

9

# Bundesländer Rezepte



## FOODPRINTS - Das Rezeptheft

Wiener Schnitzel, Apfelstrudel und Sachertorte: Wer Österreichs Speisenangebot auf diese Dreifaltigkeit reduziert, übersieht die kulinarischen Schätze, die in den über Jahrhunderte gewachsenen regionalen Küchen der Bundesländer verborgen sind.

Von der pannonischen Tiefebene im Osten bis zum Hochgebirge im Westen beherbergt Österreich alles, was das kochende Herz begehrt. Dabei verbindet die Bundesländerküchen oft das Aufeinandertreffen von bäuerlichen Wurzeln und feineren, teils k.u.k.-höfischen Gerichten. Neben den vielen österreichweiten Gemeinsamkeiten finden sich aber immer wieder besondere Vorlieben und Schwerpunkte in den Bundesländern.

So ist Vorarlberg überdurchschnittlich reich an Käsegerichten – von Suppen bis zu den berühmten Käsespätzle, die auf die Bedeutung der Sennerei hinweisen. Diese ist in Tirol nicht weniger wichtig. Käse, etwa der Graukäs und Topfen werden hier gerne zu Krapfen, Nudeln oder Knödeln verarbeitet, übrigens ebenso wie Spinat und Fleisch. Die räumliche Nähe zu Italien könnte als Indiz herangezogen werden, dass die „Kärntner Kasnudel“ – ein überdimensionales Raviolo mit einer ganz charakteristischen Fülle aus Bröseltopfen – wiederum zu einem Nationalgericht von Kärnten wurde.

Salzburg hat nicht nur die Festspiele, sondern auch seine Nockerln – die zarten Gebilde aus Eischnee und Zucker sollen an die Alpen erinnern. Dabei gibt es in der Welt der Nocken und Nockerln in Salzburg weit mehr als die luftige Sorte. Bodenständiger wird es in Oberösterreich, wo der zwar in ganz Österreich beliebte Knödel definitiv seine Zentrale hat. Durch ihre landwirtschaftlichen Produkte und ihre nicht immer so wohlhabende Vergangenheit stark geprägt ist die Steiermark mit ihrem Kernöl als Exportschlager genauso wie den Sterzen, die besonders gerne in Suppen gegessen werden.

Als „Suppenschwaben“ bezeichnete man früher Bewohner\_innen des Burgenlands, weil sie so gerne Suppen aßen – eine Vorliebe, die man bis heute in einer Vielzahl von Suppenrezepten erkennen kann, die oft einen ungarischen, serbischen oder kroatischen Touch haben. Ein wahres Füllhorn an hochwertigen Produkten findet man in Niederösterreich: ob Waldviertler Mohn, Wachauer Marille oder Marchfelder Spargel. Die Nähe zu so hervorragenden landwirtschaftlichen Flächen bzw. die eigene Stadtlandwirtschaft war auch einer der Faktoren, dem die „Wiener Küche“ ihren Ruf verdankt. Eine Weltstadt als kulinarischer Schmelztiegel zu sein, half selbstverständlich ebenso, was Gerichte wie Schneckengulasch plötzlich weit weniger exotisch klingen lässt. Es muss nicht immer Tafelspitz oder Wiener Schnitzel sein. Womit wir wieder an den Anfang unserer kulinarischen Rundreise zurückkehren.

## Einkaufsliste:

- Mehliger Erdäpfel
- Mehl
- Grieß
- Butter
- Ei
- Mohn
- Salz
- Staubzucker (zum Bestreuen)

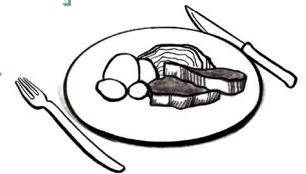
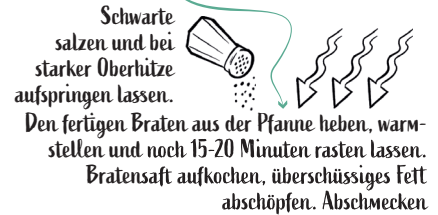
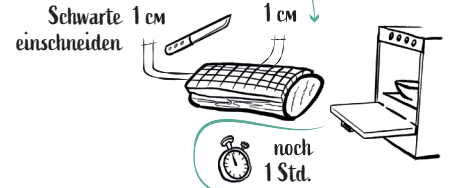
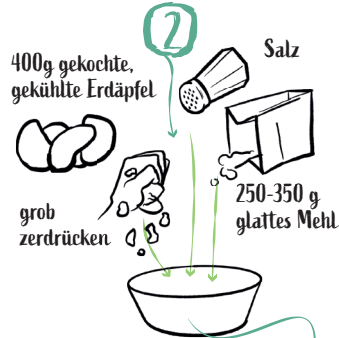
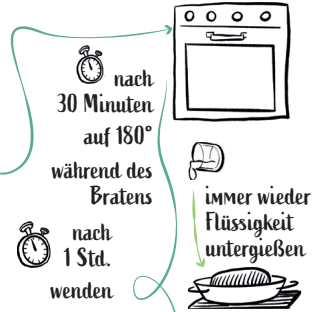
## Mohnnudeln



## Einkaufsliste:

- Schweinsschopf, -karree, -schulter
- Schweineschmalz, Butterschmalz oder Öl
- Salz
- Kümmel
- Knoblauch
- mehlig Erdäpfel (vom Vortag)
- glattes Mehl
- mittelgroßer Krautkopf
- Apfelessig

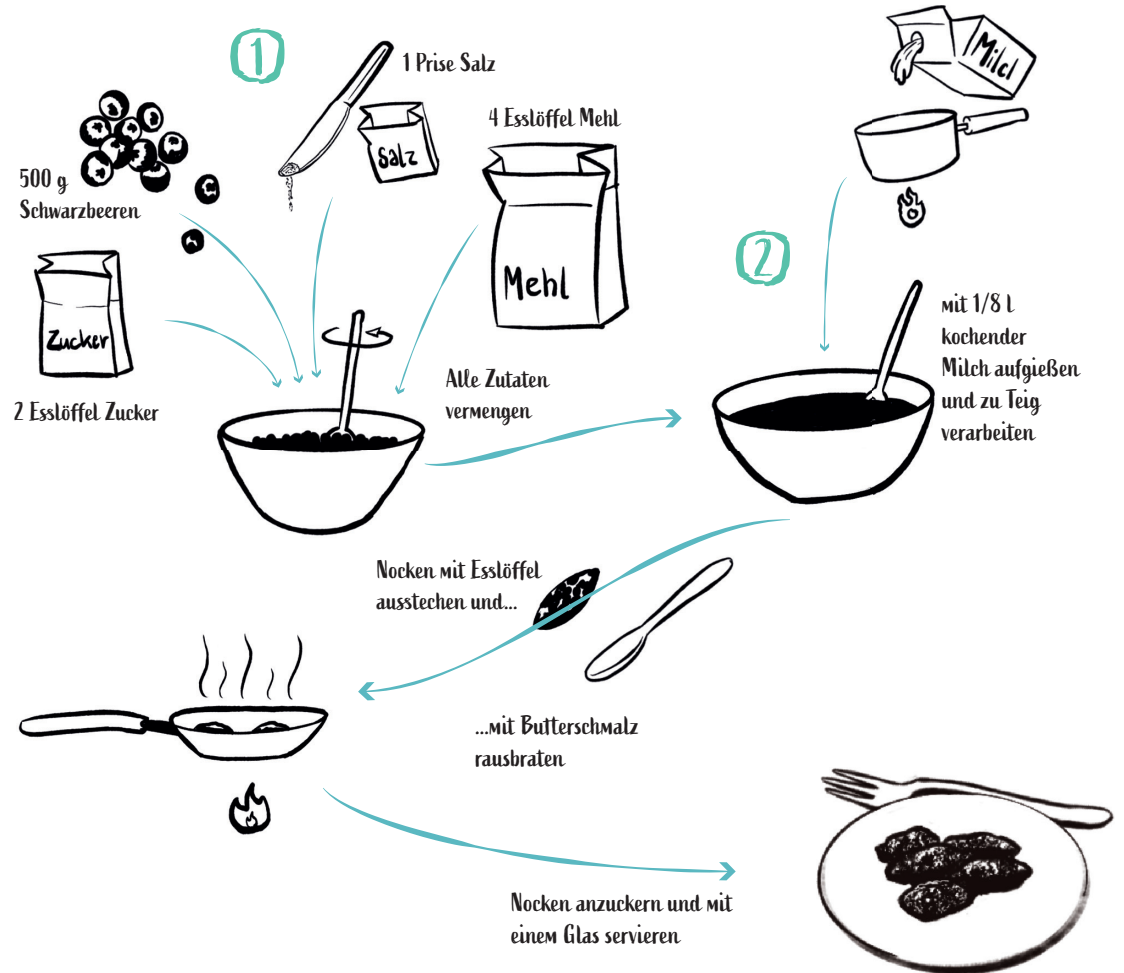
# Brat in der Rein mit Stöckkraut und Stauberte Knödel



# Schwarzbeernocken

## Einkaufsliste:

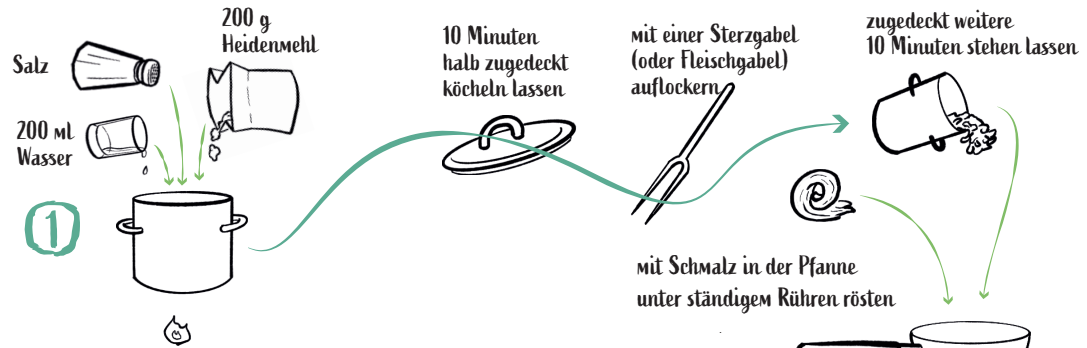
- Schwarzbeeren (Heidelbeeren)
- Mehl
- Milch
- Zucker



# Schwammerlsuppe mit Heidensterz

## Einkaufsliste:

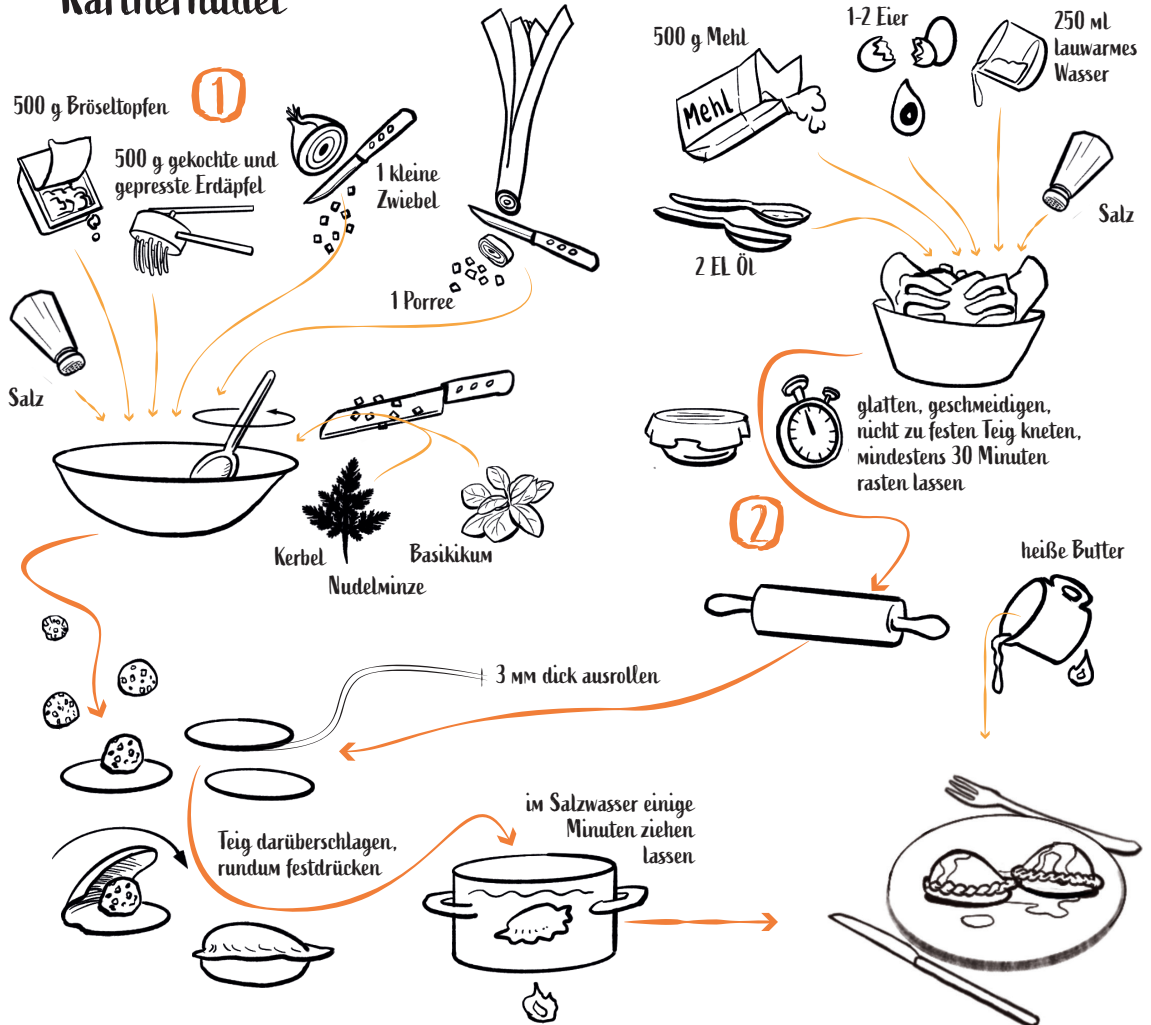
- Wasser
- Salz
- Heidenmehl
- Schweineschmalz
- Grammeln (optional)
- Zwiebel
- frische Steinpilze bzw. Eierschwammerl
- Mehl
- klare Suppe
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Lorbeerblätter
- Petersilie



## Einkaufsliste:

- Mehl (universal)
- Eier
- lauwarmes Wasser
- Salz
- Öl
- Bröseltopfen
- gekochte und gepresste Erdäpfel
- Nudelminze
- Porree
- Kerbel
- Basilikum
- Butter

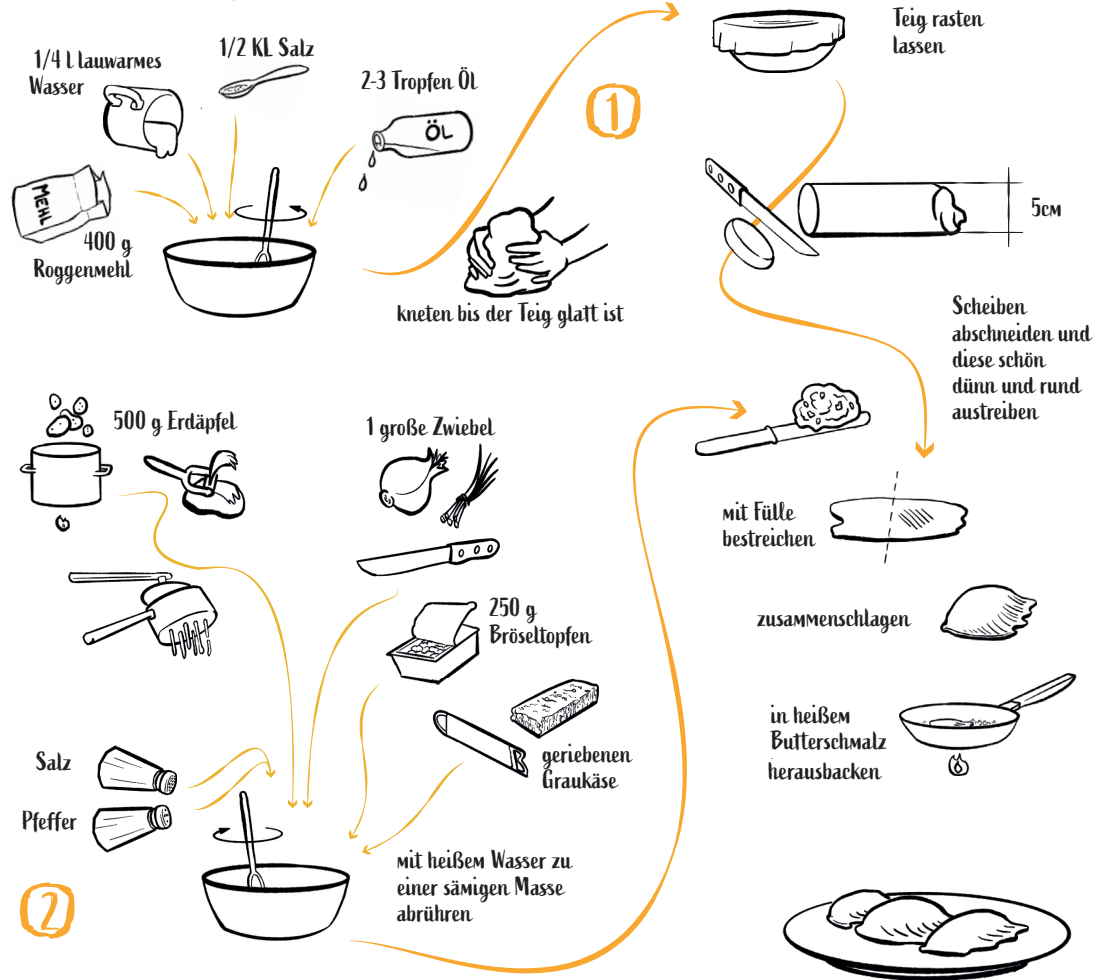
# Kärtnernudel



## Einkaufsliste:

- Roggenmehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- lauwarmes Wasser
- Mehl zum Auswalken
- Erdäpfel
- Bröseltopfen
- nach Geschmack Graukäse
- Zwiebel
- Schnittlauch
- Butterschmalz zum Herausbacken

# Zillertaler Krapfen

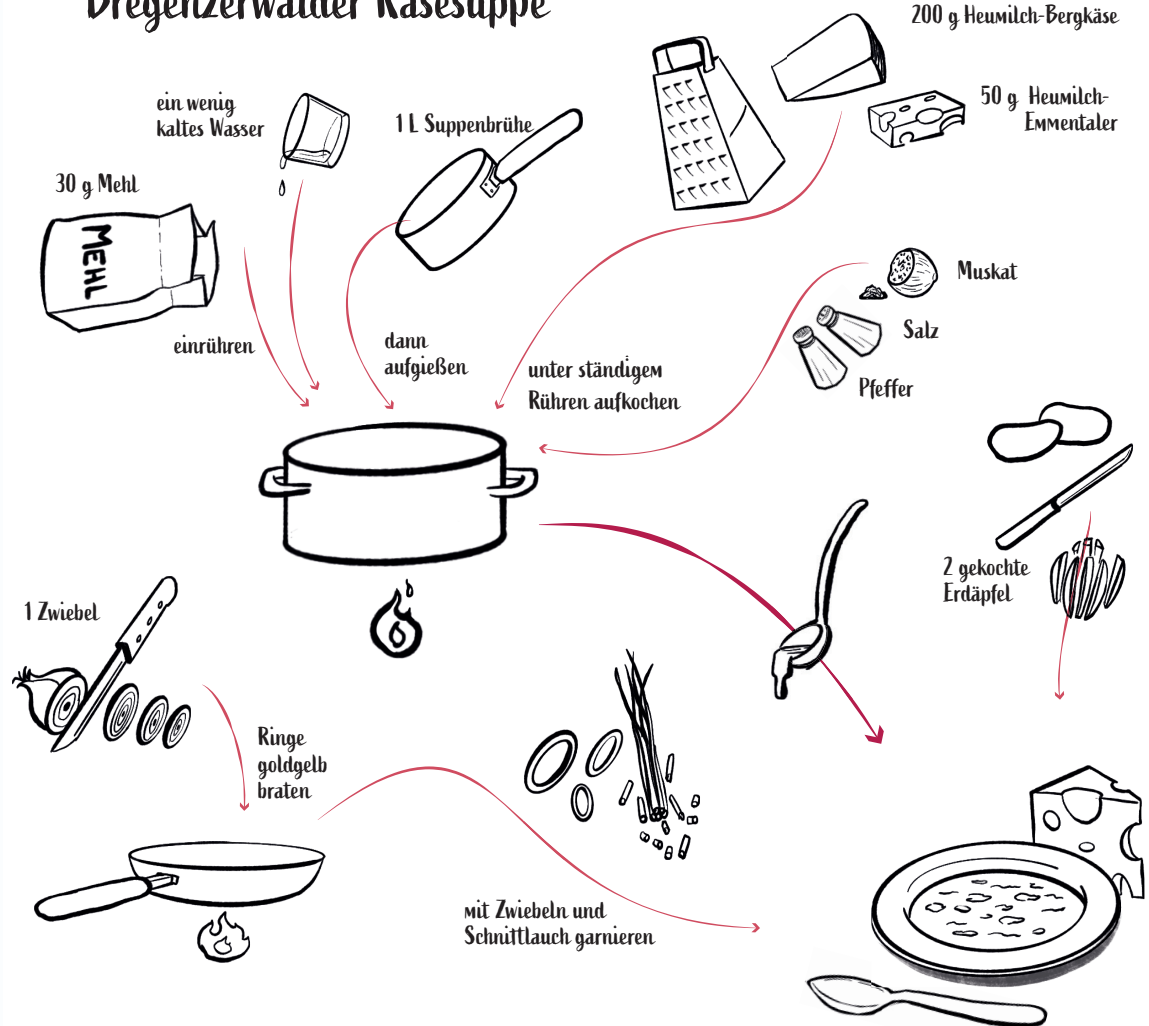




# Bregenzerwälder Käsesuppe

## Einkaufsliste:

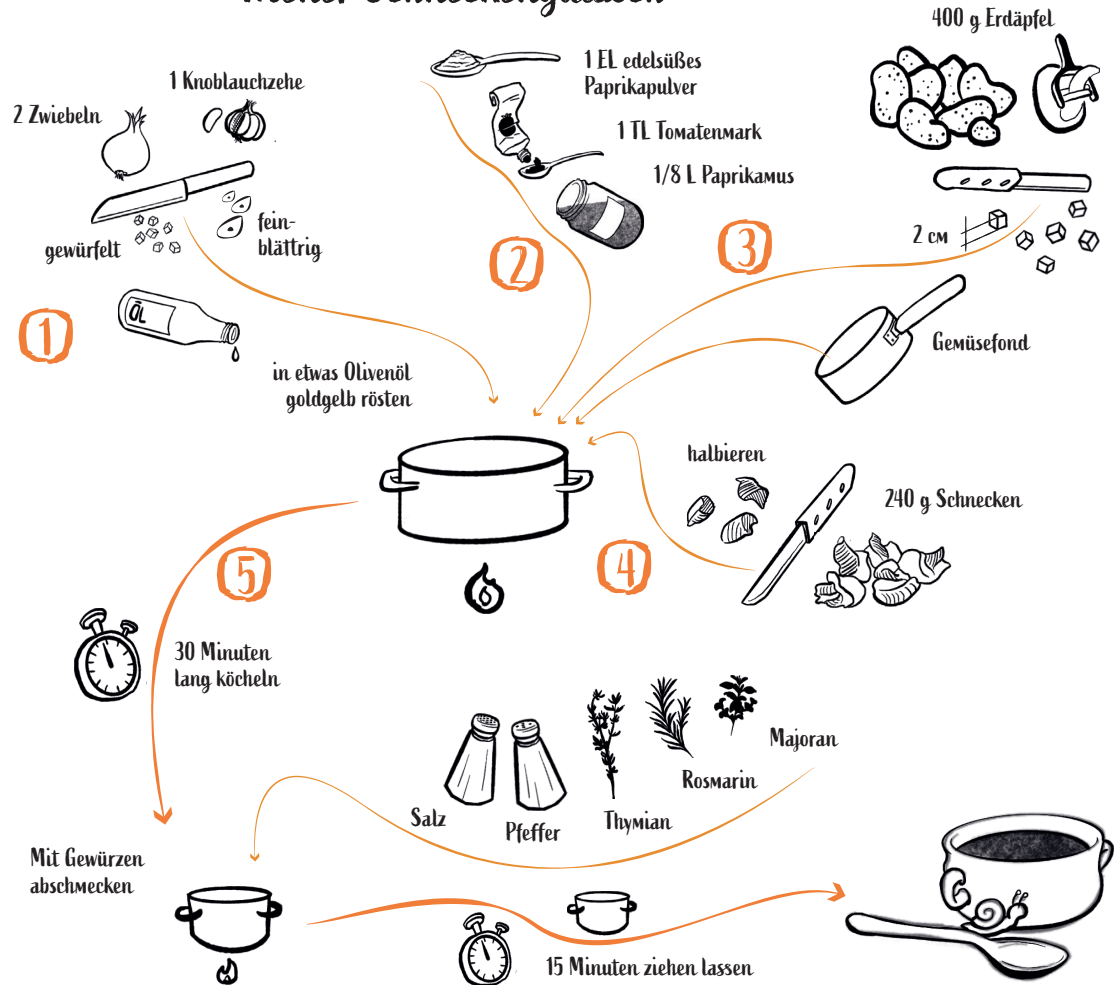
- Mehl
- Suppenbrühe
- Heumilch-Bergkäse
- Heumilch-Emmentaler
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Schnittlauch
- Zwiebel
- Heumilch-Butter
- Erdäpfel



# Wiener Schneckengulasch

## Einkaufsliste:

- Schnecken
- Gemüsefond
- Erdäpfel
- Zwiebel
- Olivenöl
- Knoblauchzehe
- Paprikamus
- Tomatenmark
- Majoran
- Thymian
- Rosmarin
- gemahlener Kümmel
- Salz
- Pfeffer



# Krautsuppe mit Weiß- und Sauerkraut

## Einkaufsliste:

- Weißkraut
- Sauerkraut
- Zwiebel
- Öl
- mildes Paprikapulver
- scharfes Paprikapulver
- Rinds- oder Gemüsesuppe
- Mehl
- Tomatenmark
- scharfe Würstel
- Salz
- Sauerrahm oder Crème fraîche



## Ausgezeichnet regional essen

Ein Besuch im Supermarkt lässt einen schnell in der Unmenge an Angeboten und Vielfalt verschiedener Nahrungsmittel schwelgen - zuweilen fast bis zur Überforderung. Nur ist Qualität bekanntlich keineswegs mit Quantität gleichzusetzen.

Ein Wegweisersystem, um sich besser zurechtzufinden, bieten „Lebensmittel mit geschützter Herkunftsbezeichnung“.

Pöllauer Hirschbirne g.U., Waldviertler Graumohn g.U., Steirischer Kren g.g.A. oder Heumlich g.t.S. sind nur ein paar Beispiele für geschützte Lebensmittel, die sich nicht nur durch höchste Qualität auszeichnen. „Geschützte Ursprungsbezeichnung“ (g.U.), „geschützte geografische Angabe (g.g.A.) und „garantiert traditionelle Spezialität“ (g.t.S): diese Bezeichnungen dürfen Produkte nur dann tragen, wenn sie produktionsbezogenen und geografischen Kriterien entsprechen (g.U. und g.g.A.) beziehungsweise eine traditionelle Herstellung oder Zusammensetzung aufweisen (g.t.S.).

Und diese regionale Herkunft sieht man nicht nur am Siegel, sondern man schmeckt sie auch.

[www.svggh.at](http://www.svggh.at)

## Traditionelles Wissen, erfrischend aktuell

Wieder wissen, wo unser Essen herkommt. Alte Rezepte und kulinarische Traditionen zu neuem Leben erwecken. Ein Gefühl dafür bekommen, welche Produkte wann in unserer Umgebung reifen und wie man sie am besten verarbeitet und haltbar macht.

Immer öfter entsteht in unserer Zeit hochverarbeiteter Lebensmittel der Wunsch danach, mehr über unsere Nahrung und ihre Herkunft zu erfahren. Und die findet sich in sehr vielen Fällen am Bauernhof.

Die Seminarbäuerinnen haben sich als Gruppe von Botschafterinnen gefunden, die es auch all jenen ermöglichen, in eine Welt einzutauchen, die für die meisten Konsument\_innen oft weit weg erscheint. Ihr Ziel ist es, mit ihrer Leidenschaft für traditionelle Lebensweisen, Küchenweisheiten und ihrem Wissen zu Landwirtschaft möglichst viele nachhaltig zu begeistern.

Dazu laden sie in Kursen ein, an ihren wertvollen Erfahrungsschätzen teilzuhaben. Ob Kochseminar, Lebensmittelberatung oder Schulkurs: Der Blick auf unsere tägliche Ernährung wird nachher ein anderer sein.

[www.seminar-baeuerinnen.at](http://www.seminar-baeuerinnen.at)

# Rezepte in Kooperation mit

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

 Landwirtschaftskammer  
Österreich

Illustrationen: Erik Norden