

Steinakirchner Rezeptheft

Macht LUST auf's Kochen! 



25
Rezepte

Für jede Veranstaltung
ein passendes
Gericht

LUST

Liste Unabhängiges
Soziales Steinakirchen



IMPRESSUM

Herausgeber:
Liste Unabhängiges Soziales Steinakirchen (Lust)
Michael Rab Strasse 9, 3261 Steinakirchen am Forst
ZVR-Zahl 926818701

Für den Inhalt verantwortlich:
Nicole Gartner, Wolfgang Zuser

Grafik und Druck:
Werbecluster | Am Graben 25, 3261 Steinakirchen



GEMEINSAM STARK FÜR STEINAKIRCHEN

Die **Liste Unabhängiges Soziales Steinakirchen** ist eine Bürgerliste, die sich dafür einsetzt, unseren Lebensmittelpunkt Steinakirchen auch in Zukunft als Ort des Wohlfühlens zu erhalten.

Wir haben uns als unabhängige Bürgerinnen und Bürger aus Steinakirchen zusammengefunden, um uns im Interesse und zum Wohle der Gemeindegewohnerinnen und -bürger im Gemeinderat nach bestem Wissen und Gewissen einzubringen.

Wir sind Bürgerinnen und Bürger mit unterschiedlichen Ideologien und Philosophien, aus unterschiedlichen Lebenswelten und mit unterschiedlichster Geschichte. Uns einigt das Ziel, gemeinsam für Steinakirchen am Forst das Beste erreichen zu wollen.

Wir sind eine motivierte und vielfältige Gruppe an selbstbewussten und unabhängigen Persönlichkeiten.



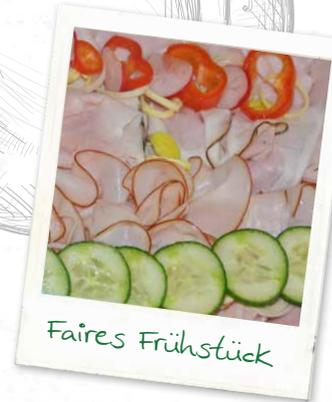
Einleitung

NICOLE GARTNER

Das Projekt LUST war von Anfang an nicht nur ein politisches Projekt, sondern auch ein gesellschaftliches und soziales Projekt. Mit zahlreichen und unterschiedlichen Veranstaltungen leisten wir einen kleinen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben in Steinakirchen. Manchmal steht das leibliche Wohl im Mittelpunkt (Frauenfrühstück, Männergrillen), manchmal ist es nur ein zusätzliches Angebot neben den eigentlichen Highlights (Kinderfest, Seifenkistenrennen).

Unabhängig davon sind wir immer bemüht, bei diesen Veranstaltungen kulinarische Akzente zu setzen. In diesem Heft haben wir eine Auswahl an Lieblingsrezepten zusammengetragen, die wir in den letzten 5 Jahren verwendet haben. Wir würden uns freuen, Sie damit zum Nachkochen inspirieren zu können und freuen uns auf Ihren Besuch bei unseren zukünftigen Veranstaltungen, bei denen wir weiter neue kreative Rezepte anbieten werden.

Eure, Nicky Gartner



INHALTSVERZEICHNIS

KRAPFENSTAND

Helga's Bauernkrapfen	Seite 08
Cremespitz	Seite 10
Punsch	Seite 10
Nussschnaps	Seite 11

FAIRES FRÜHSTÜCK

Frühlings-Aufstrich	Seite 14
Thunfisch-Aufstrich	Seite 14
Gebackene Mäuse	Seite 14
Mostkekse	Seite 15
Zucchinikuchen	Seite 15

KINDERSPIELEFEST

Fladenbrot	Seite 18
Amaretto Kugeln	Seite 19
Chili con Carne	Seite 19
Pulled Pork Semmel	Seite 20
Cole Slaw	Seite 20

SEIFENKISTENRENNEN

Burrito mit 2 Füllungen	Seite 24
Gnocchi in Tomaten-Mozzarella Sauce	Seite 25

MÄNNERGRILLEN

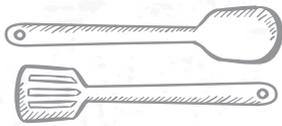
Geräucherter Prosciutto-Ziegenkäse-Spieß auf Blattsalat mit Österkrondressing	Seite 28
Blätterteig-Röllchen mit Räucherkäse	Seite 29
BBQ Eggs	Seite 29
Putenbrust mit Kräuterfüllung im Speckmantel	Seite 30
Rinderbraten im Kräutermantel	Seite 32
Schweinerollbraten mit Speck und Schalotten gefüllt	Seite 34
Schichtfleisch	Seite 35

GRATULATIONEN

Saftiger Gugelhupf	Seite 37
--------------------------	----------



Rezepte rund um den **Krapfenstand**



LUST Krapfenstand



am Marktplatz



in Steinakirchen/F.

4
Rezepte
Für ein lustiges
Faschingsfest



Faschingdienstag **KRAPFENSTAND**

Es war immer schon Tradition, dass am Faschingsdienstag Gewerbetreibende mit ihren Angestellten, Schulklassen und Kindergarten bzw. auch viele Bürgerinnen und Bürger sich um die Mittagszeit rund um den Marktplatz versammelt haben. Im Anschluss jedoch verschwanden alle in den Gasthäusern. Der Marktplatz war eher unbelebt.

Somit habe ich mich 2005 entschlossen, mit tatkräftiger Unterstützung von zahlreichen Kolleginnen und Kollegen einen kleinen Teestand mit selbstgemachten Bauernkrapfen zu organisieren.

Mittlerweile, denke ich, ist dieser „Teestand“ rund um das Faschingstreiben in Steinakirchen nicht mehr wegzudenken.

Eure Helga Baumann



Erster Krapfen/Teestand 2005



unser Highlight

Helga's BAUERNKRAPFEN

Zutaten

1 kg Mehl (glatt)
1/2 l Milch
1 Pkg. Germ
7 Eidotter
1 Pkg. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 guten Schuss Rum
Zitronensaft von einer Zitrone
2 Handvoll Staubzucker



ZUBEREITUNG „Dampfis“

Milch (lauwarm, ca. 1/3 der Gesamtmenge)
1 Würfel Germ
Staubzucker (ca. 1 Hand voll)
1 EL Mehl

Ein Dampf is der Ansatz (Vorteig), den Sie für die Zubereitung eines Germteigs brauchen.

Dafür lauwarmer Milch mit Zucker in eine Schüssel geben und die Germ hineinbröseln. Mit dem Schneebesen glatrühren und zum Schluss noch mit einem Esslöffel Mehl bestauben. Das Dampf is mit einem Geschirrtuch abdecken und bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Das Dampf is fertig, wenn sich das Volumen in etwa verdoppelt hat und die Oberfläche Risse aufweist. Jetzt kann das Dampf is mit den restlichen Zutaten für den Germteig vermischt werden.

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz, Staubzucker, Vanillezucker, Zitronensaft und einen Schuss Rum hinzufügen. Die Eidotter in der restlichen Milch (lauwarm) verrühren und dazugeben. Ebenso das Dampf is dazugeben und mit dem Knehtaken in der Küchenmaschine (oder alternativ mit dem Mixer und den Knetstäben) zuerst langsam und dann auf höchster Stufe kneten. Eventuell mit der Hand auf der Arbeitsfläche nachkneten.

Nun muss man der Germ Zeit geben, ihre Arbeit zu erledigen. Dazu stellt man die Teigschüssel zugedeckt an einen warmen Ort. Nach etwa 45 Minuten hat der Teig sein Volumen verdoppelt.

Um einen besonders feinen Teig zu erhalten, wird dieser nun noch einmal „eingeschlagen“, das bedeutet, er wird mit einem Kochlöffel umgerührt und verliert dabei wieder deutlich an Volumen. Danach lässt man ihn noch einmal 30 Minuten gehen.

Wenn's schnell gehen muss, kann man sich dieses zweite „Gehen lassen“ aber sparen und arbeitet gleich weiter: Je nachdem wie groß die Krapfen werden sollen, portioniert man den Teig in 12 bis 20 Stück, (ich empfehle 16) und formt mit Hilfe von Mehl Kugeln. Diese Kugeln muss man nun noch einmal 20 Minuten rasten lassen. Dazu legt man sie auf die bemehlte Arbeitsfläche und deckt sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab.

Danach werden die Teigkugeln in der Mitte mit beiden Daumen eingedrückt und der Rand wird vorsichtig auseinandergezogen. Verwenden Sie wieder reichlich Mehl, sonst ist der Teig zu klebrig. Mit etwas Übung gelingt das bestimmt!

Die Krapfen werden in reichlich heißem Öl oder Butterschmalz schwimmend gebacken bis sie eine schöne goldgelbe Farbe haben.





CREMESPITZ

Zutaten

- 2 Pkg. Blätterteig
- 2 Quimiq Vanille
- 1 Becher Schlagobers
- 1 EL Staubzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker

Zubereitung

Blätterteig in Streifen schneiden und über Schaumrolleisen zu einem Spitz wickeln. Backen bis sie goldbraun sind, auskühlen lassen

Creme zubereiten: Schlagobers schlagen, Quimiq glatt rühren, restliche Zutaten beimengen, anschließend den Schlagobers unterheben

Creme mit Spritzsack in die ausgekühlten Spitze einfüllen mit Staubzucker bestreuen

PUNSCH

Zutaten

- 2 l Rotwein
- 2 l Orangensaft
- 1 l Wasser
- 1 kg Orangen
- 1/4 l Rum
- Zucker nach Geschmack
- Nelken
- Zimtstangen

Zubereitung

Orangen schneiden; alle Zutaten gemeinsam in einen Topf geben und erwärmen



NUSSSCHNAPS

Zutaten

- 40 grüne Nüsse
- 2 l Korn (80%)
- 1 kg Zucker
- Zimt
- Nelken
- Zitronenschale
- Vanilleschote

Zubereitung

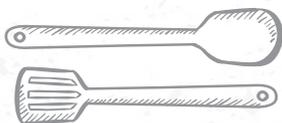
40 noch grüne Nüsse (traditionell sollen diese vorm Johannes am 24. Juni geerntet werden, aus Sicht der Vegetation ist dies in Steinakirchen bis ca. Mitte Juli möglich, jedenfalls aber bevor die Nüsse beginnen, einen Kern zu bilden) in 2l Korn (80%) in einem großen Glas ansetzen.

Mindestens 3 Monate stehen lassen (hell), auch länger möglich.

Nüsse entfernen. Ansatz mit 1 l-1,5 l Wasser (je nach gewünschter Stärke), Zimt, Nelken, Zitronenschale, evtl. einer Vanilleschote, 0,75-1 kg Zucker (je nach gewünschter Süße) vermengen und erneut mehrere Monate lagern.



Rezepte rund um's Faire Frühstück



Frisch und Regional



Kauft die LUST



im Ort ein.



5
Rezepte
Für ein gelungenes
Frühstück

Internationaler Frauentag FAIRES FRÜHSTÜCK

Der 8. März wird weltweit als Internationaler Frauentag begangen. Dieser Tag ist traditionell ein Kampf- tag für Frauenrechte und erinnert an den Textilarbei- terinnenstreik von 1908. In New York kamen damals 129 Arbeiterinnen, die vom Fabrikleiter eingeschlos- sen worden waren, bei einem Brand ums Leben.

In den ersten Jahren stand das Frauenwahlrecht und eine klare Positionierung gegen den Krieg im Mittelpunkt der Proteste. 1911 fand erstmals ein Inter- nationaler Frauentag statt, an dem auch in Europa mit Einigkeit und Solidarität bessere Lebensbedin- gungen für Frauen erreicht und Benachteiligungen beseitigt werden sollten.

Gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Fristenlösung, Gewaltschutz und Frauenförderung waren in den vergangenen Jahrzehnten die Forderungen der Akti- vistinnen.

Die Lebensbedingungen der Frauen und auch der Männer haben sich verändert, die Forderungen der Frauenbewegung sind jedoch gleich geblieben und zum Teil noch immer Visionen.

2009 beschloss Helga, diesen in der Frauengeschichte wie auch aktuell in der heutigen Zeit wohl wichtigen Tag, mittels eines Frauenfrühstückes mit regionalen Produkten in Steinakirchen in Erinnerung zu rufen.



Erstes Faires Frühstück 2009

FRÜHLINGS- AUFSTRICH

Zutaten

2 Karotten
1 roter Paprika
1 Knoblauchzehe
15 dag Topfen
2 EL Creme fraîche
2 EL Schnittlauch
2 EL Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Karotten, Paprika und Knoblauchzehe klein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

THUNFISCH- AUFSTRICH

Zutaten

1/2 kl. Zwiebel
1 gekochtes Ei
1 Dose Thunfisch
1 Pkg. Kräuter Philadelphia
2 EL Creme fraîche
Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Ei und Thunfisch klein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.



GEBACKENE MÄUSE aus Topfenteig

(überliefert von der Rauchkuchl Waidhofen)

Zutaten

1/2 kg glattes Mehl
25 dag Topfen
2 ganze Eier
1 Pkg. Backpulver
Etwas Salz
Ca. 1/4 l Milch
1 gestrichener EL Zucker
1 Stamperl Rum

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer (Knethaken) verrühren. Ca. 1/4 Stunde stehen lassen.

Im Anschluss mit einem Esslöffel kleine Portionen Teig ausstechen und in mittelheißen Öl goldbraun ausbacken.

Tipp: Öl nicht zu heiß, da sonst außen braun und innen noch teigig. Mit Staubzucker noch im heißen bzw. warmen Zustand bestreuen.

Schmecken allen hervorragend und sind immer beliebt.

MOSTKEKS

Zutaten

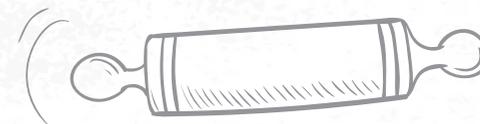
1 Pkg. Rama
30 dag Mehl
1/16 l Mostviertler Most
(oder Weißwein)
3 EL Mineralwasser
Prise Salz
1 Ei
Marmelade nach Wahl
(zum Befüllen nach Geschmack)
Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Rama, Salz, Mehl und Most, Ei, Mineralwasser verkneten. Teig 1/2 Stunden rasten lassen.

Anschließend den Teig auswalken und 2 - 3 mm dicke, runde Scheiben ausstechen. In die Mitte Marmelade einfüllen und zusammenklappen. Mit der Gabel die Ränder zusammendrücken.

Bei 180 °C ca. 10 - 15 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreuen.



Der Teig eignet sich auch als Strudelteig (Apfelstrudel).
Dazu die Teilmenge in 3 Teile teilen – es werden 3 Längen Strudeln daraus.

TIPP!

ZUCCHINIKUCHEN

Zutaten

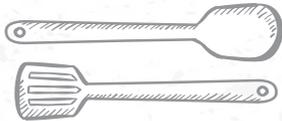
4 Eiklar
4 Dotter
1/2 kg Rohrzucker
1/4 l Öl
1 TL Zimt
1 Pkg. Vanillezucker
3/4 kg Mehl
einen Schuss Rum
10 dag Nüsse
1 TL Natron
1 TL Backpulver
1/2 grob geriebene Zucchini

Zubereitung

Alles in einer Rührschüssel verrühren, stehen lassen, öfters umrühren. Einstweilen das Eiklar zu Schnee schlagen und diesen unterheben. Bei 180°C backen.

Etwas auskühlen lassen und danach mit Marmelade und Schokolade überziehen.

Rezepte rund um's Kinderspielefest



Wasser-Aktion



spiel und spaß



Feuerkünstler 2019

5
Rezepte
Für eine leckere
Stärkung mit Kids

FERIENZEIT KINDERFEST AM HABERG

2005, lange bevor es das sogenannte „Ferienprogramm“ gab, haben wir uns überlegt, den wunderschönen Platz am Haberg/Wasserspeicher zu nutzen, um ein Kinderfest zu organisieren.

Außer diversen Aktivitäten, die dankenswerterweise der Sportverein Steinkirchen im Programm hatte, gab es für Kinder damals kaum ein Ferienangebot. Seitdem ist das Kinderfest am Haberg ein Fixpunkt im Ferienprogramm..



Erstes Kinderfest 2005



FLADENBROT

Zutaten

500 g kg Mehl
500 g Naturjoghurt
2 TL Backpulver
2 Schuss Öl
Salz

Zubereitung

500 g Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz (kann auch mehr oder weniger sein, je nach Geschmack) in einer Rührschüssel vermischen. Danach das Joghurt vorerst mit einem Löffel mit der Mehl-Backpulver-Salz-Mischung verrühren. Nun alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig-Ballen in ca. 10 gleich große Teile schneiden und mit dem Nudelholz in ca. 0,5 cm dicke Fladen ausrollen. Jetzt kann man kreativ werden und die Fladen variieren wie man möchte. Mein Favorit ist ein Zwiebel-Oregano-Oliven Fladen. Die gewählten Zutaten in dünne Ringe schneiden und auf dem Fladen verteilen. Ich

streue immer noch zusätzlich ein wenig Salz oder Pizzagewürz über die ausgerollten Fladen. Damit die Oliven oder Zwiebeln beim Wenden nicht abfallen, einfach nochmal einmal mit dem Nudelholz über den belegten Fladen rollen. Fertig backen kann man die Fladen nun auf dem Grill oder auch in der Pfanne bzw. im Ofen.

Für das Backen auf dem Grill:

Den Grillrost mithilfe von ein bisschen zusammen geknüllter Alufolie mit Öl bestreichen. Die Fladen nun goldbraun grillen. Lieber ein bisschen langsamer. Sonst sind die Fladen außen braun und innen noch nicht durch.

Wenn man nicht extra den Grill anmachen möchte, kann man die Fladen auch in einer beschichteten Pfanne machen. Dazu die Pfanne nur ganz wenig mit Öl auspinseln und dort die Fladen reingeben. Am besten immer nur einen. Wichtig: Nur bei mittlerer Hitze. Goldbraun sollen sie werden. Öfter mal wenden.

AMARETTO-KUGELN

Zutaten

für den Biskuit:
6 Eier
6 EL Staubzucker
6 EL glattes Mehl

für die Creme:

2 Becher Schlagobers
2 Pkg. Sahnesteif
5 dag Staubzucker
1 Creme fraîche
1/4 kg Topfen
1/8 l Amaretto
(oder andere Flüssigkeit)

Zubereitung

Biskuit:
Dotter und zwei Drittel des Zuckers werden schaumig gerührt, der übrige Zucker wird in den steifen Schnee eingeschlagen und mit dem Mehl unter die Dottermasse gerührt.

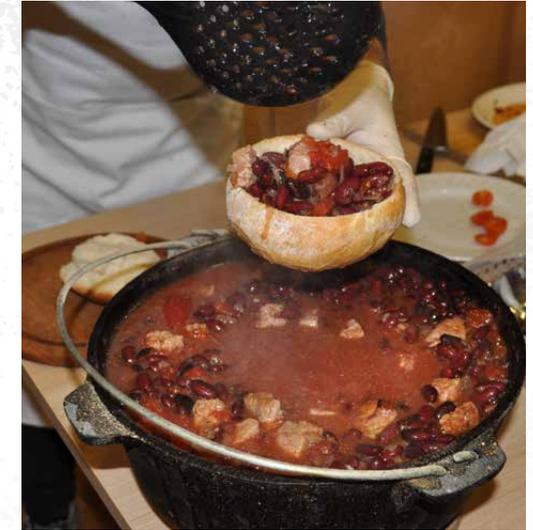
Biskuitteig auf Backblech verteilen und bei ca. 200 Grad 10 Minuten backen, auskühlen lassen und in kleine Stücke schneiden oder zerbröseln.

Creme:

Creme fraîche mit Staubzucker und Topfen verrühren und den geschlagenen Schlagobers mit Sahnesteif dazugeben. Zum Schluss Amaretto hinzufügen.

Biskuit und Creme vermischen und ca 20 Kugel formen.

Anschließend in Kokosett wälzen und in Papierförmchen geben.



CHILI CON CARNE

Zutaten (6 Personen)

800 g Rindsschulter
1 gr. Dose rote Bohnen
2 kl. Dosen gewürfelte Tomaten
1 Zwiebel
1 Chilischote mittelscharf
1 kl. Dose weiße Bohnen nach Wahl
1 kl. Dose Mais nach Wahl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rindschulter würfelig schneiden, kleingeschnittener Zwiebel in Öl anschwitzen, Rindswürfel darin anbraten, bis sie in Saft übergehen. Salzen, pfeffern. Gewürfelte Tomaten dazugeben und ca. 1,75 Stunden garen lassen. Bohnen, restliches Gemüse und kleingeschnittene Chilischote beimengen und nochmals 30 Minuten weiterköcheln lassen.

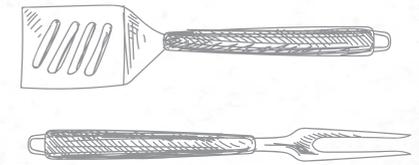
PULLED PORK SEMMEL

Zutaten:

1 kg Schweineschulter mit Schwarte
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Sauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
40 ml Balsamico
40 ml Orangensaft
40 ml Bier
1 Prise Chiliflocken



Zubereitung

Fleisch abspülen, gut trocken tupfen und die Schwarte rautenförmig einritzen. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch mit Öl betäufeln und mit der Würzmischung einreiben. Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 110 Grad vorheizen. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech legen. Fleisch ca. 10 Stunden im Ofen lassen. Nach 3 Stunden jede Stunde mit Bratensaft beträufeln.

In der Zwischenzeit die Sauce machen. Zwiebel und Knoblauch anrösten, restliche Zutaten beimgen. 25 Minuten köcheln lassen, Sauce anschließend pürieren.

Fleisch mit der Gabel zerteilen und mit der Sauce verrühren, Fleisch und Krautsalat (Cole Slaw) in einer Semmel servieren.

COLE SLAW

(amerikanischer Krautsalat)

Zutaten (für 4 Portionen)

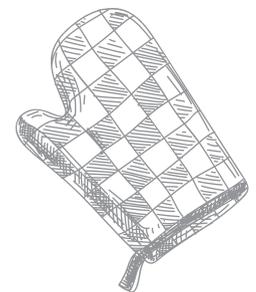
1/2 Kopf Weißkraut
250 g Karotten
1 Stk. Zwiebel
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Dressing:

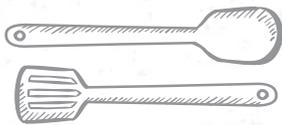
2 Becher Sauerrahm
2 EL Weinessig
1 EL Zucker
1 EL Mayonaise
1 Schuss Zitronensaft

Zubereitung

Weißkraut fein hobeln und mit Salz vermengen, 1,5 Stunden ziehen lassen, anschließend gut ausdrücken, Karotten raspeln, Zwiebel würfelig schneiden und alles zusammen MISCHEN. Für das Dressing alle Zutaten vermengen, mit Gemüse mischen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Stunden im Kühlschrank rasten lassen.



Rezepte rund um's **Seifenkisten Rennen**



3
Rezepte
Für ein schmackhaftes Rennen.



Europäischen
Mobilitätswoche

SEIFENKISTEN- RENNEN

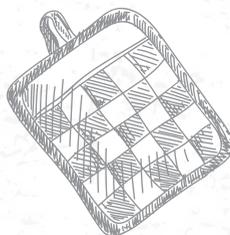
Die Stoanakirchner Seifenkistenchallenge wurde anlässlich der jährlichen europäischen Mobilitätswoche Ende September veranstaltet. Die Mobilitätswoche möchte alternative Mobilitätsformen zum privaten Autoverkehr in Erinnerung rufen. Mit der Seifenkistenchallenge wollten wir diesen Gedanken unterstützen, indem wir Straßen, die ansonsten nur für PKW's zur Verfügung stehen, einen Tag lang für eine lustige Veranstaltung nutzten.



Seifenkistenrennen

BURRITO

mit vegetarischer und Fleisch Fülle



Zutaten (für 12 bis 15 Stück)

für den Teig
25 dag Weizenmehl
25 dag Roggenmehl
Salz, Zucker
Mineral nach Bedarf
(so dass der Teig schön geschmeidig wird)
Brotgewürz
1 Pkg. Trockengerm
Öl für die Pfanne

Zutaten

für die vegetarische Fülle
1,5 Häferl Reis gekocht
4 Eier
2 Zehen Knoblauch
2 Karotten
1 Zwiebel
Kräuter nach Belieben
Salz, Pfeffer und Kurkuma

Zutaten

für die Fleischfülle: Bolognese
40 dag gemischtes Faschiertes
1/2 Zwiebel
1 Dose gewürfelte Tomaten
(evtl. mit Kräutern)
1-2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Chili

Tipp: auch mit Geflügel-Fleisch oder Soja-Granulat möglich



1

Zubereitung Teig

Zutaten vermengen und zu einem Teig verarbeiten, Teig einmal gehen lassen

Danach dünn auswalken und in einer sehr heißen Pfanne mit ein wenig Öl backen.



2

Zubereitung

Zwiebel schneiden mit dem klein gehackten Knoblauch anrösten; die Karotten raspeln und mitrösten; mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen; Reis dazugeben und zum Schluss 4 Eier unterrühren;

vegetarische Fülle am Teig verteilen, Salatblätter und Gemüse nach Wahl hinzugeben und zusammenrollen (siehe Fotobeschreibung)

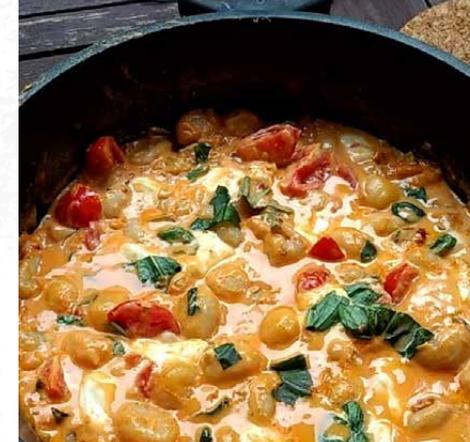


3

Zubereitung

Zwiebel kleinhacken, in Öl gemeinsam mit dem Faschierten scharf anbraten; die gewürfelten Tomaten beimengen, salzen, pfeffern, gepressten Knoblauch hinzugeben; die Fülle 10 Minuten köcheln lassen; je nach Geschmack auch mit Chili würzen

Fülle am Teig verteilen, Salatblätter und Gemüse nach Wahl hinzugeben und zusammenrollen (siehe Fotobeschreibung)



GNOCCHI in Tomaten-Mozzarella Sauce

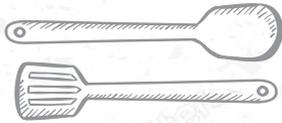
Zutaten (für 2-3 Portionen)

1 Pkg. Gnocchi
eine Hand voll kleine Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
halbe Hand voll Basilikum
1 Pkg. Mozzarella
250 ml Rahm
1 Dose gestückelte Tomaten

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln und anbraten, anschließend das Tomatenmark und den Knoblauch (gepresst) hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gestückelte Tomaten hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Gnocchi, separat in Salzwasser gar kochen. Rahm hinzu geben und die gekochten Gnocchi hinzu geben, abschmecken. Mozzarella in Scheiben schneiden und oben auflegen, sowie die kleinen Tomaten hinzugeben, Deckel drauf und in den Ofen (10-15 min). Vor dem Anrichten den Basilikum darauf geben und servieren.

Rezepte rund um's **Männergrillen**



7
Rezepte
Für eine ausgiebige
Grillerei



WELTMÄNNERTAG

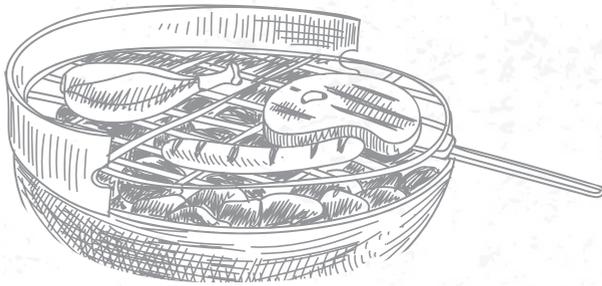
MÄNNERGRILLEN

Anlässlich des Weltmännertages im Herbst, der auf das Thema Männergesundheit und Vorsorgeuntersuchungen aufmerksam machen soll, haben wir uns bei herbstlichem und teils winterlichem Wetter zusammengefunden, um die Grill-saison würdig ausklingen zu lassen.

Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen wurden allesamt am Grill zubereitet und daraus ein köstliches Menü kreiert..



Foto vom 1. Männergrillen 2015



GERÄUCHERTER PROSCIUTTO-ZIEGENKÄSE-SPIESS auf Blattsalat mit Österkrondressing

Zutaten

500 g Prosciutto Schinken
 500 g Ziegenkäse
 250 g Kirschtomaten
 100 g Basilikum
 300 g gemischter Blattsalat
 100 g Radicchio
 40 ml weißer Balsamico Essig
 1/2 Ecke Österkron Käse
 25 g Sauerrahm
 1 TL Dijon Senf
 2 EL Schnittlauch
 1 EL Petersilie
 2 Msp. Zucker
 1 TL Salz
 2 Msp. Pfeffer
 125 ml Pflanzenöl
 etwas Olivenöl
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ziegenkäse in 8 gleich große Stücke teilen, mit einem Basilikumblatt belegen. Danach kreuzweise in den Prosciutto Schinken einschlagen und abwechselnd mit Kirschtomaten auf einen Spieß stecken.

Direkt am Rost grillen und danach in das ETCS (Elevations Tiered Cooking System) einstecken. Räuchereinheit vorbereiten und nach dem Angrillen einsetzen und räuchern.

Für das Balsamico Dressing alle restlichen Zutaten außer dem Öl, den Blattsalaten und den Kräutern gut vermischen bis sich Salz, Zucker und Senf darin auflösen.

Danach während dem Mixen zuerst das Olivenöl und danach das Pflanzenöl langsam zugießen, frische Kräuter zugeben. Blattsalate waschen und mit dem Dressing vermengen.

Die geräucherten Ziegenkäsespieße auf Blattsalat anrichten und servieren.

BLÄTTERTEIG-RÖLLCHEN mit Räucherkäse



Zutaten

2 Pkg. Blätterteig
 100 g rotes Pesto
 100 g Räucherkäse (Scheiben)
 1/2 Bund Frühlingszwiebel

Zubereitung

Die Hälfte des Pestos auf den Blätterteig streichen, am Rand immer ca. 1 cm frei lassen, danach mit Käsescheiben belegen, auf den Käse das restliche Pesto streichen und die geschnittenen Frühlingszwiebeln darüber geben.

Den Blätterteig einrollen und den freien Rand mit etwas Wasser befeuchten und leicht andrücken. In Frischhaltefolie einwickeln und 1 bis 2 Stunden kalt stellen.

Vor dem Grillen, den Blätterteig in fingerdicke Scheiben schneiden und auf einen mit Backpapier belegten Pizzastein legen.

Blätterteigröllchen indirekt ca. 10 bis 12 Minuten am Grill backen.

BBQ EGGS

Zutaten (pro Person)

1 Ei
 ca. 100 g Wurstbrät nach Wahl (Polnische, Bratwurst oder Käsekrainer)
 4 Scheiben Speck
 1 EL BBQ Sauce

Zubereitung

Die Eier ca. 2 min kochen. Sie müssen so kurz als möglich kochen, nur dass sie gerade zu schälen sind.

Das Wurstbrät glatt walzen und das Ei damit vorsichtig umwickeln. Die geformte Kugel im Anschluss mit dem Speck ummanteln. Den Grill auf 180°C bis 200°C vorheizen.

Die BBQ Eggs auf indirekter Hitze ca. 20 min grillen. Nach 10 min das 1. Mal mit BBQ Sauce bestreichen. Nach 5 Minuten einmal wiederholen. Der Eidotter sollte nach den 20 Minuten noch flüssig sein..





PUTENBRUST mit Kräuterfüllung im Speckmantel

Zutaten

450g Frühstücksspeck
(in Scheiben geschnitten)
1 kg Putenbrust, ausgelöst
(flach aufgeschnitten, ohne Haut)

für die Füllung:

150 g frisch geriebene Semmelbrösel
4 EL Hühnerbrühe
1 EL fein gehackter Knoblauch
2 TL fein gehackter frischer Rosmarin
2 TL fein gehackter frischer Oregano
1 TL fein geriebene Bio-Zitrone-Schale
1/2 TL grobes Meersalz
1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen. Die Füllung sollte gut feucht, aber nicht tropfnass sein. Wenn nötig mehr Brühe hinzufügen. Eine große Einweg-Aluschale vorsichtig unter den Grillrost schieben, um später das vom Speck abtropfende Fett aufzufangen.

Den Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Die aufgeschnittene Putenbrust auf einer Arbeitsfläche zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach klopfen bis sie überall etwa 2 cm dick ist. Die Füllung gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen (Ränder frei lassen), dann die Putenbrust der Länge nach zusammenrollen.

Die Speckscheiben auf der Arbeitsfläche in sechs parallelen, aneinander liegenden Doppelstreifen so anordnen, dass sich die Speckscheiben in der Mitte überlappen. Die Putenbrust längs in der Mitte der Streifen legen und den Speck kreuzweise über das Fleisch klappen. Den Braten mit Küchengarn zu einer festen, einheitlichen Form bringen.

Den Putenbraten mittig über die Tropfschale auf den Grillrost legen und über indirekter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 1-1,25 Std. grillen, bis die Kerntemperatur knapp 75°C erreicht hat.

Den Braten gelegentlich drehen, damit der Speck auf allen Seiten knusprig wird. Den fertigen Putenbraten vom Grill nehmen, auf ein Schneidbrett legen und 10 Minuten ruhen lassen.

Das Küchengarn entfernen und den Braten in Scheiben schneiden und warm servieren.



RINDERBRATEN

im Kräutermantel mit Rotweinsauce

Zutaten

1 ausgelöster Rinderbraten
aus der Hohen Rippe (etwa 2 1/2 kg)
überschüssiges Fett entfernt

2 TL naturreines grobes Meersalz
3/4 TL frisch gemahlene schwarze
Pfeffer
4 EL Dijon-Senf
2 EL Olivenöl
2 EL fein gehackter Oregano
1,5 EL fein gehackter Rosmarin
1 EL fein gehackter Thymian
1 EL Worcestersauce

für die Sauce:

2 EL Olivenöl
100g Schalotten
fein gewürfelt
2 TL Zucker
2 Knoblauchzehen fein gehackt
4 EL Balsamicoessig
2 TL Dijon-Senf
500 ml Rotwein
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
750 ml Rindersuppe
4 EL Butter
Meersalz
schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Das Fleisch auf allen Seiten gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel den Senf mit Öl, Oregano, Rosmarin, Thymian und der Worcestersauce verrühren und das Fleisch mit der Senfmischung bestreichen und bei Raumtemperatur 1 Stunde marinieren.

Inzwischen für die Sauce in einem großen Topf das Öl erhitzen. Darin Schalotten, Zucker und Knoblauch unter gelegentlichem Rühren dünsten bis die Schalotten etwas Farbe angenommen haben. Essig und Senf einrühren und mitgaren. Mit dem Rotwein aufgießen und die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt dazugeben und die Sauce etwa 1/4 Stunde auf 200 ml einkochen lassen. Mit Suppe aufgießen und ca. 45-50 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und beiseite stellen.

Den Grill auf ca. 175-200°C aufheizen. Den Braten über indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel etwa 2 Stunden grillen, bis er rosa/rot und das Fleischthermometer an der dicksten Stelle 50°C anzeigt.

Das Fleisch nach 1 Stunde auf dem Rost drehen, nach 1,5 Stunden zum ersten Mal die Kerntemperatur messen. Die Grilltemperatur soll konstant zwischen 175 und 200°C sein. Nach 2 Stunden den Braten in Alufolie wickeln und 20-30 Minuten nachziehen lassen. Die Rotweinsauce aufwärmen, vom Herd nehmen und die kalte Butter nacheinander esslöffelweise unterschlagen, bis sie jeweils vollständig geschmolzen ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rinderbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

SCHWEINEROLLBRATEN

mit Speck und Schalotten gefüllt

Zutaten

5 EL Ahornsirup
4 EL Dijon-Senf

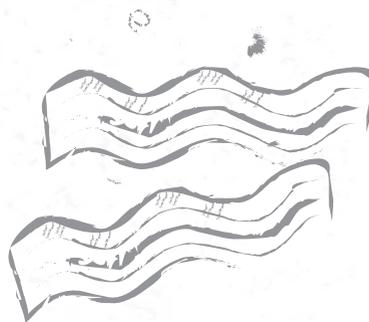
für die Füllung:

6 Scheiben Frühstücksspeck
500g Schalotten
(in feine Scheiben geschnitten)
5 Knoblauchzehen
(in Scheiben geschnitten)
2 TL Zucker
4 EL geriebenen Parmesan
4 EL fein gehackte Petersilie
naturreines grobes Meersalz
frisch gemahlene schwarze Pfeffer
1 Schweinslende
(ausgelöstes Kotelettstück)
1 EL Olivenöl

Zubereitung

In einer kleinen Schüssel Ahornsirup und Senf glatt rühren und bis zum Servieren beiseitestellen.

In einer großen beschichteten Pfanne den Speck knusprig braten, abtropfen und kaltstellen, danach zerkrümeln. Das Speckfett in der Pfanne bis auf 2 EL abgießen. Schalotten, Knoblauch und Zucker dazugeben und auf mittlerer bis hoher Stufe 10-12 Minuten karamellisieren lassen bis sie schön gebräunt sind, ab und zu umrühren. Die Mischung abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Parmesan, Petersilie, $\frac{1}{4}$ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer vermischen. Zum Füllen das Fleisch mit der Fettseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und in der Mitte tief einschneiden, sodass sie es wie ein Buch aufklappen können. Mit Frischhaltefolie abdecken und gleichmäßig flach klopfen. Die Folie entfernen und die Fleischoberseite mit $\frac{3}{4}$ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer würzen. Die Schalottenmischung auf dem Fleisch verstreichen und mit dem zerkrümelten Speck bestreuen. Das Fleisch aufrollen



und im Abstand von 5cm mehrmals quer mit Küchengarn zusammenbinden. Den Rollbraten rundherum mit Öl bepinseln und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer würzen.

Den Grill für direkte und indirekte Hitze (230-290°C) vorbereiten. Den Rollbraten über direkter starker Hitze 8-10 Minuten von allen Seiten anbraten, dabei den Grilldeckel aber möglichst oft geschlossen halten, bis rundum ein deutliches Grillmuster sichtbar ist. Anschließend den Braten mit der Fettseite nach oben über indirekter starker Hitze legen und bei geschlossenem Deckel 40-50 Minuten weitergrillen. Die Kerntemperatur sollte 60-62°C anzeigen.

Nach dem Grillen in Alufolie wickeln und noch 10-15 Minuten nachziehen lassen. Das Küchengarn entfernen und den Braten quer in Scheiben schneiden. Jedes Bratenstück mit Senfsirup überziehen und warm servieren.

SCHICHTFLEISCH



Zutaten

2,5 kg Schweinenacken (ohne Knochen)
1 Tasse brauner Zucker
2 TL schwarzer und weißer Pfeffer
2 TL Zwiebelpulver,
2 TL Sellarisalz
2 TL Chilliflocken
Frischer Knoblauch (fein gehackt)
2 TL Paprikapulver (scharf)
2 TL Salz, 2 TL Cayenne Pfeffer
Olivenöl
Speckstreifen
2 kg Zwiebel (in Scheiben)
3 Paprikaschoten (in Streifen)
Habaneros und Jalapenos
1 Flasche BBQ Sauce

Zubereitung

die Zwiebeln in Ringe schneiden; den Schweinenacken in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden; die Schweinenackenscheiben in eine Schüssel legen und mit dem Grillgewürz eurer Wahl bestreuen und einmal alles gut durchkneten; den Dutch Oven leicht einölen; die Baconscheiben in den Boden des Dutch Ovens legen; abwechselnd das Fleisch und die Zwiebelscheiben, Paprika von rechts nach links in den Dutch Oven Hochkant schichten; die restlichen Zwiebeln oben drauf verteilen; danach mit BBQ Sauce eurer Wahl 1 Flasche übergießen; den Deckel auf den Dutch Oven setzen; den Dutch Oven auf den Grill stellen; bei etwa 180-200 Grad das Fleisch 3 Stunden schmoren lassen; nach den 3 Stunden kann der Dutch Oven vom Grill genommen werden.

Kann ohne Dutch Oven auch im Rohr gemacht werden.

Gratulationskuchen



SAFTIGER GUGELHUPF

Zutaten

5 Eier
25 dag Butter
25 dag Zucker
25 dag Mehl
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Backpulver
10 dag zerlassene Schokolade
12 dag grob gehackte Walnüsse
2 große geriebene Äpfel

Zubereitung

Dotter, Butter, Zucker schaumig rühren; restliche Zutaten beimengen; zum Schluss den Schnee unterheben;

1 Stunde bei mittlerer Hitze backen



Liste Unabhängiges
Soziales Steinakirchen