

# EINFACH, SCHNELL UND GUT <sup>2</sup>

**Das Kochbuch  
für alle Jahreszeiten.**

Maria Steinbrugger

**Maria Steinbrugger**  
**Einfach, schnell und gut 2 – Das Kochbuch für alle Jahreszeiten.**

Fotos: Elisabeth Steinwender, Maria Steinbrugger, Fotolia  
Lektorat, Grafik, Satz und Produktion: Maria Sperlich

© 2013

Verlag Hermagoras/Mohorjeva, Klagenfurt/Celovec – Ljubljana – Wien

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Trotz aller Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden.

Druck: Druckerei Hermagoras, 9073 Viktring  
[www.hermagoras.at](http://www.hermagoras.at)

ISBN 978-3-7086-0723-8

# Vorwort

---

Nach meinem im Jahr 2006 erschienenen Erstlingswerk „Einfach, schnell und gut! Das Kochbuch für alle Gelegenheiten.“ habe ich mit Freude das zweite Kochbuch geschrieben. Das Ergebnis ist ein Kochbuch für alle Jahreszeiten. Auch bei diesen Rezepten habe ich sehr viel Wert auf die Verwendung von frischen, saisonalen und heimischen Produkten gelegt.

## Meine Jahreszeiten-Küche beinhaltet folgende Schwerpunkte:


- genau und ausführlich beschriebene Rezepte
- Rezepte mit Variationsmöglichkeiten
- leichte Verfügbarkeit der Zutaten
- fett- und zuckersparende Alternativen
- nährstoffschonende Zubereitungsarten
- Verwendung von Vollwertprodukten
- Hinweis auf die gesundheitlichen Aspekte bei Verwendung von unterschiedlichen Gemüsesorten und Getreidearten
- vegetarische Speisen und ihre Abwandlungsmöglichkeiten
- Anregungen für einen abwechslungsreichen Speiseplan in der Familie

Jede Jahreszeit hat ihre Feste. Auch dafür gibt dieses Kochbuch Ideen und Anregungen – nach dem Motto „gemeinsam feiern, gemeinsam kochen und gemeinsam essen“. Besonders Kindern macht es Spaß, wenn sie beim Kochen und Vorbereiten eines Festes mithelfen dürfen.

Es freut mich, wenn ich dazu beitragen kann, dass Sie mit meiner Rezeptauswahl noch mehr Freude und Lust am Kochen entwickeln und Sie gemeinsam mit Familie und Freunden die von Ihnen zubereiteten Speisen genießen.

Gutes Gelingen und viel Freude beim Kochen wünscht

Maria Steinbrugger



*Was man  
zum Kochen braucht:  
100 g Liebe  
1 Prise Leidenschaft  
3 EL Zeit  
1 Becher geschärfte Sinne  
3 Geschmacksknospen  
50 g Muße*

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	03
Inhaltsverzeichnis nach Themen	04
Wissenswertes	10
Wie man sich gesund ernährt	11
Produktinformationen	12
Maße und Gewichte	13
Rezepte Frühlingserwachen	15
Rezepte Sommerfrische	65
Rezepte Herbstgenuss	121
Rezepte Winterzeit	179
Inhaltsverzeichnis von A – Z	236

# Frühlingserwachen 15

---

## *Vorspeisen*

Gemüsetatar mit Räucherforelle	16
Gurken-Lachsrollchen mit Frischkäse	17
Pikante Brandteigkrapferln	18

## *Suppen/Suppeneinlagen*

Frühlingskräutersuppe	19
Kohlrabisuppe	20
Spargelcremesuppe	21
Erbsensuppe mit Radieschen	22
Karottensuppe mit Ingwer	22
Klare Hühnersuppe	24
Klare Gemüsebouillon	25
Frittatenrolle mit Spinat- oder Brennessel-Fülle	26
Schinken-Käse-Krapferln	27
Dinkel-Nockerln	27

## *Vegetarisch*

Spargel	28
Spargelrisotto	29
Bärlauchomelette mit Spargel-Tomatenragout	30
Spinat- oder Bärlauchnocken	31
Gemüselasagne mit Blattspinat	32
Polenta-Lauchstrudel	33
Topfen-Karottenlaibchen	34
Gemüsegulasch mit Tofu	35
Spaghetti mit Schafskäsecreme und frischen Tomaten	36
Spaghetti mit Linsenragout	37

## *Fisch*

Zanderfilet mit Kartoffelkruste	38
Gratinierte Lachs-Cannelloni	39

## *Huhn*

Gebratenes Hühnerfilet im Schinkenmantel mit Rosmarinpolenta	40
Gebratene Hühnerbrust in Sherry-Oberssauce	41

## *Pute*

Putengeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse	42
Gefüllte Putentascherln mit Schinken und Mozzarella auf Spargelnudeln	43

## *Lamm*

Lammsugo auf Bandnudeln	44
Lammragout mit Polentaschnitten	45

## *Ostern*

Reindling	47
Osterbrot	48
Osterpinzen	49
Osterhasen und Lämmchen aus Germteig	50
Osterkranz	53

## *Mehlspeisen/Desserts*

Brandteig	54
Brandteigkrapferln (Profiteroles) mit Schokosauce	56
Brandteigschwäne	57
Erdbeerknödel mit Amaretti-Brösel	58
Erdbeer-Tiramisu	59
Rhabarberkuchen	60
Rhabarbertorte mit Baiserhaube	61
Erdbeer-Rhabarber-Grütze	62
Holunderblüten-Terrine	62
Stanitzel mit Erdbeer-Schlagobers	63

**Sommerfest****Aufstriche**

Erdäpfelkas	67
Karotten-Aufstrich	67
Sardinien-Aufstrich	68
Heurigen-Aufstrich	68

**Party-Salate**

Nudelsalat	69
Bohnen-Maissalat	70
Geflügel-Gemüsesalat	70
Couscous-Salat	71

**Gebäck**

Buchweizen-Brötchen	72
Vintschgerln	72
Brotstangerln aus Topfen-Ölteig	73

**Snacks**

Tomaten-Rosmarin-Muffins	75
Pikante Mürbteig-Schüsserln	76
Jägerwecken (Mosaikbrot)	77
Pizza-Schnecken	78
Würstchen im Teigmantel	79

**Kinderparty****Pikantes**

Paprikaschiffchen, Gurkenboote, Käsemäuse	81
Schnelle Kinder-Pizza	82
Bunte Tortellini-Spieße	82

**Süßes**

Schildkröten	83
Schmetterling-Muffins	83
Schmetterling-Obsttorte	84

**Vegetarisch**

Tomaten-Selleriepasta	86
Bunter Nudelaufwurf	87
Ratatouille (Provenzalischer Gemüsetopf)	88
Zucchini mit Hirse-Pilzfülle	89
Zucchini-Pilz-Hirsepfanne (Hirsotto)	89
Artischocken-Frittata	90
Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini	91
Zucchini-Risotto	92
Buntes Bohnengemüse	93

**Fleisch**

Strankerlgulasch mit Debreziner	94
Grüne Bohnen mit Speck und Nudeln	95
Zucchini-Pfandl mit Eierschwammerln	96
Schnitzel-Spieße	97
Paella (Spanisches Reisfleisch)	98
Pichelsteiner Eintopf (Rindfleisch-Gemüse Eintopf)	99
Mediterrane Gemüse-Fleischpfanne	101
Tomaten-Reispfanne	101
Griechisches Huhn (Zitronenhendl)	102
Toskanisches Huhn	103

**Desserts**

Grießflammerie mit Marillensauce	104
Limetten- oder Zitronenparfait	105
Topfen-Heidelbeer-Terrine	106
Topfencreme mit Heidelbeeren und Banane	106
Obstsalat mit Mascarpone-Haube	107
Biskuitomelette mit Früchten	108

**Mehlspeisen**

Ribiselkuchen mit Baiserhaube	109
Mohn-Marillenkuchen	110
Marillen-Mandelkuchen	111
Donauwellen (Kirsch-Marmorkuchen)	112
Zucchinikuchen	113
Der vielseitige Ölkuchen	114
Schoko-Beerenkuchen	115
Rafaello-Schnitten	116
Himbeertraum	117
Pfirsich-Joghurttorte	118
Schoko-Kirschtorte	119

**Vorspeisen**

Schafskäse-Terrine mit Käferbohnen und Pesto	122
Camembert-Birne	123
Crostini mit Pilzen	124
Crostini mit Kürbis-Rührei	125
Crostini mit Paprika und Ei	125
Frische Feigen mit Rohschinken und Mozzarella auf Blattsalat	126

**Suppen**

Lauch-Käsesuppe	128
Krautsuppe	129
Kürbiscremesuppe mit Chili	130
Rote Rübensuppe mit Krennockerln	131

**Vegetarisch**

Kürbisstrudel	132
Kürbis-Kartoffelpuffer mit Räucherlachs	133
Pikanter Kürbiskuchen	134
Buchweizen-Risotto	135
Gemüse-Serviettenrolle mit Käsesauce	136
Brokkoli-Nudelauflauf	137
Kartoffelterrinen mit Gemüse-Pilzgulasch	138

**Pikantes**

Krautstrudel mit Faschiertem	139
Pikantes aus Kartoffelteig	140
Gefüllte Kartoffelknödel	140
Kartoffel-Laibchen	140
Gnocchi	140
Gefüllte Kartoffeltascherln	141
Flammkuchen	142
Zwiebelkuchen	143

---

### ***Schnelles für 2***

Krautnocken mit Selchfleisch	144
Kraut-Wurstpfanne	144
Kartoffel-Gemüsegröstl mit Spiegelei	145
Fleischschmarren	145

### ***Fisch***

Zanderfilet in Kürbiskernkruste auf herbstlichem Gemüse	147
Überbackene Lachsforelle auf Blattspinat	148
Lachsforellenfilet im Strudelteig auf Rahmspinat	149

### ***Fleisch***

Putenchili mit Kürbis	150
Paprika-Krauthendl	151
Gebratenes Schweinskarree mit Wurzelgemüse	152
Medaillons vom Schwein auf Paprika-Rahm oder Pfeffer-Rahmsauce	153
Geschnetzeltes vom Schwein mit Paprika und Pilzen	154
Rehragout	155
Hirschrouladen mit Apfel-Rotkraut	156
Zwiebelrostbraten	158
Gedünsteter Zwiebelrostbraten	159
Girardi-Rostbraten	159
Gebratene Gänsekeule mit Kohlsprossen	160
Gansragout mit Schalotten und Maroni	161

### ***Desserts***

Apfel-Tiramisu	162
Tiramisu ohne Ei	162
Preiselbeer-Knusper-Dessert	163
Trauben-Mascarpone-Creme	163

### ***Mehlspeisen***

Apfel-Joghurtkuchen	164
Schoko-Birnenschnitten	165
Weincreme-Schnitten mit Trauben	166
Topfentorte	167
Kardinalschnitten	168
Apfel-Amaretto-Torte	170
Maroni-Schnitten	171
Mohn- oder Nuss-Schnitten	172
Mohn- oder Nuss-Küchlein im Strudelkörbchen (Muffins)	172
Schokotörtchen mit Weichselragout	173
Zwetschken-Streuselkuchen	174
Gebratene Äpfel und Zwetschken mit Knusperstreusel (Crumble)	175
Süßes aus Kartoffel-Topfenteig	176
Zwetschken- oder Marillenknödel	176
Powidl- oder Preiselbeertascherln	176
Schupfnudeln	176
Apfel-Schnecken	177



**Kekse**

Apfel-Früchtebrot	181
Einfacher Lebkuchen mit Spritzglasur	182
Gefüllter Marillenlebkuchen	183
Schoko-Gewürzschnitten	183
Lebkuchen-Häuschen	184
Lebkuchen-Krampus und -Nikolo	185
Mürbteig-Kekse	186
Dinkel-Gewürzkekse nach Hildegard von Bingen	188
Mandel- oder Haselnusstaler	188
Nussecken oder Kokosecken	189
Londoner Schnitten (Nuss-Schaumschnitten)	190
Schnelle Linzerschnitten	190
Florentiner	192
Zauner Stollen	192
Spritzgebäck	193
Nusszwieback	194
Hausfreunde	194
Knusper-Nusskekse	195
Buchweizen-Vanillekipferln	196
Haferflocken-Busserln	196
Kokos-Knusperlis	197
Schokoladen-Nussbusserln	197

**Weihnachten**

Räucherforellen-Terrine	198
Klare Suppe mit Spinatschöberln oder Käse-Brandteigkrapferln	199
Gebratene Entenbrust auf Orangensauce mit Kartoffel-Selleriepüree	200
Gerollte Putenbrust	201
Maroni-Mousse mit Rotweinkirschen	202
Bratapfel-Parfait mit Mandelscheiben	203

**Silvester****Pikantes**

Toast-Ecken mit Lachstatar	205
Räucherlachs-Cremeschnitten	205
Sandwich-Röllchen mit Thunfischcreme	206
Shrimps-Brötchen	206
Käse-Cracker	207
Gefüllter Pumpernickel	207
Scharfe Mitternachtssuppe	208
Schnelle Fischsuppe	209

**Süßes**

Mini-Rouladen	210
After Eight-Röllchen	211
Zitronen-Röllchen	211
Irish Coffee-Röllchen	212
Glücksbringer: Schweinchensticker und Cake Pops	212
Rumtopf-Schnitten oder Cupcakes (Muffins)	214
Mini-Muffins	215

**Fasching**

Heringsalat	216
Thunfischsalat mit Bohnen und Feta	217
Scharfe Brötchen mit Wurstsalat	218
Brötchen mit Matjestatar	218
Pikante Strudelteig-Ecken	219
Gefüllter Riesenlaugenbrezel	219
Gebackene Mäuse aus Topfenteig	220
Polsterzipfel	221
Mürbe Strauben	221

## Wissenwertes

---

### **Winterkost**

Rotkrautsalat mit Orangen, Äpfeln und Nüssen	223
Fruchtiger Sauerkrautsalat	224
Sellerie-Rohkost auf Radiccio	224
Krensuppe	225
Sauerkrautsuppe	226
Bohnen-Gemüseintopf mit Fleischknödeln	227
Linsen-Eintopf mit Selchfleisch	228
Schnelles Zartweizen-Ritschert	229
Borschtsch (Russischer Eintopf mit roten Rüben)	230
Erdäpfelsauce	231
Kohl-Fischröllchen mit Weißweinsauce	232
Würziges Fischgratin	233
Hirse-Apfelauflauf mit Mostsauce	234
Nudel-Mohnauflauf mit Apfelmus	235

Buchweizen	135
Cayennepfeffer	123
Couscous	71
Crostini	124
Crumble	175
Frittata	90
Hirse	234
Hülsenfrüchte	217
Ingwer	23
Kürbis	133
Linsen	37
Muskatblüte	24
Pastinake	227
Pilze einfrieren	96
Pilze	138
Ritschert	229
Spargel	28
Sprossen und Keimlinge	223
Stangensellerie	233
Tatar	16
Tofu	35
Wintergemüse	222

## Wie man sich gesund ernährt

Eine ausgewogene und bedarfsorientierte Ernährung ist neben genügend Bewegung die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit. Die nachfolgenden Ernährungstipps, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben, sollen Ihnen eine Hilfestellung zur gesunden Ernährung geben.

### **Täglich 5 Handvoll Obst, Gemüse und Salat**

möglichst saisonal und aus regionalem Anbau. Die richtige Lagerung hält die Lebensmittel lange frisch. Tiefkühl-Gemüse steht im Nährwert dem frischen Gemüse in nichts nach. Es muss nicht immer BIO sein, aber in Bioprodukten sind mehr Antioxidantien enthalten, die unsere Zellen schützen.

### **Vollkornprodukte, Nudeln oder Reis**

sind gesunde Sattmacher. Vollkornbrot ist gesünder als Misch- oder Weißbrot. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Ballaststoff- und Eiweißlieferanten.

### **Täglich Milch und Milchprodukte**

1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 2 Scheiben Käse decken den täglichen Calciumbedarf. Auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Brokkoli, Spinat, Sesam und Mohn sind gute Calciumlieferanten.

### **Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit trinken**

Wasser, Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte sind ein wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung.

### **Maximal 3 x pro Woche Fleisch oder Wurstprodukte**

versorgen den Körper ausreichend mit Energie. Möglichst fettarme Sorten wie Hühner- oder Putenbrust wählen.

### **Mindestens 1 x pro Woche Fisch**

Für die Aufnahme der wertvollen Omega-3-Fettsäuren werden 200 g Fisch pro Woche empfohlen. Sowohl Süßwasserfische als auch Salzwasserfische versorgen unseren Körper mit Omega-3-Fettsäuren. Forelle oder Zander aus heimischen Gewässern sind auch ein guter Beitrag zur regionalen Ernährung und zur Nachhaltigkeit.

### **Hochwertige, pflanzliche Fette und Öle**

Öl möglichst sparsam verwenden. Empfehlenswert ist die Verwendung von hochwertigen, pflanzlichen Ölen. Pro Tag ist der Verzehr von einem Esslöffel Öl völlig ausreichend. Rapsöl eignet sich hervorragend zum Braten und hat ein sehr gutes Fettsäuremuster. Kalt gepresstes Öl (z. B. Olivenöl) und Kürbiskernöl für Salate und kalte Gerichte verwenden.

### **Essen mit Genuss**

Haben Sie Spaß am Essen und verzichten Sie nicht gänzlich auf alles, was gut schmeckt. Jedes Gericht kann durch raffinierte Gewürze oder eine harmonische Kombination aus verschiedenen Zutaten überraschen.

Zusammengestellt von Veronika Schnitzer, Nadine Stelzer, Marcus Barthelmann, Valentina Frieress, Verena Nessmann, Nadine Kaltenbrunner und Selina Kosche der EBW-Gruppe, 4. Jahrgang, CHS/Villach mit Dipl.-Pädagogin Gabriele Burger.

# Produktinformationen

---

Milchprodukte	Fettgehalt in %
Schlagobers.....	36
Crème fraîche (Natur, Knoblauch, Kräuter).....	32
Sauerrahm.....	15
Joghurt.....	1 – 3,6
Rama Cremefine (Natur, 3 Pfeffer u. Zitrone, Pilze).. leichte Alternative zu Crème fraîche	7 – 15
Rama Cremefine zum Schlagen..... leichte Alternative zu Schlagobers	21
QimiQ (Classic, Vanille, Suppen- und Saucenbasis)..... Süßrahm mit Gelatine, gerinnt nicht, ungekühlt lange haltbar; für die kalte und warme Küche	15
Brunch..... für die kalte und warme Küche	unterschiedlich
Philadelphia..... Frischkäse, wärmebehandelt; für die kalte und warme Küche	unterschiedlich
Mascarpone..... italienischer Frischkäse mit sehr hohem Fettgehalt; Mascarino ist in ein ähnliches Produkt einer österreichischen Molkerei.	80
Soja-Cuisine..... leichte Alternative zu Schlagobers, pflanzliches Produkt; zum Verfeinern von Suppen und Saucen	15 – 17

## Backmittel

### Weinstein-Backpulver

wird auf natürliche Weise aus Weintrauben gewonnen,  
enthält keine Phosphate

Künstliche Phosphate dienen in der Lebensmittelindustrie als Konservierungs- und Zusatzstoff. Phosphatzusätze stecken u. a. im Schmelzkäse, Parmesan, in Puddingpulver und besonders im Backpulver, in Fastfood, Softdrinks, Cola etc. Künstliche Phosphate können das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen. Menschen mit Nierenproblemen sollten bei Phosphat vorsichtig sein.

*Quelle: Spiegel online*

### Vanillezucker

wird aus der Vanilleschote (einer Orchideen-Art) hergestellt, ist etwas teurer als Vanillin (synthetisch hergestellt)

Vanillezucker selbst herstellen: 1 – 2 Vanilleschoten aufschlitzen, Mark herausschaben und mit ca. 50 – 100 g Feinkristallzucker oder feinem Rohr-Rohzucker in einer Kaffeemühle oder Moulinette fein mahlen, mit den ausgekratzten Schoten in ein Schraubglas geben.

### Aromastoffe

Zitronen- oder Orangenschale von unbehandelten Früchten; Zitrus-Aromastoffe sind im Supermarkt und Reformhaus erhältlich

### Germ (Hefe)

frische Germ, Würfel à 42 g (lässt sich gut einfrieren)  
Trockengerm (einfach in der Anwendung)

# Maße und Gewichte

## Süßungsmittel

Alternativen zum raffinierten Haushaltszucker:

- ungebleichter Rohrzucker
- Ahornsirup
- Agaven-Dicksaft
- Birnen-Dicksaft u. v. m

## Wieviel wiegt ein Ei?

S	bis unter 53 g
M	53 bis unter 63 g
L	63 bis unter 73 g
XL	mindestens 73 g

## Litermaße

Liter	dl	cl	ml
1	10	100	1000
1/2	5	50	500
1/4	2,5	25	250
1/8	1,25	12,5	125
1/10	1	10	100

## Löffelmaße

Lebensmittel	1 gestrichener Esslöffel (EL)	1 gestrichener TL (Teelöffel)
Butter oder Margarine	15 g	5 g
Öl	10 g	3 g
Wasser, Milch, Rum	10 g	3 g
Mehl	10 g	3 g
Semmelbrösel	10 g	3 g
Stärkemehl, Maizena	9 g	3 g
Nüsse, gerieben	20 g	5 g
Grieß	15 g	5 g
Kakao	6 g	2 g
Kristallzucker	12 g	4 g
Staubzucker	10 g	3 g
Honig	20 g	6 g
Marmelade	25 g	8 g
Mayonnaise	25 g	8 g

