

# Kochen und genießen



Kochworkshop in der MS Wolfsberg  
mit Seminarbäuerin Ing. Barbara Zenz

Speisenfolge 3. März 2025

Apfelkarottenrohkost

Gratinierte Erdäpfel-Zwiebelsuppe

Burger mit Bratkartoffeln

Bohnencurry

Schokokuchen im Glas

Süßer Germteig – Buchteln und Nusskronen, Sauschwanzlerl

## **Apfel-Karotten-Rohkost**

### Zutaten

2 große Karotten  
3 Äpfel  
1 Orange  
etwas Zitronensaft  
gehackte Walnüsse  
1 Becher Naturjoghurt  
einige Salatblätter

### Zubereitung

Die Karotten putzen und fein reiben, die Äpfel mit der Schale grob reiben, mit den Karotten vermischen, etwas Zitronensaft begeben, damit die Äpfel die Farbe behalten. Die Orange schälen und würfelig schneiden, zur Apfel-Karottenmischung geben und die Rohkost mit Naturjoghurt marinieren. Die Rohkost bis zum Servieren kühl stellen, dann in beliebige Schüsseln anrichten, mit gehackten Walnüssen und etwas Salat garnieren.

## **Gratinierte Erdäpfel-Zwiebelsuppe**

### Zutaten

3 Zwiebeln  
3 mittelgroße Erdäpfel  
1,5 l Suppe  
Weißbrot- oder Semmelwürfel  
Asmonte (steirischer Parmesan, alternativ einen anderen Hartkäse verwenden)  
Kräuter  
Salz, Pfeffer  
Rapsöl

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein ringelig schneiden, in Rapsöl kurz anrösten, geschälte und grob geraffelte Erdäpfel zugeben, kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen und langsam ca. 30 min köcheln lassen. Die Suppe abschmecken, in feuerfeste Formen (zB Kaffeetassen) füllen die Semmelwürfel darüber geben, mit geriebenem Asmonte bestreuen und bei 220°C Oberhitze im vorgeheizten Rohr gratinieren (kurz überbacken, damit der Käse schmilzt und die Semmelwürfel leicht Farbe bekommen). Die Suppe mit gehackten Kräutern bestreuen und servieren. Vorsicht sehr heiß!

## Weizenvollkornweckerl

Zutaten:

500 g Weizenmehl  
500 g Weizenvollkornmehl  
1/8 l Rapsöl  
20 g Salz  
40 g Germ  
1/2 l lauwarme Milch oder Wasser  
1 Ei  
1 TL Zucker

Ölsaaten zum Bestreuen, Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, Germ mit Zucker und etwas lauwarmen Milch auflösen, zum Mehl geben und mit den restlichen Zutaten zu einem Germteig verarbeiten, diesen mit einem Geschirrtuch abgedeckt ca. 20 min an einem warmen Ort aufgehen lassen. Dann in ca. 70 g Stücke teilen, diese rund schleifen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit versprudelttem Ei oder Wasser bestreichen, mit Ölsaaten bestreuen und noch einmal aufgehen lassen (ca. 20 min). Im vorgeheizten Rohr bei 200°C Heißluft ca. 15 min backen.

Tipps: Wenn man die Weckerl dicht aneinandersetzt, erhält man eine Bäckerblume.  
Man kann natürlich jede beliebige Gebäckform mit diesem Teig bilden.

Für selbst gemachtes Toastbrot den Teig etwas weicher bereiten, in eine befettete Kastenform drücken, gut aufgehen lassen, mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C Heißluft ca. 35-40 min backen. Danach sofort aus der Form lösen, gut auskühlen lassen und in Toastscheiben schneiden. (Diese können auch eingefroren werden und bei Bedarf taut man sie wieder auf.)

## Burger

Zutaten für 6 Burger:

800 g Faschiertes vom Rind  
Salz  
Pfeffer  
Rapsöl

Zwiebel ringelig geschnitten  
Salate gewaschen und grob zerrissen  
Tomatenscheiben  
Käsescheiben

Zubereitung:

Das Faschierte mit Salz und Pfeffer würzen und zu sechs gleichmäßigen Laibchen (Pattys) formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys auf beiden Seiten gut anbraten. Die Burgerweckerl durchschneiden, ev. mit etwas Butter bestreichen und in einer Pfanne leicht knusprig anbraten, mit dem Patty belegen und beliebig vollenden.

## **Burgersoße**

Zutaten:

5 EL Paradeismark

2 EL Senf

½ Becher Joghurt

1 kleine Zwiebel fein geschnitten

Schnittlauch

Salz, Pfeffer, evtl. Chili

Zubereitung: Alle Zutaten gut vermengen und abschmecken.

## **Bratkartoffel**

Zutaten:

800 g Erdäpfel

Salz

Paprikapulver

Rapsöl

Zubereitung:

Das Backrohr mit dem Blech auf 200°C Heißluft vorheizen. Die Erdäpfel waschen, mit einem Sparschäler schälen und in gleichmäßige Spalten schneiden (Heurige Erdäpfel mit der Schale verwenden), mit Salz und Paprikapulver bestreuen und gut durchmischen, anschließend gleich auf das heiße, mit Rapsöl bestrichene Blech geben, gut verteilen und für ca. 35 Minuten im Rohr braten.

## **Käferbohnencurry**

Zutaten

1 große Zwiebel fein gehackt

½ Stange Lauch fein nudelig geschnitten

5 Knoblauchzehen fein gehackt

2 EL Rapsöl

1 TL Currypulver

600 g passierte Paradeiser

240 g Käferbohnen gekocht (alternativ andere gekochte Bohnen verwenden)

Kümmel gemahlen

Chillipulver

Sauerrahm und gehackte Petersilie zum Anrichten

Zubereitung:

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch goldgelb anrösten, Knoblauch zugeben, Hitze etwas reduzieren, anschließend das Currypulver zugeben und kurz durchrösten. Nun die passierten Paradeiser zufügen und für einige Minuten köcheln lassen – es soll eine „gebundene Konsistenz“ entstehen. Das Curry mit Kümmel, Chili und Salz abschmecken. Die Käferbohnen halbieren und zum Curry geben, noch einmal kurz aufkochen und dann anrichten. Zum Garnieren 1 EL Sauerrahm pro Portion auf das Curry geben, mit Petersilie bestreuen. Sehr gut schmeckt ein selbst gebackenes Baguette zum Käferbohnencurry!

## Schokokuchen im Glas

Zutaten:

70 g Butter, zimmerwarm (temperiert)

50 g Staubzucker

4 Dotter

70 g Schokolade

70 g Nüsse oder Mandeln, gerieben

20 g Brösel

4 Eiklar

Salz

ev. 6 Stück Schokolade

6 Sturzgläser

Butter zum Bestreichen, Brösel zum Ausstreuen

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Heißluft einschalten. Die Gläser mit Butter ausstreichen und mit Semmelbrösel ausstreuen. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und etwas überkühlen lassen. Die Eiklar mit ganz wenig Salz zu einem steifen Schnee aufschlagen. Die Butter mit Staubzucker sehr cremig aufschlagen und die Dotter nach und nach einrühren. Die überkühlte Schokolade einrühren. Die Nüsse mit den Bröseln vermischen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Dottermasse heben. Die Masse gleichmäßig in die Gläser verteilen (ev. je ein Stück Schokolade hineindrücken), auf ein tiefes Backblech mit Wasser stellen und im heißen Rohr ca. 20 -25 Minuten backen.

Tipp: den Kuchen warm oder kalt servieren.

Direkt aus dem Glas essen oder herausstürzen.

Mit Schokosoße und Schlagobers servieren.

Als Vorrat oder Geschenk – Gläser sofort nach dem Backen mit Deckel verschließen, so ist der Kuchen gut haltbar.

### Schokoladesoße:

100 g dunkle Schokolade

1/8 l Schlagobers

Das Schlagobers mit der Schokolade langsam erwärmen und glattrühren.

1/8l Schlagobers aufschlagen und den Kuchen damit garnieren. Nach Belieben mit frischen Früchten vollenden

## Süßer Germteig – Nusskrone und Buchteln

### Zutaten

1 kg Mehl  
1 Würfel Germ  
20 g Salz  
1/8 l Rapsöl oder 120 g zimmerwarme Butter  
100 g Zucker  
1/2 l Milch lauwarm

Die Germ mit etwas Milch auflösen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Germteig verkneten, diesen zugedeckt ca. 20 Minuten rasten lassen.

### Nusskrone:

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit Nussfülle bestreichen, zu einer Roulade einrollen und ca. 10 cm lange Stücke abschneiden, diese noch 3 x bis zur Mitte einschneiden und etwas auseinanderziehen. Die Kronen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, noch einmal aufgehen lassen und vor dem Backen mit lauwarmen Milch bestreichen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C Heißluft zu schöner Farbe backen und dann auf einem Gitter auskühlen lassen.

### Fülle:

200 g geriebene Nüsse  
50 g Semmelbrösel  
3 EL Rum  
3 EL Honig  
1/8 l Milch  
Zimt

Die Milch erwärmen, den Honig darin auflösen, Nüsse und Brösel sowie Gewürze einrühren, auskühlen lassen und auf den Teig streichen.

### Glasur:

1 EL Zitronensaft  
Staubzucker

Den Zitronensaft mit so viel Staubzucker verrühren, bis eine zähflüssige Glasur entsteht, diese auf die ausgekühlten Nusskronen streichen und trocknen lassen.

### Buchteln

Den aufgegangenen Teig zu einem Rechteck ausrollen, in gleichmäßige Quadrate teilen und jedes mit einem Teelöffel fester Marmelade belegen. Nun den Teig gut um die Marmelade verschließen, die Buchteln in zerlassene Butter tauchen und in eine mit Butter ausgestrichene Backform setzen. Dabei keinen Abstand lassen. Die Buchteln in der Form noch einmal gut aufgehen lassen (mindestens 20 Minuten) und dann im vorgeheizten Rohr bei 170°C Heißluft für ca. 40 Minuten backen. Nach dem Backen aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Butter für die Form  
Feste Marmelade

## Sauschwanzlerl

300 g Weizenmehl glatt  
20 g Germ  
30 g Kristallzucker  
½ KL Salz  
125 ml lauwarme Milch  
40 g flüssige Butter  
2 Dotter  
1 Pkg. Vanillezucker  
Schale einer halben unbehandelten Zitrone

Öl zum Ausbacken  
Staubzucker zum Bestreuen

Germ mit Milch und Zucker auflösen, mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ca. 45 min an einem warmen Ort rasten lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden (Teigrad). Diese Streifen dann auf einen befetteten Kochlöffelstiel wickeln und von diesem ins heiße Öl schieben. Die Sauschwanzlerl bei geringer Hitze beidseitig goldbraun backen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

