



REZEPTHEFT

PINZGAUER KOST Traditionell & modern

Ein Koch-Workshop
mit Foodbloggerin cookingCatrin
und Kräuterexpertin Andrea Rieder



Kräuterexpertin Andrea Rieder

Auf der Hollersbacher Sonnenseite, eingebettet in die sanfte Landschaft der Pinzgauer Grasberge, liegt der „Leitenbauer“ – das Zuhause von Andrea Rieder. Die Naturliebhaberin ist Bäuerin und Gastgeberin mit Leib und Seele. Mit selbst zubereiteten Kräutersalzen und -tees, Honig, schmackhaftem Brot und Pinzgauer Schmankerln kocht und backt sie sich in die Herzen von Einheimischen und Gästen gleichermaßen. Handwerk und Qualität der Produkte spielen für sie dabei eine wesentliche Rolle. „Gesundes Essen macht nicht nur angenehm satt, sondern auch glücklich“, davon ist Andrea überzeugt. In Kursen sowie in ihren zwei Kochbüchern gibt sie ihr Wissen weiter - kostbare Geling-Tipps inklusive.



Foodbloggerin cookingCatrin

Catrin Ferrari-Brunnenfeld – so ihr eigentliche Name – lebt seit mehreren Jahren als Wahlkärntnerin im sonnigen Süden Österreichs. Im Jahr 2014 gründete sie offiziell den Food- & Lifestyleblog www.cookingcatrin.at. Für Catrin als leidenschaftliche Hobbyköchin sind Kochen und Backen eine Art »Küchenyoga«. Gerne nimmt sie ihre Leser/innen auf kulinarische Entdeckungsreisen ins In- & Ausland mit. In ihrem kulinarischen Blog dreht sich alles um Rezepte, hauptsächlich aus der österreichischen und mediterranen Küche. „Besonders die österreichische Küche mit ihren unterschiedlichen regionalen Ausprägungen und unzähligen Traditionsrezepten muss an die kommenden Generationen überliefert werden. Ich liebe es, althergebrachte Rezepte zeitgemäß zu interpretieren und damit den Bogen zwischen Tradition und Moderne zu spannen!“



Kräuter-Aperitif

Zutaten für den Brennnesselsirup:

1l Wasser

750g Vollrohrzucker

2 Hand Brennnessel-Spitzen

3-4 frische oder getrocknete Holunderblüten

1 frische Ingwerknolle in dünne Scheiben geschnitten

Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Wasser mit Vollrohrzucker aufkochen und kurz sprudeln lassen. Vom Herd nehmen, Brennnessel, Holunderblüten, Ingwer und Zitronensaft zugeben. Gut umrühren, Deckel draufgeben und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag abseihen und in Flaschen füllen, beschriften.

Den Sirup mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt genießen oder als Aperitif mit einem Frizzante aufgießen.

Man kann den Sirup je nach Geschmack etwas abwandeln:

Brennnessel mit Gundelrebe, Giersch und Ingwer

Brennnessel mit Rosmarin, Holunderblüten und Zitrone

Brennnessel mit Ysop, Lavendel und Zitrone



Hummus 3erlei

Zutaten für das Grundrezept Hummus:

2 Dosen Kichererbsen (400 g)

2-3 Knoblauchzehen

Zesten ½ Bio-Zitrone

3 EL Zitronensaft

5 EL Tahin

6 EL Olivenöl

etwas Hummusgewürz Alternativ: Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (gemahlen)

Für den Karotten Hummus:

3-4 große Karotten

Für den Spinat Hummus:

100 g Blattspinat (TK)

Für den Rote Rüben Hummus:

100 g Rote Rübe (vorgegart)

Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen. Die Zesten einer halben Bio-Zitrone abreiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Kichererbsen mit den gehackten Knoblauchzehen, den Zitronenzesten, dem Zitronensaft, dem Tahin und dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz mixen.

Für den Karotten Hummus:

Die Karotten schälen, mit etwas Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen für 30 Minuten rösten. Kurz auskühlen lassen und mit den restlichen Zutaten cremig pürieren.

Für den Spinat Hummus:

Den Blattspinat blanchieren und auskühlen lassen. Diesen anschließend pürieren und unter den Hummus heben.

Für den Rote Rüben Hummus:

Die vorgegarte rote Rübe pürieren und unter den Hummus heben.



Wildkräuterpesto

Zutaten:

3 Fäuste voll essbare Wildkräuter, alternativ Gartenkräuter

1-2 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl

100 g Haselnüsse/Pinienkerne/Walnüsse

50 g würziger Bergkäse (alt. Parmesan)

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für das Pesto die Kräuter gründlich waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und mit Kräutern, Olivenöl, Haselnüssen, Käse, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab oder im Mörser zu einer sämigen Masse pürieren.



Brennnessel- oder Bärlauchknödel

Zutaten:

350 g Knödelbrot

200 g gekochte Erdäpfel

100g Zwiebel

3 Eier

¼ l lauwarme Milch (oder Wasser)

50g frischen Bärlauch oder Brennnessel oder beides

Salz, Muskat, Pfeffer, Majoran, gemahlener Kümmel, Thymian

150 g Butter

Parmesan, Sauerschotten oder Bergkäse zum Bestreuen

Zubereitung:

Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die am Vortag gekochten Erdäpfel schälen, grob reiben und zum Knödelbrot geben. Gut würzen, die Eier dazugeben und kurz durchrühren, die Milch langsam einfließen lassen und dabei den Teig leicht durchmischen.

Die Zwiebel fein schneiden und in wenig Butter glasig anlaufen lassen, auf die Masse geben und auskühlen lassen. Das Grünzeug fein schneiden, beifügen, den Teig zusammenkneten und ca. 15 Minuten rasten lassen.

Knödel formen, ins leicht kochende, gesalzene Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Die Knödel aus dem Wasser heben, auf dem Teller mit geriebenem Käse bestreuen und mit leicht gebräunter Butter (ev. mit Zwiebel) übergießen, mit viel Schnittlauch bestreuen.



Nockate Kasknödel

Zutaten:

750g Erdäpfel (am Vortag gekocht)
250g Pinzgauer Bierkäse / Käsereste
200g Knödelbrot
120g Mehl
3 - 4 Eier
Salz, Petersilie, Majoran

Zubereitung:

Die Erdäpfel schälen und grob reiben. Den Käse fein würfelig schneiden, die Petersilie und den Majoran waschen, hacken und alles zu den geriebenen Erdäpfeln geben. Salzen, mit den Eiern und dem Mehl zu einem mittelfesten Teig zusammenkneten.

Mit feuchten Händen Knödel formen und in die kochende Suppe geben. Köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Zum „Abschmalzen“ die Butter schmelzen, die Zwiebelringe dazugeben und unter rühren braun werden lassen und über die Knödel gießen.

Mit viel Schnittlauch bestreuen und schmecken lassen.



Pinzgauer Muas

Zutaten:

500 g Mehl glatt

Ca. 3/8 l kochendes Wasser

Salz

200 g Butter

Zubereitung:

Das Mehl salzen, mit kochendem Wasser übergießen (die Wassermenge soll möglichst auf einmal passen, nicht zu viel rühren) und leicht vermengen, sodass der Teig noch recht krümelig, mehlig und eher fest ist.

In der Pfanne reichlich Butter zergehen lassen und den Teig hineindrücken. Ist die Teigschicht auf der Unterseite gut geröstet, dreht man sie partieweise um und röstet unter ständigem Stopfen und Wenden mit dem „Muaser“ die Masse gut ab.

Ist das Muas kleinkrümelig und gar, so kann man Verschiedenes dazugeben:

- Moosbömuas - Moosbee (Heidelbeeren) kurz dazugeben, dass sie warm werden
- Äpfömuas - Dünn blättrig geschnittene Äpfel kurz mitdünsten
- Granggnmuas - die ganzen Granggn (Preiselbeeren) mit Zucker kurz erwärmen und auf dem Teller über das fertige Muas geben

Das fertige „Muas“ mit Zucker bestreuen und in der Pfanne servieren.



Schokoschmarrn mit Beerenröster & Zitronenmelissen-Pesto

Zutaten:

4 Eier (Größe L)

40 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

220 g Mehl

½ Pkg. Backpulver

3 EL echter Kakao

300 ml Milch

100 g dunkle Schokolade

100 g Sauerrahm

25 g Butter

Zum Garnieren:

4 EL Beerenröster

4 EL Zitronenmelissen-Pesto

Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker und dem Vanillezucker in der Küchenmaschine einige Minuten schaumig aufschlagen, bis sich die Masse fluffig verdoppelt hat. Das Mehl, das Backpulver und das Kakaopulver nach und nach unterrühren, dann die Milch einrühren. Die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen, etwas auskühlen lassen und einen Teil des Schmarrnteigs nach und nach in die Schokomasse einrühren, damit sich diese gleichmäßig vermischt. Alles wieder zur restlichen Schmarrnmasse hinzufügen. Anschließend den Sauerrahm unterheben.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Schmarrnmasse eingießen und den Schokoschmarrn entweder am Herd oder im Ofen für 15 Minuten bei 180 Grad° Umluft backen. Anschließend mit einem Pfannenwender in Stücke reißen und mit Beerenröster und Zitronenmelissenpesto garniert servieren.



Zitronenmelissen-Pesto

Zutaten:

1 Bio-Zitrone (Saft & Abrieb)

1 Bund frische Zitronenmelisse

50 g Mandeln, blanchiert und gehackt

Mark einer Vanilleschote

100 ml Mandelöl | alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl

2 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Die Zitrone abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Feine Stängel klein schneiden. Die Kräuter zusammen mit den gehackten Mandeln, dem Vanillemark, Zitronenabrieb und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und einige Tropfen Öl angießen. Diese Zutaten mit einem Mixstab fein pürieren. Währenddessen so viel Öl einlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Honig abschmecken.

Weinbegleitung vom Weingut Wagner

Wagner lisante
Wagner weißburgunder dolce 2023
Wagner gemischter Satz 2023
Wagner weinviertel dac 2023



Mittersill Plus Tourismus

Standortmarketing- und
Projektentwicklungs GmbH

Zeller Straße 2
5730 Mittersill
Österreich

T +43 (0)6562 4292
E welcome@mittersill.info
W mittersill.info

M+ MITTERSILL
HOLLERSBACH
STUHLFELDEN


**COOKING
CATRIN**
7 COOKINGCATRIN.AT


**hollers
bacher**
Kräutergarten &
Bienenlehrpfad