



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Bernhard Gössnitzer: Einkorn-Sterz

Einkorn ist vielleicht die nachhaltigste Getreidesorte zum Kochen. Dieses sehr weiche Korn wird mit Wasser sofort weich und erfordert keine lange Kochzeit. Einkorn wird seit geraumer Zeit wieder angebaut und kann beim Bauern direkt bezogen werden.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Von *Bernhard Gössnitzer*, Wirt in Eggelsberg OÖ

Gute Eigenschaften als Schrot Zugabe zum Brotteig, oder zum dünsten als Ersatz für importierten Reis. Einkorn Reis ist die polierte Variante dieses Spelzgetreides, das hervorragende



Kocheigenschaften hat und jedes andere Risotto Gericht in seiner Vollwertigkeit in den Schatten stellt. Dazu kocht man einfach den Einkorn Reis im Verhältnis 1 Teil Reis und 3 Teile Wasser bis das Getreide die gewünschte Dicke hat.

___STEADY_PAYWALL___

Eine Speise, die dem historischen Charakter dieser Feldfrucht gerecht wird und ihre Bedeutung unterstreicht, sie vielleicht am besten darstellt, ist ein einfacher Brei. Der österreichische „Sterz“ auf hochdeutsch „Grütze“ war lange eine der wichtigsten Hauptspeisen der arbeitenden



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bevölkerung. Der hohe Proteinanteil und die gute Verbindbarkeit mit allen tierischen Fetten und pflanzlichen Ölen kam der Notwendigkeit von sättigender und stärkender Nahrung sehr entgegen.

Es geht ganz einfach. Für etwa vier Personen nimmt man einen Becher voll geschrotetes Einkorn. Dieses lässt man gut mit einem Fettstoff, wie etwa Butter oder Gänse-, Hühner-, Enten- oder Schweineschmalz heiß zusammenrösten. Das Fett ist dazu da sich mit dem Kornschrot zu verbinden und das Korn somit in seiner Struktur zu festigen. Man erhält dadurch eine lockere aber homogene Masse zur Weiterverarbeitung. Man röstet diese Mixtur eine Weile bis das Korn etwas angebraten wirkt.

Nun gießt man mit Wasser oder mit einer gewürzten Brühe, Rindsuppe auf. Die Grundmenge soll die bis zu vierfache Volumens Menge des Kornes sein. 1 Tasse Korn...4 Tassen Flüssigkeit. Jetzt ist es nur mehr nötig diese Masse langsam einzukochen, bis eine Masse entsteht die sich gut vom Kochgeschirr in der Form löst, dass sie nicht anbrennt und wie eine Art Brandteig wirkt. Der Sterz, die Grütze ist fertig.

Eine gute Speise an sich. Mit Gulaschsaft oder untermischt mit Gemüse, als Speise zu Sauerkraut etwa oder mit Wurst geröstet, mit Ei geröstet, mit Bratenresten...

Für die Variante als Süßspeise nimmt man am besten nur Butter zum Rösten. Der Aufguss erfolgt mit Milch und etwas Honig. In alter Zeit wurde diese Speise gekocht und in einer Schüssel, bestreut mit Zimt und Zucker, zu Tisch gebracht und als familiäres gemeinsames Abendessen



verzehrt.

Weiterführende Info:

AGES [Einkorn](#) >

Produzent von Einkorn: Josef Maislinger, 5142 Eggelsberg Revier Heimhausen 1

Weitere Rezepte von Bernhard Gössnitzer in der [Dorfzeitung](#) >





Dorfzeitung.com
Dorf ist überall

Hausgemachte Nussbeugerl

Ein sehr vielseitiger Teig, der einst zum Grundkönnen jeder Hausfrau gehörte. Als mürber Germteig bezeichnet, kann man sich gleich mehr darunter vorstellen.



Von Bernhard Gössnitzer, Wirt und Koch in Eggelsberg

Der „Nussbeugelteig“ (mürber Germteig)

___STEADY_PAYWALL___



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Das Triebmittel Germ und das Lockerungsmittel Butter lassen den Teig knusprig und leicht werden. Er hat viel weniger Fettanteil als ein Blätterteig, der jetzt gerne, da in jedem Lebensmittelhandel als Fertigprodukt vorhabenden, diesen Mürbteig zum Einhüllen der Füllungen, ersetzt, was das Endprodukt nicht besser macht.



Nach der Herstellung kann dieser Teig für viele Füllungen die Hülle sein. Topfenmasse, Nussmasse, Mohnmasse, Apfelstrudelmasse und alles was der Fantasie als Füllung tauglich erscheint, lässt sich mit dem Teig einhüllen und saftig backen.



Das Pressburger Nussbeugel, oder böhmische Mohnbeugel ist nur eine Möglichkeit. Auch Marmeladetascherl funktionieren damit, nur soll man bei dem Füllen immer etwas Luft unterm Teig lassen, damit sie durch die Volumens - Ausdehnung beim Backen nicht platzen und die Marmelade aufs Backblech rinnt, und verbrennt. Mit Ei bestreichen Die Backtemperatur dieses Teigs soll nie über 150 Grad sein. Strudel backen zwischen 30 und 45 Minuten, Tascherln bis 20 Minuten...



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

500g Mehl

50g frische Hefe

100g erweichte Butter, nicht flüssig.

1 Ei

0,125lt Milch

50g Zucker oder Honig

Zitronenschale, Tropfen Rum

1 Ei zum Bestreichen vor dem Backen.

Milch, Zucker, Ei und Hefe versprudeln und rasch mit der sehr weichen Butter in das Mehl einarbeiten und einen glatten Teig erzeugen, kurze Rastzeit von 15 Minuten dann kann er verarbeitet werden. Ausgerollt etwa auf 5mm Stärke wird er bestens gelingen. Aus den Teigresten können kleine Kekse ausgestochen werden, somit lässt sich dieser Teig restlos aufarbeiten.

Tipp:

Für Gemüsestrudel Hülle lässt man einfach den Zucker weg und nimmt dafür eine Prise Salz und beliebige Gewürze.

Veganvariante:

Statt Milch wird Wasser verwendet, Anstelle Butter Kokosfett, statt Ei, 5cl Wasser mehr.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Von Samosas, ägyptischem Spinat, Bohnen und orientalischem Brot



Der ägyptische Spinat ist eine der ältesten Kulturpflanzen des mediterranen Raums. Als Jute Mallow findet man sie im Lexikon. Auch in der altjüdischen Kultur war die Pflanze als Nahrungsmittel wichtig, und von daher wurde sie auch in Europa bekannt. Forschungen bestätigen der



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Speisepflanze ein noch viel höheres Alter.

✘ *Von Bernhard Gössnitzer, Wirt in Eggelsberg*

Auch Römer und Griechen lernten die heilsamen Vorzüge dieser Pflanze zu schätzen. Sie besitzt einen Schleim der zur Heilung entzündeter Magen- und Darmschleimhäute beitragen kann. Es wäre auch ein wunderbares Mittel Hungersnöte in trockenen Gebieten der Erde zu lindern, doch wird diese Pflanze immer weniger angebaut, obwohl sie bereits ab 6 Wochen nach Aussaat zu ernten ist. Ein Erfolg internationaler Lebensmittelkonzerne die sehr oft hinter der Vernichtung einheimischer Ressourcen stecken?

Diese Blätter kann man in türkischen Lebensmittel Geschäften getrocknet und tiefgefroren kaufen sie sind reich an Eisen, Protein, Kalzium Thiamin Riboflavin Niacin, Folsäure und verdauliche Faser. Eine Bezugsquelle : Lebensmittelgeschäft Familie Pak, Elisabethstrasse, Salzburg.

✘

Küchenkultur an Hand von guten und lange überlieferten Rezepten zu erleben ist ein Erfahrungsgewinn den man sich niemals entgehen lassen sollte. Nur so können andere Kulturen noch besser verstanden werden und es hilft auch die eigene wieder besser zu verstehen. Denn fast alle Zubereitungsarten von Speisen, samt Kochgeräten die wir hier vor gut hundert Jahren vorfanden, überlieferten sich aus dem Orient.

Mit den Gewürzen kamen auch deren Verwendungszwecke nach Europa und überlagerten die hier vorherrschenden Methoden, die zum größten Teil eher gesundheitsschädlich waren. Kochen und Heilkunst standen im Altertum des Orients in enger Verbindung. Noch Paracelsus schrieb: „Du bist was Du isst“.

Ägyptischer Spinat



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Die getrockneten Blätter werden ins Wasser gelegt und nach etwa einer Stunde fein gehackt. Die Zubereitung ist wie jene mit Blattspinat.

In dieser Reihenfolge in heißer Pfanne zubereiten:

100g Butter

100g Zwiebeln, Knoblauch

Salz, geriebener Muskat, gehackte Cuminkörner,

1Tl Ras al Hanout Gewürzmischung.

1 Tasse Wasser zum ablöschen und dünsten.

Orientalisches Brot:

Ein Beispiel für Nachhaltige Verwertung ist fast jedes alte orientalische Brot Rezept. In Zeiten mit karger Lebensmittelbedeckung ergab das nebenbei auch eine viel gesündere Speise als wie wir sie jetzt von Köchen lernen müssen die den Warenbestand eines Supermarkts, am liebsten in eine einzige Zubereitung stecken würden.



Ein Brot Grundrezept:

Ca +- 400g Mehl, Weizen, vorzugsweise griffig

0,125lt Wasser

80g zerlassene Butter



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

20g Hefe

Prise Salz

Etwas Fenchel (oder) Anis

Der Teig darf beim Verarbeiten weder an den Fingern, in der Schüssel noch am Tisch kleben und sollte als ohne weiteres Mehl am Tisch auszurollen sein. Nach kurzer Rastzeit werden beliebige Stücke dünn ausgerollt und auf Papier gebacken, Nach der halben Backzeit werden sie gewendet. Noch weich angefühlt, kommen sie aus dem Backofen. Will man ein dickeres Brot mit dieser Masse erzeugen, dann macht man ein dickeres Stück Teig, mit einer Teigkarte sticht man ein grobes Waffelmuster ein, damit das gebackene Brot gut zu teilen wird. (siehe Bilder)

Samosas:

Die Veredelung von Essensresten ist auch im Orient eine wichtige Sache. Besser als mit Samosas kann man es nicht nachvollziehen. Fast alles kann in diese Teigtaschen gefüllt werden. Von übriggebliebenen Ragouts, Reis oder Kartoffel bis zu festen Milchprodukten und Gemüse.

Der Teig ist einfach. Ein Weizenmehl Wassergemisch reicht. Der Teig soll fest und gut ausrollbar sein. Etwa wie ein Nudelteig. Die Feinschmeckerversion will auf ein Stück Butter und ein Ei im Teig nicht verzichten. Den Teig nicht salzen, aber Gewürze wie scharfer Paprika kann dazugemischt werden.



Als einfache Fülle mit welcher man auch die Technik des Füllens besser erlernt eignet sich geriebene Kartoffel, die mit roh gehackten Zwiebeln vermischt werden. Zur Würze genügen Salz, Chili und Cumin.

Zu Teigtaschen geformt und in heißem Öl ausgebacken sind sie richtig gut. (siehe Bilder) Der erwärmte Zwiebel im Inneren gibt zusammen mit



frischen Chili einen typisch unvergleichlichen Geschmack

Weisse Bohnen:

Die Bohnen gehören vor allem im Winter zu einer den Krankheiten vorbeugenden Diät.

Sie müssen vor dem Kochen mit Salzwasser gut eingeweicht werden. Gekocht, mariniert als Salat sind sie das Übliche. Mit etwas Butter und Zwiebel geröstet sind sie aber ein delikates Essen für sich.



Zur Geschmacksverstärkung und Milderung der Schärfe im orientalischen Essen bitte immer saure Milch zum Essen dazu reichen!





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Eine Mandelmürbteig – Zwetschkenpastete

Der Mandelmürbteig zählte vor Jahrhunderten zu den feinsten Gebäcken, die an fürstlichen Tafeln aufgetragen wurden. Damals vermied man die Zutat Ei, denn wie man in alten Kochbüchern aus Italien lesen kann, rufen Eier im süßen Gebäck „üble Fürze“ herbei. Das war ziemlich liederlich und da es nach herrlichem Gelage oft eine anständige Orgie gab, völlig unerwünscht.

✘ *Von Bernhard Gössnitzer, Wirt in Eggelsberg*

So wie man viele Zutaten zu Speisen erst nach deren Verfügbarkeit in die Rezeptur brachte, war es dazumal auch nicht üblich Butter in den Teig zu geben. Die Butter roch nicht so angenehm wie jetzt, wo die Herstellungsbedingungen auf totale Sauberkeit bedacht sind. Butter roch im Mittelalter immer nach Kuhstall, war also eher eine Salbenmedizin als zum lukullischen Genuss geeignet.

Mandelmürbteig – Zwetschkenpastete

Heute suchen Hausfrauen nach Rezepten für Teige ohne Ei und Butter. Hier ist ein klassischer mürber Ölteig, in einer einfachen Anleitung. Der Teig soll weich sein, noch mit den Händen gut formbar und zum „ziehen“ gehen. Dazu benötigt man kein Rezept sondern Handgeschick. Ein Teig ist optimal, wenn er weder an Hand noch am Tisch klebt.



Dorfzeitung.com


Dorf ist überall



Man nehme ungefähr 250g griffiges Mehl, etwa 6cl Lein-, Hanf- oder Sonnenblumenöl, ungefähr 200g gemahlene Mandeln, Zucker und Wasser nach Gefühl, das man während des Mischens in die Zutaten einbringt. Eine Prise Salz nicht vergessen. Wenn der Teig zu weich ist, also noch sehr klebt, kommt etwas Mehl dazu. „Teigrast“ bitte eine halbe Stunde. Daraus eine große oder zwei kleinere Pasteten erzeugen.



Den Teig in zwei oder vier Teile teilen und jeweils Boden und Deckel für die Zwetschken Pastete ausformen. Das kann man mit Nudelholz oder durch leichtes Ziehen mit der Hand machen. Ein Teig ist jeweils der Boden, einer der Deckel.

-  Den „Boden“ in einen Suppenteller legen, mit geschnittenen Zwetschken und Rosinen füllen, mit Zimt und Zucker würzen, den Deckel darauflegen und mit einer Gabel etwas „anstupfen“, in den Ofen geben und bei 175 Grad eine gute halbe Stunde backen.

Dieser Teig kann noch für viele andere „vegane“ Süßspeisen dienlich sein.

Kleine Marmeladetascherln oder Krokant Gebäcke. In diesen Teig lassen sich neben Nüssen noch kandierte Früchte und vieles mehr mischen. Tipp: Versuchen Sie damit einmal einen Apfelstrudel!

Ein sehr guter Teig, der auch von Kindern einfach zuzubereiten ist!



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bernhard Gössnitzer. Ganslbraten zu Martini



Eine Gans oder Ente zu braten dazu gehört viel Erfahrung. Meistens merkt die kleinen Fehler niemand, weil man auch die Gans als Speise nicht richtig einschätzen kann, zu selten kommt sie unter Messer und Gabel, als dass man sich ein gutes Urteil machen kann. Aber die Köchin kann sich ihrer Sache sicherer sein, wenn sie folgende Punkte beachtet hat, dass ihre Arbeit gut war.

 *Von Bernhard Gössnitzer, Koch und Wirt in Eggelsberg.*

Der erste Fehler passiert am Markt: Der größte Vogel muss es sein! Ohne davor geprüft zu haben, ob der auch in den Backofen passt, soll das nicht geschehen. Oft werden uns ja die „schönsten“ Stücke gezeigt in der Hoffnung, schnell mal ein paar Kilo mehr verkaufen zu können. Denn abschneiden geht ja nicht. Sollte man wirklich eine zu große Gans gekauft haben, dann nützt nur die Teilung.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Große Gänse sind nicht wirklich groß. Sie brauchen nur mehr Platz. Denn ab einem Gewicht von 4 Kilogramm nimmt die Fleischmenge des Vogels nicht so viel zu, als es die Knochenmenge tut. Man kauft also mehr Knochen und die Karkasse hat auch eine weit größere Aushöhlung, dadurch erhöht sich die Bratzeit deutlich. Braten geschieht ja im Austausch von Temperaturunterschieden. Je größer die Gans, desto mehr Strecke muss die Wärme, welche das Fleisch durchdringt, zurücklegen.

Für das Verteilen der Hitze im Backrohr ist die Luftmasse zuständig, die noch um die Gans herum sein muss. Braten Sie nicht mit Umluft-Ventilation. Eine Gans hat ein eher „trockenes“ Fleisch und die Luftumwälzung erhöht den Flüssigkeitsverlust. Die Wärme muss das Fleisch direkt durchdringen. Ober- und Unterhitze, zuerst hoch, dann immer weniger werdend, beginnend mit 280 Grad bis dann kurz vor Schluß 150 Grad.



Binden Sie die Beine mit dem Ende des Körpers, dem Bischof, fest zusammen. Siehe Bild. Eine Gans ohne gebundene Beine wird sich beim Braten verziehen und die Beine werden dürr gebraten.

Einrichten in die Bratpfanne:

Es sollte eine Bratpfanne mit hohem Rand sein. Die Gans lässt viel Fett aus und man kann das in den Backofen verschütten oder sich die Hände verbrennen. Um mehr Geschmack für die Soße zu erhalten, kann man in die Bratpfanne klein gehackte Kalbsknochen geben, den Hals und die



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Schwingflügel, Magen und Herz natürlich auch. Die Bratpfanne gut 5 cm tief mit Wasser füllen, die Gans mit der Brust nach unten einlegen und mindestens eine halbe Stunde so liegend braten. Danach wenden und die Brust nach oben gelegt in der Oberhitze anbraten.

Der Sinn ist: Vom Rücken her dringt die Hitze gut nach innen vor, die Brust wird geschont. Ist die Gans innen warm, wirken die Gewürze innen schon gut. Erst die letzte Wendung soll wieder so sein, dass die Brust nach oben schaut.



Immer drauf achten, dass etwa 1 - 2 Liter Wasser unter der Gans sind. Nach etwa einer Stunde Wurzelwerk, Zwiebel, Pastinake, Sellerie, Lauch, Knoblauch, Rosmarin, Lorbeer und Wacholder dazu geben, etwas Senf in den Saft geben und auch einen guten Rotwein. Das wird die Soße.

Wenn die Gans fertig ist, das merkt man am besten daran, dass zwischen Brust und Bugbein unter der Haut ein kleiner fühlbarer Spalt geworden ist. Die Beine haben sich von der Schenkelmuskulatur gelöst.

Man soll die Gans nicht heiß anschneiden. Etwa eine Stunde vor dem Anrichten soll sie fertig gebraten sein, und dann zugedeckt stehen. Die Hitze wird etwas zurückgehen und die Feuchtigkeit kehrt etwas ins Fleisch zurück. Schneidet man eine Gans oder Ente gleich an, hat man zwar eine knusprige Haut, doch trockenes Fleisch, weil der Druck der Hitze die Feuchtigkeit herausdrückt.

Nicht mit den Knochen anrichten. Eventuell nur den Schenkelknochen und den Flügelknochen drauflassen, die anderen Teile vortranchieren.

Den Bratensaft in ein enges hohes Geschirr füllen, das drückt das Fett zum Abschöpfen schön nach oben und man kann es gut abschöpfen. Darunter befindet sich der Saft. Diesen schmeckt man noch nach Belieben mit Gewürzen ab, bindet mit angerührter Maisstärke und passiert



durch ein Sieb ist er servierbereit.



Die Knochen können noch einmal zu einer guten Suppe verwendet werden, sie brauchen nur mit Wasser aufgegossen werden und wie eine Rindsuppe fertiggekocht gibt das eine kräftigende Suppe.

Diese Ratschläge befolgen, und die Gans kann nur mehr gut gelingen!

Fotos von Gänsen finden Sie [HIER >](#)





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bernhard Gössnitzer: Frühkraut

„Frühkraut“ wird der Weißkohl zwischen April und Juli genannt. Das hat seinen Sinn, denn das frische Kraut unterscheidet sich vom Weißkohl des Winters durch seine Luftigkeit. Die Blätter sind nicht so eng zusammenliegend und seine Farbe ist sehr frühlingshaft, den Appetit anregend hellgrün bis gelb.

✘ Von Bernhard Gössnitzer, *Wirt in Eggelsberg, OÖ*

Eine Idee dieses wunderbare Stück Gemüse als feines Mahl zu verspeisen habe ich hier:

Einen Kopf Frühkraut wie am Bild gezeigt aushöhlen – vom Stiel her vorsichtig mit dem Gemüsemesser eine passende Höhle ausschneiden. Das geht einfach.

Den Stiel und die mit herausgenommenen Blätterteile schneidet man grob würfelig. Diese dienen dazu die Füllung, wenn man sie vegetarisch mit Vollmehl und Reis macht, zu lockern. Mit etwas gutem Öl, Olive oder Leinöl kurz anschwitzen lassen und dann die Bindemittel dazu. Das sind Vollkornmehle oder Reis oder beides.

Gewürzt wird mit frischen Gartenkräutern. Liebstöckel, Selleriekraut, Petersilie und Kerbel. Man röstet das kurz durch und gießt mit etwas klarer Suppe auf. Wenn ein leicht formbarer Teig entstanden ist nimmt man es vom Feuer und stopft damit den Kohlkopf aus. Der Fleischtiger kann es mit seinem gewohnten Faschierten machen.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Den Kohl wickelt man in ein dünnes Tuch, bindet es zu und kocht es für gut 20 Minuten in Salzwasser. Fertig. Aufschneiden und anrichten.

Die Soße mit grob gehackten Beinwellblättern und Kräuter bereitet man mit Rahm, Senf und Honig zu. Salz und Pfeffer nicht vergessen, das gibt das gewisse Etwas.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bernhard Gössnitzer: Der Bratfisch

Früher, viel früher waren Heringe und Krabben einige der kulinarischen Wahrzeichen des europäischen Nordens. Da geschah die Produktion noch in überschaubaren Ausmaßen. Regionale Produkte, die heute im Discounter nebenan „verramscht“ werden. Nahrungsmittel - Experten behaupten heute, dass eine Portion Krabben ausreicht, um eine Ratte zu töten. Die Benzoesäure, welche die Krabben auf den langen Transportwegen vom Fang zum Konsumenten frischhält, ist aber auch in vielen anderen Konservenprodukten enthalten.

✘ Von Bernhard Gössnitzer, *Wirt in Eggelsberg, OÖ.*

Ein Grund mehr, sich gesunde Fischgerichte, die wir mit den Konservendosen kennenlernten, selber zu machen, mit Forellen und Saiblingen, Karpfen oder Hecht. Man braucht nicht viel dazu. Ein wenig Olivenöl, etwas Brösel und Mehlgemisch, Salz und Gewürze, die man mag.

✘

Die Fischfilets wälzt man in der Brösel und Mehlmischung, brät sie kurz im Olivenöl, damit sie durch gegart werden, nimmt sie heraus legt sie in ein Teller. Man röstet im Öl die anderen Zutaten, von feinem Gemüse bis zu frischen Chilischoten an und füllt mit gewürzter Bouillon auf. Etwas guten Sauerrahm darunter mischen und über die Fischfilets gießen und danach kaltstellen. Das war es schon. Ein nettes schmackhaftes Fischgericht und keine Dose ist zu entsorgen.

✘



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Die Würzungen sind beliebig erweiterbar von asiatisch bis mexikanisch. Senf und Sauerrahm schmecken sehr gut. Mit etwas Tomaten und Basilikum, Salbei, Knoblauch und Thymian mediterran. Scharfes rotes Currypulver, oder mit Rahm, Zitrone, Honig und Avocadostücke...





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bernhard Gössnitzer: Herbstliches Forellenfilet



Das ist kein Rezept. Es ist eine „Zubereitungs - Idee“ auf die man kommen kann. Es ist, wenn es um die persönliche Ernährung geht sehr leicht wirksam „nachhaltig“ zu sein.

Von Bernhard Gössnitzer, Wirt in Eggelsberg.

Man wählt für seine eigene Mahlzeit Zutaten die im eigenen Land erzeugt wurden. Es kommt zu keinen Flugkilometern samt angehängten Umweltbelastungen. Die österreichischen LKW Fahrer müssen nicht weit fahren und sind daher mehr bei ihren Familien. So tut man seinem Nächsten Gut. Die Jäger, Fischer, Gärtner usw. freut es ebenso.



Man nimmt seinen Lieblingsfisch. Pro Person ein schönes Filet vom Saibling, Reinanke, Zander, Aalrutte, Barsch oder Forelle. Wie auf den Bildern richtet man diese Filets auf den herbstlichen Gemüsesorten gleich ins Kochgeschirr, eine flache Pfanne mit Deckel, ein. Als „Fond“ gießt man etwas Gemüsebouillon darunter, man würzt mit seinen Lieblingskräutern. Gut sind Dille, Petersilie und Herbstgewürze wie Lorbeerblatt, Salbei und Rosmarin.

Man deckt es zu, entweder mit einem passenden Pfannendeckel aber es geht auch mit Pergamentpapier oder Alufolie, letzteres, was nicht sehr



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

nachhaltig wäre.

Fische sind schnell gegart. Man benötigt wenig Hitze, nur so viel dass die mitgedünsteten Gemüsesorten (Kohlarten, Karotten, Sellerie und Lauchstreifen) noch schön knackig sind. Der Fisch ist dann bereits servierfertig wie auf den Bildern gezeigt.

Die Haut kann leicht abgelöst werden.





“Wahl-Schmarren”. Wer die Qual will, muss zur Wahl!

Bei der Wahl gibt sich der Politiker bodenständig. Wenn es geht, genagelte Schuhe, Hut mit Gamsbart. Ein sehr bodenständiges mehliges Produkt ist auch die Grundlage meines „Wahl - Schmarrens“.



Von Bernhard Gössnitzer

Wirt und Koch

Eggelsberg, Innviertel, Oberösterreich



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Der Buchweizen. Es ist der „Heilige“ unter den Pflanzen, welche uns Mehl schenken. Buchweizen hat keine zäh machenden Gluten, wie sie etwa beim Weizenmehl zu finden sind. Wenn es Sinnbilder unter den Getreidearten gibt, ist Weizenmehl das eigentliche Sinnbild der Politik. Überall die Fäden ziehen, an den Fäden ziehen, und so weiter.

Aber wir wollen ja etwas Gutes zum Essen: Einen „Wahl - Schmarren“!
Das Buchweizenmehl steht für das Wahlvolk.



Der Rahm steht für die Wahlwerbung.





Das Buchweizenmehl in eine Schüssel geben, mit süßem Rahm solange „sättigen“, bis ein milder weicher Brei entsteht.



Jetzt zum Aufputz der Sache die Wahlversprechen: Dargestellt im Rezept mit einigen frischen Eiern. Sie machen den Schmarren locker und leicht

..



Was wirklich jeden Wähler freut ist der versprochene Naturschutz. Dies übernimmt im Rezept der Spinat. Hier Brennesselspinat aus frischen blanchierten Brennesseln, die man für dieses Rezept, wie den Spinat auch, durch den Fleischwolf gedreht hat.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Dass das Grüne in der Politik oft durch den Wolf gedreht wird, sagt man aber vor der Wahl den Wählerinnen und Wählern nicht so direkt !
Brennnesseln passen jetzt wirklich gut zur Jahreszeit, jeder kann sie sich leisten, sie sind total nachhaltig.



Nachhaltigkeit versteht keiner so recht, denn überall wird das unnötige Zeug mehr, aber mein Rezept bietet es, indem man es ganz schnell mit nur einer Schüssel, wenigen Zutaten und einer einzigen Pfanne zubereiten kann.

Das folgende Bild zeigt schon die flüssige - breiige Masse in der Pfanne, mittlere Hitze und viel Butterschmalz. Das Schmalz steht für den Endspurt im Wahlkampf, da wird jedes Versprechen nochmals ordentlich ausgefettet. Eingießen wenn das Fett schon heiß ist. Sonst pickt es an.





Der Kochvorgang soll die Wahl darstellen. Jetzt muss alles stimmen. Genug Wähler und abwarten was herauskommt.



Den Scharren umdrehen und zerteilen, gut durchrösten und eventuell etwas guten Schinken dazu braten. Wegen der roten Farbe können Vegetarier auch Tomatenscheiben nehmen.



Anrichten. Die Nichtwähler repräsentiert die weiße Farbe des Joghurts. Für die Schwarzen, ein Stäuber Kohlenstoff... (Lindenholzkohle).



Kreative Politik: Diese Schmarren - Masse lässt sich auch etwas anders verwenden. Dalken mit angebratenem Schinken belegt.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Der Bärlauch ist da!

Alle Jahre wieder freut sich die kulinarische Welt in unseren Breiten auf den Bärlauch, der wild nach Knoblauch duftend den kommenden Frühling ankündigt. Längst hat das frische Grün im Sturm die bodenständige Küche erobert.

Der Eggelsberger Wirt und Gastrosoph Bernhard Gössnitzer (Fotos + Rezepte) hat wilden Bärlauch gesammelt und zeigt den Lesern im Dorf in zwei ganz einfachen Anleitungen, wie man/ frau aus dem Bärlauch etwas Gutes zum Essen zubereiten kann.

Fotos zum Bärlauch >

„Bärlauchgraupen“

Die Bärlauchblätter werden in beiden Fällen fein gehackt, nicht im Mixer püriert! Man nimmt ein scharfes Messer und schneidet ihn wie Schnittlauch, so fein wie möglich.

Bärlauchgraupen

50g Weizengrieß und 1 Hühnerei werden mit gehacktem Bärlauch zu einer Kugel geknetet und etwa 1 Stunde rasten gelassen. Wenn sich die Kugel hart anfühlt, reibt man sie mit der groben Seite eines Reibeisens auf einer Unterlage aus Papier auf. Das lässt man gut trocknen. Entweder vor der offenen Backröhre die noch auskühlt, oder über Nacht am Küchentisch. Diese Graupen kocht man wie Nudeln, langsam in gesalzenem Wasser bis sie weich genug sind um als Suppeneinlage zu dienen. Gut zu klarer Spargelsuppe als zusätzliche Einlage. Der Bärlauch verleiht den



Grießgraupen eine recht frische Frühlingshafte Farbe.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall



Bärlauchpastete.

Man mache 2 gleich große Palatschinken, das werden Boden und Deckel der Pastete. Die Fülle wird mit gutem Topfen, Ei und Semmelwürfel gemacht, gut und saftig vermischt mit einem großen Teil gehacktem Bärlauchkraut, etwas Salz und fertig zum Backen. In der Mikrowelle dauert diese Speise 2 - 3 Minuten je nach Stärke. In der vorgeheizten Bratröhre etwa 30 Minuten bei 150 Grad. Die Pastete stützt man auf eine Platte und zerteilt sie in Stücke. Sehr gut mit frischem Joghurt zu essen!





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Bernhard Gössnitzer: Cantuccini di Prato



Bartolomeo Scappi der berühmte italienische Koch einiger Päpste im 16. Jahrhundert, hat über 1000 Rezepte seiner Zeit in seinem Kochbuch „Opera“ überliefert. Lange bevor französische Köche das „Biscuit“ erfanden, kannte man im Kirchenstaat bereits raffinierte Lockerungsmittel für süße Gebäcke. Eiweiß zu Schnee zu schlagen war damals ein großes Küchengeheimnis. Die Methode Eier auf diese Art unter den Teig zu bringen um eine Lockerung zu erreichen wird für dieses Gebäck angewendet. Es ist daher wichtig zuerst die Dotter gut warm aufzuschlagen, solange bis sie etwas mehr als 45 Grad Temperatur haben und sich die Zucker - Dottermasse hell verfärbt.

Die Zugabe von Natron war bereits im Altertum bekannt. Das beste Natron kam aus Nordafrika und war schlicht die fossil gewordene Ablagerung von Vogelkot an einem Salzsee. Ammonium das bekannte Backpulver hat den Namen von jenem heute längst verschwundenen See in Tunesien.

Ein gutes Mittel Kuchen besonders locker und bekömmlich zu halten ist ganz einfaches Koch-Speise -Natron. Diese wird für das folgende Rezept verwendet. Ich habe das Originalrezept auf heutige Bedingungen angepasst. Das Gebäck ist sehr lange haltbar.



Cantuccini „B. Scappi“
200g ganze Mandelkerne



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

200 ganze Haselnüsse

50 g gemischte kandierte Früchtewürfel



6 Eier - trennen

Dotter mit 100g Staub Zucker kurz über Dampf warm aufschlagen

Eiweiß mit 100g Kristall Zucker ganz fest aufschlagen

200g Honig in die warm aufgeschlagene Dottermasse rühren.

2 EL Vanillezucker

800g griffiges Mehl

1 TL Natron

Zitronenschale gerieben

Prise Salz



Die Masse zusammenrühren und auf einem Blech bei 160 Grad Hitze in kleine Striezel geformt backen. Die Striezel noch warm mit Staubzucker bestreuen und in kleine Schnittchen warm backen.



Die Rezeptur ergibt eine sehr große Menge Cantuccini. Man kann die Masse halbieren, oder bei kleinen Backöfen muss man zweimal backen.





Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Poschinger Affen

Dass es früher einmal viel lustiger zugegangen ist...beim Kochen... das soll uns diese kleine Anekdote über eine sehr feine Bauern - Süßspeise aus dem Oberösterreichischen näher bringen.

Von Bernhard Gössnitzer

Es war um 1830. Der Schurli war mit dem Seppel - Onkel nach dem Viehmarkt in Ried noch zum „Ringelspiel fahren“ gegangen und genau dort daneben gab´s in einem Käfig richtige Affen zu bestaunen. Man musste lange warten bis man als kleiner Bub in dem Gedränge eine Chance bekam einen Blick auf die komischen Haarigen und grunzenden Gesellen zu machen, die da hinter Gittern herumhüpften.

___STEADY_PAYWALL___

Daheim wurde das gleich den anderen Verwandten erzählt und weil man sich so rein gar nichts darunter vorstellen konnte, wie die Affen aussahen wurde dem Schurli aufgetragen, diese „Affen“ auf einem Blatt Papier zu zeichnen. Mehr als ein paar komische lange Striche und ein verworrenes Gesicht kam aber dabei nicht heraus. Lange Hände haben sie gehabt und lange Füße, überall Haare, Augen wie die Teufel... sonst hat er sich leider nichts gemerkt...

Als die Mutter am Sonntag drauf die Reste eines süßen Marmelade Tascherlteigs zusammenballte und ins Fett warf, sagte sie zum Schurl: „Schau Schurl, das schaut doch aus wie die Affen die du uns gezeichnet hast?“ Seither bezeichnet man dieses nette, sehr feine und wohlschmeckende Schmalzgebäck im Innviertel als „Affen“.



Dorfzeitung.com

Dorf ist überall

Das Rezept dazu ist sehr einfach:

280g griffiges Mehl

125g (1Achtel Liter) süßer Rahm

2 Eidotter

Prise Salz

1Teelöffel Vanillezucker

Fein gerissene Zitronenschale

Draus macht man einen festen Teig den man wie auf den Bildern gezeigt, ausrollt. Mit etwas Geschick flechte man ihn dann wie gezeigt auf einen Kochlöffel und tauche das Ganze dann mit dem Löffel zum Backen in ein Kochgeschirr mit heißem Öl oder Butterschmalz. Wenn die „Affen“ eine appetitliche Farbe haben nimmt man sie heraus und gut mit Staubzucker bestreut sind sie ein hervorragendes Kaffeetratsch - Gebäck. Früher verspeiste man sie zu frischem Apfelmus, Hollerkoch oder auch ungesüßt zu Rüben und Sauerkrautspesen.

Posching ist ein kleiner Weiler bei Pischelsdorf.

Gutes Gelingen..