

PROFIKÜCHE

Fastenküche mit Bio-Produkten vom Weingut Neustifter

# Das Beste aus der Region

**Heuriger Wein.Küche.**  
Weingut Neustifter, Laaer Straße  
10, 2170 Poysdorf, Niederöster-  
reich, Tel.: +43 (0) 2552/34 35  
www.weingut-neustifter.com  
Die Wein.Küche hat ab Sommer  
2019 wieder geöffnet.

*Widmet sich die Weinviertler Winzerfamilie Neustifter nicht gerade ihren Trauben, pflanzt sie Kürbisse, Kichererbsen, Raps und Mais an. Wie gut sich diese Bio-Produkte in der Küche einsetzen lassen, haben die Köche Roman Neustifter (Wein.Küche) und Rudolf Kirschenhofer (Schlossquadrat) im Wiener Gergely's bewiesen.*

38

## Wintersalat mit Kichererbsen und Blunzenradeln

■ Portionen: 4

### Zutaten

200 g winterlicher Salat  
(z. B. Vogelsalat)  
eine Handvoll getrocknete  
Neustifters Bio-Kichererbsen  
500 g Blunzen (am besten haus-  
gemacht oder vom Bauern)  
40 ml Essig, Kümmel  
Zucker, Salz  
Neustifters Bio-Rapsöl  
1 rote Zwiebel

### Zubereitung

**1.** Die Bio-Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit Salz und Kümmel weichkochen (am schnellsten geht's im Druckkochtopf).

**2.** Für die Marinade 40 ml Essig mit einem halben TL Salz, 3 TL Zucker, 200 ml Wasser und 1 EL Bio-Rapsöl verrühren. Kichererbsen damit marinieren.

**3.** Blunzen in Radeln oder Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Salatblätter waschen und mit der Marinade vermischen. Auf Tellern verteilen, Kichererbsen darüber streuen, feingeschnittene rote Zwiebelringe und die knusprige Blunze darauf verteilen und servieren.

**Tipps.** Blunze gilt als „Superfood“, weil jede Menge Proteine, Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen (Blut) darin stecken. Zudem ist sie nahezu frei von Kohlenhydraten.



## Veltlinersuppe mit Kürbiskernknäckebrot

■ Portionen: 4

### Zutaten

#### Für die Suppe:

250 ml Grüner Veltliner vom  
Weingut Neustifter  
500 ml Suppe, 1 Zwiebel  
250 ml Obers, 1 EL Mehl  
1 EL Neustifter Bio-Rapsöl  
1 EL Zucker, Salz

#### Für das Kürbiskernknäckebrot:

220 g Dinkelmehl, 30 g Sesam  
120 g Haferflocken  
60 g Sonnenblumenkerne  
50 g Leinsamen  
50 g Neustifter Bio-Kürbiskerne  
2 EL Neustifter Bio-Rapsöl  
500 ml Wasser, 1 TL Salz  
Gewürze nach Geschmack

### Zubereitung

**1.** Für die Veltlinersuppe die Zwiebel würfeln und in Bio-Rapsöl anschwitzen, mit Grünem Veltliner ablöschen, etwas verkochen lassen. Das Mehl einrühren und mit Suppe aufgießen, etwas einkochen lassen, Obers zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb passieren.

**2.** Für das Kürbiskernknäckebrot alle Zutaten zu einer eher flüssigen Masse vermischen. Danach die Masse auf ein Blech mit Backpapier streichen. Der Teig reicht

für 2 Bleche. Nach 15 Minuten im Ofen bei 170 °C mit Heißluft das Knäckebrot herausholen und mit einem Messer zu Rechtecken schneiden. Danach noch weitere 35 Minuten im Ofen backen und das Kürbiskernknäckebrot ist fertig. Kann man gut vorbereiten und auch einfach so knabbern.



**FAMILY BUSINESS.** Die Geschwister Monika und Roman Neustifter setzen auf heimisches Superfood aus biologischem Anbau. In der Wein.Küche, die Roman am Weingut der Familie betreibt, finden sich saisonale Speisen, kombiniert mit Klassikern der regionalen Heurigenkultur.

## Bio-Produkte aus eigener Landwirtschaft

**UMWELTBEWUSST.** Die Leidenschaft der Familie Neustifter gehört dem Grünen Veltliner. Neu im Sortiment sind ab sofort aber auch folgende Bio-Produkte, die im Ab-Hof-Verkauf und im Online-Shop (unter „Weinanfrage“) erhältlich sind: Bio-Kürbiskernöl, Bio-Rapsöl, Bio-Kichererbsen, Bio-Popcorn-Mais, Bio-Kürbiskernnatur und Neustifters Grüner (alkoholfreier Verjusdrink).





## Hausgemachte Pasta mit Kürbiskernpesto an Branzino

■ Portionen: 4

### Zutaten

#### Für den Nudelteig:

400 g Mehl, 6 Eier  
200 g Hartweizengrieß  
6 EL Neustifter Bio-Rapsöl  
Salz, Mehl zum Ausrollen

#### Für das Kürbiskernpesto:

150 g Neustifter Bio-Kürbiskerne  
(kurz angeröstet)  
150 g Neustifter BIO-Kürbiskernöl  
40 g Pinienkerne  
40 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer nach Belieben

#### Für den Branzino:

2 Stück Branzino im Ganzen  
Saft von 1 Zitrone  
Neustifter Bio-Rapsöl

### Zubereitung

**1.** Für den Nudelteig das Mehl, den Grieß, die Eier, das Rapsöl und 1 Prise Salz zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank etwa 40 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach mit dem Nudelholz oder der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen, immer wieder mit Mehl bestäuben. Den Teig dann einrollen und mit einem Messer in beliebig breite oder schmale Streifen schneiden. Man kann den Teig auch mit dem Nudelschneide-

aufsatz der Nudelmaschine oder der Küchenmaschine schneiden.

**2.** Die Nudeln in viel kochendem Salzwasser (1:10) etwa 3 Minuten (frische Nudeln haben eine kürzere Garzeit als getrocknete) sehr bissfest kochen und sofort weiterverwenden oder mit Rapsöl mischen und aufgebretet abkühlen lassen und zu einem späteren Zeitpunkt verarbeiten.

**3.** Für das Pesto alle Zutaten gut verrühren (mit einem Stabmixer, einem Rotormixer oder Mörser) und in sorgfältig ausgespülte Einmachgläser füllen. Im Kühlschrank kann das Pesto etwa vier Wochen gelagert werden.

**4.** Die Fische im Ganzen waschen und von den Schuppen befreien. Fische filetieren, salzen, mit Zitronensaft marinieren und in einer Pfanne in Bio-Rapsöl auf der Hautseite kross anbraten, kurz auf der anderen Seite anbraten und aus der Pfanne nehmen.

**5.** Die heißen Nudeln mit dem Pesto mischen. Sollten die Nudeln zu trocken sein, etwas Wasser oder Obers zugeben und durchmischen. Die Branzinofilets auf den Nudeln anrichten, mit Basilikumblättern garnieren.



**NACHHALTIG.** Rudolf Kirschenhofer, Küchenchef und Geschäftsführer der Schlossquadrat-Lokale, legt großen Wert auf regionale Produkte und zeigt sich von den Bio-Produkten der Neustifters sehr angetan. „Es ist immer eine große Freude, wenn man weiß, woher die Zutaten kommen“, betont Kirschenhofer.



## Rote-Rüben-Risotto mit Verjus

■ Portionen: 4

### Zutaten

400 g Rote Rüben, frisch gekocht und gewürfelt  
1 kleine Schalottenzwiebel  
5 EL Neustifter Bio-Rapsöl  
200 g Arborio- oder Carnaroli-Reis  
250 ml Neustifter Grüner (Verjusdrink)  
1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer  
150 ml veganes Obers  
Saft einer halben Zitrone

### Zubereitung

**1.** Zwiebel fein würfeln und in der Hälfte des Bio-Rapsöls in einem tiefen Topf glasig rösten. Reis dazugeben und drei bis vier Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, dann mit Grüner (Verjusdrink) ablöschen und alles aufkochen lassen.

**2.** Nach und nach die heiße Gemüsebrühe und das restliche Rapsöl einrühren. Der Reis sollte nach etwa 20 bis

30 Minuten schön cremig, aber noch al dente sein – dann ist er fertig.

**3.** Die Rübenwürfel mit dem Risotto und dem veganen Obers vermischen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

**Tipp.** „Grüner“ ist ein Getränk aus dem Saft unreif geernteter, grüner Trauben (auch als Verjus bekannt), das man pur oder gespritzt genießen kann. Der „Grüne“ ist – nicht nur zur Fastenzeit – eine alkoholfreie Alternative zu Wein. Die enthaltenen Antioxidantien und Polyphenole versprechen einen Anti-Aging-Effekt.

**Das Schlossquadrat Wien (Cuadro, Margareta, Silberwirt, Gergely's).**  
Schlossgasse 21, 1050 Wien  
Tel. 01 544 0767  
www.schlossquadrat.at