

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Maki Rolle - Japanische Brettljausn

Sushi-Reis (für ca. 4 Rollen à 8 Stück)

Zutaten:

300 g Sushi-Reis
360 ml Wasser
40 ml Reissessig
20 g Zucker
5 g Salz

Zubereitung

Zubereitung im Reiskocher:

1. Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist, dann abtropfen lassen.
2. In den Reiskocher geben, mit Wasser auffüllen und starten.
3. Nach Garzeit 10 Minuten ruhen lassen.
4. Essig, Zucker und Salz verrühren und unter den Reis heben.
5. Mit feuchtem Tuch abdecken und abkühlen lassen.

Bierrettich in Bier-Essig-Lake (für ca. 12 Stäbchen à 20 cm)

Zutaten:

1 großer, gerader Bierrettich
150 ml milder Weißweinessig
150 ml helles Bier
30 g Zucker
8 g Salz
3 Pfefferkörner
1 kleines Lorbeerblatt

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung:

1. Bierrettich schälen und in Stäbchen (6x6 mm, 20 cm) schneiden.
2. Essig, Bier, Zucker, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt aufkochen.
3. Rettich in Glas legen, heiße Lake darüber gießen und verschließen.
4. Mindestens 12 Stunden ziehen lassen (besser 2–3 Tage).

Asiatische Yuzu-Mayonnaise (ca. 200 g):

Zutaten:

1 frisches Eigelb
1 TL Dijon-Senf
1 EL Reissessig
1 EL Yuzu-Saft
150 ml neutrales Öl
10 ml geröstetes Sesamöl
1 TL helle Sojasauce
1–2 TL Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Eigelb, Senf, Reissessig cremig schlagen.
2. Neutrales Öl tröpfchenweise einrühren, dann in dünnem Strahl zugeben.
3. Yuzu-Saft, Sesamöl, Sojasauce, Zucker, Salz unterrühren.
4. Abschmecken, kaltstellen und vor Gebrauch kurz aufrühren.

Aufbau der Maki-Rolle Füllung pro Rolle:

Zutaten:

120 g Sushi-Reis (als Füllmenge, gleichmäßig verteilt)
1/3 vom Forellenfilet (Sashimi-Qualität, in Streifen)
8 Stangen Schnittlauch
1 langer Bierrettich-Stick (20 cm)
Oberkren dick mit Spritzsack aufdressieren
Etwas Yuzu-Mayonnaise
Knusprige Grammeln zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Nori mit glänzender Seite nach unten auf Bambusmatte legen. 2. 120 g Sushi-Reis gleichmäßig auf 2/3 verteilen, Hände anfeuchten.
3. Forelle, Bierrettich, Schnittlauch, Yuzu-Mayo und Oberkren mittig platzieren.
4. Straff rollen, in 8 Stücke schneiden.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

5. Mit Grammeln bestreuen und optional Schnittlauch garnieren.

Erdäpfelkäse:

Zutaten:

2 Zwiebeln, fein gehackt
7 Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g weiche Butter
650 g Topfen
350 g Sauerrahm
1,2 kg gekochte, geschälte Erdäpfel (gepresst)
20 g Salz
8 g gemahlener Kümmel
4 EL Leinsamen
Muskatnuss, weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel & Knoblauch in etwas Öl glasig anschwitzen.
2. Butter schaumig schlagen, mit Topfen, Sauerrahm und den gepressten Erdäpfeln vermengen.
3. Leinsamen, Gewürze, Zwiebel und Knoblauch zugeben, gut durchmischen.

Topfenkäse

Zutaten:

750 g Topfen
600 g Sauerrahm
350 g weiche, aufgeschlagene Butter
28 g Salz
6 g weißer Pfeffer
20 g Schnittlauch, fein geschnitten
8 g Sardellenpaste
9 Knoblauchzehen, gepresst
5 Essiggurkerl, fein gewürfelt
1 EL Dijon-Senf

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut verrühren.
2. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Liptauer

Zutaten:

750 g Topfen
600 g Sauerrahm
350 g weiche, aufgeschlagene Butter
28 g Salz
6 g weißer Pfeffer
20 g Schnittlauch, fein geschnitten
8 g Sardellenpaste
5 Essiggurkerl, fein gewürfelt
1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
3–4 EL Paprikapulver (mild, edelsüß)
1 EL Dijon-Senf
6–8 Knoblauchzehen, gepresst

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. Gut verrühren, bis eine cremige, gleichmäßige Masse entsteht.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und evtl. etwas Gurkerl-Lake abschmecken.
4. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Obatzter

Zutaten:

500 g Liptauer (siehe Rezept)
250 g reifer Brie oder Camembert, in kleine Würfel geschnitten
2 EL ganzer Kümmel
1–2 EL helles Bier (optional)

Zubereitung:

1. Brie-Würfel zum Liptauer geben.
2. Ganzen Kümmel untermischen.
3. Optional Bier hinzufügen und alles gut vermengen – der Käse darf leicht stückig bleiben.
4. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Käferbohnen-Hummus mit Kernöl

Zutaten:

400 g gekochte Käferbohnen (abgespült, abgetropft)
2 EL Tahini (Sesampaste)

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

2 EL steirisches Kürbiskernöl
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe, grob gehackt
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Ingwer, frisch gerieben
50–80 ml kaltes Wasser (nach gewünschter Cremigkeit)
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Käferbohnen, Tahini, Kernöl, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Ingwer in einen Mixer geben.
2. Grob pürieren, dabei nach und nach kaltes Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In eine Schüssel geben, mit ein paar Tropfen Kernöl garnieren.