

Alpen



&

Amazonas

treffen sich in der Küche





So begann's: Ein Post in Facebook von einem Apfelstrudel mit Bio-Äpfeln vom Gaisberg. Ich konnte mir den sanften, süßen Geschmack dieser urtypischen Mehlspeis nur vorstellen, saß ich doch am anderen Ende der Welt, dort, wo die Bio-Kakaobohnen herkamen. Und mir war sofort klar: Das Aroma der gerösteten Bohnen und die herben - und gesunden - Flavonoide passen perfekt zum Apfelstrudel.



Kulinarische Impulse

... soll dieses Büchlein bieten. Es ist nicht als klassisches Kochbuch gedacht, dessen Rezepte man nachkocht. Vielmehr soll es anregen zu Ideen, wie man altbekannten alpenländischen Gerichten eine Dimension aus einer anderen Welt hinzufügen kann.

Auf den nächsten Seiten finden Sie einige Vorschläge von küchentechnischen Laien, aber auch von Profis. Einige der genannten Zutaten werden bekannt, aber noch nicht in dieser Form verwendet worden sein. Wenn Sie hier neue Zutaten kennenlernen, freut uns das umso mehr. Begeben Sie sich mit uns auf Entdeckungsreise!



Veronika Nocker
kocht mit Liebe und Können
Schöpferin des Apfelstrudels
mit Kakaobohnen



Johannes Wagenknecht
Liebhaber exotischer
Pflanzen und Gemüse



An der frischen Luft, und zur Jause ein Bauernbrot mit Käse,
für mich ist das der höchste Genuss.

Bei Frischkäse oder Schafskäse reibe ich Annatto drüber.
Das freut das Auge, der herbe, erdige Duft erfreut die Nase.

Und die Gesundheit freut sich über
eine kräftige Prise Delta-Tocotrienol (Vitamin E).

Annatto

Bixa orellana ist der botanische Name des Strauches, der in den Tropen Amerikas heimisch ist und seit Urzeiten genutzt wird. Schon für 6000 v. Chr. ist die Verwendung belegt.

Achiote, so der lokale Name - ist aus der lateinamerikanischen Küche nicht wegzu-denken. Aber auch zum Färben von Stoffen und Lebensmitteln sowie zur Haarpflege und als Sonnenschutz werden Annatto-samen verwendet.



Johannes Wagenknecht
Liebhaber exotischer
Pflanzen und Gemüse
Hobbykoch



Was andernorts „Bratkartoffeln“ genannt wird, ist in den Alpen ein „Erdäpfelgrös“. Natürlich nimmt man dazu die Erdäpfel (Kartoffeln) aus der Region, im Lungau sind das die „Eachtling“. Das erdige Aroma von Annatto harmonisiert perfekt ... und die Farbe

Erdäpfelgröstl mit Annatto

Erdäpfelgröstl ist ein populäres und dabei sehr individuelles Gericht, praktisch jede Familie hat eine Lieblingsversion. Meine eigene Variante soll lediglich zeigen, wie Annatto angewendet wird. Ich brate etwas würfelig geschnittenen Bauchspeck an, gerade genug für eine dünne Fettschicht in der Pfanne. Dann streue ich Annatto-Körner ein und verteile die Farbe gleichmäßig. Die Körner lasse ich dabei. Wer mag, kann sie zu diesem Zeitpunkt auch wieder rausfischen.

Dann gebe ich reichlich Zwiebeln dazu und lasse sie glasig werden, schließlich die Erdäpfel/Kartoffeln, mit Salz und Kümmel würzen. bei Lust und Laune auch mit Pfeffer.

Veronika, von der das Foto stammt, streut noch Petersilie drüber.



Veronika Nocker:
„Ein Rezept für Erdäpfelgröstl schreibt man nicht auf. Das wird über Generationen mündlich vererbt.“



Johannes Wagenknecht
Landwirt in Amazonien,
isst gern Erdäpfelgröstl,
nimmt aber auch gern
Maniok statt Kartoffeln.



Gemüse-Curry mit Kakao

Gut, Curry klingt nicht wirklich alpländisch. So exotisch, wie es klingt, ist aber gar nicht. Die Oma hätt' halt Gemüse-Eintopf dazu gesagt.

Wenn sich Curry aus Südostasien und Kakao vom Amazonas in der Mitte treffen wollen, landen Sie in den Alpen. Na also, wir Äpler haben immer schon gewusst, dass hier der Nabel der Welt ist.



Veronika Nocker
kocht mit Liebe und Können
Schöpferin des Apfelstrudels
mit Kakaobohnen



Das sind die Tricks der Profis: Eine cremige Suppe mit dem knusprigen Texturkontrast der Kakaobohnen macht einfach Spaß beim Essen. Weiters wirkt die Kakaobutter als „Aromaspeicher“; dadurch, dass sich das **Aroma** von Löffel zu Löffel leicht verändert, nehmen wir es besser wahr.

Kürbissuppe mit Kakao

500 Gramm Kürbis, ich liebe den Hokaido

3/4 l Suppe (Gemüsesuppenwürfel)

1 Zwiebel

ca 20 Gramm Mehl

40 Gramm Butter

1/8 l Schlagobers

Salz, Pfeffer Kakaobohnen

Butter schmelzen, Zwiebel anschwitzen, Kürbis würfelig geschnitten dazugeben, mit Mehl stauben und durchrühren. Mit Suppe aufgießen und kochen, bis der Kürbis passierfähig ist. Fein mixen. Würzen und die Konsistenz regulieren.



Veronika Nocker:

„Kürbissuppen-Rezepte gibt's wie Sand am Meer.

Ich bin da immer wieder lieber einfach und das ist sicher die österreichischere/ steirische Version..



Kekse backen ist eine der wichtigsten Traditionen der Adventszeit, ebenso wie die Verwendung exquisiter Zutaten.

10

ca. 10
40 dk
1 Löff
3 Eier
20 dk
30 dk
1 Sac
1 Pris
12 Tr
12 dk

Ofen
Heiße
Wenn
und v
Dann
Mehl
10 dk
mit d
Den f
und c

100% Schokoladenkekse

100 g Butter

100 g 100%-Schokolade (aus Kakaobohnen, sonst nichts)

1 TL Kaffeebohnen oder 1 TL echt kolumbianischer Espresso

100 g brauner Zucker

100 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL heimisches Bergsalz

1 TL Bittermandelaroma

100 g gehackte Haselnüsse



Biljana Kronreif,
Köchin aus Liebe
und Hohlwegwirtin,
hat dieses Rezept
exklusiv für *kanwan*
kreiert.

Backofen auf ca. 180° erhitzen.

Ein Wasserbad zum Schmelzen der Schokolade mit Espresso aufstellen.

Wenn die Schokolade langsam geschmolzen ist dann wieder abkühlen lassen

Währenddessen glatt rühren. Eier und Zucker schaumig rühren.

Die Schokoladenmasse unter die Eier-Zuckermasse heben.

Backpulver, Salz in die Masse sieben und dann darunter heben.

100 g 100%-Schokolade (oder Kakaobohnen) klein hacken,

zusammen mit den gehackten Nüssen und dem Mandelaroma unter den Teig ziehen.

Den fertigen Teig in Esslöffel große Formen auf das gebutterte Backblech setzen

ca. 15 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen.



Guglhupf bezeichnet in Süddeutschland, Österreich und der Schweiz die charakteristische Form eines Kuchens. Für den Teig gibt es unzählige, ganz unterschiedliche Rezepte, wobei die Originalität oft eine wichtige Rolle spielt. Die 100%-Schokolade von **kanwan** mit ihrem starken, ursprünglichen Kakao-Geschmack verleiht diesem Guglhupf einen Hauch Regenwald-Aroma.

100%-Schoko-Guglhupf

5 Dotter
220 g Zucker
1 Pkg Vanillezucker
1/2 Tasse Wasser
1/2 Tasse Öl
280 g Mehl
100 g geriebene 100%-Schokolade
1/2 Pkg Backpulver
5 Eiklar

Dotter + Zucker + Vanillezucker schaumig schlagen
Öl + Wasser beigeben
Schnee schlagen
alles mit Mehl, Schokolade und Backpulver vermengen
in die gefettete und bemehlte Form füllen
bei 170 °C Umluft 50 min backen



Barbara Oberreiter

„Guglhupf weckt heimelige Gefühle. Der unverfälschte Kakao-Geschmack hält meine Erinnerung an Ecuador wach. Schlussendlich ist der Schoko-Guglhupf der Lieblingskuchen aller Kinder, die bei uns aus und ein gehen.“

Ich koche gern und ich bin neugierig. Also hab ich schon viele neue Gerichte und Zutaten ausprobiert. Auf die Vielfalt an Zutaten aus Lateinamerika bin ich aber erst durch Freunde gestoßen, die eine Finca (= kleiner Bauernhof) im Amazonastiefland haben. Klar kenne ich Kakao seit meiner Kindheit, aber eben nur mit viel Zucker gemischt, was man dann Schokolade nennt. Dass man mit Kakao viel mehr und viel gesündere Sachen machen kann, ist eine neue Erkenntnis. Einige meiner kürzlichen "Entdeckungen" habe ich fotografiert und beschrieben, um andere Menschen neugierig zu machen.



Veronika Nocker
kocht mit Liebe und Können
Schöpferin des Apfelstrudels
mit Kakaobohnen