

SPEISEKAMMER

HALTBAR & LECKER

# SPEISEKAMMER



## Klassiker

Kreative Ideen  
mit Kartoffeln

## Fleischalternativen

Schnelle vegane  
und vegetarische  
Gerichte

## Fermentationskurs

Haltbarkeit  
erkennen

**Sauerkraut:  
So lecker, so gesund**

# Power für die Abwehrkräfte



Ausgabe 04/2023, 5,90 EUR  
A: 6,50 Euro, CH: 11,60 sFR, BeNeLux: 6,90 Euro  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)

wellhausen  
& marquardt  
Mediengesellschaft

Der folgende Bericht ist in der  
Ausgabe 04/2023 des Magazins  
**SPEISEKAMMER** erschienen.  
[www.speisekammer-magazin.de](http://www.speisekammer-magazin.de)



Herzgrünes Menü für den Herbst

# Aus der Steiermark

Gunnar Heydenreichs Hamburger Geschäft Herzgrün ist ein Schmankerl-Laden, der ein bisschen Steiermark in den Norden Deutschlands bringt. Für SPEISEKAMMER hat der Österreicher ein Menü zusammengestellt, mit dem man einen guten Eindruck von seiner Küche bekommt. Los geht es mit einem Käferbohnenalat, gefolgt von einem Kürbisgulasch und gekrönt von seinen Zwetschgenknödeln.



**Tipps**  
 Man kann auch nach dem Kochen 100 ml Kochwasser entnehmen und später der Marinade begeben.  
 Gekochtes Rindfleisch, in feine Scheiben oder Streifen geschnitten, passt auch sehr gut dazu.

## KÄFERBOHNENSALAT

Die Käferbohnen sind ein kulinarisches Denkmal in der Steiermark. Dort gehört es auf den Speiseplan wie in anderen Gegenden das tägliche Brot. In Kombination mit echtem steirischem Kürbiskernöl ergibt das ein Salaterlebnis der besonderen Art, ideal auch an kühlen Tagen.

- Steirische Käferbohnen mindestens 12 Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.
- Wasser abgießen und Bohnen in reichlich kaltem Wasser mit einem TL Bohnenkraut und einem Schuss Apfelessig aufsetzen. Etwa 90 Minuten leicht wallend kochen.
- Danach Bohnen im Wasser nach Geschmack salzen und auskühlen lassen. Kochwasser abgießen, mit Pfeffer, Senf, Apfelessig und reichlich Kürbiskernöl marinieren.
- Am Schluss Zwiebel fein hacken, untermengen und mit frischem, grob geriebenem Meerrettich sowie den Kürbiskernen servieren.
- In sterilen Gläsern mit Schraubverschluss hält der Salat 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank. Man sollte bis zum Glasrand mit steirischem Kürbiskernöl auffüllen, bis keine Bohne mehr rauschaut, somit entsteht ein Schutzfilm.

### ZUTATEN\*

- 250 g getrocknete steirische Käferbohnen (Feuerbohnen)
- Wasser
- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
- Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Eine kleine gelbe oder weiße Zwiebel
- Steirisches Kürbiskernöl
- 1 TL frischer, grob geriebener Meerrettich
- Steirische Kürbiskerne, geröstet oder naturbelassen

\*Ergibt etwa 2 bis 3 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★☆☆  
 Aufwand: ★★★  
 Haltbarkeit: ★★☆☆  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

- Achtung: Kürbiskernöl gibt böse grüne Flecken auf der Kleidung. Es gibt kein effektives Waschmittel dafür. Die Flecken gehen nur ganz raus, wenn man das verschmutzte Kleidungsstück direkter, natürlicher Sonneneinstrahlung aussetzt. Also eine halbe Stunde in die Sonne legen und raus ist der Fleck. |

# KÜRBISGULASCH

Der Kürbis steht für die Steiermark und das Herzgrün. Dieses herbstliche Rezept passt perfekt zu einem geselligen Abend an kühlen Tagen. Es lässt sich durch das Weglassen einer Zutat (Crème fraîche) ganz einfach in eine vegane Speise verwandeln.



## ZUTATEN\*

- 500 g Hokkaido- oder Butternutkürbis
- Salz
- 300 g Zwiebeln
- 4-5 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 3-4 EL Paprikapulver, edelsüß
- Apfelessig
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 1 EL Majoran, getrocknet und gerebelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, gepresst
- 2-3 EL Crème fraîche
- 1-2 TL Zitronenzeste
- Cayennepfeffer

\*Ergibt je nach zugegebenen Kartoffeln etwa 2 bis 3 Gläser à 250 ml

Schwierigkeitsstufe: ★★★  
 Aufwand: ★★★  
 Haltbarkeit: ★★★  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

## Tipps

Kürbis mit Eisportionier entkernen statt mit Löffel.

Paprika wird durch Hitze leicht bitter, daher die Paprika auf die Zwiebeln streuen und sofort ablöschen.

- Kürbis schälen und entkernen. Dann in mundgerechte Würfel (etwa 1-2 cm) schneiden, salzen (etwa 1 TL) und vermengen.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Zwiebeln im Pflanzenöl unter ständigem Rühren goldbraun rösten.
- Tomatenmark hinzugeben, alles durchmischen und kurz mitrösten.
- Paprika dazugeben und sofort mit einem Schuss Essig und der Suppe ablöschen.
- Kürbis, Kümmel, Majoran, gepressten Knoblauch, etwas Cayennepfeffer und Zitronenzeste hinzugeben. Alles gut durchmengen und auf kleiner Flamme etwa 15-20 Minuten bissfest kochen.
- Crème fraîche unterrühren und noch einmal abschmecken.
- Mit gekochten Kartoffeln servieren.
- In einem Glas mit Schraubverschluss hält sich das Gulasch mindestens 1 Woche.
- Man kann auch ein komplett fertiges Gericht daraus machen, indem man die Kartoffeln würfelt, mitkocht und das Gulasch direkt nach dem Kochen heiß in sterile Gläser bis zum Rand abfüllt. So hält sich das Gericht im Kühlschrank ungefähr 2 Wochen. |



## Tipps

Zu den Bröseln kann man auch noch einen Teelöffel Vanillezucker geben. Statt Zwetschgen kann man auch anderes Obst wie etwa Marillen (Aprikosen) oder Erdbeeren nehmen.

# ZWETSCHGENKNÖDEL

Zwetschgenknödel sind der Herbstklassiker in Österreich, ein Wahrzeichen der österreichischen Mehl- und Süßspeisenküche.

- Für den Teig Kartoffeln am Vortag kochen, mit der Schale über Nacht in den Kühlschrank stellen und am folgenden Tag schälen.
- Entweder mit einer Kartoffel-/Spätzlepresse oder mit einer Gemüsereibe fein raspeln.
- In eine Schüssel geben, das Mehl, den Hartweizengrieß, Eier und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend mit bemehlten Händen kleine Teigstücke entnehmen, dünn auslegen, über die ganze, nicht entkernte Zwetschge legen und zu Knödeln rollen.
- In einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen, die Knödel einlegen und bei 100 °C schwach wallend kochen.
- Nach dem Einlegen in das Kochwasser kurz mit einem Löffel vom Boden heben, damit die Knödel nicht am Kochtopfboden ankleben.
- So lange kochen, bis die Knödel auf der Oberfläche schwimmen.
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne Butter erhitzen und die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren goldbraun rösten.
- Die Brösel aus der Pfanne nehmen, Kristallzucker und eine Brise Zimt untermengen.
- Die fertig gekochten Knödel aus dem Kochwasser nehmen, kurz mit Küchenpapier abtupfen und sofort in den Bröseln wälzen.
- Mit Staubzucker bestreuen und servieren.
- Vier große Knödel passen in ein 620-ml-Glas und lassen sich im Kühlschrank in sterilen Gläsern mit Schraubverschluss mindestens 5 Tage aufbewahren. Allerdings

## ZUTATEN\*

Für den Kartoffelteig:

- 500 g mehliges Kartoffeln
- 200 g Weizenmehl (405er oder 550er)
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- Salz

Für die Zwetschgenknödel:

- 4 mittelgroße Zwetschgen
- 100 g Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- 1 EL Kristallzucker
- Zimtpulver

\*Ergibt 4 große Knödel

Schwierigkeitsstufe: ★★★  
 Aufwand: ★★★  
 Haltbarkeit: ★★★  
 Verfügbarkeit Zutaten: Supermarkt

sollte man sie dann nicht in Bröseln wälzen, sondern die fertigen Brösel extra in ein etwa 100-ml-Glas abfüllen und im Kühlschrank separiert lagern – die Brösel halten mindestens 1 Monat im Kühlschrank.

- Man kann auch nur 1 oder 2 Knödel entnehmen, das Glas danach wieder verschließen und in den Kühlschrank stellen.
- Da die Knödel dann schon vorgekocht sind, können sie bei Bedarf sehr schnell wieder warm gemacht werden, am besten gibt man sie wieder in einen Kochtopf mit siedendem Wasser und wartet bis die Knödel an die Oberfläche kommen. Man kann sie auch im Dampfgarer bei etwa 100 °C 10-15 Minuten garen.
- Die vorgekochten Knödel (ohne Brösel) eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Gefrorene Knödel in das siedende oder leicht wallend kochende Wasser geben und warten, bis sie an die Oberfläche kommen. |