

Winterzauber in 3 × 3 Gängen

Wenn die Tage kürzer werden und das Feuer im Ofen knistert, ist die beste Zeit für gemeinsames Kochen und Genießen. Wir haben drei herausragende Bio-Wirte und Bio-Hoteliers nach ihren Rezepten und Empfehlungen gefragt. Ihnen gemeinsam ist, dass es zertifizierte Bio-Betriebe sind und entweder zur Gruppe der Bio-Hotels (Schwanen und Grafenast) oder zur Gemeinschaft der Biowirte gehören. Die Gerichte sind spätherbstlich bis winterlich und wärmen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Viel Spaß beim Nachkochen, Experimentieren, Erweitern, Variieren und letztlich beim Genießen.

RANDIG & ZIEGENKÄSE

KALBSKOTELETT MIT GEWÜRZKRUSTE UND GRÜNE BOHNEN

ÜBERBACKENE BEEREN

Randig und Ziegenkäse

250 g Randig (rote Beete), 250 g Ziegenfrischkäse oder Mozzarella, 100 g Jungzwiebeln, 100 g Pinen- 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 hervorragend. Wir begleiten es dezent mit Randig und Marinade. Der Randig wird mit Kümmel und Salz gekocht, je nach Größe cirka 60-90 Minuten, dann schälen und auskühlen lassen. Wir schneiden die beiden Zutaten in dünne Scheiben und bauen eine Art Lasagne-Türmchen auf. Für die Spitze rösten wir Pinienkerne in der Pfanne und geben Jungzwiebeln dazu. Das Ganze wird mit einer Essig-Öl-Marinade abgelöscht und auf das Türmchen geträufelt.

Kalbskotelett (mit Filet) mit Gewürzkruste und grüne Bohnen

Gewürzkruste: 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Meersalz, 1 TL getrocknetes Bohnenkraut, Dill, Minze, Oregano, 1 TL Chiliflocken, ½ TL schwarzer Pfeffer, ½ TL Kurkuma
4 Koteletts

Bohnen: 500 g Bohnen, Salz, Galgant, Thymian
Die Koteletts mit Öl und mit der Gewürzmischung einreiben. Öl in der Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze je Seite 4 Minuten braten, dann das Fleisch auf ein Gitter legen und im Backofen bei 160° 10 Minuten nachziehen lassen.
Bohnen im Salzwasser kochen, kalt abschrecken und mit aufgeschäumter Butter in der Pfanne schwenken – Salz, Galgant, Thymian dazu und fertig.
Wenn Bohnen alleine nicht genügen, würden natürlich Bratkartoffeln, Rösti und gratinierte Kartoffeln sehr gut dazu passen.

Überbackene Beeren

500 g frische Beeren oder im Sommer eingefrorene, 250 g Topfen, 2 Eidotter, 2 EL Orangenlikör, 50 g Rohrohrzucker, 125 g geschlagene Sahne
Beeren in einem tiefen Teller auslegen und die Masse gleichmäßig drüber verteilen und bei Oberhitze überbacken.

Antonia Moosbrugger

Biohotel Schwanen
Kirchdorf 77, 6874 Bizau
www.biohotel-schwanen.com



SAUERKRAUT-APFEL ROHKOST AUF TIROLER KNUSPERBROT

GEBRATENE ENTE MIT KASTANIENSCHMARRN UND TRAUBENSAFT

KARAMELLISIERTE BIRNENSPALTEN MIT ZIEGENKÄSE

Sauerkraut-Apfel Rohkost auf Tiroler Knusperbrot

250 g frisches Sauerkraut, 3 Äpfel, 50 g Pistazien, 1/8 l Sauerrahm, 5 Scheiben Schwarzbrot (hauchdünn geschnitten), 1 Zitrone

Rohr auf 160 °C vorheizen und die Brotscheiben auf einem Backblech 15 Minuten dörren. Das Sauerkraut etwas ausdrücken, Äpfel entkernen und grobwürfelig schneiden, einen halben Apfel als Deko zurückbehalten. Kraut, Sauerrahm, Apfelstücke, grob gehackte Pistazien gut durchmischen und mit getoastetem Brot, Apfelspalten, Sauerrahm, Pistazien oder ähnlichem garnieren.

Gebratene Ente mit Kastanienschmarrn und Traubensaft

1 Ente (ca. 2 kg), 20 g Honig, 200 g Kastanien, 1/4 l Milch, 6 EL griffiges Mehl/leicht rieselndes Mehl, 3 Eier, 1/2 Bund Petersilie, 150 g Trauben, 3/8 l Rotwein, Salz, Pfeffer, Majoran

Die Ente mit Pfeffer, Salz, Majoran und Pfeffer würzen. Die Haut leicht einstechen und bei niedriger Hitze (120 °C) ca. 3 Stunden braten, hin und wieder mit Rotwein übergießen.

Die Kastanien der Breite nach einritzen und für 10 Minuten im Rohr mitbraten lassen. Danach die Kastanien herausnehmen, schälen und etwa eine Viertelstunde weichkochen. Die Petersilie hacken, Mehl, Salz und Milch glatt verrühren, die Petersilie und die (grob zerbröselten Kastanien) untermischen. Zuletzt noch die Eier einrühren. Mit etwas Butter die Masse in eine heiße Pfanne gießen und nach kurzer Zeit das Omelett mit Gefühl vom Rand lösen und umdrehen. Dann die Hitze reduzieren und das Omelett abdecken. Fertig ist es, sobald beide Seiten goldgelb sind. Dann das Omelett mit zwei Gabeln zerpfücken. Den Bratensaft durch ein Sieb abseihen und den Großteil des flüssigen Fetts abgießen. Den verbliebenen Bratensaft bei niedriger Hitze einreduzieren. Trauben halbieren, entkernen und zum Bratensaft dazufügen, nach Belieben würzen und weiter einkochen lassen. Das Backrohr auf 220 °C einstellen. Den Honig mit etwas warmem Wasser verdünnen und die Ente damit einstreichen, eine Viertelstunde weiterbraten.

Karamellierte Birnenspalten mit Ziegenkäse

50 g Honig, 2 – 3 Birnen, 150 g Ziegenbrie, 2 Stämmchen frischen Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 15 g Butter

Die Birnen in Spalten schneiden und in Butter, Knoblauch und Rosmarin schwenken. Wenn die Birne schon etwas Farbe bekommen hat, den Honig dazugeben. Den Käse in Scheiben schneiden, auf die Birne legen und mit dem einem kleinen Küchenbunsenbrenner karamellisieren (Klappt auch im Backrohr).



Peter Unterlechner

Bio Hotel Grafenast
6136 Pill, Pillbergstraße 205
www.grafenast.at

KAROTTEN-VIELFALT MIT URGETREIDERISOTTO

MARINIERTES DRY-AGED-RINDSFILET MIT KOHLRABIRAGOUT

TORTA DI MELE

Karotten-Vielfalt mit Urgetreiderisotto

320 g Karotten-Vielfalt (Nantaiser), 140 g Urgetreidereis, 40 g Charlotten für das Risotto, 30 g Bio-Rapsöl, 120 ml Gemüfefond, 60 ml Roter Veltliner, Bergkernsalz, Muskatnuss

Die Karotten waschen. Die Charlotten kleinwürfelig schneiden und in einem geräumigen Topf in Rapsöl anschwitzen. Getreidereis hinzufügen und abwechselnd mit Gemüfefond (hergestellt aus den Schalen von Kohlrabi, Karotten usw.) und Weißwein zugießen und wie ein Risotto zubereiten. Mit Bergkernsalz und weißem Pfeffer würzen. Die jungen Karotten in Rapsöl anschwitzen und für 10 Minuten im Rohr bei 145 °C schmoren. Das Karottenragout mit dem Getreidereis vermischen und die glacierten jungen Karotten hinzufügen. Mit Blüten und Kräutern aus dem Garten vollenden.

Mariniertes Dry-Aged-Rindsfilet mit Kohlrabiragout

200 g Dry Aged Rindsfilet zupariert vom Höllerschmid, 20 ml 9 jährigen Aceto Balsamico Tradizionale von Pecoraro, 30 g Dijon-Senf, 60 ml Sonnenblumenöl, Bergkernsalz

Kohlrabi-Ragout 120 g Kohlrabi, 30 ml Grüner Veltliner, 30 g Butter, 80 ml Gemüfefond oder Kohlrabi-Succo, Salz, Ringelblumenblüten
Den Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und in Butter glacieren. Mit Veltliner ablöschen, mit dem Kohlrabisud (oder Gemüfefond) aufgießen und kurz kochen lassen. Einen kleinen Teil des Kohlrabis mit ein wenig Flüssigkeit mixen und wieder zum Ragout hinzufügen, sodass die Konsistenz ein wenig sämiger wird. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das zuparierte Rindsfilet in dünne Scheiben schneiden und zwischen Klarsichtfolie ganz dünn plattieren, die Folie abziehen, mit Dijon-Senf und Sonnenblumenöl einreiben und mit dem 9 jährigen Aceto von Pecoraro marinieren. Mit Kräutersalz würzen. Die roh marinierten Rindsfiletscheiben auf dem lauwarmen Kohlrabi anrichten und ggf. mit gartenfrischen Kräutern und oder getrockneten Ringelblumenblüten vollenden.

Torta di mele

5 Stk. Äpfel, 2 Eier, 300 g Zucker, Prise Vanillezucker, 100 g flüssige Butter, 100 g Mehl, 100 g Milch, 5 g Backpulver, frischer Rosmarin
Die Äpfel schälen, vierteln, und in Scheiben schneiden.

Sämtliche Zutaten in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren und zuletzt die geschnittenen Äpfel und den grob gehackten Rosmarin untermischen. Eine flache Tarteform mit Backpapier auslegen, die Masse eingießen und bei 165 °C circa 30 Minuten backen.



Josef Floh

Gastwirtschaft Floh
3425 Langenlebar, Tullnerstraße 1
www.derfloh.at