

R E N A T E W A G N E R - W I T T U L A

Ingrid Pernkopf Oberösterreich

Die traditionelle Küche



Pichler

R E N A T E W A G N E R - W I T T U L A

Ingrid Pernkopf
Oberösterreich
Die traditionelle Küche

Mit Fotos von
Michael Rathmayer

Pichler



Hausbrot (Seite 29)
Pramtaler Kürbiscrèmesuppe (Seite 49)
Reinanken in der Pergamenthülle (Seite 126)

Inhalt

6	Eine kleine kulinarische Einführung	
9	VORSPEISEN	
10	Jause & Imbiss	
18	Terrinen & Sulzen	
29	Brote	
35	SUPPEN & SUPPENEINLAGEN	
36	Suppen	
54	Suppeneinlagen	
63	BEILAGEN	
64	Sättigungsbeilagen	
76	Gemüsebeilagen	
90	Beilagensalate	
95	HAUSMANNSKOST	
119	HAUPTSPEISEN	
120	Fisch	
132	Fleisch · Schwein	
146	Fleisch · Kalb	
154	Fleisch · Rind	
162	Fleisch · Faschiertes	
168	Fleisch · Innereien	
175	Fleisch · Geflügel	
184	Fleisch · Lamm & Wild	
195	SÜSSSPEISEN	
196	Kuchen & Torten	
212	Kekse & Kleingebäck	
221	Cremen	
224	Strudel, Buchteln, Knödel & Nudeln	
237	In Schmalz Gebackenes	
241	Palatschinken, Schmarren & Waffeln	
247	Wandl & Aufläufe	
256	Grundrezepte aus der süßen Küche	
261	Kleines (kulinarisches) Mundart-Lexikon	
262	Register	

Wenn nicht anders angegeben,
gelten die Rezepte für **4 Personen**.



VEGETARISCHES REZEPT



einfach · für Hobbyköchinnen
und Hobbyköche



etwas schwieriger · mit etwas
Übung und Erfahrung nachzukochen



erfordert einiges Geschick und/oder
Zeitaufwand

Eine kleine kulinarische Einführung

Oberösterreich ist Genussland – und was für eines! Eines, das zwar heute seine sinnenfrohe Lebensqualität durch die qualitätsorientierte Zertifizierung der GenussRegionen Österreichs ganz amtlich bestätigt bekommen hat, dieses Siegel aber quasi nur als »Draufgabe« führt. Denn wie man zwischen böhmischem Massiv und Dachstein gut und kulinarisch-freudvoll lebt, das wussten unsere Vorfahren schon immer. Was keinesfalls bedeutet, dass in den stattlichen »Vierkantern«, wie die um einen Innenhof rechteckig erbauten Gehöfte oberösterreichischer Bauern genannt werden, ausschließlich opulente Gerichte auf dem Speiseplan standen. Ganz im Gegenteil, da ging es mitunter äußerst karg und sparsam zu.

Doch erst der Wechsel zwischen bescheidener Alltags- und großzügiger Sonntagskost, zwischen asketischen Fasten- und üppigen Festtagen macht den Reiz der oberösterreichischen Landesküche aus.

Auch zwischen Stadt und Land, zwischen Arm und Reich bestanden in früheren Zeiten große Unterschiede in Sachen Ernährung. Während bei wohlhabenden

Bürger- und Adelsfamilien beinahe täglich feine Fische, edles Wild oder saftiges Fleisch im Topf schmorten, gab's in ärmlicheren Bauernstuben vor allem Suppen, Erdäpfel und Gemüse, um satt zu werden. Die im eigenen »Backhäusl« gebackenen riesigen Brotlaibe, die erst nach der Segnung mit einem Kreuzzeichen angeschnitten werden durften, kräftige Schmarren und in Schmalz gebackene Krapfen, »Affen« und Bau(n)zerln füllten meist die Mägen der hart arbeitenden Knechte und Mägde.

Nicht zu vergessen das oberösterreichische Nationalgericht schlechthin: die Knödel. Ob pikant mit fein geschnittenem Kübelspeck, Grammeln oder Haschee gefüllt oder in süßer Variante als verführerische Obstknödel – ohne Knödel geht in Oberösterreichs Küchen gar nichts. Die runden Teigkügelchen eignen sich auch nur allzu gut, um je nach Anlass mit luxuriöseren Zutaten oder preisgünstigen Resten vom Sonntagsessen gefüllt zu werden. Letzterer Brauch führte übrigens dazu, dass – einem oberösterreichischen Volkslied zufolge – früher der Montag meist Knödeltag war.

Dabei hat das oberösterreichische »Signature Dish«, wie man heute die für eine Küche besonders typische Speise nennt, in den letzten Jahren eine behutsame Veränderung in Richtung »kreativ und leicht« erfahren. Neben Klassikern wie Grieß- und



Grammelknödeln finden Sie daher in unserem Buch auch interessante Spielarten wie Räucherfischknödel, feine Wild- und Beuschelknöderl. Wie wir in unseren Rezepten generell versucht haben, traditionelle Gerichte an moderne Lebensgewohnheiten anzupassen. Je mehr Knödel ein Knecht früher essen konnte, umso zuversichtlicher war der Bauer, dass die Arbeit zeitgerecht erledigt sein würde. Heute zählen andere Qualifikationen bei der Auswahl der Mitarbeiter. Das Gespür fürs Land wird immer wichtiger, der richtige Zugang zu biologischem Anbau und alternativen Methoden der Viehhaltung, das sind die Merkmale, die heute über Erfolg oder Misserfolg eines landwirtschaftlichen Betriebes entscheiden. Und gerade in dieser Hinsicht ist Oberösterreich ein Musterland. Rund 4.000 Biobauern haben sich dieser nachhaltigen Produktphilosophie verschrieben, rund die Hälfte ist im Mühlviertel beheimatet.

Was das Landschaftsbild betrifft, so präsentiert sich Oberösterreich als außerordentlich vielfältig. Immerhin findet man hier von Gletschern und fast 3.000 Meter hohen Gipfeln über riesige Sumpflandschaften, kristallklare Seen und fischreiche Flüsse bis hin zu fruchtbaren Äckern und Wiesen einfach alles, was eine Sehnsuchtslandschaft ausmacht. Ebenso abwechslungsreich gestaltet sich auch die Küche selbst. »Der Oberösterreicher liebste Kost sind Brat'l, Knödel, Bier und Most«, heißt es im »Land ob der Enns«, wo auch Geistesgrößen wie Anton Bruckner, Adalbert Stifter oder Franz Stelzhamer nach Herzenslust zugriffen und ausgiebig schlemmten. Ein Spruch also, der Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auffordert, sich mit uns auf die kulinarische Reise quer durch die vier Viertel zu machen. Mühlviertel, Traunviertel, Hausruck- und Innviertel bieten das geografische Umfeld, Topqualitäten bei Fleisch, Fisch, Getreide, Gemüse und Obst der hiesigen Bauern liefern das Rohmaterial dazu. Und die Rezepte kommen von uns, aus dem unerschöpflichen Fundus der Grünberg-Wirtin Ingrid Pernkopf, ihrer Freunde und Weggefährten.

In bewährter Weise wurden die Rezepte auch diesmal wieder Schritt für Schritt beschrieben, Symbole weisen auf den jeweiligen Schwierigkeitsgrad hin und heben vegetarische Gerichte besonders hervor. Dazwischen eingestreute Geschichten erzählen Wissenswertes rund um Oarfishsupp'n,

Katzengschroa, Krauthappel oder Stangerlfisch, lassen längst vergangene Tage wiederauferstehen und uns einen kurzen Blick auf den kulinarischen Alltag unserer Vorfahren werfen. Apropos Vorfahren: Das legendäre »Linzer Kochbuch« aus dem Jahre 1827 enthält nicht nur eines der ersten Rezepte für die nicht minder legendäre Linzer Torte, sondern leistete uns auch sonst bei der Recherche wertvolle Dienste und inspirierte uns zu manchem Rezept.

Bliebe nur noch die Frage, was zu all diesen köstlichen Schmankerln am besten getrunken werden sollte. »Bier, was sonst?«, werden die Verfechter des flüssigen Goldes fordern. Nicht zu Unrecht, kann doch Oberösterreich in Sachen Gerstensaft gleich auf ein paar Superlative stolz sein: Das Mühlviertel ist nicht nur weit über die Landesgrenzen hinaus berühmt für seinen ausgezeichneten Hopfen, es besitzt mit Schlägl die einzige Stiftsbrauerei Österreichs, mit der Brauerei Hofstetten in St. Martin die älteste Brauerei Österreichs und in Freistadt die einzige Braucommune Österreichs. Viele Brauereien auf oberösterreichischem Boden tragen mittlerweile stolz ihr Biosiegel. Gehopft wie gesprungen, als DAS Landesgetränk gilt nichtsdestotrotz der Most, scherzhaft auch als »oberösterreichische Landessäure« bezeichnet. Doch wer weiß, vielleicht werden sich in 20 oder 30 Jahren diese Vorlieben schon in Richtung Wein verschoben haben. In Oberösterreich gab es nämlich früher sehr wohl Weinbau und man versucht neuerdings – nicht zuletzt dank der kräftigen Klimaverschiebung –, diese verloren gegangene Tradition neu aufleben zu lassen. Mit Erfolg, wie mittlerweile prämierte Weine aus der Gegend rund um Perg hoffen lassen.

»s is a himmlische Kost, a Trumm Speck und a Most ...«, schrieb der oberösterreichische Mundartdichter Franz Hönig über die Küche seines Landes. Wir haben versucht, diesen kulinarischen Himmel auf die Erde zu holen und in Rezepte zu gießen.

Bei der Umsetzung derselben wünschen wir gutes Gelingen und viel Erfolg.

Ingrid Pernkopf & Renate Wagner-Wittula





VORSPEISEN

»A laara Säck steht nôt.«

Bäuerliche Spruchweisheit aus dem Mühlviertel

Eierschwammerlterrine 🍄🍄

Wenn man in ländlichen Gegenden früher Schwammerlgerichte zubereiten wollte, so kam niemand auf die Idee, Pilze um teures Geld am Markt oder beim Gemischtwarenhändler zu kaufen. Man ging einfach »in die Schwammerl«, sprich in den nächstgelegenen Wald und holte sich so viele Pilze, wie man eben brauchte.

ZUTATEN

FÜR 1 TERRINENFORM
VON 40 CM LÄNGE UND
5 CM HÖHE

200–300 g geputzte Eierschwammerl, Steinpilze oder andere Pilze

ca. 300 ml gut gekühltes Schlagobers

300 g Hühnerfleisch

20 g Öl oder Butter

reichlich frisch geschnittene Petersilie

1 kräftiger Schuss (ca. 2 cl) Weinbrand oder Cognac

1 Spritzer Pernod

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Muskatnusspulver

Prise Chili nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- Das Hühnerfleisch faszieren (oder sehr fein schneiden), in einer flachen Schüssel möglichst großflächig verteilen (damit es schneller durchkühlt) und kurz tiefkühlen, bis das Fleisch leicht an-, aber nicht festgefroren ist.
- Inzwischen die geputzten Schwammerl je nach Bedarf kleiner schneiden und in etwas Öl oder Butter bissfest anschwitzen. In ein Sieb leeren, gut abtropfen und abkühlen lassen.
- Das mittlerweile gut durchgekühlte Fleisch mit kaltem Obers zu einer feinen, glatten und elastischen Masse mixen (cuttern). Gerät die Farce zu fest, noch etwas gekühltes Obers einarbeiten, wirkt sie bröselig, etwas klein gehacktes Eis einmischen. (Für eine gröbere Konsistenz der Terrine nur $\frac{2}{3}$ der Fleischmasse mit Obers mixen, das restliche Fleisch feinkwürfelig schneiden und unter die Farce mengen.)
- Eierschwammerl, Petersilie, Cognac sowie Pernod einrühren und mit sämtlichen Gewürzen würzig abschmecken.
- Backrohr auf 130–140 °C vorheizen und für das Wasserbad eine passende Wanne mit heißem Wasser vorbereiten. Die Terrinenform kalt ausspülen, mit Frischhaltefolie auslegen und diese mithilfe eines Küchentuchs behutsam hineindrücken. Farce einfüllen und mit der Form einige Male hart auf die Arbeitsfläche klopfen bzw. gut andrücken, damit keine Hohlräume entstehen. In das Wasserbad stellen und im Backrohr (oder im Dampfgarer bei 100 °C und 100 % Dampf) 45–55 Minuten garen.
- Fertig gegarte Terrine herausnehmen, bei Zimmertemperatur auskühlen lassen und wenn möglich noch 1 Tag kühl ziehen lassen, damit sich das Aroma besser entwickeln kann. Portionieren und beliebig garnieren.

Garzeit: 45–55 Minuten, danach am besten 1 Tag kühl durchziehen lassen

Backrohrtemperatur: 130–140 °C, Dampfgarer bei 100 °C

Beilagen: Blatt- oder Apfel-Sellerie-Salat, aber auch Sauerrahm oder geschlagenes Obers, das mit Preiselbeeren, Hagebutten, Holunderbeeren oder Kräutern vermenget wurde





Fischfond (Grundrezept) 🍲🍲

ZUTATEN FÜR CA. 2 LITER FISCHFOND

ca. 800 g Karkassen (Gräten,
Köpfe ohne Kiemen,
Abschnitte etc.) von
Süßwasserfischen
ca. 3 l Wasser
300 ml Weißwein
je 70 g Karotten und Lauch
150 g Schalotten oder
Zwiebeln
1 Stangensellerie
2 Knoblauchzehen
1 Petersilienstängel
1 Zweig frischer Thymian
1 Lorbeerblatt sowie einige
angedrückte Pfefferkör-
ner und Wacholderbee-
ren, ersatzweise etwas
selbst gemachte Gewürz-
mischung (s. S. 93)
etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Fischabfälle und Gräten unter fließendem Wasser ca. 5 Minuten wässern.
- Dann das Wasser abgießen und sämtliche Zutaten in einem Topf mit frischem Wasser kalt aufstellen. Aufkochen lassen und ca. 40 Minuten (nicht oder nur schwach abgedeckt) leicht köcheln lassen.
- Durch ein Etamin (feinmaschiges Passiertuch) oder eine Stoffwindel bzw. ein Baumwolltuch abseihen (dafür die Windel oder das Tuch vor dem Passieren nass machen und gut ausdrücken).
- Fond abseihen, auskühlen lassen und beliebig weiterverarbeiten.

Kochzeit: ca. 40 Minuten

Verwendung: als Basis für Fischsaucen und -suppen

VARIATIONEN

- Je nach Verwendung (etwa für Saucen) den Fond noch weiter einkochen lassen und somit den Geschmack intensivieren
- Mit Anis, Safran, Cayennepfeffer, Curry, Kurkuma, Liebstöckel, getrockneten Löwenzahn- oder Goldmelisseblättern, Sternanis, Fenchel, Koriander oder Sellerie aromatisieren

SUPPENEINLAGEN

Oarfisch 🍲🍲🌿

Pochierte Eier als Suppeneinlage oder als Aufputz für Cremespinat waren und sind in Oberösterreich unter dem etwas seltsam anmutenden Begriff »Oarfisch« durchaus üblich und beliebt.

ZUTATEN

4 frische Eier
500 ml Wasser
2 Lorbeerblätter und
10 angedrückte Pfeffer-
körner oder etwas selbst
gemachte Gewürzmi-
schung (s. S. 93)
1 TL Salz
70 ml Essig

ZUBEREITUNG

- In einem hohen Topf das Wasser gemeinsam mit den Gewürzen, Salz und Essig aufkochen.
- Ein Ei vorsichtig aufschlagen und in einen Schöpflöffel gleiten lassen. Das kochende Wasser mit einem Kochlöffel kräftig umrühren, damit ein Strudel entsteht und Hitze etwas reduzieren. Nun das Ei in das sich drehende Wasser vorsichtig hineingleiten lassen und knapp unter dem Siedepunkt 3–4 Minuten garen. (Oder das Ei mit dem Schöpflöffel ins heiße, nicht kochende Wasser gleiten lassen, den Eidotter mithilfe eines Esslöffels mit Eiklar umgeben und gar ziehen lassen.)
- Mit dem Schaumlöffel wieder vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. Restliche Eier ebenso pochieren.

Kochzeit: pro Ei 3–4 Minuten

Verwendung: als Einlage in beliebigen Suppen, meist jedoch in Spinat- oder Kräutersuppe, aber auch auf Creme- oder Blattspinat als vegetarische Mahlzeit

Die oberösterreichische Küche

Ingrid Pernkopfs Rezepteschatz vereint eine
unerreichte Vielfalt an traditioneller Hausmannskost
mit unkomplizierten Alltagsgerichten, kombiniert
abwechslungsreiche Festtagsküche mit zeitgemäßen
Zubereitungsvarianten und regionalen Zutaten.
Ein Standardwerk für jeden Tag und jede Küche!

500 Rezepte – altbewährte Klassiker
und besondere Schmankerl

ISBN 978-3-222-14042-6
www.styriabooks.at

