



Karin Kaufmann  
Karin Guldenschuh

klassisch  
überraschend  
einfach

# FRAU KAUFMANN KOCHT

atVERLAG

# INHALT

Für Lara, Maximilian, Ernst, Ina, Ludwig und Gerhard.  
Damit sie schmecken, was gut ist.

**KOCHEN IST HANDWERK 7**

**VOM SCHREIBEN ÜBER DAS KOCHEN 9**

**MEIN GEWÜRZ-EINMALEINS 13**

**DIE FREUDE AM TUN 19**

**AUS DER SPEISEKAMMER:  
DAS GANZE JAHR IM GLAS 25**

**VOM BAUERNHOF:  
DIE SCHÄTZE DER REGION 53**

**AUS DEM GARTEN:  
DER GESCHMACK DER JAHRESZEITEN 133**

**AUS DEM WALD:  
VOM JAGEN UND SAMMELN 169**

**AUS DEM WASSER:  
FRISCHER FANG 195**

**FÜR DIE SEELE:  
WAS DAS HERZ BEGEHRT 219**

**DANKE 267**

**REZEPTVERZEICHNIS 268**



# KOCHEN IST HANDWERK

Kochen und Handwerk, beides ist mir geläufig und gehört für mich untrennbar zusammen. Ich bin in einem Gasthaus aufgewachsen und habe in eine Zimmererfamilie eingeheiratet. Sowohl bei den Lebensmitteln als auch beim Holz geht es um die Nähe des Meisters zu den Zutaten und um die konsequente Auseinandersetzung mit den Dingen. Genauso wie der Handwerker muss auch der Koch oder die Köchin unzählige kleine Entscheidungen treffen, bis das Werk vollbracht ist. Kopf und Hand verbinden sich dabei zu einer kraftvollen Einheit.

Bei uns in der Familie war das Essen immer ein wichtiges Thema. Wir hatten einen Stall, einen Gemüsegarten und einen Fischteich. Alle sechs Kinder lernten das Kochen durch Beobachten und Mithelfen. Ich habe meiner Mama jahrelang zugeschaut, bis ich die Gerichte so hinbekommen habe wie sie. Sie wog nichts ab, kochte nach Gefühl und erklärte nicht immer, was sie tat. Eine Handvoll, ein Bündel, »a bizzle« oder »Obacht – nicht zu viel!« – präzisere Angaben waren ihr kaum zu entlocken. So habe ich gelernt, mich auf mein Gespür, meinen Geschmack und auf die zu verarbeitenden Lebensmittel zu verlassen.

Bei meinem Start als Unternehmerin waren für mich die genauen Mengenangaben die größte Herausforderung. Immer wieder musste ich ein Gericht öfter nachkochen, weil ich die Zutaten nicht präzise oder gar nicht abgewogen hatte. Viele der Klassiker aus Mamas Rezeptsammlung mache ich heute noch fast genauso, wie sie sie gemacht hat. Viele davon habe ich weiterentwickelt, sodass daraus ein überraschender traditionell-innovativer Mutter-Tochter-Generationenmix wurde. Darüber hinaus sind in diesem Buch meine eigenen Rezepte zu finden, die ich für meine Kochschule kreiert habe.

Allen Rezepten gemeinsam ist, dass sie einfach sind. Ich bevorzuge eine klare Küche mit frischen Zutaten der Region ohne Schnörkel und Firlefanzen. Man soll sehen, dass es hausgemacht ist. Einfach heißt

aber weder banal noch billig. Ich verwende die besten Zutaten, die ich in nächster Nähe bekommen kann, und verarbeite sie nach bestem Wissen und Gewissen.

Gewürze haben für mich eine Sonderstellung unter den Lebensmitteln. Wenn es um ein einzigartiges Aroma geht, verwende ich auch mal Produkte von weither. Viel Herzblut steckt in meinen selbst gemachten Gewürzmischungen. Auch sie enthalten die besten Zutaten, die ich finden kann.

Der Erfolg stellt sich beim Kochen mit der Praxis ein. Damit ich meine Erfahrungen auch an andere weitergeben kann, braucht es die richtigen Worte. Übers Kochen zu reden, fällt mir leicht, das Schreiben hingegen liegt mir nicht so. Dafür habe ich mit Karin Guldenschuh die richtige Partnerin gefunden. Sie schärft meinen Blick und lässt mich Schritt für Schritt über mich hinauswachsen. Gemeinsam haben wir nun das, was wir über Jahre erdacht, erforscht und umgesetzt haben, mit diesem Kochbuch zu Papier gebracht. Möge dieses Buch möglichst vielen Köchinnen und Köchen ein Begleiter im Alltag werden. Wer selber kocht, kann beim Essen wirklich mitreden und es damit auch besser genießen.

Karin Kaufmann

## VOM SCHREIBEN ÜBER DAS KOCHEN

Unvergessliche Geschmackserlebnisse prägten meine Kindheit. Seien es die Menüs, die ich mir bei Oma mit frischen Zutaten aus dem üppigen Hausgarten wünschen durfte, oder Opas fein geschnittene Äpfel mit seinen genauen Erklärungen zu den einzelnen Sorten oder die Grießknödel meiner Mama. Und dennoch steckt mir das Kochen nicht in den Genen. Im Gegenteil: Aus einer vielleicht unbewussten Ablehnung der Lebensentwürfe meiner Vorfahren habe ich mich entschieden, in diesem Bereich den Weg des geringsten Widerstands zu gehen. Kuchenbacken war das Einzige, wofür ich mich erwärmen konnte, bevor die Studienjahre mich dazu zwangen, mir zumindest eine Handvoll Gerichte anzueignen.

Als sich die Wege von Karin Kaufmann und mir zum ersten Mal kreuzten, war ich Journalistin beim ORF und sie Leiterin der Geschäftsstelle des »Werkraum Bregenzerwald«. Einige Zeit später sollten wir uns ein zweites Mal begegnen, ich als Unternehmensberaterin und Autorin, sie als Küchenmeisterin in ihrer Kochschule.

Besonders intensiv ist mir jener Moment in Erinnerung, als ich zum ersten Mal mit dem, was sich als das »Phänomen Frau Kaufmann« entpuppen sollte, zu tun hatte. Wir standen auf der Baustelle in einem verlassenen Gasthaus in Egg im Bregenzerwald. In einer Ecke schimmerte der Goldene Engel, das Symbol des Hauses, der auf seine Wiederentdeckung wartete. Was dann alles passieren sollte, von der weit über die Grenzen des Bregenzerwaldes hinaus beliebten Kochschule über den Feinkostladen in der ehemaligen Metzgerei bis zur eigenen Gewürzwerkstatt, war zu diesem Zeitpunkt zumindest für mich nur zu erahnen. Die kompromisslose Leidenschaft für die Idee eines Revivals der Alltagsküche mit den besten Zutaten der Region war jedoch damals schon ansteckend. Aus ersten Schreibversuchen und Denkansätzen entwickelte sich ein Dialog über das Kochen, mit einer klaren Rollenverteilung zwischen uns. Ich wurde sozusagen zum Alter Ego von Frau Kaufmann, das ihre Gedanken aufnimmt, in Form bringt, hinterfragt, weiterdenkt und aufschreibt.

Gleichzeitig hat sich auch in meiner Küchenpraxis viel verändert. Das Leben in meiner eigenen Küche könnte ich mir ohne Frau Kaufmann gar nicht mehr vorstellen. Ich habe den Anteil unseres Haushaltbudgets für Lebensmittel deutlich erhöht und meine Geschmacksnerven sensibilisiert. Ich bin beim Essen viel kritischer und dadurch sehr wählerisch geworden. Umso mehr schätze ich auch alle, die sich ehrlich für das regionale Lebensmittel- und Kochhandwerk einsetzen und damit unsere Lebensqualität verbessern.

Fast zehn Jahre nach der Begegnung auf der Baustelle und viele Kochrunden und nahezu zwanzig Programmbroschüren später gibt es praktisch keinen Tag mehr ohne Frau Kaufmann. Meine Gewürzschublade ist voll mit allem, was ihr Sortiment zu bieten hat.

In meiner Frau-Kaufmann-Rezeptesammlung habe ich ein paar Favoriten, die ich immer wieder serviere wie Grießknödel, Krautsalat, Apfelstrudel mit Mürbeteig und Vanilleeis. Besonders freue ich mich, wenn mir mangels einer bestimmten Zutat eine eigene Variation eines Gerichts gelingt. Das Kochbuch wird mir helfen, all das, was ich schon oft gesehen, probiert und beschrieben habe, endlich auch selbst hinzubekommen.

Karin Guldenschuh







Für 4

½ Zwiebel, fein gehackt  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
3 EL Lauch,  
nur das Weiße, fein gehackt  
1 EL Selleriewürfel  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
1 Schuss Weißwein  
1 l Gemüsebrühe  
80 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
10 g Basilikum, grob geschnitten  
30 g junge Brennnesselblätter,  
grob geschnitten

150 ml Rahm (Sahne)  
gemahlener Koriander  
und gemahlener Kümmel  
(oder »Flotter Zweier«)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle,  
nach Bedarf

Croûtons

2 Scheiben altbackenes Weißbrot  
2 EL Butter  
Chilisalz (oder »Rassiger Doppler«)

## BRENNNESSELSCHAUMSUPPE

Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Sellerie in der Butter glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben. Mit dem Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Das Basilikum und die Brennnesseln am Schluss dazugeben.

Die Suppe mit dem Rahm im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Koriander und Kümmel (oder »Flotter Zweier«) und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons das Weißbrot klein würfeln und in der Butter rösten. Mit etwas Chilisalz (oder »Rassiger Doppler«) würzen.

Die Suppe mit den Croûtons bestreut servieren.

---

Die Kräuter immer erst am Schluss und möglichst nur kurz in die heiße Brühe geben. Geschmack und Farbe gehen sonst verloren.

Für 8

2 kg Rehschulter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
7 EL Butterschmalz  
300 g Wurzelgemüse  
(Sellerie, Karotten und Lauch),  
in grobe Stücke geschnitten  
300 ml Rotwein  
1 Zwiebel,  
mit Nelken und Lorbeerblatt  
gespickt, 3 Wacholderbeeren  
(oder 2 EL »Herzhafter Neuner«)

3 EL Zucker  
4 EL Mehl  
ca. 500 ml Gemüsebrühe  
3 EL Butter,  
mit 3 EL Mehl verknetet,  
zum Binden

# REHKEULE

Das Rehfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Esslöffel Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Das Wurzelgemüse ohne den Lauch kurz mitrösten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Die gespickte Zwiebel, Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer (oder »Herzhafter Neuner«) und den Lauch dazugeben.

In einer separaten Pfanne den Zucker in 3 Esslöffeln Butterschmalz bräunen, mit dem Mehl bestäuben und dunkelbraun rösten. Mit dem restlichen Rotwein ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen lassen und über das Rehfleisch gießen.

Die Rehkeule im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zugedeckt garen. Nach 1 Stunde die Hitze auf 110 Grad reduzieren und so lange weiterziehen lassen, bis das Fleisch weich ist. Das dauert etwa 1 Stunde. Die Rehkeule aus der Sauce nehmen und warm stellen.

Die Butter mit dem Mehl mit einer Gabel zerdrücken, die Butter muss das gesamte Mehl aufnehmen. Die Sauce aufkochen und mit kleinen Portionen der Mehl-Butter-Mischung binden, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch wieder in die fertige Sauce geben.

Bei der Verwendung von Hirschfleisch erhöht sich die Garzeit um mindestens 1 Stunde. Wenn man die Knochen mitbrät, bleibt das Fleisch saftiger.



Rehkeule, Rosenkohlblätter mit Ingwer, Rosenkohl mit Kastanien





Lachs in Sesam, Wasabicreme, Erbsen-Gurken-Salat

Für 6

2 sehr frische Lachsforellenfilets  
(à ca. 150 g)  
1 unbehandelte Zitrone,  
abgeriebene Schale  
Fleur de Sel, gehackte Petersilie  
(oder »Fischerei«)  
1 Eiweiß  
weißer Sesam  
Olivenöl zum Braten

Creme  
125 g Crème fraîche  
1 EL Wasabipaste  
½ unbehandelte Limette,  
Saft und abgeriebene Schale  
Fleur de Sel

## LACHS IN SESAM MIT WASABICREME

Die Lachsforellenfilets entgräten und enthäuten. Mit Zitronenschale, Fleur de Sel und Petersilie (oder »Fischerei«) würzen. Dünn mit dem Eiweiß bestreichen und mit Sesam bestreuen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten nur kurz scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch einige Minuten ziehen lassen. Er soll nicht durchgebraten sein.

Für die Wasabicreme die Crème fraîche vorsichtig mit Wasabipaste sowie Limettensaft und -schale verrühren, mit Fleur de Sel abschmecken.

Für 4

Schaumröllchen  
Topfenblätterteig  
nach Rezept Seite 245  
250 g Himbeeren  
(oder Brombeeren, Erdbeeren,  
Johannisbeeren)  
Puderzucker zum Bestreuen

Vanillecreme  
3 Eigelb  
40 g Puderzucker  
1 TL gemahlene Vanille  
1 EL Orangenlikör  
2 Blatt Gelatine  
250 ml Rahm (Sahne)

# SCHAUMRÖLLCHEN MIT VANILLECREME UND BEEREN

Den Teig dünn ausrollen, in Streifen schneiden, über Schaumrollenröllchen wickeln und im Dampfbackofen bei 180 Grad und 80 Prozent Feuchtigkeit braun backen. Alternativ bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen und eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Die Röllchen etwas auskühlen lassen, dann von den Formen lösen und vollständig erkalten lassen.

Für die Creme die Eigelbe mit dem Puderzucker und der Vanille schaumig schlagen. Den Orangenlikör unterrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann ausdrücken und im Wasserbad schmelzen. 3 Esslöffel der Eigelbmasse schnell unterrühren, danach die aufgelöste Gelatine zügig unter die restliche Eigelbmasse heben. Den Rahm halb steif schlagen und unterheben. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und etwa 3 Stunden kühl stellen.

Die Röllchen mit Himbeeren oder anderen Beeren und der Vanillecreme füllen und mit Puderzucker bestreuen.

---

Wenn mir die Röllchen zu aufwendig sind, schneide ich Quadrate aus dem Teig aus und fülle die Vanillecreme und die Beeren zwischen die Knusperblätter. Das wäre dann ein Mille-feuille.



# REZEPTVERZEICHNIS

## A

Apfelkuchen, gedeckter 229  
Apfelmus 145

## B

Basilikumcreme 102  
Beerenschmarren 233  
Birnenkompott, eingeweckt 47  
Birnenkrapfen aus Topfen-  
blätterteteig 245  
Birnentorte mit Joghurt 246  
Blaukraut, mariniert 180  
Blumenkohl, gebraten 91  
Bolognese, sommerliche 108  
Brandteigkrapfen, pikante 220  
Brennesselschaumsuppe 137  
Brennesseltarte 138  
Brioche-Burger 105  
Buchteln, gefüllt  
mit Zwetschgen 249  
Burger, Pulled Pork 77  
Burger, Brioche- 105  
Burgunderragout  
mit Petersiliensauce 85  
Butterschmalz 38

## C

Carpaccio vom Rind 100  
Chicorée-Radicchio-Birnen-  
Salat 66  
Chilimayonnaise 106  
Currypaste 42

## D

Dinkelbrot 87

## E

Eclairs mit Karamellcreme 238  
Erbsen-Gurken-Salat 208  
Erbsen-Minze-Küchle 142  
Erbsenpüree 118  
Erdbeersorbet 256

## F

Fisch, knuspriger 199  
Fischsuppe, klare, aus Süßwasser-  
fischen und Gemüse 196  
Flammkuchen mit Trauben 157  
Früchte, marinierte 253  
Frühlingssalat, gemischter 144  
Flädlesuppe mit Frühlings-  
kräutern 82  
Focaccia mit Kräutern 122

## G

Gemüse, knuspriges 199  
Gerstenrisotto 148  
Gerstensuppe mit Ingwer 78  
Grießknödel mit Rosmarin 170  
Gröschtl mit Gemüse  
und Fisch 200  
Gröschtl mit Rindfleisch 96  
Grünkohl, knuspriger 95  
Gugelhupf 233  
Gurkensalat, süßer 61

## H

Hackbraten vom Kalb  
mit Erbsenpüree 118  
Hacklaibchen vom Wild 173  
Hennelespieß mit süßem  
Gurkensalat 61  
Himbeermarmelade 44  
Huhn, Schmetterlings- 65  
Hühnerbrühe 32  
Hühnercurry, geschmortes 58  
Hühnerfrikassee mit Spätzle 57  
Hühnersuppe à la Vietnam 62  
Hühnersuppe mit Käseschöberl 54

## J

Joghurtcreme, gebrannte 250  
Joghurteis 250

## K

Käsknöpfe 147  
Kalbsbrust mit Ofengemüse 121  
Kalbsfilet mit Kräuterseitlingen  
und Zitronen-Sojasauce 126  
Kalbsfond 35  
Kalbsleber, gebratene 122  
Kalbstafelspitz, gebackener 125  
Karamellcreme 238  
Karottensuppe  
mit Erbsenpesto 134  
Kartoffelgratin 115  
Kartoffelknödel mit Preisel-  
beeren 90  
Kartoffeln, gestampfte 174  
Kartoffelsalat mit Spargel 123  
Kartoffelschmarren 114  
Kartoffelsoufflé 185  
Krautkrapfen 81  
Krautsalat 74  
Kürbistaschen 158

## L

Lachs in Sesam mit Wasabi-  
creme 207  
Lachsforelle, Verhackertes 213  
Lachsforelle, lackierte,  
mit lauwarmen Karotten 210  
Lammcurry 187  
Lammhack mit Sauerrahmsauce  
im Fladenbrot 188  
Lauchgemüse mit gestampften  
Kartoffeln 174  
Laugnbrezeln 223  
Linsensuppe, rote, mit Salz-  
zitronen und Fisch 204

## N

Nusszopf, gefüllter 230

## O

Obstkuchen mit Rhabarber 234  
Ofengemüse 121  
Orangencharlotte 226  
Orangensorbet 256  
Ossobuco mit Polenta und  
Petersilien-Gremolata 111

## P

Polenta-Lasagne mit Gemüse-  
ragout 154  
Pulled Pork Burger mit Gemüse-  
Sauerrahm-Dip 77

## R

Radieschensalat mit Frühlings-  
zwiebeln 150  
Ragout vom Kalb 117  
Rehkeule 176  
Rehragout 179  
Rehrouladen mit Pilzen 182  
Rhabarber-Consommé 258  
Rhabarbersorbet 256  
Rindfleischsuppe 30  
Rindsbraten mit viel Sauce 88  
Rindsvögel, geschmorte 93  
Roggen-Dinkel-Brot 151  
Rosenkohl mit Kastanien 175  
Rosenkohlblätter mit Ingwer 175  
Rote Bete, bunte 103  
Rote-Bete-Tarte 161  
Rotweinsrisotto mit Radicchio 184

## S

Salzmandeln 29  
Salzstangen 86  
Salzzitronen 26  
Schaumröllchen mit Vanillecreme  
und Beeren 262  
Schmetterlingshuhn 65  
Schokoladenkuchen, warmer,  
mit Birnen 225  
Schupfnudeln 94  
Schweinebraten 72  
Semmelknödel 75  
Senfeis 125  
Spätzle 181  
Spargelpastete 141  
Szegediner Gulasch 68

## T

Tafelspitzsalat mit gebratenem  
Gemüse 99  
Tagliatelle 107  
Tatar vom Rind 100  
Tiramisu vom Rhabarber 255  
Tomaten-Curry-Sauce 41  
Tomaten, marinierte,  
mit Schafskäsecreme 153  
Topfenblätterteteig 245  
Topfen-Joghurt-Terrine 252  
Topfenkuchen, gebackener,  
mit Marillen 241

## V

Vanilleeis, überbackenes,  
mit Meringues und  
Erdbeeren 261  
Verhackertes  
von der Lachsforelle 213

## W

Wildfleischsuppe 33  
Wildfond 36  
Wurstnudeln 71

## Z

Zander mit Salzzitronen  
auf Gemüsebeet 203  
Zitronenmayonnaise 106  
Zitronenschaumsuppe 162  
Zwetschgenknödel 242