

CONNY MAURACHER

Meine Hofladenküche

70 KÖSTLICHE
REZEPTE MIT
FRISCHEN
ZUTATEN



 TYROLIA



CONNY MAURACHER

Meine
Hofladenküche

70 KÖSTLICHE REZEPTE
MIT FRISCHEN ZUTATEN

TYROLIA-VERLAG · INNSBRUCK-WIEN

Inhalt

Vorwort	7
Hofläden – Wo das Gute nahe liegt	8
Vorräte und Vorratshaltung	10
Essensplan erstellen	16
Resteverwertung	18
Vorratsliste	22
Rezepte	25
Salate	27
Suppen	39
Hauptspeisen	51
Mehlspeisen & Süßes	85
Brot & Kleingebäck	121
Aufstriche	137
Basics & Allerlei	145
Erntekalender	162
Danksagung	165
Kleines österreichisch-deutsches Küchenlexikon	166
Rezeptregister	167



Welche Hofläden gibt es in deiner Nähe?

Für Österreich gibt es hierzu ein spannendes und sehr informatives Hofladenregister mit fast 1000 Einträgen: www.abhof-verkauf.at



In Bayern können Hofläden in deiner Nähe unter www.unsere-bauern.de gefunden werden.



Für Südtirol gibt es eine umfangreiche Liste an Hofläden: www.suedtirol.info/de/de/regionale-produkte/direkt-ab-hof/hoflaeden



Vorräte bzw. Vorratshaltung

Tip! Brauchst du überhaupt Vorräte? Und wenn ja, welche und wie viele? Passe deine Vorräte dem vorhandenen Stauraum an. Gerade die Vorräte lassen sich vom Platz her am leichtesten steuern. Es macht keinen Sinn, Vorräte zu kaufen, die du dann in deinem Zuhause nicht unterbringen kannst.

Tip! Viele Vorräte mögen es am liebsten dunkel und kühl. Wenn du keine Speis- oder Abstellkammer hast, lagere sie am besten in einem Schrank oder in Schubladen, die sich – wenn möglich – nicht direkt neben dem Herd oder Backofen befinden.

Vorratshaltung funktioniert am besten und einfachsten mit Lebensmitteln, die länger haltbar sind und die du vielleicht nicht jeden Tag, aber doch in regelmäßigen Abständen brauchst, wie z. B. Mehl, Nudeln, Nüssen etc.

Je weniger Vorrat du hast, umso wichtiger ist eine gute Planung. Überlege dir im Voraus, was du z. B. in der kommenden Woche kochen möchtest, erstelle einen Speiseplan und eine dazupassende Einkaufsliste und kaufe bewusst ein – und zwar optimalerweise nur so viel, wie du dann auch während dieser Woche verbrauchst. Mit guter Planung und bewusstem Einkauf kannst du Geld sparen und das Wegwerfen verdorbener Lebensmittel vermeiden.

Bei den Trockenvorräten (wie Mehl, Nudeln, Nüssen etc.) stellt sich als Erstes die Frage: Umfüllen oder nicht? Das ist wie immer ein Kann und kein Muss. Ich will dir aber auf jeden Fall die Vorteile des Umfüllens mitgeben:

- Du kannst Platz sparen, weil die sperrigen Umverpackungen wegfallen, und es bietet sich an, dann direkt mit deinen eigenen Behältern einzukaufen (Hofläden bzw. Unverpacktladen).
- In luftdichten Behältern bleiben die Lebensmittel frisch (Knäckebrot z. B. bleibt knackig und resch).
- Die Entnahme der Lebensmittel ist oft leichter als aus der Originalverpackung, z. B. bei Mehl. Außerdem lassen sich auch viele Originalverpackungen nicht mehr ordentlich verschließen.
- Bei durchsichtigen Behältern sieht man auf einen Blick, was und wie viel da ist.
- Durch das Umfüllen in luftdichte Behälter können auch ungebetene Gäste wie Mehlwürmer oder Motten vermieden werden. Außerdem siehst du bereits beim Umfüllen, ob du die Packung vielleicht schon mit Ungezieferbefall gekauft hast – das kommt leider gar nicht so selten vor.

Resteverwertung

Wer kocht und backt, kennt das Problem: Meistens bleiben Reste vom Essen übrig, die man aber nicht wegwerfen möchte, da sie noch gut sind. Diese müssen auch nicht entsorgt werden, denn mit ein paar einfachen Tipps und Ideen kann man daraus noch sehr leckere Speisen zaubern. Hier ein paar Beispiele:

RESTEVERWERTUNG ÄPFEL

- Apfelmus
- Apfelchips – Äpfel mit Schale in dünne Streifen schneiden und bei 80 °C Heißluft in der Mitte des Backofens ungefähr 1,5 Std. trocknen
- Apfelkompott
- Apfel-Zimt-Porridge (2 Portionen): 1 Apfel schälen und klein schneiden, 70 g Haferflocken in 400 ml Milch aufkochen – Apfelstücke und nach Geschmack Zimt einrühren, 5 Minuten köcheln lassen – fertig! Tipp: Mit Nüssen toppen!
- Apfelmarmelade: 1,5 kg Äpfel, 100 ml Apfelsaft naturtrüb, 330 g Gelierzucker 3:1

RESTEVERWERTUNG BRATEN

- in einem Gröstl verwenden
- in dünne Streifen schneiden und mit Zwiebeln, Essig und Öl als „Salat“ essen
- klein geschnitten als Suppeneinlage
- für Pulled Beef Burger verwenden (siehe Rezept auf S. 79 in diesem Buch)
- als „Wurst/Schinkenersatz“ in einem Nudelauflauf



RESTEVERWERTUNG BROT

- klein würfeln und in etwas Butter anbraten – Croutons für Suppe/Salat
- Brotchips: Brot dünn aufschneiden, mit Öl bestreichen, nach Geschmack würzen und im Backrohr bei 180 °C ca. 10 Min. knusprig ausbacken
- trockenes Weißbrot zu Semmelbrösel reiben oder zu Knödelbrot schneiden
- Brotsalat: z. B. mit Tomaten, Zwiebeln und Käse
- süßer Auflauf mit Brotresten oder „Arme Ritter“

RESTEVERWERTUNG OBST UND BEEREN (Z. B. ERDBEEREN)

- waschen und mit Milch pürieren – z. B. Beeren-Milchshake
- zu Marmelade verarbeiten
- für Smoothies verwenden (Obst und Beeren lassen sich geschnitten perfekt tiefkühlen)
- Obstsalat
- mit Topfen/Joghurt vermischt als Dessert genießen
- für ein Porridge mit Früchten



Salate



Ein wunderbarer (Frühlings-)Salat,
der durch die Zugabe von Käse
auch als Hauptspeise durchgeht.



Radieschensalat

4-6 Personen*

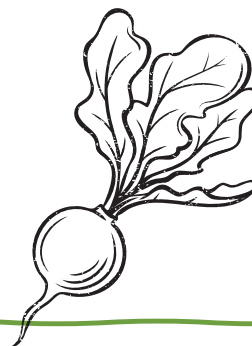
- 2 Bund Radieschen
- 100 g Hartkäse (z. B. Bergkäse)
- 1 bis 2 Äpfel
 - 1 kleine Zwiebel
 - 2 hart gekochte Eier
- Schnittlauch,
Petersilie zum Garnieren

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden, die Marinade unterrühren, mit Kräutern bestreuen und mit Eiern dekorieren.

Für die Marinade einfach die Zutaten mischen und abschmecken.

MARINADE

- 2 TL Senf
- 3 EL Mayonnaise
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz, Pfeffer, etwas Essig



* je nachdem, ob der Salat als
Vor- oder Hauptspeise serviert wird

Tip

Mayonnaise kann man ganz leicht und schnell selbst herstellen
(siehe Rezept in diesem Buch).



Dieser Salat ist ein absoluter Klassiker für viele Anlässe – und auch super zu variieren. Gemüse kann gut ausgetauscht bzw. ergänzt werden. Auch Gemüsemuffel werden diesen Salat lieben.



Nudelsalat

4-6 Personen

- 500 g Nudeln (Penne, Spiralnudeln ...)
- 1 Salatgurke
- 3-4 Tomaten (oder 10-15 Cocktailtomaten)
evtl. grüne, rote oder gelbe Paprika
- 1 Dose Mais, klein

Nudeln kochen, kalt abschrecken, Gurke schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Tomaten und Paprika ebenfalls schneiden. Den Mais hinzufügen und alles mit der Marinade vermischen, evtl. nochmals abschmecken.

Für die Marinade Mayonnaise mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

MARINADE

- ~6 EL Mayonnaise
- Essig, Salz, Pfeffer

Tip

Selbstgemachte Mayonnaise (siehe Rezept in diesem Buch) verwenden! Die Menge von Mayonnaise kann individuell je nach Salatmenge angepasst werden; eine wunderbare, etwas leichtere Variante: Mayonnaise und Sauerrahm im Verhältnis 1:1 mischen.



Haupt-
speisen



Ein Klassiker der Tiroler Küche – hier
in der leichteren Variante mit Topfen.



Topfenblattl mit Sauerkraut

4 Personen

250 g Topfen (20 % Fett)
200 g Weizenmehl
25 g weiche Butter
1 Ei
Salz
Öl zum Herausbacken

SAUERKRAUT

500 g Sauerkraut
200 ml Apfelsaft
200 ml Wasser
4 Lorbeerblätter, getrocknet
1 TL Kümmel, ganz
1 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Suppenwürze
Salz, Pfeffer

1 EL Butter und 1 EL Mehl
(Weizen- oder Dinkelmehl)
zum Abbinden

Für die Topfenblat

tl aus Topfen, Mehl, Butter, Ei und einer guten Prise Salz einen geschmeidigen Teig herstellen, kurz rasten lassen. Den Teig ½ cm dick ausrollen, in Stücke schneiden und in heißem (!) Öl herausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Idealerweise wird das Sauerkraut bereits davor oder gleichzeitig zubereitet. Dafür das Sauerkraut in ein Sieb geben, einmal abspülen und mit den restlichen Zutaten in einem Topf ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Zum Abbinden in einer Pfanne die Butter schmelzen und das Mehl dazurühren. Diese Butter-Mehl-Mischung in das Sauerkraut einrühren, dann wird das Kraut leicht cremig.

Tip

Ein weiteres unschlagbares Plus dieses Rezepts:
Der Teig ist superschnell gemacht!



Ein Grundteig – viele verschiedene
Möglichkeiten zum Belegen.

Flammkuchen

4 Personen

- 240 g Mehl (Weizen-
oder Dinkelmehl)
- 35 g Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- ~125 ml Wasser
- ½ TL Salz

Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einen geschmeidigen Teig zubereiten. Diesen zu einer Kugel formen, mit Öl einreiben und in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für den Belag die Zwiebel schälen und in feine Scheiben hobeln. Crème fraîche oder Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

BELAG

- 1 große (rote) Zwiebel,
in Streifen geschnitten
- 200 g Crème fraîche oder
Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskat
- ~100 g Speckwürfel

Den Teig nach dem Ruhen dünn ausrollen und mit der Crème-
frâche-Sauerrahm-Mischung bestreichen, dann mit Speckwürfeln
und Zwiebeln belegen.

Im Ofen (240 °C Ober-/Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten im
unteren Einschub backen. Zwischendurch nachsehen, jeder Ofen
backt anders. Zum Flammkuchen passt ein knackiger, bunter
Salat sehr gut.



Tip

Ob in der klassischen Variante mit Speck und Zwiebeln, ob mit
Räucherforelle oder den verschiedensten Belägen aus Gemüse –
der eigenen Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.



Mehlspeisen
& Süßes



Ein Mehlspeisenklassiker, der auf keinen Fall im Speiseplan fehlen darf – mit wenigen Zutaten sehr schnell gemacht! Stellt sich nur noch die Frage: mit oder ohne Rosinen ...



Kaiserschmarrn

4 Portionen*

- 5 Eier
- 1 Pr. Salz
- 150 g Milch
- 60 g Zucker
- 120 g Mehl, glatt (Weizen- oder Dinkelmehl)
- 2 EL Rosinen (optional)
- Butterschmalz zum Herausbacken
- Staubzucker zum Bestreuen

Eier trennen. Eiklar mit der Prise Salz zu Eischnee schlagen. Die restlichen Zutaten (Dotter, Milch, Zucker und Mehl) gut verrühren, nach und nach den Eischnee unterheben.

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen und die Masse einfließen lassen, mit Rosinen bestreuen und bei mittlerer Hitze goldbraun anbacken lassen.

Den Teig in vier Teile teilen, wenden, auf der zweiten Seite fertigbacken. Optimalerweise mit einem Deckel abdecken (dann geht der Teig schön hoch). Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

* als Hauptspeise

Tip

Dazu passt ein Apfelmus (siehe S. 156) oder auch jedes Kompott (siehe S. 155) perfekt! Natürlich darf auch ein Glas Milch nicht fehlen.



Dieses schnelle Rezept ist für alle Arten von Fruchtknödeln geeignet (Erdbeeren, Marillen etc.) – und ein wahrer Genuss für Naschkatzen!



Marillenknoedel

6-8 Knoedel

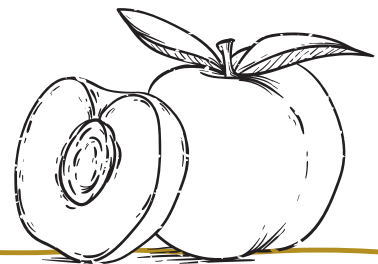
- 250 g Topfen
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL Mehl
- 1 EL Grieß
- 1 Pr. Salz
- 2 Eier
- 6-8 Marillen (oder ein anderes geeignetes Obst)

Für den Teig alle Zutaten miteinander vermischen und den Teig zirka eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend diesen in 6 bis 8 Stücke teilen (je nach Anzahl und Größe der Früchte), flachdrücken und mit den entkernten Marillen zu Knödeln formen. Die Knödel anschließend in leicht wallendem Salzwasser ca. 25 Minuten ziehen lassen. Optimal können diese auch im Dampfgarer zubereitet werden: bei 100 °C für 25 Minuten.

ZUM WÄLZEN

- 70 g Butter
- 120 g Semmelbrösel
- 2 EL Zucker
- ½ TL Zimt

Nun Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Brösel, Zucker und Zimt dazugeben und kurz alles vermischen bzw. anrösten lassen. Die fertigen, noch heißen Knödel in der Bröselmischung wälzen und zum Servieren noch mit etwas Staubzucker bestreuen.



Tipp

Marillenknoedel können sehr gut auf Vorrat gemacht werden: Die rohen Marillenknoedel zuerst auf einem bemehlten Blech nebeneinander im Tiefkühler einfrieren. Zur weiteren Aufbewahrung können sie dann in einen anderen Behälter umgefüllt werden (ansonsten kleben sie aneinander). Bei Bedarf schließlich die gefrorenen Knoedel entnehmen und im kochenden, leicht gesalzenen Wasser oder im Dampfgarer garen – ca. 10 Minuten länger kochen lassen, da sie ja gefroren sind.



Von Feld und Stall frisch auf den Tisch

In diesem Buch dreht sich alles um die Schätze, die unsere heimischen Hofläden zu bieten haben. Conny Mauracher stammt selbst aus einer Bauernfamilie und entführt Sie in die Welt traditioneller und moderner Rezepte, bei denen sämtliche Zutaten aus regionalen Höfen stammen.

Vom knusprigen Bauernbrot über frische Gemüsegerichte bis hin zur selbstgemachten Lasagne und verlockenden Mehlspeisen spiegelt jedes Rezept die Fülle und Frische heimischer Produkte wider. So ist nicht nur ein vielseitiges und alltagstaugliches Kochbuch entstanden, sondern auch eine Liebeserklärung an die Qualität unserer regional hergestellten Lebensmittel.

ISBN 978-3-7022-4172-8



9 783702 241728

www.tyrolia-verlag.at