisestärke unter ständigem Rühren in die Soße streuen. Sollten Klumpen entstehen, diese aussieben.
- 3 Die Hühnerwürfel in einer tiefen Pfanne in heissem Öl schön knusprig braten und anschließend zum Beispiel im Ofen warm stellen. Dann in die selben Pfanne den Knoblauch reiben und mit den Chilliflocken kurz anbraten. Mit der Saftmischung aufgießen, aufkochen lassen, dann Hitze leicht zurückschalten und die Soße einreduzieren lassen, bis sie dickflüssig und recht klebrig ist. Wenn nötig mit Ingwer abschmecken.
- 4 In der Zwischenzeit den Reis kochen und die Schale der Zitrone zum Reis hinzureiben. Den Saft der Zitrone zur Soße geben und wenn der Reis fertig ist auch die Hühnerbrust wieder in die Soße mischen. Zum Schluss mit fein geriebenerer Frühlingszwiebel anrichten.

Salat Bowl mit Ofengemüse

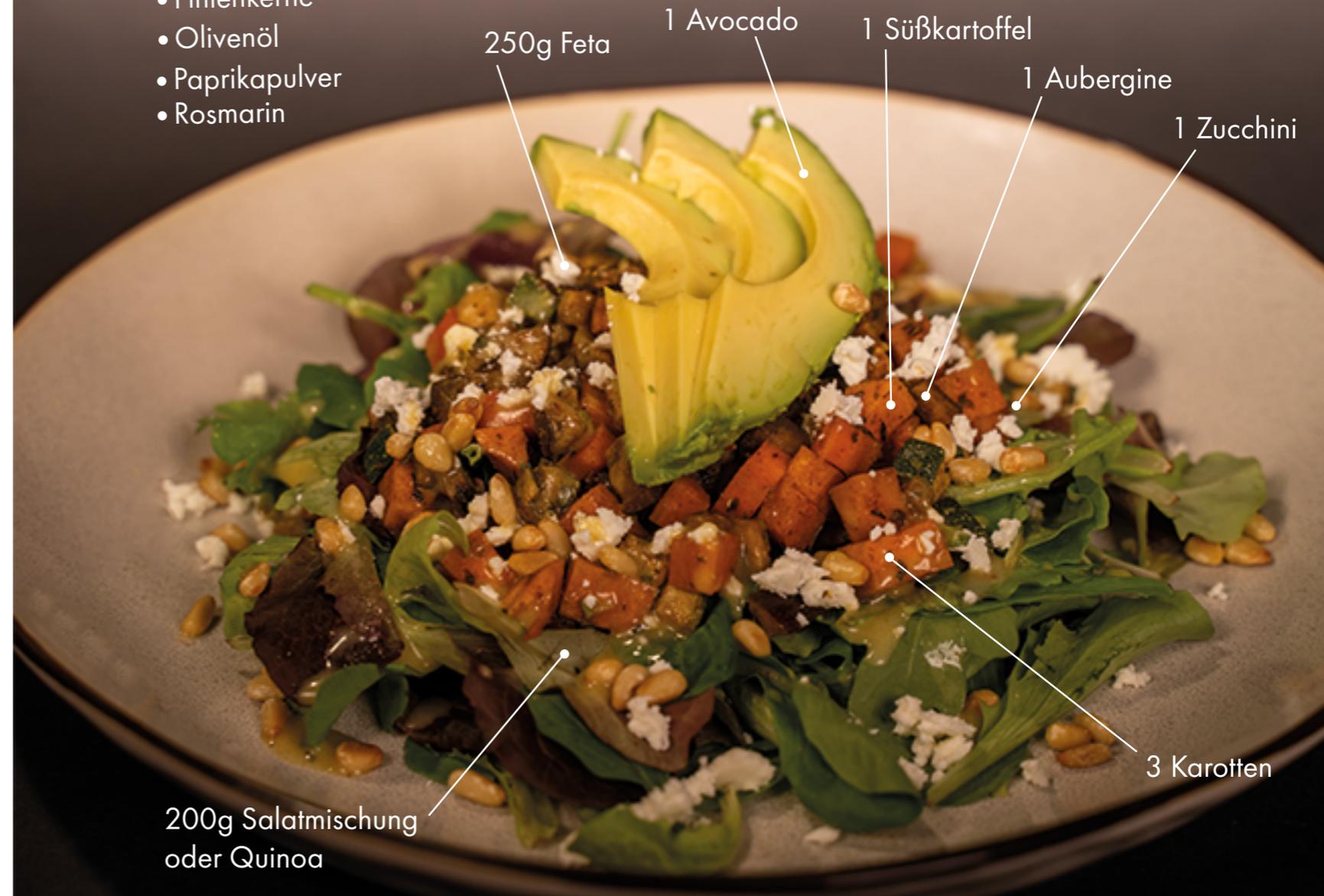
- Frühlingszwiebel
- Pinienkerne
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Rosmarin

1 Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen, falls vorhanden mit Grillfunktion. Das Gemüse (Zucchini, Aubergine, Süßkartoffel und Karotten) in kleine Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen und mit Olivenöl benetzen. Für ca. 30min in den Ofen schieben.

2 Auch die Avocado würfeln und den Feta zerbröseln. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Entweder Quinoa kochen oder grünen Salat waschen. Hier eignet sich gut eine Jungsalatmischung, Rucola, Romana oder Babyspinat. Die Frühlingszwiebel reiben oder fein hacken.

3 Das Ofengemüse mit den rohen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und mit dem Honig-Senf Dressing anmachen. Die Anleitung dazu findet sich auf der nächsten Seite.

• **Veggie**



Honig-Senf Dressing

- Salz und Pfeffer •
- Oregano •
- Thymian •
- Basilikum •
- Ingwer •
- 1 TL Zitronensaft •

Zuerst die flüssigen Zutaten in einem Marmeladenglas anrühren. Dann die getrockneten Gewürze dazugeben. Nach belieben kann auch frischer Basilikum verwendet werden. Diesen kann man entweder ins Dressing mischen, oder in fein gehackten Streifen auch direkt in den Salat.

Zum Schluss den Senf und den Honig untermischen, das Marmeladenglas gut verschließen und kräftig schütteln. Sollte der Honig am Glasboden anhocken, das Gefäß einfach kurz auf eine warme Herplatte stellen und nochmal schütteln.



Apfelwähe

[Sprich: Apfelwaihe]



Dessert

1

Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

2

Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden. Backblech mit Papier auslegen und Blätterteig darauflegen. Eventuell den Teig noch etwas auswallen, sollte er zu klein oder zu dick sein. Mit einer Gabel den Teig gleichmäßig einstechen.

3

Den Teig mit der Nussmischung bestreuen, dann mit den Apfelscheiben auslegen, sodass die Äpfel sich immer leicht überlappen.

4

Sahne mit Ei verquirlen und über die Äpfel gießen. Anschließend für 20 bis 25 Minuten in den Ofen geben bis die Äpfel goldbraun sind.

Ein Projekt an der
Fachhochschule Graubünden

© 2024
Carina Bihlmayer