

FEINE KLASSIKER aus dem Bregenzerwald

Einfache Zutaten, großartiger Genuss:
Die Österreicherin Karin Kaufmann bringt
uns auf den Geschmack



**Burgunderragout
mit Petersiliensoße**

Rezept Seite 56

Fotos: Veronika Stüder, AT Verlag



Verhackertes von der Lachsforelle mit Zitronenmayonnaise

Für 4 Portionen

• ca. 1/8 l kühl-schrankkaltes neutrales Öl (z. B. Raps-, Sonnenblumenöl) • 1 kühl-schrankkaltes Ei • 1 EL Senf • Salz, Pfeffer
• Zesten von 1 Bio-Zitrone • 400 g kaltes, gebratenes Lachsforellenfilet ohne Haut

• 125 g Crème fraîche • 1 EL Zitronensaft
• 20 g frische Kräuter (gehackt) • Fleur de Sel

1. Für die Mayonnaise Öl mit Ei, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab auf höchster Stufe mixen.

Nach Bedarf etwas Öl nachgießen (so wird die Mayonnaise dicker). Die Zesten unterrühren.

2. Den Fisch grob zerzupfen. 4 EL Mayonnaise (Rest anderweitig verwenden), Crème fraîche, Zitronensaft, Kräuter vorsichtig unterheben, mit Salz abschmecken. Dazu passt Brot.

Gerstensuppe mit Ingwer

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (fein gehackt) • 20 g Ingwer (fein gehackt)
- 1 EL Butterschmalz • 60 g Perlgraupen • 1 l Gemüsebrühe
- 1 Selchkotelett (gepökelt, geräuchertes Schweinefleisch, z. B. Kasseler) • 200 g Möhren (fein gehackt)
- 200 g Porree (fein geschnitten) • Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel und den Ingwer im heißen Butterschmalz anschwitzen. Die Perlgraupen dazugeben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Selchkotelett dazugeben und alles etwa 45 Minuten köcheln.
2. Die Möhren und den Porree kurz in die fertige Suppe geben und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Romantisches Bregenzerland Etwa 25 km südöstlich des Bodensees und der Landeshauptstadt Bregenz befinden wir uns mitten im österreichischen Vorarlberg, einer Landschaft, in der sich sanftes Hügelland und eine schroffe Bergwelt abwechseln und die zum Wandern und Skifahren einlädt. Hier in Egg betreibt aber auch Karin Kaufmann – die wie auf dem Foto unten rechts gern die landestypische Tracht trägt – ihre Kochschule im liebevoll renovierten „Gasthaus Engel“. Karin Kaufmann, Buchenrain 339, 6863 Egg, Österreich, ☎ 0043 (0)6 76/4 95 41 44, www.fraukaufmann.at



BEWÄHRTES verbindet sich mit NEUEM

Manchmal sagt schon eine kleine Widmung für die Angehörigen mehr aus als viele Worte. So heißt es in dem neuen Kochbuch von Karin Kaufmann und Co-Autorin Karin Guldenschuh: „Für Lara, Maximilian, Ernst, Ina, Ludwig und Gerhard: Damit sie schmecken, was gut ist.“ Genau darum geht es der Betreiberin einer Kochschule im Bregenzerwald. Ihre Leser und Schüler sollen lernen, worauf es beim Kochen ankommt.

Klingt nach Arbeit und wenig Vergnügen. Ist es am Anfang auch. Aber am Ende steht dann die große Freude am Kochen und Backen. Wenn die Mittfünfzigerin sieht, dass ihre kochinteressierten Schüler vor Stolz auf ihre selbst gebackenen, knusprig-fluffigen Buchteln oder ihren würzig-krossen Kalbsbraten fast platzen, dann weiß sie: Mein Einsatz hat sich gelohnt. Denn: „Nur wer selber kocht,

kann beim Essen wirklich mitreden und es damit auch viel besser genießen.“

Mitreden kann Karin Kaufmann, die seit 10 Jahren im liebevoll renovierten „Gasthaus Engel“ in Egg ihre Kochschule betreibt, bereits seit weit über 30 Jahren. Schließlich hat sie das Kochen von Kindesbeinen an gelernt. Die Eltern betrieben ein Gasthaus, hatten einen Stall, einen Gemüsegarten und einen Fischteich. Klein Karin folgte der Mutter immer auf den Fersen. „Ich habe meiner Mama jahrelang zugeschaut, bis ich die Gerichte so hinbekommen habe wie sie.“ Sie wog nicht ab, kochte nach Gefühl. Eine Handvoll, ein Büschel, „a bizzle“ oder „Obach – nicht zu viel!“, das waren die einzigen Angaben, die ihr zu entlocken waren. „So habe ich gelernt, mich auf mein Gespür, meinen Geschmack und auf die zu verarbeitenden Lebensmittel zu verlassen.“

Klassisch, überraschend, einfach soll ihre Küche sein. So verspricht es auch der Untertitel ihres Buches „Frau Kaufmann kocht“. Denn: „Es braucht Tradition und Bewährtes, aber es muss immer auch garniert sein mit etwas Neuem, denn die Lebensgewohnheiten und das Geschmacksempfinden ändern sich.“

Fragen ihre Kochschüler, warum man eine einfache Rinderbrühe mit einem edlen Stück Tafelspitz kochen muss, ist sie in ihrem Element. „Wenn ich koche, brauche ich keine unendliche Auswahl ausgefallener Produkte.“ Aber von bester Qualität müssen sie sein. Und da kann sie im Bregenzerwald aus dem Vollen schöpfen: Heubutter, die nach Kräutern, Joghurt und Karamell schmeckt, Käse aus der Bergregion Vorarlberg, Rindfleisch von Tieren in Weide-Mutterkuhhaltung, vom Kopf bis zum Schwanz verwertet. >

Auch die WÜRZE macht's

Bei Karin Kaufmann kommen alle Zutaten aus nächster Nähe, von Bauern ihres Vertrauens. Aber dazu muss man nicht im Bregenzerwald leben. „Überall gibt es ja mittlerweile Bio-Bauern, die ihre Ware auf Märkten, in Hofläden oder Supermärkten vertreiben.“ In einem Punkt schaut sie jedoch über den regionalen Tellerrand: bei Gewürzen. Schließlich sorgen diese für kulinarische Überraschungen und Raffinesse, etwa in der Graupensuppe mit Ingwer oder beim Schweinebraten mit Koriander und Kümmel. Deshalb hat Karin Kaufmann auch ihre eigenen Gewürzmischungen zusammengestellt, die es in ihrer Kochschule oder im Online-Shop zu kaufen gibt. Der „Herzhafte Neuner“ etwa, mit Koriander, Muskatblüte, Nelken, Szechuanpfeffer für Geschmortes. Oder der „Flotte Sechser“ mit Koriander, Schwarzkümmel, Anis, >

Gefüllter Nusszopf

Für ca. 16 Stücke

Für den Teig: • 20 g frische Hefe • 500 g Zopfmehl (alternativ Weizenmehl Type 550 mit 10% Dinkelmehl Type 630 mischen) • 50 g feiner Backzucker oder Puderzucker • ¼ l warme Milch • 60 g Butter (geschmolzen) • 2 Eigelb • 1 TL Salz

Für die Füllung: • 2 Eiweiß • 150 g gemahlene Nüsse • 50 g gehackte Nüsse • 100 g Marzipanrohmasse (klein gewürfelt) • 35 g Zucker

Für die Glasur: • 150 g Puderzucker • 1 EL Wasser • 2 EL Orangenlikör

1. Die Hefe mit 3 EL Wasser verrühren. Mehl, Zucker, Milch, Butter, Eigelbe und Salz dazugeben. In der Küchenmaschine mit dem Knethaken 5 Minuten kneten. Nach Bedarf noch etwas Milch dazugeben. Den Teig gehen lassen, bis er das doppelte Volumen hat.
2. Für die Füllung Eiweiß, Nüsse, Marzipan und Zucker im Mixglas auf kleiner Stufe vermischen. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Den aufgegangenen Hefeteig zu einem Rechteck von etwa 3 mm Dicke ausrollen. Mit der Füllung bestreichen und dann eng einrollen. Die Rolle der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren. Exakt in der Mitte durchschneiden, weil der Zopf sonst ungleichmäßig aufgeht. Die zwei Stränge ineinanderschlingen und die Enden zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Den Zopf im Ofen ca. 45 Minuten backen.
4. Für die Glasur alle Zutaten vermischen und glatt verrühren. Den fertigen Zopf aus dem Ofen nehmen und sofort mit der Zuckerglasur bestreichen.



Kostprobe
Karin Kaufmann erklärt ihren Schülern, worauf's beim Kochen ankommt

Fotos: MLK/Michael Gregorowits, Veronika Studer/AT Verlag (2)

Karin Kaufmanns Gewürzmischungen

Flotter Zweier

Gemahlener Koriander und Kümmel. Ein Paar, das Gegensätze harmonisch in sich vereint. Koriander intensiviert, Kümmel nimmt zurück. Für Roggen- und Dinkelbrot. Aber auch für Schweinebraten, Bratkartoffeln, Gulaschsuppe, in kleiner Dosis als letzter Schliff für die meisten Gemüsesuppen.

Rassiger Doppler

Sal tradicional mit Chili. Ein salzig-scharfes Allround-Talent. Eine Prise ins Olivenöl, für gesalzene Butter, auf frischem Ziegenkäse, zu Gemüse, Salat, Polenta und Kartoffeln.

Scharfes Trio

Drei geschrotete Pfeffer-sorten. Eine rustikale, körnig-scharfe Mischung aus weißem, schwarzem und grünem Pfeffer. Für Hart- und Weichkäse, in Kräuterbutter. Auf gebratenes Fleisch, über Käsknöpfe sowie Käse- oder Wurstnudeln.

Süßer Dreier

Rohrohrzucker mit gemahlenem Zimt und Nelkenpulver. Vielseitiges Nachspeisengewürz. Für Obstkuchen, Nusszopf, Kaiserschmarren, Milchreis, Grießbrei, Apfelmus, Topfenknödel, ins Müsli oder für Milchshakes.

Burgunderragout mit Petersiliensoße



Für 4 Portionen

Für das Fleisch:

- 1 kg Rindfleisch (dicke Schulter, in Würfel geschnitten) • Salz, Pfeffer • Mehl • Butterschmalz
- 250 g Zwiebeln (fein geschnitten)
- 2 Stangen Staudensellerie (in Stücke geschnitten)
- 1 gelbe Paprikaschote (in Stücke geschnitten) • ca. 400 g Möhren (in Stücke geschnitten)
- 500 ml guter Rotwein
- 2 Tomaten (grob gehackt)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt • 3 Wacholderbeeren • 1 Zwiebel mit 5 Nelken gespickt

Für die Soße:

- ½ Schalotte (sehr fein gehackt)
- Fleur de Sel • ½ TL Zucker
- 1 Bd. glatte Petersilie (gehackt)
- 1 EL Birnenbalsam oder weißer Balsamicoessig

1. Das Fleisch abrausen, trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern, dann in Mehl wenden. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten.
2. Zwiebeln, Sellerie, Paprika und Möhren zum Fleisch geben, etwas anrösten. Mit ½ Wein ablöschen, Wein fast vollständig einkochen lassen. Ofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Den übrigen Wein, Tomaten, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und die gespickte Zwiebel dazugeben. Im Ofen abgedeckt ca. 2 ½ Stunden schmoren. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenn nötig, mit Mehl etwas binden.
4. Für die Soße Schalotte mit Fleur de Sel und Zucker mischen und 3 Minuten ziehen lassen. Petersilie und Balsamessig untermischen. Das Ragout mit der Soße servieren.

Hier lernt man schmecken, was GUT IST



Wissensvermittlung Im liebevoll renovierten, fast 300 Jahre alten „Gasthaus Engel“ betreibt Karin Kaufmann ihre moderne Kochschule, hier der gemütliche Verkostungsraum

Geschmackssache Im „Engel“ (oben rechts) kann man Gewürzmischungen, weitere Feinkost und praktische Dinge für die Küche kaufen

Rezeptklassiker aus ihrer Bregenzer Heimat, viele erfrischend neu interpretiert, hat die Autorin Karin Kaufmann in ihrem Buch „Frau Kaufmann kocht“ zusammengestellt. Mit vielen Tipps und herrlichen Fotos. AT Verlag, 34 €



Fenchel, Pfeffer und Schabzigerklee für Brot. „Damit es auch dann gut schmeckt, wenn es mal schnell gehen muss.“ Und sie schickt gleich noch gute Ratschläge hinterher: „Aus meiner Sicht wird oft zu früh gewürzt. Fisch und Gemüse würze ich erst nach dem Garen, Dünsten oder Braten. Frische Kräuter sollte man erst am Schluss dazugeben, damit ihr Aroma nicht verfliegt. Dabei gilt immer: Zuerst probieren, alles andere empfinde ich als unhöflich der Köchin gegenüber.“ Und noch etwas gibt sie ihren Kochschülern und Lesern mit: „Worauf es beim Kochen eigentlich ankommt, kann man nicht einem Buch entnehmen und auch nicht vom Fernsehen abschauen. Man muss mit den Händen spüren, wie es sich anfühlt.“ Ob der Kloßteig die richtige Konsistenz hat, der Kaiserschmarrn mit der Gabel sachgemäß zerrupft ist. Diese Tricks sind es, die man von ihr lernt. Aber letztlich kommt es auf die Übung zu Hause an.

Sybille Schuh