

students cooking 23

WELCOME!!!



Edith Renöckl

Hallo meine Lieben, die Uni geht also wieder los... Freut ihr euch, oder war der Sommer doch schöner? ;-) – wie auch immer, welcome back, welcome home, welcome! Und damit das Gefühl gleich besonders heimelig wird, ein paar besonders steirische Rezepte.

Kürbissuppe

½ Kürbis (geschält, entkernt und in Stücke geschnitten) oder
1-2 Sackerln Kürbisstücke vom Markt
1 EL Butterschmalz oder Öl
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 – ½ L Suppe
Salz, Pfeffer

Von Kürbissuppe existieren quasi unendlich viele Varianten, hier mal drei Vorschläge, die ebenfalls unendlich abwandbar sind :-)

1. Kernöl
Joghurt
Zwiebel im Fett anbraten, Kürbisstücke dazugeben, mit Suppe aufgießen, weichkochen, pürieren, abschmecken, mit 1 EL Joghurt und Kernöl servieren
2. 1 Dose Kokosmilch
Currypulver
Zwiebel im Fett anbraten, Kürbisstücke dazugeben, mit Kokosmilch aufgießen, mit Suppe auffüllen, so dass der Kürbis bedeckt ist, weichkochen, pürieren, mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 1-2 EL Honig
2 Karotten
Zimt
Zwiebel im Fett anbraten, Honig dazugeben, leicht karamellisieren, Kürbis und Karotten dazugeben,

mit Suppe auffüllen, weichkochen, pürieren, mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer die Suppe(n) gerne besonders dekorativ servieren möchte, verwendet kleine Hokkaido-Kürbisse; diese kann man aushöhlen und dann als Suppenschüssel verwenden.

P.S. Wer Hokkaidokürbis verwendet, spart sich das Schälen

Krensuppe

2-3 gestrichene EL Mehl
ebensoviel Butter
½ Zwiebel, fein gehäckselt
1 – 1 ½ L Suppe
ev. 2-3 EL Creme fraiche oder Sauerrahm
ev. ½ Becher Obers
geriebener Kren, nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
ev. Schnittlauch oder Petersilie zur Dekoration
2-3 Scheiben Schwarzbrot, in Würfel geschnitten

Die fein gehäckselte Zwiebel in der Butter leicht anbraten (nicht zu viel Farbe nehmen lassen), dann mit Mehl stauben und unter Rühren weiterrösten (appetitliches Hellbraun ist die Farbe der Wahl). Die Suppe vorsichtig unter Rühren angießen (sonst gibt's Bemmml), das Mehl bindet die Suppe, also soviel Suppe zugeben, dass eine angenehme Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und einer Pri-

se Muskatnuss würzen.

Wer mag, kann die Suppe mit Creme fraiche oder Sauerrahm und/oder Obers verfeinern, wer Sauerrahm verwendet, sollte diesen erst einrühren, wenn die Suppe nicht mehr kocht, sonst flockt der Rahm aus.

Die Brotwürfel in einer Pfanne zu Croutons braten.

Den Kren einrühren, wenn die Suppe nicht mehr kocht, sonst wird der Kren bitter und verliert viel an Geschmack. Croutons dazu, wer dekorieren will, streut jetzt Schnittlauch oder Petersilie.

Kürbisgnocchi

500 g Kürbisfruchtfleisch, grob geraspelt
500 g mehliges Erdäpfel
400 g Mehl
3 EL Butter
2 Eier
Salz, Pfeffer

3 EL Butter
1 Bund frischer Thymian oder Oregano (geht auch mit Salbei)

Parmesan

Erdäpfel weich kochen und noch heiß durch die Presse drücken. Kürbisfruchtfleisch in Butter weich dünsten (ca. 5 Minuten), mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Erdäpfeln vermischen. Eier und Mehl beigegeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Aus dem Teig eine Rolle von ca. 2 cm Durchmesser formen und davon etwa fingerdicke Scheiben herunterschneiden. Diese mit einer Gabel in Form drücken und in kochendem Salzwasser 5 - 10 Minuten kochen (die Gnocchi sind fertig, wenn sie wieder an die Oberfläche steigen). Abseihen und gut abtropfen lassen.

Die Butter in einer großen Pfanne zergehen lassen, die abgeregelteten Thymian-

oder Oreganoblätter kurz anschwitzen und vom Feuer nehmen (Achtung nicht zu heiß werden lassen, sonst ist die Butter schwarz). Gnocchi in der Butter durchschwenken. Kürbisgnocchi mit grob geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Steirisches Wurzelfleisch oder Krenfleisch

1 kg Schweinefleisch (Bauchfleisch oder Schulter), grobe Würfel
 300 g Wurzelgemüse (Karotten, gelbe Rüben, Sellerieknolle,...), grobe Streifen
 100g Zwiebeln, halbierte Scheiben
 1 Lorbeerblatt*
 10 Pfefferkörner*
 2 Knoblauchzehen*
 Thymianstrauß*
 *in ein Säckchen einbinden, ich nehme einen Kaffeefilter
 ½ L Wasser
 Krenwurzel zum Reiben
 Salz, Essig, Petersilie gehackt

Als Beilage: Erdäpfel

Fleisch mit Gewürzen, Essig und Wasser in einem Topf zustellen und kochen. Wenn das Fleisch fast gar ist (~1h), Wurzelwerk und Zwiebel begeben, Flüssigkeit ergänzen, falls nötig. Gemeinsam weichkochen (20-30 min), Gewürzsäckchen entfernen.

Das Gericht in einer Schüssel mit ein bisschen Suppe auftragen, mit Kren nach Geschmack und Petersilie bestreuen. Dazu passen am Besten Erdäpfel (die Erdäpfel können geviertelt die letzten 20 min mitgekocht werden).

Grazer Krauthauptelsalat mit Kernöl

1 Grazer Krauthauptel (oder Teile davon, ihr kennt euren Salatgusto besser als ich)

Kernöl
 Balsamico (Traditionalisten verwenden Apfelessig, Bobo-Traditionalisten Apfelbalsamessig)
 Senf
 Salz, Pfeffer

Kernöl und Balsamico (oder Apfelbalsam) im Verhältnis 1+1 bzw. 1+2 mischen, wer Apfelessig verwendet, verschiebt das Verhältnis Richtung 1+3 bzw. 1+4.

Dazu: ein bisschenl Senf, Salz und Pfeffer (eventuell auch ein kleines bisschen flüssigen Honig)
 Mischen funktioniert übrigens wunderbar in einem Marmeladeglas => zuschrauben und schütteln
 Den Salat putzen und in essbare „Bissen“ zerreißen, die Marinade erst kurz vorm Servieren drübergießen.

Kernölkrokant mit Vanilleeis

1:1 Zucker und gehackte Kürbiskerne
 ein paar Spritzer Zitrone

Vanilleeis, wie man sowas machen könnte, steht in meiner letzten Kolumne vom Sommer :-)

50g reichen locker zur Verzierung von 8-10 Eisbechern.

Zucker in einer Pfanne zum Schmelzen bringen, 1-2 Spritzer Zitrone dazu, solange der Zucker noch nicht flüssig ist. Wenn der Zucker flüssig ist und beginnt braun zu werden, die gehackten Kerne schnell unterheben, die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und plattdrücken. Eine Lage Backpapier drüberlegen und mit „etwas Schwere“ pressen.

Vanilleeis portionieren, mit Krokant dekorativ überbröseln und ein paar Kernölspuren „bemalen“.

Kernölguglhupf

4 Eier, getrennt, Schnee mit 1 Prise Salz schlagen
 100g Wasser
 100g Kernöl
 250g Staubzucker
 250g Mehl
 1 P. Vanillezucker
 ½ P. Backpulver

Dotter, Wasser, Kernöl, Vanillezucker und Staubzucker sehr schaumig rühren (durchhalten beim Mixen!) dann das Mehl mit dem Backpulver vermischen und abwechselnd mit Schnee einrühren. Die Masse in eine gefettete, bemehlte Gugelhupfform (das bedeutet, dass man die Form mit Butter ausschmiert und dann 1 EL Mehl darin solange herumschüttelt, bis das Mehl über die gesamte Fläche an der Butter pickt, überschüssiges Mehl wieder ausleeren) füllen und bei ca. 180 °C 60 min backen.

Den Gugelhupf stürzen und mit Staubzucker bestreuen