



GESCHMACKVOLL UND PUR DEN SOMMER KOSTEN

Die Liebe ist immer dabei, wenn Christine Saahs kocht: Liebe zu ihrer Region, Liebe zu ihren Gästen, Liebe zu gepflegten und ursprünglichen Produkten. Christine Saahs ist Köchin, Demeterbäuerin und lebt mit ihrer Familie am Nikolaihof, dem ältesten Weingut Österreichs.

Wenn sie kurz hinaushuscht in ihren Kräutergarten, um reife Gewürze aus den Beeten zu zupfen, schnell Rosenblätter über feines Klostermus streut oder Kren über Karpfen raspelt – immer weiß sie, warum sie es tut: Nicht nur, um ihre Speisen besonders zu machen, sondern weil sie ihren Gerichten eine lebendige, stärkende Kraft mitgeben will.

Für Christine Saahs sind biodynamische Landwirtschaft und Lebensmittel nach mehr als 40 Jahren immer noch aktuell. Essen tut der Seele gut. Aber nur, wenn es wirklich herrlich schmeckt. In ihrem neuen Kochbuch verrät sie kleine und große Geheimnisse rund um die Klassiker der Wachauer Küche – und diese Tipps sind eine Garantie für perfekte Ergebnisse und glückliche Gäste im eigenen Haus.

Und noch etwas wird verraten: das Lebensgefühl der Wachau und die kulinarischen Traditionen dieser einzigartigen Donauregion, festgehalten in den Erinnerungen von Christine Saahs an die Zeit ihrer Eltern und Großeltern, an ihre eigene Kindheit.



KAROTTENSALAT MIT MOHNÖL UND SCHWARZEN NÜSSEN

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Walnüsse grob gehackt, 2 EL Rosinen,
2 cl Nusslikör, 500 g Karotten, 1 TL Zitronensaft oder
gefrorene Zitrone im Ganzen fein gerieben, 2 Äpfel,
1 TL Honig, 3 EL Graumohnöl, Natursalz,
1 EL Himbeeressig oder Weinessig,
4 eingelegte Schwarze Nüsse, Kapuzinerkresse-Blüten
Kräuter als Garnitur

Die Rosinen einige Stunden in Nusslikör marinieren. Die Karotten gut waschen und mit der Schale fein reiben, die Zitrone dazugeben. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, grob reiben und mit allen anderen Zutaten gut vermischen. Den Karottensalat im Kühlschrank mindestens 30 Minuten lang durchziehen lassen. Auf einem grünen Salatblatt mit Kräutern, Blüten und in feine Scheiben geschnittenen Schwarzen Nüssen anrichten. Dieser Salat schmeckt frisch am besten, daher sollte man ihn nicht auf Vorrat machen. Das Rezept zu den Schwarzen Nüssen finden Sie in Saahs' Kochbuch „Ich koche für mein Leben gern“. Oder Sie setzen Nusschnaps nach Ihrem eigenen Rezept an und verwenden die eingelegten Nüsse für den Karottensalat.



FASCHIERTE FISCHLAIBCHEN

Zutaten für 6 Portionen:

600–800 g Fischfilet (ausgelöst, frischer Fisch; keine Tiefkühlware), 2 Schneidsemeln, etwas Milch, 20 g Butterschmalz (Ghee), 1 kleine Zwiebel fein geschnitten, 1 Ei, Natursalz, Pfeffer aus der Mühle Majoran, 3 Tropfen Tabasco oder 1 Messerspitze Chilipulver, Petersilie gehackt, Semmelbrösel, Butterschmalz oder Fett zum Braten, Kapuzinerkresse-Blüten als Garnitur

Fischlaibchen werden vor allem aus Weißfischen gemacht, die in der Donau häufig gefangen werden, aber wegen der vielen Gräten für Fischgerichte nicht beliebt sind. Der schmackhafte Fisch wird daher fast immer zu Fischlaibchen oder zu faschierten Fischschnitzeln verarbeitet. In Milch eingeweichte, gut ausgedrückte Semmeln und das ausgelöste Fischfilet zweimal durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit den in Butter hell gerösteten Zwiebeln und dem Ei gut vermischen. Würzen, und die Petersilie begeben. Die Masse eventuell mit Bröseln festigen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen kleine Knödel formen, diese zu Laibchen flach drücken, in Semmelbröseln wälzen und braten. Zum Braten etwas mehr Fett als bei Fleischlaibchen verwenden. Beilage: Dill- oder Paradeissauce, Erdäpfel, Gemüse, Salate.

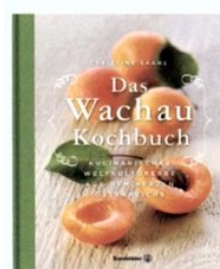


FEINES KLOSTERMUS

Zutaten für 4–6 Portionen:

1 kg aromatische Äpfel, ca. 50 g Zucker, 50 g Rosinen, 1/4 l Weißwein, 1 TL kandierter Ingwer gerieben, Prise Kardamom, 1 EL Vanillezucker, 4 cl Cognac, Mandelblättchen und Rosenblätter als Garnitur

Die Äpfel werden geschält, entkernt, geschnitten und mit Zucker und Rosinen in gesüßtem Weißwein gekocht, bis sie weich sind (ca. 15 Minuten). Ingwer und eine Prise Kardamom, Vanillezucker und den Cognac dazugeben und durchrühren. Beim Anrichten kann man das Mus mit in Zucker und Butter gerösteten Mandelblättchen und Rosenblättern bestreuen. Wenn das Mus noch Apfelstückchen enthält, schmeckt es umso besser.



BUCHTIPP:

Autorin: Christine Saahs

Fotograf: Harald Eisenberger

Das Wachau Kochbuch

Rezepte aus dem Herzen Österreichs

Verlag Brandstätter, 2015

176 Seiten, 29,90 Euro

ISBN 38-50-338-800