

Ausgabe 12 | Frühjahr 2020 | EUR 3,50

NUDEL KÜCHE

GENUSSTIPPS
VON PROFIS
FÜR PROFIS

KINDERGERICHTE 2.0
WAS KINDER WOLLEN UND BRAUCHEN

SNACKIFICATION
VOM SCHNELLEN SNACK
ZUR GESUNDEN MAHLZEIT

GENUSSVOLLES ÖSTERREICH

HERRLICHE FISCHGERICHTE AUS ÖSTERREICH



Das Magazin der Recheis Gruppe

INHALT

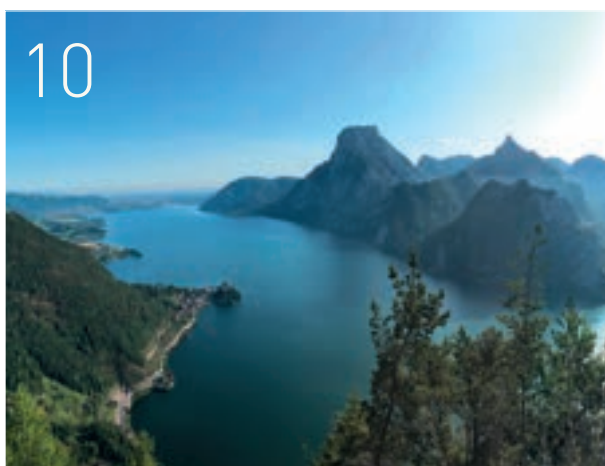
4 **SNACKIFICATION**

Vom schnellen Snack zur gesunden Mahlzeit

6 **IDEEN FÜR KREATIVE, ABWECHSLUNGSREICHE SNACKS**

9 **INSIGHTS**

Tipps für Küche und Lifestyle



10 **GENUSSVOLLES ÖSTERREICH**

12 **ÖSTERREICHS BESTE FISCHREZEPTE**

18 **KINDERGERICHTE 2.0**

Was Kinder wollen und brauchen

20 **IDEEN FÜR SCHMACKHAFTE KINDERGERICHTE**

26 **INTERVIEW MIT JOHANN EISLER**

Reiters Finest Family Hotel,
Bad Tatzmannsdorf



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten die druckfrische Nudelküche mit inspirierenden Ideen, Trends und köstlichen Rezepten in Händen.

Dieses Magazin wurde bereits vor dem Covid-19-bedingten Lock-Down fertiggestellt. Aufgrund der Schließungen in Gastronomie und Hotellerie haben wir den Druck der NUDELKÜCHE verschoben und hoffen, Ihnen nun mit unserem Magazin Ideen und Inspirationen für einen erfolgreichen Neustart liefern zu können.

Begleiten Sie uns in dieser Frühlings-und Sommerausgabe auf unserer Genussreise durch Österreich. Wir haben drei Spitzenköche besucht und sie gebeten, für unsere Leserinnen und Leser ihre besten Fischgerichte zu kochen. Lassen Sie sich überraschen, was sie an wunderschönen Plätzen in Österreich gefangen und zubereitet haben.

Welche Gemeinsamkeiten haben wohl ein Koch und ein Illusionist? Wenn Sie sich fragen, welchen Geheimnissen wir hier auf der Spur sind, haben wir in diesem Heft die richtigen Antworten für Sie. Wir widmen uns den Gästen von morgen und greifen für unsere LeserInnen in die Trickkiste. Entdecken Sie mit uns, wie einfach es mit ein paar optischen Kunstgriffen und „Trennkost“ gelingen kann, Kinder für gesündere Gerichte zu begeistern.

Haben Sie schon von Snackification gehört? Seit 2019 schwappt dieser Trend von den USA nach Österreich und stellt auch die heimische Gastronomie vor neue Herausforderungen. Mit diesen gesunden Mini-Mahlzeiten passt sich unser Essverhalten immer mehr dem Rhythmus des Alltagslebens an. Trendforscherin Hanni Rützler informiert und inspiriert uns mit ihren Ideen! In unserem Experten-Interview gibt uns Johann Eisler vom Reiters Finest Family Hotel in Bad Tatzmannsdorf einen Einblick in seine Küche. Wie schafft er den anspruchsvollen Spagat, für Erwachsene und Kinder auf gleichermaßen hohem Niveau zu kochen? Welche Qualitätskriterien sind für ihn in seiner Küche besonders wichtig? Lesen Sie, was er uns über Kinder als Gäste und sein tägliches Arbeitsmotto verrät.

Wir wünschen Ihnen Freude beim Lesen und viel Inspiration für Ihre Gerichte!

Ihr Recheis-Team

IMPRESSUM

Medieninhaber/Herausgeber/Verleger: Josef Recheis Eierteigwarenfabrik und Walzmühle GmbH - Fassergasse 8-10 - 6060 Hall in Tirol/Österreich - Telefon +43 (0) 5223/57 307 - www.recheis.at/gastro - info@recheis.com. Recheis ist allein für den Inhalt verantwortlich. Inhalt, Layout und Bildmaterial des Magazins Nudelküche sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne Zustimmung des Urhebers untersagt.

SNACKIFICATION

Trend oder dauerhafte Änderung unserer Esskultur?

„Unsere in Frühstück, Mittag- und Abendessen strukturierte Esskultur – noch geprägt vom Tagesablauf des agrarischen Zeitalters – wird Schritt für Schritt von gesunden, kleinen Mahlzeiten verdrängt“, so Hanni Rützler, österreichische Ernährungswissenschaftlerin und Trend Expertin.

Unser Alltagsleben ist in den letzten Jahren deutlich flexibler und mobiler geworden. Das Essverhalten in der „Außer-Haus-Verpflegung“ passt sich mehr und mehr diesem veränderten Rhythmus des Alltagslebens an. Das stellt auch die Gastronomie vor die Herausforderung und Chance ihren Gästen passende Mahlzeitalternativen sowie Flexibilität in Zeit und Ort anzubieten.

SCHNELLER SNACK WIRD ZUR GESUNDEN MAHLZEIT

Beliebt sind Minimahlzeiten („Mimas“), die aus verschiedenen Kulturkreisen stammen.

Die Levante-Küche aus dem Nahen Osten mit vielfältigen, kleinen Gerichten, den sogenannten Mezze, ist bereits gelebte Snackification. Als Grundlage der Gerichte dienen vor allem viel buntes Gemüse und Gewürze, sowie gesunde Hülsenfrüchte, die kreative Variationen ermöglichen. Auch italienische Antipasti und spanische Tapas oder japanische Ramen verkörpern bereits den Grundgedanken der „Snackification“.

Hanni Rützler empfiehlt Gastronomen das Angebot an Speisen aufzulockern und über den gesamten Tag kleine Speisen anzubieten. Auch ein Lösen von der klassischen, starren Menüfolge aus Vorspeise, Hauptgang und Dessert geht damit einher.



Teigreis mit Fisolen
und Sommertrüffel



Gesunde
Makkaroni-Bowl

WEIT MEHR ALS NUR GENUSS

Fisch und Fleisch spielen hier häufig nur eine Nebenrolle. Getreidearten wie Quinoa sind gefragt, ebenso Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Vor allem aber Gemüse und Obst in großer Vielfalt. Fisch und Fleisch sind lediglich als Topping passend. Neben dem Gesundheitsaspekt stellen die neuen Minimahlzeiten aber auch den Anspruch der Nachhaltigkeit und Fairness bei der Produktion. Die Qualität und der Ursprung der Zutaten ist ein immer wichtiger werdender Faktor. Essen ist nicht nur rational, sondern hochemotional. Essen ist mehr als ein physiologischer Bedarf, es ist Kultur und Lebensqualität.

„DIE ESSKULTUR IST ZUR ZEIT STARK IM WANDEL BEGRIFFEN – DIES PASSIERT IMMER SCHNELLER, RADIKALER UND DIFFERENZIERTER“

beschreibt Hanni Rützler im Food Report 2020 die aktuellen Veränderungen. Bereits zum siebten Mal in Folge hat die Spezialistin in ihrem Trendreport, herausgegeben vom Zukunftsinstitut in Frankfurt am Main, die wichtigsten Food-Entwicklungen analysiert.

Der Umgang mit dem Thema Lebensmittelüberfluss ist in Veränderung: Trends aus der Arbeitswelt, das Verständnis von Gesundheit sowie Individualisierung und Urbanisierung spiegeln sich in den „Food Megatrends“ wider und verändern somit bestehende Esskulturen. Umgekehrt sind diese „Food Trends“ auch die Antwort auf Veränderungen in der Gesellschaft sowie ein Spiegel der eigenen Wünsche und Sehnsüchte.

TEIGREIS MIT KNACKIGEN FISOLEN, SPARGEL UND HÜHNERBRUST VERFEINERT MIT SOMMERTRÜFFEL

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

1 kg 2 Ei Teigreis (Art. Nr. 94)

500 g Bio Hühnerbrust

2 Zwiebeln, fein gehackt

Olivenöl zum Braten

500 g weißer Spargel

etwas Weißwein

500 g Fisolen, gekocht

Salz, Pfeffer

Petersilie

150-200 g Butter

frische Kräuter zum Garnieren



1. Teigreis lt. Packungsanleitung kochen, abseihen und etwas Nudelwasser beiseite stellen.

2. Hühnerbrust in Stücke schneiden, würzen, kurz in Olivenöl anbraten und beiseite stellen.

3. Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Dann geschälte Spargelstücke dazugeben, mit etwas Weißwein ablöschen und bissfest dünsten lassen.

4. Gekochte, in Stücke geschnittene Fisolen dazugeben und vorsichtig schwenken.

5. Mit Salz, Pfeffer, sowie frisch gehackter Petersilie abschmecken. Mit einem großen Stück Butter (evtl. Trüffelbutter bzw. etwas Trüffelöl) verfeinern.

6. Zum Schluss mit dem gekochten Teigreis und gebratener Hühnerbrust vermischen. Bei Bedarf mit etwas Nudelwasser und kalter Butter eine noch cremigere Konsistenz herstellen. Mit frisch gehobeltem Sommertrüffel oder Kräutern servieren.

Tipp: Alternativ kann der Sommertrüffel durch saisonale Pilze, wie z.B. Eierschwammerl oder Steinpilze ausgetauscht werden.

SHAKSHUKA

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

500 g BIO Hohnudeln (Art. Nr. 4518)

2 Zwiebeln, fein gehackt

4 Zehen Knoblauch, fein gehackt

Roter Paprika, gewürfelt

Olivenöl zum Anschwitzen

ca. 200 g Chorizo, in dünne Scheiben geschnitten

10 Rispentomaten, in Würfel geschnitten

Salz, Pfeffer

etwas Paprikapulver

Prise Cumin

Prise Chiliflocken

10 Bio Eier

1/2 Bund Petersilie



Shakshuka ist eine orientalische Spezialität der israelischen und nordafrikanischen Küche – wir haben die Köstlichkeit aus Tomaten, Paprika und gestockten Eiern, die traditionell als Frühstück gegessen wird, mit unseren Hohnudeln ergänzt! So wird aus dem einfachen Gericht, kombiniert mit würziger Chorizo und Chiliflocken, ein abgerundetes Geschmackserlebnis. Schmeckt direkt in der Pfanne serviert am besten!

1. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl gut anschwitzen.

2. Die Chorizo etwas mitrösten und die gewürfelten Tomaten dazugeben.

3. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cumin sowie Chiliflocken würzen und gut durchkochen lassen.

4. Dann die bissfest gekochten BIO Hohnudeln vorsichtig untermischen und alles zusammen in eine große Pfanne oder ein ähnliches feuerfestes Geschirr geben. Eier hineinschlagen und auf kleiner Flamme garen bis das Ei gestockt ist. Mit frischgehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Mit cremigem Ziegenkäse verfeinert, wird das würzige Gericht optimal abgerundet.

MAKKARONI MIT ERBSEN-HUMMUS, FETA KÄSE UND MELONE

10 Personen | Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

500 g 2 Eierteigware
Makkaroni kurz (Art. Nr. 108)
20 Stk. Kirschtomaten
200 g frischer, junger Spinat
etwas Minze
250 g Fetakäse
ca. 250 g Blaukraut, fein geschnitten
mittel große Wassermelone

FÜR DEN ERBSEN-HUMMUS

500 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
2-3 EL Tahin
2 Knoblauchzehen
1 Schuss Olivenöl
etwas Zitronensaft
Salz und Pfeffer
etwas Chilipulver

1. Für den Erbsen-Hummus die Erbsen in Salzwasser blanchieren, mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken. Alles kräftig mixen bis der Hummus eine sämige Konsistenz hat.

2. Die Makkaroni laut Packungsanweisung kochen und abseihen. Die noch warmen Nudeln mit Hummus vermischen, wenn nötig mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

3. Halbierter Kirschtomaten, Spinat und etwas gehackte Minzblätter unterheben.

4. Mit Feta bestreuen und mit geschnittenem Blaukraut und Melonenwürfeln garnieren.

Tipp: Das Gericht kann vegetarisch oder vegan serviert werden. Optional den Feta zum Beispiel durch geröstete Cashews oder Mandeln ersetzen. Auch Rote Beete oder Karotten-Hummus eignet sich gut für diesen Snack.

Recheis Produkte



Art.Nr.: 94
2 Eierteigware 5 kg
Teigreis



Art.Nr.: 4518
BIO-Hohlnudeln



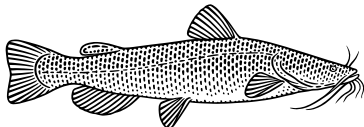
Art.Nr.: 108
2 Eierteigware 5 kg
Makkaroni kurz

INSIGHT

TIPPS FÜR KÜCHE UND LIFESTYLE

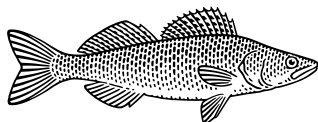
DIE BELIEBTESTEN SPEISEFISCHE ÖSTERREICHS

DER WELS



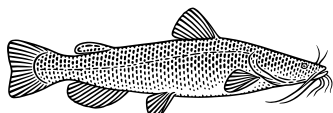
Der Wels ist Europas größter Süßwasserfisch, dessen weißes, festes Fleisch fast grätenfrei ist. Das Fleisch ist eher fett und eignet sich dadurch besonders gut zum Grillen.

DER ZANDER



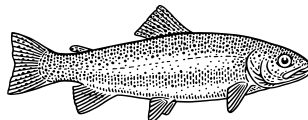
Der Zander gehört zu den wohl beliebtesten Fischen Österreichs und wird hier oft auch Schill oder Fogosch genannt. Er hat ein zartes Fleisch und ein dezentes Aroma.

DER HECHT



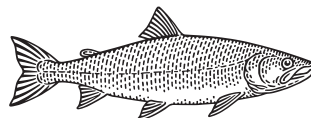
Der Hecht ist ein Süßwasserfisch, der aufgrund seines festen, weißen Fleisches beliebt ist. Das Fleisch ist relativ trocken, da er einen niedrigen Fettgehalt aufweist.

DIE FORELLE



Die Forelle ist eine der bekanntesten Fischarten und teilt sich in 3 Unterarten: Meerforelle (Salzwasserfisch), Seeforelle und Bachforelle (Süßwasserfische). Info: Bei der Lachsforelle handelt es sich nicht um eine bestimmte Forellenart, sondern um eine spezielle Züchtung.

DER SAIBLING



Der Saibling gehört zu den sogenannten Lachsfischen und kommt in der Natur hauptsächlich in kalten Gewässern vor, wird aber auch bei uns in Österreich gezüchtet. Es gibt zwei verschiedene Arten: der Seesaibling und der Bachsaibling.



GANZ SCHÖN REICH

Fisch ist reich an den für den Menschen wichtigsten Omega-3-Fettsäuren - Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Diese zwei Fettsäuren sind nur im Fisch und in sonst keinem anderen Nahrungsmittel enthalten und tragen zu einer normalen Herzfunktion bei,

DHA zudem zur Erhaltung der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft. Eine weitere Omega-3-Fettsäure ist die Alpha-Linolensäure (ALA), welche zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beiträgt.

URSALZ - FISCH IN BIO-QUALITÄT

WIBERG®

Mild-würzig, mit einer feinen Pfeffer-Zitronen-Note, eignet sich die Ursalz Fisch BIO Würzmischung hervorragend für alle Arten von Süß- und Salzwasserfischen, Meeresfrüchten sowie Krustentieren. Es betont den Eigengeschmack bester Spezialitäten und rundet ihn gekonnt ab. Die **Ursalz Fischwürzung** ist eine ausgewogene Mischung aus naturbelassenem Salz, Pfeffer und Zitrone.



www.wiberg.eu

HANDARBEIT AUS ÖSTERREICH



Gegründet 1492, steht die Gmundner Keramik heute als Synonym für beste österreichische Tischkultur. Es ist die einzigartige Liebe zum traditionellen Handwerk, mit der jedes Stück zum Unikat wird. Die unverwechselbaren Designs und weichen, keramischen Formen verkörpern zu 100 Prozent Österreich. Jedes Stück, von der Masseaufbereitung über die Formgebung bis zur Malerei – alles entstammt der im Salzkammergut ansässigen Manufaktur.

www.gmundner.at

Genussvolles Österreich

FISCHSPEZIALITÄTEN

BEGLEITEN SIE UNS IN DIESER AUSGABE AUF DEN ERSTEN TEIL
UNSERER GENUSSREISE DURCH ÖSTERREICH

In dieser Frühlings-Sommerausgabe haben wir uns auf die Suche nach feinen Fischrezepten gemacht und sind an wunderschönen Plätzen fündig geworden.

Feinster Fisch aus dem Traunsee, dem Millstättersee und der Donau wurde in drei unterschiedlichen Rezepten verarbeitet. Bei der Auswahl der Fische und weiteren Zutaten legen alle drei Küchenchefs einen besonders hohen Stellenwert auf die Regionalität und Qualität der verarbeiteten Produkte. Das unterstreicht wiederum die Authentizität der Betriebe.



Traunsee

ORTHER STUBN ORTH

LUI CHI

Gemeinsam mit seiner Familie gelingt Markus-Jani Nith alias Lui Chi Ende der 70er-Jahre die Flucht vor dem Pol Pot Regime aus Kambodscha. Im österreichischen Gmunden fanden sie eine neue Heimat. Lui Chi geht bei der bekannten Fernsehköchin Ingrid Pernkopf im Landhotel Grünberg in die Lehre und sammelt danach gehobene Gastronomieerfahrung in Deutschland.

Nach der Rückkehr in die Wahl-Heimat schlägt Lui Chi 2018 mit der Übernahme der Küchenleitung des Schloss Orth in Gmunden ein neues Kapitel seiner Karriere auf.



RESTAURANT PEPPINO MILLSTATT

HELMUT GASSER

In die Lehre ging Helmut Gasser im Hotel Stocker in Lienz. Neben weiteren Stationen in seiner Lehrzeit im St. Antoner Hof am Arlberg oder im Tennerhof in Kitzbühel war Helmut Gasser als Sous-Chef im Parkhotel Tristacher Hof tätig. Als Küchenchef erkochte er im Hotel Lido und im Alpenhotel Defreggen eine Haube.

Heute ist Helmut Gasser Küchenchef im Restaurant Peppino in Millstatt am schönen Millstätter See, an dem er bereits seit 1996 lebt und sich keinen schöneren Ort zum Leben vorstellen kann.



ARCOTEL WIMBERGER WIEN

CHRISTOPH STIGLITZ

Christoph Stiglitz startete im Jahr 2002 seine Koch-Karriere nach seiner Ausbildung an der Hotelfachschule Neusiedl am See sowie einer Kochlehre in den Trofana-Betrieben in Ischgl. Nach Stationen in der gehobenen Gastronomie im In- und Ausland erhielt er als Executive-Chef des Villa Eden Luxury Resorts am Gardasee im Jahr 2016 den 5 Star Diamond Award verliehen.

Zurück in Österreich leitet Christoph Stiglitz nun als Executive Head Chef die Restaurants der Arcotel Kette in Wien.





Art.Nr.: 3202
Pasta di Peppino
all'uovo Linguine

LINGUINE AUF FRUCHTIGER DATTERINISAUCE MIT KREBSEN UND HEIMISCHEM SEESAIBLING

10 Portionen | Kochzeit: ca. 60+ Minuten

300 g Pasta di Peppino Linguine
(Art. Nr. 3202)
10 Stangen vom englischen Stangen-
sellerie
etwas Butter
Salz
1 kleine Tasse Datterini Tomaten
5 große Filets vom Seesaibling
(à ca. 200 g ohne Haut und Gräten)
Zitrone
1 kleiner Bund Basilikum

FÜR DEN KOCHFOND

2 L Wasser
1 L Weißwein, trocken
Wurzelwerk und Zwiebel für den
Kochfond
1 Zitrone in Scheiben
2-3 Zweige Dill, 2 Zweige Petersilie
1 TL Kümmel, ganz
1 TL Senfkörner
10 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
Salz
20 Flusskrebse

FÜR DIE KREBSSAUCE

3-4 EL Olivenöl
200 g Mirepoix aus Sellerie, Karotte
und Petersilienwurzel
2 kleine Zwiebeln mit Schale
10 Pfefferkörner, weiß
2 Lorbeerblätter
1 TL Piment, ganz
1 TL Kümmel, ganz
1 TL Tomatenmark
6 cl. Cognac oder Weinbrand
0,5 L Wermut (Noilly Prat)
1 L Kalbsfond, hell
250 ml Obers
200 g Butter
Salz, Cayennepfeffer

Ein pikantes Gericht mit frischen Flusskrebsen, fruchtigen Datterini und heimischem Saibling. In diesem Rezept spiegelt sich Erfahrung, Handwerksgeschick und echter Geschmack wider.

1. Für den Kochfond Wasser mit Weißwein, Gemüse, Zitrone und Gewürzen zum Kochen bringen und darin die Krebse ca. 5-7 Minuten kochen, herausnehmen und in lauwarmem Wasser abschrecken. Krebse ausbrechen (verwendet werden die Scheren und das Schwanzstück), beiseite legen, dann die Schalen von Innereien befreien und waschen.

2. Für die Krebssauce die Schalen in Olivenöl anrösten, Mirepoix mitrösten, Gewürze dazugeben und tomatisieren. Mit Cognac flambieren und mit Noilly Prat ablöschen, auf 2-3 EL einkochen lassen und schließlich mit Kalbsfond auffüllen und auf einen halben Liter reduzieren. Krebsfond in 2 Teile aufteilen, einen Teil mit Obers und Butter montieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Die Selleriestangen schälen, Fäden ziehen und in Wasser mit etwas Butter und Salz weich kochen - beiseite stellen; Datterini blanchieren, die Haut abziehen und halbieren.

4. Saiblingsfilet in Stücke schneiden, Linguine in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abschrecken.

5. Fertigstellung: Saibling im zweiten Teil vom Krebsfond 2-3 Minuten pochieren, Tomaten mit Sellerie und dem Krebsfleisch zum Saibling geben und mit anwärmen. Die Pasta wird in der Krebssauce aufgewärmt, Basilikumblätter dazugegeben und nochmals abschmecken. Die Nudeln mit einer Gabel aufdrehen und auf tiefe Teller geben, restliche Sauce aufteilen. Die pochierten Filets mit Sellerie, Tomate, Krebsen am Teller platzieren und mit etwas Basilikum garnieren.

Tipp:

Im Frühling ist dieses Gericht auch mit Spargel ein feiner Genuss!

DONAU ZANDER AUF SPECKKRAUTFLECKERL MIT PAPRIKASCHAUM

10 Portionen | Kochzeit: ca. 30 Minuten

FÜR DIE SPECKKRAUTFLECKERL

1000 g Recheis Fleckerl groß (Art. Nr. 99)

1 Stk. Weißkrautkopf (mit ca. 900 g)

Salz

2 ½ EL Butterschmalz oder Öl

25 g Kristallzucker

2 Zwiebeln, fein gehackt

200 g geräucherter Bauchspeck

schwarzer Pfeffer gemahlen

Kümmel, gemahlen

FÜR DEN PAPRIKASCHAUM

2 Paprika rot, klein gewürfelt

2 Knoblauchzehen

Majoran

2 EL Butter

200 ml Gemüsefond, klar

125 g Crème fraîche

FÜR DEN DONAU-ZANDER

1600 g Donau Zanderfilet

2 frische Zitronen

Salz, Pfeffer

5 EL Olivenöl

1. Für die Speckkrautfleckerl das Kraut putzen, vierteln, den Strunk entfernen und mit dem Messer grob würfelig schneiden. Das geschnittene Kraut salzen, zusammendrücken und 15 Minuten stehen lassen. Den Zucker im Butterschmalz karamellisieren lassen, die Zwiebel und den Speck darin hell rösten und das ausgedrückte Kraut dazugeben. Zugedeckt, aber unter wiederholtem Umrühren leicht bräunlich rösten bzw. weich dünsten.

2. Währenddessen die Fleckerl laut Packungsanleitung kochen und mit dem gerösteten Kraut vermengen. Pfeffer und etwas Kümmel hinzugeben, zugedeckt erhitzen und noch etwas ziehen lassen.

3. Für den Paprikaschaum die gewürfelten Paprika, den zerdrückten Knoblauch und eine Prise Majoran in Butter anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und ca. 6 Minuten köcheln. Crème fraîche einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Sauce beiseite stellen.

4. Für den Donau Zander die Fischfilets trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Filets in 10 gleich große Stücke schneiden, auf der Hautseite ein paar Mal quer, nicht zu tief einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Öl erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und beidseitig braten.

5. Parallel dazu die Sauce für den Schaum aufkochen, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fischfilets aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Den Donau Zander auf einem Bett aus Speckkrautfleckerln platzieren und mit dem Paprikaschaum verfeinern. Fisch und Fleckerl auf Teller oder Suppenteller – weitere Krautfleckerl in Salatschüssel anrichten.



Art.Nr.: 99 2 Eierteigware 5 kg
Fleckerl groß





IN KRÄUTERÖL POCHIERTES REINANKENFILET AUF TOMATEN-OLIVEN-FETTUCINE

10 Portionen | Kochzeit: ca. 30 Minuten

FÜR DIE FETTUCINE

1000 g Fettucine (Art.Nr. 3209)
Schuss Olivenöl
150 g getrocknete Tomaten,
klein geschnitten
150 g Oliven entsteint,
in feine Scheiben geschnitten
2 Bund Jungzwiebel,
in feine Ringe geschnitten
100 g Blattpetersilie, grob gehackt
etwas Limonenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DIE POCHIERTEN REINANKENFILETS

ca. 1600 g Reinankenfilets
2 L kalt gepresstes Rapsöl
Basilikum, Zitronenthymian
1 Lorbeerblatt
8 Pfefferkörner
etwas Zitronenschale

FÜR DIE SCHAUMBASIS

100 ml Fischfond
100 ml Obers
etwas Zitronensaft
eine Prise Salz

FÜR DEN SAFRANSCHAUM

10-20 Safranfäden (je nach Qualität)
150 ml lauwarmes Wasser

FÜR DEN VANILLE-PERNOT-SCHAUM

6cl Pernot, etwas Bourbon Vanillemark

FÜR DIE GARNITUR

Schmortomaten
Kräuter oder Kresse

1. Zweierlei Schaum

Safranschaum:

Ein paar Safranfäden in lauwarmem Wasser einlegen, mit Fischfond, Obers und einem Schuss Zitronensaft sowie einer Prise Salz mit dem Stabmixer aufschäumen.

Vanille-Pernot-Schaum:

Pernot und Vanillemark mit Fischfond, Obers und einem Schuss Zitronensaft sowie einer Prise Salz mit dem Stabmixer aufschäumen.

2. Das Rapsöl mit Gewürzen und Kräutern auf ca. 75 °C erhitzen (nicht heißer). Die Fischstücke darin je nach Größe, zwischen 6-8 Minuten pochieren, herausnehmen und die Haut abziehen.

3. Fettucine laut Packungsanweisung bissfest kochen und kalt abschrecken. Olivenöl erhitzen, Tomaten und Oliven anschwitzen, Fettucine dazugeben und alles gut durchmischen. Zum Schluss noch mit den Jungzwiebeln ergänzen. Nudeln auf Tellern drapieren, die pochierten Fischfilets drauf anrichten, mit etwas geschnittener Petersilie bestreuen und mit Limonenöl verfeinern. Mit den beiden Schäumchen und optional ein paar Schmortomaten, Kräutern oder Kresse garnieren.



Art.Nr.: 3209
Pasta di Peppino
all' uovo Nester Fettuccine



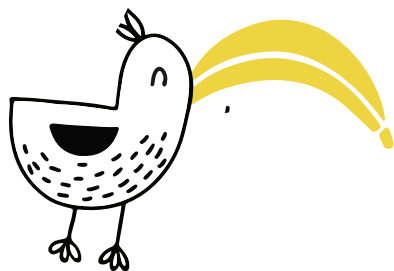
Kindergerichte 2.0



SIND PINOCCHIO UND PUMUCKL ÜBERHAUPT NOCH ZEITGEMÄß?

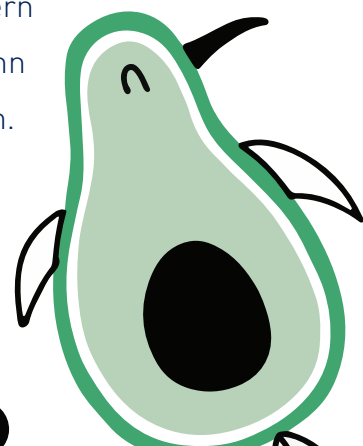
„Pinocchio“, „Biene Maja“ und „Pumuckl“ steht in der Karte. Und auf dem Tisch stehen Fischstäbchen, Hähnchen-Nuggets sowie Schnitzel und Pommes. „Die Angebote für Kinder in Restaurants sind nicht immer sehr gesund, Vollkornprodukte oder Gemüse sucht man vergeblich“, reklamieren Ernährungswissenschaftler.

Kindern wird oft - meist zu Unrecht - unterstellt, heikel zu sein und Unbekanntes abzulehnen. Dabei sind Kinder generell neugierig und gewillt, Neues zu probieren. Mit einigen Tipps und Tricks zeigen wir Ihnen, wie das gehen kann.



DAS AUGÉ ISST MIT

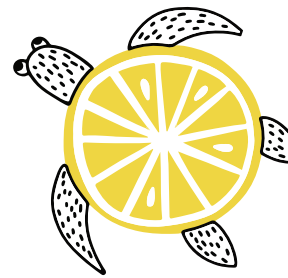
Mit dem Alter des Kindes ändert sich auch das Bewusstsein und alles wird genauestens unter die Lupe genommen. Das ist beim Essen nicht anders. Wer kennt es nicht, wenn das Kind mit spitzem Finger jeden noch so kleinen Fussel aus dem Gericht zupft. Dieses Verhalten darf man nicht als heikel betiteln. Nennen wir es eine kritische Betrachtungsweise. Und dies ist ja generell keine falsche Herangehensweise. Da aber fundierte Argumente in Sachen Gesundheit wenig Überzeugungskraft bei Kindern haben, muss schon ein wenig in die Trickkiste gegriffen werden. So kann es hilfreich sein, gewisse Zutaten „unsichtbar“ in ein Gericht zu packen. Beispielsweise lassen fein pürierte Sughis und Gemüsesuppen unbeliebte Gemüsesorten verschwinden. Auch dünn oder fein geschnittenes Gemüse kann wunderbar im Gericht „versteckt“ werden.



Was Kinder brauchen



Kinder brauchen aufgrund ihres Wachstums und der vielen Bewegung ungefähr fünf über den Tag verteilte Mahlzeiten.



ALS MASS FÜR EINE PORTION GILT DIE KINDERFAUST.

Milch und Milchprodukte gehören auf den täglichen Speiseplan. Ideal für Kinder sind Milch, Joghurt, Topfen, Käse und Hüttenkäse.

Ein- bis zweimal in der Woche sollte Fisch (fetter Seefisch oder heimischer Kaltwasserfisch) auf den Speisplan.

5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel. Vollkorngetreideprodukten den Vorzug geben.

Süßes, Fettiges und Salziges: selten und in kleinen Mengen essen.

Bei Eiern und Fleisch sind 3 Portionen pro Woche ausreichend. Fette und Öle sollten sparsam verwendet werden. Dabei pflanzliche Fette bevorzugen.

5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst am Tag – möglichst abwechslungsreich, gekocht und roh.



Ernährungs-Pyramide

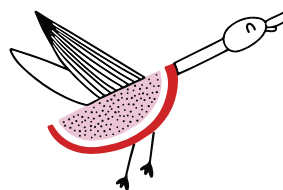
KREIEREN SIE EIN ERLEBNIS!

Essen ansprechend und schmackhaft anrichten ist bei Kindern besonders wichtig. Zudem unterstreicht dies auch die Wertigkeit des Essens und macht aus „einfacher“ Nahrungsaufnahme ein (Geschmacks-) Erlebnis. Ein witzig angerichteter Teller lässt Kinderherzen höher schlagen - denn gesundes Essen soll in erster Linie Spaß machen.

UNSER TIPP – TRENNKOST

Anstatt alles auf einem Teller, die Komponenten des Gerichts auf separaten Tellern und Schüsseln anrichten. Bei (Gemüse-) Beilagen ist es hilfreich eine Auswahl anzubieten. So kann spielerisch nach Belieben zusammengestellt werden. Diese Selbstbestimmtheit kann im Gegensatz zum „Einheitsbrei“ am Teller wahre Wunder wirken.

Noodles Zoodles



Bunte Gemüsespaghetti mit Sauce aus gerösteten Tomaten und knusprigen Parmesanchips

10 Portionen | Kochzeit: ca. 60+ Minuten

1.

Ofen auf ca. 220° C vorheizen. Strauchtomaten halbieren, auf ein Backblech geben und Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, getrockneten Rosmarin und getrockneten Thymian darüber geben. Für ca. 20 min. im Ofen rösten, bis die Tomatenhaut dunkel wird und Röstaromen entstehen.

2.

Zwiebeln blättrig schneiden. In einem großen Topf 5 EL Zucker karamellisieren, Olivenöl hinzugeben und die Zwiebeln hinzugeben. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und zu den Karamell-Zwiebeln in den Topf geben. Geschälte Dosentomaten dazu geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen.

3.

Mit dem Pürierstab zu einer sämigen Tomatensauce mixen und nochmals abschmecken. Auf Wunsch durch ein feines Sieb passieren und mit Sahne verfeinern.

4.

Für die Parmesanchips den geriebenen Parmesan auf Backpapier verteilen und in der Mikrowelle bei höchstmöglicher Temperatur 3 x 15 s backen, bis eine knusprige Platte entsteht; zwischendurch immer den Dampf auslassen. Parmesanplatte in kleine Chips zerbrechen.

5.

Spaghetti nach Packungsanleitung „al dente“ kochen. Beim Abseihen der Nudeln etwas Kochwasser zur Seite stellen.

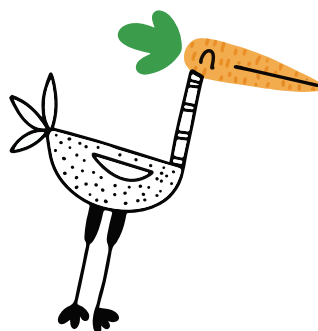
6.

Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und die feinen Gemüsestreifen kurz darin schwenken. Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse vermengen und die Tomatensauce einrühren. Etwas Kochwasser hinzugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Vor dem Servieren mit etwas frischen Kräutern und den Parmesanchips garnieren.

Tipp

Bleibt Tomatensauce übrig, einfach in kleinen Portionen abfüllen, einfrieren und den Kleinen jederzeit à la minute auf den Tisch zaubern!



800 g Vollkorn hell Spaghetti (Art. Nr. 237)
1 kg Strauchtomaten
hochwertiges Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zucker
1 Bund getrockneter Rosmarin
1 Bund getrockneter Thymian
1 große Zwiebel
3 kg geschälte Tomaten aus der Dose
etwas Sahne
200 g geriebener Parmesan
150 g Karotten, in dünne Streifen gehobelt
150 g Zucchini, in dünne Streifen gehobelt
150 g Sellerie, in dünne Streifen gehobelt
150 g Kürbis, in dünne Streifen gehobelt
gemischte frische Kräuter zum Garnieren





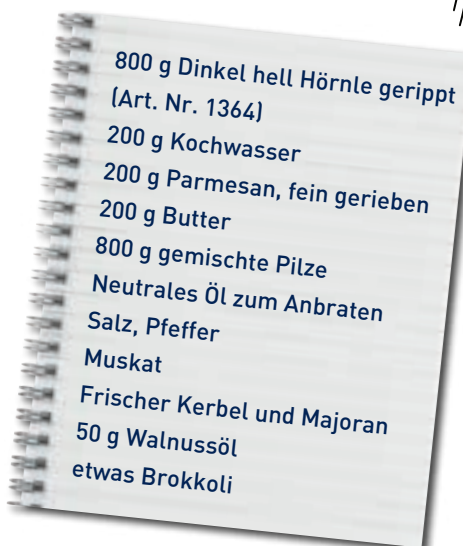
Poco Loco

Dinkel Hörnle mit Parmesansauce & gebratenen Pilzen

10 Portionen | Kochzeit: ca. 30 Minuten



Die bekömmlichen Dinkelnudeln in cremig-milder Parmesansauce werden durch das Walnussöl mit extra essentiellen Fettsäuren getoppt. Das Nussöl enthält zudem eine bedeutende Menge Magnesium und bringt aromatische Raffinesse in das einfache Kindergericht.



1.

Dinkel Hörnle nach Packungsanleitung „al dente“ kochen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2.

200 g heißes Kochwasser zur Seite stellen, mit geriebenem Parmesan in einem Topf vermischen und flüssige Butter unterrühren.

6.

Die gebratenen Pilze am besten in einer extra Schüssel anbieten und nur wenig über den Nudeln verteilen.

3.

Pilze in gewünschte Größe schneiden, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten.

7.

Mit hochwertigem Walnussöl und frischen Kräutern garnieren.

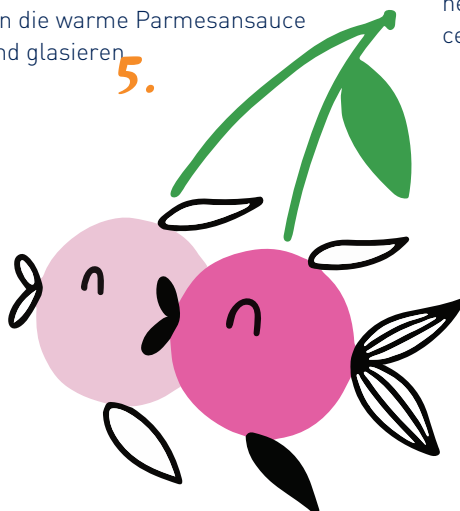
4.

Nudeln in die warme Parmesansauce geben und glasieren

5.

Tipp

Kleine, grüne Bäume (Brokkoli) passen hier hervorragend dazu und haben gute Chancen gegessen zu werden!



Verrücktes Huhn

Pulled-Chicken mit BIO-Penne & Paprika-Rahm

10 Portionen | Kochzeit: ca. 60 Minuten

1.

Ofen auf 170°C vorheizen. Hähnchenkeulen abwaschen und trockentupfen. Mit neutralem Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 40 Minuten garen.

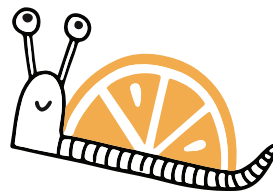
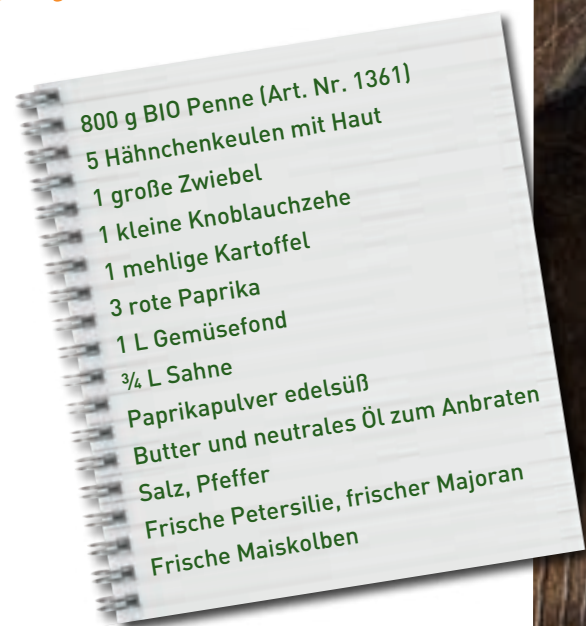
2.

Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Etwas neutrales Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel anbraten. Das angebratene Gemüse mit etwas Gemüsefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit 1 Liter Gemüsefond aufgießen und ebenfalls reduzieren lassen. $\frac{3}{4}$ Liter Sahne hinzugeben, verrühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Weiter reduzieren, durch ein feines Sieb passieren und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

3.

Hähnchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und das Fleisch vom Knochen zupfen. BIO Penne nach Packungsanleitung „al dente“ kochen. Nudeln und „Pulled Chicken“ auf einen Teller geben, Sauce extra anrichten.

Mit gezupfter Petersilie und frischem Majoran garniert servieren.



Tipp

Die Haut der Hähnchen mit der Resthitze des Ofens kross backen und als Chips zur Garnitur verwenden. In Scheiben geschnittenen Maiskolben dazu anbieten.

Rezeits Produkte

Art.Nr.: 1364
Dinkel hell Hörnle gerippt



Art.Nr.: 4533
BIO Penne rigate



Im Gespräch mit JOHANN EISLER

Johann Eisler ist Koch mit Leib und Seele und verwöhnt seine großen und kleinen Gäste im Reiters Familien-Wellnesshotel im Südburgenland. Wie man Kinder für gesundes Essen begeistert und wie man Nachhaltigkeit in der Küche umsetzt, erzählt er uns im Interview.

Steckbrief

Name: Johann Eisler
Alter: 58

Seit 28 Jahren Küchenchef im Reiters Finest Family

Berufliche Werdegang:
Kochlehre, Diätisch geschulter Koch, Küchenmeister.

Welches Nudelgericht kommt bei Ihnen privat am liebsten auf den Teller?
Spaghetti Bolognese vom Angusrind aus eigener Zucht

Welche Nudelform mögen Sie am liebsten?
Spaghetti

Mein Lieblingsgetränk:
Radler in allen Geschmacksrichtungen



1.) Herr Eisler, vielen Dank, dass Sie sich für unser Interview Zeit genommen haben. Seit wann arbeiten Sie im Reiters Finest Family? Können Sie uns ein wenig zu Ihrem beruflichen Werdegang erzählen?

Nach meiner Kochlehre in Graz war ich sozusagen 14 Jahre unterwegs und habe in unterschiedlichen Häusern meine Erfahrung gesammelt. Seit nunmehr 28 Saisons bin im Reiters Finest Family Hotel als Küchenchef tätig.

2.) In dieser Ausgabe der Recheis Nudelküche behandeln wir auch das Thema Kindergerichte. Für wie viele große und kleine Gäste kochen Sie im Durchschnitt täglich?

Wir kochen im Durchschnitt täglich für 300 Erwachsene und 80 „Kinder“ - vom Baby bis hin zum Jugendlichen.

3.) Das Finest Family Hotel bietet eine All-Inclusive Verpflegung – vom Baby bis zu den Eltern und Großeltern soll jeder Gast kulinarisch auf seine Kosten kommen. Wie gelingt dieser Spagat der unterschiedlichen Ansprüche?

Generell geht nichts über eine gute Planung in der Küche und einem Bewusstsein, was Kinder in jedem Alter brauchen und mögen. Die Tatsache, dass wir ja vom Baby bis hin zum jungen Erwachsenen ein differenziertes Angebot anbieten, ist besonders herausfordernd, aber auch sehr spannend.

4.) Nach welchen Kriterien wird das Speisenangebot für Kinder in Ihrem Haus zusammengestellt?

Wichtig ist uns, dass wir insgesamt eine ausgewogene, regionale und saisonale Küche bieten. Dies wird ergänzt durch einen hohen BIO-Anteil. Bei der Zusammenstellung unseres Speiseangebots für unsere „kleinen“ Gäste dient uns die Ernährungspyramide als Leitfaden. Wir sind ein Urlaubshotel für die ganze Familie, in dem Erholung und Freude Programm sind. Deshalb haben wir selbstverständlich auch Eis und Süßes im Angebot. Hier ist natürlich auch die Eigenverantwortung der Eltern gefragt, wie viel man seinen Kindern davon gönnt.

*Vielen Dank
für das interessante
Gespräch!*

5.) Es wird ja behauptet, dass Kinder sehr wählerisch sind und häufig lieber „ungesundes“ Essen mögen. Sehen Sie das auch so?

Wie bereits erwähnt, gibt es bei uns für unsere kleinen und großen Gäste ein ausgewogenes Speisenangebot mit viel Bezug zur Region. So bieten wir auch am Kinderbuffet viel grünes Gemüse und bei unserer Dessertauswahl arbeiten wir sehr zuckerreduziert. Das Buffet, an dem sich die Kinder selbst bedienen dürfen, macht den Kindern Spaß und sie sind stolz, dass sie sich ihr Essen selbst zusammenstellen können.

Beispielsweise gibt es bei uns keine Pommes Frites am Kinderbuffet, diese müssen die Eltern für ihre Kinder bestellen und extra bezahlen.

6.) Das Thema Nachhaltigkeit in sämtlichen Lebensbereichen ist präsenter denn je. Im Reiters Finest Family wird darauf besonders viel Wert gelegt. Wie spiegelt sich das Thema Nachhaltigkeit in der Küche und in der Auswahl der Produkte wider?

Wir beziehen so viele Produkte wie möglich aus der eigenen Landwirtschaft. Produkte, welche wir nicht selbst anbauen können, kommen nach Möglichkeit von den umliegenden Bauern und regionalen Anbietern. Dies gewährleistet eine hohe Qualität unserer Produkte und stärkt die Wertschöpfung in der Region. Davon profitieren wir alle.

7.) Welche Aufgaben als Koch machen Ihnen am meisten Spaß?

Ich freue mich, wenn ich unsere Gäste ins Staunen versetzen kann und ihnen dadurch einen genussreichen Urlaub zaubere.

8.) Haben Sie ein Motto, nach welchem Ihr Arbeitstag beginnt?

Positives Denken ist besonders wichtig. Ich habe den schönsten Beruf.

9.) Was bedeutet Genuss für Sie persönlich?

Gutes Essen mit einem guten Glas Rotwein genießen.





★★★★★
CHEFQUALITÄT

Feinste Eierteigwaren

für die anspruchsvolle Küche

- Besonders kochfest
- Cook & Chill geeignet
- 21 verschiedene Sorten



www.recheis.com/gastro

