

## Gute Produkte brauchen keinen Wirbel drum herum

Nicht die Heiligen Drei Könige aus dem Morgenland, sondern ein Teilnehmer bei meinen Kochrunden hat mir mit Kreide auf den Türrahmen geschrieben: „Karin, es war eine regionale Inspiration. Danke.“ Auf diesem Weg ein Dank zurück für das schöne Kompliment. Vielleicht möchte sich der Verfasser doch noch melden. Ich bin sehr neugierig.

Damit diese regionale Inspiration bei den Kochrunden auch immer wieder gelingen kann, muss hinter den Kulissen alles passen. Die wichtigste Frage bei der Vorbereitung, die übrigens für eine Kochrunde ungefähr 15 Stunden dauert, ist ganz klar: Wo findet man die richtigen Zutaten, und sind diese auch wirklich genau dann zu bekommen, wenn man sie braucht?

Besonders erfreulich sind natürlich die Wildpflanzen, die man in der Natur finden kann. Bei jenen Zutaten, die ich kaufen muss, gehe ich direkt zu den Produzenten. Hier ein Auszug aus meiner Zutatenliste für das Programm Frühling/Sommer 2013.

**Bärlauch** Mit dem ersten Bärlauch beginnt der Frühling. Ich habe zwei spezielle Plätze in Egg und in Reuthe, die ich nicht verrate. Aus Bärlauch mache ich Suppen, Aufstriche, Salate, Spätzle usw.

**Eier** von glücklichen Freilandhühnern beziehe ich von Sonja und Peter Gmeiner aus Langengegg. Die Hühner sind bio, also frei von Antibiotika.

**Fleisch** nehme ich nur von wenigen und ausgewählten Bregenzerwälder Bauern. Mir ist es wichtig, dass die Tiere gut gefüttert sind und einen anständigen letzten Gang haben.

**Himbeeren** kaufe ich auf dem Markt in Bregenz oder Dornbirn. Am besten schmecken sie, wenn das Wetter sonnig und trocken ist.

**Joghurt** wird mir von der Sennerei Doren-Huban geliefert. Es ist mild und nicht sauer.

**Kohlrabi** Helmut Lau in Bregenz und die Gärtnerei Rauch in Rankweil sind zwei Lieferanten meines Vertrauens für frische Köstlichkeiten vom Acker.

**Marillen** Die besten Marillen kommen aus der Wachau. Sie haben das beste Aroma, wenn sie reif geerntet werden. Dafür nehme ich gerne ein paar braune Flecken in Kauf.

**Pilze** suche ich am liebsten selbst. Sollte ich keine finden, kaufe ich sie bei Bettina Lenz in Lauterach.

**Rahm** Der Rahm von der Sennerei Doren-Huban ist ein wichtiger Begleiter in meiner Küche, für mich einfach der Beste.

**Speck** kaufe ich ausschließlich von heimischen Tieren. Garantiert wird mir das bei La Wurscht in Langenegg und der Metzgerei Ritlop in Andelsbuch.

**Spinat** hole ich bei der Wegwarte in Koblach, wo er von Gertrud und Stefan Grabher achtsam und biologisch angebaut wird.

**Topfen** Den besten Topfen bekomme ich bei den Biobauern in Sulzberg. Er ist sehr trocken, eignet sich hervorragend für Marillenknoedel.

**Vanille** Die Tahitivanille aus dem Sortiment meines Ladens ist sehr hochwertig und ersetzt die Vanilleschoten.

**Wein** gehört bei mir zu jedem guten Essen. Meine Winzer bauen bio-organisch an und vertreiben ihre Produkte nicht im Großhandel. Gut Oggau (Burgenland), Fidesser (Niederösterreich) und Hirschmugl (Steiermark).

**Ziegenfrischkäse** aus reiner Ziegenmilch sind sehr schwer zu bekommen. Die Käse von Imelda Geser aus Andelsbuch sind cremig und haben nur einen zarten Ziegeneschmack.

**„Frau Kaufmann“ im City Guide Dornbirn 2013** Richtig Spaß macht das Einkaufen auf dem Markt, wo man eine große Auswahl an frischen und regionalen Zutaten hat. Im City Guide 2013 verrate ich meine Favoriten unter den Anbietern auf dem Dornbirner Markt und außerdem meine Lieblingslokale für eine kleine Pause zwischendurch.

## Aus dem „Frau Kaufmann“-Gästebuch

*Ich schwebe noch immer auf „Wolke“ ... sooooo schön war der Abend bei Dir!!!! Es war alles mehr als PERFEKT!!! ... harmonisch, lustig, nette Leute... und wir haben alle super gut gekocht - oder?*  
**Melinda Király, Assistentin Geschäftsführung Pfanner & Gutmann Getränke**

*Liebe Karin, du hast uns nicht nur in deine wunderbaren Kochkünste eingeweicht, sondern uns auch einen fantastischen Abend bereitet.*  
**Herbert Huber, Landesdirektor Wüstenrot**

*Unsere Jungs waren total begeistert und überlegen grad, ob sie nicht ein „Kochbuch von Installateuren mit Dir“ heraus geben sollen. Ausnahmslos alle haben sich bei Dir sehr wohl gefühlt und mit viel Begeisterung und Gelächter gekocht. In dieser sehr hektischen Zeit vor Weihnachten hast Du es geschafft, uns auf Deine „Wälderinsel“ zum Wohlfühlen zu entführen, und wir konnten Termine und Stress für ein paar Stunden vor dem Achraintunnel lassen.*  
**Annelies Dobler, Dobler-Installationstechnik Rankweil**

*Da mussten wir den weiten Weg aus Stuttgart in den schönen Bregenzerwald, nach Egg wagen, um handgeschabte Spätzle mit einem fantastischen Burgunderbraten zu erlernen. Mit einer super Kochtruppe und sehr viel guter Laune haben wir einen wunderbaren Abend bei Dir verbracht. Wir kommen bald wieder...*  
**Sonya & Timo**

### Pressestimmen

*In der Theorie ist Toschen, also Kaiserschmarren, nur Pfannkuchenteig, den man in der Pfanne mit einer Gabel (bei beschichteten Pfannen: mit einem Holzspatel) in kleine Stücke zerreißt. Ganz simpel. Doch als Michael und ich halbherzig mit der Gabel in der Pfanne herumstochern, nimmt uns Karin die Gabel aus der Hand und macht es uns vor. Ich wusste nicht, dass das Zerreißen eines Pfannkuchenteiges mit einer Gabel so grazil sein kann. Die Welt könnte in diesem Augenblick einstürzen, Karin würde weiter Toschen machen – die Gabel tanzt Walzer in der Pfanne.*  
**Felix Krohmer, Meine Landküche, 5 / 2012**

*Das westlichste Bundesland Österreichs ist bekannt für die Bregenzer Festspiele und moderne Architektur, aber auch für eine köstliche Küche. Frische regionale Produkte sind die Stars der meist bodenständigen Gerichte. ... Als uns Köchin Karin Kaufmann in Hamburg besuchte, brachte sie ein Stück Heimat im Handgepäck mit: aromatischen Bergkäse vom Nachbardorf. Daraus entstand in der Versuchsküche eine herrlich cremige Käsesuppe. ... Chefredakteur Götz Poggensee erklärte sie, worauf es beim Riebelbraten ankommt: „Man braucht Geduld und reichlich Butter.“*  
**kochen und genießen, 12 / 2012**

### Karin Kaufmann

Frau Kaufmann, Buchenrain 339, A-6863 Egg  
+43 (0)676 49 54 144  
karin@frau Kaufmann.at  
[www.frau Kaufmann.at](http://www.frau Kaufmann.at)

GAGGENAU

mary rose  
AUSTRIA

N°7 Frühling / Sommer 2013

## Gute Zutaten: Meine besten Quellen.



 **Frau Kaufmann**  
Kochen lernen wie zu Hause.

# Kochen für jeden Tag

März - Juni 2013

Wir kochen die 4-Gang-Menüs nach alten Rezepten, original oder mit zeitgemäßen Änderungen. Die Beilagen richten sich nach dem aktuellen Marktangebot.

Jeder ist bei allen Gängen dabei, kocht entweder selbst oder schaut einfach zu. Die Gerichte werden laufend gegessen, wenn sie fertig sind.

Eine Kochrunde beinhaltet die Rezepte, einen Aperitif, das Menü mit Weinbegleitung sowie eine Kostprobe für zu Hause.

**Die Kochrunden finden jeweils von 17.30 bis ca. 22.30 Uhr statt.**

## 55 Spinat, Nudeln und Vanille

Nicht das Rezept ist letztlich entscheidend dafür, dass Buchteln gut gelingen. Das Um und Auf ist die Übung. Man muss mit den Händen spüren lernen, ob der Teig passt. Wichtig ist auch, dass man das richtige Mehl verwendet.

**Gebackener Ziegenkäse auf Kräutern  
Pochiertes Ei mit Spinat  
Lasagne mit Gemüse, Blattsalat  
Buchteln mit Vanillecreme**

Mi, 20. 3. 13, mit Weinbegleitung: € 108,-  
Frühbucherpreis bis 28. 2. 13: € 98,-

## 56 Fisch, Bärlauch und Kaffee

Viele Fischer interessieren sich nur für den Kick des Angelns. Bei Markus Isenberg aus Au ist das anders, er kann seine Beute auch perfekt zubereiten. Wir bekommen von ihm also nicht nur die Fische, sondern er begleitet uns zudem als Gastkoch.

**Frittierte heimische Fische, Blattsalat  
Bärlauchsuppe  
Forelle im Kräutermantel, Gemüse vom Markt, selbst gemachte Nudeln  
Kaffee und Vanille**

Mi, 10. 4. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Do, 11. 4. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Frühbucherpreis bis 28. 2. 13: € 125,-

## 57 Schwein, Kohlrabi und Rhabarber

Schweinehaxen gab es bei uns zu Hause für meinen kindlichen Geschmack viel zu oft. Inzwischen ist dieses Gericht zu meinen Favoriten aufgestiegen. Die wahre Qualität des Tieres erkennt man nicht an den edlen Stücken, sondern vor allem an den durchzogenen Teilen.

**Schweinefilet mit Champignons, Kräutern und Ruchbrot  
Kohlrabischaumsuppe mit Speck  
Schweinehaxe mit Kartoffelsalat  
Rhabarber, Grieß**

Mi, 24. 4. 13, mit Weinbegleitung: € 123,-  
Frühbucherpreis bis 28. 2. 13: € 113,-

## 58 Rind, Spargel und Erdbeere

Von den Rindern der französischen Rasse Blonde d'Aquitaine aus dem Stall von Sonja und Peter Gmeiner in Langenegg stammen unsere T-Bone-Steaks. Die beiden lassen dem Fleisch genügend Zeit zum Abhängen. Erst nach 12 Wochen Lagerung bekommt man wirklich gute Steaks.

**Mariniertes gegrilltes Gemüse, Laugenbrezel  
Spargel, Sauce Hollandaise, Speck  
T-Bone-Steak, gebackene Kartoffeln, Blattsalat  
Erdbeere, Rhabarber**

Mi, 8. 5. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Frühbucherpreis bis 31. 3. 13: € 125,-

## 59 Kalb, Mangold und Meringue

Meine Mama kocht mit uns einen Kalbsrollbraten. Ich kenne fast niemanden, der das noch selber kann, weil es den meisten zu mühsam ist. Bei uns wurde dieses Traditionsgericht immer mit Brät, Karotten und Erbsen gefüllt.

**Kalbfleischsuppe mit Schinkenschöberl  
Kuchen mit Mangold, Blattsalat  
Kalbsrollbraten, Spargel in Folie, Kartoffeln  
Erdbeere, Meringue**

Mi, 15. 5. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Do, 16. 5. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Frühbucherpreis bis 31. 3. 13: € 125,-



## 60 Lamm, Pilze und Topfen

Wer heuer ein Lamm vom Andelsbacher Nebenerwerbsbauern Christian Meusburger ergattern will, muss gute Beziehungen haben. Der junge Bock hat seine Arbeit nämlich zu spät und nur spärlich erfüllt. Deshalb gibt es nur sehr wenige Lämmer.

**Kräuterschaumsuppe  
Ravioli mit Lammragout gefüllt  
Lammkeule, Gemüse vom Markt,  
Kräuterpolenta  
Himbeere, Topfen**

Mi, 5. 6. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Frühbucherpreis bis 31. 3. 13: € 125,-

## 61 Fisch, Kalb und Marille

Für meine Marillenknödel lässt mein Schwager Johannes alles liegen und stehen. Er schmeckt es überhaupt immer von weitem, wenn es sich lohnt, bei uns vorbeizukommen.

**Carpaccio von der Forelle  
Fischsuppe aus heimischen Fischen mit Gemüse  
Kalbsrouladen gefüllt mit Gemüse,  
Liebstöckelcreme, Kartoffelrisotto  
Marillenknödel, Eis**

Mi, 19. 6. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Do, 20. 6. 13, mit Weinbegleitung: € 135,-  
Frühbucherpreis bis 31. 3. 13: € 125,-

## Kochen für Einsteiger

Viele beginnen beim Kochen mit dem schwierigen Wurzelziehen, bevor sie das wesentlich einfachere Zusammensetzen beherrschen. Für alle, die sich mit den Grundfertigkeiten der Alltagsküche auseinandersetzen und einfach Freude am Kochen erleben wollen, biete ich deshalb die dreiteiligen Einsteiger-Kochrunden an.

Frühling 2013: 19. 3. / 9. 4. / 7. 5. / Di 17.30 – 22.30  
Sommer 2013: 4. 6. / 18. 6. / 2. 7. / Di 17.30 – 22.30  
Drei Kochrunden mit 4-Gang-Menü, Aperitif, Kaffee und Rezepten: € 212,- mit Weinbegleitung: € 259,-

## Osterlamm, Mayonnaisesalat und Wein

Wir backen süße Köstlichkeiten als Vorbereitung auf das Osterfest, wie Osterlamm, Zopf, Nuss-Schnecken sowie verschiedene Brote. Als Jause gibt es ein pikantes Kontrastprogramm mit Mayonnaisesalat, Schinken und Ei.

Do, 14. 3. 13 / 17.30 – 21.30  
Rezepte, gebackene Süßwaren als Kostprobe für zu Hause, Jause: € 109,-

## „Inkoufo und inkeho“ im Engel

Mein Laden im Engel in Egg ist während des Schuljahres von Montag bis Freitag geöffnet. Im Kellergewölbe kann man sich mit allen möglichen Köstlichkeiten und Küchen- und Tisch-Accessoires eindecken. Für alle Ladenbesucher sind am Freitagnachmittag auch die beiden Gaststuben offen.

Laden: Mo – Do 9.00 – 11.30  
Laden und Stuben: Fr 16.00 – 19.00  
(außer in den Ferien)

Einkaufen - rund um die Uhr - im Web:  
[www.fraukaufmann.at](http://www.fraukaufmann.at)

## Zum Verschenken: Gutscheine

Für Geschenke habe ich Gutscheine für meine Kochrunden und für den Laden vorbereitet, die ich gerne an Sie oder an den gewünschten Empfänger verschicke.