

# Lein einfach Kochen

AUSGABE  
WINTER  
2022

DAS REZEPTMAGAZIN VON HOFER

**BACK-  
TRADITIONEN**  
WEIHNACHTSKEKSE  
AUS DEM  
INNVIERTEL

**KÜRBIS  
ORIENTALISCH**  
WINTERGEMÜSE  
TRIFFT  
EXOTISCHE  
AROMEN

# 33

**REZEPTE  
FÜR KALTE  
WINTERTAGE**



# KULINARISCHE WINTERZEIT

REZEPTIDEEN ZUM NACHKochen



WWW.HOFER.AT

€1,-



Bio, das weiter geht.



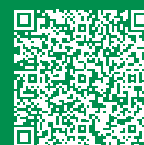
Da bin ich mir sicher.

# BIO, von Apfel bis Zwiebel.



## Saisonales BIO-Obst & Gemüse aus Österreich!

- ✓ Höchste BIO- und Nachhaltigkeits-Standards
- ✓ Höchster Klimaschutz durch Erhalt der Bodenfruchtbarkeit
- ✓ Höchste Transparenz dank Online-Rückverfolgung



Jetzt die neue Dokufolge  
„Der Ursprungsbauer“  
streamen!

[zurueckzumursprung.at/doku](https://zurueckzumursprung.at/doku)

## Herausgeberbrief

# BUNTE GERICHTE FÜR HERBST UND WINTER

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**D**ie Tage werden kürzer und die Temperaturen fallen. Die Lust auf Selbstgekochtes im Kreise der Familie gehört zu dieser Jahreszeit ebenso dazu wie die Rückbesinnung auf traditionelle Gerichte und Zutaten. Der Herbst mit seinen bunten Farben hält Einzug und stimmt uns langsam auf den Winter ein. Und was könnte besser zur kalten Jahreszeit passen als das traditionelle Kekserlbacken?

Ab Seite 10 lässt uns »die Mosauerin« Astrid Aichinger aus Altheim im Innviertel einen Blick in das Kochbuch ihrer Oma werfen. Ihre Rezepte für Kekse sind sowohl traditionell wie auch zeitgemäß. Natürliche, oft überraschende Zutaten machen ihre Rezepte zu etwas ganz Besonderem.

Mit den Gerichten von Haubenkoch Lukas Nagl bleiben wir in Oberösterreich. Er hat uns seine persönlichen Rezepte für ein deftiges Bratln und eine Linzer Torte verraten. Für Sie zum Nachkochen ab Seite 48.

Der Kürbis ist ein traditionelles Wintergemüse, das viele Gesichter hat. Wir lassen ihn in ein orientalisches Gewand schlüpfen. Die Rezepte für ein kleines Quantum Fernweh finden Sie ab Seite 74. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie den Kürbis neu in großartigen Geschmackskombinationen.

Wein in die Sauce? Natürlich! Unsere Rezepte ab Seite 100 verströmen französisches Flair und Eleganz. Und mit Zweigelt und Riesling bringen wir auch die österreichische Seite in die Saucen. Das bringt uns zu unserem Besuch in der HOFER Vinothek, die für kalte Tage bestens gefüllt ist. Ab Seite 112 lesen Sie unsere Empfehlungen für die besten Weiß- und Rotweine für die Tage im Herbst rund um die Weihnachtszeit.

In diesem Sinne darf ich Ihnen noch schöne Herbsttage und einen wundervollen Winter wünschen. Viel Vergnügen beim Nachkochen der Rezepte in dieser Ausgabe von »Einfach Kochen«.

Ihr  
Horst Leitner




Horst Leitner  
CEO HOFER S/E

»» WAS KÖNNTE BESSER ZUR KALTEN JAHRESZEIT PASSEN ALS DAS TRADITIONELLE KEKSERLBACKEN? ««



# Lein einfach Kochen



10 **KEKSE SELBER BACKEN**

56 **POCHIERTE EIER**



6 **ZART  
SCHMELZEND**  
Kekse sind immer aktuell  
und schmecken herrlich

42 **ZUTAT HONIG**  
Honig macht auch  
in der Küche eine  
gute Figur

10 **KEKSREZEPTE  
ZUM NACHBACKEN**  
Rezepte für Gewürzsterne,  
Vanillekipferl, Kokoskugeln  
& Mostkekse

48 **TYPISCH & REGIONAL**  
Haubenkoch Lukas Nagl  
zeigt uns typische Gerichte  
aus Oberösterreich

34 **HONIG UND  
GESUNDHEIT**  
Wie Honig das  
Immunsystem unterstützt

56 **POCHIEREN FÜR  
GENIESSER**  
So werden weiche Eier  
zur Delikatesse

38 **BIENEN RETTEN,  
HONIG ESSEN**  
Hofer setzt sich für den  
Schutz der Bienen ein

70 **FARBE IN DEN WINTER  
BRINGEN**  
Eine bunte Vielfalt an  
Obst- und Gemüsesorten





# INHALT



AUSGABE HERBST-WINTER 2022



## 74 KÜRBISZEIT

### 74 KÜRBIS ORIENTALISCH

Kürbisrezepte aus 1001 Nacht

### 88 KÖNIG KARTOFFEL

Stars in der Küche als Zutat und Beilage

### 100 WENN DER WEIN ZUR SAUCE WIRD

Saucen mit Wein zaubern  
französisches Flair in die Rezepte

### 112 WEINE FÜR GENIESSER

Weine für den Winter aus der HOFER Vinothek

### 118 AUF REISEN GEHEN

Genussreisen und Wintersport

3 IMPRESSUM

3 EDITORIAL

122 TISCHGESPRÄCH

## 100 MIT WEIN KOCHEN



### 118 REISEZIELE ENTDECKEN

Urlaub in den heinischen Wintersportregionen



Astrid Aichinger lässt die Backtradition aus dem Innviertel wieder aufleben.



# ZART SCHMELZENDE KEKSE

Kekse sind ein absolutes Muss in der Zeit um Weihnachten. Für die Gäste zu den Feiertagen, als süßes Mitbringsel oder weil man seine Lieben verwöhnen möchte. Wir haben der Innviertler Bloggerin Astrid Aichinger beim Backen über die Schulter geschaut.

TEXT HERTA SCHEIDINGER FOTOS HERBERT LEHMANN



Die Zutaten für die Kekse sollten hochwertig sein oder aus biologischer Produktion stammen.

»MAN DARF DIE REZEPTE GERNE WEITERENTWICKELN UND IN EINE MODERNE FORM BRINGEN.«

**A**strid Aichinger, die Mosauerin, aus dem oberösterreichischen Altheim, hat sich ganz dem Leben im Innviertel verschrieben. Begonnen hat alles, als sie 2015 einen alten Bauernhof von ihrem Onkel erbt. Zu dem Zeitpunkt war sie noch in der Automobilindustrie in Niederösterreich tätig. Ende 2016 zog sie dann fix auf den Hof und startete ihren »Landblog aus dem Innviertel« (mosauerin.at). Ging es zuerst darum Freunde und Familie darüber auf dem Laufenden zu halten, was sich auf dem Hof so tut, so wurde der Blog schnell immer umfassender und bewegte sich von Persönlichem hin zur Region Innviertel – der Innviertler Dialekt oder Traditionen aus der Kindheit stehen heute im Fokus.

### TRADITIONEN ERLEBEN

Regionalität und Tradition sind heute große Themen, die auf dem Land auch nie ganz weg waren. »In unsicheren Zeiten kommt es immer zu einer Rückbesinnung auf Traditionelles. Es wird auch die Regionalität immer wichtiger. Die Leute wollen wissen, woher ihre Lebensmittel kommen, das ist sicher ein Zeichen der Zeit«, so Astrid Aichinger. Wir haben sie gebeten für uns in den Kochbüchern ihrer Oma zu stöbern und sie hat ein traditionelles Rezept hervorgezaubert. »Die Mostkekse sind das Originalrezept der Mosauer-Oma«, bekräftigt sie. Doch Variationen sind immer erlaubt. »Tradition ist schön, aber das heißt nicht, dass es für immer und ewig so bleiben muss. Man darf die Rezepte gerne weiterentwickeln und in eine moderne Form bringen.« Und so ist es in vielen Familien. Die Rezepte werden von Generation zu Generation weitergegeben, verfeinert und oft mit neuen Ideen kombiniert, die auch mehr den heutigen Essgewohnheiten entsprechen. Wie wäre es beispielsweise mit einer Low-Carb-Version der Kekse? Oder neuen Zutaten wie Kürbiskernen?

### LANGE GESCHICHTE

Dass das Backen von Keksen und Gebäck in seinem Ursprung nichts mit Weinachten zu tun hat, bestätigen zahlreiche Funde und historische Aufzeichnungen. Bereits 500 v. Chr. wurden von den Ägyptern Kekse mit religiösem Hintergrund in Form von Sternen, Tieren oder auch Halbmonden gebacken. Diese Kekse





Kekse ausstechen gehört in der Vorweihnachtszeit zu den festen Ritualen in den Familien.

wurden dann bei festlichen Anlässen als Geschenk gereicht.

Zur Wintersonnwende am 25. Dezember freuten sich die alten Germanen, dass die längsten Nächte jetzt vorbei waren und die Tage wieder länger wurden. Es wurde gefeiert und es wurden sogenannte Opferbrote gebacken. Die Menschen damals glaubten, damit Dämonen vertreiben und die Seelen der Verstorbenen beschützen zu können. Das Christentum machte dann aus dem Wintersonnwendfest den Geburtstag des Christkinds.

Und damit wurde aus dem Opferbrot das Weihnachtsbrot. Im Mittelalter begannen die reicheren Familien damit die köstlichen Weihnachtsbrote in kleinerer Ausführung zu backen – so entstanden schließlich die ersten Weihnachtskekse.

### GEMEINSAM BACKEN

Klassische Kekse zum Ausstechen oder aufwendigere Nussecken oder Linzeraugen bilden eine bunte Vielfalt auf den Tellern. Das obligatorische Backen von

Weihnachtskekse gehört wohl in den meisten Haushalten zur kalten Jahreszeit dazu. Dabei steht aber nicht nur das Naschen von Vanillekipferln und Co im Vordergrund, sondern das gemeinschaftliche Erlebnis der Zubereitung. Eine Tradition, die man gerne aufleben lässt. Kinder können beim Ausrollen des Teiges helfen, das Ausstechen macht dann ebenso großen Spaß – und das lustige Verzieren der Kekse sowieso. Hier können jung und alt ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Und geht einmal etwas daneben, dann ist es moderne Kunst.

### FÜR JEDE JAHRESZEIT

Verzehrten die Menschen früher Kekse und feines Gebäck ausschließlich an den christlichen Feiertagen sowie zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, so haben die süßen Versuchungen heute das ganze Jahr über Saison. Denn wer mit den Zutaten variiert, kann für jede Jahreszeit die richtigen Kekse backen.

Sommerkekse mit viel Zitrone, dafür ohne Zimt, oder Kekse mit Erdbeeren und Frischkäse sind auch an heißen Tagen ein echter Renner.



Frische, selbst gemachte Kekse schmecken am besten und sind auch ein ideales Mitbringsel.



# KÜRBISKERN- VANILLEKIPFERL



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
100 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Es ist fast eine Glaubensfrage: Kommen Haselnüsse oder Walnüsse in die Vanillekipferl? Wir haben uns für Kürbiskerne entschieden, die geben den Kipfeln eine individuelle, ganz österreichische Note.*

## ZUTATEN

- 200 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 150 g MILFINA Teebutter
- 7 dag GUTES AUS DER REGION Kürbiskerne, gerieben
- 50 g Staubzucker
- 1 EL RIQUET Inländerrum
- BELLA Vanillinzucker und Staubzucker zum Wälzen

## HOFER PRODUKT-TIPP

### »RIQUET« INLÄNDER-RUM

Inländerrum ist eine österreichische Spezialität. Aus der heimischen Küche ist Inländerrum mit seiner besonderen Würze längst nicht mehr wegzudenken.



## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten rasch zu einem mürben Teig verarbeiten und mindestens ½ Stunde (besser über Nacht) kalt rasten lassen.
- Den Teig zu einer ca. 3 cm dicken Rolle formen und in ca. 5 cm lange Stücke unterteilen.
- Die Stücke auf ca. 1 cm Durchmesser mit der Hand weiter ausrollen und Kipferl formen.
- Bei 170 °C 5–10 Minuten goldgelb backen.
- Etwas abgekühlt, aber noch heiß im Vanillinzucker/Staubzuckergemisch wälzen.



## PROFI-TIPP

### KALT IST DIE DEVISE

*Alle Zutaten sollten bei der Zubereitung der Vanillekipferl kühl bleiben. Kalte Butter verwenden und die Zutaten am besten mit einer Küchenmaschine verarbeiten. Wer mit den Händen aktiv wird, sollte sich beeilen, ist die Butter einmal warm, brechen die Kipferl, selbst wenn der Teig im Nachhinein gekühlt wird.*





# SCHOKOLADEBUSSERL



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
20 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Die herrlichen Schokoladenbusserl schmecken nicht nur in der Zeit um Weihnachten. Sie sind das ganze Jahr über zum Tee oder Kako besonders beliebt.*

## ZUTATEN

- 150 g MILFINA Teebutter, weich
- 200 g Staubzucker
- 300 g BELLA Haselnüsse, gemahlen
- 200 g BELLA Kochschokolade, gerieben
- etwas SALINENGOLD Speisesalz
- BELLA Haselnüsse, ganz, zum Dekorieren



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »BELLA« KOCHSCHOKOLADE

Wer gerne bäckt, sollte Kochschokolade immer auf Vorrat haben, denn sie ist ein Allrounder bei der Zubereitung von Kuchen und Keksen.

## ZUBEREITUNG

- Butter schaumig rühren. Dann die restlichen Zutaten nach und nach unterrühren.
- Aus der Masse kleine Kugeln formen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen (die Busserl laufen beim Backen auseinander).
- Ganze Haselnüsse in die Mitte der Busserl setzen und bei 160 °C backen, bis kleine Risse auf den Busserln sichtbar werden.



## PROFI-TIPP

### DARF ES HERBER SEIN?

*Wer den etwas herberen Geschmack schätzt, kann die Haselnüsse auch durch Walnüsse ersetzen.*

# GEWÜRZSTERNE



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Schon beim Backen beginnen sie zu duften! Die Gewürzsterne sind beliebt bei Jung und Alt und zaubern sofort Feiertags-Feeling.*

## ZUTATEN TEIG

- 500 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 2 TL BELLA Backpulver
- 150 g BIO NATURA Walnüsse, gerieben
- 200 g Staubzucker
- 1 EL BELLA Vanillinzucker
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 2 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- 250 g MILFINA Teebutter, kalt

## ZUTATEN GLASUR

- 250 g Staubzucker
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- ev. 2–3 EL heißes Wasser
- Bunte Streusel oder Deko nach Wahl



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »BELLA« VANILLINZUCKER

Vanillinzucker von »BELLA« rundet die Kekse mit sanftem Vanillinaroma ab. Gerade in der Backzeit vor den Festtagen ist Vanillinzucker ein Fixstarter.

## ZUBEREITUNG

- Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit den Walnüssen sowie dem Zucker, Vanillinzucker und dem Lebkuchengewürz vermengen.
- Die Eier, den Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzugeben und verkneten.
- Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und rasch mit den restlichen Zutaten verkneten.
- Mindestens ½ Stunde kalt rasten lassen.
- Den Teig ca. ½ cm dick ausrollen und Sterne ausstechen.
- Bei 180 °C 10–15 Minuten backen und auskühlen lassen.
- Für die Glasur die Zutaten zusammenschütten und die Sterne damit überziehen.
- Mit bunten Streuseln verzieren.



## PROFI-TIPP

### ORANGENAROMA GEFÄLLIG?

Wer Zitronenglasur nicht mag, kann in der Keksmasse und in der Glasur die Zitronen auch durch Orangen ersetzen.







# KOKOSKUGELN



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
50 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Kokoskugeln zählen zu den absoluten Klassikern!  
Sie sind einfach und schnell in der Zubereitung.*

## ZUTATEN

- 200 g Staubzucker
- 120 g MILFINA Teebutter
- 70 g BELLA Kokosraspel
- 30 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 1 TL BELLA Kakao
- 1-2 EL RIQUET Inländerrum
- BELLA Kokosraspel zum Wälzen



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »BELLA« KAKAO

Das Kakaopulver von BELLA eignet sich durch seinen feinen und milden Geschmack hervorragend für Kuchen, Kekse und Pralinen.

## ZUBEREITUNG

- Butter langsam schmelzen lassen und die restlichen Zutaten hinzufügen.
- Kurz rasten lassen, dann die Kugeln formen, in Kokosraspeln wälzen und kalt stellen.



## PROFI-TIPP

### KUGEL-ROLLEN LEICHT GEMACHT

*Zum Rollen der Kugeln die Hände immer wieder befeuchten. Danach etwas Kakaopulver auf die Hände streuen – so bleibt die Masse nicht an den Händen kleben.*

# KNUSPER-KEKSE MIT DATTELN



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
40 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Haferflocken, Nüsse und Kürbiskerne lassen es in diesem Rezept knuspern! Die süßen Datteln bilden einen tollen Kontrast zu den gerösteten Nüssen und Kernen.*

## ZUTATEN

- 100 g HAPPY HARVEST Haferflocken
- 20 g GUTES AUS DER REGION Kürbiskerne
- 20 g BELLA Haselnusskerne
- 20 g BELLA Mandeln, natur
- 4 g BIO NATURA BIO-Datteln
- 125g BIO NATURA Erdnusscreme
- 60 g MILFINA Teebutter, zerlassen
- 40 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 3 EL Staubzucker
- Mark von 1 BELLA Vanilleschote
- SALINENGOLD Speisesalz



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »BIO-NATURA« BIO-DATTELN

Die Deglet Nour BIO-Datteln aus biologischem Anbau sind 100 Prozent naturbelassen. Beim Kochen und Backen sorgen sie für eine fruchtige Süße.

## ZUBEREITUNG

- Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, auf einem Teller beiseite stellen.
- Anschließend die Nüsse und Kerne in der Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen und klein hacken.
- Die Datteln entkernen und klein hacken.
- Die Butter mit der Erdnusscreme, dem Mehl, dem Zucker, dem Vanillemark und dem Salz gut verrühren und die restlichen Zutaten einrühren.
- Mit Hilfe von 2 Teelöffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech kleine Häufchen formen und im vorgeheizten Rohr bei 160 °C ca. 20 Minuten backen.



## PROFI-TIPP

### ZURÜCK INS RÖHRCHEN

*Wird nur ein Teil der Vanilleschote zum Kochen oder Backen benutzt, sollte der Rest wieder in das Glasröhrchen wandern und dieses fest verschlossen werden. So bleibt das süß-blumige, leicht bittere Aroma der Vanilleschote am besten bewahrt.*





# SCHOKO-PISTAZIEN-ECKEN



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
90 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Sie schmecken herrlich und sind leicht zuzubereiten.  
Die Pistazien geben den Schokokeksen eine überaus schmackhafte Note.*

## ZUTATEN

- 100 g HAPPY HARVEST Pistazien, geschält
- 100 g MILFINA Teebutter
- 10 dag Staubzucker
- 100 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 2 EL BELLA Vanillinzucker
- 2 EL BELLA Kakao
- 6 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- 100 g BELLA Kuvertüre für die Glasur

## ZUBEREITUNG

- Eine Auflaufform mit ca. 20 x 30 cm mit Backpapier auskleiden und den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Die Eier trennen und die Pistazien hacken.
- Die Butter schaumig rühren, den Zucker, Vanillezucker und Dotter zugeben und cremig rühren.
- Kakao mit Mehl versieben und mit den gehackten Pistazien unterrühren.
- Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
- In die Auflaufform füllen und ca. 45 Minuten backen.
- Aus der Form nehmen und abkühlen lassen und dann zuerst in Quadrate und dann in Dreiecke schneiden.
- Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen.
- Eine Ecke der fertigen Kekse in geschmolzene Kuvertüre tauchen und am Gitter abrinnen lassen.



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »BELLA« KUVERTÜRE

Die Kuvertüre von BELLA gibt es in zartbitter, Vollmilch und Weiß. So ist für jeden Geschmack und jeden Keks und Kuchen das Richtige dabei.



## PROFI-TIPP

### WASSERSCHEU

Beim Schmelzen der Kuvertüre darf kein Wasser in die Kuvertüre gelangen, sonst wird sie nicht mehr fest.

# KÄSE-KEKSE

## (PIKANT)



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Es muss nicht immer süß sein. Zu den Feiertagen sind würzige Kekse mit Käse, Kümmel und einem Hauch Paprika eine willkommene Abwechslung und werden besonders gerne gegessen.*

### ZUTATEN

- 200 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 200 g MILFINA Bergkäse, gerieben
- 150 g MILFINA Teebutter
- 4 EL MILFINA Sauerrahm
- SALINENGOLD Speisesalz
- 1 Prise LE GUSTO Paprika edelsüß
- 1 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Ei zum Bestreichen
- LE GUSTO Kümmel, ganz zum Dekorieren



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »MILFINA« BERGKÄSE GERIEBEN

Ein würzig-kräftiger Geschmack zeichnet den österreichischen Bergkäse aus. Gerieben ist er eine perfekte Zutat für Speisen, die ein kräftiges Aroma vertragen. Dieser Artikel ist in ausgewählten HOFER Filialen erhältlich.

### ZUBEREITUNG

- Die Zutaten rasch zu einem mürben Teig verarbeiten und mind. ½ Stunde kühl rasten lassen.
- Den Teig ausrollen, Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen.
- Mit Ei bestreichen und mit etwas Kümmel dekorieren und bei 160 °C hell backen.



### PROFI-TIPP

#### NICHT ZU DUNKEL BACKEN

*Das Käsegebäck nicht zu dunkel backen! Bei Bedarf können Sie das Gebäck noch einmal kurz vor dem Servieren in den Ofen schieben. Lauwarm schmeckt es besonders gut.*







# ERDÄPFELKEKSE

## (BABY-KEKSE)



REZEPT FÜR  
40 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
65 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Nicht nur Erwachsene essen gerne Kekse – auch Babys lieben sie. Doch für die Kleinsten müssen die Kekse besonders bekömmlich sein. Wir haben ein Rezept mit Erdäpfeln gefunden, das ganz bestimmt schmeckt.*

### ZUTATEN

- 300 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 200 g mehlig-e Erdäpfel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, gedämpft, passiert, ausgekühlt
- 120 g HAPPY HARVEST Feinkristallzucker
- 50 g MILFINA Teebutter
- 1 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Ei
- SALINENGOLD Speisesalz
- 1 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Ei zum Bestreichen
- GRANDESSA Erdbeerkonfitüre und
- HAPPY HARVEST Feinkristallzucker zur Dekoration



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »ZURÜCK ZUM URSPRUNG« BIO-EIER

Die Hühner bei ZURÜCK ZUM URSPRUNG genießen täglich einen strukturierten Auslauf, bei dem sie ihren natürlichen Instinkten folgen können und Schutz finden. Gefüttert werden sie mit österreichischem BIO-Futter.

### ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und min. ½ Stunde kühl rasten lassen.
- Ausrollen, Formen ausstechen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech legen, mit dem verquirlten Ei bestreichen.
- Bei 180 °C goldgelb backen.
- Als Verzierung die Kekse halb in heiße Marmelade tauchen und mit etwas Kristallzucker bestreuen.



### PROFI-TIPP

#### BUNTE VIELFALT

*Um die Kekse noch bunter aussehen zu lassen, können verschiedene Sorten Marmelade verwendet werden.*

# INNVIERTLER MOSTKEKSE

## (NACH ART DER MOSAUER OMA)



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Diese original Innviertler Kekse stammen aus dem Kochbuch der Mosauer Oma. Traditionell und einfach köstlich!*

### ZUTATEN

- 250 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 250 g MILFINA Teebutter
- 6–8 EL Most
- GRANDESSA Ribiselkonfitüre (oder andere Konfitüre nach Geschmack)
- BELLA Vanillinzucker-/Staubzucker-gemisch zum Wälzen



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »GRANDESSA« MARILLENKONFITÜRE

Die naturreine Marmelade ist eine typische österreichische Spezialität. Sie lässt sich für viele Mehlspeisen wie beispielsweise Sachertorte, Palatschinken oder als Füllung für Kekse verwenden. Oder einfach aufs Frühstücksbrot streichen.

### ZUBEREITUNG

- Das Mehl mit der Butter abbröseln und gemeinsam mit dem Most zu einem Teig verkneten.
- Etwas ruhen lassen, dann den Teig ausrollen. Runde Scheiben ausstechen, in die Mitte etwas Marmelade geben und zu Tascherl zusammenschlagen.
- Den Rand gut andrücken und bei 180 °C goldgelb backen.
- Noch warm im Vanillinzucker-/Staubzuckergemisch wälzen.



### PROFI-TIPP

#### RIBISELMARMELADE

*Wer die Füllung der Kekse etwas weniger süß möchte, kann auch gerne zu Ribiselmarmelade greifen. Die säuerliche Fülle passt gut zum leichten Most-Aroma.*





# INNVIERTLER MOSTKEKSE SELBER MACHEN

Diese traditionellen Kekse lassen sich einfach zubereiten und gelingen immer. Wir zeigen in neun Arbeitsschritten, wie es geht.

FOTOS HERBERT LEHMANN

1



## DIE ZUTATEN GRIFFBEREIT VORBEREITEN

Die Hauptzutaten für den Teig sind Mehl, Butter und Most. Alle Zutaten griffbereit halten, damit die Zubereitung des Teiges zügig geht.

2



## DIE KALTE BUTTER IN GROSSE STÜCKE ZERTEILEN

Damit der nächste Schritt, das Abbröseln – leichter geht, die kalte Butter in größere Teile zerschneiden. Das Mehl vorher darunterstreuen, so bleibt nichts kleben.

3



## MEHL UND BUTTER ABBRÖSELN UND MOST DAZUGEBEN

Mit den Handflächen Butter und Mehl so miteinander verreiben, dass kleine Brösel entstehen. Danach gemeinsam mit dem Most zu einem Teig verkneten.

**4**

## DEN TEIG MINDESTENS 1 STUNDE RASTEN LASSEN

Den Teig ruhen lassen, sobald er geschmeidig ist. Wird zu lange geknetet, verliert er an Konsistenz und wird wieder bröselig. Der Teig sollte ungefähr 1 Stunde rasten.

**5**

## DEN TEIG VORSICHTIG AUSROLLEN

Vor dem Ausrollen sollte der Teig auf Zimmertemperatur gebracht werden. Ein zu kalter Teig lässt sich nicht gut verarbeiten. Wird der Teig brüchig, fügen Sie noch etwas Butter dazu.

**6**

## DIE KEKSFORM RUND AUSSTECHEN

Wenn der Teig auf ca. 0,5 cm Dicke ausgerollt ist, die Kekse mit einer runden Form ausstechen. Die Form sollte nicht zu klein sein, da sich Kekse sonst nur schwer füllen und umbiegen lassen.

**7**

## DIE KEKSE MIT MARMELADE FÜLLEN

Nun mit einem Löffel einen Klecks Marmelade etwas neben die Mitte setzen. Hier ist alles möglich, was schmeckt: Ribisel, Marillen oder Weichsel.

**8**

## ZU KLEINEN TASCHERLN ZUSAMMENSCHLAGEN

Den runden Teig zu kleinen Tascherln zusammenschlagen. Achtung, die Marmelade darf nicht an den Rändern herausquellen.

**9**

## MIT EINER GABEL DIE RÄNDER ZUSAMMENDRÜCKEN

Den Rand zuerst mit den Fingern leicht andrücken. Danach mit einer Gabel die Ränder festdrücken. Dadurch entsteht auch das Muster.

# SHORTLIST BACKEN IN IHRER HOFER FILIALE



## ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-WEIZENMEHL

Für das glatte BIO-Weizenmehl und Vollkornmehl von ZURÜCK ZUM URSPRUNG wird das Getreide in der Region Waldviertel unter den strengen Prüf Nach!-Richtlinien angebaut. Der nachhaltige Anbau durch die BIO-Bäuerinnen und -Bauern fördert die Naturvielfalt. Ein Fixstarter in der Backsaison.

## ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-EIER HAHN IM GLÜCK

Die BIO-Freilandeier von ZURÜCK ZUM URSPRUNG sind aus dem Projekt »Hahn im Glück«. Im Rahmen des Programms wachsen nicht nur die weiblichen, sondern auch die männlichen Küken artgerecht und gemäß nachhaltigen Tierwohl-Kriterien auf.



## VANILLINZUCKER

Ein Fixstarter in der Backsaison! Der Vanillinzucker von BELLA ist eine unentbehrliche Zutat für Kekse, Kuchen und Torten.



## PUDDINGPULVER

Pudding ist sowohl als süße Nachspeise als auch als Zutat und Füllung in kalten Jahreszeit beliebt bei Jung und Alt.



## BACKPULVER

Backpulver sorgt dafür, dass der Teig herrlich luftig wird. Backpulver sollte stets trocken und kühl aufbewahrt werden. Feuchtigkeit und Wärme lösen die Wirkung des Backtriebmittels aus und lassen es verderben.



## KAKAO

Der feine und aromatische BELLA Kakao verzaubert nicht nur Milch, sondern eignet sich auch ideal zum Backen, Verfeinern und Dekorieren von Gebäck und Süßwaren.



**TOP  
PRODUKT!**

In der Backzeit gehören die Allrounder zu den Top-Sellern.

## MANDELN

Gehobelte Mandeln sind vielseitig einsetzbar: als Zutat oder als Verzierung bei Kuchen und Keksen.



## BELLA GERM

Germteig gehört einfach zur österreichischen Mehlspeiseküche. Es gibt kaum ein Gebäck, das sich nicht aus einem einfachen Germteig backen lässt. Trockenhefe ist lange haltbar und somit immer verfügbar.



## HAPPY HARVEST FEINKRISTALL-ZUCKER

Er besitzt eine feine Körnung und ist daher ideal zum Backen geeignet, da er sich schneller auflöst als normaler Kristallzucker.



## BELLA KUVERTÜRE

Kuvertüre ist aus den heimischen Backstuben und Küchen nicht wegzudenken. Zum Überziehen und Verzieren von Kuchen gibt es sie in zartbitter, Vollmilch und Weiß.



## SULTANINEN

Sultaninen sind hellbraune, im Licht schimmernde, weiche Rosinen, die ihren Namen von der Sultana-Traubensorte haben. Sie haben einen besonders süßen Geschmack, der ein wenig an Honig erinnert.



**TOP  
PRODUKT!**

Kochschokolade gehört in jeden Vorratsschrank.

## KOCHSCHOKOLADE

Beim Backen spielt Kochschokolade eine wichtige Rolle. BELLA Kochschokolade sorgt mit einem Kakaoanteil von 45 Prozent für einen vollen, angenehm herben Geschmack.



# BACKEN

## PRODUZENTEN & LIEFERANTEN

Die besten Produkte zum Backen werden in stets bester Qualität von den Bäuerinnen und Bauern in die HOFER Filialen geliefert.

LIEFERT:  
BIO-MEHLE



### PREMIUM BIOMÜHLE

Die Premium Biomühle GmbH aus St. Martin im Innkreis ist ein Mühlenunternehmen, das sich auf die Verarbeitung von ausschließlich biologischem Getreide, wie Weizen, Roggen und Dinkel spezialisiert hat.

»Unsere BIO-Mehle sind naturrein und frei von Rückständen, was weit über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinausgeht.«

Mag. Gregor Furthner, Mst



### HABERFELLNER

Der traditionelle Familienbetrieb Haberfellner, mit Sitz in Grieskirchen (OÖ), ist bereits seit 1986 ein Partnerbetrieb von HOFER. Die Haberfellner Mühle ist der größte private Mühlenbetrieb in Österreich.

»Unser Engagement in Bezug auf Rohstoffe und Umwelt belegt unsere nachhaltige Philosophie und den Erfolg seit über 100 Jahren.«

Markus Haberfellner

LIEFERT:  
MEHL & BACK-  
MISCHUNGEN





**LIEFERT:  
LEBKUCHEN**

## KASTNER

Die Lebzelterei Kastner in Bad Leonfelden im Mühlviertel ist bekannt für ihre einzigartige Lebkuchenkunst und verführerischen Kekse. Im Laufe der Jahre hat sich das Familienunternehmen zu einem Aushängeschild für feinste Confiterie aus Österreich entwickelt.

»Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden süße Gaumenfreuden, die wir seit jeher nach traditionellen Rezepturen mit viel handwerklichem Geschick und einer großen Portion Leidenschaft herstellen.«

**Lebzelterei Kastner**



## GUSCHLBAUER

Das Familienunternehmen Guschlbauer produziert traditionelle, österreichische Süß- und Backwaren und das schon seit 1984. Die Produktionsstätte des »Schaumrollenkönigs« liegt mitten im Herzen Oberösterreichs, in St. Willibald im Innviertel.

»Wie schon früher in Großmutter's Küche zelebrieren auch wir Backkunst nach österreichischer Tradition und das natürlich selbst gemacht, mit hochwertigen, regionalen Rohstoffen.«

**Waltraud und Karl Guschlbauer**

**LIEFERT:  
SÜSS- UND  
BACKWAREN**

# HONIG

## UND GESUNDHEIT

Honig ist ein jahrtausendealtes Produkt. Schon in der Steinzeit sammelten die Menschen Honig von wild lebenden Bienenvölkern. Das zeigen Höhlenmalereien mit Honigjägern. Und seit jeher wird er nicht nur zum Süßen verwendet, sondern auch als Therapeutikum eingesetzt. Welches gesundheitliche Potenzial hat das flüssige Gold?

TEXT MARLIES GRUBER ILLUSTRATION GINA MUELLER / CAROLINESEIDLER.COM





# SÜSSER HONIG

**E**s gibt eine Reihe von Sortenhonigen – ob Blütenhonige wie der Raps-, Lavendel- oder Edelkastanienhonig oder Tauhonige wie der Wald-, Tannen- oder Pinienhonig, die Auswahl ist groß. Manche kristallisieren leicht und werden zu Cremehonig gerührt, andere bleiben flüssig. Sie wirken und schmecken nicht nur je nach Sorte, sondern auch nach Gegend unterschiedlich. Ja, man kann nicht nur beim Wein, sondern auch beim Honig vom Terroir sprechen. Gemeinsam ist den verschiedenen Honigen, dass sie nebst ihren Hauptbestandteilen, dem Frucht- und Traubenzucker, viele andere Substanzen enthalten. Zu diesen zählen etwa andere Zucker wie Malzzucker und Saccharose sowie Säuren, Enzyme, Pollen, sekundäre Pflanzenstoffe und Aromastoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie kommen zwar zum Teil nur in geringen Mengen vor, können aber dennoch durch ihren Synergieeffekt der Gesundheit zuträglich sein. Das Wissen über therapeutische Einsatzmöglichkeiten von Honig ist vor allem in der Naturheilkunde fest verankert. In der indischen Ayurveda-Lehre wird bei Atemwegserkrankungen, Asthma oder Magenproblemen auf Honig gesetzt. Außerdem soll er für eine gute Stimme sorgen sowie Herz, Augen, Haut und Verdauung schmeicheln. Täglich drei Teelöffel nicht erhitzter Honig werden nach Ayurveda dafür empfohlen. Auch Hildegard von Bingen nannte Honig als Mittel für eine geschmeidige Stimme sowie gegen Husten, Hals- und Kopfschmerzen. Sie allerdings riet zu erhitztem Honig und hatte für die einzelnen Beschwerden verschiedene Rezepturen mit Kräutern, Wurzeln und Beerenblättern parat. Der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp wiederum kombinierte Lindenblütentee mit Zitrone und Honig gegen Erkältungen und grippale Infekte sowie Honig und Zwiebel gegen Husten. In der Apitherapie (von lat. Apis = Biene) **D**en einen Honig gibt es nicht. Es gibt eine Reihe von Sortenhonigen – ob das bei den Blütenhonigen der Raps-, Lavendel- oder Edelkastanienhonig oder bei den Tauhonigen der Wald-, Tannen- oder Pinienhonig

und viele mehr sind, die Auswahl ist groß. Manche kristallisieren leicht und werden zu Cremehonig gerührt, andere bleiben flüssig. Sie wirken und schmecken nicht nur je nach Sorte, sondern auch nach Gegend unterschiedlich. Ja, man kann nicht nur beim Wein, sondern auch beim Honig vom Terroir sprechen. Gemeinsam ist den verschiedenen Honigen, dass sie nebst ihren Hauptbestandteilen, dem Frucht- und Traubenzucker, viele andere Substanzen enthalten. Zu diesen zählen etwa andere Zucker wie Malzzucker und Saccharose sowie Säuren, Enzyme, Pollen, sekundäre Pflanzenstoffe und Aromastoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie kommen zwar zum Teil nur in geringen Mengen vor, können aber dennoch durch ihren Synergieeffekt der Gesundheit zuträglich sein. Das Wissen über therapeutische Einsatzmöglichkeiten von Honig ist vor allem in der Naturheilkunde fest verankert. In der indischen Ayurveda-Lehre wird bei Atemwegserkrankungen, Asthma oder Magenproblemen auf Honig gesetzt. Außerdem soll er für eine gute Stimme sorgen sowie Herz, Augen, Haut und Verdauung schmeicheln. Täglich drei Teelöffel nicht erhitzter Honig werden nach Ayurveda dafür empfohlen. Auch Hildegard von Bingen nannte Honig als Mittel für eine geschmeidige Stimme sowie gegen Husten, Hals- und Kopfschmerzen. Sie allerdings riet zu erhitztem Honig und hatte für die einzelnen Beschwerden verschiedene Rezepturen mit Kräutern, Wurzeln und Beerenblättern parat. Der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp wiederum kombinierte Lindenblütentee mit Zitrone und Honig gegen Erkältungen und grippale Infekte sowie Honig und Zwiebel gegen Husten. In der Apitherapie (von lat. Apis = Biene) kommen neben dem Honig vor allem Propolis, Bienengift, Bienenluft, Pollen und Gelée Royale zum Einsatz. Besonders der neuseeländische Manuka-Honig soll in der äußerlichen Anwendung bei der Wundheilung helfen. Generelle Empfehlungen für die Verwendung bei Wunden lassen sich jedoch bei der aktuellen Datenlage noch nicht abgeben.

**RETTET  
DIE BIENEN!**

Der Schutz der Bienen wird bei HOFER ganz großgeschrieben. Mit mehreren Initiativen setzt sich HOFER für den Schutz ihres natürlichen Lebensraums ein. Mehr dazu auf Seite 41



# HILFE BEI POLLEN-ALLERGIE

## Regionaler Honig hat noch einen besonderen Vorteil:

Reagiert man im Frühling und Sommer allergisch auf diverse Pollen, so kann Honig etwas Abhilfe schaffen. Denn in jedem Gramm Honig stecken Tausende Pollen, an die sich das Immunsystem gewöhnt. Isst man täglich zwei Teelöffel nicht erhitzten Honig aus der Region, tritt in der Blütezeit eine allergische Reaktion nicht so schnell ein, heißt es.



## WIRKSTOFFE FÜR DIE GESUNDHEIT

Warum Honig überhaupt gesundheitliche Effekte erzielen kann, liegt an seinen antibakteriellen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Antibakteriell wirkt Honig, weil die enthaltenen Säuren und der hohe Zuckergehalt den Bakterien das Überleben bzw. das Wachstum erschweren. Zudem hemmen oder töten die Aromastoffe Bakterien. Nicht erhitzter Honig enthält obendrein Wasserstoffperoxid, das ebenfalls Keime in Schach hält. Honig kann daher auch Kariesbakterien eindämmen, und bei Menschen, die häufig Honig essen, kommt offenbar der Magenkeim *Helicobacter pylori* seltener vor. Dunkler Honig, also etwa Waldhonig, Edelkastanienhonig oder Buchweizenhonig, hat höheres antibakterielles Potenzial. Er enthält auch deutlich mehr Polyphenole als heller Honig. Polyphenole wirken antioxidativ wie auch Vitamin C, Vitamin E oder Betakarotin. Das heißt, sie können die freien Radikale einfangen, die im Körper etwa durch Rauchen, Stress oder Sport vermehrt entstehen. In hoher Konzentration fördern freie Radikale Alterungsprozesse und Entzündungen ebenso wie das Entstehen diverser Krankheiten wie Krebs oder Atherosklerose. Honig kann also zum Eindämmen des oxidativen Stresses beitragen. <



GRANDESSA Blütenhonig gibt es in den Sorten flüssig und cremig – von österreichischen Imkern sorgfältig hergestellt.



Der BIO NATURA Honig stammt aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, es gibt ihn bei HOFER in den Sorten flüssig und cremig.





# BIENEN RETTEN

Die Bienen sind in Gefahr. Um den Bestand der fleißigen Honigsammlerinnen zu sichern, ist es wichtig, nachhaltig und biologisch produzierten Honig zu kaufen. Das hilft den Lebensraum der Bienen zu bewahren.

TEXT HERTA SCHEIDINGER

# HONIG ESSEN



Engagierte Imkerinnen und Imker setzen sich mit ihrer Arbeit für die Erhaltung der Bienen ein und schaffen wertvolle Rückzugsorte.

beim Besuch der nächsten gleichen Pflanzenart auf deren Narbe übertragen. Eine Aufgabe der Biene, die das Weiterleben von Pflanze, Mensch und Tier gewährleistet. Albert Einstein formulierte es so: »Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.«

### BIENEN BRAUCHEN HILFE

Umso alarmierender sind die Nachrichten vom Sterben Tausender Bienenvölker, das offenbar auf den Einsatz gewisser Insektizide zurückzuführen ist, aber auch mit der immer stärker um sich greifenden Monokultur in der Landwirtschaft verknüpft ist. Wenn sich die Mais-, Rüben- und Getreidefelder bis zum Horizont im Wind wiegen, dann sieht das auf den ersten Blick vielleicht pittoresk aus – für die Artenvielfalt und die Lebensgrundlage unserer Bienen aber zeichnet es gar kein zukunftsfrohes Bild.

Nun sind bereits wertvolle Initiativen angelaufen, um den Bestand der heimischen Bienen zu erhalten. Für Feinschmecker ist das natürlich doppelt gut: Honig aus solch pestizidfrei bewirtschafteten Flächen schmeckt dank der Vielzahl an Kräutern, Blumen und Stauden, die den Bienen zur Verfügung stehen, unvergleichlich aromatischer und komplexer als konventioneller Honig. Naturmediziner sind außerdem überzeugt, dass die pflanzlichen Wirkstoffe, die in so einem Glas flüssigen Goldes verpackt sind, dem

**S**eine goldene Farbe, sein besonderer Geschmack und seine gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe machen Honig zu etwas Besonderem. Er ist ein Superfood mit Heilwirkung für Körper und Geist. Er gibt neue Energie und sein Geschmack ist wie eine Streicheleinheit für die Seele. Ein Ausflug in die Kindheit oder auf einen Bauernhof.

Die Produktion von süßem, goldenem Honig ist eine Meisterleistung der Bienen, die den Menschen seit Jahrtausenden Bewunderung abringt. Die Arbeiterbienen sammeln den Ausgangsstoff des Honigs – Nektar von Blüten für die Produktion von »Blütenhonig«. Zur Produktion von »Waldhonig« wird Honigtau gesammelt. Hier wird der Siebröhrensaft von Laub- oder Nadelbäumen von Schild-, Rinden- oder Blattläusen aufgenommen und zum größten Teil wieder ausgeschieden. Die Bienen saugen Nektar oder Honigtau mit ihren Rüsseln auf und transportieren ihn in ihrer Honigblase.

Ein genauer Blick zeigt, warum der Fleiß der Bienen legendär ist: Die Biene sammelt ihren Honig im Radius von drei Kilometern um den Bienenstock. Eine Sammelbiene unternimmt pro Tag bis zu zehn Ausflüge. Für ein Kilo Honig sind rund 150.000 Flugkilometer und der Besuch von bis zu zwei Millionen Blüten nötig.

Pollen nimmt die Biene dabei quasi im Vorbeifliegen mit. Die Pollen bleiben am Haarkleid der Biene haften und werden

**BLUMENWIESE,  
OBSTGARTEN,  
FELDRAIN:  
DAS SIND  
LEBENSRAÜME,  
WIE SIE DIE BIENE  
ALS RÜCKZUGSORT  
DRINGEND BRAUCHT.**

Der Schutz der Bienen bedeutet auch den Schutz der Biodiversität.





## EIN BIENENHAUS MIT GROSSER SIGNALWIRKUNG!

Organismus als Ganzes und dem Immunsystem im Besonderen zugute kommen. Und, vielleicht am allerwichtigsten: Der Kauf solch nachhaltig produzierten Honigs ist nicht nur eine Investition in höchsten Genuss und Wohlbefinden, sondern auch ein kleiner, aber umso wichtiger Beitrag zur Rettung der Welt.

### VERANTWORTUNG LEBEN

HOFER hat sich bereits 2013 zum Ziel gesetzt, den Bienen unter die Flügel zu greifen und gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden einen wesentlichen Beitrag zu deren Schutz zu leisten. Mit »Wir schwärmen für Bienen« ist ein spannendes Naturschutz-Projekt entstanden, dass sich unter anderem gegen das Bienensterben einsetzt.

Ein Zeichen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Geschäftspartner setzte HOFER auch mit der Errichtung eines eigenen Bienenhotels in Sattledt. Rund 500.000 geflügelte Helferchen umkreisen



in den Sommermonaten die Zentrale in Oberösterreich. Ihre Heimat: ein Bienenhaus mit mehreren bestens betreuten Bienenstöcken. Ihr Revier sind die Blumen, Wiesen und Wälder der Umgebung.

Das Bienenhotel bietet Platz für zahlreiche Bienenstöcke. HOFER will damit nicht in die Honigproduktion einsteigen. Vielmehr geht es darum, mit dem Bienenhotel ein Zeichen zu setzen und den Geschäftspartnern und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu signalisieren, dass der Bienenchutz für die Umwelt, die Biodiversität und den Menschen sehr wichtig ist – alleine schon aufgrund der vielen Produkte, die nur aufgrund unserer fleißigen Freunde existieren.

Weil Honig sich über das Frühstücksbrot und Müsli hinaus in vielfältiger Weise kulinarisch einsetzen lässt, haben wir uns auf den folgenden Seiten eine Reihe köstlicher Rezepte einfallen lassen. Ganz bewusst auch solche salziger Natur – denn Honig schmeckt immer!

<

## SOS FÜRS SÜSSE GOLD!

HOFER setzt sich bereits seit 2013 im Rahmen des Fokusthemas »Wir schwärmen für Bienen« der Nachhaltigkeitsinitiative »Heute für Morgen« für den Schutz der Bienen ein.

Ohne die Bienen gäbe es rund ein Drittel unserer Lebensmittel gar nicht. Als Lebensmittelhändler ist HOFER daher besonders auf die kleinen Helferinnen angewiesen. Denn die fleißigen Bienen spielen durch die Bestäubung eine essenzielle Rolle für den Erhalt der Biodiversität.

HOFER hat 2013 mit dem Naturschutzbund den Bienenschutzfonds ins Leben gerufen. Der mit bisher über 500.000 Euro dotierte Bienenschutzfonds unterstützt Projekte zum Schutz der Honig- und Wildbienen. Zusätzlich werden Menschen über die Relevanz der Insekten aufgeklärt, damit jede und jeder zum Erhalt dieser wertvollen Art beitragen kann.

HOFER setzt zudem verschiedene Maßnahmen, um die gefährdeten Bienen zu schützen:

- Laufender Ausbau des BIO-Sortiments: Die biologische Landwirtschaft verzichtet auf chemische Pflanzenschutz- und Düngemittel. Daher wird die Umwelt durch die biologische Produktionsweise weniger belastet als durch die konventionelle Herstellung.
- Das Bienenhotel in der HOFER Zentrale in Sattledt: Um den Kundinnen und Kunden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Geschäftspartnern die Relevanz der Bienen für Mensch und Umwelt zu verdeutlichen, errichtet HOFER bei seiner Zentrale in Sattledt ein Bienenhotel. So tragen die fleißigen Helferinnen zum Erhalt der Biodiversität bei.
- Pestizide gefährden die biologische Vielfalt. Denn neben der Bekämpfung von Schädlingen wirken sich Pestizide auch

auf andere Tiere und Pflanzen aus. Daher setzt HOFER auf ein umfangreiches Pestizidmonitoring, welches dem Schutz der Umwelt sowie dem Schutz von Bienenpopulationen und anderen Bestäubern dient.

• HOFER führt strenge Pestizid- und Qualitätskontrollen durch, um Bienen bestmöglich zu schützen. Dabei nimmt das Unternehmen auch seine Lieferanten in die Pflicht und fordert sie dazu auf, den Einsatz von bienentoxischen Wirkstoffen zu vermeiden. So greift HOFER den Bienen unter die Flügel und schützt die Biodiversität.



# OFENKÜRBIS

## MIT THYMIAN, HONIG, RADICCHIO UND GORGONZOLA



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
25 MINUTEN, BACKEN:  
CA. 35 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Die Kombination von Kürbis und Gorgonzola überzeugt jeden Feinschmecker! Honig rundet dieses Geschmackserlebnis ab. Schnell zubereitet und mit BIO-Zutaten besonders wohlschmeckend.*

### ZUTATEN

- 1 kg ZURÜCK ZUM URSPUNG BIO-Kürbis aus Österreich
- 4 EL BIO NATURA BIO-Olivenöl
- 2 EL BIO NATURA BIO-Honig
- 4 Zweige ZURÜCK ZUM URSPUNG BIO-Thymian + extra Thymian zum Garnieren
- 1 Kopf Radicchio
- ½ BIO-Zitrone vom HOFER Marktplatz
- 2 EL ZURÜCK ZUM URSPUNG BIO-Apfelessig
- 150 g CUCINA NOBILE Gorgonzola
- 2 EL BELLA Pinienkerne, geröstet
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und die Hälften in Stücke oder Spalten schneiden. Diese in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und 1 EL Honig vermischen und würzen. Den Thymian waschen, trocknen, schütteln und hinzufügen.
- Alles auf einem Backblech verteilen und ca. 30 bis 35 Minuten im Rohr backen.
- Den Radicchio putzen, den Strunk heraus-schneiden, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig mit dem restlichen Olivenöl und Honig verrühren und den Salat untermischen.
- Den Kürbis aus dem Rohr nehmen, kurz abkühlen lassen, den Salat darauf verteilen. Den Gorgonzola darüber bröckeln und alles mit dem restlichem Thymian und den Pinienkernen garniert servieren.

### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »CUCINA NOBILE« GORGONZOLA

Der italienische Gorgonzola ist einer der berühmtesten Edelschimmel-Käse. Sein mild-süßer bis würzig-pikanter Geschmack verleiht vielen Speisen den letzten Schliff.



### PROFI-TIPP

#### KÜRBISKERNE RÖSTEN

Zuerst das Fruchtfleisch entfernen. Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kerne abtrocknen und für ca. 20 Minuten auf beiden Seiten im vorgeheizten Backofen trocknen. Danach gut auskühlen lassen, mit einem Nudelholz über die Kerne rollen, damit die Schale aufbricht. Die Kerne von der Schale trennen.





# GEBACKENER CAMEMBERT

## MIT FEIGEN, MACADAMIA-KROKANT UND HONIG



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
15 MINUTEN, GARZEIT:  
CA. 25 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Zart schmelzend kommt der Camembert aus dem Ofen, das Aroma von Honig ist dazu unschlagbar. Das flüssige Gold verfeinert dieses Gericht mit seiner milden Süße auf himmlische Weise.*

### ZUTATEN

- 50 g SNACK FUN Macadamia
- 2 EL HAPPY HARVEST Rohrzucker FAIRTRADE
- 8 Feigen
- 2 Stück MILFINA Rahm-Camembert
- 12 Scheiben Rustikales Landbaguette aus der HOFER BACKBOX
- 3 EL BIO NATURA BIO-Honig
- BIO NATURA BIO-Olivenöl
- frische ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kräuter zum Garnieren



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »BIO NATURA« BIO-HONIG

Der cremige oder flüssige BIO-Honig im praktischen Dosierspender ist ein absolutes Allroundtalent in der Küche. Honig passt zu vielen pikanten Speisen und Käsesorten. Einfach ausprobieren!

### ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Die Macadamianüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne duftend rösten. Den Zucker hinzufügen, karamellisieren lassen und dabei mit den Nüssen verschwenken. Auf Backpapier abkühlen lassen (ggf. wieder auseinanderbrechen).
- Die Feigen waschen. Die beiden Camemberts in einer Auflaufform stapeln und die Feigen ringsum verteilen. Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln. Käse, Feigen und Brotscheiben im Rohr ca. 25 Minuten backen, bis der Käse innen flüssig ist. Die Brote aus dem Rohr nehmen, sobald sie schön gebräunt und knusprig sind.
- Den Käse auf einen Teller umsetzen, die Feigen rundherum verteilen (nach Belieben vorsichtig halbieren). Die Macadamianüsse darüber verteilen und alles mit dem Honig beträufeln. Mit Kräutern garnieren und die Baguettescheiben dazu servieren.



### PROFI-TIPP

#### HONIG RICHTIG LAGERN

*Bei einer Temperatur zwischen 10 und 18 Grad fühlt sich Honig am wohlsten. Somit sollte er nicht im Kühlschrank gelagert werden. Honig also am besten in einem kühlen – nicht kalten – dunklen Raum aufbewahren.*

# SCHWEINSBRATEN

## MIT HONIG, SENF UND INGWER



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
25 MINUTEN, GARZEIT:  
CA. 1 STUNDE 45 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Es muss nicht immer Knoblauch sein! Wer unseren Schweinsbraten mit Honig, Senf und Ingwer probiert hat, weiß wie vielseitig und aromatisch Schweinefleisch schmecken kann.*

### ZUTATEN

- ½ kg GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Schweinsbraten, mariniert
- 5 cm BIO-Ingwer vom HOFER Marktplatz
- 500 ml GRAF VON KREUZEN Grüner Veltliner
- 2 EL BIO NATURA BIO-Honig
- 6 TL LE GUSTO Rosmarin
- 4 EL LE GUSTO Estragonsenf
- 4 kleine Honigwabenstücke
- frische Rosmarinzweige, zum Dekorieren
- Rustikales Landbaguette aus der HOFER BACKBOX (zum Servieren)



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »HOFER-BACKBOX« RUSTIKALES LANDBAGUETTE

Das rustikale Landbaguette kommt mehrmals täglich knackig-frisch aus der HOFER BACKBOX.

### ZUBEREITUNG

- Den marinierten Schweinsbraten leicht abtupfen. Den Ingwer waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Fleisch in eine Ofenform legen. Den Wein angießen und mit Alufolie abdecken.
- Das Backrohr auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und das Fleisch darin ca. 1 Stunde und 20 Minuten garen. Die Folie entfernen, das Fleisch mit dem Honig einpinseln und weitere 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen und kurz zur Seite stellen.
- Den Rosmarin auf ein Backblech geben und im Ofen unter dem Grill schwarz werden lassen. Herausnehmen und zur Seite stellen.
- Das Fleisch kurz unter den Grill geben und nochmals kurz erhitzen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Je 1 EL Senf auf Tellern verstreichen, das Fleisch in Scheiben darauf anrichten. Je ein Stück Honigwabe in den dunklen Rosmarin dippen und auf dem Fleisch platzieren. Mit den Landbaguettescheiben servieren.



### PROFI-TIPP

#### INGWERSCHALE ENTFERNEN

*Zum Kochen muss die Schale des Ingwers entfernt werden. Unser Tipp: Ingwer mit der Kante eines Teelöffels reiben, dann lässt sich die Schale leichter von der Knolle lösen.*







Regionale Rohstoffe und unverfälschte Produkte sind die Grundlage für die Geschmackserlebnisse von Lukas Nagl im »Restaurant Bootshaus« im Hotel »Das Traunsee«.



# TYPISCH & REGIONAL

Haubenchef Lukas Nagl weiß, wie man oberösterreichische Spezialitäten am besten zubereitet. Ob Linzer Torte oder Bratl – diese zwei Klassiker gehören in jedes Rezeptbuch. Übrigens: Zu einem echten Mostbratl gehören nicht nur Semmelknödel, sondern auch Stöckelkraut.

FOTOS LUZIA ELLERT FOODSTYLING GABRIELE HALPER





# LINZER TORTE



REZEPT FÜR  
8-10 PORTIONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
45 MINUTEN,  
VORBEREITEN: 35 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Wer Oberösterreich sagt, der muss auch Linzer Torte sagen. Das älteste überlieferte Rezept stammt aus dem 17. Jahrhundert und ist damit das älteste bekannte Tortenrezept der Welt.*

## ZUTATEN FÜR 1 TORTENFORM VON 28 CM

- 250 g MILFINA Teebutter
- 250 g Staubzucker
- 1 BELLA Vanilleschote
- 1 Msp. BELLA Nelken, gemahlen
- 1 TL LE GUSTO Zimt
- 2 TL BELLA Kakao
- 2 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- 250 g HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 2 Msp. BELLA Backpulver
- 250 g BELLA Haselnüsse
- 300 g GRANDESSA Preiselbeerenauslese
- BELLA Mandelsplitter zum Bestreuen



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »GRANDESSA« PREISELBEEREN-AUSLESE

Preiselbeermarmelade ist aus der heimischen Küche nicht wegzudenken. Ob zum Backen oder zum Schnitzel, das herb-süße Aroma der Preiselbeeren passt einfach (fast) überall.

## ZUBEREITUNG

- Die zimmerwarme Butter mit dem Staubzucker, Vanille, Nelken, Zimt und Kakao schaumig schlagen. Die verschlagenen Eier nach und nach einrühren, das Mehl (gemischt mit dem Backpulver) und die Nüsse unterrühren.
- Eine Springform buttern und mit Mehl stauben. Zwei Drittel der Masse darin einfüllen und glatt streichen.
- Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Torte darin für ca. 25 Minuten anbacken.
- Dann die warme Preiselbeermarmelade daraufgeben und die restliche Teigmasse mit einem Spritzbeutel in Gitterform aufspritzen.
- Die Torte mit den Mandeln bestreuen und für 20 Minuten fertig backen.



## PROFI-TIPP

### HASELNUSS ODER MANDELN?

*Gemahlene Mandeln verleihen dem Kuchen eine eher dezente Nussnote, während Haselnüsse ein kräftigeres Nussaroma verleihen. Oder wie wäre eine Mischung zur Hälfte aus Haselnüssen und zur Hälfte aus Mandeln?*

# MOSTBRATL

## MIT STÖCKELKRAUT UND SEMMELKNÖDEL



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
150 MINUTEN, VORBEREITEN  
35 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Ein guter, saftiger Braten mit Kraut und Knödel darf nicht fehlen, wenn es um Oberösterreichs Küche geht. Ein deftiges Rezept für kalte Wintertage.*

### ZUTATEN MOSTBRATL

- 1 kg GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Schopf ohne Schwarte
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Kümmel
- LE GUSTO Paprika Edelsüß
- LE GUSTO Majoran
- 4 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz
- 4 EL BELLASAN Sonnenblumenöl
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer
- 1 Karotte aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- ½ ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Knollensellerie
- 1 Gelbe Rübe aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 2 Zwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 500 ml Most
- 500 ml GOURMET Gourmet Fonds

### ZUTATEN STÖCKELKRAUT

- ½ Kraut aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geviertelt mit Strunk
- SALINENGOLD Speisesalz,
- HAPPY HARVEST Feinkristallzucker
- LE GUSTO Kümmel
- LE GUSTO Pfeffer
- Einige Spritzer ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Apfelessig



### HOFER PRODUKT-TIPP KRAUT AUS ÖSTERREICH VOM HOFER MARKTPLATZ

Kraut ist ein typisches Wintergemüse und liefert wertvolle Vitamine – dazu schmeckt es herrlich.

### ZUTATEN SEMMELKNÖDEL

- 1 kleine Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 50 g MILFINA Teebutter
- 90 g heiße ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Vollmilch
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Muskatnuss
- LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie
- 200 g HAPPY HARVEST Semmelwürfel
- 2 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier

### ZUBEREITUNG

- Für das Mostbratl das Fleisch mit den Gewürzen kräftig würzen.
- Das Gemüse inklusive der Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In ein Reindl geben und das Fleisch daraufsetzen.
- Den Backofen auf 170 °C vorheizen und das Bratl für 1 Stunde in den Ofen geben. Nach 1 Stunde erstmals mit dem Most aufgießen und für eine weitere Stunde braten. Dann mit der Suppe aufgießen und fertig braten. Das dauert ca. noch einmal 1 ½ Stunden. Immer wieder übergießen.
- Einen Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Das Kraut darin ca. 15 Minuten mit den Gewürzen, Essig und Salz weich kochen. Herausnehmen und in der letzten ½ Stunde in das Reindl zum Bratl geben.
- Für die Semmelknödel die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig anschwitzen. Mit der Milch aufgießen, kräftig würzen und aufkochen. Noch heiß über das Knödelbrot geben und rasch vermischen. Die Eier hinzufügen, wenn die Masse nicht mehr zu heiß ist. Kleine runde Knödel abdrehen und in siedendem Wasser gar ziehen lassen.



## PROFI-TIPP

### MIT BIER AUFGIEßEN

*Bierliebhaber können den Braten auch mit dem Gerstensaft aufgießen. Da immer zu wenig Saftl vorhanden ist: unbedingt genügend davon machen.*

# DAS (MOST)BRATL

Der Sonntagsbraten ist eine wunderbare Erinnerung an die Kindheit, als sich die ganze Familie um den Tisch versammelt hat.

FOTOS LUZIA ELLERT FOODSTYLING GABRIELE HALPER

*Die Liebhaber des »Bratln in der Rein« sind sich in einem Punkt einig: Ein knuspriger Schweinsbraten gehört zum Besten, das die (ober-)österreichische Küche zu bieten hat. Zartes Fleisch, knusprige Kruste und in manchen Regionen des Landes auch mit »Stöcklkraut« zählt er zu den absoluten Lieblingsgerichten der Oberösterreicherinnen und Oberösterreicher (und nicht nur der) und kommt immer noch vor allem am Sonntag auf den Tisch. Damit das Bratln auch perfekt gelingt, braucht man Erfahrung und Gefühl. Und in jedem Fall kommt es auf die Kruste an.*



1

Das geschnittene Gemüse inklusive der Zwiebel in ein Reindl geben und das Fleisch daraufsetzen. In den Ofen schieben.



2

Das Kraut in große Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser, den Gewürzen, Essig und Salz weich kochen.



3

Das Bratl nach einer Stunde im Ofen erstmals mit Most aufgießen und für eine weitere Stunde in den Ofen geben.



4

Krautstücke in das Reindl geben, mit Suppe aufgießen und noch eine weitere halbe Stunde braten. Immer wieder übergießen.



# POCHIEREN FÜR GENIESSER

Pochiert wird das weiche Ei so richtig zur Delikatesse.  
So verwandeln Sie frische BIO-Eier in eine  
feine Alternative zu Spiegelei & Co.

FOTOS LENA STAAL · FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN







# EIER IN ROTWEINSAUCE



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Diese ganz klassischen Eier in Rotweinsauce gehören zum Standardrepertoire eines jeden Wirtshauses im Burgund. Funktioniert aber auch mit österreichischen Zutaten bestens.*

## ZUTATEN

- 2 Zwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Karotten aus Österreich vom HOFER Marktplatz, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Stangen **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Porree, nur der weiße Teil, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g MILFINA Teebutter
- 30 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Weizenmehl glatt
- 1 FLAT LAKE Blaufränkisch-Zweigelt
- 120 ml **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Traubensaft rot
- 250 ml GOURMET Gourmetfond Kalb
- 3 LE GUSTO Gewürznelken
- 4 Zweige **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Kräuter Thymian
- 4 LE GUSTO Lorbeerblätter
- 1 Prise HAPPY HARVEST Feinkristallzucker
- 150 g GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Bauchspeck
- 4 Scheiben Jumbobaguette aus der HOFER BACKBOX, entrindet
- 1 Knoblauchzehe vom HOFER Marktplatz, halbiert
- 1 Karotte aus Österreich vom HOFER Marktplatz, fein gewürfelt
- 8 **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Eier



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »ZURÜCK ZUM URSPRUNG« WEIZENMEHL GLATT

Für das glatte BIO-Weizenmehl von **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** wird das Getreide in der Region Waldviertel unter den strengen Prüf Nach! Richtlinien angebaut.

- 80 g kalte Butter zum Montieren der Sauce
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- gehackte Petersilie zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, Karotten und Lauch in Butter glasig werden lassen. Mit Mehl stauben und kurz rösten. Wein, Kalbsfond, Gewürze und Zucker zugeben und 30 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abseihen.
- Speck knusprig braten. Weißbrot in Butter knusprig braten (oder tosten) und mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Fein gewürfelte Karotte in etwas Butter knackig braten.
- Gut gesalzenes Wasser auf etwa 90 °C erhitzen, sodass es gerade noch nicht siedet. Eier einzeln in eine Schüssel schlagen und dann in ein feines Sieb geben. Vorsichtig ein wenig rütteln, um loses/überschüssiges Eiweiß loszuwerden, dann sanft aus dem Sieb ins heiße Wasser gleiten lassen. Vorsichtig mit einem Löffel einmal umrühren. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und dann die Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- Sauce wieder zum Köcheln bringen. In einen tiefen Teller eine Brotscheibe legen, darauf zwei pochierte Eier anrichten und mit knusprigem Speck und Karottenwürfeln garnieren. Die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, über die Eier gießen, mit Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen und servieren.



## PROFI-TIPP

### IN DER SAUCE GAREN

*Wer seinen pochierten Eiern den Extrakick geben möchte, pochiert sie nicht in Wasser, sondern direkt in der Sauce. Sieht weniger schön aus, schmeckt aber besser!*

# EGGS BENEDICT



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
30 MINUTEN (OHNE  
MUFFIN-ZUBEREITUNG)



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Seit die Eggs Benedict im späten 19. Jahrhundert erstmals serviert wurden, haben sie sich zum vielleicht legendärsten Frühstück überhaupt entwickelt.*

## ZUTATEN FÜR DIE SAUCE HOLLANDAISE

- 150 g MILFINA Teebutter
- 2 große Eigelb vom ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Ei
- 1 EL Wasser
- 1 EL Saft einer Zitrone vom HOFER Marktplatz
- SALINENGOLD Speisesalz
- 4 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier

## ZUTATEN FÜR DIE EIER

- 8 Streifen GENUSS 100 % ÖSTERREICH Bauchspeck
- 4 English Muffins oder GOURMET Butterbrioche
- LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »MILFINA« TEEBUTTER

Butter ist eine der wichtigsten Zutaten in der heimischen Küche. Sie wird aus frischem Milchrahm hergestellt und ist ein reines Naturprodukt.



## PROFI-TIPP

### BRIOCHE ALS ERSATZ

*Brioche ist den englischen Muffins sehr ähnlich. Es ist flaumig und zart und kann anstelle von Muffins gegessen werden.*

## ZUBEREITUNG

- Butter komplett schmelzen und klären. Dafür die Butter aufkochen lassen und Schaum abschöpfen, bis die Butter klar ist.
- Einen Topf Wasser zum Kochen bringen. In einer Schüssel Eigelb, Wasser, Zitronensaft und etwas Salz mit einem Schneebesen mischen. Schüssel so auf den Topf setzen, dass der Schüsselboden zwar vom Dampf erhitzt wird, aber das kochende Wasser nicht berührt.
- Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Butter in einem langsamen Strahl in die Eier-Mischung gießen, so wie das Öl bei der Zubereitung von Mayonnaise. Wenn die ganze Butter gebunden ist, sofort von der Hitze nehmen und zugedeckt an einen warmen Ort, etwa neben den Herd, stellen.
- Gut gesalzenes Wasser auf etwa 90 °C erhitzen, sodass es gerade noch nicht siedet. Ei in eine Schüssel schlagen und dann in ein feines Sieb geben. Vorsichtig ein wenig rütteln, um loses/überschüssiges Eiweiß loszuwerden, dann sanft aus dem Sieb ins heiße Wasser gleiten lassen. Vorsichtig mit einem Löffel einmal umrühren. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und die Eier dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- Speck in einer Pfanne knusprig braten. Muffins toasten. Jeden Muffin mit 2 Scheiben Speck, einem pochierten Ei und Sauce Hollandaise toppen. Eventuell mit Chilipulver und gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.





# STEIRISCHER RINDFLEISCHSALAT MIT POCHIERTEM EI UND KREN



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
20 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*So wird aus dem Heurigenklassiker eine echte Delikatesse! Cremig pochiertes Ei, milde Zwiebeln und herrlich aromatisches Kürbisernöl.*

## ZUTATEN

- 400 g GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Siedefleisch
- 1–2 große rote Zwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 1 roter Paprika aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 200 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Käferbohnen, gekocht
- 6 EL ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbiskernöl
- 4 EL ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Apfelessig
- 2 EL ASIA GREEN GARDEN Sojasauce
- 1 EL BIO NATURA BIO-Honig
- 2 EL GUTES AUS DER REGION Steirischer Kren, frisch gerissen
- 4 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer
- LE GUSTO Küchenkräuter Schnittlauch

## HOFER PRODUKT-TIPP

### »ZURÜCK ZUM URSPRUNG« BIO-KÜRBISKERNÖL

Die BIO-Kürbiskerne für das Kernöl stammen aus dem Weinviertel. Das ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbiskernöl ist online rückverfolgbar bis zu den Kürbisbäuerinnen und -bauern.



## ZUBEREITUNG

- Die Eier pochieren: Gut gesalzenes Wasser auf etwa 90 °C erhitzen, sodass es gerade noch nicht siedet. Ein Ei in eine Schüssel schlagen und dann in ein feines Sieb geben. Vorsichtig ein wenig rütteln, um loses/überschüssiges Eiweiß loszuwerden, dann sanft aus dem Sieb ins heiße Wasser gleiten lassen. Vorsichtig mit einem Löffel einmal umrühren. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und die Eier dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- Das gekühlte Rindfleisch in feine Scheiben schneiden, am besten mit einer Schneidemaschine. Zwiebel und roten Paprika in feine Streifen schneiden. Öl, Essig, Sojasauce und Honig zu einem Dressing verrühren. Das Rindfleisch mit den Zwiebeln, Bohnen und Paprika auf einer langen Servierplatte anrichten. Großzügig mit dem Dressing beträufeln. Die pochierten Eier darauflegen, mit Schnittlauch und Kren garnieren und servieren.



## PROFI-TIPP

### EINE PERFEKTE EINHEIT

*Sojasauce und Honig passen perfekt zusammen und bilden die Basis für unglaublich schmackhafte Saltsaucen.*

# BRUNNENKRESSE-CREMESUPPE MIT RÖSTI, POCHIERTEM EI UND KNUSPRIGER BLUNZE



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Ein frischer Kräuterkick kann in der kalten Jahreszeit nicht schaden.  
Die Cremigkeit pochiertem Eier rundet diese Suppe ab.*

## ZUTATEN FÜR DIE SUPPE

- 1 Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie vom HOFER Marktplatz, gehackt
- 300 g Erdäpfel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geschält, gewürfelt
- 700 ml GOURMET Gemüsefond
- 250 g Brunnenkresse
- Saft von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- NATUR AKTIV BIO-Olivenöl
- SALINENGOLD Speisesalz,
- LE GUSTO Pfeffer, schwarz

## ZUTATEN FÜR DIE RÖSTI

- 4 große Erdäpfel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geschält
- 1 Prise SALINENGOLD Speisesalz
- BELLASAN Rapsöl

## ZUTATEN FÜR DIE POCHIERTEN EIER

- 4 große ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier

## ZUTATEN FÜR DIE GARNITUR

- 100 g GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Steirische Blutwurst oder GUTES AUS DER REGION Steirische Blutwurst
- 1 Bund Brunnenkresse
- BELLASAN Rapsöl



## ZUBEREITUNG

- Einen EL Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebel und Sellerie mit einer guten Prise Salz zufügen und 10 Minuten lang anschwitzen, bis sie weich und glasig sind.
- Die Erdäpfelwürfel und den Fond zugeben, aufkochen und zugedeckt 10 bis 15 Minuten sanft köcheln, bis die Erdäpfel weich sind.
- Die Brunnenkresse und den Zitronensaft hinzufügen, noch 1 oder 2 Minuten weiterkochen lassen. Dann die Suppe in einem Mixer pürieren, bis sie glatt ist. Durch ein Sieb passieren und beiseitestellen. Eventuell mit etwas Wasser verlängern – die Suppe sollte nicht zu dickflüssig sein.
- Für die Rösti das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Erdäpfel mit einer groben Reibe reiben, dann in ein Sieb geben und mit einer guten Prise Salz vermischen. Das Sieb über eine Schüssel stellen und 10 Minuten stehen lassen – das Salz zieht einen Teil der Feuchtigkeit aus den Erdäpfeln.
- In der Zwischenzeit die Blutwurstkrusteln zubereiten. Dafür einen Spritzer Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Blutwurst hineinbröseln und unter Rühren und weiterem Zerkleinern mittels Kochlöffel knusprig braten.
- Für die Rösti überschüssige Flüssigkeit aus den geriebenen Erdäpfeln pressen. Eine Bratpfanne mit einem weiteren Spritzer Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Vier Ringformen mit 4 bis 5 cm Durchmesser in die Pfanne setzen und mit der Erdäpfelmasse füllen, dabei festdrücken und bis oben hin anfüllen. Die Rösti beidseitig anbraten, dann in den Ofen schieben und 15 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden.
- Die Eier pochieren: Dafür gut gesalzenes Wasser auf etwa 90 °C erhitzen, sodass es gerade noch nicht siedet. Ein Ei in eine Schüssel schlagen und dann in ein feines Sieb geben. Vorsichtig ein wenig rütteln, um loses/überschüssiges Eiweiß loszuwerden, dann sanft aus dem Sieb ins heiße Wasser gleiten lassen. Vorsichtig mit einem Löffel einmal umrühren. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und die Eier dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- Zum Servieren die Suppe erwärmen und auf vier Teller verteilen. Je ein Rösti in die Mitte setzen und mit je einem pochierten Ei belegen. Mit den Blunzenkrusteln, etwas Salz und frischer Brunnenkresse garnieren.

## HOFER PRODUKT-TIPP

### »NATUR AKTIV« BIO-OLIVENÖL

Im griechischen Olivenöl aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft schmeckt man die sonnengereiften Früchte. Der leicht bittere Geschmack des Öls ist ein Qualitätsmerkmal.



## PROFI-TIPP

### ERDÄPFEL FÜR DIE RÖSTI

*Für Rösti aus rohen Erdäpfeln eignen sich mehligkochende Sorten besser.  
Für Rösti aus gekochten Erdäpfeln nimmt man vorzugsweise festkochende Sorten.*









# OFENPAPRIKA

## MIT SARDELLEN, OLIVEN UND POCHIERTEM EI



REZEPT FÜR  
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Der Paprika bekommt dank Sardellenfilets und der herrlichen Würze kleiner Kapern einen extra Geschmacks-Kick.*

### ZUTATEN

- 2 rote Paprika aus Österreich vom HOFER Marktplatz, halbiert und entkernt
- 1 gelber Paprika aus Österreich vom HOFER Marktplatz, halbiert und entkernt
- 3 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz, fein gehackt
- 9 Cherrytomaten an der Rispe vom HOFER Marktplatz, halbiert
- 6 GOURMET Sardellenspezialitäten, grob gehackt
- 1 EL GOURMET Kapernbeeren
- 10 TESOROS DEL SUR spanische Oliven, entkernt und grob gehackt
- 6 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- BIO NATURA BIO-Olivenöl
- LE GUSTO Pfeffer schwarz, gemahlen
- ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kräuter Basilikumblätter, grob gehackt



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »GOURMET« KAPERNBEEREN

Kapernbeeren eignen sich mit ihrem intensiven Geschmack ideal für Salate, Aufstriche, zu Antipasti oder zum Verfeinern von Speisen.

### ZUBEREITUNG

- Backrohr auf 220 °C vorheizen.
- Jede Paprikahälfte mit ein wenig Knoblauch, Cocktailtomaten, Sardellen, Kapern und Oliven füllen. Pfeffern und einen Schuss Olivenöl darübergießen. Im Rohr backen, bis die Paprika weich und ein wenig gebräunt sind, dauert etwa 30 Minuten.
- Die Eier pochieren: Dafür gut gesalzenes Wasser auf etwa 90 °C erhitzen, sodass es gerade noch nicht siedet. Ei in eine Schüssel schlagen und dann in ein feines Sieb geben. Vorsichtig ein wenig rütteln, um loses/überschüssiges Eiweiß loszuwerden, dann sanft aus dem Sieb ins heiße Wasser gleiten lassen. Vorsichtig mit einem Löffel einmal umrühren. Mit den restlichen Eiern ebenso verfahren. Etwa 4 Minuten ziehen lassen und die Eier dann mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
- Paprika aus dem Rohr nehmen auf jede Hälfte ein pochiertes Ei setzen. Zum Servieren mit gehacktem Basilikum bestreuen, eventuell mit ein Paar Tropfen Olivenöl beträufeln.



### PROFI-TIPP

### MIT WEISSBROT SERVIEREN

*Zum würzigen Ofenpaprika passt am besten frisches Weißbrot aus der HOFER BACKBOX.*





# EIER



## PRODUZENTEN & LIEFERANTEN

Beste Eier aus Freilandhaltung liefern die Bäuerinnen und Bauern und Produzentinnen und Produzenten für FairHof und *ZURÜCK ZUM URSPRUNG.*

LIEFERT:  
BODENHAL-  
TUNGS-EIER



LIEFERT:  
JAUSEN- &  
SALATEIER

**INNVIERTLERLANDEI  
PORINGER**

»Unsere Frischeier stammen von AMA-Gütesiegel-Landwirten, welche mit bestem Futter, Sorgfalt und viel Tierliebe für höchste Qualität sorgen. Seit nunmehr über 60 Jahren sortieren und verpacken wir die Eier nach strengen Qualitätsrichtlinien und liefern unsere Produkte frisch oder gekocht, als Jausen- & Salatei veredelt, an HOFER.

**Alexandra Furthner-Poringer**



**FAMILIE SCHRALL**

Seit über 50 Jahren, bereits in der dritten Generation, stellt Familie Schrall aus dem Tullnerfeld (NÖ) Qualitätseier aus österreichischer Haltung her.

»Hochwertige, österreichische Qualität und das Wohl der Tiere stehen bei uns an 1. Stelle. Wir sind nach dem AMA-Gütesiegel zertifiziert und setzen ausschließlich gentechnikfreies Tierfutter aus Österreich ein.«

**Familie Schrall**

**FAMILIE MAYR**

Seit 2010 werden am Hof der Familie Mayr in der schönen Pyhrn-Priel-Region (OÖ) Hühner in Freilandhaltung gehalten.

»Bestes Futter, ein respektvoller Umgang mit den Tieren und eine besonders artgerechte Haltung garantieren die besondere Qualität unserer Freiland Eier.«

**Wolfgang u. Sandra Mayr**



LIEFERT:  
FAIRHOF  
FREILANDEIER



LIEFERT:  
BIO-EIER

## FAMILIE HACKL

Der BIO-Hof von Familie Hackl wird nun in vierter Generation bewirtschaftet. Seit 2017 leben am Familienbetrieb auch BIO-Legehennen, die BIO-Freilandeier für *ZURÜCK ZUM URSPRUNG* produzieren.

»BIO-Landwirtschaft war eine Grundsatzentscheidung. BIO passt einfach viel besser zu unserer generellen Einstellung. BIO bedeutet auch für uns: **LEBEN!** Uns gefällt, dass klar die Tiere und ihr Wohlergehen im Fokus sind. Tierwohl steht im Vordergrund.«

Familie Hackl

LIEFERT:  
ZU  
EIER

## FAMILIE ZEILER

Am BIO-Hof der Familie Zeiler werden für unsere Eigenmarke *ZURÜCK ZUM URSPRUNG* seit 2018 BIO-Freilandeier produziert.

»Wenn man an so einem schönen, naturbelassenen Ort, wie hier im Metnitztal, leben darf, dann kann es für uns nur biologische Landwirtschaft geben.«

Familie Zeiler





Auch im Winter steht Obst und Gemüse in großer Vielfalt zur Verfügung.



# FARBE IN DEN WINTER BRINGEN

Obst und Gemüse sind im Winter die perfekten Lieferanten für wichtige Vitamine. Ideal, um das Immunsystem zu stärken. Und das Beste daran: Es schmeckt herrlich und lädt ein, neue Rezepte auszuprobieren oder sich auf köstliche Speisen aus der Kindheit rückzubesinnen.

TEXT HERTA SCHEIDINGER

Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt im Winter das Immunsystem.



Im Winter sollte man darauf achten, seine Abwehrkräfte durch gesunde Ernährung zu stärken. Wer in der kalten Jahreszeit seinem Körper ein Extra an Vitaminen gönnen möchte, muss aber nicht unbedingt zu exotischen Früchten und Gemüsen greifen. Auch die heimischen Obst- und Gemüsebauerinnen und -bauern haben viel zu bieten. Denn in unseren Breiten gibt es jede Menge vitaminreiches Obst und Gemüse, das man auch im Winter genießen kann – frisch und saisonal geht auch in der kalten Jahreszeit. Durch kürzere Transportwege wird nicht nur die Umwelt geschont, man profitiert teils sogar von einem deutlich höheren Vitamingehalt, vor allem beim Vitamin C, weil es besonders lagerempfindlich ist und bei langen Transportzeiten verloren gehen kann.

### ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Gesunde Ernährung ist für den Körper das ganze Jahr über wichtig. Aber gerade im Winter arbeiten unsere Abwehrkräfte nicht so gut wie im Sommer, weil uns die Lichteinstrahlung fehlt. Die Abwehrkräfte im Körper können aktiviert werden, indem wir uns gesund und ausgeglichen

ernähren. Wichtig ist hier eine ausreichende Menge an Obst und Gemüse. Und was auf den Tisch kommt, muss nicht fad sein. Es gibt eine große geschmackliche Vielfalt an frischen winterlichen Obst- und Gemüsesorten aus österreichischem Anbau. Der heimische Obst- und Gemüsekorb bietet vor allem Äpfel und Birnen sowie diverse Kohlsorten, Lauch, Karotten, Knollensellerie, Rote Rüben, Vogelsalat und Chicorée. Die Kohlsorten enthalten Aromastoffe, die vor Infektionen schützen. Kohl ist auch sehr Vitamin-C-

reich. Sogar in Sauerkraut steckt mehr davon, als vermutet. Selbst in Erdäpfeln steckt das Anti-Schnupfen-Vitamin. Auf dem Speiseplan der heimischen Winterküche sollten sie alle einen fixen Platz haben, denn bei dieser Auswahl kommen alle Geschmäcker auf ihre Rechnung und es ist für Abwechslung gesorgt.

### ERNTEFRISCHES OBST & GEMÜSE

Vor allem die Frische macht hier den Unterschied. Denn das Obst und Gemüse muss noch schön knackig und reif sein.

Im Herbst und Winter kann man auch mit heimischem Obst den Vitamin-C-Bedarf decken.





Bei HOFER ist »erntefrisch« mehr als nur ein Schlagwort. Schon von Beginn an war der Frische-Gedanke ein wesentlicher Teil des Diskontprinzips. Der HOFER Marktplatz bietet Kundinnen und Kunden bis zu 150 frische und saisonale Obst- und Gemüseprodukte. Es steht also auch im Winter ein großes Angebot zur Verfügung, mit dem man seinen Vitaminbedarf auf köstliche Weise decken kann.

Durch die tägliche Anlieferung wird maximale Frische zum günstigen HOFER Preis gewährleistet. Wenn regionales Obst und Gemüse zum Verkauf angeboten werden, haben sie meist kaum 24 Stunden vorher das jeweilige Feld verlassen. HOFER schätzt die österreichische Landwirtschaft und pflegt daher mit vielen landwirtschaftlichen Betrieben bereits langjährige Partnerschaften. Um den Kundinnen und Kunden nur das beste Obst und Gemüse anzubieten, unterliegen die Produkte selbstverständlich strengen Qualitäts- und Herkunftskontrollen. Allein im Bereich Obst und Gemüse verfügt HOFER über 1.500 regionale Partner und sorgt durch den Bezug vor Ort auch für eine hohe regionale Wertschöpfung.

Und neben regionalem und saisonalem Gemüse und Obst sind auch viele Gemüse- und Obstsorten aus biologischer Landwirtschaft im Angebot. Bei der BIO-Eigenmarke *ZURÜCK ZUM URSPRUNG* gibt es erntefrisches BIO-Gemüse – wie Paprika oder Paradeiser – nur zur Anbauzeit. Obst und Gemüse, das sich gut lagern lässt, wie Äpfel, Birnen, Erdäpfel oder Zwiebel finden Kundinnen und Kunden hingegen auch über den Winter hinweg in den Regalen bei HOFER – solange der Vorrat reicht. <


Gemüse schmeckt erntefrisch und knackig am besten.



BEI *ZURÜCK ZUM URSPRUNG* GIBT ES ERNTEFRISCHES BIO-GEMÜSE, WIE PAPRIKA ODER PARADEISER, NUR ZUR ANBAUZEIT.







Cremig-süßer, verführerisch üppiger Kürbis und orientalische Gewürze sind wie füreinander gemacht. Wir präsentieren die besten Kürbisrezepte aus 1001 Nacht.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN

# KÜRBIS ORIENTALISCH

# KÜRBIS-KOKOS-SUPPE

## MIT GEHACKTEM RIND



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
60 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Kürbiscremesuppe, aber ganz anders! Mit Kokosmilch und einer exotisch gewürzten Einlage aus scharf angebratenem Rind wird aus der braven Vorspeise eine aufregende Kreation.*

### ZUTATEN FÜR DIE SUPPE

- 1 kg **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Kürbis
- 2 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 75 g BIO-Ingwer vom HOFER Marktplatz
- BIO NATURA BIO-Olivenöl
- 1 Liter GOURMET Gemüsefond
- 125 ml ASIA Kokosnussmilch
- ½ EL LE GUSTO Chiliflocken
- 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz

### ZUTATEN FÜR DIE EINLAGE

- 1 Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, gehackt
- 2 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz, gehackt
- 60 g BIO-Ingwer vom HOFER Marktplatz, gehackt
- 350 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Rinderfaschiertes
- Abrieb von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- 2 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz, in feine Scheiben geschnitten
- Saft von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- frische **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** Bio-Kräuter z. B. Schnittlauch, Petersilie
- BELLASAN Rapsöl zum Braten
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** **BIO-RINDERFASCHIERTES**

Das BIO-Rinderfaschierte weist einen hervorragenden, ausgewogenen Geschmack auf und ist in der Küche vielseitig einsetzbar.

### ZUBEREITUNG

- Die Jungzwiebel für die Einlage in Zitronensaft und einer guten Prise Salz ca. 1 Stunde marinieren. Für die Suppe den Kürbis entkernen und grob würfeln, die Jungzwiebel schälen und würfeln, den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kräuter abzupfen und fein hacken.
- Kürbis, Zwiebel, Ingwer und etwas Öl in einen großen Topf geben und anbraten, bis sie weich sind.
- Fond, Kokosnussmilch und gemahlene Chili zugeben. Zum Kochen bringen und 40 Minuten köcheln lassen.
- In einer Küchenmaschine pürieren und -bereithalten.
- Währenddessen die Einlage zubereiten: Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl bei kleiner Hitze in einer großen, schweren Pfanne anschwitzen, bis sie weich sind, ca. 10 Minuten. Ingwer zugeben und kurz durchrösten. Hitze maximal hochdrehen, das Fleisch zugeben, salzen, pfeffern und braun rösten, ca. 10 Minuten. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Vor dem Servieren mit der eingelegten, abgetropften Jungzwiebel vermengen.
- Suppe in Teller schöpfen, die Einlage in die Mitte setzen, mit gezupften Kräutern und gemahlenem Chili garnieren.



### PROFI-TIPP

#### **KÜRBIS ENTKERNEN**

Zunächst das untere Ende des Kürbisses abschneiden. So kann er nicht wackeln. Anschließend die obere Seite wie einen Deckel einschneiden und abtrennen. Nun die Kerne mit einem Eisportionierer entfernen.





# KÜRBIS-KARDAMOM-PÜREE

## MIT GESCHMORTER LAMMSTELZE



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
2 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Kürbis und Kardamom passen ausgezeichnet zusammen. Wir vereinen sie hier zu einem üppig-würzigen Püree, auf das wir eine löffelweiche Stelze betten.*

### ZUTATEN FÜR DIE STELZEN

- Saft von 2 Zitronen vom HOFER Marktplatz
- 100 ml Wasser
- BELLASAN Rapsöl zum Braten
- 4 Lammstelzen
- 1 BELLA Zimtstange, geröstet
- ½ TL LE GUSTO Muskat, gerieben
- ¼ TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL BIO NATURA BIO-Kurkuma, gemahlen
- Geriebene Schale von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- Geriebene Schale von 1 Orange vom HOFER Marktplatz
- 4 LE GUSTO Lorbeerblätter
- 3 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Thymian
- SALINENGOLD Speisesalz

### ZUTATEN FÜR DAS PÜREE

- 1 kg ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbis, in Spalten geschnitten
- 5 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz
- 1 EL GOURMET Gemüsefond
- 250 ml ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Vollmilch
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer
- LE GUSTO Chili, gemahlen
- 1 EL MILFINA Sauerrahm

### ZUBEREITUNG

- Für die Stelzen Zitronensaft und warmes Wasser mischen. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Etwas Öl oder Butter in einem schweren Bräter erhitzen. Die Lammstelzen rundum anbraten, bis sie Farbe genommen haben und für später zur Seite stellen. Gewürze, Kräuter und Zesten zugeben und kurz mitbraten, dann mit Zitronenwasser aufgießen.
- Lammstelzen in den Topf geben, gut salzen und mit geschlossenem Deckel im Ofen backen, bis das Fleisch butterzart ist und sich leicht vom Knochen löst, etwa 90 Minuten bis 2 Stunden.
- Für das Püree Backrohr auf 220 °C vorheizen. Kürbis und Knoblauch in einer Form backen, bis sie ganz weich und an den Rändern karamellisiert sind, etwa 45 bis 50 Minuten. Mit einem Schuss Hühnersuppe oder Wasser deglacieren.
- Kardamom in die Milch geben und einmal aufwallen lassen, dann entfernen. Kürbis, Knoblauch und Säfte aus der Pfanne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Pürieren, mit etwas Sauerrahm verfeinern.
- Püree auf 4 Teller verteilen, die Lammstelzen daraufsetzen, die Säfte darüberlöffeln.

### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »MILFINA« SAUERRAHM

Sauerrahm gibt vielen Speisen eine leicht säuerliche Note, die den Geschmack abrundet. Er ist ein fixer Bestandteil der österreichischen Küche.



#### PROFI-TIPP

#### SCHWEIN STATT LAMM

*Wer kein Lamm mag, kann auch eine Schweinestelze verwenden. Darauf achten, dass sie nicht zu groß ist, damit sich die Garzeit nicht verlängert.*

# GEBACKENER KÜRBIS

## MIT HONIG UND NÜSSEN



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE + 3 STUNDEN  
ZUM MARINIEREN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Ein erstaunlich einfaches, erstaunlich köstliches Dessert aus der Türkei. Denn Kürbis kann man auch zum Dessert essen.*

### ZUTATEN

- 600 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbis
- 200 g BIO NATURA BIO-Honig
- 20 g MILFINA Teebutter
- 40 g BIO NATURA BIO-Walnüsse, geschält und halbiert
- 240 ml LYTTOS Griechisches Naturjoghurt



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »LYTTOS« GRIECHISCHES JOGHURT

Griechischer Joghurt ist ein besonders cremiges Joghurt, das nicht nur vollmundiger schmeckt als andere Joghurts, sondern auch eine säuerlichere Note hat.

### ZUBEREITUNG

- Kürbis schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
- Den Kürbis in eine flache Auflaufform mit dem Honig mischen und marinieren lassen, bis der Kürbis Wasser lässt, am besten etwa 3 Stunden oder über Nacht.
- Den Ofen auf 150 °C vorheizen.
- Den Kürbis einmal durchrühren. Mit einem Stück Backpapier oder einem Deckel bedecken und backen, bis der Kürbis ganz weich ist, etwa 30 bis 45 Minuten. Den Ofen ausschalten und den Kürbis im ausgeschalteten Backrohr auskühlen lassen, damit er sich mit seinem Saft wieder vollsaugt. Über Nacht kalt stellen und mindestens 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Walnüsse hinzugeben und unter häufigem Schwenken braten, bis sie duften und gut von der Butter überzogen sind. Kurz auskühlen lassen und grob hacken.
- Den Kürbis und einige Teelöffel des Sirups in einzelne Schüsseln geben und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen. Nach Belieben mit etwas griechischem Joghurt garnieren und servieren.



### PROFI-TIPP

#### ES IST NIE SÜSS GENUG

Wer dieses Dessert aus der Türkei noch etwas süßer haben mag, der kann noch ein Päckchen Vanillinzucker in den Honig-Sirup mischen.







# ORIENTALISCHE FLEISCHBÄLLCHEN MIT KÜRBIS



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1,5 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Es müssen nicht immer klassische Fleischlabchen sein.  
Wir sorgen hier für orientalisches inspirierte Abwechslung.  
Dass so viele Aromen in nur eine Pfanne passen!*

## ZUTATEN FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

- 500 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Rinderfaschiertes
- 1 **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Ei
- 1 EL HAPPY HARVEST Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz, gerieben
- 1 TL BELLA Zimt, gemahlen
- 1 TL BIO NATURA BIO-Kurkuma, gemahlen
- 1 TL LE GUSTO Nelken, gemahlen
- BIO NATURA BIO-Olivenöl zum Braten
- 100 ml Steirischer Muskateller zum Deglacieren der Pfanne
- SALINENGOLD Speisesalz

## ZUTATEN FÜR DAS KÜRBISGEMÜSE

- 20 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geschält
- 600 g **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Kürbis, würfelig geschnitten

## ZUM GARNIEREN

- 2 EL BELLA Pinienkerne
- **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Joghurt zum Garnieren
- ¼ Bund **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Petersilie, gehackt

## HOFER PRODUKT-TIPP

### »ZURÜCK ZUM URSPRUNG« BIO-NATURJOGHURT

Das Bergbauern BIO-Naturjoghurt wird mit bester Bergbauermilch aus der Region Mühlviertel hergestellt. Es besticht mit seinem milden Geschmack und eignet sich auch ideal als Basis von Müsli.

## ZUBEREITUNG

- Für die Fleischbällchen Faschiertes, Ei, Brösel, Knoblauch, Gewürze und Salz gut mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zu Bällchen formen. In einer großen Pfanne, in der später auch das Gemüse Platz hat, etwas Olivenöl erhitzen. Bällchen darin auf mindesten 2 Seiten anbraten, sodass sie schön Farbe nehmen. Herausheben und für später zur Seite stellen. Pfanne mit einem Schuss Weißwein deglacieren.
- Backrohr auf 220 °C vorheizen. Gemüse gut salzen, in der Pfanne verteilen und mit etwas Olivenöl mischen. Backen, bis es weich ist und Farbe genommen hat, etwa 45 Minuten. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis sie etwas Farbe genommen haben und duften.
- Gemüse aus dem Rohr nehmen und kurz durchmischen, eventuell mit etwas Weißwein deglacieren, falls es sich ein wenig angelegt hat. Fleischbällchen auf dem gebackenen Gemüse verteilen und weitere 10 Minuten backen, bis die Bällchen gar sind. Herausnehmen und kurz etwas abkühlen lassen. Mit Joghurt, Petersilie und Pinienkernen garnieren und servieren.



## PROFI-TIPP

### GEWÜRZ VARIATION

*Probieren Sie doch einfach Brotgewürz zum Würzen der Fleischbällchen aus.  
Das Aroma ist unvergleichlich!*



# MAROKKANISCHER KÜRBIS Salat MIT COUSCOUS



REZEPT FÜR  
2-4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Farbenprächtig wie der Herbst und voll aufregender Aromen. Sie werden unser Rezept für Gemüse und Couscous mit exotischen Gewürzen lieben.*

## ZUTATEN

- 1 TL BIO NATURA BIO-Kurkuma
- ½ TL LE GUSTO Zimt, gemahlen
- 1 EL BIO NATURA BIO-Honig
- BIO NATURA BIO-Olivenöl
- 700 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbis, mundgerecht gewürfelt
- 300 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Rote Rüben, geschält & gewürfelt
- 170 g NATUR AKTIV BIO-Couscous
- 1 Handvoll Blattspinat,
- 100 g NATURE'S GOLD Kichererbsen
- 50 g BELLA Sultaninen
- 1 rote Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, halbiert und in feine Streifen geschnitten
- Saft von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz
- Geriebene Schale von 1 Orange vom HOFER Marktplatz
- 100 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Topfen
- GUTES AUS DER REGION Kürbiskerne zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Die Gewürze mit dem Honig und dem Olivenöl mischen. Kürbis und Rübe mit dem Gewürzöl marinieren. 30 Minuten stehen lassen.
- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Gemüse darin backen, bis es weich ist, etwa 30 bis 45 Minuten. Herausnehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
- Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten (am besten in Hühnersuppe) und ebenfalls etwas abkühlen lassen.
- Kürbis, Rote Rübe, Couscous, Spinat, Kichererbsen, Rosinen und rote Zwiebel mischen. Aus Olivenöl, Orangenzeste und Zitronensaft eine Marinade rühren und über dem Salat verteilen. Mit Topfen und gerösteten Kürbiskernen garnieren und servieren.



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »NATUR AKTIV« BIO-COUSCOUS

Der BIO-Couscous von NATUR AKTIV schmeckt sowohl warm als Beilage zu Gemüse und Currys als auch kalt in einem knackigen, saisonalen Salat.



## PROFI-TIPP

### COUSCOUS KOCHEN

Wasser, Salz und Olivenöl aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben. Zugedeckt ca. 3 bis 5 Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Nach dem Kochen mit einer Gabel aufllockern und nach Belieben mit etwas Butter oder Öl verfeinern.





# PUMPKIN PIE

## MIT ORIENTALISCHEN GEWÜRZEN



REZEPFÜR  
8 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1,5 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Der klassische amerikanische Pumpkin Pie trifft hier auf einen Gewürzbazar – und das Ergebnis ist ganz köstlich!*

### ZUTATEN FÜR DEN TARTEBODEN

- 130 g FINEST BAKERY Butterkekse (etwa 22 Kekse)
- 25 g HAPPY HARVEST Rohrzucker FAIRTRADE
- 80 g MILFINA Teebutter, geschmolzen

### ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kürbis, geschält und in Würfel geschnitten
- 3 große ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- 120 ml ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Vollmilch
- 120 g HAPPY HARVEST Rohrzucker FAIRTRADE
- 2 TL Vanillinzucker
- ¼ TL SALINENGOLD Speisesalz
- 2 TL LE GUSTO Zimt, gemahlen
- 1 TL BIO-Ingwer vom HOFER Marktplatz,
- ½ TL BIO NATURA Kurkuma, gemahlen
- 250 ml MILFINA Schlagobers
- BELLA Kochschokolade für die Schokokringel



### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »MILFINA« SCHLAGOBERS

Schlagobers ist ein reines Naturprodukt mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen, das jedes Dessert verfeinert.

### ZUBEREITUNG

- Die Kekse in einer Küchenmaschine oder in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz fein zerkleinern. Die Krümel mit dem Zucker und der Butter gut mischen, gleichmäßig in einer Tarteform mit etwa 23 Zentimeter Durchmesser verteilen und mit den Fingern und dem Boden eines Messbechers fest andrücken. Mindestens 20 Minuten im Tiefkühler kalt stellen.
- Das Backrohr auf 220 °C vorheizen. Den Kürbis darin backen, bis er ganz weich ist, etwa 40 Minuten. Dann herausnehmen und die Ofentemperatur auf 170 °C reduzieren.
- Den Kürbis etwas abkühlen lassen und pürieren. Mit Eiern, Milch, Zucker, Vanillinzucker und Gewürzen mischen. Gleichmäßig in der gekühlten Tarteform verteilen und im Rohr 20 Minuten backen. Mit Alufolie bedecken, damit die Kruste nicht zu schnell bräunt, und weitere 35 bis 40 Minuten backen, bis sich die Kürbisfüllung komplett gesetzt hat. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank.
- Vor dem Servieren mit Schlagobers und Schokokringeln verzieren.



### PROFI-TIPP

#### BROTGENUSS

Um Schokoladenkringel zu machen, einen Gemüseschäler über eine Tafel Schokolade zimmerwarmer halb-süßer oder zartbitterer Kochschokolade ziehen.





# KÖNIG KARTOFFEL

In der kalten Jahreszeit sind Erdäpfel die Stars in der Küche.  
Ob als Zutat oder als Beilage, die Knolle macht  
immer eine gute Figur auf den Tellern.

**FOTO AUFMACHER** STINE CHRISTIANSEN **FOODSTYLING** GITTE HEIDI RASMUSSEN,  
**FOTOS REZEPTE** MICHAEL RATHMAYER





# CREMESUPPE AUS ERDÄPFELN



REZEPT FÜR  
6-8 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
50 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Leicht und schnell gemacht, zaubert diese Cremesuppe nicht nur etwas Grün in kalte Wintertage, sie schmeckt auch wunderbar nach Kräutern.*

## ZUTATEN

- 1 kg Erdäpfel, vorwiegend festkochend aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 1 mittelgroße Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 100 g Spinat
- 75 g Blätter der Stangensellerie vom HOFER Marktplatz
- 75 g LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie
- 1 ½ Gurken vom HOFER Marktplatz
- 20 g SALINENGOLD Speisesalz
- 250 g MILFINA Teebutter
- 3 EL MILFINA Crème fraîche
- LE GUSTO Pfeffer
- SALINENGOLD Speisesalz optional

## FÜR DIE GARNIERUNG

- 8 kleine ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Basilikumblätter und andere BIO-Kräuter nach Geschmack

## HOFER PRODUKT-TIPP

### ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-KRÄUTER

Durch ihren außergewöhnlich aromatischen Geschmack bringen die BIO-Kräuterspezialitäten von ZURÜCK ZUM URSPRUNG Abwechslung auf den Teller und machen jedes Gericht perfekt.

## ZUBEREITUNG

- Zuerst die Vorbereitung: Die Zwiebel fein hacken, alle Kräuter von den Stielen befreien und waschen. Die Gurken schälen, der Länge nach aufschneiden und mithilfe eines Teelöffels die Samen herausschälen. In Würfel schneiden. Die Erdäpfel schälen, waschen und vierteln.
- Dann 100 g Butter in einen kalten Topf geben, die Kräuter und Gurkenwürfel darüber verteilen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten schmelzen lassen, dabei immer wieder umrühren. Wichtig: Keinesfalls Farbe nehmen lassen! Auf diese Art geht das Aroma der Kräuter vollständig in die spätere Suppe über.
- Jetzt mit 1 ½ Liter Wasser aufgießen, salzen und die Erdäpfel zugeben. 25 Minuten sanft wallen lassen. Dann die Suppe passieren und danach aufmixen. Die Suppe mit 150 g kalter Butter in kleinen Stücken und der Crème fraîche verrühren, nochmals kurz aufmixen, mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken. In eine vorgewärmte Suppenschüssel füllen, mit den Basilikumblättern, Petersilie und weiteren Kräutern nach Geschmack garnieren und sehr heiß servieren.



## PROFI-TIPP

## KALORIENBEWUSST

*Gurken sind ein besonders kalorienarmes Gemüse, da der Wassergehalt bis zu 97 Prozent betragen kann. Ihr Aroma ist aber ganz groß.*



# KARTOFFEL-OMELETTE

## AUS DER WESTSCHWEIZ



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
15 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Ein Rezept für die schnelle Küche. Erdäpfel und Speck machen die Omeletten deftig und würzig.*

### ZUTATEN

- 500 g speckige Erdäpfel aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 50 g MILFINA Teebutter
- 4 cl BELLSAN Rapsöl
- 150 g ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Speckwürfel
- 2 EL LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie
- 100 g MILFINA Traunsteiner Raclette
- 2 feine Scheiben CUCINA NOBILE Prosciutto Crudo

### FÜR JEDE OMELETTE

- 3 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- 1 EL MILFINA Crème fraîche
- 80 g MILFINA Teebutter
- LE GUSTO Himalaya-Kristallsalz
- LE GUSTO Pfeffer



### HOFER PRODUKT-TIPP

»MILFINA«

### TRAUNSTEINER RACLETTE

Ein rahmig-würziger Raclette-Käse aus Österreich. Laktosefrei und gut bekömmlich. Wer Aroma mag, der greift zum extra würzigen Raclette-Käse, der mindestens drei Monate Reifung hinter sich hat.

### ZUBEREITUNG

– Die Erdäpfel schälen, in ganz kleine Würfelchen schneiden und in reichlich kaltem Wasser waschen. Mit einem Schaumlöffel herausheben (nicht durch ein Sieb schütten!), auf Küchentuch trocken reiben. In einer großen Pfanne Butter und Öl erhitzen, die Erdäpfel- und Speckwürfel zugeben und alles bei flotter Hitze und unter häufigem Rühren knusprig braten. Von der Hitze nehmen und mit der Petersilie vermengen.

– Jetzt die Omeletten braten. Backrohr auf Grillstufe vorheizen. Für jede Omelette die Eier mit der Crème fraîche verschlagen, salzen und pfeffern. Butter in einer Omelette-Pfanne erhitzen, die Mischung eingießen und so braten, dass sie unten goldbraun, oben aber noch weich sind. Jede Omelette mit einem Viertel der Erdäpfel-Speck-Mischung füllen, einschlagen und nebeneinander in eine große gebutterte Gratinform legen. Mit dünnen Scheiben Raclette belegen, mit in feine Streifen geschnittenem Rohschinken bestreuen und für wenige Augenblicke direkt unter den Grill schieben, bis der Käse gerade angeschmolzen ist. Sofort servieren.



### PROFI-TIPP

### OMELETTE NACH WUNSCH

*Die Omelette kann je nach Wunsch und Geschmack mit verschiedenen Zutaten verfeinert werden. Wie wäre es mit Paradeisern oder Pilzen? Die Zutaten in die Pfanne geben, nachdem die Omelette gewendet wurde.*





# ERDÄPFELPÜREE



REZEPT FÜR  
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
55 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Je einfacher das Rezept, desto wichtiger die Qualität der Zutaten.  
Das gilt für eine vermeintlich simple Beilage ganz besonders.  
Für unser Erdäpfelpüree wählen wir eine speckige Sorte  
mit nussigem Geschmack.*

## ZUTATEN

- 1 kg gleichmäßig große, speckige Erdäpfel aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 250 g MILFINA Teebutter in kleinen Würfeln, gekühlt und gesalzen
- 200–300 ml ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Vollmilch
- SALINENGOLD Speisesalz

## ZUBEREITUNG

- Die Erdäpfel waschen und ungeschält in einen Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen, gut 2 cm über die Erdäpfel. Mit 10 g je Liter Wasser salzen. Zugedeckt zum Kochen bringen und 20 bis 30 Minuten ganz sanft kochen lassen, bis die Erdäpfel ganz gar sind. Probe: Die Klinge eines Messers muss ganz sanft eindringen können, beim Anheben sollte der Erdäpfel sich nur durch die Schwerkraft vom Messer lösen.

- Kochwasser abgießen und die Erdäpfel möglichst noch heiß, auf jeden Fall aber warm schälen. Über einem Kochtopf mit der feinst möglichen Lochung passieren. Auf kleiner Hitze mit einem Holzlöffel gut 4 bis 5 Minuten rühren, um die Masse weniger feucht werden zu lassen – darauf achten, dass nichts ansetzt oder gar Farbe nimmt!

- Milch in einem Topf aufkochen und bereithalten. Die harten, kalten Butterwürfel nach und nach mit kraftvollem und vor allem ununterbrochenem Rühren in die Erdäpfelmasse einrühren, sodass sie glatt und seidenglatt wird. Erst dann die brennheiße Milch einrühren, dabei abermals in kleinen Schritten vorgehen: erst einen Schöpfer, dann zwei, und immer kraftvoll rühren. Schön langsam werden die Erdäpfel alle Flüssigkeit aufgenommen haben und ganz hell, wunderbar cremig und fluffig leicht geworden sein.



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »ZURÜCK ZUM URSPRUNG« BIO-BERGBAUERN-VOLLMILCH

Mindestens 120 Tage verbringen die Kühe bei ZURÜCK ZUM URSPRUNG auf der Weide, 365 Tage steht ihnen der Auslauf ins Freie zur Verfügung. In der kalten und kargen Jahreszeit wird mit Heu gefüttert.



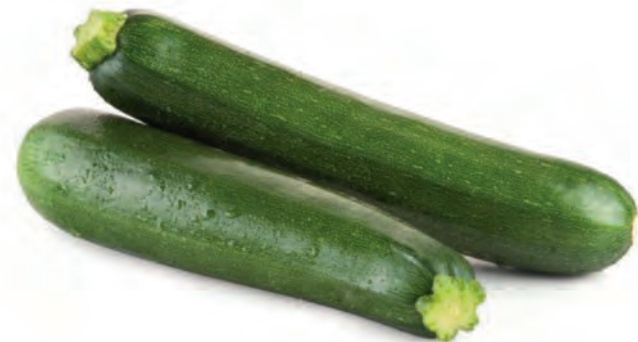
## PROFI-TIPP

### MUSKATNUSS

Mit ein paar Gewürzen verleiht man dem Püree den letzten Schliff. Mit etwas Muskatnuss wird das Püree besonders gut. Kleiner Tipp: Sparsam dosieren, das Muskataroma ist sehr intensiv.

# SHORTLIST GEMÜSE

## IN IHRER HOFER FILIALE



### ZUCCHINI

Die Zucchini ist ein sehr beliebtes Gemüse und kann für zahlreiche schmackhafte Gerichte verwendet werden. Außerdem haben Zucchini viele Eigenschaften, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

### RISPENPARADEISER AUS ÖSTERREICH

Frisch geerntet und besonders aromatisch sind die Rispenparadeiser von heimischen Bauern.



### BIO-KAROTTEN AUS ÖSTERREICH

BIO-Karotten sind besonders knackig



### FISOLEN

Fisolen sind ballaststoffreich und ein hervorragender Eiweißlieferant – ein ideales Wintergemüse.





## MELANZANI

Ob gebraten, gegrillt, gefüllt oder püriert: Melanzani zaubern auch im Herbst und Winter einen Hauch von Mittelmeerküche auf den Teller.



## PAPRIKA

Die gelben und roten Paprika haben einen eher süßlichen Geschmack, grüne Paprika schmecken eher herb. Sie können also für unterschiedliche Gerichte verwendet werden.



## BROKKOLI

Der kulinarische Import aus Italien ist längst zum Kultgemüse geworden. Vielseitig verwendbar ist er der Star unter den Kohlarten – und auch bei Kindern besonders beliebt.



## BIO-ERDÄPFEL AUS ÖSTERREICH

Die BIO-Erdäpfel von ZURÜCK ZUM URSPRUNG stammen aus den Erdäpfelregionen Weinviertel, Marchfeld oder dem Waldviertel.



## AVOCADO

Mit ihrer cremigen Konsistenz und ihrem unverwechselbaren Geschmack ist sie eine der beliebtesten Früchte im HOFER Sortiment.



## KOHLRABI

Kohlrabi ist mit Abstand die mildeste Kohlsorte. Er ist bei uns das ganze Jahr über erhältlich und steht auch in der kalten Jahreszeit gerne auf dem Speiseplan der Österreicherinnen und Österreicher.



## SELLERIE

Der Stangensellerie ist im Geschmack etwas milder und feiner als sein knolliger Verwandter, der Knollensellerie jedoch besonders knackig.



# GEMÜSE

## PRODUZENTEN & LIEFERANTEN

Die Gemüsebauern von HOFER liefern täglich frisches, knackiges Gemüse in die HOFER Filialen.

LIEFERT:  
ERDÄPFEL &  
GEMÜSE



LIEFERT:  
PAPRIKA

### THELL – SEEWINKLER SONNENGEMÜSE

Johann Thell übernahm 2006 den elterlichen Familienbetrieb in Pamhagen im burgenländischen Seewinkel.

»Als Familienbetrieb ist uns wichtig, täglich für unsere Sache einzustehen und uns den Herausforderungen der Zukunft zu stellen.«

Johann Tell



### GERHARD SCHMÖLLERL

Am kleinen Familienbetrieb Schmöllertl im Zentrum des Weinviertels hat der Anbau von Erdäpfeln und Gemüse seit 1996 Tradition.

»Wir liegen inmitten des Erdäpfelanbaugesbietes Stockerau, das schon immer für qualitative und geschmackvolle Erdäpfel stand.«

Gerhard Schmöllertl

### VIO – VEGANIS

Der Hof von Christoph Mick – Teil der Veganis GmbH – liegt im Burgenland, im Herzen des Seewinkels.

»Konsumenten und Konsumentinnen sollen vermehrt zu fair und nachhaltig produzierten biologischen Produkten aus heimischer Landwirtschaft greifen, so können wir gemeinsam unsere wertvolle Kulturlandschaft und unsere bäuerliche Struktur schützen und erhalten.«

Christoph Mick



LIEFERT:  
GEMÜSE



LIEFERT:  
KRAUT &  
ENDIVIEN

## MAYR-HOF, FAM. GRADNITZER

Der Hof von Familie Gradnitzer hat sich auf Freilandsalate spezialisiert, welche im sonnenreichen Oberkärnten besonders gut gedeihen. Die Nähe zum HOFER Lager ermöglicht eine tägliche Anlieferung der Salate mit dem Traktor.

»Ein regionaler Einkauf stärkt die Landwirtschaft und garantiert auch unseren Nachfolgern ein ›lebenswertes‹ Dasein als Bauer.«

**Familie Gradnitzer**

LIEFERT:  
SALAT &  
GEMÜSE

## CSARDAHOF

Der traditionsreiche BIO-Gutsbetrieb Csardahof genießt in der Region Pannonien zahlreiche Sonnentage, die für den Gemüseanbau besonders wichtig sind für besonders knackige Salate.


»Gelebte Kreislaufwirtschaft – am Csardahof setzen wir auf selbst hergestellten Kompost aus eigener Rinderhaltung.«

**Richard Summer**



Fotos: Shutterstock, HOFER, beige stellt



A pair of black scissors and green chives are positioned in the upper right corner of the page. The background is a dark, textured surface, possibly a piece of aged metal or stone, with a mottled brown and black appearance. The text is centered in the middle of the page.

# WENN DER WEIN ZUR SAUCE WIRD

Der Herbst ist die Zeit der reichhaltigen Saucengerichte. Wer aber große Saucen will, der darf beim Wein nicht sparen – das wissen – wer sonst – die Franzosen. Wir haben großartige Gerichte gefunden, die Sie begeistern werden.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN

# WACHSWEICHE EIER IN WEINSAUCE MIT SPECK UND TOAST



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
1 STUNDE FÜR DIE  
SAUCE + 25 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Mit einem wachswweich pochieren Ei und in Butter gebratenem Toast spielt die Weinsauce eindeutig die Hauptrolle.*

## ZUTATEN FÜR DIE ROTWEINSAUCE

- 800 ml GOURMET Fonds, Rind
- 2 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 30 g MILFINA Teebutter
- 400 ml Sasso al Vento Primitivo Salento IGT
- 2 LE GUSTO Lorbeerblätter
- ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Kräuter Thymian
- 80 g GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Bauchspeck im Ganzen
- LE GUSTO Pfeffer
- SALINENGOLD Speisesalz

## ZUTATEN FÜR DIE GARNITUR

- 8 Scheiben GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Bauchspeck ca. 4 mm dick geschnitten
- 4 Scheiben HAPPY HARVEST Toastbrot
- etwas MILFINA Teebutter
- LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie

## ZUTATEN FÜR DIE EIER

- 4 frische ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Eier
- etwas BELLASAN Rapsöl
- 50 g MILFINA Teebutter



## ZUBEREITUNG SAUCE

- Die Rindsuppe bei flotter Hitze auf die Hälfte (400 ml) reduzieren. Währenddessen die Jungzwiebeln fein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, zum Kochen bringen und flambieren, bis die Flammen erlöschen. Achtung: Stichflamme!
- Kräuter und Schwartel zugeben, pfeffern und um die Hälfte reduzieren lassen, dann die eingekochte Suppe zugeben, nochmals etwas reduzieren, bis die Sauce an der Unterseite eines Löffels haften bleibt, und abschmecken. Durch ein feines Sieb schütten, gut ausdrücken und kühl stellen. Bis hierher kann die Sauce bis zu zwei Tage im Voraus vorbereitet werden.

## ZUBEREITUNG GARNITUR

- Den Speck auf Backpapier auf ein Backblech legen und bei 220 °C im Rohr etwa 8 bis 10 Minuten knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen und beiseite legen.

## HOFER WEIN-TIPP

### »SASSO AL VENTO« PRIMITIVO SALENTO IGT

Purpurrot, rubinrote Reflexe. In der Nase sauber, reife Frucht, Vanille, Waldbeeren, Leder, ätherische Noten. Am Gaumen saftig, dunkle Beerenfrüchte, weiche Tanninstruktur, Extraktsüße, mittlere Dichte und Länge. Ideal zu Pizza, Pasta, leichten Schmorgebrichten und Leber.

## ZUBEREITUNG EIER

- In einem Topf ca. 6 bis 8 cm Wasser zum Kochen bringen. 4 Kaffeetassen mit 4 Stück Frischhaltefolie auslegen, mit Öl einpinseln, jeweils ein Ei hineinschlagen, die Folie nachhaltig zuzwirlen und die Eier mitsamt der Folie ins köchelnde Wasser legen, dabei die Folienenden für die erste Minute mit einem Deckel fixieren. Knapp 5 Minuten pochieren, dann die weich pochieren Eier herausheben und vorsichtig aus der Folie holen. Abstehende Eiweißenden abschneiden. Die Sauce erhitzen, mit 50 g eiskalter Butter aufschlagen und in vorgewärmte Schüsselchen aufteilen. Jeweils ein Ei mit der glatten Seite nach oben darauf setzen. Die Toasts entrinden und in einer Pfanne mit ordentlich Butter bei flotter Hitze beidseitig anrösten. Quer durchschneiden und seitlich in die Schüsselchen zu den Eiern stellen. Mit Kerbel oder Petersilie garnieren, mit den Speckscheiben belegen und servieren.



## PROFI-TIPP

### EI UND WEIN

*Ei und Wein sind, wie jeder Sommelier weiß, nicht das beste Paar, weil der Dotter dazu tendiert, das Weinglas mit einem charakteristischen Nebengeschmack zu kontaminieren. In der Bourgogne wird deshalb mit einer Toastscheibe gleich einmal herzhaft in Ei und Sauce umgerührt, damit sich alles vermengt, bevor man genussvoll abbeißt. So wird die Gefahr gebannt, dass das Weinglas beim nächsten Schluck den Geschmack des Eis annimmt.*





# IN ZWEIFELT GESCHMORTES RINDFLEISCH



REZEPT FÜR  
6 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
4 STUNDEN + 25 MINUTEN



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Rindfleisch muss langsam schmoren, um butterweich und saftig zu werden. Das ist gut so, denn in dieser Zeit hat der Schmorsaft Zeit, alle Kraft aus den Gewürzen und anderen Zutaten aufzunehmen und wunderbar zu karamellisieren.*

## ZUTATEN

- 1,5 kg GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Siedfleisch, etwa 7–8 cm hoch geschnitten
- 60 ml BIO NATURA BIO-Olivenöl
- 3 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz, gehackt
- 2 TL LE GUSTO Wacholderbeeren, grob gehackt
- ½ TL LE GUSTO Pfeffer
- ¼ LE GUSTO Muskatnuss
- 2 EL HAPPY HARVEST Mehl, glatt
- 500 ml Lenz Moser Blauer Zweigelt Reserve
- 500 ml GOURMET Fonds, Rind
- 1 EL CUCINA NOBILE Tomatenmark
- 4 dicke Karotten aus Österreich vom HOFER Marktplatz, in große Würfel geschnitten
- 120 g CUCINA NOBILE Prosciutto Crudo
- 1 EL BIO NATURA BIO-Honig
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »CUCINA NOBILE« PROSCIUTTO CRUDO

Der würzige Rohschinken aus ausgewählten besten Schweinekeulen zaubert südliches Flair auf die Teller und in Gerichte.

## ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- In einem großen Schmortopf das Fleisch bei flotter Hitze in der Hälfte des Olivenöls auf allen Seiten anbraten, erst danach gut salzen und pfeffern. Beiseite legen. Restliches Öl in den Topf geben und die Schalotten mit den Gewürzen bei kleiner Hitze anschwitzen. Das Mehl zugeben, durchrösten und mit dem Wein aufgießen, dabei gut umrühren und zum Kochen bringen.
- Das Tomatenmark und die Hälfte der Rindsuppe zugeben, das Fleisch darauf setzen, wieder zum Kochen bringen, zudecken und im Rohr 3 Stunden schmoren. Das Fleisch alle 40 Minuten wenden und mit etwas von der verbliebenen Suppe begießen. Dann die Karotten und Prosciutto zugeben und für eine weitere Stunde, diesmal nicht zugedeckt, ins Rohr schieben, bis sich das Fleisch mit einer Gabel teilen lässt und die Karotten weich sind. Zum Abschluss das Rohr auf Grillstufe stellen, das Fleisch auf der Oberseite mit Honig einpinseln und in einer Pfanne bei voller Hitze direkt unter dem Grill für 3 bis 5 Minuten karamellisieren lassen, damit das Fleisch eine schöne Kruste bekommt. Wieder auf die Sauce setzen und mit Beilagen nach Wahl servieren.



## PROFI-TIPP

### NICHT ERTRÄNKEN!

Bei Geschmortem stets darauf achten, dass das Fleisch nicht in der Sauce untergeht. Den Topf so wählen, dass es nur etwa zur Hälfte bedeckt ist – durch die so einsetzende Maillard-Reaktion wird die Sauce geschmackvoller und dichter.

# COQ AU RIESLING



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
2 STUNDEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Meist wird Coq au Vin in Rotwein – und ganz klassisch in Pinot Noir – geschmort. Im Elsass, das für seine würzigen Rieslinge mindestens so berühmt ist wie für seine Küche, schmort man das Huhn jedoch in Weißwein. Die Idee ist viel zu gut, um nicht für die duftigen Rieslinge der Wachau adaptiert zu werden!*

## ZUTATEN

- 1 GENUSS 100 % AUS ÖSTERREICH Poularde
- ¼ ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Knollensellerie
- 2 Karotten aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 2 ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Pastinaken aus Österreich
- 4 Zwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 2 LE GUSTO Lorbeerblätter
- 10 LE GUSTO Pfefferkörner, schwarz
- ½ l Rieden Selection Riesling
- 12 kleine Jungzwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geschält
- 100 g weiße Weintrauben vom HOFER Marktplatz, kernlos
- 6 EL BELLASAN Rapsöl zum Braten

## ZUBEREITUNG

- Die Keulen und Brüste von den Poularden abtrennen und salzen. Den Sellerie, die Karotten, die Pastinaken und die Hälfte der Zwiebeln schälen. Alles in walnussgroße Stücke schneiden. Die Poularden-Karkassen grob zerkleinern und die Gemüsewürfel mit Lorbeer und Pfeffer in einem Topf mit Wasser bedecken und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Hühnerfond durch ein feines Sieb passieren.
- In der Zwischenzeit die Hühnerkeulen an den Gelenken durchtrennen. Die restlichen Zwiebeln schälen, längs halbieren und vierteln. Die vorbereiteten Hühnerkeulen in einem Bräter beidseitig goldbraun anbraten, dann die Zwiebeln hinzugeben und mitbraten. Das Ganze mit Riesling ablöschen und mit Hühnerfond auffüllen, bis alles bedeckt ist. Im Topf mit Deckel ca. 45 Minuten zart köchelnd garen.

- Die Hühnerkeulen aus dem Bräter nehmen und von der Haut befreien. Den Fond auf ein Drittel reduzieren und anschließend mit einem Stabmixer glatt pürieren, abschmecken und zurück in den Bräter geben. In einer Pfanne die Hühnerbrüste auf der Hautseite zusammen mit den Schalotten anbraten. Dann die Schalotten zur Sauce in den Bräter geben und 10 Minuten mitkochen lassen, die Brüste bei kleiner Hitze und mehrmaligem Übergießen mit Bratfett fertig garen. Der Sud sollte durch das Reduzieren leicht angepickelt sein. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Hühnerkeulen und die Trauben in die Soße geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die knusprig gebratenen Brüste quer teilen, dann auf den geschmorten Keulen und Schalotten mit der Sauce anrichten und servieren.



## PROFI-TIPP

### UND DIE SAUCE?

*Petersilerdäpfel oder, vielleicht noch besser, ein luftig gegarter Reis empfehlen sich als Beilage, damit die herrliche Sauce entsprechend aufgesaugt wird. Die französische Sitte, den Schmorsaft vor dem Servieren mit Butter zu montieren, sollte man in diesem Fall auslassen: Die Sauce ist durch das Fett aus der Haut des Huhns ohnehin sehr reichhaltig.*

## HOFER WEIN-TIPP

### RIEDEN SELECTION RIESLING

Hellgelb mit grünen Reflexen. In der Nase sauber, Weinbergpfirsich, Apfel, Grapefruit, Marille, dezent nussig. Am Gaumen saftig, frische Säure, gute Struktur, gute Dichte und Länge. Ideal zu feinen Fischgerichten und Krustentieren, zu hellem Geflügel und zu klassischen Kalbfleischgerichten wie Kalbstafelspitz.







# FORELLE AUF BEURRE BLANC

## MIT FORELLENKAVIAR



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
40 MIN. + 60 MIN. VORTAG



SCHWIERIGKEIT  
LEICHT

*Beurre blanc ist die klassische Sauce zu Fisch der großen französischen Küche. Sie gibt diesem feinen Gericht auf unmissverständliche – und unnachahmlich köstliche – Weise Körper und Kraft, aber ohne dem zarten Charakter des Fisches zu nahezutreten.*

### ZUTATEN

- Karkassen der Forelle
- 1 weiße Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- ¼ l Sauvignon Blanc STK
- 1 LE GUSTO Lorbeerblatt
- 1 TL LR GUSTO Pfefferkörner, schwarz
- 4 ALMARE SEAFOOD ASC Forellen
- 2 Jungzwiebeln aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 50 ml ZURÜCK ZUM URSPRUNG BIO-Apfelessig
- 50 ml Sauvignon Blanc, Südsteiermark
- 1 EL MILFINA Crème fraîche
- 250 g MILFINA Teebutter (zimmerwarm)
- 2 EL Forellenkaviar
- etwas Dill
- BIO NATURA BIO-Olivenöl
- SALINENGOLD Speisesalz
- LE GUSTO Pfeffer



### PROFI-TIPP

#### SO WIRD DER FISCH IMMER SAFTIG

*Fischfilets, besonders solche von Süßwasserfischen, werden leicht trocken beim Braten. Die hier beschriebene, besonders schonende Art der Garung verleiht dem Fisch eine hauchzarte, saftige und geradezu schaumige Konsistenz.*

### HOFER PRODUKT-TIPP

#### »ALMARE SEAFOOD« ASC FORELLE

ASC-zertifizierte Forellen sind dank tierarzt-geprüfter Bestandsquoten, sorgfältiger Überwachung von potenziellen Verunreinigungen im Abwasser und strikten Futtermittelbestimmungen immer eine verantwortungsvolle Wahl.

### ZUBEREITUNG

- Am Vortag die Karkassen so zurechtschneiden, dass sie bequem in einen Topf passen. Die Zwiebel fein schneiden, zugeben und alles mit dem ¼ l Wein und Wasser gerade bedecken. Zustellen und den Schaum, der sich bei Erreichen der Kochtemperatur bildet, mittels Schaumlöffel abnehmen. Die Gewürze zugeben und bei kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Über Nacht an einem kühlen Ort abkühlen lassen. Tags darauf durch ein feines Sieb seihen und den Fischfond nochmals zustellen. Bei nicht zu flotter Hitze auf ½ l reduzieren.
- Währenddessen eine Salzlake aus 100 g Salz und 1 l Wasser rühren. Die Fischfilets für 1 Minute und 30 Sekunden in die Salzlake einlegen. Das Backrohr auf 80 °C vorheizen, eine Servierplatte mit Olivenöl ausstreichen. Die Filets trockentupfen und nebeneinander auf die Platte setzen. Mit Olivenöl bepinseln. Die Platte mit Frischhaltefolie verschließen und für 15 Minuten ins Rohr schieben. Währenddessen den reduzierten Fond mit den Jungzwiebeln, Essig und Weißwein nochmals zum Köcheln bringen und bis auf 2 EL reduzieren. Abseihen, die Crème fraîche unterrühren und nach und nach die Butter mittels Schneebesen einrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht. Abschmecken und den Kaviar vorsichtig unterziehen. Die Servierplatte mit den Filets aus dem Rohr holen. Dem Fisch, wenn gewünscht, vorsichtig die Haut abnehmen, mit dem Fond der Beurre blanc überziehen und mit weiterem Forellenkaviar und mit gezupftem Dill garnieren.



# SULZ MIT PETERSILIE



REZEPT FÜR  
4 PERSONEN



ZUBEREITUNGSZEIT  
2 ½ STUNDEN + 1 NACHT  
ZUM FESTWERDEN



SCHWIERIGKEIT  
MITTEL

*Große Sauce, zart geliert: In der Bourgogne machen sie die Sulz von der Schweinsstelze mit feinstem Weißwein. Die Petersilie dazu gibt Farbe. So wird die derbe Stelze zu einer delikaten Vorspeise.*

## ZUTATEN

- 1 Bratstelze
- 1 Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, geschält
- 3 LE GUSTO Gewürznelken
- 200 g Karotten aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 1 Kalbsfuß, blanchiert und vom Fleischhauer in der Mitte gespalten
- 1 Scheibe **ZURÜCK ZUM URSPRUNG** BIO-Bauchspeck
- 1 LE GUSTO Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 1 Stange Sellerie vom HOFER Marktplatz
- 1 EL LE GUSTO Pfefferkörner, schwarz
- 1 Domäne Wachau Grüner Veltliner & Friends
- 4 EL LE GUSTO Küchenkräuter Petersilie
- 4 Knoblauchzehen vom HOFER Marktplatz, feinst gehackt
- 2 Jungzwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, fein gehackt
- 5 EL CASTELLO Condimento Bianco



## HOFER PRODUKT-TIPP

### »CASTELLO« CONDIMENTO BIANCO

Condimento Bianco wird aus Weißweinessig und Traubenmostkonzentrat hergestellt. Er hat eine perfekte Balance zwischen Süße und Säure.

## ZUBEREITUNG

- Die Stelze über Nacht in kaltes Wasser legen, um sie zu entsalzen. Die Zwiebel mit Nelken spicken, die Karotten in grobe Würfel schneiden. In einem passenden Topf Stelze, Kalbsfuß, Speck, Zwiebel, Karotten, Lorbeer, Thymian, Sellerie und Pfeffer mit dem Weißwein bedecken und zugedeckt ganz sanft 2 Stunden köcheln lassen. Stelze herausheben, Sud durch ein feines Sieb gießen und bei mittlerer Hitze um die Hälfte reduzieren.
- Das Fleisch vom Knochen lösen, in große (gern auch kinderfaustgroße) Stücke teilen, die Schwarte separat in kleine Würfel schneiden. Mit der gehackten Petersilie, dem Knoblauch und den Jungzwiebeln vermengen. Den Weinsud mit Essig würzen und gerade so viel davon zu der Mischung geben, dass eine schöne, saftige Mischung entsteht. In eine passende Terrinenform transferieren, etwas andrücken, eventuell noch Sud zufügen, sodass alles gerade bedeckt ist. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- Zum Servieren die Form in heißes Wasser tauchen, stürzen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Bittersalaten, eventuell mit Senf und Gewürzgurken servieren.



## PROFI-TIPP

### HALTBAR

Die Sulz hält sich im Kühlschrank locker drei bis vier Tage – so hat man stets eine herrlich würzige, deftige und doch elegante Vorspeise – oder einen köstlichen Imbiss – parat.









# TOLLE WEINE FÜR GENIESSER

Was gibt es Schöneres, als es sich mit einem guten Glas Wein gemütlich zu machen, wenn es draußen kälter wird?  
Wir haben Tipps aus der HOFER VINO THEK für Sie zusammengestellt.



89 / 100 Falstaff-Punkte

**WEISSBURGUNDER  
SELECTION  
LENZ MOSER**

12,5 %, Helles Gelbgrün, Silberreflexe. Zart nach Ananas und Mango, zarte Steinobstnuancen unterlegt, frische Orangenzesten, etwas Limetten. Schlank, frische Apfelfrucht, lebendiger Säurebogen, zitronig und frisch, ein animierender Allrounder.



89 / 100 Falstaff-Punkte

**BLAUER ZWEIFELT  
SELECTION  
LENZ MOSER**

12,5 %, Mittleres Rubingranatrot, violette Reflexe, breite Ockerrandaufhellung. Nuancen von Brombeeren und Kirschen, dezente Kräuterwürze, Orangenzesten unterlegt. Mittelmäßig, eingelegte Kirschen, feiner Säurebogen, mineralisch-salzig im Abgang, gut entwickelt.



90 / 100 Falstaff-Punkte

**GRÜNER VELTLINER  
SELECTION 2021  
GRAF VON KREUZEN**

12,5 %, helles Gelbgrün, Silberreflexe. Zart nach Wiesenkräutern und Tabak, weißes Kernobst, ein Hauch von Honigmelone. Saftig, elegant, frischer Apfel, feiner Säurebogen, mineralisch-zitroniger Nachhall, vielseitig einsetzbar.



# DIE BESTEN WEINE IM HERBST UND WINTER

88 / 100 Falstaff-Punkte

## WELSCHRIESLING EDITION LESEGUT 2021



12 %, Helles Gelbgrün, Silberreflexe. Frische Wiesenkräuter, ein Hauch von frischer weißer Birnenfrucht, tabakige Würze. Saftig, lebendige Kernobstnote, frischer Säurebogen, zitronig-salzig, schwungvoller Wein.

89 / 100 Falstaff-Punkte

## GRÜNER VELTLINER WAGRAM 2021

Franz Anton Mayer



12,5 %, helles Grüngelb mit goldenen Reflexen. Nach grünem Apfel und Birnen, kräutrige Noten, dezent nach gelben Früchten. Am Gaumen frisch und animierend, zart würzig, ein gut ausgewogenes Frucht-Säure-Spiel, lang anhaltender Abgang.

90 / 100 Falstaff-Punkte

## STEIRISCHER WEISSBURGUNDER 2021



12,5 %, Helles Gelbgrün, Silberreflexe. Feine weiße Tropenfrucht, ein Hauch von Kernobst, zart nach Blütenhonig. Saftig, elegant, etwas Walnuss und Honigmelone, finessenreicher Säurebogen, ausgewogen und gut anhaftend, ein stoffiger Begleiter bei Tisch.

88 / 100 Falstaff-Punkte

## PINOT BLANC – CHARDONNAY 2020

FLAT LAKE



12 %, helles Goldgelb, Silberreflexe. Verhalten, zarte gelbe Tropenfrucht, ein Hauch von Apfel. Schlank, zarte Fruchtsüße nach Birne, dezenter Säurebogen, zitroniges Finale, bietet unkomplizierten Trinkspaß.

89 / 100 Falstaff-Punkte

## CABERNET SAUVIGNON 2021

LUIS FELIPE EDWARDS



13 %, dunkles Rubingranatrot, violette Reflexe, zarte Randaufhellung. Zart tabakig unterlegte Nuancen von Ribiseln, etwas Cassis und Kardamon. Mittlere Komplexität, reife Kirschen, rote Waldbeeren, frisch strukturiert, ein Hauch von Schokolade im Nachhall. Lebendiger Speisenbegleiter.

89 / 100 Falstaff-Punkte

## BIO ZAHEL GEMISCHTER SATZ 2021

Zahel



12 %, helles Grüngelb, Silberreflexe. Frischer grüner Apfel, Nuancen von Limettenzesten und weißen Blüten, attraktives Bukett. Leichtfüßig, zart nach Apfel, frisch strukturiert, zitroniger Nachhall, feiner Wein.

89 / 100 Falstaff-Punkte

## SILVER WEISSWEINCUVÉE

FLAT LAKE



11,5 %, helles Gelbgrün, Silberreflexe. Zarte Nuancen von frischer Birne, ein Hauch von Honigmelone, kandierte Orangenzesten, floraler Touch. Mittlere Komplexität, weißer Apfel, dezenter Säurebogen, zitronig im Abgang, ein vielseitiger, leichtfüßiger Speisenbegleiter.

>



# FÜR FEIERLICHE ABENDE IM WINTER



90 / 100 Falstaff-Punkte

**EXCLUSIV CUVÉE RESERVE BARRIQUE**  
Cuvée Dora

13 %, dunkles Rubingranatrot, violette Reflexe, zarte Ockerrandaufhellung. Zart rauchig-kräuterwürzig unterlegtes dunkles Waldbeerkonfit, ein Hauch von Nougat und Edelholz. Saftig, reife dunkle Kirschen, reife Zwetschgen, runde Tannine, mineralisch im Abgang. Nougat im Nachhall, verfügt über Reifepotenzial.



88 / 100 Falstaff-Punkte

**BLAUER ZWEIFELT RESERVE**  
Lenz Moser

13 %, kräftiges Karmingranatrot, violette Reflexe, dezenter Ockerrand. Schwarze Beeren, reife Zwetschgen, zart blättrige Würze, tabakige Nuancen. Mittlerer Körper, frische Kirschen, präsenste Tannine, rotbeerig, zarte Lakritze, mineralischer Abgang.



91 / 100 Falstaff-Punkte

**FLAT LAKE PREMIUM SELECTION**  
Flat Lake

13,5 %, kräftiges Rubingranatrot, violette Reflexe, breiterer Wasserrand. Etwas Vanille und Karamell, dunkle Kirschen und etwas Cassis unterlegt. Saftige Frucht, dezente Holzwürze, frisch strukturiert, reife Herzkirschen im Nachhall.



88 / 100 Falstaff-Punkte

**FLAT LAKE TOP LIMITATION GOLD**  
Flat Lake

13 %, kräftiges Karmingranatrot, violette Reflexe, breiter Wasserrand. Dunkle Beeren, frische Zwetschgen, dezente Kräuterwürze. Mittelgewichtig, zart blättrige Würze, reife Frucht, mineralischer Abgang, bereits zugänglich.



90 / 100 Falstaff-Punkte

**FLAT LAKE BLAUFRÄNKISCH ZWEIFELT**  
Flat Lake

13 % kräftiges Rubingranatrot, violette Reflexe, breitere Ockerrandaufhellung. Nuancen von Kirschen, ein Hauch von Zwetschgen, etwas Nougat, zarte Holzwürze. Mittlerer Körper, rotbeerige Frucht, zarte Tannine, dezente Süße im Nachhall, bereits zugänglich, vielseitig einsetzbar.

# BEI HOFER GIBT'S DIE BESTEN WEINE



91 / 100 Falstaff-Punkte

## THE SIR CUVÉE Iby Emotion

13,5 %, dunkles Rubingranatrot, violette Reflexe, zarte Randaufhellung. Schwarze Beeren, dunkle Herzkir-schen, zart blumige Nuancen. Mittlerer Körper, rotbeerige Textur, frischer Säurebogen, zart nach Gewürznelken im Abgang, Limetten im Finale.



91 / 100 Falstaff-Punkte

## GRANDE ALBERONE ROSSO Cantina Danese

14,5 %, dunkles Rubinrot. In der Nase Amarenakirschen, reife Zwetschgen, ein Hauch Rumtopf, Brombeeren, frischer Pfeffer. Am Gaumen rund und weich, klarer Fruchtkern, leichte Fruchtsüße, engmaschiges Tannin, harmonisch und saftig.



90 / 100 Falstaff-Punkte

## ROSSO TOSCANA IGT 2020 San Zenone

13 %, Mittleres Rubingranatrot, violette Reflexe, breite Ockerrandaufhellung. Tabakig-kräuterwürzig unterlegte rote Waldbeernuancen, zart nach Ribisel, etwas Lakritze. Mittlere Komplexität, rotbeerig und gut anhaftend, integrierte Tannine, feine Süße im Finish, ein feinwürzi-ger Speisenbegleiter.



90 / 100 Falstaff-Punkte

## PROSECCO DI VALDOBBIADENE SUPERIORE DOCG SPUMANTE

11 %, Helle Gelbgrün, Silberreflexe. Lebendiges, sattes Mousseaux. Feine Frucht nach gelber Birne und Mango, ein Hauch von Blütenhonig, ein Hauch von Kamille und Mandarinen-zesten unterlegt. Saftig, elegant, fri-scher weißer Apfel. Feine Säurestruktur, fruchtig im Abgang, mineralischer Nachhall.



89 / 100 Falstaff-Punkte

## SECCO ROSÉ Flat Lake

12 %, helles Zyklamrosa, Silber-reflexe, feine Perlage. Ein Hauch von Erdbeerkonfit und eingelegten Kirschen, zart nach Pfirsich und frischen Orangenzesten. Mittlere Komplexität, rotbeerig, feine Frucht-süße, elegant und anhaftend, bietet unkompliziertes Trinkvergnügen, kirschiger Nachhall.

<



# AUF REISEN GEHEN UND KULINARISCHE HIGHLIGHTS IN ÖSTERREICH ENTDECKEN

Süß, salzig, deftig, herzhaft, lieblich und bodenständig: Die heimische Küche lässt sich auf Reisen durchs Land bestens entdecken.

**Ö**sterreich ist nicht nur für seine Sehenswürdigkeiten und wunderschöne Landschaften bekannt und beliebt, auch die typisch österreichischen Spezialitäten in den Bundesländern sind ein Grund für eine Reise oder einen kulinarischen Ausflug. Wandeln Sie auf den Spuren der typischen österreichischen Köstlichkeiten und machen Sie sich mit **HOFER REISEN** auf zu einer kulinarischen Reise, um die Schmankerln unserer Heimat zu entdecken.

## APFEL, WEIN & KÜRBIS

In der Steiermark dreht sich alles um Äpfel, Wein und Kürbis. Das steirische Kürbiskern-

öl wird sogar als das grüne Gold der Steiermark bezeichnet. Die Steiermark verfügt über das größte Apfelanbaugebiet Österreichs. Daraus entstehen vielfältige Spezialitäten. Ob Traminer, Weißburgunder, Riesling, Rivaner, Welschriesling oder Schilcher – auch für den Wein ist die Steiermark weit über ihre Grenzen hinaus bekannt.

## DIE BERÜHMTE LINZER SCHNITTE


In Oberösterreichs darf der Knödel auf keiner Speisekarte fehlen. Würzig mit Bärlauch, süß mit Marille oder deftig mit Faschiertem. Herzhaft und deftig geht es weiter mit dem »Bratl«, dem saftigen und frischen Braten

aus dem Ofen. Ob Innviertler Bierbratl, Surbratl oder Mostbratl mit Erdäpfelknödeln – diese Schmankerl gehören einfach dazu.

Den größten Bekanntheitsgrad genießt jedoch immer noch die Linzer Schnitte. Ein überliefertes Rezept der Mehlspeise aus dem 17. Jahrhundert gilt als das älteste bekannte Tortenrezept der Welt.

## SÜSS UND DEFTIG IN WIEN

Die Wiener Genusskultur ist weit über die Grenzen bekannt. Hier liebt man die schmackhafte Hausmannskost. Vom Kaiserschmarrn bis zum Tafelspitz, von der gerösteten Leber bis zum Schnitzel. Als wichtigs-



Auf Reisen in die verschiedenen Bundesländer Österreichs stehen Genuss-Momente im Fokus. Jede Region hat eigene Spezialitäten und Köstlichkeiten.



Typisch österreichische Süßspeisen verführen Genießer jeden Alters. Ob Kaiserschmarrn oder Marillenknoedel – so schmeckt Österreich.

tes Symbol für die Stadt gilt die Sachertorte. Saftig und mit einer Schicht Marillenmarmelade unter der Schokoglasur überzeugte die weltbekannte Torte nicht nur die Habsburger Monarchie.

### BESONDERER GENUSS

Genießer und Weinliebhaber kommen im Burgenland voll auf ihre Kosten. Das Seewinkler Gemüse, die südburgenländische Weidegans, der Neusiedler-See-Fisch, die mittelburgenländischen Kästn und Nüsse sowie die Leithaberger Edelkirsche sind nur einige Schmankerl der 13 Genussregionen. Das milde Klima des Burgenlandes eignet sich hervorragend für den Anbau des weltbekanntesten burgenländischen Weines.

Besonders gut sind auch die Mehlspeisen des Burgenlandes. Somlauer Nockerl, gebackene Holunderblüten, Kirsch- und Nussstrudel schmecken allen Süßspeisenfans. Und die Esterházysschnitte ist jedem ein Begriff.

### DIE SALZBURGER NOCKERL

In Salzburg zeichnet sich jeder Landesteil durch seine speziellen Gerichte aus. Lungauer Kasknödel, Pongauer Bladln oder Pinzgauer Kasnockn sind nur eine Auswahl der herrlichen Schmankerl, die Ihnen im Salzburger Land aufgetischt werden.

Der Exportschlag schlechthin ist und bleibt die Mozartkugel aus Pistazien, Nougat und Marzipan. Eine weitere Spezialität und die wohl beliebteste Nachspeise der Salzburger sind die Salzburger Nockerl. Entdecken auch Sie diese Köstlichkeit, wenn Sie Ihren kulinarischen Ausflug mit einer Städtereise nach Salzburg kombinieren.

### HERZHAFT, BODENSTÄNDIG IN TIROL

Tiroler Speckknödel, Kaspressknödel, Schlutzkrapfen, Kasspatzln, Zillertaler Krapfen und Tiroler Gröstl: Die Küche Tirols ist herzhaft und bodenständig. Auf den Bergen wird gerne Brettljause serviert.

Diese lässt jeden Wanderer und Mountainbiker wieder zu Kräften kommen.

Mit Moosbeernocken – braun gebrannte Nocken aus einem Teig mit Heidelbeeren – Strauben mit Preiselbeeren und Kiachln mit Staubzucker zeigen sich auch die Süßspeisen von ihrer deftigen Seite.

### VIelfÄLTIG UND MEDITERRAN

Kärnten ist nicht nur für seine zahlreichen Seen bekannt, sondern auch für eine abwechslungsreiche und schmackhafte Küche. Die kulinarische Vielfalt verdankt das südlichste Bundesland Österreichs vor allem den slowenischen und italienischen Einflüssen. Der Klassiker schlechthin sind natürlich die Kärntner Kasnudeln: mit einer Topfen- und/oder Kartoffelmasse gefüllte Teigtaschen.

Fangfrischer, heimischer Fisch wird Ihnen besondere kulinarische Genüsse bringen.

### MARILLE, MOHN & MOST

Der Marchfelder Spargel, die Wachauer Marille, Mohn aus dem Waldviertel, das Wachauer Laberl: Aus Niederösterreich stammen vorzügliche regionale Produkte. Den Waldviertler Mohn finden Sie in salzigen Mohnnudeln mit Weinkraut oder in Mohnknödel mit Hollerkoch wieder.

Beim Heurigen können Sie sich auf gemütliche Weise von Ihren Entdeckungsreisen auf der 830 Kilometer langen Weinstraße entspannen. Besonders der niederösterreichische Veltliner und die Riesling-Weine gehören zu den besten Weinen Europas.

### KÄSE UND ERDÄPFEL

Vorarlberg ist für seinen Käse bekannt. Herzhafter Vorarlberger Bergkäse, intensiver Räckkäse oder würziger Rheintalerkäse sind besondere Schmankerl. Ob Lustenauer Käsefladen, Käsknöpfle, eine Spätzle-Variante, oder Käsesuppe: Die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Im Ländle kommen auch Speisen aus Erdäpfeln gerne auf den Tisch. Besonders beliebt sind gekochte Erdäpfel, sogenannte Grumpara mit Käse. Auch Sure Grumpara, ein Erdäpfelintopf mit Essig, oder Hafaloab – Knödel aus gekochten Erdäpfeln – werden gerne aufgetischt.

Bundesländer mit HOFER REISEN entdecken, mehr Informationen dazu finden Sie auf [hofer-reisen.at](http://hofer-reisen.at)

Der Klassiker der Wiener Küche ist das Wiener schnitzel. Traditionell aus Kalbfleisch, gibt es auch Variationen mit Schwein, Huhn oder Pute.





# WINTERURLAUB

## VIELSEITIGE AKTIVITÄTEN IN ÖSTERREICH

Erkunden Sie Ihre Lieblingsdestination für den Winterurlaub.

**V**ielleicht wissen Sie noch nicht, wie Sie Ihren Winterurlaub in Österreich verbringen möchten. Kein Problem! HOFER REISEN hat für Sie eine bunte Auswahl an Reisen zusammengestellt. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie das richtige Angebot. Im Winter ist Österreich ein wahres Wunderland.

Knackige Pisten und ein Skiurlaub der Extraklasse erwarten Sie in den heimischen Alpen. Es muss aber nicht immer Skifahren sein, denn es gibt auch Rodelbahnen, Langlaufloipen und Winterwanderwege zu entdecken. Ein Besuch in einer Therme bietet eine wohlrig warme Abwechslung.

Hoch hinaus geht es mit der Gondel oder der Seilbahn. Oben angekommen, eröffnet sich ein wunderschönes Panorama! Der Winter eignet sich auch bestens für einen Besuch in einem der zahlreichen Natur- oder Nationalparks. Einfach die Stille genießen und Tie-

re in ihrer gewohnten Umgebung beobachten. Natur pur und Ferien vom Feinsten erleben.

### SKIURLAUB INKLUSIVE SKIPASS-GUTSCHEIN

Stellen Sie sich glitzernde Pisten im Sonnenschein, großartige Abfahrten für perfekte Schwünge und unbefahrene Hänge im frischen Pulverschnee vor – mit HOFER REISEN wird dieser Traum Wirklichkeit und Sie wedeln schon bald die Hänge herunter. Ob bei Ski-Abenteuern am Dachstein, am Wilden Kaiser oder doch bei einem Aufenthalt in Zell am See – einem traumhaften Skiurlaub steht nichts mehr entgegen. Dank der günstigen Angebote von HOFER REISEN erleben Sie unvergessliche Wintertage. Sie wollen in die schönsten Skigebiete Österreichs, Italiens und der Schweiz? Dann sind Sie genau richtig. Ihr Vorteil: Ein Skipass

oder Skipass-Gutschein ist bei diesen Reisen bereits inklusive.

### WINTERURLAUB MIT KINDERN

Sie suchen noch nach einer Idee für den perfekten Winterurlaub mit Kindern? HOFER REISEN zeigt Ihnen eine Fülle an Möglichkeiten, die Ihren Winterurlaub unvergesslich machen, denn Abwechslung steht auf dem Tagesprogramm. Beim Schlendern durch die verschneite Landschaft können Kinder die Spuren der Tiere im Schnee entdecken und die Natur erkunden. Von Fackelwanderungen mit Ponys über Hundeschlittenfahrten bis hin zu Schneeschuhwanderungen ist alles möglich.

Wer im Skiurlaub den Kindern den perfekten Carving-Schwung beibringen und dabei die gemeinsame Zeit auf der Piste genießen will, ist in den Jugend- und Familienhotels richtig. Diese sind perfekt auf die Bedürfnis-



Idyllische Winterlandschaften entdecken und die Ruhe der Natur genießen – auch das ist Winterurlaub in Österreich.



se von Familien abgestimmt. Einfach verwöhnen lassen und gemeinsame Familienzeit erleben. Sie möchten gerne alleine mit Ihrem Kind verreisen? Kein Problem! Bei unseren Single-mit-Kind-Reisen finden Sie Ihr perfektes Angebot. So wird der Urlaub mit Kind zu einem vollen Erfolg.

## SKIREGION SCHLADMING

Wer den Winterurlaub in Schladming-Dachstein kaum erwarten kann, der hat mit HOFER REISEN die Chance, schon vorab einen Blick in die Region zu werfen und das Skigebiet Schladming-Dachstein virtuell zu erobern. Einfach durch Skipisten und Langlaufloipen klicken oder Rodelbahnen und viele weitere Attraktionen erkunden.

Vorfriede auf eine lustige Rodelpartie macht die Rodelbahn Hochwurzen. Sie ist mit sieben Kilometer die längste Naturrodelbahn im alpenländischen Raum.

Am Dachstein, auf stolzen 2.700 Meter Seehöhe, befinden sich die längsten Gletscher-Loipen der Welt. Ebenso beeindruckend ist auch der Dachstein Sky Walk, eine der spektakulärsten Aussichtsplattformen der Alpen. Starten Sie jetzt Ihre persönliche 360°-Tour und genießen Sie die Vorfriede!

## WINTERREGION SAALBACH-HINTERGLEMM

Auch in Saalbach-Hinterglemm können Sie schon vorab die Highlights der Region erkunden – und zwar in 360° und ganz bequem vom Sofa aus. Traumhafte Ausblicke auf das Bergpanorama begleiten Sie dabei. Sie sehen sich bereits gedanklich im Skicircus Ihre Schwünge ziehen? Mit 270 Pistenkilometern zählt er zu den größten Skigebieten der Alpen. Neben perfekt präparierten Abfahrten erwarten Sie dort tiefverschneite Hänge für Freerider.

Aber auch abseits der Piste wird in der Region viel geboten. Beim Bogenparcours Glemmerhof geht es mit Pfeil und Bogen durch die winterliche Landschaft. In der Snowmobile City haben Sie die Möglichkeit, eine Fahrt mit dem Skidoo zu wagen.

## SKIREGION BAD KLEINKIRCHHEIM

Ein weiterer Klassiker unter den Wintersportorten lässt sich mit der 360°-Ansicht von HOFER REISEN erkunden. Werfen Sie bereits vorab einen Blick auf das Skigebiet Bad Kleinkirchheim. Einfach die Augen über die Pisten und Bergbahnen schweben lassen und sich auf unbeschwerte Skitage freuen.

Einen abwechslungsreichen Skitag für die ganze Familie verspricht die Kidslope St. Oswald. Mit Nix und Noxi und weiteren lustigen Figuren wird es garantiert nicht langweilig! Action-Liebhaber aufgepasst. Achterbahn-Feeling erwartet Sie auf der Rodlbohbahn – Kaiserburg Bob. Mit 40 km/h und zwölf Prozent Gefälle geht es ins Tal hinab. Wer es etwas ruhiger angehen möchte, gleitet auf der acht Kilometer langen Römerloipe durch die Landschaft. Alternativ steht auch eine anspruchsvollere Sportloipe zur Wahl. Wellnessfreuden auf drei Etagen bietet das Thermal Römerbad. Bei fünf

Thermalbecken und 13 Saunen sind der Entspannung keine Grenzen gesetzt. In der Familien- und Gesundheitstherme St. Kathrein kommen große und kleine Wasserserraten voll auf ihre Kosten.

## SKIGEBIET NASSFELD

Werfen Sie einen Blick auf die Pisten und Bergbahnen des Skigebiets Nassfeld. Skifahrer finden auf der Skimovie Rennstrecke Watschinger Alm eine ganz besondere Herausforderung. Wie wäre es mit einem kleinen Rennen? Beim Parallel-Slalom können Sie gegeneinander antreten. Der Snowpark Nassfeld ist perfekt für Familien. Mit Kicker Line, Public Line und Beginner Line ist der Spaß vorprogrammiert. Eine lustige Rodelpartie bietet die Rodelbahn Sonnleitn. Hoch hinaus geht es auf der Panoramaterrasse »Sky Plate«. Auf der freitragenden Plattform blickt man auf Berge und Gipfel.

Wer es lieber gemütlicher mag, unternimmt eine Fahrt mit dem Pferdeschlitten in die Bergwelt des Nassfelds. Gut eingewickelt in eine warme Woldecke geht es durch den verschneiten Winterwald.

Mit der 360°-Tour können Sie die Vorfriede so richtig genießen und sich schon vorab über Ihren Urlaubsort informieren!



Dieser Winter verspricht Spaß und Erholung auf den wunderschönen heimischen Skipisten und Rodelbahnen.

Tischgespräch mit Claudia Kottal über ...

# ... GESUNDE ERNÄHRUNG UND TRAUMHAFTE SÜSSSPEISEN

INTERVIEW HERTA SCHEIDINGER



**HOFER** *Interessieren Sie sich für Lebensmittel und deren genauen Ursprung?*

**CLAUDIA KOTTAL** Ehrlicherweise habe ich erst vor Kurzem damit begonnen. In meiner Studienzeit musste immer alles billig sein und danach war ich lange sehr unaufmerksam. Dabei ist es doch von großer Bedeutung, was wir in unseren Körper aufnehmen. Und es ist mir auch wichtig, mit meinem Konsumverhalten nicht die Ausbeutung von Menschen zu unterstützen. Aber besser spät als nie!

*Wie wichtig ist gesunde Ernährung für Sie?*

Mir ist es wichtig meinen Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er braucht und ich achte schon darauf frisch zu kochen und viel Gemüse einzubauen. Aber genauso möchte ich damit nicht zu rigoros sein. Ich finde es total in Ordnung, einmal Burger mit Pommes zu essen und das auch zu genießen.

*Gibt es ein »Wohlfühlgericht« aus Ihrer Kindheit?*

Grießkoch mit Benco. Meine Oma hat das Grießkoch mit Butter gekocht. Ich habe

sie vor Kurzem gebeten, mir mal wieder eines zu machen.

*Wie steht es mit den heimischen Süßspeisen? Eine Versuchung?*

Auf jeden Fall! Am reizvollsten finde ich süße Hauptgerichte – Mohnnudeln, Germknödel, Kaiserschmarren ... ein Traum!

*Haben Sie neben Ihren zahlreichen Engagements Zeit selbst zu kochen?*

Wenn ich drehe, dann tatsächlich nicht, weil man da oft um 6:00 Uhr abgeholt wird und manchmal erst wieder um 20:00 Uhr heim kommt. Aber an freien Tagen – von denen wir Schauspielerinnen und Schauspieler meist mehr haben, als wir brauchen können – koche ich sehr oft und sehr gerne. Meine Eltern sind beide sehr leidenschaftliche Köche und haben mich schon früh eingeschult.

*Neben Ihren Rollen im TV und im Kino starten jetzt auch mit einem Musical durch.*

Ja, im Oktober spiele ich die Uraufführung des Musicals »Horses«, ein sehr brisantes, witziges und wildes Teil mit wunderschönen Songs – ich bin riesig aufgeregt!

**»An freien Tagen koche ich sehr oft und sehr gerne. Meine Eltern sind beide sehr leidenschaftliche Köche und haben mich schon früh eingeschult.«**

**CLAUDIA KOTTAL**

Die vielbeschäftigte Wienerin ist am Theater ebenso zuhause wie in Film und Fernsehen. An der Seite von Thomas Stipsits ist sie ab Oktober in der Komödie »Love Machine 2« im Kino zu sehen. Ihren nächsten Auftritt im Fernsehen hat sie in der neuen ORF-Serie »Biester« von Autor Uli Brée. Am 15. Oktober feierte sie im Wiener WERK X Premiere in der musikalischen Farce »Horses«. [horsemusical.com](http://horsemusical.com)

<





# Liebensmittel

aus Österreich zum

**HOFER  
PREIS,-**



Da bin ich mir sicher.

# 15 Jahre

## Top-Qualität unserer FLAT LAKE Weine



FLAT  
LAKE  
**15**  
JAHRE