



Rezepte der Kochshow Koch mit Hans Peter Haider

Sonntag, 14. Sept. 2025

Fisch Curry (für 4 Personen)

Zutaten

- 600 g Filet von der Lachsforelle (z.B. von „Kärnten Fisch“ aus Feld am See)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- 80 g Zwiebel
- 50 g Karotten
- 50 g Zucchini
- 50 g Rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Koriander
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Kokosmilch
- ½ Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 1/8 l Weißwein trocken

Zubereitung

Fischfilet enthäuten und entgräten und in 1cm große Würfel schneiden.

Topf mit Olivenöl und Sesamöl erhitzen.

Zwiebel, Karotten, Ingwer, Knoblauch, Zucchini und Paprika würfelig schneiden und in Öl andünsten.

Mit den Gewürzen würzen und mit Weißwein ablöschen. Die Kokosmilch hinzufügen und zum Schluss die Fischwürfel dazugeben und 10 Minuten leicht dahinköcheln lassen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen und genießen.



Rezepte der Kochshow Koch mit Hans Peter Haider

Sonntag, 14. Sept. 2025

Laufenberger Ochsenragout mit Semmelknödeln (4 Personen)

Ragout:

800 g Ochsenrippenfleisch (gewürfelt in 3x3 cm)
400 g Zwiebel gewürfelt
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 Liter Rotwein / 1 Liter Wasser
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel (ganz), Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian,
2 Knoblauchzehen
200 g Gemüsewürfel (aus Karotten, Sellerie und Zucchini), 2 EL Öl

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Fleisch dazu und scharf anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und kurz mit anbraten. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und mit Wasser aufgießen. Gemüse hinzufügen. Nun die Gewürze dazugeben und ca. 3-4 Std., bei mittlerer Hitze vor sich hin simmern lassen.

Semmelknödel:

500 g Semmelwürfel
50g Zwiebel
1 Ei
1/8 l Milch
Petersilie, Salz und Pfeffer
1 EL Butter, Muskatnuss

Zubereitung

Die Milch über das Knödelbrot gießen und einige Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln sehr fein würfeln, in 1 EL Butter anschwitzen. Die abgekühlten Zwiebeln mit den Eiern unter den Knödelteig heben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und gut vermengen. Mit nassen Händen Knödel formen und in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.



Rezepte der Kochshow Koch mit Hans Peter Haider

Sonntag, 14. Sept. 2025

Pochiertes Hendl mit Frühlingszwiebel-Ingwer Püree und Safran-Mayonnaise (4 Personen)

Zutaten

Pochiertes Hendl:

4 Stk. Hühnerbrüstchen, 4 Stk. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer,

Püree:

500 g Kartoffeln, ¼ kg Butter, ½ l Milch, 1 daumengroße Ingwerzehe, 2 Bund Jungzwiebeln

Mayonnaise:

3 Eidotter, 1 EL Senf, Safranfäden, ½ l Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hühnerbrüstchen mit Gewürzen in einen Vakuumbbeutel füllen und im Wasserbad bei 110 Grad pochieren.

Für das Püree:

Die Kartoffeln gewürfelt in reichlich Salzwasser zum kochen bringen und ca. 20 Minuten garen. Die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebel mit Ingwer in ein wenig Butter glasig andünsten. Die Kartoffeln abseihen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und Butter einrühren und vermengen. Wenn alles sämig ist, die angedünsteten Frühlingszwiebel Mischung unterheben.

Safran-Mayonnaise:

Eigelb schaumig schlagen, Senf hinzu und langsam das Öl einfließen lassen. Weitermixen. Safranfäden hinzu und nach Geschmack würzen.



Rezepte der Kochshow Koch mit Hans Peter Haider

Sonntag, 14. Sept. 2025

Veganes Chili (4 Personen)

Zutaten

160 g Paprika

2 EL Sesamöl

100 g Zucchini

80 g Zwiebel

150 g Karotten

100 g Champignons

50 g Sellerie

2 Chilischoten

1 Liter Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Koriander, Knoblauch, Ingwer, Chili-Paste, weißer Sesam

200 g Basmatireis

Zubereitung

Gemüse würfelig schneiden, Knoblauch, Ingwer und Chilischote kleinhacken.

2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Chili und Knoblauch andünsten. Chilipaste hinzufügen und das Gemüse untermengen.

Wenn das Gemüse weich gedünstet ist Kokosmilch hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Schmeckt am besten mit Basmati- oder Jasminreis.