

ESSEN IN SALZBURG

mit Iris Köck



Rezepte aus der ORF-Salzburg-Fernsehgarten-Küche



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

oft haben Sie mich danach gefragt – jetzt ist es so weit: Das erste Fernsehgarten-Kochbuch ist da. Diesem Kochbuch sollen noch weitere folgen, für Sie immer zum Download bereit. So können Sie künftig auch ältere Rezepte einfach noch mal nachlesen oder, falls Sie die Rezepte ausdrucken, künftig Ihre ganz persönlichen Anmerkungen schriftlich hinzufügen, so wie ich das gerne mache in meinen Kochbüchern. Oder Sie beginnen einfach einen Ordner mit Fernsehgarten-Rezepten und heften ab sofort, Woche für Woche, das Kochbuch ab. Natürlich würde ich mich freuen, wenn viele der Rezepte mit dem Vermerk „Sehr gut!“ oder „Schmeckt der ganzen Familie!“ versehen werden. Ich verspreche Ihnen, ich gebe mir auch weiterhin

große Mühe, die Rezepte einfach zum Nachkochen zu gestalten. Genau so, wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, immer wieder berichten, dass Sie die Rezepte mögen. Im Namen des Fernsehgarten-Kochteams bedanke ich mich für Ihre Treue der letzten fast fünfzehn Jahre, für Ihre Ideen, Ihre netten Zuschriften, kurzum für Ihr Interesse an den Fernsehgarten-Sendungen. Und falls Sie Ideen oder Tipps haben, die unbedingt einmal in „Essen in Salzburg“ gezeigt werden sollen, dann schreiben Sie mir gerne.

Ich wünsche Ihnen, wie immer an Mittwochabenden:
Gutes Gelingen und Mahlzeit!

Herzlichst,
Ihre Fernsehgarten-Köchin
Iris Köck



INHALTSVERZEICHNIS

Rezepte aus der Fernsehgarten-Sendung „Essen in Salzburg“

ausgestrahlt von 21. Februar bis 21. August 2024

4	Fastenkrautsuppe	13	Waldmeistersirup	22	Djuvec-Reis
5	Mini-Apfelstrudel	14	Rhabarber-Pudding-Windräder	23	Marillenknödel im Glas
6	Lauch-Galette	15	Erdbeer-Tiramisu mit Herz	24	Blech-Gnocchi
7	Strudel mit Spinat und Feta	16	Kräuterkranzl	25	Beerensirup
8	Fastenbrezel	17	Milchrahmstrudel	26	Schoko-Stockbrot
9	Osterkranz mit Bärlauchpesto	18	Bieramisu	27	Zucchini-Rolle
10	Schokoladewaffeln	19	Tater Tots	28	Pinsa-Teig
11	Frühlings-Wrap	20	Beeriger Eistee	29	Briam
12	Pizza mit Spargel	21	Wassermelonen-Eistee	30	Lavendelsirup

*Fasten-***KRAUTSUPPE****Zutaten**

- 1 Stange Lauch**
- 5 Karotten**
- 1 kleiner bis mittelgroßer Krautkopf (Weißkraut)**
- 1 Bund Jungzwiebel**
- 1 Kohlrabi**
- 1 Fenchelknolle**
- 2 rote Paprika**
- 1-2 Kartoffeln (festkochend)**
- 1 Liter Gemüsebrühe**
- 1-2 EL selbstgemachtes Tomatenmark oder 1 Dose gestückelte Tomaten**

Zubereitung

Jungzwiebel und Lauch in feine Ringe schneiden und in etwas Fett in einem großen Topf andünsten.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse in kleine Stücke schneiden. Das Weißkraut fein reiben. Das geschnittene Gemüse und das Weißkraut in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und die Tomatenstücke hinzugeben.

Die Suppe unter Aufsicht aufkochen lassen, umrühren und anschließend ca. 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Fastenkrautsuppe

MINI-APFELSTRUDEL mit Vanillesoße



Mini-Applestrudel mit Vanillesoße

Zubereitung

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Brösel, Zucker und Haselnüsse hinzufügen und

anrösten. Die Pfanne zur Seite stellen. Die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel grob in eine Schüssel raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Äpfel mit der Brösel-Butter-Mischung vermengen, Vanillezucker und Zimt dazugeben und noch mal gut mischen.

Die Strudelblätter doppelt falten (sodass vier Lagen entstehen) und die einzelnen Lagen mit Butter bestreichen. Rechtecke schneiden (20 x 30 cm). Fülle darauf verteilen und einrollen.

Ei mit etwas Milch vermischen und die kleinen Strudelpäckchen damit einpinseln. Bei 180 °C ca. 20 Minuten lang backen und lauwarm mit Vanillesoße (lt. Packungsanleitung kochen) servieren.

Zutaten

- 2 mittelgroße, säuerliche Äpfel**
- 1 Pkg. fertiger Strudelteig**
- 30 g brauner Zucker**
- 1 Pkg. Vanillezucker**
- 40 g gemahlene Haselnüsse**
- 30 g Semmelbrösel**
- 70 g Butter**
- 1 TL Zimt**
- Saft einer ½ Zitrone**
- 1 Ei, Größe M**
- ein Schluck Milch**
- Staubzucker**
- 1 Pkg. Vanillepuddingpulver**

LAUCH-GALETTE



Lauch-Galette

Zutaten

Für den Teig:

250 g Weizenmehl

125 g Butter

1 TL Salz

1 Ei (Zimmertemperatur)

Für die Fülle:

600 g Lauch (ca. 2 Stangen)

1 EL Öl

1 Zehe Knoblauch

150 g Schlagobers

1 Ei (Zimmertemperatur)

Pfeffer und Salz

Prise Muskat

150 g Brie

3 EL Walnüsse

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Butter, Salz und ein Ei zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten kalt stellen. Währenddessen den Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin ca. 5–8 Minuten andünsten. Knoblauch schälen, pressen und mit dem Schlagobers und dem zweiten Ei vermischen. Die Mischung mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und zum Lauch geben. Brie in Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken.

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf einem Backpapier rund ausrollen (Durchmesser ca. 20 cm). Die Mitte mit der Lauchmischung und dem Brie belegen. Ränder nach innen klappen und die Walnüsse auf dem Lauch verteilen. Galette 30 Minuten backen.

STRUDEL mit Spinat und Feta

Zutaten

1 Pkg. Blätterteig (ca. 330 g)

400 g Blattspinat

150 g Schafskäse

80 g Zwiebeln

1 TL Knoblauch

1 Ei (zum Bestreichen)

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Zubereitung

Blattspinat gut waschen und trocken schütteln. Zwiebel und Knoblauch anrösten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen.

Den Spinat auf den Strudelteig geben und den Schafskäse grob über die Masse bröseln. Die Teigenden zu einem Strudel zusammenschlagen und einrollen.

Den Strudel mit Ei bestreichen und mehrmals mit einer Gabel leicht anstechen, damit der Strudel beim Backen nicht aufreißt.

Den Strudel im vorgeheizten Rohr bei 180 °C ca. 45 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Damit der Strudel schön aufgehen kann, am besten etwas Wasser auf das Backblech geben.

Spinat-Feta-Strudel

FASTENBREZEL



Fastenbrezel

Zutaten

1 kg Weizenmehl

1 EL Salz (fein)

1/2 Würfel frische Bio-Germ

ca. 1/2 l Wasser

Zubereitung

Germ in einer Schüssel in etwas warmem Wasser mit einer Prise Zucker verrühren. Das Wasser-Germ-Gemisch zum Mehl und Salz geben und zu einem Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt rund eine halbe Stunde rasten lassen. Vom Teig jeweils 80 g Teigmasse abstechen und daraus eine Brezel formen.

Diese dann auf ein Backblech legen, mit einer Wasserflasche besprühen und rund 20 Minuten bei 180 °C backen.

OSTERKRANZ mit Bärlauchpesto



Osterkranz mit Bärlauchpesto

Zubereitung

Mehl, Trockengerm, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Danach die weiche Butter mit Milch und Wasser (beides lauwarm) einrühren und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 30–50 Minuten gehen

lassen. In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, grob schneiden und gemeinsam mit den Walnüssen, dem Parmesan und dem Öl gut pürieren. Den Teig anschließend noch mal kurz durchkneten und in zwei Teile teilen. Diese zu zwei

gleich langen Strängen formen, jeweils mit etwas Bärlauchpesto bestreichen, einrollen, die Stränge miteinander verdrehen und zu einem Kranz formen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Anschließend den Kranz mit Wasser einsprühen und nach Belieben mit Salz, Sesam oder Mohn bestreuen.

Noch einmal zugedeckt für etwa 10 Minuten gehen lassen und in der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kranz ca. 20 Minuten bei 200 °C backen.

Ausgekühlt mit bunten Ostereiern bestücken und zur Osterjause servieren.

Zutaten

10 g Butter

1 EL Zucker

500 g Weizenmehl

1 Pkg. Trockengerm

150 ml Milch

150 ml Wasser

10 g Salz

Zum Bestreuen:

grobes Salz

Mohnsamen

Sesam

Für das Pesto:

1 Bund Bärlauch

ca. 70–100 g Parmesan

1 EL Walnüsse

ca. 1/8 l Öl

Restküche

SCHOKOLADEWAFFELN



Schokoladewaffeln

Zutaten

150–200 g Schokoladereste

75 g Dinkelmehl

70 g Butter

100 ml Milch

2 Eier

30 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL Backpulver

Zubereitung

Butter und Schokolade schmelzen, währenddessen Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen.

Die Schokoladebutter, Mehl und Backpulver sowie Milch unter den Waffelteig heben und zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Das Waffeleisen vorheizen und einfetten.

Waffelteig portionsweise im Waffeleisen ausbacken und mit frischen Früchten servieren.

FRÜHLINGS-WRAP



Frühlings-Wrap

Zutaten

Für die Palatschinken:

250 g Dinkelmehl

ca. 500 ml Milch

2 Eier

Prise Salz

etwas Öl zum Ausbacken

Für die Fülle:

1 Bund Radieschen

100 g Doppelrahmfrischkäse

1 Tasse frische Kresse

100 g Kochschinken (in

Scheiben)

und/oder 1 hart gekochtes Ei

Zubereitung

Für die Palatschinken alle Zutaten gut vermischen und zu einem glatten Teig verquirlen. Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und ca. einen Schöpfer der Masse in die Pfanne geben und von beiden Seiten ausbacken.

Eine Palatschinke mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken und/oder Ei, Kresse und dünn geschnittenen Radieschen belegen und einrollen.

PIZZA mit Spargel



Spargelpizza

Zubereitung

Im ersten Schritt ein Dampf ansetzen: Dafür Germ in 250 ml lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen. Germ-

wasser zum Mehl gießen, etwas Mehl darüber geben, abgedeckt an einem warmen Ort ca. eine Viertelstunde

gehen lassen (bis es beginnt Blasen zu machen). Öl und 0,5 TL Salz zugeben, zu einem glatten Teig kneten. Dann ca. eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf heiße 240 °C Ober- und Unterhitze aufheizen. Das Gemüse putzen und zurechtschneiden. Den Frischkäse mit gehobeltem Ziegenkäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pizzateig auf Backblechgröße auswalken, mit Frischkäse-Mischung bestreichen und mit dem Gemüse (blumenartig) belegen. Die Pizza ca. 20 Minuten backen.

Zutaten

20 g Germ (frisch)

1 TL Zucker

500 g Mehl

2 EL Olivenöl

Salz

ca. 20 Stangen Spargel (grün)

12 Cherrytomaten (rot)

6 Oliven (schwarz)

1 Paprika (gelb)

50 g Frischkäse

100 g Ziegen(frisch)käse

Pfeffer

WALDMEISTERSIRUP



Waldmeistersirup

Zutaten

40 g Waldmeisterblätter

400 ml Wasser

1 Stk. Zitrone, Bio

250 g Zucker

Zubereitung

Bevor die Waldmeisterblätter verarbeitet werden können, müssen sie verwelken. Dafür die frischen Blätter zuerst waschen und für die nächsten ca. zwei Tage auf ein Küchentuch zum Trocknen legen.

Anschließend 400 ml Wasser mit dem Zucker in einem Topf aufkochen und für die nächsten ca. 10 Minuten köcheln lassen,

sodass sich der Zucker auflöst und sirupartig wird. Unterdessen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Nun die getrockneten Waldmeisterblätter mit den Zitronenscheiben in den Topf geben, zudecken und für ca. drei Tage stehen lassen.

Nach den drei Tagen die Zitronenscheiben und Waldmeisterblätter entfernen und den Sirup nochmals kurz aufkochen lassen.

Schließlich den fertigen Waldmeistersirup in ausgekochte, verschließbare Flaschen füllen.

Rhabarber-Pudding- WINDRÄDER



Rhabarber-Pudding-Windräder

Zutaten

2 Packungen Blätterteig

4 Stangen Rhabarber

500 ml Milch

2 EL Zucker

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

Staubzucker

Zubereitung

Pudding nach Anleitung herstellen und abkühlen lassen. Den Rhabarber, wenn nötig, schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Den Blätterteig aufrollen und in ca. 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. Die Quadrate jeweils

an den Ecken ca. 5 cm tief einschneiden. Auf jedes Quadrat einen TL Pudding setzen, den Rhabarber drauflegen und den Teig einschlagen, damit ein Windrad entsteht.

Gebacken werden die Windräder ca. 20 Minuten bei 180 °C.

Wie immer bei Blätterteig nicht vergessen, etwas Wasser mit auf das Backblech zu geben, damit der Teig schön aufgehen kann.

Vor dem Servieren (am besten lauwarm) die Windräder noch mit Staubzucker bestreuen.

ERDBEER-TIRAMISU mit Herz



Erdbeer-Tiramisu mit Herz

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, putzen und ca. 500 g davon mit Zitronensaft und Zucker pürieren. Den Rest der Erd-

beeren feinblättrig aufschneiden. Mascarpone, Zucker und Eier zu einer cremigen Masse verrühren. Das Löffelbiskuit

kurz in Kaffee tunken und eine Schicht in eine Auflaufform legen. Darüber eine Schicht Mascarpone-Creme und etwas Erdbeerpüree geben sowie einige blättrig geschnittene Erdbeeren legen.

Die einzelnen Schichten wiederholen bis die Auflaufform voll ist. Die oberste Schicht sollte Creme sein, in diese Schicht einige Tupfer Erdbeerpüree geben und mit einem Zahnstocher zu Herzen ziehen.

Das Tiramisu gut über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit frischen Erdbeeren verzieren.

Zutaten

- 1 kg Erdbeeren**
- 1 EL Zucker**
- Saft einer halben Zitrone**
- 500 g Mascarpone**
- 4 EL Zucker**
- 3 Eier**
- 1 Pkg. Löffelbiskuit
oder Biskotten**
- 2 Tassen Espresso**

KRÄUTERKRANZL



Kräuterkranzl

Zubereitung

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Mehlsorten mischen und eine Mulde machen. Germ in Milch auflösen

(Vorsicht: nur warm, nicht heiß) und mit dem Zucker und dem Salz in die Mehl-Mulde gießen und 20 Minuten

gehen lassen – bis das Dampfblasen macht. Danach Butter, Eigelb, klein geschnittene Kräuter und Joghurt dazu geben und zu einem glatten Teig kneten. Diesen Teig gut 60 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Kräuter mit Knoblauch und Butter mischen.

Danach den Teig dünn auswalken und dünn mit Kräuterbutter bestreichen. Wieder einrollen, in der Mitte halbieren, verdrehen und zu einem „Kranzl“ formen.

Gebacken wird der Kräuterring ca. 30 Minuten bei 200 °C.

Zutaten

250 g Weizenmehl

250 g Dinkelmehl

20 g frische Germ

200 g Milch

1 TL Zucker

1 TL Salz

80 g weiche Butter

100 g Joghurt

1 Eigelb

1 TL frische Kräuter

Für die Butter:

1 Handvoll frischer Kräuter

(Rosmarin/Petersilie/Thymian)

ca. 70 g Butter

1–2 Zehen Knoblauch



Milchrahmstrudel

Zubereitung

Die Semmeln entrinden, würfelig schneiden und in Milch weichen. Die Eier teilen und aus dem Eiweiß Schnee schlagen. Eine rechteckige Backform mit Butter ausstreichen und das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Butter schaumig schlagen. Zucker, Eidotter, Schlagobers, Topfen, Vanillezucker und Zitronenschale zugeben und cremig rühren. Die ein-

geweichten Semmeln ausdrücken und daruntermengen. Zum Schluss den Eischnee unter die Masse ziehen. Die Masse zu etwa 2/3 auf dem Strudelteig verteilen und vorsichtig einrollen. Den Strudel in die Auflaufform legen und kräftig mit Butter bestreichen. Ungefähr ein Viertel der Guss-Menge (Milch, Eier, Staub- und Vanillezucker gut miteinander verrühren) über den

MILCHRAHM- strudel

Strudel gießen und diesen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer wieder mit Eiernmilch aufgießen, bis diese gänzlich verbraucht ist.

In der Zwischenzeit den Vanillepudding lt. Anleitung zubereiten. Den fertigen Milchrahmstrudel aus dem Backrohr nehmen, kurz überkühlen lassen, mit Staubzucker bestreuen und mit der noch lauwarmen Vanillecreme servieren.

Zutaten

2 Stk. Strudelteig

Für die Fülle:

8 Stk. alte/harte Semmeln

1/4 l Milch

130 g Butter

100 g Zucker

4 Stk. Eidotter

150 ml Schlagobers

100 g Topfen

1 Pkg. Vanillezucker

Zitronenschale (gerieben)

4 Stk. Eiklar

1 EL Kristallzucker

Für den Guss:

350 ml Milch

2 Stk. Eier

2 EL Staubzucker

1 Pkg. Vanillezucker

Für den Pudding:

600 ml Milch

250 ml Schlagobers

5 EL Zucker

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

BIERAMISU



Bieramisu

Zubereitung

Die Eier trennen, aus dem Eiweiß Schnee schlagen. Den Schlagobers ebenfalls steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker über Dampf schaumig

schlagen. Das Bier langsam unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Dann die Masse so lange verrühren, bis sie erkaltet ist und vor-

sichtig Mascarpone unterheben. Danach Schlagobers und Eiweiß vorsichtig unter die Masse ziehen.

Anschließend die Zutaten in ein großes Bierglas schichten. Jeweils ein Stück Biskotte kurz in den Espresso tauchen und mit der Creme bedecken. Diesen Vorgang 2–3 Mal wiederholen, bis das Glas gefüllt ist. Mit der Creme abschließen.

Die Gläser dann für drei bis vier Stunden oder auch über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren das Bieramisu noch mit Kakao bestreuen und mit Schlagobers (wie bei einem Bier) eine Schaumkrone zaubern.

Zutaten

500 g Mascarpone

4 Eier

230 ml Bier

120 g Zucker

150 g Schlagobers

1 Packung Biskotten

100 ml Espresso

etwas Kakaopulver

TATER TOTS

Kartoffelknirpse



Tater Tots

Zubereitung

Die Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen, abschrecken, etwas abkühlen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss hinzufügen und gut auskühlen lassen. Die Hälfte des Parmesans sehr fein rei-

ben und mit Semmelbröseln, Paprikapulver und Kräutern mischen. Die andere Hälfte des Parmesans mittelfein reiben und zur Kartoffelmasse mischen. Aus dieser Masse eine lange Schlange formen und kleine Stücke abschneiden.

Die Tater Tots in den Semmelbröseln wälzen und auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln und eine halbe Stunde bei 200 °C backen – nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Serviert werden Tater Tots mit Saucen wie beispielsweise BBQ-Sauce, Sour Cream oder einfach mit Ketchup.

Zutaten

1/2 kg mehlig Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

50 g Parmesan

30 g Semmelbrösel

1/2 gestrichenen TL Kräuter

2 EL Sonnenblumenöl

optional:

edelsüßes Paprikapulver

EISTEEVARIATIONEN

Beeriger Eistee

Zutaten

- 250 g Himbeeren
- 150 g Heidelbeeren
- evtl. auch andere Beeren wie Stachelbeeren, Brombeeren
- 800 ml Wasser
- 50 ml Zitronensaft
- 4 EL Zucker
- 3 Teebeutel Schwarztee
- 1 EL klein geschnittene Minze

Zubereitung

Wasser mit Zitronensaft und Zucker aufkochen, die Teebeutel und die Minze dazugeben und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Danach die Teebeutel und die Minze entfernen und den Tee abkühlen lassen.

Die Beeren mit Eiswürfel in einen Krug geben und mit dem Tee aufgießen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

Beeriger Eistee

EISTEEVARIATIONEN

Wassermelonen-Eistee

Zutaten

600 ml Wasser
2 EL Zucker
2 Teebeutel Schwarztee
800 g Wassermelone
Saft einer Bio-Limette
oder auch Zitrone

Zubereitung

Das Wasser mit Zucker aufkochen und den Tee darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Melone mit dem Limetten- oder Zitronensaft pürieren.

Das Melonenpüree mit Eiswürfeln in eine große Flasche geben und mit dem Tee aufgießen und eisgekühlt servieren.

Tipp: Bei diesem Eistee können auch andere Melonensorten verwendet werden. Wem das Melonenpüree zu grob ist, kann es vor dem Servieren auch durch ein Sieb streichen.

Wassermelonen-Eistee

DJUVEC-REIS

Zutaten

- 1 rote Paprika**
- 1 Tomate**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 EL Paprikapulver**
- 3 EL Tomatenmark**
- 200 g Langkornreis**
- 1 TL Salz**
- 100 g Ajvar**
- 100 g Erbsen**

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Das Paprikapulver, das Tomatenmark, die Tomate und den Reis dazugeben, kurz durchmischen, danach mit Wasser aufgießen.

Anschließend mit Salz und Ajvar abrunden und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten noch die Erbsen dazugeben.

Djuvec-Reis kann als Hauptgericht oder zu würzigen Cevapcici serviert werden.



Djuvec-Reis

MARILLENKNÖDEL

im Glas



Marillenknödel im Glas

Zutaten

- 500 g Topfen
- 1 Becher Naturjoghurt
- Zitronenschale
- 4 EL Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- Honig
- Zimt
- 1/2 kg reife Marillen
- 100 ml Wasser
- geröstete Semmelbrösel
- 100 g Haselnüsse
- 3 EL Butter

Zubereitung

Für die Creme Topfen, Joghurt und Zucker gut miteinander verrühren. Die Marillen entkernen und mit etwas Honig, Zimt und Wasser in einem Topf ca. 10 Minuten weichkochen, danach pürieren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Semmelbrösel mit den Haselnüssen darin anrösten.

Danach die einzelnen Komponenten in einem Glas schichten, dabei mit den Bröseln beginnen, dann die Creme, dann den Marillenröster. Mit einer Schicht Creme enden.

Den Marillenknödel im Glas ca. eine Stunde lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

BLECH-GNOCCHI



Blech-Gnocchi

Zutaten

- 3 Paprika
- 500 g (kleine) Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- evtl. 1 Chilischote
- 500 g Gnocchi
(am besten selbstgemachte)
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Handvoll Gartenkräuter klein geschnitten (wie Rosmarin, Thymian, Petersilie)
- Salz/Pfeffer
- evtl. Mozzarella-Bällchen oder Parmesan

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Gemüse und Gnocchi auf dem Backblech verteilen. Olivenöl und abgezupfte Kräuter hinzufügen und gut salzen.

20 Minuten backen, dann einmal vermischen und weitere 5–10 Minuten backen. Mit Parmesan oder Mozzarella-Bällchen genießen.

BEERENSIRUP

mal anders



Beerensirup

Zubereitung

Die Schraubgläser sterilisieren und die Beeren waschen und gut abtrocknen. Dann wird geschichtet, dabei mit

Zucker beginnen. Die Zuckerschichten sollten ca. 1 cm dick sein. Dann eine Schicht Beeren (evtl. die Beeren aus-

einanderschneiden, damit sie leichter Flüssigkeit verlieren), dann wieder eine Schicht Zucker. Die letzte Schicht des Glases soll der Zucker bilden.

Dann wird alles luftdicht verschlossen. Weil Vitamin C auch lichtempfindlich ist, sollte das Glas nicht in der direkten Sonne stehen. Nach einigen Tagen sollte der Zucker flüssig geworden sein. Dann den Sirup in eine saubere Flasche abfüllen und ab in den Kühlschrank.

Wer noch einen besonderen Frische-Geschmack mag, kann zur Zuckermischung auch einige Blätter Minze, Melisse oder Zitronenverbene dazugeben.

Zutaten

Rohrohrzucker

Beeren nach Geschmack

verschließbares Glas

evtl. auch einige Blätter Minze,

Melisse oder Zitronenverbene

Vorsicht: Der Sirup hält nicht ganz so lange wie abgekochter Sirup - kann dafür aber schnell und immer wieder frisch angesetzt werden. Achten Sie beim Verarbeiten besonders auf Hygiene und arbeiten Sie beim Ansetzen am besten mit Handschuhen.

Ein Rezept von Karina Nouman alias Fräulein Grün

Quelle: <https://fräuleingrün.at/2019/07/14/beerensirup/>

SCHOKO-STOCKBROT

für Grillabende



Schoko-Stockbrot

Zutaten

- 300 ml Milch
- 1 Pkg. Trockengerm
- 2 EL Zucker
- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Zimt
- 50 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

Milch erwärmen und die Trockengerm sowie den Zucker in die warme Milch einrühren. Das Mehl mit dem Vanillezucker und dem Zimt mischen und nach einigen Minuten in die Milch-Hefemischung geben. Die Schokolade hacken und unterheben. Alles für 5 bis 10 Minuten gut verkneten. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend in ca. 8 Portionen teilen und jeweils in einen 3 cm breiten Strang rollen. Diesen wie eine Spirale um einen Stock wickeln und 10 bis 15 Minuten über den heißen Grill oder das offene Lagerfeuer halten. Dabei immer wieder drehen, damit der Teig nicht anbrennt.

ZUCCHINI-ROLLE



Zucchini-Rolle

Zubereitung

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und 10 Minuten stehen lassen. Die überschüssige Flüssigkeit

mit einem Küchentuch aufsaugen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Zucchinischeiben gleich-

mäßig verteilen. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Mit wenig Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit dem Handmixer 3–5 Minuten schaumig aufschlagen. Eiermasse vorsichtig über die Zucchini verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. Auf die Arbeitsplatte ziehen, einrollen und leicht abkühlen lassen.

Je nach Lust und Laune belegen, wieder einrollen, mit Käse bestreuen und im Backrohr noch mal ca. 10 Minuten fertig backen lassen. Mit frischem Salat servieren.

Zutaten

2 Zucchini

8 Eier

Salz/Pfeffer/Muskat

200 g Kräuterfrischkäse

3 große Tomaten

Für die vegetarische Variante:

250 g Mozzarella

10 Cocktailtomaten

2 Zweige frisches Basilikum

Für die fleischige Variante:

500 g Schinken (mager)

200 g Käse (würzig)

2 Stk. Paprika (bunt)

1 rote Zwiebel

PINSA-TEIG



Pinsa-Teig

Zubereitung

Alle 5 Mehlsorten gut miteinander vermischen. Den Germ in eine kleine Schüssel geben, einen Schuss des Wassers dazugeben und verrühren, bis

er sich aufgelöst hat. Die Germmischung nun zum Mehl geben und nach und nach das Wasser dazugeben und langsam kneten bis ein

Teig entsteht (ca. 10 Minuten). Danach das Olivenöl und Salz dazugeben und weitere 10 Minuten kneten.

Dann heißt es viel Zeit einplanen. Der Teig sollte 72 Stunden im Kühlschrank reifen. Am besten bei einer Temperatur zwischen 2 und 4 °C, damit der Teig nicht zu sehr aufgeht.

Danach den Teig in 6 Stücke teilen und ihn bei Raumtemperatur noch für ca. 4 Stunden gehen lassen. Danach die Kugeln auf einer großzügig bemehlten Fläche mit einem sanften Drücken zu einem ovalen Fladen ausbreiten, belegen und wie eine Pizza heiß (240 °C) und kurz backen.

Zutaten

350 g Dinkelmehl

350 g Pizzamehl

100 g Vollkornweizenmehl

150 g Reismehl

100 g Kichererbsenmehl

750 ml kaltes Wasser

0,5 g Trockengerm

10 g Salz

10 ml Olivenöl

BRIAM



Briam

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die passierten Tomaten in eine Auflaufform geben.

Knoblauch schälen und hacken und mit etwas Salz und Pfeffer unter die Tomaten ge-

ben. Zucchini und Melanzani waschen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in etwas dünnere Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Die Scheiben abwechselnd in der Form schichten. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Die Tomaten klein würfeln und dazugeben. Den Käse fein reiben und auf dem Gemüse gleichmäßig verteilen.

Das Briam im vorgeheizten Backofen 30–40 Minuten lang backen, bis das Gemüse gar ist. Die Petersilie waschen, grob hacken und über das Briam streuen.

Zutaten

2 Stück Melanzani

3 Stück Zucchini

2 Stück Tomaten

3 Stück Kartoffeln (ca. 500 g)

3 Stück rote Zwiebeln

2 Stück Knoblauchzehen

500 g Tomaten (passiert)

3 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

100 g Feta oder anderen Käse

Petersilie/Oregano

LAVENDELSIRUP



Lavendelsirup

Zutaten

1,5 l Wasser

1 kg Zucker

2 Stk. Zitronen (unbehandelt)

3 Hände voll Lavendel (frisch)
oder 1 Hand voll Lavendel (getrocknet)

10 g Zitronensäure

Zubereitung

Den Lavendel an einem sonnigen Tag pflücken (Blüten reichen) und kurz antrocknen lassen. Das Wasser mit dem Zucker ca. 5 Minuten kochen lassen, von der Herdplatte ziehen und kurz überkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß waschen und in Scheiben

schneiden. Danach die Zitronensäure in das Zuckerwasser einrühren, die Zitronenscheiben und den Lavendel dazugeben. Darauf achten, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Je nachdem ob frischer oder getrockneter Lavendel verwendet wird, ca. einen Tag (mit frischem) bzw. nur einen halben Tag (mit getrocknetem Lavendel) kühl ziehen lassen. Danach in sterile Flaschen abseihen.

Tipp: Lavendelsirup ist nicht nur mit Leitungswasser ein absoluter Hingucker, sondern er ist auch ein Highlight in verschiedenen Getränken, in Toppings für Desserts oder in Cremes für Kuchen.

LAVENDEL- Gin Fizz | Obers | Kekse

Rezepte mit Lavendelsirup

Lavendel-Gin-Fizz

- 1 EL Lavendelsirup
- 2 EL Gin
- Soda und Tonic

Mit Soda und Tonic zu gleichen Teilen aufspritzen und eiskalt (am besten mit vielen Eiswürfeln) genießen.

Lavendel-Obers

- 250 ml Schlagobers
- 1 EL Lavendelsirup

Obers aufschlagen und mit einem Esslöffel Lavendelsirup verfeinern.

Lavendel-Kekse

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 75 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- Für den Zuckerguss:
- 125 g Staubzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Lavendelsirup
- getrocknete Lavendelblüten

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Butter, Zucker und Ei rasch zu einem Teig kneten und eine Stunde kühl rasten lassen. Danach den Teig ausrollen und in eine beliebige Form bringen (z.B. mit Keksausstechern) und bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

Die Kekse auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Staubzucker, Zitronensaft und Lavendelsirup gut miteinander mischen (bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind).

Die kalten Kekse dann damit bestreichen und mit Lavendelblüten bestreuen.

IMPRESSUM

„Essen in Salzburg“ mit Iris Köck

Jeden Mittwoch nach „Salzburg heute“ in ORF 2

Rezepte aus der ORF-Salzburg-Fernsehgarten-Küche (1/2024)

21.08.2024

Redaktion und Rezepte Iris Köck

Design und Layout Anja Liedl

Fotos Moritz Aichriedler

ÖSTERREICHISCHER RUNDFUNK, ORF

Landesstudio Salzburg

Nonntaler Hauptstraße 49d

5020 Salzburg

salzburg.ORF.at

@orfsalzburg