

Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Mein Markt mit dem gewissen Extra!

Freude am Kochen

Jänner 2010



Karotten-Ingwer Suppe mit Sesam

Zutaten für 4 Portionen

500 g Karotten, 1 EL Butter, 2 Würfel Gemüsesuppe,
1 Stückchen frischer Ingwer (ca. 3 cm)
bzw. 1/2 KL gemahlener Ingwer, 1/8 l Obers, Salz,
weißer Pfeffer, 2 EL Sesamkörner

Zubereitung

Karotten putzen, waschen und in kleine Stückchen schneiden. In Butter und etwas Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, geriebenen oder

ganz klein geschnittenen Ingwer dazu geben und mit ca. 3/4 l Wasser auffüllen. Gemüse Suppenwürfel einstreuen, kurz verkochen lassen, das Obers beifügen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken mit Sesamkörnern bestreut servieren.

Tipp: Statt frischen Karotten kann man auch tiefgekühlte verwenden.

Brennwert pro Portion: Kcal 232/KJ 962
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Foto&Rezept: Maggi



Zwiebelkuchen

Zutaten für 12 Portionen

1 Pkg. Blätterteig (tiefgekühlt), 1 Stange Lauch, groß,
100 g Schinkenspeck, 1 Becher Crème fraîche (125 g),
¼ l Sauerrahm, 3 Eier, 1 Säckchen Maggi Extra-Feine
Zwiebelsuppe

Zubereitung

Bachrohr auf 180°C vorheizen. Blätterteig nach
Packungsanweisung auftauen und aufrollen. Lauch putzen,
waschen und in Ringe schneiden, Speck würfelig schneiden.
Crème fraîche und Sauerrahm mit Eiern und der
Zwiebelsuppe verrühren. Lauch und Speck zugeben und
unterrühren. Eine Springform (ca. 28 cm Ø) mit Blätterteig
auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen.

WEIN EMPFEHLUNG

Dazu empfehlen wir
einen klassischen Grünen
Veltliner z.B. Kremstal DAC
oder Kamptal DAC

ÖSTERREICH WEIN 

Die Masse auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen
im Backrohr ca. 55 Min. backen.

Tipp: Sie können den Zwiebelkuchen vor dem Überbacken
auch noch mit geriebenen Käse bestreuen. Der
Zwiebelkuchen kann kalt oder warm serviert werden.

Brennwert pro Portion: Kcal 808,6/KJ 3365
Zubereitungsdauer: 75 Minuten

Foto&Rezept: Maggi



Erdäpfelgulasch

Zutaten für 4 Portionen

5 dag Selchspeck, 5 dag Öl, 10 dag Zwiebel, Paprikapulver, Essig, Salz, Majoran, Kümmel, 1 kg mehlig Erdäpfel, 15 dag Essiggurkerln, 25 dag Extrawurst

Zubereitung

Speck kleinwürfelig schneiden, Zwiebel fein hacken. Speck in heißem Öl glasig werden lassen, Zwiebel zugeben und beides hellgelb rösten. Vom Feuer nehmen, mit Paprika stauben, die übrigen Gewürze begeben, mit wenig Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Erdäpfel waschen, schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, in die Paprikasauce geben, halb weich kochen. Essiggurkerln blättrig, die Wurst würfelig schneiden, beides ins Erdäpfelgulasch geben und fertig garen.



Brennwert pro Portion: Kcal 551/KJ 2307

Foto&Rezept: AMA, Kuner, Thea Kochbuch Nr. 11



Marillenstrudel

Zutaten für 10 Portionen

¼ kg glattes Mehl, 1 EL Öl, ca. 1 EL Öl zum Bestreichen,
ca. 125 g Margarine zum Beträufeln und für das Blech

Fülle: 15–20 dag Brösel, 125 g Margarine, ca. 1 kg entkernte und in Spalten geschnittene Marillen oder Früchte aus der Dose, ev. Nüsse und Rosinen, Zucker oder Honig, Zimt

Zubereitung

Mehl, Öl und ca. 1/8 l lauwarmes Wasser zu einem glatten weichen Teig verkneten, der sich von der Hand löst. Kugel daraus formen, mit Öl bestreichen und unter einem erwärmten Geschirr ca. ½ Stunde rasten lassen. Brösel in Margarine goldbraun rösten, zuckern, mit Zimt und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Teig auf ein bemehltes Tuch legen, etwas auswalken und am Rand mit Öl bestreichen. Teig ausziehen, bis er durch-

sichtig ist. (Dicken Teigrand abschneiden!). Brösel auf drei Viertel des ausgezogenen Strudelteigblattes streuen, dann die Marillen und ev. gehackte Nüsse und Rosinen daraufgeben, dann erst zuckern (sonst wird die Fülle naß und der Strudel kann platzen) und den freien Teigrand mit zerlassener Margarine beträufeln. Strudel mit Hilfe des Tuches einrollen, auf ein befettetes Blech legen, mit Margarine bestreichen und bei 180°C 30 bis 40 Minuten backen. Während des Backens mehrmals mit Margarine bestreichen, damit er knusprig wird.

Brennwert pro Portion: Kcal 407/KJ 1696

Foto&Rezept: AMA, Kuner, Thea Kochbuch Nr. 4