



Christoph, Gerhard und Philipp Ströck (v. l. n. r.)

# Alles Brot

AUS »ALTBACKENEM« KÖSTLICHE GERICHTE SERVIEREN

Text johanna.smejkal@wellness-magazin.at

**S**eit 120 Jahren bäckt die Familie Ströck Brot mit viel Liebe und Wertschätzung für dieses wichtige Nahrungsmittel. Wirtschaftlicher Wohlstand führte dazu, dass Konsumenten zu jeder Zeit frisches Brot fordern. Dies hat zur Folge, dass täglich viele Laibe Brot im Müll landen, was zu Zeiten unserer Großeltern ein wahres Sakrileg war. Um die Sensibilität für das Thema Nachhaltigkeit zu stärken, liefern Gerhard, Philipp und Christoph Ströck in ihrem neuen Buch Anregungen, „altbackenes“ Brot zu köstlichen Gerichte zu verarbeiten.

## Französischer Eisbergsalat mit gebratenen Schwarzbrotstangen

### Zutaten

Für 4 Portionen

4 kleine Köpfe Eisbergsalat, 100 g Lardo, 4 Scheiben Schwarzbrot, Schmortomaten, 10 Kirschtomaten, 1 kl. Thymianzweig, 1 kl. Basilikumzweig, 1 Knoblauchzehe, Salatdressing, 300 ml Buttermilch, 150 g Crème fraîche, 100 g zerkleinerter Blauschimmelkäse (etwa Blue Stilton), Zitronensaft, 1 1/2 TL geschnittener Schnittlauch, 1 1/2 TL geschnittene Minzeblätter, 1 1/2 TL geschnittene Petersilienblätter, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Olivenöl, Salz, 2 kleine Kerbelzweige

### Zubereitung

1. Die Kirschtomaten vierteln. Etwas Olivenöl auf ein Backblech träufeln, die Tomaten darauf verteilen. Im Öl wenden, bis sie vollständig damit bedeckt sind. Den Basilikum- und Thymianzweig auf dem Blech verteilen. Knoblauchzehe andrücken und ebenfalls auf das Blech legen.
2. Im vorgeheizten Ofen bei 90 °C für 90 Minuten (Umluft) backen. Eisbergsalat vierteln, die äußeren Blätter entfernen und in eine große Schüssel geben.
3. Dressing: Buttermilch mit Crème fraîche, Zitronensaft und Kräutern verrühren. Nach und nach Blauschimmelkäse (bröselig) hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Schwarzbrotstangen längs schneiden, in Olivenöl rundherum braten. Lardo würfeln, in heißer Teflonpfanne anbraten. Dressing über Salat gießen, umrühren, anrichten. Schwarzbrotstangen, Tomaten und Lardowürfel dazugeben und mit Kerbelblättern garnieren.

Nährwerte/Portion	
Kcal	577
Eiweiß	13,6 g
Fett	46,0 g
Kohlenhydrate	27,1 g



Nährwerte/Portion	
Kcal	600
Eiweiß	26,6 g
Fett	25,2 g
Kohlenhydrate	64,1 g

## Burgenländische Krautsuppe im Brottopf

### Zutaten

Für 4 Portionen

4 Heurigenbrote, 1 kleiner, weißer Krautkopf, 2 EL Schmalz, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Feinkristallzucker, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 125 ml trockener Weißwein, ca. 1 l Rinderfond, 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 250 g Geselchtes (Geräuchertes) oder, Debrecziner (geräucherte Wurst) 250 ml Sauerrahm, glatte Petersilienblätter nach Belieben, 1 mehlig gekochte Kartoffel, Salz

### Zubereitung

1. Die 4 Brote an der Oberseite möglichst flach abschneiden und aushöhlen. Das Kraut vom Strunk befreien. In feine Streifen schneiden und einsalzen und anschließend leicht ausdrücken.
2. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und im Schmalz glasig anschwitzen. Fein geschnittenen Knoblauch dazugeben (nicht zu lange rösten, da er sonst bitter wird). Kristallzucker zufügen und karamellisieren lassen.
3. Kraut zugeben und kurz mitrösten.
4. Das Paprikapulver einrühren, mit Weißwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt hinzufügen und salzen.
5. Kartoffel schälen, in grobe Stücke schneiden, mitkochen (ergibt eine sämiger Konsistenz). Geselchtes oder Debrecziner in Suppe geben und etwa 30 Min. weiterkochen. Mit Sauerrahm und fein geschnittenen Petersilienblättern vollenden und im Brottopf servieren.

Fotos: © Ströck-Brot GmbH, Christian Brandstätter Verlag



Nährwerte/Portion	
Kcal	955
Eiweiß	80,1 g
Fett	56,5 g
Kohlenhydrate	31,7 g

## Brathuhn mit Semmelfülle, Blattspinat, Pilzen und Kohlsprossen

### Zutaten

Für 4 Portionen

2 Brathühner (à ca. 1 kg), 4 EL Maiskeimöl, 2 EL gehackte Thymianblätter, Salz, weißer Pfeffer, Semmelfülle: 5 Semmeln, ca. 125 ml Milch, 1 kleine Zwiebel, 30 g Butter, 2 EL gehackte, glatte Petersilie, 120 g Eier, Salz, geriebene Muskatnuss

Beilagen: 150 g Babyblattspinat, 200 g Champignons/Steinpilze, 1/2 Bund glatte Petersilie, 1 ungeschälte Knoblauchzehe, 10 Kohlsprossen, Salz, weißer Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl

### Zubereitung

- Hühner waschen, abtrocknen. Innen und außen salzen, pfeffern. Fülle: Semmeln würfelig schneiden.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In Butter glasig dünsten, mit der Milch aufgießen und einmal aufkochen lassen. Semmelwürfel mit der Zwiebelmilch übergießen, anziehen lassen. Petersilienblätter und Eier untermischen, mit Salz, geriebener Muskatnuss abschmecken. Hühner damit füllen, eventuell mit Zahnstochern/Küchengarn verschließen.

- Hühner in zwei ofenfeste, mit Öl ausgestrichene Formen legen. In vorgewärmten Formen bleiben die Hühner nicht kleben.
- Hühner im vorgeheizten Ofen bei 240 °C ca. 40 Min. braten. Alle 15 Min. die Bräune kontrollieren, gegebenenfalls für gleichmäßige Bräune drehen. Während des Bratens die Hühner regelmäßig mit dem entstanden Bratensaft begießen. Nach 40 Min. mit Küchenthermometer die Temperatur der Hühner zwischen Keule und Brustansatz (in der Beuge) messen. Diese sollte ungefähr 70 °C betragen. Fertige Hühner aus dem Ofen nehmen und Thymianblätter zufügen.
- Blattspinat waschen, mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz marinieren. Petersilie fein hacken. Pilze waschen, putzen, in stark erhitztem Olivenöl (darf nicht rauchen) ca. 2 Min. braten.
- Gegen Ende Knoblauchzehe hinzufügen, mitbraten. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft würzen und gehackte Petersilie hinzufügen. Heiße Pilze auf Blattspinat geben, umrühren.
- Kohlsprossen vom Strunk befreien. Einzelne Blätter in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Die Hühner auf einer Platte servieren und die Beilagen separat dazu anrichten.

## Gebratener Zander auf ligurischem Brotsalat

### Zutaten

Für 4 Portionen

4 Zanderfilets (à ca. 90 g), 8 hauchdünn geschnittene Weißbrotscheiben, 1 roter Paprika, 1 gelber Paprika, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 40 g entkernte, schwarze Oliven, 2 ungeschälte, angedrückte Knoblauchzehen, 2 kleine Thymianzweige, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Olivenöl, Butter, roter Balsamico

### Zubereitung

- Paprika vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Paprika in Olivenöl wenden, salzen und mit Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Oberhitze) braten, bis die Haut Blasen bildet.
- Paprika herausnehmen und in tiefes Gefäß umfüllen. Mit Frischhaltefolie abdecken, etwa 5 Minuten ruhen lassen und schälen.
- Zucchini und Aubergine vierteln,

den inneren Teil heraus schneiden.

- Oliven halbieren. Paprika, Aubergine und Zucchini in mundgerechte, ansprechende Stücke schneiden.
- Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln, salzen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C knusprig backen.
- Aubergine und Zucchini in Olivenöl heiß anbraten. Nimmt das Gemüse Farbe an, Paprika, Oliven, Knoblauchzehe und 1 Thymianzweig hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Balsamico abschmecken.
- Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Kurz vor Ende der Gardauer ein wenig Butter, zweite Knoblauchzehe und zweites Thymianzweigchen hinzufügen.
- Fischfilets mit aromatisierter Butter übergießen. Ligurisches Gemüse mit den Brotschips auf einem Teller anrichten und den gebratenen Zander daraufsetzen.

Nährwerte/Portion	
Kcal	179
Eiweiß	18,3 g
Fett	8,0 g
Kohlenhydrate	8,2 g



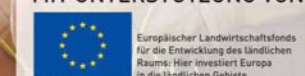
## Frische Gräser, Kräuter und Heu. Das schmeckt man.

Auf Österreichs Wiesen und Almen wachsen durchschnittlich 30 bis 50 verschiedene Arten von Gräsern und Kräutern. Das schmeckt unseren Kühen und in weiterer Folge auch uns. Unsere Heumilch-Kühe bekommen garantiert keine gärenden Futtermittel. Denn je natürlicher und frischer das Futter, desto reiner schmeckt die Milch. Deshalb garantieren alle Heumilchprodukte allerhöchste Qualität und besten Geschmack.

Mehr Infos auf [www.diereinstemilch.at](http://www.diereinstemilch.at)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION



LE 07-13

Lebensministerium.at

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig



## Milchrahmstrudel mit Kirschragout

### Zutaten

Für 1 Strudel

#### Milchrahmstrudel:

600 ml Milch, 500 g Topfen, 190 g Feinkristallzucker, 150 g zimmerwarme Butter, 120 g fertiger Strudelteig, 50 g Maisstärke, 20 g Vanillezucker, 240 g Eier, 120 g Eiweiß, 240 g Eigelb, Prise Salz, 8 altbackene entrindete Semmeln, abgeriebene Schale einer Biozitrone

#### Kirschragout:

200 g entstieltete, entsteinte Kirschen, 40 g Feinkristallzucker, 1 Vanilleschote, 70 ml roter Portwein, 50 ml trockener Rotwein, 80 ml Kirschsafte, einige kalte Butterflocken

### Zubereitung

1. Semmeln in 10 mm große Würfel schneiden und 20 Min. in 300 ml Milch einweichen. 100 g Butter, Eigelb, 100 g Feinkristallzucker, Topfen, Vanillezucker, Maisstärke und Zitronenabrieb miteinander glatt rühren.
2. Strudelteig auf ein bemehltes Tuch auflegen und mit zerlassener Butter bepinseln. Eiweiß mit 70 g Feinkristallzucker und Salz zu festem Schnee schlagen.
3. Topfenmasse mit eingeweichten Semmeln vermischen und Eischnee unterziehen. Masse gleichmäßig auf Strudelteig verteilen und zu einem Strudel rollen. Mit Teignaht nach unten in feuerfeste, bebutterte Form (ca. 35 x 20 x 5 cm) gleiten lassen, nochmals mit heißer Butter bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 25 Min. backen.
4. Restliche Milch, restlichen Kristallzucker und Eier vermischen und glatt rühren. Über den Strudel gießen und bei 160 °C 25 Minuten fertig backen.
5. Für das Kirschragout den Kristallzucker in einem Topf karamellisieren und mit Portwein, Rotwein sowie dem Kirschsafte ablöschen. Die Vanilleschote einlegen und die Soße bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduzieren.
6. Topf von der Kochstelle nehmen, kalte Butterflocken einrühren. Vanilleschote herausnehmen, Mark auskratzen, zur Soße geben. Kirschen in heiße Soße legen. Ragout kann kalt und warm zum Strudel serviert werden.

Nährwerte/Portion	
Kcal	541
Eiweiß	19,4 g
Fett	25,9 g
Kohlenhydrate	56,3 g

## Apfelgröstl

### Zutaten

Für 4 Portionen

400 g Äpfel, 100 g Butter, 100 g altbackene Kipferln (Gebäck), 50 ml Milch, 40 g Eigelb, 50 g Feinkristallzucker, 10 g Vanillezucker, abgeriebene Schale einer halben Biozitrone, 50 g Rosinen, 50 g fein gehackte Walnüsse, 20 ml Pflanzenöl

### Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Milch und Eigelb vermischen, Kipferln darin einweichen und in 8 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Hälfte der Butter in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Kipferlscheiben darin anrösten.
4. Die Apfelscheiben in etwas Kristallzucker wälzen. In einer zweiten Pfanne in Butter-Öl-Mischung anbraten und 3–4 Minuten weich dünsten. Restlichen Kristallzucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb zu den gerösteten Kipferlscheiben geben, karamellisieren lassen und Äpfel untermischen.
5. Zum Schluss die Rosinen und Walnüsse dazugeben. Mit Staubzucker bestreuen und heiß servieren.

### Experten am Wort



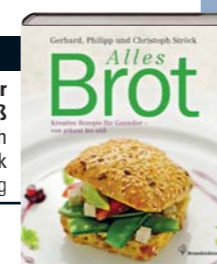
## Wunder Brot

GERHARD STRÖCK

**B**rot als Grundnahrungsmittel und wertvolles Gut verdient eine hohe Wertschätzung. Im Sinne eines verantwortungsbewussten und ressourcenschonenden Umgangs sehen wir es als Aufgabe, einer Verschwendung von Lebensmitteln entgegenzuwirken. Mit diesem Buch wollen wir Anregungen geben, wie der oftmals unnötigen Vergeudung vorgebeugt werden kann.

### Buchtip

**Alles Brot. Kreative Rezepte für Genießer – von pikant bis süß**  
Gerhard, Philipp und Christoph Ströck  
Christian Brandstätter Verlag



Nährwerte/Portion	
Kcal	576
Eiweiß	6,1 g
Fett	39,7 g
Kohlenhydrate	48,8 g

### Unser Service

**D**ie Nährwertberechnungen zu den Rezepten stammen von Ernährungswissenschaftlerin Britta Macho. Weitere Ernährungsinfos finden Sie im Internet unter: [www.e-drei.at](http://www.e-drei.at)

