

Rezepte: Heimische Lebensmittel versus internationale Lebensmittel

Beispiel 1: Gefüllte Pute

Pro 4 Personen 1 kg

Zutaten:

1 Pute (ca.4 kg)
200 g Briochewürfel
2 Eier
200 ml Milch
200 g rote Zwiebel
50 g Butter
200 g Maroni gekocht und geschält
150 g Walnüsse
2 säuerliche Äpfel
Saft und Schale einer Orange
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie

200 g Hamburgerspeck zum Belegen

350 ml Wasser
150 ml Weißwein

Zubereitung:

Pute waschen, Flügel am Gelenk abtrennen. Bürzel entfernen und entsorgen sowie die Haut am Halsansatz abschneiden. Flügel und Haus aufheben.
Die Briochewürfel mit Milch und versprudelten Eiern übergießen und ziehen lassen.
Zwiebel schälen, fein würfelig schneiden und in Butter goldgelb rösten.
Äpfel entkernen und mit der Schale in kleine Würfelschnitten. Petersilie fein schneiden.
Alle Zutaten für die Fülle gut vermengen und würzig abschmecken.
Die Pute innen mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit der Fülle ausstopfen.
Mit Zahnstochern oder Rouladennadeln verschließen.
Die Schlägel mit Küchengarn über den Rücken festbinden und hinter den Schenkeln entlangführen.
Pute umdrehen und nun die Flügel mit dem Garn befestigen, zurückdrehen und das Garn auf der Vorderseite verknoten.
Puten mit dem Rücken nach oben am besten auf ein gefettetes Backblech legen.
Mit dem Speck versetzt Gittermuster darüber legen (länge und quer wie beim Stopfen eines Sockens©) und gut andrücken. Flügelstücke und die Haut vom Hals dazulegen.
Backrohr auf 160°C (bei Heißluft auf 140°C) vorheizen.
Wasser und Wein zugießen und ohne Deckel im Ofen mindestens 4 Stunden langsam garen (man rechnet pro kg 1 Stunde Garzeit).
Damit das Fleisch nicht austrocknet, wird die Pute alle 20 Minuten mit dem Bratensaft übergossen.
Nach Ende der Garzeit die Pute im ausgeschalteten Backrohr noch gut 30 Minuten entspannen lassen.

Honigrotkraut:

4 Personen

Zutaten:

500 g Rotkraut
1 Prise Zimt
1 Prise Nelkenpulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren
3 EL Honig
2 EL Rotweinessig
¼ l Rotwein
1 kleine Zwiebel
20 g Butter

Zubereitung:

Das Rotkraut putzen in fein schneiden. Mit den Gewürzen und dem Essig zwei Stunden marinieren. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter kurz rösten. Kraut samt Marinade dazugeben und bei geringer Hitze 40 Minuten dünsten. Danach würzig abschmecken und zur Pute servieren

Rotweinbirne auf Vanilleschaum

Zutaten:

4 feste Birnen
1 Zitrone
¼ l Rotwein
1 EL Zucker
Gewürznelken
Zimtrinde
50 g Walnüsse
50 g Rosinen

1 Eidotter
2 EL Zucker
1 EL Mehl
¼ l Milch
2 Vanillestangen

Zubereitung:

Birnen schälen und halbieren, das Kerngehäuse ausstechen. Mit Zitronensaft beträufeln. Rotwein mit Zucker und Gewürzen aufkochen und die Birnen darin 2-3 Minuten dünsten.

Walnüsse und Rosinen fein hacken und in die Birnen füllen.

Eidotter, Zucker und Mehl mit einigen EL kalter Milch gut abrühren. Vanillestangen der Länge nach halbieren, Mark auskratzen und mit restlicher Milch in die Masse einrühren. Unter ständigem Rühren zu einer sämigen Konsistenz aufkochen.

Vor dem Servieren die Vanillesoße mit dem Stabmixer schaumig aufrühren und mit den gefüllten Rotweinbirnen anrichten.

Aus der Steiermark:

Pute aus Straden	76 km
Briochezopf aus Mürzzuschlag	92 km
Eier aus Proleb	65 km
Milch aus Stainz	30 km
Butter aus Voitsberg	39 km
Maroni aus Stainz	30 km
Walnüsse aus St. Marein bei Graz	28 km
Apfelessig aus Eggersdorf	16 km
Äpfel aus St. Marein bei Graz	28 km
Speck aus Raaba	8 km

Weißwein aus Leutschach	64 km
Rotkraut aus Raaba	8 km
Honig aus Eibiswald	60 km
Rotweinessig aus St. Lorenzen	64 km
Zwiebel aus Unterpremstätten	13 km
Birnen aus Pischelsdorf	40 km
Rotwein aus Berghausen	50 km

SUMME: 711 km

Aus aller Welt:

Ente aus Frankreich	1.360 km
Brioche aus Frankreich	1.360 km
Eier aus Deutschland	1.025 km
Milch aus Deutschland	416 km
Butter aus Irland	2.330 km
Maroni aus Südtirol	430 km
Walnüsse aus Chile	12.300 km
Apfelessig aus Deutschland	720 km
Speck aus Italien	430 km
Weißwein aus Südafrika	13.150 km
Rotkraut aus Ungarn	400 km
Honig aus Bulgarien	1.260 km
Rotweinessig aus Italien	950 km
Zwiebel aus Spanien	2.250 km
Birnen aus Spanien	2.250 km
Äpfel aus Australien	14.100 km
Rotwein aus Californien	9.600 km

SUMME: 64.331 km

Beispiel 2: Gebackener Karpfen mit Petersilerdäpfel und Chinakohlsalat

für 4 Personen

Zutaten:

60 dag Karpfen
 2 Eier
 Mehl
 Semmelbrösel
 Salz, Zitronensaft
 Öl

Zubereitung:

Karpfenfilet portionieren und auf Gräten kontrollieren. Den die Filets im Abstand von ca. einem Zentimeter leicht einschneiden – die Haut nicht durchschneiden.
 Mit Salz und etwas Zitronensaft würzen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Anschließend panieren (zuerst in Mehl, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wenden). In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Karpfenstücke bei ca. 160°C ausbacken, herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Petersilerdäpfel

Zutaten

70 dag schwach mehlig kochende Erdäpfel
Salz
½ Bund Petersilie
Butter

Zubereitung:

Erdäpfel waschen und in der Schale in Salzwasser weich kochen. Gekochte Erdäpfel noch heiß schälen und vierteln. In einer Pfanne etwas Butter zerlaufen lassen und die geviertelten Erdäpfel leicht durchschwenken. nach Belieben würzen. Petersilie waschen und fein hacken. die gehackte Petersilie kurz vor dem Servieren über die Erdäpfel streuen und nochmals leicht durchschwenken.

Chinakohlsalat mit steirischer Vinaigrette

Zutaten:

1 Kl. Häuptl Chinakohl

Vinaigrette:

6 EL Kürbiskernöl
3 EL Apfelbalsamessig
Senf nach belieben
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Chinakohlsalat waschen und fein nudelig schneiden.
Für die Vinaigrette Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl mit dem Schneebesen oder einem Stabmixer einrühren, bis die Masse schön sämig ist. Alle restlichen Zutaten einrühren und cremig binden. Den abgetropften Salat mit der Vinaigrette kurz vor dem servieren marinieren.
Tipp: Warme, fein blättrig geschnittene Erdäpfel verleihen dem Salat einen besonders feinen Geschmack.

Aus der Steiermark:

Karpfen aus Werndorf:	20 km
Erdäpfel aus Unterpremstätten:	13 km
Chinakohlsalat aus St. Ruprecht/R:	30 km
Kürbiskernöl aus Wundschuh:	20 km
Knoblauch aus Blumau:	60 km
Eier aus Gnas:	50 km

SUMME: 193 km

Aus aller Welt:

Kabeljau aus Norwegen:	1.800 km
Erdäpfel aus Ägypten:	3.000 km
Eisbergsalat aus Spanien:	2.500 km
Olivenöl aus Kreta:	2.500 km
Knoblauch aus China:	11.000 km
Eier aus Ungarn:	400 km

SUMME: 21.200 km

Beispiel 3: Gebeizter Rindsbraten mit Schupfnudeln

4 Personen

Zutaten:

1 kg Rindsgustostück
Öl zum Anbraten
Marinade:
250ml Weinessig
750 ml Wasser
1 TL Salz
150 g Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie, gelbe Rübe)
100 g Zwiebeln
8 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
6 Wacholderbeeren

Für die Sauce:

250 ml Sauerrahm
100 ml Rotwein
20 g Mehl glatt
Salz
1 Prise Zucker
80 g Rosinen

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und geschältes Suppengrün grobwürfelig schneiden.
Alle Zutaten der Marinade gemeinsam aufkochen und überkühlt über das Fleisch (bedeckend) gießen.
Im Kühlschrank 2-3 Tage marinieren lassen.
Fleisch aus der Marinade heben und mit Küchentuch abtupfen.
Öl in der Bratenrein erhitzen und Fleisch allseitig gut anbraten.
Mit 500 ml Marinade und Rotwein ablöschen, würzen, zugedeckt 2 Stunden langsam garen.
Fallweise etwas Marinade zugießen.
Braten aus der Soße heben.
Sauerrahm mit Mehl glattrühren, etwas Wasser begeben und unter die Soße rühren.
Einmal kurz aufkochen und dann die Soße passieren.
Die Rosinen mit der Soße aufkochen.
Fleisch aufschneiden und mit der Soße übergießen.
Als Beilage passend sind Schupfnudeln oder Serviettenknödel zu empfehlen.

Schupfnudeln

Zutaten:

220 g Erdäpfel mehligkochend, gekocht, geschält
100 g Mehl, griffig (Typ W480, wenn möglich)
30 g Weizengrieß
20 g Butter
1 Eidotter
Salz
Butterschmalz zum Schwenken
Mehl zum Bestauben

Zubereitung:

Erkaltete Erdäpfel sehr fein passieren.

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, aus diesem eine dicke Rolle formen und auf bemehltem Brett in kleine Stücke schneiden.

Teigstücke gut bemehlen und durch Vor- und Rückwärtsbewegungen der Handflächen mit schwachem Druck zu Schupfnudeln formen.

In reichlich siedendem Wasser 2 Minuten kochen, abseihen, kalt spülen, in Butterschmalz unter ständigem Schwingen der Pfanne leicht bräunen.

Tipp: Schupfnudeln lassen sich äußerst vielseitig kombinieren und variieren. Nicht nur als Beilage schmecken sie hervorragend, sondern auch als Hauptgericht mit Mohn oder Nüssen oder Pikant mit Kraut oder anderem gedünsteten Gemüse.

Wintersalat

Zutaten:

200 g Chinakohl rot oder grün

100 g Karotten

150 g Fenchel

50 g Zwiebel

Marinade:

125 g Sauerrahm

2 EL Rapsöl

2 EL Apfelessig

1 TL Honig

Kräutersalz, Petersilie

Zubereitung:

Beim Chinakohl wenn nötig die äußeren Blätter entfernen.

Den Salat in feine Streifen schneiden.

Den Fenchel putzen und fein hobeln.

Die Karotten waschen, bürsten und fein reiben.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Zutaten für die Marinade gut verrühren und den gemischten Salat damit marinieren.

Salat würzig, saftig abschmecken und mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Tipp: Chinakohl kann im Winter auch durch Grünkohl oder Rotkraut ersetzt werden. Beides sind vitaminreiche Variationen, die zu dem auch sehr gut schmecken.

Bratapfel mit Topfensouffle

Zutaten:

4 säuerliche Äpfel

20 g Butter

Zimt

30 g brauner Zucker

Soufflee:

2 Eier

125 g Topfen

1/2 Pkg. Vanillezucker

1 EL Rum

20 g Staubzucker

Schale von 1/2 Zitrone

30 g Kristallzucker

20 g Staubzucker, Zimt und Vanillezucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Äpfel unten gerade schneiden, oberes Viertel wegschneiden.

Die Äpfel aushöhlen (Kugelausstecher) und mit flüssiger Butter ausstreichen.

Zimt und braunen Zucker vermischen und die gebutterten Äpfel damit ausstreuen.

Eier trennen und Eiklar mit Kristallzucker zu steifem Schnee aufschlagen.

Topfen, Dotter, Staubzucker, Vanillezucker, Rum und abgeriebene Zitronenschale gut verrühren.

Schnee unter die Topfenmasse heben.

Masse mit einem Dressiersack zwei Drittel hoch in die Äpfel füllen (damit das Soufflee Platz zum Aufgehen hat).

Äpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen und bei 180 °C ca. 25 Minuten braten.

Äpfel mit Staubzucker-, Zimt- und Vanillezuckergemisch bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Die Topfenmasse eignet sich auch nur als Souffle, welches beispielsweise mit Kompottkirschen und Schokolade serviert werden könnte.

Aus der Steiermark:

Rindfleisch Almo	20 km
Zwiebel aus Unterpremstätten:	13 km
Sauerrahm aus Stainz:	30 km
Rotwein aus Ehrenhausen:	20 km
Erdäpfel aus Unterpremstätten	13 km
Butter aus Voitsberg	39 km
Topfen aus Knittelfeld	72 km
Mehl aus Fehring	60 km
Eier aus Gnas:	50 km
Chinakohl aus Regerstätten	40 km
Wurzelgemüse aus Raaba	8 km
Apfelessig aus St. Marein bei Graz	28 km
Äpfel aus St. Marein	28 km
Honig aus Weinitzen	12 km

SUMME: 433 km

Aus aller Welt:

Rindfleisch aus Argentinien	12000 km
Zwiebel aus Ungarn	400 km
Sauerrahm aus Deutschland	416 km
Rotwein aus Argentinien	12.000 km
Erdäpfel aus Ägypten	3.000 km
Butter aus Irland	2.330 km
Topfen aus Deutschland	416 km
Mehl aus Polen	820 km
Eier aus Ungarn	400 km
Chinakohl aus Spanien:	2.500 km
Wurzelgemüse aus Italien	950 km
Apfelessig aus Italien	950 km
Äpfel aus Australien	14100 km
Honig aus Ungarn	400 km

SUMME: 53.682 km

Veganes Menü: Rotkrautstrudel mit warmer Apfelsoße

Zutaten:

200 g Mehl

Prise Salz

Essig

1 EL Öl

1/8 l lauwarmes Wasser

1 mittlerer Rotkrautkopf

2 Zwiebeln
2 EL Öl
Suppe oder Rotwein
3 Äpfel
100 g Maroni
Salz

Öl zum Bestreichen

Apfelsoße:
½ l Apfelsaft
20 g Maisstärke oder Kartoffelstärke auswaschen

Zubereitung:

Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Strudelteig bereiten und sehr gut durchkneten. Diesen mit Öl bestreichen ½ Stunde zugedeckt rasten lassen.

Rotkraut fein schneiden und mit in Ringen geschnittenen Zwiebeln gut andünsten. Rotkraut mit wenig Suppe oder Rotwein aufgießen und weich dünsten. Äpfel grob raffen und mit den Maroni zum gedünsteten Kraut geben. Rotkraut abschmecken und auskühlen lassen. Den Strudelteig ausziehen und auf die Hälfte das ausgekühlte Rotkraut verteilen. Den restlichen Teig mit Öl beträufeln und die Enden einschlagen. Strudel einrollen und mit Öl bestreichen. Bei 180° C ca. ½ Stunde backen.

Für die Apfelmarmelade die Maisstärke in wenig Apfelsaft anrühren. Restlichen Apfelsaft erhitzen und mit der Maisstärke binden. Noch warm zum Rotkrautstrudel servieren.

Steirische Lebensmittel:

Mehl, Fehring	60 km
Salz, Bad Aussee	150 km
Essig, St. Marein bei Graz	28 km
Öl, Pöllau	63 km
Rotkraut, Unterpremstätten	13 km
Zwiebel, Unterpremstätten	13 km
Rotwein, Ehrenhausen	50 km
Äpfel, St. Marein bei Graz	28 km
Maroni, Stainz	30 km
Apfelsaft, St. Marein bei Graz	28 km
Maisstärke, Wien	200 km

SUMME: 664 km

Mehl aus Polen	820 km
Salz aus Nepal	6170 km
Essig aus Italien	950 km
Öl aus Griechenland	1450 km
Rotkraut aus Spanien	2500 km
Zwiebel, Spanien	2500 km
Rotwein aus Kalifornien	9600 km
Äpfel aus Australien	14100 km
Maroni aus Südtirol	430 km
Apfelsaft, Polen	820 km
Maisstärke, Ungarn	400 km

SUMME: 39.740 km