

Mein Extra-Markt  
**Nah & Frisch**

# FREUDE AM KOCHEN



## REISSALAT MIT THUNFISCH

### Zutaten für 4 Portionen

250 g Reis, Salz, 1 rote Zwiebel, 1 EL Thymian,  
100 g schwarze Oliven, 250 g Cherry Tomaten, 1/2 roter Paprika,  
1 Dose Rio Mare Thunfisch, 3 EL Öl, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den gewaschenen Reis körnig kochen und abkühlen lassen.  
Die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.  
Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Streifen schneiden,  
hinzufügen. Alles mit den Kräutern, den Oliven und dem  
abgetropften Rio Mare Thunfisch vermischen.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren  
und über den Salat gießen. Mindestens 60 Minuten ziehen lassen.

Foto&Rezept: Nah&Frisch





## KARPFEN IM KRAUTMANTEL MIT KARTOFFELCREME

### Zutaten für 4 Portionen

4 geschröpfte Karpfenfilets à 150 g, Salz, Zitronensaft, 1 Lauchstange, 1 rote Zwiebel, 4 Weißkrautblätter, 2 EL Olivenöl, 1 TL edelsüßes Kotányi Paprikapulver, Kotányi Pfeffer, 1 gewässertes Schweinsnetz, Pflanzenöl zum Braten

### Für die Kartoffelcreme:

2 mehligte Kartoffeln, 1 klein geschnittene Schalotte, 1 gehackte Knoblauchzehe, etwas Gemüsefond, Kotányi Muskatnuss, Kotányi Majoran, 2 EL geschlagenes Obers, Majoranzweige

### Zubereitung

Karpfenfilets mit Salz und Zitronensaft würzen. Lauch putzen, rote Zwiebel schälen und klein schneiden. Weißkrautblätter blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer Pfanne

Olivenöl erhitzen, Lauch und rote Zwiebel anschwitzen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Krautblätter auflegen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Jeweils mit einem Karpfenfilet belegen und einwickeln. Jedes Stück auf ein Schweinsnetz legen und dieses einschlagen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Karpfen im Krautmantel darin beidseitig ca. 6 Minuten braten. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Schalotte, Knoblauch und Gemüsefond in eine kleine Kasserolle geben. Mit Salz, Muskatnuss und Majoran würzen. Aufkochen und langsam weichkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab mixen, durch ein feines Sieb passieren und das Obers unterheben. Anrichten und mit Majoranzweigen garnieren. Zubereitungszeit: 45–60 min

Foto&Rezept: Kotányi



## BOEUF BURGENLAND

### Zutaten für 4 Portionen

350 g Lungenbraten vom Rind, 400 g Karotten, in Scheiben geschnitten, 150 g Speck, 1 Flasche kräftigen Rotwein, 2 große Zwiebeln, 200 g Champignons, 500 g Kartoffeln, 1 Pkg. Kotányi Gulaschgewürzmischung, 2–3 Kotányi Lorbeerblätter, 180 g gewürfelte Tomaten (aus der Dose)

### Zubereitung

Zwiebeln und Speck anbraten, das in Stücke geschnittene Fleisch hinzugeben und braten. Mit Lorbeer und Rotwein ablöschen – etwa eine halbe Flasche verwenden. Karotten und Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte des Gulaschgewürzes dazugeben. Das Gemüse etwa 20 min bissfest kochen. Champignons und den restlichen Wein dazugeben. Mit dem restlichen

### WEIN EMPFEHLUNG

Dazu passt ein kräftiger St. Laurent oder Pinot Noir (Blauburgunder).



ÖSTERREICH WEIN 

Gulaschgewürz abschmecken und die Dosentomaten beimischen.  
**Tipp:** Mit Obers beim Anrichten verfeinern! Die Kartoffeln können auch separat gekocht werden und in Scheiben geschnitten als Beilage zum Boeuf Burgenland angerichtet werden.  
Zubereitungsdauer: 30–45 min  
Foto&Rezept: Kotányi



## HONIGGEWÜRZKUCHEN VOM BLECH

### Zutaten für 12 Portionen

200 g Butter, 5 EL Honig, 100 g Puderzucker,  
1/2 Pkg. Vanillinzucker, Salz, 2 TL Zimt gemahlen, 1 TL Kardamom  
gemahlen, 1 TL Gewürznelken gemahlen, 1 unbehandelte Orange  
(fein geriebene Schale), 200 g getrocknete Marillen, 50 g Rosinen,  
3 Eier, 1 Eigelb (Kl. M), 150 g Mehl, 150 g Haselnusskerne  
gemahlen, Fett für das Blech, Mehl für das Blech

### Zubereitung

Butter, Honig, Puderzucker, Vanillinzucker, 1 Prise Salz und die  
Gewürze 5 Minuten mit dem Mixer schaumig schlagen.  
Orangenschale dazugeben. Nach und nach Eier und Eigelb  
unterschlagen. Dann nach und nach Mehl, Nüsse, klein  
geschnittene Marillen und Rosinen unterheben.

Ein Backblech ausfetten und bemehlen, Teig gleichmäßig darauf  
streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der unteren  
Einschubleiste ca. 35–40 Minuten backen.

Foto&Rezept: Nah&Frisch

