



# RESTL- GENUSSREZEPT





4-Haubenkoch Heinz Reitbauer (links) und Saubermacher Hans Roth


## **Damit uns der Rest nicht den Rest gibt**

Laut Lebensministerium gibt jeder Österreicher bzw. jede Österreicherin jährlich 387 Euro für Lebensmittel aus, die ungeöffnet im Müll landen. In Wien, so machte es der Film „We feed the world“ deutlich, wird täglich so viel Brot weggeworfen, wie ausreichen würde, ganz Graz (280.000 Einwohner) zu versorgen. Die weggeworfenen Lebensmittel Europas und Nordamerikas würden dreimal ausreichen, um alle Hungernden der Welt satt zu machen. Das sind Zahlen, die schockieren. Zahlen, die nachdenklich machen. Zahlen, die zum Umdenken zwingen.

# VORWORT

Die Vernichtung von originalverpackten oder angebrochenen Lebensmitteln - allein in Österreich sind es zwischen 83.000 und 166.000 Tonnen jährlich - hat verschiedene Ursachen und Dimensionen, aber jeder, der Lebensmittel in den Müll wirft, trägt zum erschreckenden Gesamtergebnis bei. Deshalb haben Saubermacher und der Starkoch Heinz Reitbauer mit „Restlos genießen“ eine Initiative gestartet, die seit einigen Jahren erfolgreich zu einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln „verführt“ - indem sie unter anderem zeigt, wie man mit Lebensmittelresten noch so manch kulinarische Köstlichkeit auf den Tisch zaubern kann.

Damit auch Sie sich in die wachsende Gemeinde der „Restlos-Genießer“ einreihen können, hat Heinz Reitbauer für Sie die besten Restl-Rezepte aufgeschrieben. Wir wünschen gutes Gelingen, einen guten Appetit und restlosen Genuss: Lassen Sie sich Ihren Beitrag zu einer lebenswerteren (Um)Welt gut schmecken!



Saubermacher CEO  
Hans Roth



Heinz Reitbauer



Gremialobmann Hans Reiterer (links) und Gremialgeschäftsführer Mag. Günther Knittelfelder

## **Bewusst kaufen - Heimat schätzen**

Was wären Lebensmittel ohne Ihren Kaufmann? Ganz einfach: unerreichbar. Denn wer tägliche Frische und Qualität auf dem Tisch schätzt, braucht seinen Nahversorger. Er bietet Tag für Tag frische und hochwertige Lebensmittel aus unserem Land. Er unterstützt regionale Produzenten und stärkt Wirtschaft und Arbeitsplätze, indem er heimische Waren in seinem Sortiment führt.

Aber so wichtig der Einsatz unserer Nahversorger ist, es liegt letztlich an uns KonsumentInnen, das Angebot auch anzunehmen und uns bewusst für die wahren „Schätze“ der Heimat zu entscheiden, ihnen besondere Wert-

# VORWORT

schätzung entgegenzubringen und auf die manchmal billigere Importware zu verzichten. Diese kommt uns tatsächlich teu(r)er zu stehen, weil sie oft Tausende von Kilometern unterwegs ist und niemals die Frische haben kann, die Produkte aus der Heimat bieten.

Bewusst kaufen - und genießen! - heißt aber auch zu verhindern, dass Lebensmittel dort landen, wo in Österreich jährlich bis zu 166.000 Tonnen davon enden: im Müll. Gemeinsam mit dem Abfallentsorger und -verwerter Saubermacher legen wir Ihnen deshalb dieses Rezeptbüchlein ans Herz. Wichtigste Zutaten: Reste von Lebensmitteln, denen der Weg in den Abfall damit erspart bleibt. Ein Restl-Kochbuch also, für das Starkoch Heinz Reiterer die besten Rezepte aufgegeben hat. Rezepte, die natürlich am besten mit Resten von Lebensmitteln schmecken, die aus unserer Heimat - und von Ihrem Nahversorger - stammen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünschen



Gremialobmann  
Hans Reiterer



Gremialgeschäftsführer  
Mag. Günther Knittelfelder



# INHALT

## Seite

- 8** Lauwarmer Paradeiser-Salat mit Avocado
- 10** Knuspriges Ei mit Wildkräutersalat und Radieschen
- 12** Steirische Klachlsuppe mit Kren
- 14** Gewürz Wels mit Paradeiser und Waldklee
- 16** Knusprige Zucchini Nudeln mit Kräutersalat
- 18** Wiener Wurzel-Waller mit Kren
- 20** Freilandhendl in der Bratfolie mit Schwarzkümmel
- 22** Wildkarpfen mit Aromaten und Kernöl
- 24** Solo-Spargel und Lachsforelle mariniert mit Wiesenkräutern
- 26** Gebratene Früchte im Schlafrock
- 28** Apfelküchlein
- 30** Spargelsalat mit Topinambur
- 32** Erdbeeren mit Maiwipferl-Sabayone
- 34** Warme Apfelspeise mit Löwenzahnsirup und Zitronenthymian



## **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Champignons
- 60 g Olivenöl
- 30 g Honig
- 10 g Sojasauce
- 10 g Weißweinessig
- Saft einer ½ Zitrone
- ¼ l Wasser
- 100 g gebräunte Butter
- Salz, Pfeffer
- 1200 g gemischte Paradeiser (Rispen-, Cherry-, Eier-, Pflaumen-, Ribiselparadeiser)
- 1 Stück reife Avocado (Sorte Hass)
- 3 EL fein geschnittene Lauchwürfel
- 1 Zweig Estragon
- Basilikum, Kerbel, Gartenkräuter



Noch  
Paradeiser  
übrig?

# PARADEISER-SALAT

## LAUWARM MIT AVOCADO

### ZUBEREITUNG:

Für die Marinade Champignons klein schneiden und in Olivenöl stark rösten. Mit Honig, Sojasauce, Essig und Zitronensaft ablöschen und mit Wasser aufgießen. Auf die Hälfte reduzieren, abseihen, salzen und die gebräunte Butter mit einem Stabmixer einrühren.

Die Paradeiser kurz blanchieren, schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Marinade mit den Lauchwürfeln und dem gehackten Estragon erhitzen, die Paradeiser darin kurz erwärmen.

Die Avocado in Spalten schneiden, schälen & mit dem Paradeisersalat anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.

**TIP:** Dazu warmes knuspriges Salzstangerl reichen.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Stk. große Freiland Eier
- Essig-Wasser (zum Pochieren)
- 2 große mehlig-eudäpfel (Agria oder Planta)
- 1 TL Eiweiß
- 1 Prise Maisstärke
- Öl zum Frittieren
- Salz
- Wildkräuter (Röhrlsalat, Gänseblümchen, Portulak, Vogelsalat, Schafgarbe, Bärlauch) je nach Jahreszeit
- 2 Stk. Radieschen (feinblättrig geschnitten)
- Weinessig
- Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- Kernöl

# KNUSPRIGES EI

## MIT WILDKRÄUTERSALAT UND RADIESCHEN

### ZUBEREITUNG:

Die Eier in leichtem Essigwasser weich pochieren.

Die Erdäpfel schälen und fein nudelig schneiden, mit dem Eiweiß und der Maisstärke vermengen, so bekommen die Erdäpfelstreifen einen leicht klebrigen Film.

Sauerrahm mit Salz & Pfeffer würzen. Das pochierte Ei vorsichtig darin einschlagen und mit Hilfe eines Lochschöpfers in das 160°C heiße Pflanzenöl gleiten lassen. Für ca. 1 Minute schwimmend herausbacken. Erst nach dem Frittieren salzen.

Die geputzten und gewaschenen Wildkräuter marinieren, das knusprige Ei darauf platzieren und mit Sauerrahm, Radieschen und Kernöl anrichten.



## **ZUTATEN** FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 1500 g Schweinshaxen
- 200 g Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Petersilwurzeln, Staudensellerie)
- 1 EL Pfefferkörner schwarz
- Lorbeer, Majoran, Thymian, Beifuß (alles getrocknet)
- ¼ L Sauerrahm
- Knoblauch
- 30 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Cayenne, Muskat, Kümmel
- Spritzer Weißwein-Essig

## **FÜR DIE EINLAGE:**

- Karotten, Knoblauch, Majoran, Kren, Staudensellerie

Noch  
Wurzelgemüse  
übrig?

# STEIRISCHE KLACHLSUPPE

MIT KREN

## ZUBEREITUNG:

Die Schweinshaxen in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden, gut putzen und waschen. Die Haxelstücke in kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Dabei immer wieder den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Nun die Hitze reduzieren (die Suppe sollte nur mehr leicht köcheln). Wenn die Suppe nur mehr wenig Schaum auswirft, das geschälte und geschnittene Gemüse, die Pfefferkörner und die getrockneten Gewürze zugeben.

Für ca. 1,5 Std. köcheln lassen, bis die Schweinshaxen schön weich sind. Die Haxen herausnehmen und die Suppe abseihen. Die Suppe zurück auf den Herd stellen und je nach Intensität etwas einkochen lassen. Anschließend Sauerrahm mit Mehl verrühren und die Suppe damit abziehen. Mit den Gewürzen und dem gepressten Knoblauch abschmecken. Mit einem Spritzer Essig abrunden. Die schönsten Haxen im Ganzen als Einlage verwenden und mit in Butter gebratenen Knoblauchzehen, Karotten, Staudensellerie, Majoran & Kren anrichten.

**TIP:** Die übrigen Haxen ablösen und mit dem gekochten Wurzelgemüse, Majoran & frisch geriebenem Kren auf knusprigem Schwarzbrot extra zur Suppe servieren.



## ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 0,5 l Traubenkernöl
- Schale einer halben Orange
- 1 EL Koriander Körner
- 1 EL Kümmel
- 4 cm Zimtstange
- 1 Messerspitze Safran
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL schwarzer Pfeffer
- 4-8 Stk. gekochte und geschälte Erdäpfel (je nach Größe)
- 1 Stk. reife Avocado
- 1 Stk. Fleischparadeiser (geschält, entkernt und gewürfelt)
- 16-20 Blätter Waldklee
- 60 dag Welschfilet
- 3 EL Weißbrotbrösel
- 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel)
- 2 EL Butter
- Salz

# GEWÜRZ WELS

MIT PARADEISER UND WALDKLEE

Zu viel  
Fisch  
gekauft?

## ZUBEREITUNG:

Für das Gewürzöl das Traubenkernöl mit den Gewürzen vermischen, auf 70° C erwärmen und bei dieser Temperatur 1 Std. ziehen lassen. In ein passendes Gefäß umfüllen und mind. 8 Tage an einem hellen Ort stehen lassen. Abseihen.

Die gehackten Kräuter mit den Weißbrotbröseln vermengen. Das Welsfilet in 4 - 6 gleich große Stücke teilen. Salzen und mit der Fleischseite (so bezeichnet man jene Seite des Filets, welche von den Gräten getrennt wird) in die Weißbrotbrösel legen.

Das Gewürzöl (nicht zu wenig verwenden - Geschmacksträger) in einer Pfanne leicht erhitzen und die Filets mit der Bröselseite nach unten einlegen. So lange braten, bis die Brotseite eine schöne goldgelbe Farbe angenommen hat. Nun die geviertelten Erdäpfel zugeben, Filets wenden und die Butterstücke beifügen. Hitze leicht reduzieren, nun die in Spalten geschnittenen und enthäuteten Avocados zugeben. Kurz mitbraten lassen. Ganz zum Schluss die Paradeiserwürfel und die gehackten Kräuter hinzufügen, rasch anrichten und mit dem Waldklee bestreut servieren.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Stk. kleine feste Zucchini
- 2 cl Pflanzenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zweig Thymian
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 30 cl Milch
- 10 cl Obers
- 20 g Butter
- 60 g feine Polenta
- 4 gekochte 12 x 12 cm große Nudelblätter (Lasagneblätter)
- 4 Blätter Frühlingsrollenteig (20 x 20 cm)
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 cl Pflanzenöl
- 4 EL Sauerrahm
- Gemischte Salate
- Gartenkräuter wie Kerbel, Petersilie, Estragon
- Weißweinessig
- Rapsöl, Salz



Noch  
Zucchini  
übrig?

# ZUCCHINI NUDELN

## KNUSPRIG MIT KRÄUTERSALAT

### ZUBEREITUNG:

Die Zucchini waschen und säubern und der Länge nach in 4 mm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Zucchinischeiben mit Knoblauch und Thymian beidseitig kurz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Die Milch mit den Gewürzen und der Butter aufkochen, die Polenta einrühren und zugedeckt für ca. 30 Minuten ins 160° heiße Rohr schieben. Die Polenta aus dem Rohr nehmen und überkühlen lassen. Den Frühlingsrolenteig auslegen und abwechselnd eine Schicht Nudelblätter, Polenta und Zucchinischeiben einschlagen. Den überlappenden Reisteig mit dem Ei bestreichen und verschließen. Die Nudeln im Pflanzenöl anbraten, wenden und bei 180°C im Rohr ca. 10 Minuten goldbraun braten. Währenddessen den Kräutersalat zubereiten. Den Salat waschen und trocknen. Die Kräuter fein zupfen. Leicht salzen, mit Weißweinessig marinieren und mit Rapsöl beträufeln. Den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln aus dem Rohr nehmen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem sauren Rahm und dem Kräutersalat servieren.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Wallerfilet ohne Haut
- 50 g geschälte Karotten
- 50 g geschälte Sellerieknolle
- 50 g geschälter Staudensellerie
- 50 g geschälte gelbe Rüben
- 2 EL Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 350 ml Fischfond
- 125 ml Weißwein
- 40 ml weißer Portwein
- 15 ml Vermut
- 125 g Butter
- 20 g Krenpaste
- Salz, Cayenne
- 16-20 Stk. kleine Erdäpfel
- Staudenselleriegrün
- Frisch geriebener Kren
- Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Zitrone

# WIENER WURZEL- WALLER

Noch  
Fisch  
übrig?

## MIT KREN

### ZUBEREITUNG:

Das Wurzelgemüse in Streifen schneiden und in Butter kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Die Erdäpfel mit der Schale in Salzwasser weich kochen und schälen.

Den Waller in 4 gleiche Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie in 4 Stücke 25 x 25 cm schneiden. Das Wurzelgemüse in die Mitte jeder Alufolie setzen und den Waller darauf platzieren. Thymian, Rosmarin und ein halbes Lorbeerblatt zufügen, pro Portion 2 EL. Fischfond zugießen und mit etwas Zitrone beträufeln. Die geschälten noch warmen kleinen Erdäpfel dazugeben. Die Alufolie zusammenschlagen, gut verschließen, sodass keine Flüssigkeit austreten kann.

In einem flachen Topf 1 cm Wasser zum Kochen bringen. Die Fischpakete einlegen, mit einem Deckel abdecken und bei milder Hitze 8 bis 12 Minuten je nach Stärke des Fisches garen. Fischfond, Weißwein, Vermut und Portwein um 1/3 einkochen. Mit Salz, Cayenne und Krenpaste abschmecken und kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter montieren.

Die Pakete aus dem Topf heben, öffnen, den Waller auf die Teller setzen und die Kräuter entfernen. Den Waller mit den Wurzeln bedecken, Erdäpfel rundum legen und mit Schnittlauch, Staudenselleriegrün und frisch geriebenem Kren garnieren. Mit der Krensauce servieren.



## **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Hendl ca. 1,5 kg (Sulmtaler oder Schwarzfeder Huhn)
- 5 Stangen Frühlingslauch
- 15 gelbe Kirschtomaten
- 15 rote Kirschtomaten
- 1 Bund Staudensellerie
- 4 mittelgroße mehligke Erdäpfel
- 2 kleine Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Thymian und Rosmarin
- 1 kleine Knolle Galgant
- 4 EL Schwarzkümmel
- 0,4 l dunkler Geflügelfond oder Rindssuppe
- Frisch gezupfte Frühlingskräuter
- 1 Eigelb
- Salz
- 1 Rolle Bratschlauch

# FREILANDHENDL

## IN DER BRATFOLIE MIT SCHWARZKÜMMEL

Appetit  
auf  
Geflügel?

### ZUBEREITUNG:

Den Staudensellerie waschen, schälen und in 10 cm lange Stifte schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, Schalotten schälen und in feine Halbringe schneiden. Den Frühlingslauch putzen, der Länge nach halbieren und von Erde und Sand befreien. Das Hendl mit Salz gut würzen, in den Bauchraum 1 EL Schwarzkümmel, eine angeprügelte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian geben. Einen Teil der Brusthaut entfernen und das freiliegende Fleisch mit Eigelb einpinseln und mit dem restlichen Kümmel bestreuen. Von der Bratfolie ca. 70 cm abschneiden. Das Gemüse in die Mitte des Schlauches legen und den in grobe Scheiben geschnittenen Galgant und den Lorbeer zugeben. Das Hendl auf das Gemüse setzen und eine Seite zubinden. Auf der offenen Seite vorsichtig den Geflügelfond eingießen und den Bratschlauch fest verschließen. Mit einer spitzen Nadel an jedem Ende einmal einstechen. Bei 190 Grad 40-50 Minuten backen. Mit einer Schere vorsichtig den Bratschlauch aufschneiden (Heißer Dampf)!

**1.** Servieren Sie zuerst die Brust mit dem Gemüse und dem Natursaft.  
(Entfernen Sie aber Lorbeer & Galgant)

**2.** Evtl. kurzes Nachgaren der Haxln.

Servieren Sie diese auf gedämpften mehligem Erdäpfeln mit dem restlichen passierten und leicht reduzierten Natursaft.

Mit Frühlingskräutern garnieren.



## **ZUTATEN** FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g geschälte mehlig-e Erdäpfel
- 150 ml Milch
- 100 g Butter
- Salz, Muskat gemahlen
- 800 g Karpfenfilet nicht zu dünn
- 60 g Paradeiser - Concasse
- 20 g fein gehackter Knoblauch
- 10 g Zitronenfilet
- 50 g fein geschnittene Schalotten
- 1 EL Mehl
- 1 EL gehackte Petersilie
- 100 g Butter
- Salz
- 1/8 l Sonnenblumenöl zum Braten
- 4 EL Kernöl
- 2 Zweige Kerbel

# WILDKARPFFEN

MIT AROMATEN UND KERNÖL

Karpfen  
einmal  
anders?

## ZUBEREITUNG:

Für das Püree die geschälten Erdäpfel in gleich große Würfel schneiden. In Salzwasser weich kochen, abseihen und durch die Flotte-Lotte passieren. Mit heißer Milch glattrühren und mit den kalten Butterwürfeln mollig aufschlagen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Karpfenfilet salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren. In einer massiven Pfanne (Gusspfanne oder eine Pfanne mit dickem Boden) das Pflanzenöl erhitzen. Das Karpfenfilet mit der mehlierten Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Mit einem Teller oder kleinem Kochgeschirr beschweren und bei milder Hitze ca. 10-12 Minuten braten. Wenn der Karpfen fast gar ist, kurz wenden und vollständig durchbraten.

Die Filets herausnehmen und warmstellen. Das Pflanzenfett entfernen und die Butter mit den Aromaten (Paradeiser, Knoblauch, Zitrone, Schalotten) in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Am Schluss mit Salz und Petersilie abschmecken.

Die Karpfenfilets mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einer Pinzette vorhandene Gräten entfernen und abwechselnd mit dem Erdäpfelpüree anrichten. Die Filets mit den Aromaten bedecken, mit Kerbel bestreuen und mit Kernöl servieren.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 12-15 Stück Solo-Spargel
- 30 ml Weißweinessig
- 30 ml mildes Olivenöl
- 50 ml Spargelfond
- 20 ml Traubenkernöl
- Salz, Cayenne
- 2 Paradeiser (geschält & würfelig geschnitten)
- 2 Zweige Estragon (gehackt)
- Zitrone
- 400 g Lachsforellen-Filet (enthäutet & entgrätet)
- Meersalz, Zitronensaft, Olivenöl
- 40 g gezupfte & gewaschene Wiesenkräuter ( Kerbel, Spitzwegerich, Löwenzahn, Sauerampfer, Gänseblümchen, Schafgarbe...)



Noch  
Spargel  
übrig?

# SOLO-SPARGEL UND LACHSFORELLE

**MARINIERT MIT WIESENKRÄUTERN**

## **ZUBEREITUNG:**

Den Spargel waschen & schälen. Die Spargelschalen mit kaltem Wasser bedecken und bis zum Siedepunkt erhitzen. 5 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Das Lachsforellen-Filet am besten mit einem Lachsmesser in möglichst dünne Scheiben schneiden. Mit fein gemahlenem Meersalz würzen, mit Zitronensaft & Olivenöl beträufeln. Mit Frischhaltefolie abdecken und den Fisch gekühlt ein wenig marinieren lassen. Im Spargelfond die geschälten Spargel knackig kochen (ideal wäre stehend kochen) und im Fond überkühlen lassen.

Den lauwarmen Spargel herausheben, der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit Weißweinessig, Olivenöl, Traubenkernöl, Zitronensaft, Salz, Cayenne, Estragon, Paradeisern und dem Spargelfond marinieren.

Die Spargelstücke auf den Tellern verteilen, mit den Wiesenkräutern und der marinierten Lachsforelle belegen und mit der Marinade beträufeln.



### **ZUTATEN** FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g Blätterteig
- 300 g Früchte (z.B.: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Banane, Ananas) geschält, entkernt, grob geschnitten
- 2 EL Butter
- 3 EL Feinkristall-Zucker
- 1 Ei zum Bestreichen
- Zimt, Zitronenabrieb
- 1 cl Obstbrand oder Rum
- 2 EL Blütenhonig
- 1 Zweig Zitronenthymian
- Vanilleeis
- Feuerfeste Form

Noch  
Obst  
übrig?

# GEBRATENE FRÜCHTE

IM SCHLAFROCK

## ZUBEREITUNG:

Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen, mehrmals einstechen. In der Größe der feuerfesten Form ausstechen und mit dem verschlagenen Ei bestreichen. In einer feuerfesten Form die Butter zergehen lassen, die geschnittenen Früchte begeben, mit Zucker, Zimt und Zitronenabrieb bestreuen und kurz anbraten. Mit einem Spritzer Obstbrand oder Rum (je nach Obstsorte) ablöschen und den Blätterteig darüber legen.

Im Ofen bei 220°C ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit dem Blütenhonig überziehen und mit den Zitronenthymian- Blättern bestreuen.

Mit Vanilleeis servieren.



### **ZUTATEN** FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Apfel, groß
- 3-4 EL Erdbeer- oder Himbeermarmelade
- 4 EL Mehl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Ei
- Etwas Milch
- Pflanzenöl

Noch  
Äpfel  
übrig?

# APFELKÜCHLEIN

## **ZUBEREITUNG:**

Den Apfel schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Mehl und Ei mit der Milch glattrühren. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben im Teig wenden und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun backen. Danach herausnehmen und kurz auf einem Haushaltstuch abtropfen lassen. Marmelade mit Joghurt verrühren und in ein Schälchen füllen. Als Dip zum Apfelküchlein servieren.



## **ZUTATEN** FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 250 g Topinambur, geputzt und geschält
- Pflanzenöl zum Frittieren
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Weißer Spargel (geschält & in Streifen in der Größe von Sojasprossen geschnitten)
- 150 g Grüner Spargel (geschält & in Streifen in der Größe von Sojasprossen geschnitten)
- 150 g Sojasprossen
- 100 g Zuckerschoten (in Streifen geschnitten)
- 40 g Rucola
- 4 Zweige Kerbel
- 2 Zweige Estragon
- Salz, Pfeffer
- 1 Becher Picotta (Hüttenkäse)

Noch  
Spargel  
übrig?

# SPARGEL SALAT

## MIT TOPINAMBUR

### ZUBEREITUNG:

Topinambur waschen, schälen und mit einem Gemüseschäler so lange schälen, bis die Topinambur aufgebraucht ist.

Die Schalen in 165° C heißem Pflanzenöl goldbraun frittieren. Die Chips gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Für den gebratenen Spargelsalat Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Grüne & weiße Spargelstifte, Zuckerschoten und Sprossen kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die knusprig gebratenen Topinambur-Chips, Rucola und die gezupften Kräuter untermengen und sofort anrichten.

Mit Picotta servieren.



## **ZUTATEN** FÜR 4-6 PORTIONEN:

- 500 g Erdbeeren
- 20 g Staubzucker
- Fein abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitronenhälfte
- 2 cl Grand Marnier

### **MAIWIPFERL-SABAYONE:**

- 3 Stk. Dotter
- 100 g Milch
- 50 g Maiwipferl-Sirup
- Brauner Kandiszucker zum Ansetzen

### **MANDELBAISER:**

- 2 Stk. Eiweiß
- 50 g Zucker
- 25 g Staubzucker
- 20 g fein geriebene Mandeln
- 5 g Mehl



# ERDBEEREN

## MIT MAIWIPFERL-SABAYONE

Noch  
Erdbeeren  
übrig?

### ZUBEREITUNG:

Für den Maiwipferl-Sirup die ersten Triebe junger Tannen oder Fichten (max. Größe 3 cm) pflücken. In ein Einmachglas schichtweise Wipferl und braunen Kandiszucker füllen. Die letzte Schicht mit Kandiszucker abschließen. Verschlossen an einem sonnigen Ort ca. 1 Monat (bis sich der Kandiszucker aufgelöst hat) stehen lassen. Abseihen und kühl lagern.

Für den Mandelbaiser das Eiweiß mit dem Zucker cremig schlagen. Staubzucker, Mandelgrieß und Mehl unterheben. Dünn auf ein Backpapier streichen und bei 180°C goldgelb backen.

Wenn man das gebackene Baiser nicht restlos verbraucht, lässt es sich, trocken verpackt, einige Tage lagern. Die Erdbeeren säubern und würfeln, mit Staubzucker, Zitronenschale und Grand Marnier abschmecken. Für die Maiwipferl-Sabayone die Dotter mit Milch und dem Maiwipferl-Sirup über Wasserdampf, warm, bis zur cremigen Konsistenz aufschlagen.

Die marinierten Erdbeeren auf den Tellern verteilen, mit dem gebrochenen Baiser beliebig garnieren. Sabayone und Vanilleeis extra dazu reichen.



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 12 mittelgroße Schaf Nasen (alte steirische Apfelsorte), als Alternative kann man auch andere säurebetonte Äpfel verwenden
- 2 EL Butter
- 3 EL Feinkristall-Zucker
- 20 dag Blätterteig
- 1 Ei zum Bestreichen
- 2 EL Blütensirup oder Blütenhonig

- 1 Zweig Zitronenthymian
- Vanilleeis, Zimt

## BLÜTENSIRUP:

- 300 g Löwenzahn Blütenköpfe
- 1 Liter Wasser
- 2 Stk. Zitronen
- 2 Stk. Orangen
- 1 kg Kristallzucker

Noch  
Äpfel  
übrig?

# WARMER APFELSPEISE

MIT LÖWENZAHNSIRUP UND ZITRONENTHYMIAN

## ZUBEREITUNG:

Für das Löwenzahnblüten-Sirup die gewaschenen Blütenköpfe grob hacken. Löwenzahn, Wasser, Saft von Zitronen und Orangen in einen Topf geben und zum Sieden bringen. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Auszug durch ein Leinentuch gießen und den Zucker zugeben.

Dickflüssig einkochen (ca. 1 Std.) und abfüllen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in 1 ½ cm große Spalten schneiden. Den Blätterteig 3 mm dick ausrollen, mehrmals einstechen, in der Größe der feuerfesten Form ausstechen und mit dem verschlagenen Ei bestreichen.

In einer feuerfesten Form die Butter zergehen lassen, die Äpfel begeben, mit Zimt und Zucker bestreuen und kurz anbraten.

Den Blätterteig darüber legen und im Rohr bei 220° 15-20 Minuten goldbraun backen.

Die gebackene Apfelspeise mit dem Blütensirup überziehen und mit den Zitronenthymian-Blättern bestreuen.

