

Kunst
Kultur
LEBENSFREUDE



THE

2022



Mit ausgesuchten
Rezepten von
Christina Brugger:
[siehe Kalenderrückseiten](#)

Alles erdenklich Schöne und viele angenehme
Stunden wünschen wir in diesem Jahr!

Mein Name ist Christina Brugger.

Von Kind an hat mich schon immer der Umgang mit Tieren, die Gartenarbeit und auch die Landwirtschaft interessiert. Meine großen Leidenschaften waren aber immer die Küche und das Kochen.

Nach vielen Jahren in der Gastronomie und Hotellerie und als Nebenerwerbslandwirtin mit Pferdezucht, haben mein Lebensgefährte und ich uns zu einem Umzug in seine Heimat, die Südoststeiermark, entschlossen und einen Bauernhof erworben. Noch bin ich in der Hotellerie tätig, aber die Pläne meine eigene Ernte zu verarbeiten und im eigenen Hofladen und im Online-Shop anzubieten werden immer konkreter.

Meine Homepage für Rezepte, Bauernhof-Blog und zukünftiger Hofladen (momentan im Aufbau):

<https://schoafe-sochn.jimdosite.com/>

Canberry-Gin Hugo

40ml. Gin
100ml. Rose Sekt oder Prosecco
20ml. Cranberry Sirup
20ml. Zitronensaft
Sodawasser
Minzblatt
Eis



Zubereitung:

Eiswürfel in Longdrinkglas geben. Gin, Sirup und Zitronensaft dazugeben und kurz umrühren. Mit Sekt/Prosecco aufgießen und Soda nach Wunsch dazu. Mit Zitronenscheibe und Minzblättern garnieren.

Clover Club

Zutaten:
50ml. Gin
15ml. Zitronensaft
10ml. Himbeersirup
100gr. Himbeeren (frisch oder TK)
1 Eiklar oder 30ml. Aquafaba
(Kichererbsenlake)
Eis

Zubereitung:

Alle Zutaten in Shaker/Mixbecher geben. Zuerst ca. 1 Minute ohne Eis shaken, danach 2 Eiswürfel dazugeben und weitere 30 Sekunden shaken. Durch Sieb in gekühltes Glas abseihen. Eiswürfel nach Wunsch dazu und mit Beeren garnieren.



JANUAR 2022

Donauau/Niederösterreich



www.kkl3484.at Verein Kunst, Kultur und Lebensfreude office@kkl3484.at

SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Erdäpfel Curry

Zutaten:

ca. 400gr. Erdäpfel
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
3 Tomaten (frisch oder 1 Dose, 400gr.)
1 Tl Currypulver
½ Tl Garam Masala (oder zusätzliches Currypulver)
Salz und Pfeffer
200ml Kokosmilch oder Schlagobers

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebel in etwas Öl anrösten, mit ½ Tl Salz würzen, gehackter Knoblauch rein. Currypulver und Garam Masala dazu und paar Sekunden mitrösten, danach die geschnittenen Tomaten zufügen. Ca. 10 Minuten rösten, mehrfach umrühren. 200ml. Wasser dazu (wenn es extra cremig werden soll, jetzt pürieren) und die würfelig geschnittenen Erdäpfel reingeben. Köcheln bis die Erdäpfel durch sind. Nach Bedarf ev. noch Wasser angießen. Kokosmilch oder Obers dazu, probieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Tipp: Zur Abwechslung kann man Erdäpfel durch Kürbis oder Bohnen/Kichererbsen ersetzen.





DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Nuss Palatschinken

Zutaten:

4 Eier
150gr. Mehl
1/4l Milch
Prise Salz

Nussfülle:

250gr. geriebene Nüsse
1/4l Milch
1/4l Schlagobers
30gr. Butter
100gr. Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
Prise Zimt
Prise Salz

Zubereitung:

Zutaten für Palatschinken verrühren, 30 Minuten ruhen lassen, danach Palatschinken zubereiten.

Für die Nussfülle Milch und Obers mit Zucker, Butter, Vanille, Zimt und 1 Prise Salz kurz aufkochen, danach Nüsse einrühren und ca. 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Fülle auf die Palatschinken verteilen und entweder falten oder rollen.

Mit Schokosauce und Früchten servieren.

Tipp: Rumrosinen in die Nussfülle geben.



MÄRZ 2022

Stift Göttweig/Niederösterreich



DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Röstgemüse-Bohnen Eintopf

Zutaten:

200gr. Erdäpfel

100gr. Karotten

100gr. Sellerie oder Pastinaken

1 Zwiebel

2-3 Zehen Knoblauch

1 Dose (400gr.) Bohnen/Kichererbsen

Öl

Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe (1 Würfel oder Pulver)

Kräuter, Gewürze

Zubereitung:

Erdäpfel, Zwiebel und Gemüse in Würfel schneiden.

Knoblauch nur schälen, nicht schneiden.

Salzen, pfeffern und 2-3 Eßl. Öl darüber geben, vermischen. Ins Backrohr geben und bei 200° rösten, bis das Gemüse braun wird (ca. 30-40 Minuten, 1-2 mal wenden dazwischen).

Alles in einen Topf geben (den Knoblauch kann man jetzt mit einer Gabel zerdrücken) und mit Wasser/Brühe bedecken. Zum Köcheln bringen und 10 Minuten kochen lassen. Mit dem Pürierstab paar Sekunden oder bis cremig pürieren (je nach Wunsch), dann abgetropfte Bohnen dazu, abschmecken und noch ein paar Minuten erhitzen. Mit gerührtem Sauerrahm und Kräutern servieren.

Tipp: Nach dem pürieren 100gr. Nudeln dazugeben und bissfest kochen, für eine herzhafte Hauptspeise.



APRIL 2022

Weinrebe/Niederösterreich



FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Asia Nudelpfanne mit Shrimps

Zutaten:

250gr. Shrimps (TK oder frisch)
2 Zehen Knoblauch
100gr. Erbsen oder Edamame (TK)
150gr. Udon Nudeln oder Bandnudeln
2 Eßl. Sojasauce
Salz, Pfeffer
Chili nach Geschmack
Sesam
Frische Kräuter (zb. Koriander oder Zwiebelgrün)

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung (bissfest) kochen und abgießen.

Shrimps in sehr heißer Pfanne rösten bis sie schöne pinke Farbe haben, danach gehackten Knoblauch und Gewürze dazu und mit Sojasauce würzen. Nudeln, Erbsen oder Edamame dazu und kurz durchwärmen.

Mit Sesam und Kräutern nach Wunsch garnieren.

Ein Stück Zitrone am Teller darüber pressen, für einen frischen Geschmack.

Tipp: Für extra schnelle Küche kann man auch Instant Nudeln verwenden, Shrimps mit den beigefügten Gewürzen zubereiten.



MAI 2022

Rapsblüte/Niederösterreich



SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Beeren Tiramisu/Schichtspeise

Zutaten:

200gr. Mascarpone

1Pkg. Qimiq (250gr.) Classic oder Vanille

150ml. Milch oder Obers

250gr. Beeren (TK aufgetaut oder frisch)

100gr. Zucker (+ Vanille nach Geschmack)

1-2 Pkg. Biskotten

150ml. Fruchtsaft + ev. 50ml. Likör oder Rum

Zubereitung:

Zucker in warmer Milch/Obers auflösen, abkühlen lassen. Qimic cremig schlagen, Mascarpone dazu und aufschlagen, die Zucker/Milch-Mischung dazu und verrühren. Früchte (ev. etwas abtropfen lassen) unterheben.

Biskotten kurz in Fruchtsaft-Flüssigkeit tunken und in Gläser oder Form auflegen, Creme dünn drauf verteilen, wiederholen, letzte Schicht Creme. Mindestens 4 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank geben.

Mit geschlagenem Obers und frischen Früchten garnieren.

Tipp: Statt den Biskotten kann man auch Kuchen(reste) verwenden.



JUNI 2022

Weizenfeld/Ukraine



MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Bunter Asia Nudelsalat

Zutaten:

150gr. Glasnudeln (getrocknet)

2 Stück Frühlingszwiebeln

½ Paprika

½ Zucchini

1 Karotte

50gr. Erbsen

200 gr. Tofu

2 Zehen Knoblauch

3 Eßl. Sojasauce

1 Eßl. Honig oder 1Tl Zucker

2 Eßl. Limetten oder Zitronensaft

½ Eßl. Sesamöl

1 Eßl. Sesamkörner

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

Tofu ausdrücken und zerbröseln. Mit wenig Öl in Pfanne anrösten, bis er Farbe bekommt. Gehackten Knoblauch dazu und kurz mitrösten, Chiliflocken nach Geschmack dazu. Mit 2 Eßl. Sojasauce würzen. Gefrorene Erbsen zum auftauen dazu. Gemüse in Streifen schneiden, Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kalt abspülen.

Dressing: 1 Eßl. Sojasauce, Honig, Zitrusaft, Sesamöl und Schuss Wasser vermischen.

Alles vermischen, mit Sesamkörnern und Zwiebelgrün garnieren.

Tipp: Tofu durch faschiertes Schweinefleisch oder gekochtes Hühnerfleisch ersetzen.



JULI 2022

Heidenreichstein/Niederösterreich



FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Mohnkuchen mit Zitronenglasur

Zutaten:

200gr. Mohn (gemahlen)

200gr. Mehl

200gr. Joghurt

150gr. Zucker

100ml Öl

3 Eier

1Pkg. Backpulver

1Pkg. Vanillezucker

Prise Salz

Glasur:

100gr. Staubzucker

½ Zitrone (Saft)

Zubereitung:

Eier mit Zucker und Vanille cremig schlagen, Öl und Joghurt einrühren.

Mehl mit Backpulver, Salz und Mohn mischen, zur Eimasse zugeben.

Springform (26cm) fetten und mehlen oder mit Backpapier auslegen.

Kuchen ins auf 180° vorgeheizte Backrohr geben und ca. 40 Minuten backen (mit Zahnstocher hineinstecken – daran soll kein Teig haften bleiben).

Kuchen in der Form völlig auskühlen lassen, dann den Staubzucker mit Zitronensaft vermischen und über den Kuchen geben.

Erst wenn die Glasur fest ist, den Kuchen aus der Form nehmen.

Tipp: Bio Zitrone verwenden und etwas Abrieb in die Teigmasse und über die Glasur geben.



AUGUST 2022

Almwiese/Montafon



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Kraut Strudel

Zutaten:

Ca. 800gr. Weißkraut
1 Zwiebel
1 Eßl. Zucker
1-2 Eßl. Apfelessig
1 Tl Kümmel
Salz, Pfeffer
2 Pkg. Strudelblätter

Zubereitung:

Kraut und Zwiebel schneiden und in Öl anrösten. Zucker darüberstreuen und kurz karamellisieren lassen, dann mit Essig ablöschen. Gut salzen, mit Kümmel und Pfeffer würzen, Deckel draufgeben und ca. 15 Minuten auf kl. Flamme dünsten lassen.

Strudelteig auflegen und abgekühlte Krautfülle verteilen und einrollen.

Ev. mit Ei bestreichen. Im Rohr ca. 20 min bei 200 Grad goldgelb backen.

Tipp: Statt dem Kraut kann man auch geriebenen Kürbis oder Rüben verwenden.



SEPTEMBER 2022

Schloss Grafenegg/Niederösterreich



DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Gemüsepfanne mit Veggiestreifen, süß-sauer

Zutaten:

- 1 Packung Veggiestreifen (Fleischersatz)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 Paprika (½ gelbe und ½ rote Paprika für buntere Farben)
- 1 Melanzani oder Zucchini
- Maiskölbchen oder Dosenmais
- 2 Eßl. Sojasauce
- 2 Eßl. Sweet-Chili-Sauce
- 1 Tl Essig
- Salz, Chili nach Geschmack

Zubereitung:

Melanzani in Würfel schneiden und salzen. 15 Minuten stehen lassen, abtupfen.

In heisser Pfanne mit 3 Eßl. Öl anrösten bis sie Farbe nehmen. Aus der Pfanne geben.

Zwiebel und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und anrösten, gehackten Knoblauch/Chili dazu.

Veggiestreifen, Mais und Melanzani dazugeben. Saucen dazu und noch 2 Minuten unter ständigem Rühren weiterrösten. Essig zugeben und abschmecken.

Zu Reis oder Nudeln servieren.

Tipp: Statt den Veggiestreifen kann man auch geröstete Hühnerstreifen oder Tofu verwenden.





SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Hummus mit gerösteter roter Bete

Zutaten:

400gr. Kichererbsen oder weiße Bohnen aus der Dose

30-50gr. Tahini (Sesampaste) oder Erdnussbutter

1 Zwiebel

1-2 Zehen Knoblauch

1 rote Bete (ca. 100gr.)

3 Eßl. Olivenöl

1 Eßl. Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und rote Bete mit der Schale ins Rohr geben, bei 200° ca. 30 Minuten rösten, bis die rote Bete weich ist (mit Messer anstechen). In Schüssel geben, abdecken und ca. 30-60 Minuten schwitzen/abkühlen lassen. Alles schälen und in Stücke schneiden. Handschuhe verwenden!

Kichererbsen abtropfen lassen (Flüssigkeit auffangen) und in Mixer geben (Schüssel und Stabmixer funktioniert auch). Gemüse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Tahini dazu. Während dem Mixen langsam das Öl einträufeln. Nach Bedarf das Bohnenwasser zugeben, bis das Hummus cremig ist, abschmecken.

Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und Sesam darüberstreuen.

Tipp: Als Beilage Gemüsesticks und Tortillas/Fladenbrote mit Öl bestreichen, in Chipsgröße schneiden und im Rohr knusprig backen.



NOVEMBER 2022

Weinlaub/Niederösterreich



DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

Eiernerl mit Pilzsauce

Zutaten:

300gr. Mehl

1 Ei

250ml. Wasser

Salz

200gr. Pilze/Schwammerl

1-2 Frühlingszwiebeln

30gr. Butter

1 Eßl. Mehl

150ml Milch oder Obers

Brühe nach Bedarf

Salz, Pfeffer

Gewürze/Kräuter

Zubereitung:

Mehl in Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Ei, Wasser und Salz dazu und mit einer Gabel oder Mixer zuerst die Flüssigkeiten verrühren, dann das Mehl einmischen bis ein glatter Teig entsteht. 15 Minuten ruhen lassen, dann durch Spätzlesieb in den Topf streichen oder mit 2 Löffeln Nockerl ausstechen und in leicht wallendem Salzwasser kochen lassen, bis sie oben schwimmen.

Auf mehrere Portionen verteilt zugeben, abschöpfen, kurz abspülen und mit wenig Öl vermischen – so klebt später nichts. Sauce: Frühlingszwiebeln schneiden und anrösten, geschnittene Pilze dazugeben, salzen und pfeffern und rösten bis die Pfanne trocken ist. Mit Mehl stauben und umrühren, Milch/Obers und etwas Brühe nach Bedarf dazu. Paar Minuten köcheln lassen, dann abschmecken und mit den Nockerln servieren. Mit Zwiebelgrün bestreuen.

Tipp: Getrocknete Pilze verwenden (ca. 100gr.), diese vor der weiteren Verarbeitung 30 Minuten in warmen Wasser einweichen. Das Einweichwasser der Pilze kann man anstatt der Brühe verwenden.





DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Fischlaibchen und Erdäpfelsalat mit roter Bete

Zutaten:

400gr. Fischfilets nach Wahl (frisch oder aufgetaut, ohne Gräten/Haut)

100gr. feine Haferflocken

2 Eier

1 Eßl. Mehl

2 Eßl. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dille)

Salz und Pfeffer

500gr. Erdäpfel

1-2 kl. rote Bete

1 Zwiebel

2-4 Gurkerl + Gurkerlwasser

2 Eßl. Mayonaise

2 Eßl. Sauerrahm

Zubereitung:

Erdäpfel und rote Bete weichkochen, abkühlen lassen.

Zwiebel fein schneiden, Prise Salz und ca. 2 Eßl. Gurkerlwasser dazu und mind. 20 Minuten stehen lassen.

Erdäpfel und Bete schälen und kleinschneiden (empfehle Handschuhe), Zwiebel mit Gurkerlwasser, Mayonaise, Sauerrahm, geschnittene Gurkerl und Salz, Pfeffer dazu. Umrühren und abschmecken.

Fischfilets sehr fein würfeln oder faschieren, Haferflocken, Mehl, Zwiebel, Eier, Kräuter und Gewürze dazugeben und durchkneten. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Mit feuchten Händen Laibchen formen, in Butter oder Öl knusprig braten.

Tipp: Dosenthunfisch (abgetropft) oder geräucherter Fisch verwenden.

