

SARAH WIENER

Herdhelden



Mein ganz persönliches

Österreich-
Kochbuch



Gräfe und Unzer

Vorwort 6

Sturm in Österreich

SEITE 10

Was man zum Heurigen & im Buschenschank verkosten kann – deftige Speisen aus österreichischen Gasthäusern

Zum jungen Wein, der in Österreich Sturm genannt wird, isst man beim Heurigen eine deftige Jausn – eine Brotzeit mit Brot und Salzstangerln, Speck und Käse, Krenaufstrich, Grammelschmalz und Liptauer. Für den großen Hunger gibt es das beste Gulasch der Welt, die heißgeliebten Backhendl, faschierte Laiberl, Krautstrudel, Erdäpfelsuppe, Grammelknödel und eine würzige Brezensuppe.

Von der Alm und aus dem Wald

SEITE 40

Kas & Topfen, Wild, Schwammerl & Holler – Spezialitäten direkt aus der wilden Natur

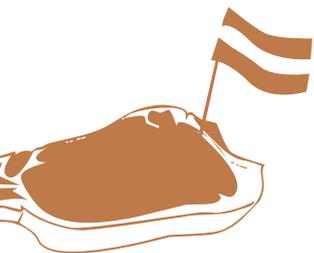
Milch, Käse, Topfen in allerbesten Qualität von den Almkühen veredelt man in Kärnten zu den berühmten Kasnudeln und in Vorarlberg zur sahnigen Käsesuppe. Selbst gesammelte Schwammerl, Wildkräuter, Kastanien – daraus werden Schwammerlgulasch, Steinpilzpaste und Maronissalat, Wildkräutersuppe und Löwenzahnkapern. Und zum süßen Ende gibt es Holunderblütencreme und Löwenzahnhonig, Hagebuttenmarmelade und Almnüsse aus dem Schmalztopf der Sennerin.

Die Helden vom Bauernhof

Gutes aus Stall & Garten, von Feld & Acker – Bauernhofküche mit Gartengemüse und Gänsebraten

SEITE 72

Wachauer Marillen, steirische Kürbisse, Süßmost aus Äpfeln und Trauben und frisches Gemüse aus dem Bauerngarten wie Rote Rüben, Pastinaken und Sellerie – Österreichs Köchinnen und Köche verwandeln die traditionellen Bauernerzeugnisse in regionale, frische Küche: Petersilienpaste, Radieschensuppe und Erdäpfelkrapferl gibt es genauso wie die mit feinsten Rübchen gefüllten Schlutzkrapfen, das Mostbrat'l und die süßen Nachspeisen wie Honigeis, Apfelschnee oder Marillenfleck.



Die Schürzenheldin aus der Beletage

Wiener Klassiker & die feine Küche –

SEITE 126

wo die böhmische Köchin die Frau Hofrat verwöhnte

Feiner, edler und internationaler ging es schon immer in der kaiserlichen Hauptstadt Wien zu. Böhmen, Italien und der Orient mischen in der Küche mit. Es darf auch einmal teurer sein: Salat aus frischen Artischocken gibt es hier, lackierte Ente mit Mohnnudeln und feinen Waller aus der Donau, mit Safran veredeltes Quittenkompott, aber natürlich auch Tafelspitz und Semmelkren, Wiener Schnitzel und Powidltascherl mit süßen Bröseln.



Zucker war sein letztes Wort

*Die süßen Verführungen aus Mehlspeisenküche & Backstube –
Schwelgen in der Wiener Zuckerbäckertradition*

Österreich und seine Mehlspeisen – da dürfen die weltbesten Buchteln mit gelber Kanarisaucе nicht fehlen, ebenso wenig wie Apfelstrudel und die beliebten Topfkuchen. Höhepunkte der Backkunst sind die Torten: Burgenländer Mandeltorte, Waldviertler Mohnorte, Malakoff-Torte und Alt-Wiener Biskuitroulade mit Kaffeecreme – so holt man sich das Wiener Kaffeehaus auf den eigenen Tisch.

SEITE 164

Anhang

Küchendolmetscher
Österreichisch-Deutsch 208

Danke 209

Rezept- und Themenregister 210

Impressum 216



Meine 15 Gebote zur Ernährung



Ich gebe es zu: Auf meinem langen Weg zur medialen Köchin habe ich meine Unschuld verloren.

Früher gab es nur ein Kriterium für gutes Essen: Schmeckt es denn? Früher habe ich mir stolz meine erste Flugmango geleistet und war begeistert, was es so alles zu kaufen gibt. Exotische Früchte, betörende Gewürze, Erdbeeren das ganze Jahr. Und neue Geräte noch und nöcher, die die Küchenarbeit vereinfachen sollten. Zwiebelhacker, Knoblauchpresse, fünfzehn verschiedene Reiben, elektrische Pfeffermühle ...

Ich habe mir Spargel zu Weihnachten gekauft, um mal so richtig in die Vollen zu gehen. Und darüber gestaunt, woher all diese Waren kommen: Brasilien, Chile, Südafrika. Und ich: ein Teil dieser Welt und mittendrin.

Industrielle Nahrung war für mich ein kurzes Intermezzo. Mal ein paar Tütensuppen, Früchtejoghurts, eingelegter Fisch mit Gemüse. Aber das war nicht meine Sozialisation und hat mir nicht lange geschmeckt.

Ich hatte schon immer eine natürliche Abneigung gegen Fertigprodukte. Warum? Ich hätte es nicht benennen können. Vielleicht der ewig gleiche überwürzte salzige Geschmack? Die merkwürdige Konsistenz? Das undefinierbare in einer Sauce, die ich nicht selbst gekocht habe? Das Unbehagen darüber, nicht zu wissen, was ich da eigentlich esse und trinke?

In den letzten Jahren, als ich immer stärker in der Öffentlichkeit gestanden bin, habe ich mich mit Anbaumethoden, Tierhaltung, Gentechnik und Lebensmittelzusatzstoffen genauso befasst wie mit Fehlernährung, ernährungsbedingten Krankheiten, Klimawandel und natürlich mit Rezepten.

Das Kochen ist mein tägliches Brot, und deshalb beschäftige ich mich intensiver damit als andere Menschen, die einen Fulltime-Job haben oder eine große Familie versorgen.

Ich will nicht zu wissenschaftlich werden – das hier ist schließlich ein Kochbuch. Trotzdem möchte ich Ihnen meine 15 Gebote zur Ernährung verraten.



- 1) Höre auf deinen Körper! Er sagt dir, was du brauchst.
- 2) Nehmt euch Zeit für eure Mahlzeiten.
- 3) Kauft nur ökologisch erzeugte Lebensmittel oder vom Nachbarn, den ihr kennt. Damit schont ihr die Umwelt und vermeidet die weitere Zerstörung und Vergiftung der Böden.
- 4) Achtet auf artgerechte Nutztierhaltung. Unsere Tierschutzbestimmungen machen vor den Nutztieren halt. Kauft kein Fleisch aus Massentierhaltung. Zu teuer? Weniger Fleisch essen und auch andere Teile des Tieres probieren! Unser Körper wird es uns danken!
- 5) Esst weniger Fleisch und Fleischprodukte! Fangt an, eine Mahlzeit pro Woche durch vegetarische Speisen zu ersetzen. Muss denn auch noch jede Zwischenmahlzeit Fleisch enthalten?
- 6) Kauft nicht beim Discounter und großen Monopolisten! Kauft bei kleinen, persönlichen Geschäften.
- 7) Fördert die Biodiversität. Den Preis, den ihr heute nicht zahlen wollt, zahlen die Umwelt, die Gesellschaft und eure Kinder morgen zehnfach.
- 8) Billig ist meist kein Schnäppchen. Billig ist da, um Profit zu machen. Für die Anbieter. Billig geht immer auf Kosten der Qualität.
- 9) Denkt dran: Gibt es etwas Kostbareres als euren Körper? Pflegt ihn und verwöhnt ihn. Mit gesunden und frischen Lebensmitteln!
- 10) Kauft regional und saisonal! Wie war das schön, die letzten dreißig Jahre immer noch mehr kaufen zu können, probieren, entdecken zu dürfen. Weiter reisen, mehr kaufen, schneller leben ... auf Kosten der Umwelt und unserer Gesundheit, und vor allen Dingen: auf Kosten zukünftiger Generationen, wie wir heute wissen.
- 11) Vertrauen ist gut. Aber wirklich naiv. Fragt nach! Penetrant! Fordert Transparenz! Woher kommt etwas? Wie viele Kühe standen da im Stall? Qualität muss man benennen können, bevor man sie einfordert.
- 12) Lest das Kleingedruckte! Ich verstehe nur Bahnhof? Warum soll ich das Produkt dann kaufen?
- 13) Kauft kein Plastik! Benutzt keine Plastiktüten und keine Plastikflaschen. Weg mit dem Plastik aus den Küchen dieser Welt! Gesundheit und Umweltschutz gegen ein bisschen Bequemlichkeit: Plastik braucht fünfhundert Jahre, um sich zu zersetzen. Plastik verbraucht natürliche Ressourcen. Plastik enthält unzählige Stoffe, die in Flüssigkeiten und Speisen übergehen.
- 14) Und schließlich: Koche selbst und bringe es deiner Umgebung bei!
- 15) Koche mit viel Liebe!

Und selbst wenn Sie nur ein einziges Gebot umsetzen, dann wäre das doch immerhin schon ein Anfang!

Von der Alm und aus dem Wald

*Kas & Topfen, Wild, Schwammerl & Holler –
Spezialitäten direkt aus der wilden Natur*



KAPITEL 2





Deine
auf ewig
Sarah





„**ICH HABE IMMER** noch so eine große Faszination, dass ich einfach rausgehe in die Natur und etwas pflücke. Etwas benutze, was einfach da steht und da einfach wächst. Und daher kommt auch meine Vorliebe für die Wildkräuter. Ob das die Brennnessel ist, oder ob das der Giersch ist oder die Vogelmiere, die ich liebe! Ich kann mich dem nicht entziehen.“

Neunerlei-Wildkräuter-Suppe

von Margot Fischer, Wien

2 Handvoll Wildkräuter
(siehe Tipp)
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
50 g Butter
2 EL Mehl
1 l Gemüsesuppe (-brühe)
¼ l Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss

Zum Garnieren:

Wildblüten (z. B. Gänseblümchen,
Taubnesselblüten, Sauerklee) und
Schafgarbenblättchen



4 Personen

30 Minuten

1. Alle Wildkräuter und die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen bzw. harte Stiele entfernen. Alle Kräuter fein hacken.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach die Suppe zugießen, dabei ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Kräuter einrühren und die Suppe etwa 5 Minuten leise kochen lassen. Die Milch zugeben.
3. Noch einmal kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Suppe nach Belieben mit dem Mixstab pürieren.
4. In vorgewärmte tiefe Teller füllen und mit den Wildblüten und Schafgarbenblättchen bestreuen.

Tipp: Nehmen Sie eine bunte Mischung von essbaren Wildkräutern, die Sie finden können, zum Beispiel Giersch, Sauerampfer, Löwenzahn oder Zichorie, Taub- oder Brennnessel, Kleine Bibernelle oder Wiesenknopf, Bachbunze oder Gänseblümchen, Felsen-Mauerpfeffer, Schafgarbe, Sauerklee, Vogelmiere. Achten Sie nur darauf, bittere und scharfe, milde und süßliche Kräuter gut zu mischen. Wenn Sie unsicher sind – einfach ausprobieren. Die Suppe schmeckt immer wieder anders.





Fasan mit Petersilienknöderl und Herbsttrompeten

von Petra Bader, Salzburg

Für den Fasan:

1 ganzer Fasan (ca. 850 g)
etwa 150 g Speck in Scheiben (Lardo)
4 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz
1 TL Paradeismark (Tomatenmark)
Zucker
je 100 ml Portwein und Rotwein
1/2 l Geflügelsuppe (-brühe)
30 g kalte Butter
1 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Für die Füllung:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
70 g gemischte Waldschwammerl
2 EL Butterschmalz
1 altbackene Semmel
80 ml Milch
etwas getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Petersilienknöderl:

3 altbackene Semmeln
etwa 100 ml Milch
2 EL gehackte Petersilie
1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
1 EL Mehl, 2 Eier

Für die Herbsttrompeten:

100 g Herbsttrompeten
2 EL Olivenöl
Salz



2 Personen als Hauptgericht
4 Personen als ein Gang im mehrgängigen Menü



2 Stunden 30 Minuten

1. Den Fasan zerteilen: Brust und Haxerl (mit Haut) zum Braten herrichten, Knochen auslösen. Die Brustfilets in die Speckscheiben wickeln und alles kalt stellen. Flügel, Hals, Karkasse und 3 ungeschälte Knoblauchzehen in 2 EL heißem Butterschmalz anbraten. Paradeismark und 1 Prise Zucker zugeben. Mit Portwein und Rotwein ablöschen, Geflügelsuppe zugeben und etwa 1 Stunde leise kochen lassen. Den Fond abseihen und 20 Minuten einkochen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Schwammerl säubern und klein schneiden. Alles im Butterschmalz anbraten. Die Semmel würfeln. Die Milch erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Schwammerl, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und verkneten. In die Haxerln füllen und mit Holzstäbchen verschließen.
3. Für die Knöderl die Semmeln würfeln. Die Milch erhitzen, Petersilie zugeben. Die Zwiebel schälen und fein hacken, in der heißen Butter andünsten. Milch, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu den Semmeln geben. Mehl und Eier zugeben und gut verkneten, golfballgroße Knöderl formen und ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Haxerl und die Brüste in den übrigen 2 EL Butterschmalz anbraten. In einen Bräter legen und im Ofen 7–8 Minuten braten. Die Temperatur auf 120 °C reduzieren und das Fleisch nochmals 7–8 Minuten braten.
5. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, die Knöderl einlegen und bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Die Schwammerl säubern, halbieren und im heißen Olivenöl anbraten. Salzen.
6. Fleisch herausnehmen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Fond aufkochen, kalte Butter einrühren und mit Salz, Pfeffer und Preiselbeeren abschmecken. Fleisch in Scheiben geschnitten mit Knöderln, Herbsttrompeten und Sauce servieren.





„ALS ICH KIND WAR, hat es oft Rote Rüben gegeben, in allen Formen: gefüllt, gerieben, gekocht, püriert, gehackt und gebacken. Irgendwann hatte ich genug von den Roten Rüben und ich habe lange Zeit keine mehr gegessen. Erst in den letzten Jahren entdecke ich sie wieder neu und finde viele Möglichkeiten, daraus Schmackhaftes zu zaubern.“

Gefüllte Rote Rüben

8 mittelgroße Rote Rüben
(Rote Beten; etwa 1,2 kg)
100 g Schafskäse
100 g Schafsjoghurt (6% Fett; ersatzweise Rahmjoghurt)
4–6 Knoblauchzehen
einige Zweige Majoran oder Thymian (ersatzweise getrocknete Kräuter)
100 g Walnusskerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl für die Form
125 g Mozzarella
400 ml Gemüsesuppe (-brühe)
3–4 EL Crème fraîche



4 Personen als Hauptgericht
8 Personen als Vorspeise

30 Minuten + Kochzeit + Gratinierzeit

1. Die Roten Rüben waschen und in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten bissfest kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen. Die Roten Rüben mithilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, unten gerade abschneiden. Das ausgekratzte Fruchtfleisch klein schneiden.
2. Den Schafskäse zerbröckeln und mit dem Schafsjoghurt glatt rühren. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken, je nach Schärfe mehr oder weniger verwenden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die Walnusskerne grob hacken.
3. Knoblauch, Kräuter und Walnusskerne unter die Schafskäse-Joghurt-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, die Hälfte der klein geschnittenen Roten Rüben unterheben. Die ausgehöhlten Roten Rüben salzen und pfeffern, mit der Schafskäse-Joghurt-Mischung füllen. Eine Auflaufform mit dem Öl auspinseln und die Roten Rüben nebeneinander hineinsetzen. Den Mozzarella in acht dünne Scheiben schneiden und die Rüben mit je einer Scheibe abdecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
4. Das restliche Fruchtfleisch mit dem Mixstab pürieren und mit der Gemüsesuppe verrühren. Salzen und pfeffern. Die Sauce zwischen die Roten Rüben in die Auflaufform gießen und die Roten Rüben 25–30 Minuten im heißen Backofen gratinieren.
5. Die Roten Rüben herausnehmen. Die Garflüssigkeit mit der Crème fraîche verrühren, erhitzen und dazu servieren.



Gmundener Mostkeks von Marianne Huemer, Roitham

250 g Mehl
250 g Butter
Salz
etwa 3 EL Most (ersatzweise
Weißwein, Cidre oder Apfelsaft)
etwa 200 g dick eingekochte Ribisel-
marmelade (Johannisbeerkonfitüre)
Staubzucker zum Bestäuben



50 Stück



1 Stunde + Kühlzeit + Backzeiten

1. Aus Mehl, Butter, einer Prise Salz und Most einen Mürbteig kneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kühl stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig etwa 2 mm dick ausrollen und mit einem Glas oder einem Ausstecher Kreise von 4–5 cm Durchmesser ausstechen. Je 1 TL Marmelade in die Mitte setzen und jeden Teigkreis zum Halbkreis zusammenklappen. Die Ränder gut festdrücken, damit die Marmelade beim Backen nicht ausläuft.
3. Die Teigtäschchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und in 10–12 Minuten hellgelb backen. Herausnehmen und noch warm dick mit Staubzucker bestäuben.

Linzer Augen

450 g Mehl
150 g Staubzucker
300 g Butter
2 Eidotter
200 g Rote Ribiselmarmelade
(Johannisbeerkonfitüre)
100 g feiner Zucker
1 EL Vanillezucker



etwa 50 Stück



1 Stunde + Kühlzeit + Backzeiten +
Trockenzeit

1. Mehl und Staubzucker vermischen und auf die Arbeitsfläche häufen. Eine Mulde eindrücken und die Butter rundherum in dünnen Scheibchen verteilen. Die Eidotter in die Mulde geben. Alles zu einem glatten Mürbteig kneten. Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten kalt stellen.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig 2–3 mm dünn ausrollen und Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. Aus der Hälfte der Kreise jeweils drei „Augen“ ausstechen. Dafür gibt es einen extra „Linzer-Ausstecher“. Die Kekse auf das Backpapier legen und jeweils 10–12 Minuten hellbraun backen.
3. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Auf die Kekse ohne „Augen“ je 1/2–1 TL Ribiselmarmelade geben, je einen Keks mit „Augen“ draufsetzen. Zucker und Vanillezucker mischen und die Kekse damit besieben, dann 1 Stunde auf einem Kuchengitter trocknen lassen.





Ran an den Herd!

Sarah Wieners Österreich-Küche:

Traditionell und originell – raffiniert, aber unkompliziert

Herdhelden! Das sind für Sarah Wiener Menschen, die täglich frisch aus regionalen Zutaten wunderbare Gerichte zaubern. Die Spitzenköchin besuchte die Helden ihrer Heimat Österreich – im Dorfgasthaus, auf Almstuben und im Wiener Großstadtpalais.

Neben traditionellen Rezepten wie dem Wiener Schnitzel oder den geliebten Marillenknödeln entdeckte sie dort aufregend Neues, etwa den Tafelspitz mit Semmelkren oder das Berglamm im Kräuterheumantel. Und Sarah Wiener fügte eigene verführerische Kreationen hinzu: sei es die lackierte Ente mit Mohnnudeln, die nussige Kürbiskern-Biskuitroulade oder die himmlischen Gmundener Mostkekse.

Entstanden ist ein ehrliches, modernes Österreich-Kochbuch mit 140 Rezepten für Neugierige, für Liebhaber, für Genießer.



*Koche frisch
und mit Liebe!*



www.graefundunzer-verlag.de

WG 453 Allgemeine Kochbücher

ISBN 978-3-8338-1691-8



9 783833 816918

€ 24,90 [D]

€ 25,60 [A]