

Kochen mit Kräutern

mit Hannes Müller

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Grüne Vielfalt mit Wild- und Kulturkräutern	4	Wachteleier mit Schafgarbensalat und Karottenöl	48
Hannes Müller	5	Wildkräuternockerl mit brauner Butter und Bergkäse	51
Kulturkräuter	6	Wrap gefüllt mit Wildkräutern, Karotten und Sonnenblumenkernen	52
Kulturkräuter pflegen	12	Feta im Strudelteig mit Salsa Verde und Rucola-Sauerklee-Salat	54
Wildkräuter	14	Frizzante-Granité mit marinierten Erdbeeren und Minz-Espuma	56
Wildkräuter sammeln	18	Zitronenverbene-Panna-Cotta mit Kirschen, Hafercrumble und Baiser	58
Kräuter verarbeiten	20		
Kräuter bevorraten	22		
Kräuteröl und Kräuterdressing	24		
Gebeizte Seeforelle mit Tomatencreme und Sauerrahm-Espuma	26		
Saibling in der Kräuterkruste mit Petersilienwurzelcreme und Verjus-Schaum	30		
Sashimi vom Seesaibling mit Honig-Senf-Crêpe	34		
Reinanke mit Gierschsalat und Holunderblüten-Teriyaki-Sauce	36		
Wildkräuterschaumsuppe mit confierter Seeforelle	38		
Wildkräuterrisotto mit sous-vide-gegarter Hühnerbrust	40		
Pochiertes Schweinefilet mit Essiglinsen und Sauerrahm	44		
Wurzelgemüsesud mit Polenta, Eierschwammerl, Pak Choi und Mädesüß	46		

Grüne Vielfalt mit Wild- und Kulturkräutern

Kräuter eignen sich wunderbar zum Aromatisieren und Verfeinern verschiedenster Gerichte. Ob wild gewachsen oder kultiviert, ob mild oder würzig-scharf – für jeden Geschmack ist das passende Kraut dabei.

Frische Kräuter geben einem Gericht erst richtig Pfiff. In diesem Kurs erklärt dir Haubenkoch Hannes Müller, welche Wildkräuter und Kulturkräuter es gibt und wie du sie am besten verarbeiten und bevorzugen kannst. Ob getrocknet, als Öl oder Kräutersalz – ab jetzt musst du nicht mehr auf Kräuter im Winter verzichten!

Besonders spannend ist es jedoch, frische Kräuter zum Kochen zu verwenden. Deshalb zeigt dir Hannes verschiedene Techniken, mit denen du Kräuter vor allem im Frühling und Sommer zu köstlichen Gerichten verarbeiten kannst.

Freue dich auf abwechslungsreiche Kräuter-Rezepte: Saibling in der Kräuterkruste mit Petersilienwurzelcreme und Verjus-Schaum, Wildkräuternockerl mit brauner Butter und Bergkäse, Zitronenverbene-Panna-Cotta mit Kirschen, Hafercrumble und Baiser und viele mehr.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

CASO[®]
DESIGN

Fissler

LE CREUSET[®]

smeg

iSi[®]
inspiring food.

WOODUPP

SieMatic

thermomix[®]
VORWERK

Hannes Müller

4-Haubenkoch Hannes Müller arbeitet und lebt am Weissensee im Süden Österreichs. Dort kocht er eine regionale und saisonale „Bergseeküche“.

Die berufliche Laufbahn von Spitzenkoch Hannes Müller begann mit einer Ausbildung in der Hotelfachschule. Sein Vater ermunterte ihn, zusätzlich eine Kochausbildung zu absolvieren. Hannes wollte zu dieser Zeit eigentlich lieber als Bauer in der Landwirtschaft arbeiten, entschied sich aber, es mit dem Kochen zu versuchen. Auf die Kochlehre folgten verschiedene kulinarische Stationen in Salzburg, Wien und den USA. Schließlich kehrte er zusammen mit seiner Ehefrau an den Weissensee zurück, den Ort seiner Kindheit. Dort wandelten sie zusammen mit Hannes Eltern die familiengeführte Pension in ein Hotel mit Gastwirtschaft um.

Hannes bezeichnet seinen kulinarischen Fokus als „Bergseeküche“. In seinem Restaurant „Die Forelle“ kocht er saisonal und mit vielen lokalen Zutaten und Kräutern und das sehr erfolgreich. Vom Gault Millau wurde er mit 4 Hauben gekürt: „Die Regionsbezogenheit, die Bezogenheit zur Natur und zu den saisonalen Verfügbarkeiten, das sind Grundsteine unserer Philosophie im Hotel und auch in der Küche.“

„Das Kochen und das Arbeiten mit Kräutern ist eine meiner ganz großen Leidenschaften in der Küche.“



Hannes Müller

Die Forelle

www.forellemueller.at

Kulturkräuter pflegen

Die meisten Kulturkräuter sind leicht erhältlich, wollen dann aber auch richtig gepflegt werden. Wenn dir das gelingt, wirst du mit einer reichen Ernte belohnt!

Tipps beim Kräuterkauf

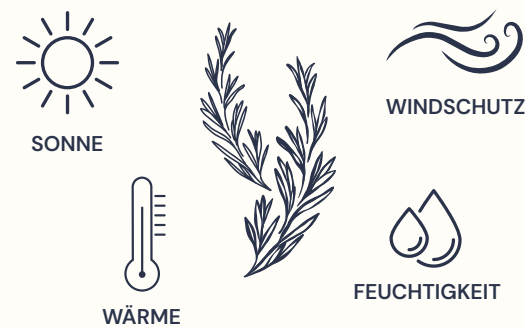
Du kannst Kulturkräuter selbst vorziehen und dann einsetzen, oder diese schon vorgezogen beim Gärtner einkaufen. Hannes empfiehlt die zweite Variante, damit man in der Sommersaison, wenn die Kräuter in der Regel am intensivsten schmecken, möglichst viel ernten kann. Am besten ist es, biologische Kräuter zu kaufen.

Tipp: Wenn du Kräuter kaufst, achte darauf, dass sie keine verdorrten Stellen haben und die Erde feucht ist.

Der richtige Platz für deine Kräuter

Kräuter lieben Sonne, Wärme, Windschutz und Feuchtigkeit. Du musst allerdings darauf achten, den Kräutern nicht zu viel Feuchtigkeit zu geben. Sonst kann es leicht passieren, dass die Pflanze sich an den hohen Wassergehalt gewöhnt und immer mehr Wasser benötigt.

Kräuter lieben:



Um Schädlingen vorzubeugen, gibt es viele verschiedene Hausmittel. Z.B. kann man bei Läusebefall die Kräuter mit Brennsettee oder Schachtelhalmtee besprühen. Bierfallen eignen sich gegen Schnecken.





Wildkräuternockerl mit brauner Butter und Bergkäse

Zutaten & Infos



Zubereitung
45 min



Gesamt
1h 15 min



Portionen
4

2	Eier
450 g	Knödelbrot (Weißbrot, gewürfelt)
500 g	Cremespinat, tiefgekühlt
4 EL	gemischte Wildkräuter: Giersch, Vogelmiere, Spitzwegerich, Schafgarbe, Knopfkraut, Dost
100 g	Bergkäse
braune Butter zum Servieren	
Salz, Muskatnuss, Pfeffer	

Zubereitung

Schritt 1 Wildkräuternockerl

Den Cremespinat auftauen und mit dem Knödelbrot vermischen. Ca. 10–15 Minuten ziehen lassen. Den Bergkäse reiben und zur Spinat-Brotmasse geben. Die Wildkräuter fein schneiden und untermengen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Die Eier dazugeben und alles gut vermischen. Die Masse mit einem Löffel und der nasen Hand zu Nockerln formen. In Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln.

Tipp: Den Nockerlteig vorsichtig salzen, da der Bergkäse schon sehr salzig ist.

Schritt 2 Geschafft

Die fertig gegarten Nockerl mit brauner Butter, frischem Bergkäse und Wildkräutern garnieren.

Kursheft

mit Rezepten und Infos zum
Premium Online Kochkurs
mit Hannes Müller

Kurs

Kochen mit Kräutern

Koch

Hannes Müller