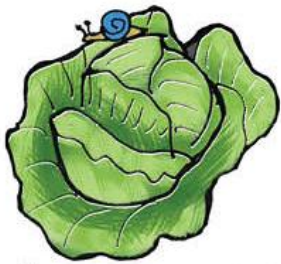


GOOD FOOD is all the sweeter, when shared with GOOD FRIENDS / NEIGHBOURS



Wiener Vielfalt erleben **Bon Appetit** Pfeffer
Kü c h e Ideen Tauschbörse Kurkuma
Essen ist fertig Zimt Oregano Safran Rosmarin
Apfelstrudl Baklava Crème brûlée Zitrone
Spend one recipe, get a dozen free

la vie est trop court pour boire du mauvais vin

Währinger

WÄHRINGER



EssKULTUR

LIEBLINGSREZEPTE



Rezepte tauschen - Rezepte finden

One cannot think well, love well,
sleep well, if one has not dined well

Wenn Nachbarschaft durch den Magen geht

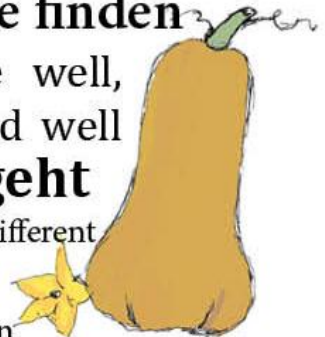
Did you know „DIET“ stands for „Did I Eat That?! „Beet“ different

Afiyet olsun Guten Appetit Karibu Chakula

Women belong in the kitchen. Men belong in the kitchen.

Everybody belongs in the kitchen the kitchen has food. **Salz** „Squash“ anger

„Eierspeis mochn is a kochn“ Kakao ... und viel Liebe



„Nachbarschaft geht durch den Magen“



(eigene Aufnahmen, 2017)

**“Good Food is all the sweeter when shared with good friends or neighbours”.
Nach diesem Vorsatz soll dieses Rezeptbücherl die Währinger Nachbarschaft am
Esstisch stärken und bereichern.**

**Wiener Küche ist von den vielfältigen kulinarischen Kulturen der Bewohner
geprägt. Erleben Sie diese Vielfalt in der eigenen Küche. Von Sachertorte bis
Sarmale, ist in dieser Rezepte-Sammlung ist viel Spannendes dabei!**

**Es wurden viele Ideen gesammelt und ausgetauscht. Wir würden uns freuen, wenn
Sie ein Rezept finden, dass sie noch nicht kennen und gerne ausprobieren
würden!**

Guten Appetit!

Benjamin Kandelsdorfer

Lena Ruckenstuhl

Maria Thornton

Die Projektidee „Währinger Lieblingsrezepte“ ist im Zuge der Lehrveranstaltung „LA 21 –
Prozess als Beitrag zur nachhaltigen Stadt- und Landentwicklung“ am Nachbarschaftstag 2017
entstanden.

Inhalt:

ZIMT „SWIRLI WIRLI“	5
VEGANES SCHOKOMOUSSE	6
RATATOUILLE	7
LAUCH QUICHE	8
MOUSSE AU CHOCOLAT	9
ENERGIEBOOSTERSMOOTHIE	10
KÜRBISCREMESUPPE NACH WIENER POLIZEI	11
KÜRBISSNACK	12
PATATE CON BURRO NACH STUDENTENART	13
HAFERFLOCKENSUPPE	14
SALAT MIT MANGO UND HUHN	15
KISIR-SALAT	16
SARMALE	17
TOPFENKUCHEN (~CHEESECAKE)	18
KICHERERBSEN OMELETTE	19
ROGAT	20
PORRIDGE	21
TOPFENKNÖDEL	22
	3

GEFÜLLTE PINZGAUER BLADL	23
EINGEMACHTER KOHLRABI	24
SACHER TORTE NACH TANTE ANNA	25
REIS MIT FLEISCH UND SCHLAGOBERS	26
ZWIEBELHUHN	27

Zimt „Swirli Wirli“



Name des Kochs: Benjamin Kandelsdorfer

Zutaten:

-  300 g Mehl
-  200 g Butter
-  3 Eidotter
-  1/8 l Milch
-  Germ
-  Zucker (ca. 100g)
-  2 EL Honig
-  Zimt nach Belieben
-  Prise Salz

so wird's gemacht....

- Mehl, Eidotter, warme Milch, Salz, Germ und Zucker sowie 150 g Butter zu einem ausrollbaren Teig verarbeiten
- Teig an einem warmen Ort aufgehen lassen
- Teig rechtwinklig ausrollen
- aus Zimt, restlicher Butter und Honig eine Paste anrühren
- Teig damit bestreichen
- Teig einrollen und in der Mitte längs durchschneiden
- beide Teigstränge, eine nach oben eine nach unten verdrehen und in die Kuchenform legen
- Teig in der Form aufgehen lassen
- bei 150 °C backen und genießen












Veganes Schokomousse

Name der Köchin: Anna Sonnleitner



Zutaten:

-  200-250 g Seidentofu (z.B. von Denn's oder Asiamarkt)
-  100 g Kochschokolade
-  50 ml Sojamilch
-  50 g dunkle Schokolade
-  evtl. 1 - 2 EL Espresso (kalt)
- 
- 
- 
- 

so wird's gemacht....

- **Seidentofu mit dem Pürierstab glatt pürieren**
- **Schokolade im Wasserbad schmelzen**
- **Schokolade, Kaffee, Sojamilch zum Tofu geben und gut mit dem Pürierstab vermischen**
- **mindestens 3 Stunden kalt stellen**

Kühl servieren und genießen!



Ratatouille



Name der Köchin: Elisabeth Wolf

Zutaten:



Melanzani
Zucchini
Zwiebel, Knoblauch
Oliven
Tomaten
Paprika, 1 Pfefferoni
Salz, Pfeffer

so wird's gemacht....

- **Zwiebel und Knoblauch anrösten**
- **Gemüse nach Belieben klein schneiden**
- **in den Topf geben und mit etwas (evtl. veganer) Gemüsebrühe knackig kochen**
- **Tomaten häuten/abkochen bevor sie in den Gemüsetopf gegeben werden**

Dazu ein Baguette und ein Glas Wein!












Lauch Quiche

Name der Köchin: Sabine Hartmann



Zutaten:

-  **Lauch, genschnitten in Streifen**
-  **Speckwürfel**
-  **geraspelter Käse**
-  **1-2 Eier**
-  **1 Becher Sahne (mit Soya/Hafersahne geht es auch)**
-  **Quicheboden (Mürbteig)**
-  **Salz, Pfeffer**
- 
- 

so wird's gemacht....

- **Speckwürfel anbraten**
- **Lauch anschwitzen bis er zusammengefallen ist**
- **vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen**
- **Sahne, gerieben Käse und Eier untermischen**
- **Quicheform/Springform mit Teig auslegen**
- **Füllung reingeben**
- **bei ca. 180 – 200 °C backen bis die Füllung fest und goldbraun ist (ca. 45 min bis 1 Stunde)**

kalt und warm lecker!




Mousse au Chocolat

Name der Köchin: Amika



Zutaten:

-  250 g Zartbitterschokolade
-  500 g Schlagobers (Sahne)
-  2 Eigelb
-  1 ganzes Ei
- 
- 
- 
- 

so wird's gemacht....

- Schoki schmelzen
- Sahne Steif schlagen
- Eier verquirlen
- Abgekühlte(!!!) Schoki unter Eier rühren
- Vorsichtig unter geschlagenes Obers heben
- Mindestens 3 Stunden kalt stellen!



Energieboostersmoothie



Name der Köchin: Maria Thornton

Zutaten:



¼ Ananas



300 ml Wasser



1 Handvoll Maiwipfel



½ Apfel



½ Zitrone



1 Handvoll Beifuß



so wird's gemacht....

Alles in den Blender - Voila












Kürbiscremesuppe nach Wiener Polizei

Name des Kochs: Heinz Mokesch



Zutaten:

-  **Zutaten nach Gefühl:**
-  **Kürbis (Butternuss oder Hokaido)**
-  **Zwiebel**
-  **ein paar Erdäpfel**
-  **Salz, Pfeffer**
-  **etwas Zucker**
-  **Öl zum anrösten,**
-  **einen Schuss Weißwein,**
- 

so wird's gemacht....

- **Zwiebel würfelig schneiden und glasig anrösten, anschließend leicht karamellisieren, dann mit Weißwein ablöschen.**
- **Kürbis und Erdäpfel schälen und würfelig schneiden zum Zwiebel geben und mit Wasser auffüllen**
- **Solange köcheln lassen, bis der Kürbis weich gekocht ist. Dann mit einem Stabmixer breiig pürieren**
- **Anschließend mit Wasser oder Suppe auffüllen bis die jeweilige gewünschte Konsistenz erreicht wird**



Anrichten:

Suppe mit leicht angerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl servieren.











Guten Appetit!

KürbisSnack

Name der Köchin: Lena Ruckenstuhl



Zutaten:

-  1 kg Kürbis (Butternuss)
-  200 g gekochte Kastanien
-  1 Zwiebel, 4 Zehen Knoblauch
-  30 g Parmesan
-  1 Ei
-  Salz, Pfeffer
-  Chili oder Salbei nach Belieben
-  etwas Olivenöl
-  reicht für 1 - 2 Blätterteige
-  bei 200°C

so wird's gemacht....

- Kürbis schälen, klein schneiden und ca. 40 min ins Rohr schieben --> Remove and cool down
- Zwiebeln, Knoblauch, Kastanien anrösten
- Kürbis zerstampfen und mit restlichen Zutaten vermengen + würzen
- Blätterteig der längs nach halbieren
- Fülle nach Belieben platzieren
- Teig überschlagen, als Kleber mit Ei bepinseln und Rand mit Gabel niederdrücken
- Ca. 2 cm dicke Stücke abschneiden, mit dem restlichen Ei bepinseln und evtl. mit Sesam bestreuen
- 20-25 min ins Rohr, bis goldgelb und knusprig

Auskühlen lassen, servieren und schmecken lassen!



Patate con burro nach Studentenart

Name des Kochs: Sebastian Lenzenhofer



Zutaten:



Kartoffeln
Salz
Kräuter nach Belieben
Butter und viel Liebe

so wird's gemacht....

- Kartoffeln kochen
- Kartoffeln schälen
- Butter, Salz und Liebe beifügen und heiß genießen!

Eignet sich hervorragend als studentische Grundnahrung sowie als delikate Beilage!








Haferflockensuppe



Name der Köchinnen: Josefa & Rosa

Zutaten:

	Haferflocken
	Wasser
	Zimt
	Honig
	Apfelmuss
	
	
	
	

so wird's gemacht....

- **Haferflocken anrösten und Wasser dazu leeren**
- **kochen bis sie durch sind**
- **Honig und Zimt dazugeben und mit Apfelmuss genießen!**



Salat mit Mango und Huhn



Zutaten:

-  **Rucola**
-  **Blattsalat**
-  **Huhn**
-  **Mango**
-  **Limetten**
-  **Chili**
-  **Öl**
- 
- 

so wird's gemacht....










- **Huhn kochen oder braten.**
- **Salat waschen**
- **Salat marinieren mit Limetten und Öl, Huhn dazu und mit Mango dekorieren**



Kisir-Salat



Zutaten:

-  200g Bulgur
-  2 El Tomatenmark
-  2 El Paprikamark
-  Olivenöl
-  1 Bund Dill
-  1 Bund grüne Petersilie
-  2-3 Stück grüne Zwiebeln
-  3 El Granatapfelessig (aus Türkischem Lebensmittelhandel)
- 

so wird's gemacht....

- Bulgur in kochend heißem Wasser quellen lassen.
- Dann Tomatenmark, Paprikamark, Dill, Petersilie und Zwiebeln begeben. Und mit Granatapfelessig und Olivenöl abschmecken.



Sarmale



Name der Köchin: Balea Irina

Zutaten:

-  Fleisch (faschiert)
-  Reis (gekocht)
-  Paprika
-  Zwiebel
-  Petersilie
-  Tomatenmark
-  Salz, Pfeffer
-  Tomatensauce
-  Kraut
- 

so wird's gemacht....

- Fleisch, Reis, Paprika, Zwiebel anbraten und mit Tomatenmark und Petersilie abschmecken.
- Masse in Krautblätter füllen
- Einen großen Topf zuerst mit Krautblättern auslegen, dann Sarmaleröllchen in den Topf schichten, nach jeder Schicht Röllchen eine Lage Krautblätter füllen.
- Topf mit Tomatensauce angießen und dann leicht simmernd köcheln lassen
- Servieren und genießen



Topfenkuchen (~cheesecake)



Zutaten:

-  200g Butter
-  1 Becher Zucker
-  Vanillezucker
-  Zitronensäure
-  Sahnetopfen 250g
-  2 Eier
- 
- 
- 
- 

so wird's gemacht....

- Butter und Zucker verrühren bis eine sandige Masse entsteht. Die Sandmasse in 2 Teile teilen.
- Einen Teil in eine mit Butter gefettete Form geben.
- Zum Topfen, Eier hinzufügen und verrühren.
- Vanillezucker und Zitronensaft dazugeben.
- Die Topfenmasse auf den ersten Teil des Teiges in der Form gießen.
- Danach den zweiten Teil vom Zucker-Butterteig auf der Masse verteilen
- Es entstehen so 3 Schichten
- Teig-Topfenmasse-Teig
- Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C 30 Minuten backen



Kichererbsen Omelette

Name der Köchin: Anna Sonnleitner



Zutaten:



- 100g Kichererbsenmehl**
- 150ml Wasser**
- Salz Pfeffer eventuell weitere Gewürze**
- eine Handvoll sehr klein geschnittenes Gemüse**
- Öl zum rausbraten**

so wird's gemacht....

- **Mehl mit Wasser und Gewürzen mit dem Schneebesen gut mischen, 5 Minuten quellen lassen**
- **Gemüse hinzugeben**
- **In einer Pfanne den Boden mit Öl bedecken**
- **Teig ca. 1 cm dick in die Pfanne füllen, bei mittlerer bis hoher Hitze auf beiden Seiten 3 Minuten backen (nicht kürzer, sonst zerfällt der Teig)**
- **Schmeckt gut mit Guacamole, Hummus, Aufstrichen...**



Rogat



Zutaten:



6 Eier



6 El Zucker



6 El Mehl



Prise Backpulver



so wird's gemacht....

- Wie Kaiserschmarrn zubereiten












Porridge



Name der Köchin: Maria Thornton

Zutaten:

-  **Vollkornflocken**
-  **Datteln, getrocknete Marillen, Rosinen**
-  **1 Apfel**
-  **Sonnenblumenkerne oder Nüsse**
-  **Blütenpollen**
-  **Zimt**
-  **Wasser**
- 
- 

so wird's gemacht....

- **Alles bei niedriger Flamme köcheln, zum Schluss mit Blütenpollen bestreuen**



Topfenknödel



Name des Kochs: Peter

Zutaten:



Topfen
Gries
Butter
Eier
Brösel
Zucker

so wird's gemacht....

- Eier mit geschmolzener Butter vermischen
- Gries und Topfen beimengen, dann rasten lassen
- Schnee unterheben
- Nun die Knödel formen und kochen.
- Die Brösel anrösten, Zucker untermischen und die Knödel in den Brösel wälzen.











Gefüllte Pinzgauer Bladl mit angemachtem Kohlrabi



Name der Köchin: Conny Eisenmann

Zutaten:

-  500 g Roggenmehl
-  40g Butter
-  125 ml Wasser
-  Salz
-  Schmalz zum Ausbacken
-  Erdäpfelgröstl für die Fülle
- 
- 

so wird's gemacht....

- Die Zutaten vermengen und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Teig zu einer Rolle formen, Stücke abschneiden und daraus handgroße Fladen ausrollen
- Die Bladl mit Gröstl füllen und in der Mitte zusammenklappen, den Rand festdrücken
- In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzten und die Bladl goldgelb backen und mit dem Kohlrabi genießen.



Eingemachter Kohlrabi

Name der Köchin: Conny Eisenmann



Zutaten:



¾ kg Kohlrabi

4 dag Butter

4 dag Mehl

1 Tl Zucker

Salz und Petersilie

so wird's gemacht....

- Die gestiftelten Kohlrabi werden in wenig Wasser mit Salz gekocht
- Zucker wird in Fett gebräunt, dann röstet man das Mehl an, gießt auf, würzt und gibt die gekochten Kohlrabi dazu.

Tipp: zu den Bladln passt auch sehr gut Sauerkraut mit Speck!

Guten Appetit!



Sacher Torte nach Tante Anna

Name der Köchin: Gerda Reißner



Zutaten:

-  **6 Eier**
-  **160 g Zucker**
-  **160 g Schokolade**
-  **100 g Mehl glatt**
-  **1 Packung Vanillezucker**
-  **Für die Glasur**
-  **100 g Schokolade**
-  **80 g Butter**
- 

so wird's gemacht....

- Schokolade mit Butter im Wasserbad schmelzen
- Zucker und Eidotter schaumig rühren
- Schokolade in die Zucker- Eiermasse einrühren
- Eischnee schlagen
- Abwechselnd Eischnee und Mehl unterheben
- Mehl hineinsieben

Ca. 35 bis 40 Minuten bei 180° backen

Nun die warme Torte mit Ribiselmarmelade bestreichen, auskühlen lassen und glacieren



Reis mit Fleisch und Schlagobers



Name der Köchin: Anonymus

Zutaten:



Reis (300 ml -500 ml Wasser, 1 Prise Salz
Lungenbraten oder Hühnerbrust
Majoran
Schlagobers
Salz, Pfeffer
Suppenwürfel

so wird's gemacht....

- Reis kochen
- Fleisch in dünne Scheiben schneiden und anbraten
- Wasser wird in eine Pfanne gegossen und Salz, Suppenwürfel und Pfeffer hinzugefügt
- Der Fleischsaft wird mit Majoran und Schlagobers abgeschmeckt
- Reis und Fleisch mit Saft servieren!












Zwiebelhuhn

Name der Köchin: Julia



Zutaten:

-  **Hühnerbrust**
-  **französische Zwiebelsuppe**
-  **2 Becher Crème fraîche**
-  **Nudeln nach Wahl**
-  **Gewürze**
- 
- 
- 
- 

so wird's gemacht....

- Huhn in eine Ofenform geben und würzen
- mit Crème fraîche überschütten
- Bei 200° im vorgeheizten Ofen ca. 30 bis 40 Minuten braten.
- Nudeln kochen und mit dem Huhn servieren
- Die Zwiebelsuppe mit Crème fraîche wird als Soße verwendet.

