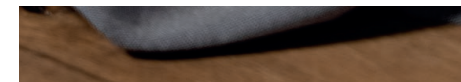


ESSEN IN SALZBURG

mit Iris Köck



Rezepte aus der ORF-Salzburg-Fernsehgarten-Küche



INHALTSVERZEICHNIS

Rezepte aus der Fernsehgarten-Sendung „Essen in Salzburg“

ausgestrahlt von 26. Februar bis 20. August 2025

- | | | |
|---------------------------------|--|-------------------------------------|
| 3 Topfenkrapfen | 12 Rhabarber-Butter | 22 Grill-Kuchen mit Früchten |
| 4 Lachsforellen-Creme | 13 Erdbeerbecher mit Herz | 23 Joghurt-Bites |
| 5 Chakalaka | 14 Spargel im Blätterteigmantel | 24 Tiramisu-Kugeln |
| 6 Bärlauchpüree | 15 Ofenkartoffeln | 25 Dalgona-Kaffee |
| 7 Kräuterbutter | 16 Bananensplit-Milchshake | 26 Sour Cream |
| 8 Topfen-Beeren-Strudel | 17 Heiligengeistkrapfen | 27 Tsatsiki |
| 9 Spinat-Ricotta-Pizza | 18 Mohnstrudel mit Himbeeren | 28 Shakshuka |
| 10 Karottenkuchendessert | 19 Sunnawend-Brot | 29 Tomatenmarmelade |
| 11 Erdbeerknödel | 21 Birnen- und Marillensaft | |

TOPFENKRAPFEN



Topfenkrapfen

Zutaten

Für den Teig:

400 g glattes Mehl

1 Pkg. Backpulver

250 g Speisetopfen (20 %)

1 Ei (Größe M)

8 EL Speiseöl

8 EL Milch

80 g gesiebter Staubzucker

1 Pkg. Vanillezucker

2 Messerspitzen Zimt

Fülle:

300 g Powidlmarmelade

2 EL Rum

Zum Bestreichen:

1 versprudelttes Ei (Größe M)

Zum Bestreuen:

etwas Staubzucker und Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig rasch zu einem glatten Teig verkneten und ca. eine halbe Stunde kaltstellen. Danach den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick auswalken und Kreise ausstechen (7 cm Ø).

Auf jeden Kreis einen Teelöffel Powidlmarmelade (die mit etwas Rum gemischt wurde) geben. Die Ränder mit Ei bestreichen und jeweils einen zweiten Teigkreis draufsetzen und an den Rändern andrücken.

Gebacken wird bei 180 °C für ca. 15 Minuten. Vor dem Servieren die Krapfen mit Staubzucker und Zimt bestreuen.

LACHSFORELLEN-CREME



Lachsforellen-Creme

Zutaten

½ Salatgurke

1 Bio-Zitrone

1 Bund Dill

250 g Doppelrahm-Frischkäse

50 g Crème fraîche

Salz und Pfeffer

125 g Lachsforelle

Zubereitung

Gurke waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und sehr klein würfeln. Zitrone gründlich waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, einige Fähnchen zum Garnieren zur Seite legen, restlichen Dill fein schneiden.

Frischkäse, Crème fraîche, 1 TL Zitronensaft und -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill und Gurke unterrühren.

Die Lachsforelle in feine Streifen schneiden. Die Frischkäsecreme und die Lachsforelle in Gläser schichten.

Rund eine Stunde lang durchziehen lassen und mit frischem Brot servieren.

CHAKALAKA



Chakalaka

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch und klein geschnittenen Zwiebel in etwas Fett an-

rösten. Das restliche Gemüse dazugeben und weiter anbraten. Wenn das Gemüse beginnt Farbe anzunehmen, die Gewürzmischung hinzufügen und noch einmal kurz umrühren. Dann die Bohnen

und Tomatenstücke dazugeben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Gemüsemischung köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Konsistenz sämig ist.

Dazu serviert man am besten Fladenbrot oder Reis. Wer mag, kann auch noch etwas Hühnerfleisch anbraten und in die Masse geben.

Tipp: Sollte das Chakalaka zu scharf sein, kann die Schärfe mit Joghurt abgemildert werden.

Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 bis 2 Karotten

1 roter Paprika
1 grüner Paprika
2 Stk. Kartoffeln
175 g Weißkraut
1 Dose weiße Bohnen
optional ½ frische Chilischote
kleines Stück Ingwer
1 Dose Tomatenstücke
250 ml Gemüsesuppe
Öl zum Anbraten
Chakalaka-Gewürzmischung:
½ TL Kurkuma
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Paprikapulver
2 Stk. Nelken
Prise Zimt
Salz und Pfeffer

BÄRLAUCHPÜREE



Bärlauchpüree

Zutaten

3 Kartoffeln (mehlig)

2 Pastinaken

1 Bund Bärlauch

100 ml Milch

2 EL Butter

Zubereitung

Kartoffeln und Pastinaken putzen und in Stücke schneiden und in heißem Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und klein schneiden, danach den Bärlauch in Butter anrösten.

Die Kartoffeln und Pastinaken abgießen. Danach die Milch zur Masse geben und zerstampfen. Zum Schluss die Bärlauchbutter hinzufügen und gut unterrühren.

Tipp: Dieses Püree passt hervorragend zu Geselchtem.

KRÄUTERBUTTER



Kräuterbutter

Zutaten

250 g Butter

frische Thymianzweige

½ Zitrone (Saft und Schale)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Butter auf Zimmertemperatur bringen (sollte weich sein). Danach mit dem Saft und der Schale einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und den Blättchen einiger Thymianzweige mischen.

Die Butter in Form bringen und bis zum Servieren kühl stellen.

Diese Butter schmeckt besonders auf frisch gegrilltem Fleisch, aber auch auf Röstgemüse.

Im Kühlschrank ist sie ca. eine Woche lang haltbar – tiefgekühlt auch mehrere Monate.

Butter-Grundregel: Zimmerwarmer oder sogar flüssige Butter ist ideal für Rühr- und Germteige.

Kalte Butter eignet sich für Knetteige wie Mürbteig oder Streuseln. Mit kalter Butter lassen sich auch Soßen eindicken.

STRUDEL

mit Topfen und Beeren



Topfen-Beeren-Strudel

Zutaten

- 1 Pkg. Blätterteig (300 g)
- 250 g Topfen (20 % F.i.T.)
- 20 g Butter
- 80 g Staubzucker
- 1 Eidotter
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Ei zum Bestreichen
- 120 g Beeren (tiefgekühlt)
- 20 g Semmelbrösel
- 20 g Feinkristallzucker
- 1 TL Maisstärke
- 1/2 Zitrone (Saft ausgepresst, Schale abgerieben)

Zubereitung

Beeren mit etwas Wasser, Feinkristallzucker, Brösel und Zitronensaft vermischen. Topfen, Staubzucker, Maisstärke, Eidotter, Vanillezucker und Zitronenschale mit einem Kochlöffel verrühren. Zuletzt vorsichtig zerlassene Butter unterheben.

Die Beerenfülle in der Mitte des Teiges in Streifenform aufbringen und links und rechts davon die Topfenfülle. Teigländer mit Ei bestreichen und über die Fülle schlagen. Ränder andrücken.

Gebacken wird bei 220 °C für ca. 25 Minuten bis der Strudel schön goldbraun ist. Mit Staubzucker bestreut servieren.

PIZZA

mit Spinat & Ricotta



Pizza mit Spinat & Ricotta

Zubereitung

Germ in Wasser auflösen. Die Hälfte vom Mehl zum Germ-Wasser-Gemisch geben, leicht verrühren und 10 Minuten rasten lassen. Danach Salz und Öl zur Mischung geben

und gleichmäßig verrühren. Den Rest des Mehls dazugeben und gut eine Viertelstunde lang zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zwei Stunden bei Raumtemperatur

rasten lassen, danach 12 Stunden im Kühlschrank, dann nochmal gut fünf Stunden bei Raumtemperatur.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten: Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Fett anrösten. Den gewaschenen Spinat dazugeben und kurz mitrösten. Dann Ricotta dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse durchziehen lassen.

Den Teig auf ein Backblech geben und auf Backblechgröße auseinanderdrücken. Den Belag darauf verteilen. Bei 230 °C für ca. 10 Minuten backen.

Zutaten

Pizzateig für Blechpizza:

340 g Pizza-Mehl

3 g frische Hefe

10 g feines Meersalz

10 ml Olivenöl

240 ml kaltes Leitungswasser

Belag:

500 g Babyspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Ricotta

Salz/Pfeffer/Muskatnuss

Tipp: Das Backblech vorher mit Olivenöl einfetten, um ein Kleben des Teiges zu vermeiden und um einen knusprigeren Pizzaboden zu erhalten.

KAROTTENKUCHEN- Dessert



Karottenkuchendessert

Zubereitung

Butter und Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier hinzufügen. Die Mehl-Backpulver-Mischung, die ge-

raspelten Karotten, die Milch und die gehackten Haselnüsse hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den

Teig in die Auflaufform füllen und 30 bis 40 Minuten backen. Den Kuchen komplett abkühlen lassen, bevor er weiterverarbeitet wird.

Für die Creme, den Schlagobers steif schlagen. In einer weiteren Schüssel Mascarpone, Topfen, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft glatt rühren, dann den Schlagobers unterheben.

In einem Glas jeweils eine Schicht Karottenkuchen, dann eine Schicht Creme usw. aufschichten. Die oberste Schicht sollte Creme sein. Das Dessert für ca. eine Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren dann mit einer Zuckerkarotte und gehackten Pistazien dekorieren.

Zutaten

- 200 g Mehl
- 200 g brauner Zucker
- 150 g Butter (Raumtemperatur)
- 1,5 TL Backpulver
- 3 Eier
- 5 EL Milch
- 70 g Karotten
- 60 g gehackte Haselnüsse
- 1 Prise Salz
- Für die Creme:**
- 200 g Topfen
- 200 g Mascarpone
- 250 ml Schlagobers
- 60 g Zucker
- 2 EL Saft einer frischen Zitrone
- Für die Dekoration:**
- Zuckerkarotten und Pistazien

ERDBEERKNÖDEL



Erdbeerknödel

Zutaten

10 bis 15 Erdbeeren

Für den Teig:

80 g weiche Butter

150 g Mehl

150 g Topfen

100 g Mascarpone

1 Pkg. Vanillezucker

1 TL Salz

Abrieb einer Zitrone

1 Schuss Rum

1 Ei

Für die Brösel:

100 g Butter

100 g Kristallzucker

125 g Semmelbrösel

1/2 TL Zimt

Zubereitung

Alle Teig-Zutaten zu einem Teig kneten und 30 Minuten in den Kühlschrank geben. Die Erdbeeren waschen und das Grün abschneiden. Den kalten Teig in 12 Stücke teilen. Die Teigstücke flach drücken. Das Obst in die Teigmitte legen. Mit den Händen zu einer Kugel formen.

Die Knödel in leicht gesalzenes, heißes (nicht kochendes) Wasser geben und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Brösel, Zucker und Zimt dazugeben und leicht anrösten.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen, in Bröseln wälzen und mit Zucker bestreuen.

RHABARBER- „Butter“

Zutaten

1 Bund Rhabarber-Stangen

**(möglichst rote Sorten
verwenden)**

4 EL Zucker

Saft einer Zitrone

1/2 Glas Wasser

Zubereitung

Den Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zucker, dem Zitronensaft und einem halben Glas Wasser den Rhabarber weichkochen.

Das Gemisch fein pürieren und anschließend bei mittlerer Hitze langsam einkochen lassen, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. In sterile Gläser abfüllen.

Die Rhabarber-„Butter“ eignet sich als Brotaufstrich, als Highlight in Getränken, für Smoothies, als Basis für Eiscreme oder um den Rhabarber-Geschmack in Kuchenteige zu bringen.

Rhabarber-„Butter“

ERDBEERBECHER *mit Herz*



Erdbeerbecher mit Herz

Zubereitung

Die Amarettini-Kekse fein zerkrümeln und auf dem Boden der Dessertgläser verteilen. Für das Erdbeerpüree Erd-

beeren waschen und putzen. 100 g der Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren. Die Hälfte des Erdbeerpürees auf dem

Keksboden verteilen. Für die Erdbeerdeko drei schöne Erdbeeren beiseitelegen. Den Rest der Erdbeeren in Scheiben schneiden und herzförmig am Glasrand aufstellen, sodass sie von außen gut sichtbar sind.

Für die Creme Schlagobers steif schlagen und mit Topfen verrühren, dann 50 g Zucker, Vanillezucker und einen Schuss Zitronensaft hinzugeben. Die Creme am besten mit einem Spritzsack in die Gläser füllen und oben glatt streichen. Das restliche Erdbeerpüree darauf verteilen.

Vor dem Servieren das Dessert gut eine halbe Stunde kalt stellen und mit einer halben frischen Erdbeere verzieren.

Zutaten

80 g Amarettini-Kekse

300 g Erdbeeren

1 EL Zucker

200 g Schlagobers

250 g Topfen

50 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Schuss Zitronensaft

GRÜNER SPARGEL

im Blätterteigmantel



Grüner Spargel im Blätterteigmantel

Zutaten

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Pkg. Blätterteig
- 1 Pkg. Frischkäse
- 1 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Schnittlauch, Kresse,
Bärlauch, Thymian, evtl. auch
etwas Zitronenschale)
- 2 Eigelb
- Sesam
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gemischte Kräuter klein schneiden und mit Frischkäse mischen. Den Blätterteig aufrollen und dünn mit Frischkäse bestreichen.

Danach den Teig in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und jeweils ein Teigband um eine Stange Spargel wickeln und auf ein Backblech legen. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Gebacken wird bei 200 °C für ca. 20 Minuten – bis der Blätterteig goldbraun ist.

OFENKARTOFFELN



Ofenkartoffeln

Zutaten

- 6 Kartoffeln
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 1 Paprika grün
- 1 Becher Frischkäse
- 1 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Schnittlauch/Thymian/
Petersilie)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl
- falls Kartoffeln gegrillt werden:**
etwas Alufolie

Zubereitung

Kartoffeln waschen und einschneiden (Achtung: nicht ganz durchschneiden). Frischkäse mit Salz, Pfeffer, einer klein geschnittenen Knoblauchzehe, den Kräutern und 1 TL Öl mischen. Die Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffelspalten mit Kräuterfrischkäse und Paprikascheiben füllen. Anschließend entweder im Backofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen oder, falls die Kartoffeln auf den Griller kommen sollen, in Alufolie wickeln und ebenfalls ca. 40 Minuten auf dem Griller garen lassen.

Bananensplit- MILCHSHAKE

Zutaten

Für 2 Gläser:

1 reife Banane

½ l frische Milch

4 EL Vanilleeis

Schokoladensoße

**einige Mandelblättchen und
Schlagobers zum Dekorieren**

Zubereitung

Die Banane in Stücke schneiden und rund vier Stunden in den Tiefkühler legen. In der Zwischenzeit zwei Gläser mit Schokolade dekorieren.

Danach die Banane mit Milch und Vanilleeis fein pürieren und in die Gläser füllen. Mit steif geschlagenem Schlagobers und einigen Mandelblättchen dekorieren und schnell genießen.

Bananensplit-Milchshake

Heiligengeist- KRAPPEN



Heiligengeistkrapfen

Zubereitung

Mehl mit Salz in einer Schüssel verrühren. Dotter mit Schlagobers gut versprudeln, zum Mehl hinzugießen und

mit einem Kochlöffel vermischen. Anschließend den Teig mit der Hand gut verkneten. Der Teig sollte dabei nicht zu

fest werden, gegebenenfalls etwas Flüssigkeit hinzugeben. Den Krapfenteig zu einer Rolle formen und eine halbe Stunde rasten lassen.

Von der Teigrolle rund 1 cm breite Scheiben abschneiden. Auf einem leicht bemehlten Nudelbrett rund formen und mit dem Nudelholz dünn auswalken.

Nacheinander die Krapfen in heißem Butterschmalz hell backen: Nach dem Einlegen den Krapfen mit einem Pfannenwender in der Mitte halten und mit einem zweiten Pfannenwender Windungen drehen. So lange halten, bis der Krapfen die Form behält. Den Krapfen wenden und fertigbacken.

Herausnehmen und abtropfen lassen. Die fertigen Heiligengeistkrapfen mit Staubzucker und Zimt bestreuen.

Zutaten

500 g glattes Mehl

8–10 Dotter

¼ l Schlagobers

1 TL Salz

Butterschmalz oder Öl

Staubzucker und Zimt

Übrigens: Die Windungen der Heiligengeistkrapfen stellen die sieben Gaben des Heiligen Geistes dar: Weisheit, Verstand, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit und Gottesfurcht.

MOHNSTRUDEL

mit Himbeeren



Mohnstrudel mit Himbeeren

Zutaten

350 g Mohn gemahlen

100 g Zucker

250 ml Milch

3 EL Honig

1–2 EL Rum

Prise Zimt

250 g Himbeeren

1 Pkg. Strudelteig

3 EL flüssige Butter

Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Mohn, Zucker, Honig, Rum und eine Prise Zimt mit der Milch verrühren und 15 Minuten quellen lassen (Masse sollte cremig sein).

Die Strudelblätter mit flüssiger Butter bestreichen und übereinanderlegen. Die Mohn-Füllung auf das untere Teigdrittel geben, darauf dann die Himbeeren verteilen. Die Seitenränder einschlagen und einrollen.

Den Strudel auf ein Backblech legen und mit Butter bestreichen. Gebacken wird bei 180 °C für ca. eine halbe Stunde. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

SUNNAWEND-BROT



Sunnawend-Brot

Zutaten

- 600 g Mehl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Germ
- ½ TL Zucker
- 2 TL Salz
- 50 ml Öl
- 1 Glas Rucola-Pesto
- 1 Glas Ajvar

Zubereitung

Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Zucker, Germwasser, Salz und Öl zu einem Germteig kneten und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig in drei gleiche Teile aufteilen und rund ausrollen. Den ersten Teigling mit reichlich Pesto bestreichen. Die zweite Teigplatte drauflegen und mit Ajvar bestreichen. Anschließend die dritte Teigplatte draufgeben. Dann den Teig in 16 Stücke schneiden.

Achtung: In der Mitte muss ein Kreis freibleiben, sodass die Stücke nicht lose, sondern mit der Mitte verbunden sind.

Jeweils zwei Teile in die Hand nehmen und zweimal nach außen drehen. So mit allen weiteren Teilen verfahren. Gebacken wird bei 200 °C für ca. 25 Minuten.



Rucola-Pesto und Ajvar

Rucola-Pesto

100 g Rucola
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Parmesan
100 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Rucola gut waschen und trocken schütteln. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Rucola, Sonnenblumenkerne, Parmesan (in kleinen Stücken), Knoblauchzehe und Öl mit einem Mixstab zu einer weichen Masse pürieren.

Rucola-Pesto und Ajvar

Ajvar

500 g roter Spitzpaprika

1 Aubergine

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

etwas Olivenöl

etwas Tafel- oder Apfelessig

Prise Salz

Chiliflocken

Die Paprika und die Aubergine waschen, abtrocknen, entkernen und in Stücke oder Streifen schneiden. Dann die Gemüsestücke mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und bei 200 °C Umluft für rund 15–20 Minuten backen (bis schwarze Blasen entstehen).

Aus dem Backrohr nehmen, leicht salzen und mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch in feine Stücke schneiden. Danach die Haut von den Paprika- und Auberginenstücken abziehen und ebenfalls in Stücke schneiden.

In einem Topf mit Öl den Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten. Dann Tomatenmark, Gemüsestücke, einen Schuss Öl und Essig in den Topf geben und unter Rühren für einige Minuten dünsten – bis alles schön weich ist. Zum Schluss die Masse pürieren und mit Salz und Chili abschmecken.

Den Ajvar in sterile Einmachgläser abfüllen, fest verschrauben und abkühlen lassen.

FRUCHTSÄFTE

mit Birnen und Marillen

Zutaten

Für den Marillensaft:

1 kg Marillen

350 g Zucker

750 ml Wasser

Saft einer 1/2 Zitrone

Für den Birnensaft:

500 g Birnen

150 g Zucker

500 ml Wasser

Saft einer 1/2 Zitrone

Zubereitung

Die Marillen waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Birnen schälen, entkernen und auch in Stücke schneiden.

Die Früchte mit Zucker, Zitronensaft und Wasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Danach mit einem Pürierstab gut pürieren und noch heiß in sterile Gläser abfüllen.

Der Saft ist sofort trinkbar. Nach dem Öffnen der Flasche den Saft innerhalb von drei bis vier Tagen aufbrauchen. Wer möchte, kann den Saft auch einkochen. Dafür die Flaschen in ein Wasserbad stellen und ca. 30 Minuten im Wasser köcheln lassen. Danach sollte der Saft ein Jahr lang haltbar sein.

Birnen- und Marillensaft

GRILL-KUCHEN

mit frischen Früchten



Grill-Kuchen mit frischen Früchten

Zutaten

Fülle für den Grill-Kuchen:

250 g Skyr

125 g Sauerrahm

1/2 Pkg. Vanille-Puddingpulver

50 g Zucker

etwas Zitronenschale

2 Eidotter

500 g Obst nach Wahl

(am besten 250 g Steinobst
und 250 g Beeren)

4–5 Zweige Thymian, Melisse,
Minze oder Zitronenverbene

Für den Teig:

500 g Mehl (Universal)

1/4 l Wasser (lauwarm)

1/2 Pkg. Germ

1 EL Salz

2 EL Zucker

1 EL Butter

Zubereitung

Germ zerbröseln und in lau-
warmem Wasser auflösen.
Mehl mit Germwasser, Salz,

Zucker und Butter zu einem
glatten Teig mischen und gut
eine Stunde warm rasten lassen.
Danach zu einem Rechteck aus-
walken und eine Alu-Grillschale
damit auslegen.

(Der Teig reicht für zwei Grill-
schalen bzw. für eine Grillschale
und zusätzliches Grillbrot.)

Skyr, Sauerrahm, Puddingpulver,
Zucker, Eidotter und Zitronen-
schale mixen und auf den Teig
gießen. Mit dem geschnittenen
Obst belegen.

Den Kuchen auf den Grillrost
stellen und mit geschlossenem
Deckel bei indirekter Hitze ca. 45
Minuten bei 180 °C backen. Vor
dem Servieren den Grill-Kuchen
mit Kräutern dekorieren.

JOGHURT-BITES

mit frischen Früchten

Zutaten

400 g Erdbeeren

2–3 Nektarinen oder Pfirsiche

500 g Griechischer Joghurt

evtl. etwas Schokoladensauce

oder ca. eine Handvoll Schokodrops zum Dekorieren

Zubereitung

Die Erdbeeren und Nektarinen waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Früchte in Schüsseln geben und mit dem Joghurt mischen. Eventuell auch Schokostücke unterrühren bzw. mit Schokoladensauce garnieren.

Früchtejoghurt portionsweise auf ein Backpapier geben und für ca. drei Stunden tiefkühlen. Danach Stück für Stück genießen.

Joghurt-Bites mit frischen Früchten

TIRAMISU-KUGELN



Tiramisu-Kugeln

Zutaten

80 ml Espresso mit einem
Schuss Rum
120 g Biskotten
200 g Mascarpone
15 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
ca. 30 g Kakaopulver

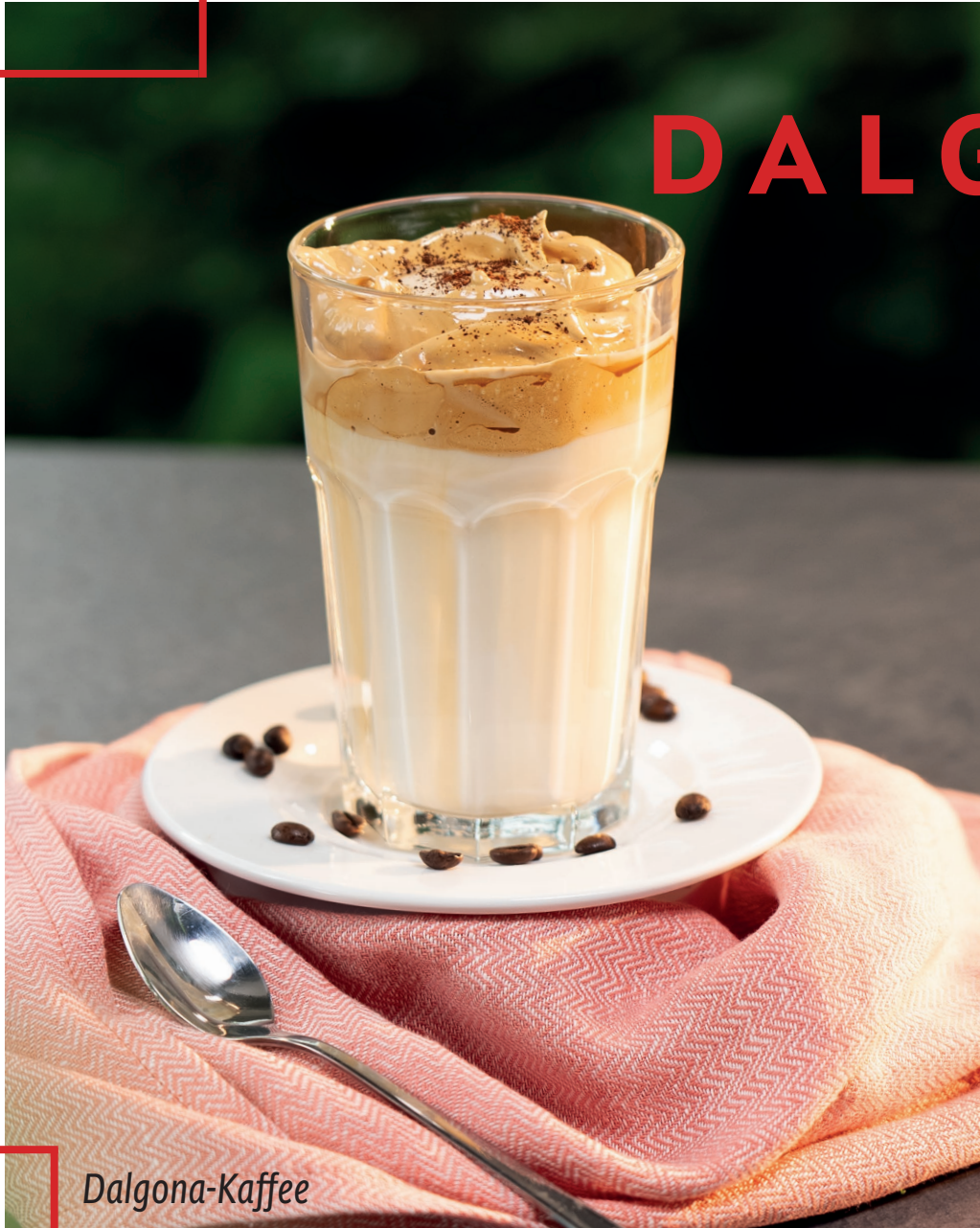
Zubereitung

Den Kaffee wie gewohnt zubereiten und mit einem Schuss Rum abkühlen lassen. Die Biskotten sehr fein zerbröseln (entweder mit einer Küchenmaschine oder mit einem Nudelholz). Danach die zerkleinerten Biskotten mit Kaffee übergießen, gut durchmischen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Mascarpone mit Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Die Mascarpone-Masse zu den Biskotten geben und gut durchmischen.

Aus dieser Masse dann Kugeln formen (im Durchmesser von ca. 3 cm) und ca. zwei Stunden lang einfrieren. Vor dem Servieren in Kakaopulver wälzen.

DALGONA-KAFFEE



Dalgona-Kaffee

Zutaten

2 TL löslicher Kaffee

2 TL Zucker

3 TL heißes Wasser

1/4 l Milch

Zubereitung

Kaffee, Zucker und Wasser mischen und mit einem Mixer kräftig mixen (ca. eine Minute lang). Ein Kaffeeglas (oder großes Trinkglas) mit Milch füllen. Den Kaffee-Schaum darauf verteilen.

Die Milch kann warm oder kalt sein, damit der Kaffee warm oder kalt genossen werden kann.

SOUR CREAM

Zutaten

25 g Schnittlauch
200 g Sauerrahm
250 g Magertopfen
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Schnittlauch und Knoblauch klein schneiden. Magertopfen und Sauerrahm mit Schnittlauch, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Durchziehen lassen.

Topfen-Tipp: Je nach Fettstufe hat Topfen eine geschmeidige bis bröckelige Textur. Je höher der Fettgehalt ist, desto cremiger ist er.

Topfen mit höherem Fettgehalt eignet sich besonders für Kuchen und Dessertcremes, Magertopfen hingegen für Aufstriche.



Sour Cream

TSATSIKI

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 500 g Griechischer Joghurt
- 2–3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- evtl. etwas Dill

Zubereitung

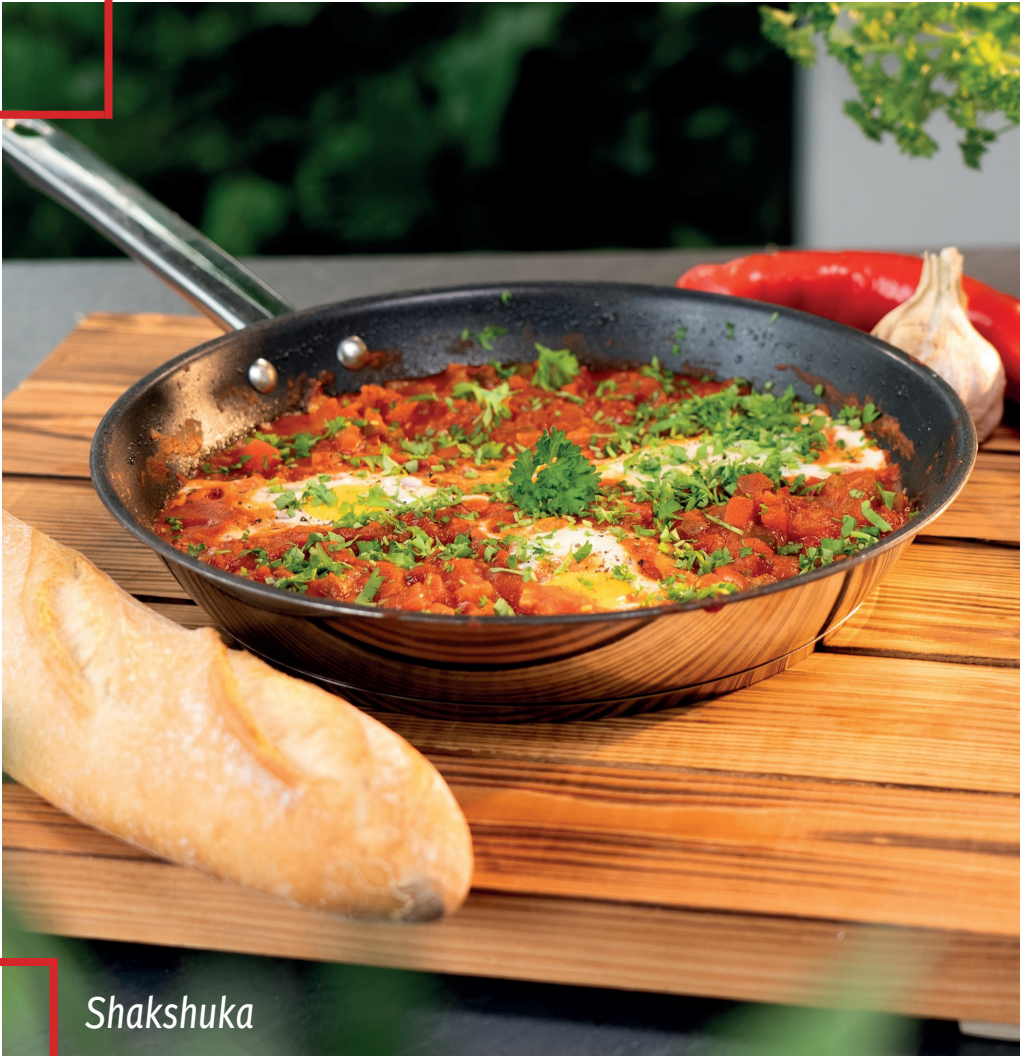
Die Salatgurke mit Schale mit einer Raspel grob reiben, am besten in ein mit Küchentuch ausgelegtes Sieb, damit noch Flüssigkeit von der Gurke abrinnen kann. Dann wird das Tsatsiki richtig schön kernig und nicht wässrig.

Das restliche Wasser ausdrücken und die Gurkenstücke zum Joghurt geben. Dazu kommen noch die gepressten Knoblauchzehen und das Olivenöl. Wenn Sie mögen, noch etwas Dill dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und im Kühlschrank ca. eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Tsatsiki passt zu Gegrilltem, schmeckt an heißen Sommertagen aber auch einfach nur zu einem Stück Brot.

Tsatsiki

SHAKSHUKA



Shakshuka

Zubereitung

Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Die Paprika putzen und ebenfalls in mundge-

rechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne

etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie die Paprika und den Knoblauch anrösten.

Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Kurz durchrühren und mit Tomatensauce aufgießen. Diese Masse ca. fünf Minuten einreduzieren lassen.

Dann vier Vertiefungen in die Masse machen, die Eier in diese Vertiefungen geben. Den Deckel der Pfanne draufsetzen und weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischer Petersilie (und optional Schafskäse) bestreuen.

Zutaten

Für 2 Personen:

1 roter Paprika

1 grüner Paprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 ml Tomatensauce

4 Eier

2 TL Kreuzkümmel

2 TL Paprikapulver

1/2 Bund frische Petersilie

Salz und Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

Optional: Schafskäse

TOMATENMARMELADE



Tomatenmarmelade

Zutaten

- 1000 g Tomaten
- 1200 g Gelierzucker 1:1
- Saft einer Zitrone
- 1 weißer Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Belieben)
- 100 ml Weißwein
- 35 ml Balsamico-Essig

Tipp: Die pikante Marmelade passt hervorragend zu Käse, ist aber auch als Burgersauce ideal oder als Brotaufstrich (gemischt mit Frischkäse).

Haltbarkeit: Kühl und dunkel gelagert hält sich die Marmelade ein halbes Jahr. Angefangene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und alsbald verbrauchen.

Zubereitung

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke mit Gelierzucker und Zitronensaft vermengen und ein paar Stunden, besser sogar über Nacht, an einem kühlen Ort stehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Chilis, Weißwein und Essig zu den Tomatenstücken in den Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Danach mithilfe eines Stabmixers pürieren und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Die Tomatenmarmelade in sterile Gläser füllen.

IMPRESSUM

„Essen in Salzburg“ mit Iris Köck

Jeden Mittwoch nach „Salzburg heute“ in ORF 2

Rezepte aus der ORF-Salzburg-Fernsehgarten-Küche (3, 2025)
20.08.2025

Redaktion und Rezepte Iris Köck
Design und Layout Anja Liedl
Fotos Moritz Aichriedler

ÖSTERREICHISCHER RUNDFUNK, ORF
Landesstudio Salzburg
Nonntaler Hauptstraße 49d
5020 Salzburg

salzburg.ORF.at
@orfsalzburg