



Wo die wilden Weiber kochen

WEIHNACHTSMENÜ VON ANTONIA MOOSBRUGGER

Antonia Moosbrugger ist die Chefin der *Wilden Weiber* im Bio-Hotel Schwanen. Warum *Wilde Weiber*? „Weil wir in der Küche eindeutig frauendominiert sind und weil es oft recht lustig zugeht“, erzählt Antonia. Der Name sei jedoch über ein Menü entstanden. „Dieses Menü koche ich für vier bis sechs Personen, mit jeweils fünf bis sieben Gängen. Ich wähle aus, was auf den Tisch kommt. Und das sind in Summe 28 verschiedene Speisen, jeder kann von jedem kosten und neue Geschmäcker ausprobieren.“ Das gefällt Antonia. Schließlich probiert sie selbst gerne Neues aus. Diese Experimentierlust teilt sie mit Sohn Emanuel, der nach 13 Jahren im Ausland nun sein Wissen als Sommelier in den Betrieb einbringt. „Emanuel kommt täglich in die Küche, um zu kosten und seine Weine auf die Geschmäcker abzustimmen. Er bringt frische Ideen ein und gemeinsam kreieren wir dann ganz neue Sachen.“

Antonia kocht seit 35 Jahren. „In unserem Haus wurde schon immer bewusst mit Lebensmitteln gearbeitet, das habe ich ausgebaut, vor 20 Jahren mit der Hildegard-von-Bingen-Ernährung und dann kam ganz selbstverständlich die Umstellung auf Bio dazu.“ In vielen Gerichten finden sich frische Kräuter, die aus dem großen hauseigenen Kräutergarten stammen. Diese Kräutervielfalt und das Wissen um ihre Zubereitung ist übrigens mit ein Grund für die Bezeichnung *Wilde Weiber*, wie gute Freunde liebevoll betonen.

Für Sie, liebe Leserinnen, liebe Leser, präsentiert Antonia ein festliches Weihnachtsmenü mit Zutaten der Saison und einer vegetarischen Variante. Was steht bei den Moosbruggers auf dem Weihnachtstisch? „Ganz traditionell eine gebratene Gans, meine Familie isst sie so gerne und es gibt sie nur einmal im Jahr.“

Antonia Moosbrugger, Biohotel Schwanen, Bizau (AT), www.biohotel-schwanen.com. Mengenangaben für vier Personen.



RANDIG.& ZIEGENKÄSE

250 g Randig (Rote Rüben)
250 g Ziegenfrischkäse
oder Mozzarella
100 g Jungzwiebeln
100 g Pinien- oder
Sonnenblumenkerne
Salz, Galgant, weißer Balsamicoessig,
Sonnenblumenöl

Die Ziege, auch „die Kuh des kleinen Mannes“ genannt, war ursprünglich in wenig fruchtbaren Berggebieten eine willkommene Abwechslung. Unsere Ideengeberin Hildegard von Bingen sagt, dass Ziegenmilch gut verträglich ist und den Magen heilt und stärkt. Das Ziegenkäse von Julia & Josef Berlinger schmeckt so wahn-sinnig gut, dass es für sich steht. Wir begleiten es dezent mit Randig und Marinade.

Der Randig wird mit Kümmel und Salz gekocht, je nach Größe ca. 60 bis 90 Minuten, dann schälen und auskühlen lassen. Die beiden Zutaten in dünne Scheiben schneiden und eine Art Lasagne-Türmchen aufbauen. Für die Spitze Pinienkerne in der Pfanne rösten und Jungzwiebeln dazu geben. Das Ganze wird mit einer Essig-Öl-Marinade abgelöscht und beträufelt.

MARONISUPPE

200 g Maroni
1 Zwiebel
60 g Butter
1 Zweig Rosmarin
125 g Obers
½ l Gemüsesuppe
Salz, Galgant

Die Maroni im Backofen rösten, bis sich die Schale löst. Maroni und Zwiebel klein schneiden, in Butter erhitzen, Rosmarin leicht mitrösten – mit Gemüsefond angießen und ½ l Wasser dazugeben. Ca. 20 Minuten kochen, Obers dazu, Rosmarin entfernen, die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Als Einlage nehmen wir einen Schönenbacher Hirschschinken.





LAMMKOTE- LETT MIT TOPINAMBUR RAGOUT

4 Lammkoteletts
Salz, Galgant, 2 Eier
125 ml halbsteif geschlagenes Obers
Dinkelbrösel, Dinkelmehl
Erdnussöl zum Backen

Die Koteletts mit Salz und Galgant würzen. Ei und Obers aufschlagen und die Koteletts darin wenden, dann in den Bröseln wenden und im Öl backen. Mindestens 15 Minuten bei 100 °C im Backofen nachziehen lassen.

TOPINAMBUR RAGOUT

2 Zwiebeln, gewürfelt
4 Lauchzwiebeln, klein geschnitten
2 Tomaten, 3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
500 g Topinambur
100 ml Weißwein, ¼ l Milch
1 Prise Kurkuma, 1 TL Meersalz,
Galgant, Chilipulver

Topinambur schälen und in Spalten schneiden. Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Tomaten, Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten – Topinambur dazugeben und mit Weißwein und Milch angießen. Mit Kurkuma, Meersalz, Galgant und Chili würzen und ca. 20 Minuten weich dünsten.

VEGETARISCHE ALTERNATIVE

BUTTERNUSS KÜRBIS CHILI, DATTELN MIT COUSCOUS

1 Butternuss Kürbis
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen
Salz, Safran, 3 TL Kreuzkümmel
1 TL Ingwer gemahlen
2 TL Paprikapulver
2 TL Koriander, 800 g Tomaten
2 frische Chilis, 1 Zimtstange
1 EL Honig, 500 ml Wasser
Meersalz, Pfeffer schwarz
50 g Mandelblättchen geröstet

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Safran, Kümmel, Ingwer, Paprika und Koriander zufügen und 2 Minuten mitbraten. Tomaten, Chili, Zimt, Honig und Wasser zugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung eindickt und der Kürbis gar ist. Zuletzt mit Mandelblättchen bestreuen und mit dem Couscous servieren.

COUSCOUS

350 g Dinkel-Couscous
50 g Butter
1 Zitronenschale gerieben
1 Chili gehackt, Salz
350 ml kochendes Wasser
75 g Datteln, Koriander

Den Couscous mit Butter, Zitrone, Chili, Salz in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen und mit Frischhaltefolie bedeckt 5 Minuten durchziehen lassen. Folie abnehmen, Datteln und Koriander unterrühren.





ZIEGER- NOCKEN MIT JOHANNIS- BEERKOMPOTT

250 g Zieger (Molkenkäse)
1 Ei, 1 Prise Salz, 4 EL Mehl
Butterschmalz, Zucker, Zimt
Johannisbeeren
Roh-Rohrzucker, Nelken, Wasser

Zieger wird aus Molke gewonnen, die aufgekocht und mit Säure versetzt wird. Das Milcheiweiß verfestigt sich bei diesem Vorgang. Es wird abgeschöpft und zum Abtropfen in einem Tuch aufgehängt. Zieger kann pikant gewürzt oder als Süßspeise weiterverarbeitet werden. Für die Zieger-Nocken den Zieger über Nacht in einem Tuch abhängen lassen. Das Ei, eine Prise Salz und einen Teil des Mehls unter den Käse rühren. Den Rest des Mehls auf einem Brett verteilen. Nocken vom Zieger-Teig abstechen und in Mehl wälzen. So viel Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, dass die Nocken darin schwimmen können. Die Nocken herausbacken und danach mit einer Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

Für das Kompott Johannisbeeren, Zucker, ein paar Nelken und Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Die Zutatenanteile je nach gewünschter Menge, Süße und Konsistenz wählen, mit den Zieger-Nocken anrichten und servieren.



Anzeige



MINISTERIUM FÜR EIN LEBENSWERTES ÖSTERREICH

bmlfuw.gv.at

BEWUSSTER KONSUM – GERADE ZU WEIHNACHTEN!

Weihnachten nähert sich mit großen Schritten und gerade vor den Feiertagen wird kräftig eingekauft. Oft kaufen wir mehr als wir tatsächlich brauchen. Jedes Jahr landen allein in Österreich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von über einer Milliarde Euro im Restmüll. Deshalb wurde vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW) die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet. Durch bewussten Konsum sparen Sie Geld und schützen die Umwelt. Bereits kleine Maßnahmen können Großes bewirken:

- Planen Sie Ihre Weihnachtseinkäufe bewusst.
- Schreiben Sie eine Einkaufsliste und setzen Sie auf regionale Lebensmittel.
- Halten Sie durch die optimale Lagerung Ihre Lebensmittel länger frisch.
- Nützen Sie die unterschiedlichen Zonen Ihres Kühlschranks.
- Verarbeiten Sie übriggebliebene Lebensmittel zu köstlichen Gerichten.

Weitere Tipps unter bmlfuw.gv.at/lebensmittelsindkostbar
[facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar](https://www.facebook.com/lebensmittel.sind.kostbar)

.....
LEBENSMITTELABFÄLLE GEHEN UNS ALLE AN.
Jeder noch so kleine Beitrag kann Großes bewirken.
.....