

# Kochrezepte mit kaltgepresstem Traubenkernöl

Bild: Gefüllter Paprika mit Zartweizen  
Rezept dazu Seite 122



**Die Fruchtmarks, Konfit & Chutneys** ..... Seite 75

**Selbst angesetzte Essige & Liköre** ..... Seite 79

**Die Salatdressings** ..... Seite 82

**Die Vorspeisen** ..... Seite 84

- Salat von der Kräuterwiese
- Mozzarella- Mango-Orangensalat mit rosa Pfeffer
- Gemüse-Ananasspieß mit Asia Dippsauce
- Eierschwammverhackertes auf Knoblauchcrostini
- Pilzsalat mit Sojasprossen und Salatbouquet
- Gelbe Schmorzucchini mit rotem Paprika und Salat
- Salat vom Thaispargel mit Lavendelvinaigrette
- Erdäpfel-Kürbisterrine mit Apfel-Birnenkonfit
- Ringelblumentörtchen mit Kräuterpesto

**Die Suppen** ..... Seite 100

- Velouté vom schwarzen Perigordtrüffel mit knuspriger Reisrolle
- Karotten-Kürbiscremesuppe auf indische Art
- Kaltschale von der Avocado mit Schafskäsetörtchen
- Artischockencremesuppe mit gefülltem Herz
- Schnittlauchschaumsuppe mit Parmesan-Lauchbrötchen
- Topinamburcremesuppe mit Kresse
- Bärlauch-Petersilcremesuppe mit Gewürzstangerl

**Die vegetarischen Hauptspeisen** ..... Seite 110

- Grünkernlaibchen mit Haferflocken und Chilisauce
- Butternockerl auf roten Rüben
- Oliven-Gewürzsugo mit Reismudeln
- Kräutersoufflé mit glaciertem Karottengemüse
- Eierschwammerlgnocchi auf Zellerschaum
- Bärlauchravioli mit Schaum
- Sautierte Steinpilze mit Blattspinat und Cous Cous

- Gefüllter Paprika mit Zartweizen
- Gemüsewok mit Reis
- Bohnengemüse mit Jungmais und Trüffelerdäpfel
- Paradeier-Spinat Lasagne mit Basilikumsauce
- Gebackene Erdäpfeltaler unter der Ruccolakruste  
& Gurkensauce
- Edelpilzsauce mit Thymiannudeln
- Wan-Tan Tascherl mit Eierschwammerl

**Fonds & dekorative Schäume ..... Seite 132**

**Die Fischgerichte ..... Seite 134**

- Österreichisches Alpenlachsfilet mit Grießschnitte  
und Erbsencreme
- Medaillon vom Zander auf Schupfnudeln und Paprikagemüse
- Gebratene Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree und  
Maracujasauce
- Rote Meerbarbe auf Chili-Bulgur und Mango
- Heilbuttfilet auf Sojasprossen, Rosinen und Blattspinat
- Goldbrasse mit Zitronenrisotto und gebratener Tamarillo

**Die Nachspeisen ..... Seite 144**

- Kirschtörtchen mit eingelegten Sauerkirschen
- Hagebuttensoufflé mit Eisweinsabayon
- Eingelegte Portweifeige mit Vanille-Lavendelessenz
- Traubenkernölparfait mit Walnüssen und Marillenröster
- Schokoladenauflauf auf Waldbeermelange
- Flambierte Bananen mit Mandeln
- Gratinierte Kaktusfeige mit Orangenschaum
- Zweierlei Weintraubentörtchen mit Röster
- Vanille-Joghurtschmarren mit Heidelbeerragout

**Die Teige & Brote ..... Seite 158**

**Menüvorschläge ..... Seite 160**

# Salat vom Thai- spargel mit Lavendelvinaigrette



Zutaten für 4 Personen:

## Der Spargel:

1 Tasse Thaispargel  
1 TL Traubenkernöl  
Salz, Pfeffer, Rohrzucker  
Saft einer halben Zitrone  
Salzwasser zum Kochen

## Der Salat:

eine Hand Vogersalat  
eine Hand Ruccolasalat ...

... eine Hand Eichblattsalat  
eine Hand Lollo Rosso  
eine Hand Friséé

## Die Marinade:

2 EL Traubenkernöl  
4 EL Himbeeressig  
5 EL Wasser  
Salz, weißer Pfeffer, Zucker

**Die Lavendelvinaigrette:**

1 Stk. große Karotte  
 1 Stk. große gelbe Rübe  
 1 Scheibe Zeller  
 2 Stk. Charlotten  
 5 EL Lavendelessenz  
 (siehe Seite 97)  
 5 EL Kräuteressig ...

... 5 EL Wasser  
 Salz, weißen Pfeffer, Zucker  
 1 Blatt Mandarinsalbei  
 2 Blätter Zitronenmelisse  
  
 Salzwasser zum Kochen

*Dauer ca. 40 Minuten*

**Zubereitung:****Die Lavendelvinaigrette**

Karotte, Charlotten, Zeller und die gelbe Rübe schälen, in 4 mm Scheiben schneiden, fein würfelig weiterverarbeiten. Im kochenden Salzwasser die Gemüsewürfel ca. 2 Minuten kochen. Diese abseihen und kalt abschrecken. Das Mandarinsalbeiblatt und die Zitronenmelissenblätter fein hacken. Das Wurzelgemüse mit dem Lavendelessig, Wasser, Kräuteressig und den Gewürzen pikant säuerlich abschmecken.

**Der Spargel**

Einen Zentimeter vom hinteren Ende des Spargels wegschneiden. Wasser zum Kochen bringen, kräftig salzen, den Spargel ca. 2 Minuten darin kochen. Kalt oder im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen und mit Traubenkernöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Der Salat**

Den Salat mundgerecht zupfen und waschen. Für die Salatmarinade Öl, Essig, Wasser mit einem Stabmixer mixen, nach eigenem Ermessen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Weinempfehlung: **Neuburger**

*\* Sehr Leicht*

FISCHGERICHTE

Österreichisches  
Alpenlachsfilet  
mit Grießschnitte  
und Erbsencreme



Zutaten für 4 Personen:

**Die Grießschnitten:**

400 ml Milch

100 g Weizengrieß

Salz, Pfeffer Muskatnuss

Frisch gehackter Zitronenthymian

Öl und Mehl zum Braten

**Die Erbsencreme:**

300 g Erbsen

250 ml Milch

Eventuell Wasser

Salz, weißer Pfeffer

**\* \* Leicht**

**Der Alpenlachs:**

4 Stk. frisches Alpenlachsfilet

4 EL Traubenkernöl

Salz, weißer Pfeffer

2 Zweige Majoran

Saft einer halben Zitrone

*Dauer ca. 60 Minuten*

**Die Zubereitung:**

**Die Grießschnitten**

Einen Topf mit kaltem Wasser ausschwenken. Die Milch mit den Gewürzen gut abschmecken und aufkochen. Den Weizengrieß solange einrühren bis eine dickbreiige Masse entsteht. Eine Kasten- oder Dreiecksform mit kaltem Wasser ausschwenken, die Grießmasse mit einer Palette luftdicht einstreichen. Mindestens eine Stunde kaltstellen und anziehen lassen.

Grießmasse aus der Form stürzen, in gleichmäßige Scheiben schneiden, diese in Mehl tauchen und beidseitig mit Öl knusprig braten.

**Die Erbsencreme**

Die Erbsen in der Milch weich kochen und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Salzen, pfeffern und durch ein feines Haarsieb streichen.

**Der Alpenlachs**

Majoranblätter abzupfen und fein hacken. Lachs pfeffern, mit einem Esslöffel Traubenkernöl und dem Zitronensaft einreiben. Vor dem Braten salzen, mit den gehackten Majoran gleichmäßig würzen. Das restliche Traubenkernöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets auf der Hautseite einlegen und ca. 4 Minuten braten.

Weinempfehlung: **Weißburgunder**