

Rezepte für Sonntag, 20. September 2026

Kochshows mit Haubenkoch Franziskus Koch

1. Vegetarisches Szegediner

Krautroulade

ZUTATEN

1 Kopf weiches Kraut (Spitzkraut / Frühlkraut)
1 EL Miso (LuviFermente)
2 EL Sojasauce (LuviFermente)
Salz, Majoran, Kümmel
2 EL dunkler Balsamessig (Gölles)
1 TL Paprikapulver, geräuchert (Sonnentor)
1 TL Paprikapulver, edelsüß (Sonnentor)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

Den Strunk vom Kraut entfernen. Den Krautkopf in kochendes Wasser tauchen und die äußeren Blätter nach und nach ablösen. Den harten Mittelteil der abgelösten Blätter entfernen. Das übrige Kraut inklusive der Mittelteile klein schneiden.

In einem großen Topf die Zwiebeln in Streifen schneiden und anschwitzen. Wenn die Zwiebeln Farbe bekommen, das Kraut und den fein gehackten oder gepressten Knoblauch zugeben. Eine gute Prise Salz dazugeben und alles bei mittlerer Hitze so lange braten und rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Wenn alles eine schöne Farbe hat und die Konsistenz eher fest ist, Paprikapulver, Majoran und gemahlenen Kümmel zugeben und mit dem dunklen Essig ablöschen. Mit Miso und Sojasauce abschmecken.

Die vorbereiteten Krautblätter auf Plastikfolie rechteckig auflegen. Das geschmorte Kraut am unteren Drittel verteilen und einrollen. Mit der Folie eine kompakte Roulade formen. Die Folie entfernen und die Roulade in ca. 4 cm lange Stücke portionieren. Entweder zugedeckt im Dampfgarer bei 80 °C erwärmen oder in einer beschichteten Pfanne mit Deckel bei niedriger Hitze erwärmen.

Eingelegte Paprika

ZUTATEN

Für 1 Rexglas à 500 ml
4 Paprika
150 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
nach Belieben Rosmarin oder Thymian

ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf höchster Stufe vorheizen. Die Paprika auf ein Blech mit Backpapier legen und ca. 8–10 Minuten rösten, bis die Schale der Paprika verbrannt ist. Aus dem Ofen nehmen und 5–10 Minuten zugedeckt stehen lassen. Die Schale lässt sich nun ganz leicht entfernen.

Die Paprika in Streifen schneiden, leicht salzen und den in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch dazugeben. In das Rexglas geben und mit Öl auffüllen. Nach Belieben Kräuter wie Rosmarin oder Thymian dazugeben. Das Glas entweder 15 Minuten bei 100 °C im Dampfgarer garen oder 15 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser und Deckel köcheln lassen.

Blaue-Hilde-Chips

ZUTATEN

Blaue-Hilde-Kartoffeln
Frittierfett
Salz

ZUBEREITUNG

Einen Topf mit Frittierfett auf 180 °C erhitzen. Die Blaue-Hilde-Kartoffeln mit einer Mandoline direkt in das Fett hobeln und ca. 5 Minuten frittieren, bis sie knusprig sind. Herausnehmen, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sauerrahm + fermentierter Knoblauch

ZUTATEN

100 g Sauerrahm
2 Zehen schwarzer Knoblauch
Salz

ZUBEREITUNG

Sauerrahm, Salz und schwarzen Knoblauch in einem Stabmixergeäß fein aufmixen.

ANRICHTEN Die aufgewärmte Roulade mittig auf dem Teller platzieren. Die eingelegten Paprika und die Blaue-Hilde-Chips daraufgeben und mit dem Sauerrahm verzieren. Mahlzeit!

2. Roh marinierte Jobst.Lachsforelle

wilde Herbstkräuter | Apfel-Teriyaki | Holunder

Lachsforelle & Wildkräuter

ZUTATEN

600 g zugeputztes Lachsforellenfilet (Fischzucht
Jobst / Greifenburg)
Wildkräuter

ZUBEREITUNG

Die Lachsforelle in ca. 2–3 mm feine Scheiben
schneiden und flach, kreisförmig auf einem Teller
auflegen.

Holunder-Mayonnaise

ZUTATEN

150 ml Holunderöl
50 g Eiweiß (Biohof DeZordo / Drautal)
20 g Sauerrahm
Salz

ZUBEREITUNG

Sauerrahm und Eiweiß in ein Stabmixergefäß geben.
Das Öl so einfließen lassen, dass es sich nicht mit
Sauerrahm und Eiweiß vermischt. Mit dem Stabmixer
am Boden des Gefäßes starten und langsam nach
oben ziehen – dabei auf voller Stufe mixen. Mit Salz
abschmecken.

Apfelsaft-Teriyaki-Sauce

ZUTATEN

1 l Apfelsaft
2 EL Sojasauce (LuviFermente)
100 g braune Butter

ZUBEREITUNG

Einen Liter Apfelsaft in einem hohen Topf auf ca. 200
ml reduzieren. In einen kleinen Topf geben und mit
Sojasauce und flüssiger brauner Butter mixen.

ANRICHTEN Die Holunder-Mayonnaise mit einem Dressiersack auf die Lachsforelle tupfen. Gezupfte
Wildkräuter daraufgeben und mit 1–2 EL Apfel-Teriyaki-Sauce marinieren.

Rezepte für Sonntag, 20. September 2026

Kochshows mit Haubenkoch Franziskus Koch

3. Brandstätter.weißer Landmais Taco

Pulled Beef | Rotkraut | Senf | Nuart.Räucherschkäse

Landmais-Taco

ZUTATEN

300 g Maismehl (Gailtaler weißer Landmais / Familie Brandstätter)
200–250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Das Mehl nach und nach mit Wasser vermischen und Kugeln formen. Feucht zudecken, flach rollen und in der Taco-Presse pressen. 15/30/15 braten: 15 Sekunden auf einer Seite, wenden und 30 Sekunden auf der zweiten Seite braten, danach noch einmal umdrehen und weitere 15 Sekunden auf der ersten Seite braten.

Pulled Beef

ZUTATEN

600 g Rindernacken oder Rinderbrust (AnGENUSS / Familie Herzog / Hermagor)
1 EL Senf zum Bestreichen
2–3 EL Barbecue-Gewürz
1 Zwiebel, in Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
150 ml Rinderfond
100 ml Apfelsaft
1 EL Apfelessig
100 ml Barbecue-Sauce
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für ein perfekt saftiges Puled Beef ist ein gut durchwachsendes Stück Rindernacken oder Rinderbrust ideal. Das Geheimnis liegt im langsamen Garen bei niedriger Temperatur.

Das Fleisch mit Senf bestreichen und mit Barbecue-Gewürz würzen. In einem großen Bräter das marinierte Fleisch von allen Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen, die Zwiebeln darin anbraten, den Knoblauch zugeben und mit Rinderfond, Apfelsaft, Apfelessig und Barbecue-Sauce aufgießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles zugedeckt bei 130 °C Ober-/Unterhitze 5–6 Stunden schmoren.

Das Fleisch ist fertig, wenn es sich mit einer Gabel leicht zerzupfen lässt. Aus dem Topf nehmen und mit zwei Gabeln in Fäden zupfen, eventuell größere Fettstücke entfernen. Nebenbei die Schmorflüssigkeit reduzieren und mit dem Stabmixer mixen. Das gezupfte Fleisch mit der Schmorflüssigkeit vermischen und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotkraut & Senf-Mayonnaise

ZUTATEN

¼ Kopf Rotkraut, fein geschnitten
150 ml neutrales Pflanzenöl
50 g Eiweiß
20 g Sauerrahm
1 EL süßer Senf
1 EL Estragonsenf

ZUBEREITUNG

Sauerrahm, Senf und Eiweiß in ein Stabmixergefäß geben. Das Öl so einfließen lassen, dass es sich nicht mit Sauerrahm und Eiweiß vermischt. Mit dem Stabmixer am Boden des Gefäßes starten und langsam nach oben ziehen – dabei auf voller Stufe mixen. Das fein geschnittene Rotkraut mit der Senf-Mayonnaise marinieren.

Senfkaviar

ZUTATEN

50 g Senfkörner (gelb oder gemischt)
50 g Weißweinessig oder Apfelessig
25 g Wasser
25 g Zucker oder Honig
1 Prise Salz
optional: Lorbeerblatt oder Knoblauch

ZUBEREITUNG

Die Senfkörner in einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten kochen lassen, durch ein feines Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Diesen Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, damit der Senf seine Bitterkeit verliert.

Essig, Wasser, Zucker oder Honig, Salz und optionale Gewürze kurz aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die abgetropften Senfkörner in ein sauberes Schraubglas füllen und den heißen Sud darübergießen. Das Glas fest verschließen und den Senfkaviar mindestens 24 Stunden, besser ein bis zwei Wochen, im Kühlschrank durchziehen lassen. Im Kühlschrank hält er sich mehrere Wochen bis Monate.

ANRICHTEN Fleisch und mariniertes Rotkraut auf dem Taco verteilen. Senfkaviar darübergeben und zu einem Taco formen. Den Räucherschkäse von der Familie Nuart / Völkermarkt als Abschluss darübergeben.

Rezepte für Sonntag, 20. September 2026

Kochshows mit Haubenkoch Franziskus Koch

4. Getunkte Kletznudel

Honigbutter-Espuma | Birne | Hafer

Hafer-Crumble

ZUTATEN

200 g Haferflocken
200 g Weizenmehl
200 g Butter
100 g Zucker
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Alles vermischen und bei 180 °C ca. 10 Minuten im Ofen backen. Auskühlen lassen und aufcrumbeln. Schmeckt auch herrlich als Frühstücksmüsli.

Kletzenfülle

ZUTATEN

200 g gekochte und faschierte Kletzen
150 g Topfen
2 EL Honig
1 TL Zimt
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Alles vermischen und zu Kugeln mit ca. 4 cm Durchmesser formen. Einen Zahnstocher in die Kugeln stecken und in den Tiefkühler geben.

Tunke

ZUTATEN

200 ml Milch
1 EL Honig
2,5 g Agar-Agar

ZUBEREITUNG

Die Zutaten gemeinsam aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Die gefrorenen Kletzenkugeln mehrfach darin tunken, bis eine schöne weiße Schale entsteht.

Zugedeckt im Dampfgarer bei 60 °C erwärmen. Vorsicht: nicht heißer erwärmen, da sonst die Agar-Agar-Hülle schmilzt.

Honigbutter-Schaum

ZUTATEN

150 g Eiweiß
130 g braune Butter
40 g Schlagobers
40 g Honig
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Obers, Butter, Honig und Salz aufkochen. Wenn die Flüssigkeit kocht, über das Eiweiß gießen und sofort mit dem Stabmixer mixen. Durch ein feines Sieb streichen und in eine iSi-Flasche füllen. Verschließen, mit zwei Patronen aufschütteln und die Flasche bei 60 °C warm halten.

Birne

ZUTATEN

Birne

ZUBEREITUNG

Mit einem kleinen Kugelausstecher Birnenkugeln ausstechen und für das Anrichten bereitstellen.

ANRICHTEN Den Hafer-Crumble am Tellerboden verteilen. Die Kletzenkugel daraufgeben und mit dem Honigbutter-Schaum bedecken. Mit ausgestochenen Birnenkugeln garnieren.