



ARCHE NOAH

# GEMÜSERARITÄTEN AUS DEM KAMPTAL

*Rezepte mit Kerbelrüben, Kürbis,  
Kohlraritäten & Zuckererbsen*



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

  
**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete.





# INHALT

<b>KERBELRÜBE</b>	3
<hr/>	
<b>Kerbelrüben-Chips</b> <i>von Karl Schwillinsky</i>	4
<b>Kerbelrüben-Eis</b> <i>von Karl Schwillinsky</i>	5
<b>Hokkaido-Kürbis gefüllt mit Kerbelrübenpüree</b> <i>von Renate Nastl</i>	6
<b>Kerbelrübenockerl mit Kerbelrahm</b> <i>von Robert Steinschaden</i>	7
<b>KÜRBIS</b>	8
<hr/>	
<b>Kürbissuppe mit Backerbsen à la Floh</b> <i>von Josef Floh</i>	9
<b>Orientalische Kürbissuppe</b> <i>von Matthias Egelseer</i>	10
<b>Kürbis-Chutney</b> <i>von Andrea Gillinger</i>	11
<b>Carpaccio vom Hokkaido-Kürbis mit Ziegenfrischkäse &amp; Speck vom Turopolje-Freilandschwein</b> <i>von Hermann Hager</i>	12
<b>Kürbisstrudel mit Blattspinat &amp; Ziegenkäse</b> <i>von Renate Nastl</i>	13
<b>Rehrücken mit Kürbiskernconfit &amp; Griess-Schnitten</b> <i>von Toni Mörwald</i>	14
<b>KOHL</b>	15
<hr/>	
<b>Variation vom Gartenkohl, Sellerie, Brunnenkresse</b> <i>von Sebastian Schinko</i>	16
<b>Gebratener Pak Choi mit bunten Kartoffeln</b> <i>von Benjamin Schwaighofer</i>	17
<b>Kohlrabi-Lasagne mit Lachsforelle</b> <i>von Toni Mörwald</i>	18
<b>Grünkohl-Ziegenkäse Pesto</b> <i>von Carmen Resch</i>	19
<b>ZUCKERERBSEN</b>	20
<hr/>	
<b>Mairübchen mit Zuckererbsen, Karottengrün &amp; frischem Kren</b> <i>von Benjamin Schwaighofer</i>	21
<b>Quinoasalat mit Zuckererbsen</b> <i>von Familie Scheugl</i>	22
<b>Erbsensorbet mit Crispies, knusprigen Wurzeln &amp; warmes Erbsenküchlein mit gelber Rübe &amp; Ingwer</b> <i>von Johann Reisinger</i>	23
<hr/>	
<b>Über das Projekt „Gemüseraritäten aus dem Kamptal“</b>	24





**KERBELRÜBE**





## KERBELRÜBEN-CHIPS (DER CHAMPAGNER UNTER DEN CHIPS)

---

von Karl Schwillinsky

**Zutaten:**

*Kerbelrüben*

*Öl zum Frittieren*

*Salz*

Zuerst die Kerbelrüben gründlich waschen und abbürsten. Rüben ungeschält in 1 mm dünne Scheiben hobeln und mit Küchenpapier trocknen.

Öl auf 170°C erhitzen. Sobald sich kleine Bläschen auf einem Chip bilden, ist die Temperatur richtig. Schließlich jeweils eine kleine Menge ins heiße Öl geben und umrühren, damit sie nicht aneinanderkleben.

Chips frittieren, bis sie an die Oberfläche steigen und etwas Farbe bekommen haben. Frittierte Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen, danach sofort salzen.

Zum sofort Essen oder auch zum Dekorieren von anderen Speisen.

**Karl Schwillinsky**  
*Restaurant & Catering*

*[www.schwillinsky.com](http://www.schwillinsky.com)*





Foto: pixabay

## KERBELRÜBEN-EIS

von Karl Schwillinsky

### **Zutaten:**

150 g Kerbelrüben  
500 g Milch  
500 g Schlagobers  
300 g Zucker

Die Kerbelrüben in heißem Wasser weichkochen, danach schälen und abkühlen lassen. Anschließend werden sie püriert und mit Schlagobers und Zucker vermengt.

Nun übernimmt die Eismaschine die weitere Arbeit. Gerne kann die Creme aber auch in den Gefrierschrank gestellt werden, allerdings muss diese immer wieder umgerührt werden, damit das Eis schön cremig wird.

**Tipp** – Die Kerbelrübe entwickelt einen einzigartigen vanilligen Geschmack! Unbedingt probieren.

**Karl Schwillinsky**  
Restaurant & Catering

[www.schwillinsky.com](http://www.schwillinsky.com)



## HOKKAIDO-KÜRBIS GEFÜLLT MIT KERBELRÜBENPÜREE

von Renate Nastl (Weingut-Heuriger Nastl)

### **Zutaten:**

400 g Kerbelrüben  
 300 g Erdäpfel  
 1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
 1 Zwiebel geröstet  
 Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer, Chili

Gemüsesuppe oder Wasser  
 3 Eier  
 Etwas Butter oder Schlagobers  
 1 Handvoll Parmesan

Kerbelrüben, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden, in einen Topf geben, salzen, pfeffern und mit Gemüsesuppe bedecken, weichkochen und mit dem Pürierstab mixen. Dann das Eigelb und etwas Butter unterrühren und zum Schluss den steifgeschlagenen Schnee unterheben. Nach Geschmack würzen.

Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, die Kerne entfernen und mit dem Püree füllen, mit etwas Butter und Parmesan bestreuen und bei 180°C goldgelb backen. Den Deckel mitbacken und beim Servieren dekora-

tiv mitanrichten. Eine Stäbchenprobe beim Kürbis machen, damit dieser auch weich ist. Dazu passt ein bunter Blattsalat und eine Joghurt-Rahm-Sauce mit Petersilie.

**Tipp** - Eine weitere köstliche Variante erzielt man, wenn man frische Kräuter (z.B. Fenchelkraut, Petersilie oder Kerbelkraut) direkt ins Püree mischt.

**Weingut-Heuriger Nastl**

Gartenzeile 17, 3550 Langenlois  
[www.nastl.at](http://www.nastl.at)





Foto: privat/Steinschaden

## KERBELRÜBENNOCKERL MIT KERBELRAHM

von Robert Steinschaden (Heuriger Steinschaden)

### **Zutaten für die Nockerl:**

200 g Kerbelrüben  
2 Eier  
80 g Mehl (griffig)  
100 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer

Für die Nockerl Kerbelrüben schälen und reiben. Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse eine halbe Stunde kühl rasen lassen, anschließend mit zwei Löffeln aus der Masse kleine Nockerl formen und diese auf ein mit Öl bestrichenes Blech setzen. Die Nockerl bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Kerbelrahm alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

### **Für den Kerbelrahm:**

125 g Sauerrahm  
125 g Joghurt  
Salz, Pfeffer  
frisches Kerbelgrün (wild oder aus dem Garten)  
Saft einer halben Zitrone

Sobald alles fertig ist, die Nockerl mit einem Wildkräutersalat und dem Kerbelrahm servieren.

**Tipp** - Diese Nockerl schmecken hervorragend als vegetarisches Gericht. Sie eignen sich aber auch als Beilage zu Schmorgerichten und Wild.

**Heuriger Steinschaden**

Am Sauberg 7, 3550 Langenlois  
[www.steinschaden.at](http://www.steinschaden.at)



**KÜRBIS**





Foto: maxpixel

## KÜRBISSUPPE MIT BACKERBSEN À LA FLOH

von Josef Floh (Gastwirtschaft Floh)

### **Zutaten:**

300 g Kürbis (Moschato, Hokkaido, Langer von Neapel)  
1 Zwiebel  
300 ml Gemüsefond  
80 ml Obers

Rapsöl  
60 g Butter  
Muskatnuss  
Liebstöcklsalz  
Backerbsen

Den Kürbis entkernen, schälen und würfelig schneiden. Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden in Rapsöl anschwitzen, Kürbiswürfel & Butter hinzufügen, mitrösten und mit Gemüsefond aufgiessen. Ca. 15 min weichkochen lassen. Flüssiges Obers hinzufügen und mit frisch geriebener Muskatnuss, Liebstöcklsalz würzen. Die Suppe fein pürieren.

Backerbsen einfach am Tisch einstellen und jeder nimmt sich so viel er oder sie möchte!

**Tipp** – Wir trocknen Liebstöckl und vermischen ihn mit Bergkernsalz. So haben wir das ganz Jahr über ein tolles Suppen-Salz.

Kinder lieben Suppe, speziell die Kürbissuppe ist Luisa's Lieblingsuppe. Mehr Rezepte für Babys und Kinder im Buch „Der kleine Floh“.



**Gastwirtschaft Floh**

Tullner Straße 1, 3425 Langenlebarn  
[www.derfloh.at](http://www.derfloh.at)



Foto: privat/Eglsseer

## ORIENTALISCHE KÜRBISSUPPE

von Matthias Eglsseer (Schlosscafe Schiltern)

### Zutaten:

0,5-1 kg Kürbis (z.B. Hokkaido, Blue Hubbard)  
4 Zwiebel  
2-3 l Wasser  
5-7 cm Stk. Ingwer

4-6 Knoblauchzehen  
½ kg Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Sellerie,...)  
1 TL Kardamom, Kreuzkümmel, Kukurma  
¼ TL Chilipulver

1 kleine Handvoll Salbeiblätter  
1 Schuss Essig  
1 Prise Muskatnuss  
1 Becher Obers  
Olivenöl

Zwiebeln mit einem Schuss Olivenöl im Topf anschwitzen. Wenn hellbraun, dann folgende Zutaten mit je ca. 2 Minuten Abstand nacheinander beifügen und umrühren: Ingwer, Knoblauch, gemahlene Gewürze, Chili, Salbeiblätter. So können sich die Aromen richtig gut entfalten.

Die Mischung in Bewegung halten und gold- bis dunkelbraun werden lassen.

Wurzelgemüse 2-5 Minuten mitanbraten, dann den Kürbis ebenso. Jetzt kräftig salzen, mit einem Schuss Essig ablöschen und mit heißem Wasser aufgießen, bis Gemüse bedeckt ist. Nun einmal aufkochen und weiterhin auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Wenn das Gemüse weich ist: pürieren.

Wer möchte kann an dieser Stelle mit Obers verfeinern oder Schärfe hemmen. Bei Bedarf mit heißem Wasser zur gewünschten Konsistenz strecken.

Abgeschmeckt wird mit Salz und einer Prise Muskatnuss. Eventuell tut auch noch ein Schuss Essig sein Wunder. Falls zu sauer, ein Löffel Zucker.

**Tipp** - Für AbenteurerInnen: etwas Minze!

**Schlosscafe Schiltern**

Obere Strasse 45, 3553 Schiltern  
[www.schloss-schiltern.at](http://www.schloss-schiltern.at)





Foto: privat/gillinger

## KÜRBIS-CHUTNEY

von Andrea Gillinger (Langenloiser Eingelegtes & Eingemachtes)

### **Zutaten:**

600 g Kürbis (z.B. Hokkaido)  
2 gelbe Zwiebel  
2 EL Öl  
150 g Zucker  
150 ml Kamptaler Weißwein

100 ml Essig  
¼ TL Zimt  
1 EL Salz  
Saft von 1 Zitrone

Den Hokkaido-Kürbis gut waschen und klein schneiden. Die Schale kann dabei mitverwendet werden, da diese vom Hokkaido-Kürbis ohne Probleme mitgegessen werden kann- das ist sehr praktisch und zeitsparend. Danach Zwiebel klein schneiden und mit dem Kürbis ca. 10 Minuten in etwas Öl dünsten.

Dann mit Weißwein (natürlich aus dem Kamptal) und Essig ablöschen und Zucker, Zimt, Salz und Zitrone unterrühren.

Das Ganze muss schließlich bei kleiner Hitze für ca. 1 Stunde köcheln. Danach wird es püriert, abgeschmeckt und heiß in Einmachgläser abgefüllt!

**Langenloiser Eingelegtes & Eingemachtes**  
Chutneys, Pestos & Gelees

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



## CARPACCIO VOM HOKKAIDO-KÜRBIS MIT ZIEGENFRISCHKÄSE & SPECK VOM TUROPOLJE - FREILANDSCHWEIN

von Hermann Hager (Weinbeisserei)

### **Zutaten:**

500 g Hokkaido-Kürbis  
400 g Ziegenfrischkäse  
Blattsalat der Saison  
Sonnenblumenkerne (geröstet)  
Steinsalz, Weißer Pfeffer, Piment

Galgantwurzel (gemahlen)  
12 Scheiben Speck (Turopolje-  
Freilandschwein)  
Kaltgepresstes Sonnenblumenöl  
Verjus  
Weinessig

Backofen auf 180°C vorheizen, danach Kürbis waschen und in Spalten schneiden.

Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech die Kürbisspalten legen, mit Öl bestreichen und mit Steinsalz, gemahltem Piment und Galgantwurzel (gemahlen) würzen.

Ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene garen. Wenn der Kürbis gar ist (Gabelprobe) herausnehmen und noch warm mit Verjus, weißem Pfeffer, Weinessig und Sonnenblumenöl marinieren.

Den Ziegenfrischkäse mit dem Speck vom Freilandschwein umwickeln und kurz in der Pfanne anbraten.

Den Kürbis und die Ziegenfrischkäse-Speckwürfel auf mariniertem Blattsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen.

### **Die Weinbeisserei**

Altweg 5, 3562 Mollands  
[www.hagermatthias.at](http://www.hagermatthias.at)





## KÜRBISSTRUDEL MIT BLATTSPINAT & ZIEGENKÄSE

von Renate Nastl (Weingut-Heuriger Nastl)

### **Zutaten:**

1 kg Kürbis (Muskat oder Hokkaido)  
1 Zwiebel  
Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer  
Knoblauch  
500 g Blattspinat

300 g Dinkelvollkornmehl  
150 ml lauwarmes Wasser  
40 ml Öl  
20 ml Essig  
Ziegenkäse und Kürbiskerne zum Bestreuen

Kürbis grob raspeln und einsalzen, einige Stunden stehen lassen und immer wieder durchrühren, dann gut ausdrücken. In der Zwischenzeit Zwiebel glasig anrösten, mit Kräutern der Provence, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und nochmals etwas rösten, Blattspinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die ausgedrückten Kürbisraspel dazugeben und pikant abschmecken.

Für den Strudelteig Dinkelvollkornmehl, lauwarmes Wasser, Öl, Essig und Salz zusammenrühren. Den Teig dünn mit Öl bestreichen und zugedeckt ½ Stunde rasten

lassen, Teig ausrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und nochmals einige Minuten rasten lassen. Danach den Teig auf einem Leinentuch hauchdünn ausziehen.

Die Fülle am unteren Drittel auftragen, mithilfe des Tuches einrollen und den Strudel auf das gefettete Blech stürzen, mit geraspeltm Ziegenkäse und Kürbiskernen (ganz oder gehackt) bestreuen und bei 180°C ca. 45 Minuten backen.

**Weingut-Heuriger Nastl**

Gartenzeile 17, 3550 Langenlois  
[www.nastl.at](http://www.nastl.at)



Foto: privat/Mörwald

## REHRÜCKEN MIT KÜRBISKERNCONFIT & GRIESS-SCHNITTEN

von Toni Mörwald

### **Zutaten für den Rehrücken:**

4 Stk. Rehrücken à 140 g  
 Salz, Pfeffer, Petersilie gehackt  
 Wacholderbeeren zerdrückt  
 50 g Preiselbeeren  
 Wildfond  
 Butter

### **Für das Kürbiskernconfit:**

200 g Kürbisfleisch  
 ½ Zwiebel gehackt  
 50 g Honig  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 50 g Kürbiskerne geröstet, gehackt

### **Für die Grieß-Schnitten:**

150 g Weizengrieß  
 ¼ l Milch, 1/8 l Obers  
 1/8 l Gemüsefond  
 10g kalte Butter  
 10g geriebener Parmesan  
 Salz, Pfeffer, Muskat

Rehrücken mit den Gewürzen würzen und in heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im Backrohr bei 180°C ca. 5 Minuten fertig garen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratrückstand mit Wildfond ablöschen, durch ein Sieb passieren, einkochen und mit etwas Butter binden.

Das Kürbisfleisch würfeln und mit den Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen. Mit Salz & Pfeffer würzen, Honig zugeben und einköcheln lassen, die Kürbiskerne unterheben.

Für die Grieß-Schnitten Milch, Obers, Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, einmal aufkochen, Grieß hinzufügen und einkochen. Vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren und etwa 1,5

cm dick auf ein Blech streichen. 2-3 Stunden gut durchkühlen.

Die Grieß-Schnitten rund ausstechen oder in Rauten schneiden. Eine Alufolie mit Olivenöl befeuchten, auf den Grill legen und die Schnitten darauf von beiden Seiten braten.

**Mörwald Restaurant „Schloss Grafenegg“**

Grafenegg 12, 3485 Grafenegg  
[www.moerwald.at](http://www.moerwald.at)



**KOHL**





## VARIATION VOM GARTENKOHL, SELLERIE, BRUNNENKRESSE

---

von Sebastian Schinko (Heurigenhof Bründlmayer)

### **Zutaten:**

2 mittlere Stück Sellerieknollen  
2 Bund Grünkohl  
4 Stk. Palmkohlblätter  
4 Stk. Kohlsprossen

Läuterzucker

300 g Butter

Salz

Brunnenkresse zum Garnieren

Grünkohl (violette und grüne) Blätter kurz blanchieren. Palmkohlblätter durch Läuterzucker 1:1 ziehen und im Ofen bei 40°C ca. 4 Stunden trocknen.

Die Kohlsprossen blanchieren und kurz in Rapsöl bei 160°C 3-4 Minuten frittieren. Eine Sellerieknolle mit Schale bei trockener Hitze 160°C ca. 2 Stunden im Ofen schmoren, danach das Fruchtfleisch in kleine Stücke brechen und am Teller anrichten.

Den zweiten Sellerie roh entsaften und auf die Hälfte einreduzieren, den Saft mit kalter Butter mixen und den Sud beim Gericht zum Schluss angießen.

Die Speise mit Brunnenkresse zum Schluss garnieren.

**Heurigenhof Bründlmayer**

Walterstraße 14, 3550 Langenlois  
[www.heurigenhof.at](http://www.heurigenhof.at)





Foto: Rupert Pessl

## GEBRATENER PAK CHOI MIT BUNTEN KARTOFFELN

von Benjamin Schwaighofer (ARCHE NOAH Gartenküche)

### **Zutaten:**

2-3 Handvoll kleine bunte Kartoffeln  
 3 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer  
 6-8 Stk. kleine Pak Choi  
 1 EL Butterschmalz

Kartoffeln waschen, abtrocknen und halbieren. Danach mit Öl vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen und auf einem Backblech im Ofen bei 180°C Umluft ca. 10 Minuten braun rösten (Zeit kann je nach Kartoffelgröße variieren).

Pak Choi der Länge nach halbieren und in der Pfanne im sehr heißen Butterschmalz kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Pak Choi Farbe angenommen hat, wenden und sofort aus der Pfanne nehmen.

3-4 Handvoll Baby-Leaf-Salat  
 1-2 Handvoll Mungosprossen  
 („Sojasprossen“)

### **Für die Marinade:**

3-4 EL Verjus, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer

Mit den Kartoffeln durchmischen und gemeinsam anrichten.

Den Baby-Leaf-Salat gemeinsam mit den Sprossen und der Marinade servieren.

**Tipp** – Weitere tolle Rezepte finden Sie auch im Kochbuch „Gartenküche“.



**Benjamin Schwaighofer**

Obere Straße 40, 3553 Schiltern  
[www.arche-noah.at/gartenkueche](http://www.arche-noah.at/gartenkueche)



Foto: privat/Mörwald

## KOHLRABI-LASAGNE MIT LACHSFORELLE

von Toni Mörwald

### **Zutaten:**

1 Kohlrabi  
ca. 400 g Lachsforellenfilet  
Zitrone  
50 g Butter  
5 cl Noilly Prat (1983 Neuburger)

0,2 cl Creme fraiche  
Cayenne Pfeffer, Salz  
1 Eigelb  
2 cl Weißwein  
blanchierte Kohlrabiblätter  
200 g Creme double (Creme legere)

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren.

Das Lachsforellenfilet in gleich große, dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Zitrone würzen. Die Kohlrabianschnitte in wenig Butter glasig dünsten, mit Noilly Prat und Fischfond ablöschen. Mit Creme double und Creme fraiche etwas einkochen, im Mixer pürieren. Mit Zitrone, Cayenne, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Das Eigelb mit Weißwein über einem Wasserbad schaumig schlagen. 50 g zerlassene Butter einrühren.

Kohlrabi- und Lachsforellenscheiben abwechselnd aufschichten, dabei den Lachs mit etwas Kohlrabisauce bestreichen.

Fischfond angießen und im 220°C heißen Ofen rund 4 Minuten garen, mit Weißwein-Butter-Sauce überziehen und bei starker Oberhitze gratinieren.

Auf Teller anrichten, mit der Kohlrabisauce umgießen und mit den Kohlrabiblättern dekorieren.

**Mörwald Restaurant „Schloss Grafenegg“**

Grafenegg 12, 3485 Grafenegg  
[www.moerwald.at](http://www.moerwald.at)





Foto: pixabay

## GRÜNKOHL-ZIEGENKÄSE PESTO

von Carmen Resch (Resch's Sonnenwelt)

### **Zutaten:**

500 g Grünkohl  
150 g Sonnenblumenkerne  
2 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
250 g Ziegenhartkäse

500 g kaltgepresstes Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Prise Zucker

Grünkohlblätter gut waschen und kurz blanchieren, rasch abkühlen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl kurz anschwitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren und abkühlen lassen.

Grünkohlblätter in feine Streifen schneiden, mit Zwiebeln, Sonnenblumenkernen, Gewürzen und Olivenöl gut mixen. Ziegenkäse fein reiben und unterrühren.

In sterile Gläser füllen und gut verschließen. Kalt und dunkel gelagert ist das Pesto mehrere Wochen haltbar.

**Resch's Sonnenwelt**

Reichaueramt 4, 3541 Senftenberg  
[www.bauernhof-catering.at](http://www.bauernhof-catering.at)



**ZUCKERERBSE**





## MAIRÜBCHEN MIT ZUCKERERBSESEN, KAROTTENGRÜN & KREN

von Benjamin Schwaighofer (ARCHE NOAH Gartenküche)

### **Zutaten:**

2-3 mittelgroße Mairübchen  
 1 EL Butter zum Anbraten  
 1 Handvoll Zuckerschoten  
 1 kleine Krenwurzel, frisch gerissen

Karottengrün von 2-3 jungen Karotten  
 Radieschensprossen  
 1-2 Radieschen zum Garnieren

Die Mairübchen schälen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Mairübchen hinzugeben. Die Enden von den Zuckerschoten abtrennen, einmal diagonal halbieren und ebenfalls in der Pfanne bei mittlerer Hitze braten.

Nach 5-8 Minuten den frischen Kren und das klein geschnittene Karottengrün hinzugeben, durchmischen und von der Herdplatte nehmen. Schließlich auf einem Teller anrichten und mit klein geschnittenen oder geraffelten Radieschen sowie den

Radieschensprossen garnieren. Wem die Radieschen und die rohen Sprossen zu scharf sind, kann diese mit dem Karottengrün und dem Kren in die Pfanne geben.

**Tipp** – Weitere tolle Rezepte finden Sie auch im Kochbuch „Gartenküche“.



**Benjamin Schwaighofer**

Obere Straße 40, 3553 Schiltern  
[www.arche-noah.at/gartenkueche](http://www.arche-noah.at/gartenkueche)



## QUINOASALAT MIT ZUCKERERBSEN

von Familie Scheugl (Bio-Kräuterlandgasthaus „anno 1920“)

### **Zutaten:**

1 Tasse Hühner-, Rinds-, oder  
Gemüsesuppe  
1¼ TL Bärlauch, Schnittknob-  
lauch oder Knoblauchrauke  
1 Handvoll Zuckererbsen

2/3 Tasse Quinoa  
1/3 Tasse würfelig gehackte  
tricolore Paprika und  
Salatgurke  
3 EL Waldviertler Schafkäse-  
würfel

1 1/3 Tassen farbige  
Bohnen  
1¼ TL gehackter Kerbel  
Frischer schwarzer Pfeffer  
½ EL Weißweinessig  
2 TL Zitronensaft

Die Suppe in einem Topf aufkochen und den Knoblauch und Quinoa zufügen. Die Hitze auf die Hälfte reduzieren und für 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Hat die Quinoa die Flüssigkeit in sich aufgesogen, vom Herd nehmen, die geschnittenen Zuckererbsen hinzugeben und abkühlen lassen.

Jetzt alle übrigen Zutaten miteinander vermischen. Die Quinoa zufügen und nochmals ordentlich umrühren.

Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, um allen Aromen die Möglichkeit zu geben, sich gut miteinander zu verbinden.

**Bio-Kräuterlandgasthaus „anno 1920“**

Untere Marktstraße 14, 3492 Etsdorf  
[www.anno1920.at](http://www.anno1920.at)





Foto: privat/Reisinger

## ERBSENSORBET MIT CRISPIES, KNUSPRIGEN WURZELN & WARMES ERBSENKÜCHLEIN MIT GELBER RÜBE & INGWER

von Johann Reisinger

### **Zutaten:**

2-3 mittlere Mairübchen  
Grün von 3 jungen Karotten  
Radieschensprossen  
1 kleine gerissene Krenwurzel  
1 Handvoll Zuckererbsenschoten  
1 Schalotte

1 EL Butter zum Anbraten  
Weintraubenkernöl, Olivenöl,  
Sonnenblumenöl  
1 ganze Erbsenpflanze (Wurzeln,  
Ranken, Blätter, Blüten)  
**Für den Erbsenschnecken-Teig:**  
1 Teil Erbsenmehl

1 Teil mehliges Erdäpfel passiert  
1 Teil Topfen, 1 Teil Dinkelmehl  
Eidotter, etwas Germ, Salz

### **Für die Fülle:**

gelbe Karotten  
etwas Butter, Wasser, Salz  
frischer Ingwer

Für das Sorbet Mairübchen, Karottengrün, Radieschensprossen und einen Teil der Erbsenschoten blanchieren, entsaften. Schalotten schälen, schneiden, mit Olivenöl bis zur Maillard-Reaktion schmoren, pürieren, auskühlen lassen und mit  $\frac{3}{4}$  des Erbsensafts vermischen, im Pacojet-Behälter einfrieren.

Emulsion:  $\frac{1}{4}$  des Erbsensafts mit kalt gepresstem Weintraubenkernöl zur gewünschten Konsistenz aufmixen.

Crispies & Erbsenmehl:  $\frac{1}{3}$  der Pressrückstände auf einer Matte dünn aufstreichen, bei 35°C trocknen. Den Rest auf Backpapier aufbröseln, bei 35°C trocknen und pulverisieren. Die Wurzeln in Sonnenblumenöl knusprig frittieren, bei schwacher Hitze nachtrocknen lassen.

Die Zutaten des Teiges verkneten, folieren, kurz rasten

lassen. Die Karotten schälen, schneiden und mit wenig Wasser, Butter, Salz weichschmoren und pürieren. Ingwer fein schneiden und ins Püree einrühren. Den Teig ausrollen, die Masse aufstreichen, in Streifen schneiden, einrollen, in gebutterte Förmchen setzen und bei 160°C knusprig backen.

Das Erbsensorbet auf den jungen Erbsenblättern mit den Erbsen-Crispies, knusprigen Erbsenwurzeln-Ranken, -Blatttrieben und Blüten platzieren. Die Erbsenschnecke mit der Erbsensaft-Emulsion und den glacierten, gesalzenen jungen Schoten garnieren.

**Johann Reisinger**

[www.johann-reisinger.at](http://www.johann-reisinger.at)





## „GEMÜSERARITÄTEN AUS DEM KAMPTAL“

Im LEADER-Projekt „Gemüseraritäten aus dem Kamptal“ (März 2016 – Februar 2019) arbeitet ARCHE NOAH gemeinsam mit Gärtnerinnen, Gastronomen und Konsumentinnen an der Weiterentwicklung eines nachhaltigen und vielfältigen Gemüseanbaus. Das Saatgut dafür kommt nicht von international tätigen Konzernen, sondern wird in kooperativen Netzwerken dezentral vermehrt und züchterisch weiterentwickelt.

Im Rahmen dieses Projektes entstand mit Köchinnen und Köchen aus dem Kamptal und der Umgebung dieses Rezeptblatt um zu zeigen, was mit diesen Raritäten in der Küche so alles möglich ist.

**Lassen Sie es sich schmecken!**

---

### Impressum:

**Herausgeber:** Verein ARCHE NOAH – Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt Et ihre Entwicklung, Obere Straße 40, A-3553 Schiltern, T: +43 (0)2734-8626, [www.arche-noah.at](http://www.arche-noah.at), [info@arche-noah.at](mailto:info@arche-noah.at) **Inhalt:** Für den Inhalt ist ARCHE NOAH verantwortlich. Die Rezepte wurden für diesen Zweck freundlicherweise zur Verfügung gestellt. **Grafik:** ARCHE NOAH/Johanna Gillinger **Fotos:** Wenn nicht anders angegeben ©ARCHE NOAH **Freisteller:** Doris Steinböck/Beast Grafik. Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union. Herzlichen Dank!