

Ausgabe 13 | Herbst 2020 | EUR 3,50

NUDEL KÜCHE

GENUSSTIPPS
VON PROFIS
FÜR PROFIS

GESCHMACKVOLLER
VERZICHT

VEGANE REZEPTIDEEN
FÜR IHRE KÜCHE

TRENDTHEMA
SUPERFOOD

GEHALTVOLLE LEBENSMITTEL
AUS ÖSTERREICH

WILDES ÖSTERREICH

ALLES RUND UMS THEMA WILDBRET & HERZHAFTES WILDGERICHTE



Das Magazin der Recheis Gruppe

INHALT



4 WILDES ÖSTERREICH

Alles rund ums Thema Wildbret



6 HERZHAFTE WILDGERICHTE

12 INSIGHTS

Tipps für Küche und Lifestyle



13 VEGANER GENUSS

So geschmackvoll kann Verzicht sein

14 VEGANE REZEPTIDEEN

20 INTERVIEW MIT VITUS WINKLER

Verwöhnhotel Sonnhof,
St. Veit im Pongau

22 SUPERFOOD

Gehaltvolle Lebensmittel aus Österreich

24 SUPERFOOD REZEPTE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten die druckfrische Nudelküche mit inspirierenden Ideen, Trends und köstlichen Rezepten in Händen.

In dieser Ausgabe widmen wir uns speziell Österreichs Schätzen aus Wald und Wiese. Denn im Herbst ist die klassische Hochsaison für Wildbret von Hirsch, Reh, Wildschwein und Co. Auch die unterschiedlichsten Pilze und Schwammerl sprießen aus dem Boden und versorgen uns mit Geschmack und vielen Nährstoffen. Diese Schätze der Natur haben wir für Sie in drei wunderbare Wildgerichte gepackt.

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und verzichten auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Der Trend einer veganen Lebensweise nimmt immer mehr zu und fordert auch Gastronomie und Hotellerie, welche Ihr Speisenangebot vermehrt um diese Zielgruppe erweitern muss. Lassen Sie sich von unseren drei veganen Rezeptkompositionen inspirieren.

Der Begriff Superfood ist derzeit in aller Munde. Doch was ist eigentlich genau damit gemeint? Der Name klingt ziemlich eindrucksvoll und lässt Großes vermuten. Wir haben drei Rezepte für Sie entwickelt - vollgepackt mit köstlichem Superfood aus Österreich.

In unserem Experten-Interview gibt uns Haubenkoch Vitus Winkler vom Verwöhnhotel Sonnhof in St. Veit im Pongau einen Einblick in seine Küche. Er gilt als Shootingstar der Salzburger Jungköche und zaubert mit seinen Gerichtskompositionen avantgardistische und doch bodenständige Kunstwerke aus der alpinen Küche auf den Teller. Was wir uns unter alpiner Küche vorstellen dürfen und wie wichtig ihm Regionalität und Nachhaltigkeit ist, erzählt er uns im Interview.

Wir wünschen Ihnen Freude beim Lesen und viel Inspiration für Ihre Gerichte!

Ihr Recheis-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber/Verleger: Josef Recheis Eierteigwarenfabrik und Walzmühle GmbH - Fassergasse 8-10 - 6060 Hall in Tirol/Österreich - Telefon +43 (0) 5223/57 307 - www.recheis.at/gastro - info@recheis.com. Recheis ist allein für den Inhalt verantwortlich. Inhalt, Layout und Bildmaterial des Magazins Nudelküche sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne Zustimmung des Urhebers untersagt. Bildquellen: shutterstock.com, WEST.fotostudio

ES IST EINE DER KULINARISCH SPANNENDSTEN SAISONEN: DER HERBST MIT SEINEN VIELFÄLTIGEN WILDGERICHTEN

Wildbret wird in Österreich am liebsten im Herbst gegessen, obwohl das schmackhafte und gesunde Fleisch von Hirsch, Reh & Co – abhängig von der Gattung – nahezu ganzjährig verfügbar ist. Wild ist eine wunderbare Alternative zu Rinds- und Schweinsbraten und bringt – verfeinert mit herbstlichen Pilzen und saisonalem Gemüse wie Rüben und Kraut – Abwechslung auf den Tisch. Begeben Sie sich auf ein herbstlich-kulinarisches Abenteuer mit regionalen Köstlichkeiten aus Österreich.



Wildes Österreich

„WILDFLEISCH“ ODER „WILDBRET“?

Wildbret stammt aus freier Wildbahn, Wildfleisch von Tieren aus Gatterhaltung. Diese muss jedoch gekennzeichnet sein. In Österreich ist z. B. die Gehegehaltung von Dam- und Rotwild erlaubt. Da Wild jedoch empfindlich auf äußere Bedingungen reagiert, muss die Gatterhaltung möglichst artgerecht sein. Es gibt keine Intensivtierhaltung, die Haltung ist energieärmer und daher klimafreundlicher.

NÄHRSTOFFREICHER GENUSS

Wildbret hat einen hohen Anteil an leicht verdaulichem Eiweiß. Es weist einen geringen, aber hochwertigen Fettanteil auf und zeichnet sich durch spärliches Vorkommen von Bindegewebe sowie feinfaseriger Muskelstruktur aus. Zudem ist es cholesterinarm. Rotes Fleisch, zum Beispiel vom Hirsch, ist außerdem eine gute Eisenquelle.

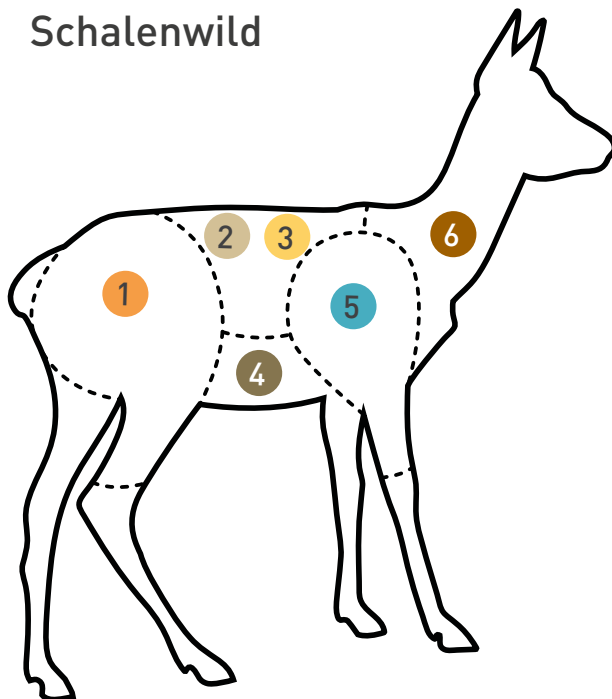
GUTE QUALITÄT ERKENNEN

Das wichtigste Qualitätsmerkmal für frisches Wildbret ist die Farbe. Wildfleisch sollte frei von grünen oder roten Flecken sein – dabei hat jede Wildart ihre eigene Farbe: Frisches Rehfleisch etwa leuchtet rotbraun, das frische Fleisch vom Hirsch ist dunkelbraun, Wildschweinfleisch dunkelrot. Zudem hat frisches Wild einen angenehmen, aromatischen Geruch und das Fleisch ist fest und hat eine zarte Faser.

DIE FLEISCHREIFUNG

Um zart und schmackhaft zu werden, muss Wildbret bei Kühlraumtemperatur „abhängen“. Das heißt das Fleisch muss reifen. Bei jungen Tieren dauert dieser Vorgang 3 Tage, bei mehrjährigen Tieren 5 bis 7 Tage. Die Fleischreifung betrifft vorwiegend „Rotes Fleisch“, also alle Wildarten außer Wildgeflügel. Wenn Wildbret direkt von Jägern oder Wildbret-Anbietern bezogen wird, ist ein weiteres Reifen lassen des Fleisches nicht mehr notwendig. Wildbret wird fast immer fertig gereift angeboten.

Schalenwild



- 1 DER SCHLÖGEL:**
auch Schlegel oder Keule genannt, eignet sich besonders zum Braten, Schmoren oder Grillen.
- 2 DAS FILET:**
sitzt an der Innenseite des Rückens. Dieses sehr edle Teilstück wird gerne als Medaillon angebraten.
- 3 DAS FLEISCH VOM RÜCKEN:**
eignet sich besonders gut zum Braten und Schmoren, aber auch fürs Grillen kann es verwendet werden.
- 4 DAS BAUCHFLEISCH:**
kann wunderbar für Faschiertes, Eintopf oder auch Bratenfond verwendet werden.
DIE RIPPEN:
eignen sich sehr gut zum Grillen oder auch zum Braten im Backofen.
- 5 DIE SCHULTER:**
nimmt man am besten für Ragout oder Rollbraten.
- 6 DAS FLEISCH VOM HALS:**
eignet sich am besten für Gulasch.

SCHUSSZEITEN

HIRSCH	Mai bis Dezember	HASE	Oktober bis Dezember
REH	Mai bis Dezember	FASAN	Oktober bis Dezember
WILDSCHEIN	Jänner bis Dezember	ENTE	September bis Dezember
GAMS	Juli bis Dezember		

Schusszeiten sind in Österreich von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich geregelt. Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf www.jagd-oesterreich.at und den Seiten der Landesverbände.



WILDBOLOGNESE

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

1000 g Recheis Pasta di Peppino Pappardelle (Art. Nr. 3208)	1000 g Wildfaschiertes (z.B. von der Reh- oder Hirschkeule)
2 Zweige Rosmarin	6 EL Pflanzenöl
3 Zweige Ysop	5 EL Tomatenmark
6 Wacholderbeeren	400 ml Portwein
2 Nelken	600 g passierte Tomaten
4 Pimentkörner	3 frische Tomaten, in Würfel geschnitten
3 rote Zwiebeln	4 EL Aceto Balsamico
4 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Waldhonig
280 g Karotten geschält, in feine Würfel geschnitten	Wildkräuter und Selleriestroh zum Garnieren
280 g Sellerieknolle geschält, in feine Würfel geschnitten	

Wildbret ist äußerst fettarm und enthält viel Vitamin B sowie die Mineralstoffe Selen, Zink und Eisen. Deshalb ist die Verwendung von Wildbret eine wunderbare saisonale Alternative zu Rind- und Schweinefleisch. Verfeinert mit pikanten Gewürzen, welche das Aroma des Fleisches unterstreichen, ist die Wildbolognese ein beliebtes Gericht für die kalte Jahreszeit.

1. Rosmarin und Ysop waschen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen. Wacholder, Nelken und Piment im Mörser fein zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer großen Kasserolle anschwitzen. Geschnittene Karotten und Sellerieknolle zugeben. Faschiertes in Öl braten, bis es Farbe annimmt. Tomatenmark, Wacholder, Nelken und Piment hinzugeben und kräftig anrösten. Mit Portwein ablöschen und mit den passierten Tomaten aufgießen. Rosmarin und Ysop zugeben. Die Sauce ca. 20 min. einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.
2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen und Concassé schneiden.
3. Die Pappardelle laut Packungsanleitung bissfest kochen.
4. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico und Waldhonig abschmecken.
5. Für das Selleriestroh etwas Sellerie in feine Streifen schneiden und in heißem Öl frittieren.
6. Pappardelle in der Sauce schwenken, die Tomatenconcassé untermischen, anschließend mit einer Pinzette aufdrehen und anrichten. Mit Wildkräutern und Selleriestroh garnieren.



Art.Nr.: 3208
Pasta di Peppino
all'uovo Pappardelle

Tipp: Auf Hirschrohschinken angerichtet schmeckt das Gericht noch würziger.

OFFENE REHLASAGNE MIT PILZEN UND WIRSING

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

15 Blätter Recheis Premium Lasagne gewellt
(Art.Nr. 152)

2 Rehrücken

Butterschmalz

1 Kopf Wirsing

10 Kräuterseitlinge

Butter

5 Schalotten

3 Knoblauchzehen

5 EL Pilzkraut

Salz, Pfeffer, Muskat

Parmesan, Olivenöl und Blutampfer
zum Garnieren

FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE:

70 g Butter

70 g glattes Mehl

1 l Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

Feinstes Wildbret mit herbstlichem Gemüse und Pilzen neu interpretiert - die moderne Rehlasagne wird klassisch mit Béchamel zubereitet und passend für den Herbst mit Pilzen und Wirsing verfeinert. Der zarte Rehrücken vollendet mit seinem feinen Geschmack dieses spannende Wildgericht.

1. Den Rehrücken waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Im Ofen bei 90°C auf 54°C Kerntemperatur garen.
2. Wirsingblätter in Rauten schneiden und blanchieren. Kräuterseitlinge in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter braten, anschließend salzen.
3. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Wirsing zugeben und durchschwenken. Die Kräuterseitlinge sowie das gehackte Pilzkraut ebenfalls dazugeben und gut durchschwenken.
4. Für die Béchamelsauce Butter im Topf schmelzen, Mehl zugeben und hellbraun einbrennen. Milch unter ständigem rühren untermengen und 3 min. leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Lasagneblätter laut Packungsanleitung bissfest kochen. Je nach Belieben aus den gekochten Lasagneblättern mit einem Ausstecher runde Scheiben (ca. 8 cm) ausstechen oder die Blätter einfach halbieren.
6. Den Rehrücken in feine Tranchen schneiden. Pro Portion drei Lasagneblätter verwenden. Abwechselnd ein Lasagneblatt mit der Béchamelsauce, dem Wirsing und den Kräuterseitlingen sowie den Rehrückentranchen schichtweise stapeln.
7. Fein gehobelten Parmesan als Vollendung darüberstreuen und mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Mit Blutampfer dekorieren.

Tipp: Béchamelsauce je nach Geschmack abwandeln z. B. mit Kräutern, Pilzen oder Gin!



Art.Nr.: 152
Premium
Lasagne gewellt







HIRSCHSCHNITZEL AN SPITZKRAUT-FETTUCCINE MIT PREISELBEER-WILDJUS

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

700 g Pasta di Peppino all'uovo Fettuccine (Art. Nr. 3209)	2 Zwiebeln
6 Eier	1 Kopf Spitzkraut
10 Hirschschnitzel	etwas Butter
300 g Mehl	300 ml Cidre
200 g geriebene Haselnüsse und	500 ml Wildjus
100 g Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
gemischt für die Panade	eine Hand voll Preiselbeeren
500 g Butterschmalz	verschiedene Kräuter zum Garnieren

Der zarteste Vertreter der Krautfamilie, das Spitzkraut, ist speziell in den Wintermonaten ein nahrhaftes Gemüse. Fein gedünstet und mit Cidre abgeschmeckt passt das Spitzkraut perfekt zu den Fettuccine.

Die Haselnuss-Brösel Panier der eiweißreichen Hirschschnitzel verleiht dem Gericht ein knuspriges i-Tüpfelchen.

1. Die Eier verrühren und die Hirschschnitzel zwischen zwei Frischhaltefolien zart klopfen und anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im Nuss-Bröselgemisch panieren. Im tiefen Butterschmalz herausbacken.
2. Die Zwiebeln fein würfeln und das Spitzkraut in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelwürfel in etwas Butter anschwitzen und das Spitzkraut zugeben. Kurz dünsten, mit Cidre ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen und unter das Spitzkraut heben. Am Teller anrichten und die Schnitzel zu den Nudeln platzieren.
4. Das Wildjus mit Preiselbeeren verfeinern und am Teller nappieren. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

Tipp: Schnitzel vor dem Panieren leicht mit Wasser beträufeln, das sorgt für schön soufflierte Schnitzel!

Dieses Gericht können Sie im Hotel Laschensky in Wals bei Salzburg genießen.
Vielen Dank an Familie Hauthaler und die Küchencrew für den Rezeptvorschlag.
www.laschensky.at



Art.Nr.: 3209
Pasta di Peppino
all'uovo Fettuccine



INSIGHTS

TIPPS FÜR KÜCHE UND LIFESTYLE

ZUCHTPILZE - DIE NEUEN SUPERHELDEN AM TELLER

Sie sind kalorienarm, schmecken köstlich und sind überdies noch sehr gesund. Pilze, oft auch als „Fleisch des Waldes“ bezeichnet, enthalten viel Eiweiß, Vitamin B1 und auch Ballaststoffe, welche für unseren Darm besonders wichtig sind.

Somit machen Pilze gut satt und haben verhältnismäßig wenige Kalorien. Vor allem bei Veganern und Vegetariern sind Pilze beliebt, da sie als Fleischersatz dienen.

Immer beliebter wird der Kräuterseitling. Er hat weder Fett noch Cholesterin, dafür viel Eiweiß sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Durch seinen hohen Spermidingehalt wird ihm eine hohe gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt.



Um auch Pilze aus regionaler, biologischer Landwirtschaft im Handel anbieten zu können, gründete Cornelia Plank im Jahr 2014 die TIROLER BIO PILZE in Thaur.

Heute beliefert das Unternehmen den österreichischen Lebensmittelhandel sowie die Gastronomie täglich mit frischen, regionalen Bio-Champignons und Edelpilzen.

Neben klarer Bergluft fließen frisches Quellwasser und jede Menge Handarbeit in die Pilzproduktion. Bodenschonend und naturnah angebaut, landen die Bio-Pilze innerhalb von 24 Stunden nach der Ernte im Handel.

www.tirolerbiopilze.at



Hergestellt aus nachhaltigem, zertifiziertem Recycling-Leder bietet LindDNA aus Aarhus, Dänemark wunderschöne Produkte für die Tischdekoration in Hotellerie und Gastronomie. Sämtliche Produkte werden lokal hergestellt und zeichnen sich durch modernes Design und dänische Handwerkskunst aus. Neben trendigen Leder-Tischmatten, Servietten- und



Bestecktaschen bietet LindDNA auch verschiedenste Einrichtungsgegenstände für Hotelzimmer, Konferenzräume, Empfang und Lobby. Gesehen bei RECHBERGER auf www.rechberger.at



SHIITAKE

Der „König der Pilze“ wird seit mehr als 2000 Jahren in der chinesischen Medizin eingesetzt und zählt dort zu den wirksamsten Heilpilzen. Er liefert hochwertiges Eiweiß, Kalium und Zink sowie Vitamin B und D. Der Shiitake Pilz ist nach dem Champignon der meistangebaute Speisepilz. Er besitzt die Geschmacksqualität umami, welche neben süß, salzig, bitter und sauer mittlerweile anerkannt ist.



DELIKATESSE

Schwarze Walnüsse

Bei den schwarzen Nüssen handelt es sich um eingelegte unreife Walnüsse, welche auch unter dem Namen „Pfälzer Trüffel“ bekannt sind. Die Herstellung ist aufwendig und langwierig, aber es lohnt sich.

Die unreifen Früchte werden in Zucker und Gewürzen wie Zimt und Nelken eingelegt und „reifen“ mindestens 6 Monate – abgefüllt in Gläsern – zu Delikatessen.

Die unreifen Nüsse sind übrigens wegen ihres hohen Gehalts an Vitamin C, Jod und B-Vitaminen auch in der Volksheilkunde beliebt.



Rezepttipp Seite 24:

Kürbis-Walnuss-Blauschimmelkäse



VEGANER GENUSS

Essen ist über die Jahrhunderte hinweg viel mehr geworden als reines Mittel zum Zweck. Nämlich Kultur, Leidenschaft und natürlich auch Lifestyle. Dieses Bewusstsein schlägt sich in den verschiedensten Ernährungsformen nieder. So nimmt beispielsweise die vegane Ernährungsweise mehr und mehr zu.

Meist sind ethische Gründe wie das Tierwohl Auslöser dafür, komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Zudem bietet unsere Wohlstandsgesellschaft heute auch die Möglichkeit, sich selektiv und bewusst zu entscheiden, welche Nahrungsmittel man verzehren will.

Der Verzicht auf alle tierischen Produkte in der veganen Ernährung muss aber keinesfalls gleichbedeutend sein mit einer Reduktion von Geschmack und Genuss. Wir haben für Sie drei schmackhafte vegane Rezepte mit feinsten Recheis Teigwaren zusammengestellt.



RECHEIS PRODUKTE MIT DEM VEGAN SIEGEL:

- ✓ BIO Hartweizen
- ✓ BIO Vollkorn Dinkel
- ✓ Vollkorn hell
- ✓ Pasta di Peppino Semola





LAUWARMER HERBST-NUDELSALAT MIT GEMÜSE UND KAPUZINERKRESSE-PESTO

10 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Knackiges Gemüse geschwenkt in einer lauwarmen Marinade macht richtig Lust auf fleischlosen Genuss. Recheis BIO Penne ohne Ei sorgen für guten Biss und die gesunden, im Kapuzinerkresse-Pesto enthaltenen Senföle verleihen dem Gericht eine feine Würze.

FÜR DAS KAPUZINERKRESSE-PESTO:

80 g Kapuzinerkresse-Blätter
und Blüten
40 g Walnüsse
2 Stangen Lauch
2 EL Hefeflocken
1 TL Salz
180 ml Olivenöl
Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb
Kapuzinerkresse-Blätter und Blüten
zum Garnieren

FÜR DIE LAUWARME MARINADE:

2 Hände voll Perlzwiebel, geschält
3 Knoblauchzehen
2 EL Dijonsenf
240 ml weißer Balsamessig
12 g Salz
720 ml Olivenöl

1000 g Recheis BIO Penne rigate
(Art.Nr. 4533)

1 Kopf Karfiol
3 Süßkartoffel geschält,
in 1 cm Würfel geschnitten
3 Tassen Kohlsprossen, blanchiert
etwas Rapsöl

1. Für das Pesto alle Zutaten gut mixen und abschmecken.
2. Für die lauwarme Marinade Perlzwiebeln vierteln und mit fein gehacktem Knoblauch in einem Topf leicht anschwitzen. Dijonsenf, Balsamessig und Salz zugeben und leicht köcheln lassen. Perlzwiebeln kurz herausheben. Das Olivenöl nach und nach einmischen und abschließend die Perlzwiebeln wieder dazugeben.
3. Die Penne laut Packungsanleitung bissfest kochen.
4. Karfiolröschen, Süßkartoffelwürfel und Kohlsprossen kurz anschwitzen und etwas ziehen lassen. Die Nudeln dazu geben und die lauwarme Marinade darübergießen.
5. Den Nudelsalat am Teller anrichten und mit dem Kapuzinerkresse-Pesto sowie Kapuzinerkresse-Blüten und Blättern garnieren.

KORALLENHIPPE:

2 Teile Weizenmehl, 10 Teile neutrales Öl und 12 Teile Wasser gut vermengen und für einzelne Hippen etwas Teig in eine heiße beschichtete Pfanne gießen. Abwarten, bis das Wasser verkocht ist (wenn die Bläschenbildung zurück geht), einmal kurz wenden, aus der Pfanne geben und auf Küchenpapier abkühlen lassen.



Art.Nr.: 4533
BIO Penne rigate

TIPP

Nudeln 1 min.
kürzer kochen und
nicht abschrecken.

Direkt danach
die Marinade und
das Gemüse dazugeben.
Das sorgt für einen
intensiveren
Geschmack!

ROTE BEETE – FLECKERL MIT TOMATE, KÜMMEL UND ESTRAGON

10 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Aufgrund ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäuregehalts ist die Rote Bete ein wertvolles Wintergemüse. Für den perfekten Nudelgenuss sorgen die veganen Vollkornfleckerl, welche sich aufgrund des in der Roten Rübe enthaltenen Farbstoffs Betanin rot färben. Für eine spannende Schärfe sorgt der feine Kren-Schaum.

1000 g Recheis Vollkorn hell Fleckerl
(Art.Nr. 236)

3 rote Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

etwas Olivenöl

1l Hafermilch

3 EL frisch geriebener Kren

Salz, Pfeffer, Muskat

5 Rote Beete Rüben

6 Tomaten

300 ml Rote Beete Saft für die Sauce

5 Rote Beete Rüben geschält,
in 1cm Würfel geschnitten
und blanchiert

4 Zweige frischer Estragon

etwas gemahlener Kümmel

500 g Cherrytomaten

etwas Estragon zum Garnieren

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden.
2. 2 Esslöffel des Zwiebel-Knoblauch-Gemischs in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen und mit Hafermilch ablöschen. Den frisch geriebenen Kren zugeben und einmal aufkochen lassen.
3. Cirka 20 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Danach fein mixen, durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Rote Beete Rüben schälen und grob zerkleinern. Von den Tomaten den Strunk entfernen und auch grob zerkleinern. Den restlichen Zwiebel und Knoblauch mit der Roten Beete und den Tomaten in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Mit Rote Beete Saft ablöschen und weich kochen. Anschließend zu einer feinen Sauce pürieren und mit fein gehacktem Estragon, Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken.
5. Die Fleckerl laut Packungsanleitung bissfest kochen.
6. Cherrytomaten vierteln und mit den blanchierten Rote Beete Würfeln in Olivenöl anschwitzen, Rote Beete-Tomatensauce zugeben. Die Nudeln darin schwenken.
7. Den (nicht kochenden!) Krenschaum mit dem Stabmixer aufschäumen.
8. Am Teller anrichten, mit Estragon und Tomatenchips garnieren. Zum Schluss den Schaum nappieren.

TIPP

Frisch gepresster Rote Beete Saft gibt eine herrlich pinke Farbe und auch puren Geschmack!



Art.Nr.: 236
Vollkorn hell
Fleckerl

TOMATENCHIPS:

Feine Tomatenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und im Backrohr bei ca 60° Grad trocknen.





GNOCCHI AUF WALDPILZEN MIT SALBEI, PETERSILIENWURZEL UND FERMENTIERTEM KNOBLAUCH

10 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Aufgrund des feuchtwarmen Wetters sprießen im Spätsommer in den Wäldern die Pilze aus dem Boden. Das sogenannte „Fleisch des Waldes“ ist nicht nur gesund und nährstoffreich, sondern auch im Geschmack etwas Besonderes. Dieser Geschmack wird durch das feine Petersilienpüree besonders hervorgehoben. Abgerundet wird der herbstliche Gaumenschmaus mit feinen Hartweizen-Gnocchi und fermentiertem Knoblauch.

FÜR DAS PÜREE:

5 Petersilienwurzeln, geschält

1 Schalotte

etwas Olivenöl

300 ml Gemüsefond

1000 g Pasta di Peppino Semola
Gnocchi (Art.Nr. 3247)

4 Schalotten

700 g Waldpilze geputzt,
mundgerecht geschnitten
(Pfifferlinge, Steinpilze,
Herbsttrompeten, Parasol,
Morcheln)

6 fermentierte Knoblauchzehen,
fein gehobelt

5 Petersilienwurzeln,
geschält und in feine, längliche
Scheiben geschnitten

etwas Olivenöl

10 Salbeiblätter,
in feine Julienne geschnitten

1/3 Bund Petersilie gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat

20 Salbeiblätter, frittiert

Petersilienöl

1. Mit den fünf Petersilienwurzeln ein dünnes Püree herstellen. Dazu die Petersilienwurzel und eine Schalotte grob schneiden, im Topf mit Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond ablöschen. Köcheln lassen bis sie weich sind. Anschließend gut mixen.
2. Die restlichen Schalotten fein hacken und mit den Waldpilzen, dem fermentierten Knoblauch und den Petersilienwurzelscheiben in Olivenöl anschwitzen. Salbeijulienne und Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Gnocchi laut Packungsanleitung bissfest kochen.
4. Die Nudeln zum Pilz-Gemüse geben und mit dem Petersilienpüree durchschwenken.
5. Das Gericht auf einem Teller anrichten, mit frittierten Salbeiblättern, Petersilienwurzelchips und Petersilienöl garnieren.

PETERSILIENWURZELCHIPS:

Dünne Scheiben von der Petersilienwurzel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten und bei 60° Grad im Ofen trocknen.

TIPP
Pilze niemals waschen.
Und frisch für jede Portion anschwitzen!



Art.Nr.: 3247
Pasta di Peppino
Semola Gnocchi

Zu Gast bei VITUS WINKLER

Genießerhotel Sonnhof, St. Veit im Pongau

Mit seiner alpinen Küche, welche mittlerweile mit 4 Gault Millau Hauben ausgezeichnet ist, überzeugt Vitus Winkler im Verwöhnhotel Sonnhof in St. Veit im Pongau seine Gäste. Was man sich genau darunter vorstellen kann und warum seine Kreationen gleichzeitig anspruchsvoll und bodenständig, traditionell und doch sehr speziell sein können, erzählt er uns im Interview.

Steckbrief

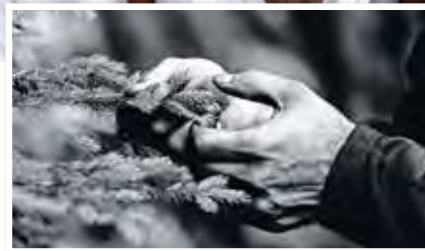
Name: Vitus Winkler

- Ausbildung: Hotelfachschule zum Hotelkaufmann im Jahr 2000
- Küche und Service: Saisonen in Pörschach, Kitzbühel, Zell am See, Saalbach, Arlberg, Koriska und Mallorca
- Ausbildung zum Diplom Sommelier
- 2012 Übernahme des elterlichen Betriebs „Verwöhnhotel Sonnhof“
- 2016 Umbau mit Eröffnung Gourmetrestaurant Vitus Cooking

Dein liebstes Nudelgericht
Penne Arrabiata

Die beste Nudelform? Warum?
Penne, weil die Sauce bei jedem Bissen haften bleibt.

Dein Motto, um in den Tag zu starten
Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.



1.) Deine Mutter kochte bereits in eurem Hotel „Sonnhof“ auf Haubenniveau. Wann war es für dich klar, dass du den elterlichen Betrieb übernimmst?

Schon ganz früh war für mich klar, dass es nur einen Beruf für mich gibt: KOCH. Es ist der schönste Beruf auf Erden. Man kann kreativ sein und dabei mit wertvollen Lebensmitteln etwas Unglaubliches schaffen. Gutes Essen tut gut und begeistert jeden. Ich wollte schon immer den Betrieb meiner Eltern übernehmen. Es machte mir schon als Kind viel Spaß im Betrieb mitzuhelfen bzw. aus Lebensmitteln etwas Neues zu schaffen. Darum besuchte ich auch die Hotelfachschule in Bad Hofgastein, um dort die klassische Ausbildung zum Hotelkaufmann zu machen.

2.) Was macht deine mit vier Hauben ausgezeichnete Küche so besonders?

Wir heben die heimischen Lebensmittel sozusagen auf eine besondere Ebene. Jedes unserer Gerichte spielt sich auf einer Höhenlage ab – so heißen meine Gerichte zum Beispiel „im DORF, am FELD, FLUSS & SEE, WALD & WIESE, bis zur BAUMGRENZE, auf der ALM oder am GIPFEL“. Mit unseren Kreationen erzählen wir Geschichten und zeigen die Vielfalt unserer Heimat. Das macht den besonderen Reiz meiner Küche aus.

3.) Du hast bereits dein zweites Kochbuch „Kräuterreich: Geheimnisse der Alpen Küche“ auf den Markt gebracht. Was ist mit Alpiner Küche genau gemeint?

Die alpine Küche ist jene Küche, die im Alpenraum zu Hause ist. In Österreich, der Schweiz, Bayern, Italien oder Frankreich hat beinahe jedes Tal seine eigene ganz spezielle Küche, welche sich in den verschiedensten Rezepten widerspiegelt. Diese unterschiedliche Küche hat sich durch die verschiedenen Terrassen im Alpenraum und das Vorkommen unterschiedlicher Lebensmittel in jeder Region entwickelt. Die Alpine Küche verbindet die regionalen Lebensmittel mit den überlieferten Rezepten. Ich konzentriere mich in meiner Küche sehr stark auf die Wildkräuter und Wildpflanzen unserer Heimat.

4.) Regionalität und Naturverbundenheit sind dir besonders wichtig. Wie spiegelt sich diese Verbindung in deinen Gerichten wider?

Ich liebe es, meine Gerichte mit regionalen Lebensmitteln zu kochen. Ich verwende für die Zutaten meiner Gerichte immer das Wort Lebensmittel und nie das Wort Produkt, denn es geht um Mittel zum Leben und um einen wertvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Dies ist mir besonders wichtig und diese Tatsache darf man nie vergessen. Gute Lebensmittel sind Energie für unseren Körper, wodurch wir gesund bleiben. Und genau dieser Punkt macht unsere Küche so speziell. Wir verarbeiten regionale und hochwertige Lebensmittel von unseren heimischen Bauern und verbinden diese mit selbst gesammelten Wildpflanzen aus Wald und Wiese. So transferieren wir die überlieferten Rezepte mit neuen Techniken in das 21. Jahrhundert.

5.) Du verwendest in deiner Küche vorwiegend Zutaten aus der Region oder zumindest mit österreichischer Herkunft. Vor welche Herausforderungen stellt dich diese Anforderung und welche Chancen ergeben sich daraus?

Natürlich erschwert mir diese Einschränkung den Einkauf. Da manche Produzenten kleinstrukturiert sind und nicht immer liefern können, fahr ich gerne ein paar Kilometer, um die richtigen Lebensmittel zu bekommen. Dadurch lernt man aber auch seinen Lebensmittelproduzenten besser kennen und es gibt auch noch eine gewisse Handschlag-Qualität – so wie es früher war. Beim Sammeln der Wildpflanzen opfert man ebenfalls viel Zeit, aber genau das ist der Punkt. Denn in diesen ruhigen Momenten inmitten der Natur entstehen neue Gerichte. Neue Ideen kommen oft bei einem Waldspaziergang oder wenn man ein neues Kraut entdeckt. Alles, was man im Wald sieht oder findet, kann man in einem Gericht vereinen. Es kann zum Beispiel ein Dessert sein oder auch ein super leichtes Pilzgericht mit vielen Waldkräutern.

6.) Wie wichtig sind Ernährungstrends wie zum Beispiel die vegane Küche für dich?

Ernährungstrends finde ich wichtig, denn sie pushen uns und geben wieder Anregungen, etwas Neues auszuprobieren. Man muss nicht jeden Trend mitmachen, aber man sollte sich sehr wohl Gedanken machen, ob dieser Trend berechtigt ist oder nicht.

Die Vegane Küche sehe ich mittlerweile nicht mehr als Trend, sie ist bereits fest in unserer Welt verankert. Für mich ist es kein Wunder, dass manche Menschen aus ethischen Gründen kein Fleisch mehr essen wollen. Wie bei uns mit Tieren umgegangen wurde und leider immer noch wird, ist erschreckend.

Es ist auch nicht gut, immer nur Fleisch zu essen. Wir Menschen haben uns schon früher nicht nur von Fleisch ernährt. Unsere Zähne sind so aufgebaut um auch Kräuter und Nüsse zu zermahlen und nicht nur um rohes Fleisch damit zu essen. Ich esse selbst oft vegetarisch oder vegan. Und wenn ich Fleisch esse, dann nur richtig hochwertiges aus Bio-Zucht und mit Handschlagqualität. Die meisten Tiere werden ausschließlich zu unserem Verzehr gezüchtet, aber es ist wichtig, dass man mit ihnen wertschätzend und gut umgeht. Ich möchte aber auch betonen, dass wir andere Probleme hätten, wenn sich alle Menschen nur vegan ernähren würden.

7.) Gibt es Lebensmittel, mit welchen du besonders gern arbeitest?

Gemüseraritäten. Dabei lernt man wieder viel Neues und es bieten sich neue Geschmackserlebnisse, wodurch dann auch wieder neue Gerichte entstehen.

*Vielen Dank
für das interessante Gespräch!*





Superfood ist der neue Ernährungstrend und erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Superfood ist kein geschützter Begriff und somit gibt es dafür auch keine eindeutige Definition. Generell weisen aber als Superfood bezeichnete Nahrungsmittel folgende Eigenschaften auf:

- pflanzlich, am besten aus biologischem Anbau •
- hohe Nährstoffdichte •
- überdurchschnittlich hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen •

SUPERFOOD IST MEIST WEIT GEREIST

Immer mehr Konsumenten legen heutzutage Wert auf gesunde Ernährung und integrieren vermehrt Superfood in ihren Ernährungsplan. Doch viele der sogenannten Super-Foods wie Chiasamen, Gojibeeren, Cashewkerne, Algen oder Kurkuma sind Exoten und kommen häufig aus Südamerika, Afrika oder Indien.

Dies rührt daher, dass es heute aufgrund von Digitalisierung und Globalisierung viel einfacher möglich ist, auf das jahrhundertlange Wissen der verschiedensten Völker und Kulturen weltweit zurückzugreifen und sich dessen bedienen zu können.

HEIMISCHES SUPERFOOD

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch ohne importiertes Superfood möglich. In Österreich gibt es zahlreiche Obst- und Gemüsesorten, Nüsse und Getreidearten, welche mit ebenso hohen Anteilen an Vitaminen und Mineralstoffen aufwarten können wie ihre exotischen Verwandten. Diese heimischen Superfoods sind nicht nur gesund und regional, sondern auch um einiges günstiger - und in Sachen Nachhaltigkeit mit Sicherheit die bessere Wahl.

Walnuss statt Cashew



Walnüsse sind wahres Futter fürs Gehirn! Sie liefern nicht nur gesunde Fette und Eiweiß, sondern auch einen hohen Anteil an Vitamin D, einem Fänger von zellschädigenden freien Radikalen. Walnussbäume gibt es auch in Österreich genügend.

Hafer statt Quinoa

Hafer zählt zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Es steckt alles drin, was unser Körper braucht: komplexe Kohlenhydrate, reichlich Eiweiß, gesunde Fette. Auch der Mineralstoff- und Vitamingehalt ist bemerkenswert hoch, der hohe Anteil an Ballaststoffen sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.



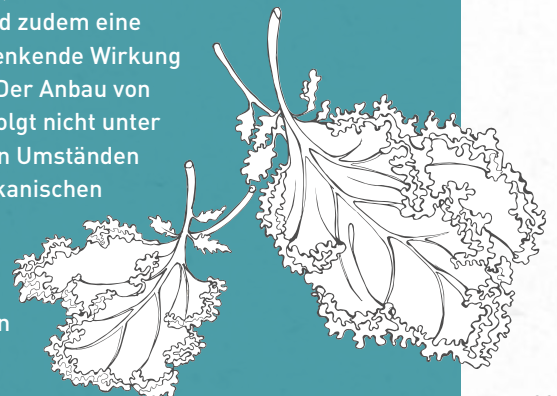
Leinsamen statt Chia

Leinsamen bestehen, genau wie Chia-Samen zu hohen Anteilen aus Alpha-Linolensäure und liefern zudem gesunde Fette. Leinsamen liefern auch noch viele Vitamine, sehr viel Eiweiß und gesunde Ballaststoffe. Leinsamen werden in Österreich hauptsächlich im Burgenland und in Niederösterreich angebaut.



Kohl statt Avocado

Grünkohl ist eine der gesündesten Gemüsesorten überhaupt! Der grüne Kohl ist reich an Antioxidantien, Vitaminen und Flavonoiden. Zudem enthält das Wintergemüse viele Mineralstoffe, Ballaststoffe und Eiweiß. Dem Grünkohl wird zudem eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt. Der Anbau von Grünkohl erfolgt nicht unter ausbeutenden Umständen im südamerikanischen Regenwald, sondern auf den heimischen Äckern und Wiesen.



Dralli an Chicorée-Birne-Honigschinken

Zutaten für 10 Portionen | Zubereitungszeit: 50 min.

GRATINierter CHICORÉE:

5 Chicorée, halbiert und blanchiert

FÜR DIE KRUSTE:

2 Eier, hart gekocht

210 g Haselnüsse gerieben, geröstet

120 g weiche Butter

50 g Bergkäse

30 g fein gehackter Schnittlauch

20 g Honigschinken

600 g Recheis Dinkel hell Dralli (Art.Nr. 1362)

5 Schalotten

2 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

800 ml Rinderbouillon

300 ml Weißwein

200 ml Birnensaft

500 g Birnen, Brunoise geschnitten

250 g geriebener Bergkäse

2 Chicorée, feine Julienne

100 g Honigschinken, in Würfel knusprig gebraten

10 Scheiben Honigschinken für die Garnitur

Salz, Pfeffer

20 g Haselnussöl

10 g Salz

Blutampfer, Kresse

Chicorée enthält einen hohen Gehalt an Kalium, Magnesium, Kalzium und Folsäure sowie die Vitamine A, B1, B2 und C. Zudem hat Chicorée nur wenige Kalorien, macht aber durch die enthaltenen Ballaststoffe satt und lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Die vitaminreiche Birne enthält wichtiges Kalium und feinstes Haselnussöl sorgt für ausreichend ungesättigte Fettsäuren.

1. Für die Kruste der gratinierten Chicoréehälften alle Zutaten vermengen und zwischen zwei Backpapierbögen dünn ausrollen und kühl stellen.
2. Schalotten und Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl andünsten. Mit Rinderbouillon, Weißwein und Birnensaft ablöschen. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, die Birnenbrunoise und den Bergkäse zügig unterheben.
3. Nudeln laut Packungsanleitung bissfest kochen und unterheben.
4. Vor dem Anrichten noch die Chicoréejulienne und den knusprig gebratenen Honigschinken unter die Nudeln heben.
5. Die Chicoréehälften mit der in Form geschnittenen Kruste bedecken und unter dem Salamander goldgelb gratinieren.
6. Die gratinierten Chicoréehälften und die Nudeln anrichten, mit frischer Blutampfer-Kresse und Honigschinken (Röschen oder Röllchen) garnieren.

Tippi:

Chicorée unbedingt blanchieren, damit er die unerwünschten Bitterstoffe verliert.



Art.Nr.: 1362
Dinkel hell Dralli



Tip:

Statt der Entenbrust passt auch eine „Pulled Duck“ aus dem Smoker sehr gut.

Spaghetti an Ente-Rotkraut-Granatapfel

Zutaten für 10 Portionen | Zubereitungszeit: 45 min.

1000 g Recheis Spaghetti
Vollkorn hell (Art.Nr. 237)
1000 g frisches Rotkraut
200 g Boskopäpfel
100 g Apfelmus
200 ml roter Portwein
2 Granatäpfel
100 ml Granatapfelsaft
4 EL Honig
100 ml Balsamessig
1 Zimtstange
2 Nelken ganz
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
10 weiße Pfefferkörner
2 Zwiebeln
50 g Butterschmalz
3 Entenbrüste
Zesten aus einer Orange
Salz, Pfeffer
Gartenkresse

Rotkraut ist nicht nur eine schmackhafte Beilage, sondern ein wahres Superfood mit viel Vitamin C, Magnesium, Eisen und Kalzium. Die Granatapfelkerne liefern wichtige Flavanoide und Äpfel viele Vitamine. Zusammen mit feinen Recheis Vollkorn Spaghetti ergeben sie ein wahres Powergericht.

1. Bereits am Vorabend Rotkraut und Boskopäpfel in feine Julienne schneiden und mit Apfelmus, Portwein, Granatapfelkernen, Granatapfelsaft, Honig, Balsamessig und 2 EL Salz marinieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Zimtstange, Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und weiße Pfefferkörner in einen Teefilter geben, zu einem Gewürzsackerl binden und beiseitelegen.
3. Zwiebel in Brunoise schneiden und mit Butterschmalz glasig anschwitzen. Rotkraut abseihen und den Sud aufheben. Rotkraut mitdünsten. Nach einigen Minuten mit dem Rotkrautsud ablöschen. Alles aufkochen lassen, Gewürzbeutel hinzugeben und 30 min. mit Deckel bei mittlerer Hitze schmoren. Anschließend weitere 20 min. ohne Deckel köcheln lassen. Gewürzbeutel entfernen und Rotkraut abschmecken.
4. Entenbrust waschen, gut trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Orangenzesten einreiben. Die Entenhaut kreuzförmig einschneiden (nicht ganz durchschneiden!) und goldbraun auf beiden Seiten anbraten. Auf Kerntemperatur 54°C im Ofen bei 90°C fertig garen.
5. Spaghetti laut Packungsanleitung bissfest kochen. Nudeln im Rotkraut schwenken und ein paar frische Granatapfelkerne hinzugeben. Anschließend mit einer Pinzette aufdrehen und schön anrichten. Die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und am Teller anrichten. Etwas Sud vom Rotkraut einreduzieren, am Teller nappieren und mit Rotkrautchips dekorieren.

ROTKRAUTCHIPS:

Vom Rotkrautblatt den Strunk ausschneiden, blanchieren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit Eiweiß bestreichen, salzen und im Ofen bei 60 Grad trocknen.



Art.Nr.: 237
Vollkorn hell Spaghetti

Kürbis-Walnuss-Blauschimmelkäse-Risotto

mit Leinsamen-Kürbis-Crackern

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

800 g Recheis 2 Ei Teigreis (Art.Nr. 94)	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1000 g Hokkaido- oder Butternusskürbis	Kernöl, schwarze Walnüsse und
4 Zwiebeln	Affillakresse zum Garnieren
6 Knoblauchzehen	
4 EL Olivenöl	
2 Messerspitzen Safranfäden	
250 ml Weißwein	
1 l Gemüsebouillon	
300 g Blauschimmelkäse (zB. Österkron)	
300 ml Sahne	
200 g Walnüsse, gehackt	
6 Salbeiblätter	

FÜR DIE LEINSAMEN-KÜRBISKERN-CRACKER:

100 g Leinsamen
100 g gehackte Kürbiskerne
40 g Maisstärke
200 ml Wasser
1 Prise Salz

Leinsamen sind reich an gesunden Ballaststoffen und unterstützen mit ihren entzündungshemmenden pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren eine gesunde Verdauung. Ebenso ist die Walnuss ein wahrer Omega-3-Fettsäure Booster und liefert Vitamin B6, das unsere Konzentration fördert. Der hohe Zinkanteil ist besonders gut für das Immunsystem. Gemeinsam mit dem Kürbis mit seinen gesunden Ballaststoffen und dem Beta-Carotin ist das Risotto eine richtige Vitaminbombe.

1. Für die Cracker Leinsamen, Kürbiskerne, Maisstärke und Salz in einer Schüssel vermischen. 200 ml Wasser aufkochen, über die Körnermischung geben, gut verrühren und die Masse auf Backpapier dünn aufstreichen. Bei 170° C Ober-Unterhitze im Backrohr ca. 10 min. backen, anschließend wenden und weitere 5 min. backen. Auskühlen lassen, in Stücke brechen.
2. Kürbis schälen, entkernen und grob reiben. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Den geriebenen Kürbis zugeben und kurz durchrühren.
3. Safranfäden und Teigreis zugeben und mit dem Weißwein und der Bouillon aufgießen. 7 min. köcheln lassen.
4. Sahne zugeben und öfters umrühren. Blauschimmelkäse und gehackte Walnüsse untermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Salbeiblätter in feine Julienne schneiden und zum Schluss unterheben.
6. Das Gericht auf einem Teller anrichten und mit den Crackern, etwas Kernöl, Affillakresse und dünnen Scheiben der schwarzen Walnüsse garnieren.



Art.Nr.: 94
2 Ei Teigreis



Tip:

Das Gericht geht als Vorspeise, Amuse oder Hauptgericht. Die Cracker lassen sich beliebig abwandeln, solange das Verhältnis stimmt.





★★★★★
CHEFQUALITÄT

Feinste Teigwaren

für die vegane Küche



✓ Ohne Ei
✓ große Sorten-
vielfalt



www.recheis.com/gastro

