

R O L A N D   E S S L

# Geschmackssache

Rezeptsammlung

VERLAG ANTON PUSTET

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 Verlag Anton Pustet  
5020 Salzburg, Bergstraße 12  
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Fotos: Marco Riebler  
Bild S. 15: © jocic/shutterstock.com

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel  
Lektorat: Martina Schneider, Beatrix Binder  
Druck: Buch Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal  
Gedruckt in Österreich

ISBN 978-3-7025-0980-4

auch als eBook erhältlich:  
eISBN 978-3-7025-8074-2

[www.pustet.at](http://www.pustet.at)

Die wichtigste Zutat ist Liebe!

So wie meine Mutter Helga  
mir Ihre Kunst des Kochens weitergegeben hat,  
möchte ich diese meinen Kindern  
Marlene und Lorenz mit auf ihren Weg geben.

Alpenländische Küche will nicht erzählt werden,  
alpenländische Küche will gelebt und geliebt werden.

Vorwort .....	9
---------------	---

## Das Grundlegende

Ihre Küche.....	12
Kochgeschirr .....	13
Küchenmesser.....	14
Küchengeräte .....	16
Weitere Kochutensilien .....	17
Fachchinesisch .....	18
Zeichenerklärung in den Rezepten .....	19
Küchenweisheiten, Tipps & Tricks .....	20
Abkürzungen & Umrechnungstabellen .....	23

## Das Schnelle

Vorspeisen und Snacks.....	26
Suppen.....	30
Hauptspeisen .....	32
Nachspeisen.....	36

## Das Bodenständige

Vorspeisen .....	40
Salate.....	42
Klare Suppen und Einlagen .....	48
Gebundene Suppen .....	58
Fisch.....	72
Fleisch und Geflügel .....	76
Innereien, Würste und Eintöpfe.....	90

---

Gemüse- und Pilzgerichte .....	100
Nudeln und Risotto.....	104
Knödel und Nockerl .....	108
Krapfen und Strudel .....	119
Süße Hauptspeisen.....	128
Beilagen .....	132
Soßen.....	144
Kalte Nachspeisen .....	151
Warme Nachspeisen.....	160
Kekse .....	173
Teige und Massen .....	177
Sonstiges .....	182
Brot .....	192
Aufstriche .....	200

## **Das Feine**

Vorspeisen .....	207
Suppen.....	216
Fisch.....	218
Hauptgerichte .....	223
Beilagen .....	226
Soßen und Fonds .....	232
Nachspeisen.....	238

## **Der Anhang**

Glossar österreichisch–deutsch.....	248
Rezeptindex .....	250



Schon probiert, ein Hendlhaxerl in Butter mit Olivenöl und einem Zweig Rosmarin zu braten? Haben Sie schon einmal diese Geruchsexplosion miterlebt? Das geht natürlich auch mit einem Lammkotelett, Kalbsrückensteak oder Filetsteak. Wissen Sie, wie praktisch ein Backrohr für das tägliche Kochen ist und wie viele Anwendungsmöglichkeiten man damit hat? Wie gelingt ein Ei im Glas oder wie wird eine banale Eierspeise zu einem Highlight in Ihrem Menü? Es ist die Philosophie der einzelnen Gerichte, die man dazu verstehen sollte. All diese Dinge möchte ich Ihnen in meinem Kochbuch näherbringen.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meiner Mutter bedanken, die ihr ganzes Leben versucht hat, alte Rezepte zu beleben und diese wirtshausfähig zu machen, aber auch bei all jenen, die mir unbekannt sind und aus deren Feder so manches Gericht entstand. Ein gutes Rezept ist ein besonderer Schatz, der behütet werden will, jedoch keinen Wert besitzt, wenn er mit ins Grab genommen wird. Durch Weitergabe an die nächsten Generationen lebt nicht nur das Gericht, sondern auch die Person, von welcher dieses oder jenes Rezept stammt. Einige Gerichte haben eine besondere Geschichte, wie zum Beispiel die „Hoargneist Nidei“ (gebratene Sauerkrautlaibchen), deren Aussehen an die erfolgreiche Ernte eines Rosshaarkamms erinnern. Oder die „Stinkerknödel“ (Erdäpfelkasknödel), welche in Notzeiten aus schon davonlaufendem Graukas bereitet wurden.

Da man nicht immer für eine Großfamilie kocht, habe ich die Rezepturen so klein wie möglich gehalten und versucht, Anleitungen aufzuschreiben, welche gering im Geschirr- und Arbeitsaufwand sind. Zur besseren Übersicht stehen bei jedem Rezept auch Zeitangaben und Schwierigkeitsgrad.

Weiters ist diese Rezeptsammlung in drei Teile gegliedert. Im ersten Abschnitt findet sich das Schnelle: Gerichte, die im Handumdrehen und ohne viel Aufwand fertig sind. Den zweiten Teil bildet das Bodenständige – erprobte Rezepte für den Haushalt. Manche wurden aus meiner Rezeptkartei, der Wirtshausküche, adaptiert, andere neu geschrieben. Gerichte wie etwa Palatschinken können Sie nicht nur süß als Nachspeise, sondern auch pikant als Vor- oder Hauptspeise kredenzen. Außerdem finden sich einige Grundrezepte, welche Sie je nach Geschmack und vorhandenen Zutaten verändern können. Im dritten Teil wird das Feine beschrieben: die Kochanleitungen aus Reinhard Gerers Haubenrestaurant Korso in Wien. Diese Rezepturen sind eine Symphonie der Gaumenfreuden und beschreiben sehr gut das Zusammenspiel der einzelnen Aromen. Ich hoffe, Sie haben Freude an meiner Zusammenstellung und wünsche diesem Buch recht viele Flecken, denn diese sind für mich das beste Zeichen eines gelungenen Werkes.



Roland Essl

## Ihre Küche

---

Wenn man einmal nachdenkt, wie viel Zeit man in der Küche verbringt, wird klar, dass sich hier das eigentliche Zentrum des Hauses befindet. Es ist auch der Raum, in dem am meisten kommuniziert und Besuch empfangen wird. Wenn Sie ihre Küche neu planen, sollten Sie sich daher über ein paar wesentliche Dinge Gedanken machen.

Es gibt zwei Arten von Küchen: Die Designerküche mit guter Mikrowelle und eine gemütliche Küchenwerkstatt mit effektiven Geräten. Erstere eignet sich hervorragend zum Aufwärmen von Essbarem, während eine gut zusammengestellte Küche zwar vielleicht nicht so schön ist, dafür aber Wärme ausstrahlt und Ihrer Fantasie keine Grenzen setzt.

Denken Sie auch an Kleinigkeiten wie einen großzügigen Arbeitsplatz, eine separate Abstellfläche für Geschirr, gutes Arbeitslicht, Musik in der Küche und eine Möglichkeit, ihre Nudelmaschine zu befestigen etc. Bauen Sie Laden in die Fußsockelleisten für selten gebrauchte Küchenutensilien ein, nutzen Sie jeden Quadratzentimeter und vermeiden Sie lange Wege und Kreuzungspunkte. Je mehr Sie verstauen können, desto weniger steht herum und umso sauberer wirkt Ihre Küche. Die Aufschnittmaschine lässt sich in ein Regal versenken. Den Herd können Sie auch schräg in eine Ecke stellen, das macht Ihre Küche rund und wirkt optisch sehr schön. Lösen Sie sich von der Vorstellung, dass Herdplatte und Backrohr eine Einheit bilden müssen. Ein Backrohr auf Augenhöhe zum Beispiel ist enorm praktisch. Sie haben Ihren Kuchen, Auflauf oder Braten immer im Blick, es erleichtert die Reinigung und schont Ihr Kreuz, von der Sicherheit, wenn kleine Erdenbewohner da sind, ganz abgesehen. Was das Backrohr können soll: Es ist sinnvoll, wenn Ober- und Unterhitze getrennt reguliert werden können, Extras wie Wecker, programmierte Backzeit, Selbstreinigung sind nicht schlecht, helfen zwar nicht allzu viel, schaden aber nicht.

Die Entscheidung, ob Gas-, Elektro- oder Induktionsherd, bleibt ganz Ihnen überlassen. Gasherde haben den Vorteil, dass sich die Hitzezufuhr schnell regulieren lässt, Sie dadurch Energie sparen und jedes Geschirrmaterial, also auch getriebene Eisenpfannen verwenden können. Der Nachteil besteht in der Verbrennungsgefahr und dem hohen Reinigungsaufwand. Elektroherde sind in ihrer Bauweise sehr kompakt und lassen sich daher überall platzsparend einbauen, sie sind die Allrounder und es kann darauf jedes Metallgeschirr mit planem Boden verwendet werden. Ihr Nachteil besteht in langer Aufheiz- und Abkühlzeit, wodurch sie viel Energie brauchen.

Induktionsherde kosten in der Anschaffung am meisten. Sie können darauf nur mit Spezialgeschirr kochen, dafür sind Induktionsherde extrem schnell und sehr energieeffizient.

Apropos Energie: Wussten Sie, dass in einem Haushalt, in dem täglich einmal warm gekocht wird, 50 Prozent der Gesamtenergie Ihre Küche verschlingt? Die Hauptursachen dafür sind meist schlechtes Geschirr und Kochen ohne Deckel. Der Grundsatz: „Wer billig kauft, kauft doppelt“, stimmt in den meisten Fällen. Also auch wenn's teuer ist



und momentan weh tut, beschaffen Sie sich Geschirr, das die Energie optimal verwertet und ein Leben lang hält. Nur dann kommen die Anschaffungskosten wieder herein und Sie werden jeden Tag Freude am Kochen haben. Für Töpfe und Messer gilt: Lieber zwei Nummern zu groß als eine zu klein.

## Kochgeschirr

Gutes Kochgeschirr verwertet die Energie optimal und Sie können hier effektiv Energiekosten sparen. Am besten, Sie entscheiden sich für ein Geschirrsystem, bei dem alles zusammenpasst und Sie Fehlendes ergänzen können.

Achten Sie darauf, dass:

- bester Edelstahl verarbeitet ist,
- der Topfboden die Wärmeenergie schnell aufnimmt, gut verteilt und lange speichert (Test: Greifen sie den kalten Topf am Boden an und gießen sie etwas heißes Wasser aus der Leitung in den Topf. Die Wärme muss binnen 2–3 Sekunden übertragen werden),
- sich der Topfrand gut zum Umschütten eignet und nicht nachtropft,
- die Topfgriffe nicht zu klein sind, keine Hitze übertragen und gut mit dem Topf verbunden sind,
- der Deckel perfekt schließt und so geformt ist, dass das Kondenswasser wieder in den Topf zurücktropfen kann,
- sich die Töpfe platzsparend stapeln lassen.

Grundausrüstung für einen Vier-Personen-Haushalt		
1 Topf mit Deckel	24 cm	6–7 Liter
1 Topf mit Deckel	24 cm	3–4 Liter
1 Topf mit Deckel	20 cm	4 Liter
1 Topf mit Deckel	20 cm	2–3 Liter
1 Stielkasserole mit Deckel	16 cm	1–2 Liter
1 Schmortopf mit Deckel, Gusseisen	24 cm	4 Liter
1 Edelstahlpfanne, unbeschichtet	24 cm	
1 beschichtete Pfanne (Emaille, Titan, Glaskeramik)	24 cm	
1 Bräter, möglichst schwer	40 cm	
1 Druckkochtopf	22 cm	4 Liter

## Fachchinesisch

---

### Erklärung der Küchenfachausrücke, die in diesem Kochbuch verwendet werden

<b>Abschrecken</b>	Rasches Erkalten des Kochgutes in Eiswasser
<b>Abtrieb</b>	Masse aus mit einem Schneebesen flaumig geschlagener Butter, Ei oder Eidotter und eventuell mit Staubzucker. Dazu Butter leicht erwärmen, sodass diese schon fast flüssig ist. Nun das kühlstrankkalte Ei mit der Butter gut verschlagen – das kalte Ei kühlt die warme Butter soweit herunter, dass Sie einen schönen Butterabtrieb erhalten.
<b>Amuse-Gueule</b>	Menüstarter oder Gruß aus der Küche; kleines, appetitanregendes Gericht zu Beginn des Menüs
<b>Anschwitzen</b>	Bratgut in Fett kurz, ohne Farbe nehmen zu lassen, anrösten
<b>Blanchieren</b>	kurz mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend im Eiswasser abschrecken
<b>Concassée</b>	zerhackte, geschälte, entkernte Tomaten
<b>Croutons</b>	in Butter geröstete Weißbrot- oder Schwarzbrotwürfel, meist für Suppen oder Salate verwendet
<b>Darioleform</b>	kleine Becherform aus Metall für Mohr im Hemd, Soufflés, kleine Sulzen, Eiscreme etc.
<b>Etamin</b>	Passiertuch zum Seißen und Passieren von Soßen oder Suppen
<b>Farce</b>	jede Art von Fülle, z. B. hergestellt aus Fisch oder Geflügel
<b>Glacé</b>	ein sehr konzentrierter, sirupartig eingekochter Jus
<b>Jus</b>	Bratensaft, brauner Fond
<b>Fond</b>	Grundlage der feinen Soßenküche; helle Suppe von Gemüse, Fleisch, Geflügel oder Fisch
<b>Karkasse</b>	Knochenreste von Geflügel oder Fisch
<b>Legieren</b>	eine Flüssigkeit mit Eidotter und Obers binden (darf nicht mehr kochen!)
<b>Mise en place</b>	Vorbereitung aller Zutaten, um den Kochvorgang so zeit- und raumsparend wie möglich zu gestalten
<b>Montieren</b>	eine Soße mit kalter Butter leicht binden
<b>Mehlieren</b>	eine Unterlage oder eine Form mit Mehl be- oder ausstreuen, damit eine Masse sich später leichter davon lösen lässt
<b>Nappieren</b>	ein Stück Fleisch, Fisch oder Gemüse mit Soße überziehen
<b>Paprizieren</b>	Paprikapulver in eine Masse einrühren. Paprika ist sehr gut fettlöslich, jedoch nicht hitzebeständig. Aus diesem Grund soll Paprikapulver niemals geröstet werden.
<b>Parfait</b>	eine mit Eiklar im Wasserbad pochierte Farce, die in einer Form zum Erstarren gebracht wird

## Panadel-Suppe

2 | 15 Minuten | ●●●

### Zutaten

1 Semmel, altbacken  
1/2 l Wasser  
10 g Suppengewürz  
1 Ei

### Zubereitung

1. Die Semmel in Wasser mit Suppengewürz weichkochen und mit dem Schneebesen verschlagen.
2. Das Ei einschlagen und mit dem Schneebesen vorsichtig durchziehen, sodass gelbe und weiße Eifäden entstehen.
3. Abschmecken.

## Legierte Grießsuppe

4 | 15 Minuten | ●●●

### Zutaten

20 g Butter  
40 g Weizengrieß  
900 ml Wasser  
20 g Suppengewürz  
1 Karotte  
70 ml Schlagobers  
1 Eidotter

### Zubereitung

1. Weizengrieß in Butter ohne Farbe anschwitzen.
2. Mit Wasser aufgießen und würzen.
3. Karotte schälen und mit dem Reibeisen fein reiben, zur Suppe geben und etwa 8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen, Schlagobers mit Eidotter verschlagen und in die Suppe einrühren.

Unter Legieren versteht man, ein Gericht mit Eidotter zu binden und gelb einzufärben. Die Suppe soll dann nicht mehr kochen.

## Stinkerknödel

4 | 1 Stunde | ●●●

### Zutaten

1 kg mehliges Erdäpfel  
200 g Graukäse  
200 g Zwiebeln  
200 g griffiges Mehl  
4 Eidotter  
16 g Salz  
1 Prise Muskatnuss

### Zum Anrichten

1 Zwiebel  
120 g Butter  
Schnittlauch

### Zubereitung

1. Erdäpfel mit der Schale kochen, schälen, heiß durch die Erdäpfelpresse drücken und zum Auskühlen auf einer Arbeitsplatte verteilen.
2. Graukäse grob reiben. Zwiebel feiwürfelig schneiden.
3. Alle Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten.
4. Acht kleine Knödel drehen und in reichlich kochendem Salzwasser kochen.
5. Zwiebel feiwürfelig schneiden und in Butter goldgelb rösten.
6. Knödel anrichten, mit der Zwiebelbutter übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

## Pongauer Fleischknödel

4 | 45 Minuten | ●●●

### Zutaten

350 g Knödelbrot  
80 g Butter  
1 Zwiebel  
120 g geselechtes, gekochtes Rindfleisch  
120 g Hamburger Speck  
80 g Braunschweiger  
200 ml Milch  
6 Eier  
6 g Salz  
2 g Majoran  
Muskatnuss  
Petersilie  
1 EL Mehl  
Butter

### Zubereitung

1. Zwiebel, Rindfleisch, Speck und Braunschweiger in 0,5 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel in Butter goldgelb rösten, Speck dazugeben und etwas mitrösten, mit Milch aufgießen und auf mittlere Temperatur (circa 50 °C) erwärmen. Topf vom Herd nehmen und die Eier hineinschlagen.
3. Alle Zutaten bis auf das Mehl gut unterheben, die Masse andrücken und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Danach Mehl unterheben und abschmecken.
4. Knödel drehen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten (je nach Größe) durchkochen.
5. Mit gebräunter Butter überziehen, mit Schnittlauch bestreuen und mit grünem Salat oder Erdäpfelsalat servieren.

Kleine Pongauer Fleischknödel eignen sich auch sehr gut als Suppeneinlage.

## Polenta

4 | 30 Minuten | ●●●

### Zutaten

100 g Polenta  
400 ml Wasser  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

1. Wasser mit Butter aufkochen.
2. Die Polenta einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter ständigem Rühren etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Polenta entweder gleich servieren oder in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form füllen und kaltstellen.
4. Die erhaltete Polenta kann in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne mit Öl gebraten werden.

## Polentakrapferl mit Basilikum

4 | 20 Minuten | ●●●

### Zutaten

200 ml Wasser  
40 ml Schlagobers  
10 g Butter  
3 g Salz  
1 Prise Muskatnuss  
50 g Polenta  
1 EL Basilikum,  
gefriergetrocknet  
oder ein Zweig  
frisches Basilikum

### Zubereitung

1. Wenn Sie frisches Basilikum verwenden, Wasser, Schlagobers und Butter aufkochen, vom Herd nehmen, den ganzen Zweig Basilikum einlegen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Danach den Basilikumzweig entfernen.
2. Polenta und Gewürze einrühren und unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme langsam kochen lassen.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie bedeckt abkühlen lassen.
4. Mit einem Löffel kleine Portionen aus der Masse stechen, zu Laibchen formen und in Butterschmalz oder Öl beidseitig goldgelb knusprig braten.

Polenta-Krapferl können als Sättigungsbeilage zu sehr vielen Gerichten verwendet werden, schmecken aber auch allein mit eingemachtem Gemüse (→ S. 135, 226) und mit Käse überbacken sehr gut.

Gerade bei Basilikum ist der Unterschied zwischen frisch, getrocknet oder gefriergetrocknet extrem. Bei diesem Gericht entfaltet die gefriergetrocknete Variante einen besonders aromatischen Geschmack.

## Glossar österreichisch – deutsch

---

### A

Apfelmus..... Apfelbrei

### B

Backpulver..... Backin

Beiried ..... Roastbeef

Beuschel ..... Ragout von Kalbslunge  
und -herz, meist  
gesäuert

Biskotten ..... Löffelbiskuit

Blaukraut ..... Rotkohl

Blutwurst ..... Rotwurst

Buchtel..... Rohnudel

Butterschmalz..... Geklärte Butter

### D

Dampferl ..... Hefeteigansatz, Vorteig

Dörrzwetschke ..... Backpflaume

### E

Eidotter ..... Eigelb

Eiklar..... Eiweiß

Eierschwammerl..... Pfifferlinge

Einbrenn ..... Dunkle Mehlschwitze

Eischnee ..... Geschlagenes Eiweiß

### F

Faschieren..... Durch den  
Fleischwolf drehen

Faschierte Laiberl.... Frikadellen

Faschiertes..... Hackfleisch

Filz ..... Bauchfett vom Schwein

Fisolen ..... Grüne Bohnen

Fleckerl ..... In kleine Quadrate  
geschnittener Nudelteig

Fleischwolf..... Faschiermaschine

Frittaten ..... Pfannkuchen, pikant  
– geschnitten als  
Suppeneinlage

### G

Germ ..... Hefe

Geschnetzeltes ..... Fleischragout

Geselchtes ..... Rauchfleisch

Gammeln ..... Grieben

Gratinieren ..... Überbacken

Gugelhupf..... Napfkuchen

### H

Häuptelsalat ..... Kopfsalat

Heidelbeeren ..... Blaubeeren,  
Schwarzbeeren

Heidenmehl..... Buchweizenmehl

Hendl ..... Junges Huhn

Heurige ..... Frühkartoffeln

Holler ..... Holunder

Holunderbeere..... Fliederbeere

Hesperiden-Essig..... Österreichische Essig-  
spezialität; kann durch  
Apelessig ersetzt  
werden

### K

Karfiol ..... Blumenkohl

Karkasse ..... Knochengerüst bei  
Geflügel oder Fisch

Karotten..... Möhren

Erdapfel ..... Kartoffel

Erdäpfelpuffer ..... Reibekuchen

Erdäpfelpüree ..... Kartoffelbrei

Kekse ..... Plätzchen

Kernöl ..... Dunkles Öl aus  
Kürbiskernen,  
steirische Spezialität

Kipferl ..... Hörnchen

Klare Rindssuppe .... Bouillon, Fleischbrühe

Klare Suppe ..... Brühe

Kletzen..... gedörrte Birnen

Knödel ..... Kloß