Gutes für jeden Tag auf einen Klick im Internet

Foodbloggerin Brigitte Schwarz teilt ihre kulinarischen Kreationen mit der ganzen Welt.

„Wenn man mit Liebe kocht, dann schmeckt es auch", sagt Brigitte Schwarz. FOTO: VN/HOFMEISTER

HITTISAU. (VN-ger) Koche was Gutes und schreibe darüber - im Internet: Die sogenannten Foodblogger haben Omas und Müttern längst den Rang abgelaufen, wenn es um Tipps und Tricks beim Kochen oder Rezepte geht. Einer der Vorteile von Foodblogs: Die selbstgemachten Fotos zeigen, im Gegensatz zu den inszenierten Kochbüchern, wie die Gerichte wirklich aussehen.

Die laut Duden tagebuchartig geführten Internetseiten, die ständig um Kommentare oder Notizen ergänzt werden, boomen auf der ganzen Welt. Vorarlberg macht da keine Ausnahme. Auf www.goats.today/blog zum Beispiel veröffentlicht die Hittisauerin Brigitte Schwarz (31) regelmäßig „Gutes für jeden Tag".

Große Leidenschaft

„Ich habe meinen Freundinnen immer Fotos geschickt von Sachen, die ich gemacht habe", erzählt sie von den Anfängen. Das kam gut an. „Wie geht das? Schickst du mir das Rezept?" Einen eigenen Foodblog hatte die 31-Jährige daher schon länger im Sinn. Nach gewissen Zweifeln, ob sie das auch kann, war es am 15. Mai 2014 schließlich so weit: „Mein Blog ist online! Ein Blog über meine große Leidenschaft - kochen, essen und genießen!", verkündete sie stolz im Internet.

Hauptsache einfach

Seither beschreibt und fotografiert sie zwei- bis dreimal pro Woche ihre kulinarischen Kreationen: Mandel-Kokos-Smoothie, Marillen-Käsekuchen im Glas, Walnussbrot mit Kräuterbutter oder Wassermelone und Feta Salat oder Zucchininudeln. „Ich habe recht einfache Rezepte mit Zutaten, die jeder zu Hause hat", erläutert Brigitte Schwarz. Damit will sie auch Leute abholen, die sich bislang nicht an den Kochlöffel getraut haben. „Wenn ich jemanden zum Kochen motiviert habe, dann freut mich das besonders." Ebenso geben „clean eating", „healthy stuff" und regionale Zutaten auf „goats.today" den Ton an.

Mit viel Liebe

Die Inspirationen für ihre Kreationen stammen aus Kochbüchern, Magazinen oder von der App „Pinterest". „In fremden Ländern gehe ich gerne in den Supermarkt und schaue, was es dort gibt", führt die hauptberufliche Bankangestellte aus. Ganz neue Lebensmittel kennengelernt hat sie außerdem durch die 30-Tage-Challenge „Vegan for fit" . Eine der wichtigsten Zutaten für ein gelungenes Essen kann man aber nirgendwo kaufen: „Wenn man mit Liebe kocht und sich nicht zu viele Gedanken macht, dann funktioniert und schmeckt es auch", ist die 31-Jährige überzeugt.

Sieht das nicht lecker aus? Selbstgemachte Kräuterbutter auf Dinkel-Walnuss-Brot. FOTO: PRIVAT

Dinkel-Nuss-Brot mit Kräuterbutter

Zutaten für zwei Brotlaibe
1 Kilo Mehl (ich nehme zur Hälfte Dinkelvollkorn- und normales Dinkelmehl)
20 g frische Hefe (ein halber Würfel)
600 ml kaltes Wasser (kalt ist da ganz wichtig)
1 TL Salz
1 Handvoll Walnüsse

Hefe im kalten Wasser auflösen und umrühren.
Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und verrühren.
Walnüsse zu den trockenen Zutaten geben.
Das Hefewasser zu den anderen Zutaten hinzufügen und mit der Küchenmaschine (Thermomix oder Handrührer oä.) zu einem glatten Teig kneten.
Die Schüssel jetzt zugedeckt ca. zwölf Stunden (über Nacht oder länger ist egal) im Kühlschrank gehen lassen (das ist hier der Trick!).
Am nächsten Tag das Brot zu zwei länglichen Laiben formen. Faustdicke Stränge sind o.k., damit das Brot richtig durchbackt.
Ofen auf 240 ° vorheizen und eine Auflaufform mit Wasser unten in den Ofen stellen (oder mit Dampfzugabe backen).
Jetzt zuerst bei 240 ° ca. 15 Minuten lang backen, dann die Temperatur auf 200 ° reduzieren und nochmals 15 Minuten weiterbacken.
Easy! Und sehr lecker. Das Brot wird außen knusprig und ist innen perfekt!

Dazu gibt es selbstgemachte Kräuterbutter.
Ich habe einfach alles genommen, was der Garten bietet: Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Basilikum, Oregano - richtig viel von allem. Wer will kann auch noch eine Knoblauchzehe dazupressen. Kräuter klein schneiden und zusammen mit 250 g Butter (zimmerwarm und in Stücke geschnitten) in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer mixen. Zum Schluss noch 1 TL Salz dazugeben!

Hausgemachter Eistee

Das wird ein „cooler" Sommer. Selbstgemachter Eistee ist im Trend.

DORNBIRN. (VN) Sommerzeit ist Eistee-Zeit. Und es ist wirklich nicht schwierig, den eigenen Erfrischungstrunk herzustellen, macht Tee-Sommelière Michaela Moosbrugger (Moses Kost-Bar, Dornbirn) Lust auf „Selbstgebrautes". So funktioniert die Zubereitung: „Der Tee wird heiß aufgebrüht und sofort nach der Ziehzeit über Eiswürfel gegossen, sozusagen schock-gekühlt", erklärt die Tee-Expertin und sagt, warum das wichtig ist: „Das sorgt dafür, dass schwarzer Tee nicht nachbittert, sofort trinkfertig kalt ist, sein frisches Aroma und seine klare Farbe behält." Teefachfrau Moosbrugger: „Brühen Sie den Tee doppelt stark auf, also auf einen Liter Wasser sieben Esslöffel Tee. Einen Krug (natürlich geht auch eine Kanne) mit Eiswürfeln füllen und den Tee darüber gießen." Und das war's schon. Wenn die Hitze hoch ist, und Abkühlung not tut, kann abgekühlt werden: Gläser einfach nochmals mit Eiswürfeln füllen. Moosbrugger: „Aber nicht zu viel, sonst verwässert der Tee." Kräuter- und Früchtetees müssen übrigens immer mit sprudelnd kochendem Wasser aufgegossen werden, auch die empfohlenen Ziehzeiten sollten in jedem Fall eingehalten werden. Der so erzeugte Eistee kann nach Gutdünken mit Saft, Sirup oder Spirituosen aufgepimpt werden. Tipp für Familien: Eistee kann gut in größeren Mengen auf Vorrat hergestellt werden. Im Kühlschrank bleibt er ein bis zwei Tage frisch und anregend. Übrigens: Je besser die Qualität des Tees, umso besser schmeckt natürlich das Endprodukt.

Eistee selbst machen ist ganz einfach. FOTO: RONNEFELDT

ESSEN FÜR UNTER 30 EURO. **Villa Alwind am See**

Besonderes Ambiente und ziemlich viel Käse

LINDAU. Der Bodensee im Sommer ist ein wunderbares Naherholungsgebiet.

Ursula Schnell

Schwimmen, Spazierengehen, Fahrradfahren am See, in Kombination mit einem guten Glas Wein oder einem feinen Bodenseefischgericht machen den besonderen Reiz dieser Landschaft aus.

Unmittelbar neben Bad Schachen gibt es eine wunderschöne klassizistische Villa aus dem Jahr 1852, die der Deutschen Bundespost als Erholungsheim dient. Seit 2012 sind die Restaurantträumlichkeiten für Gäste geöffnet und offerieren laut Betreiber eine elegante, leichte und kreative Küche.

Wir sind neugierig und freuen uns auf den Abend in diesem besonderen Ambiente. Als erstes sind wir von der Aufmachung der Speisekarte enttäuscht, in weiterer Folge auch vom Speisenangebot. Von der eleganten Küche ist wenig zu finden. Viele Speisen werden mit Alpkäse zubereitet, so auch Crostini oder italienische Nudelgerichte, oder von gehaltvollen Saucen begleitet. Wir verkosten einen Spargelsalat mit gekräuterten Garnelen und Mango-Dip (13,50 Euro), der mit drei verschiedenen Frühstücksbrotscheiben serviert wird, und eine traditionelle Rindssuppe mit Maultaschen um 4 Euro. Das Bodenseefelchen ist leider nicht erhältlich. Eine Alternative ist die Symphonie von Lachsforelle und Zander mit Weißweinschaumsauce (18,50 Euro), die als Fertigprodukt auf den Teller kommt und den Geschmack des Fisches übertönt. Die Kalbsleber mit Bodenseeapfel-Scheiben, Balsamicosauce, Backzwiebeln und Kartoffelpüree (17,90 Euro) ist keine Offenbarung, weil weder die Sauce noch die Zwiebeln selbst zubereitet sind. Ausgleichend ist die liebenswürdige Restaurantfachfrau, die uns zum Dessert einen selbstgemachten Rhabarberkuchen empfiehlt, der aus einer Sandmasse mit Nussbaiser zubereitet ist und meinem Gaumen schmeichelt.

Das Fazit meines Restauranttipps lautet: Obwohl die À-la-carte-Gerichte nicht dem hohen Standard unserer Vorarlberger Gastronomie entsprechen, lädt die Villa Alwind mit ihrem herrlichen Park und dem direkten Zugang zum See zu Kuchen, Eis, Kaffee und einem Glas Bodenseewein ein.

Der Spargelsalat mit gekräuterten Garnelen und Mango-Dip.

Ursula Schnell (Jg. 1961) ist Weinakademikerin und Sommelière an Schulen. An der HLW Rankweil unterrichtet sie die Fächer Küche und Service, Betriebsorganisation und Wirtschaftsleitung sowie Ernährung.
Restaurant - Café Villa Alwind am See, Alwindstraße 18-20, 88131 Lindau, Tel. +49 8382 28020-80.

FACHBEGRIFFE UND KOCHTECHNIKEN .

Gastronomische Fachbegriffe

AROMATEN. Die meisten Gewürzkräuter, aber auch Wurzeln und Wurzelgemüse, die zum Dünsten und Kochen verwendet werden, bezeichnet man als Aromaten.
AUSBEINEN. Mit einem kleinen, schmalen Messer, dem „Ausbeiner", werden die Knochen aus dem Fleisch so entfernt, dass die Fleischfasern möglichst nicht verletzt werden.
AUSFUTTERN. Formen so einfetten oder mit Teig verkleiden, dass die Füllung die Form nicht berührt.
AUSLEGEN. Formen werden meist nur dann mit Teig ausgelegt, wenn die Fülle nicht selbst stehen kann, sondern durch den Teigmantel einen Halt bekommt.
AUSSTREICHEN. Das Ausstreichen einer Form mit Butter oder Öl ist nötig, um nach der Garzeit Form und Inhalt leicht voneinander trennen zu können.
AUSSTREUEN. Zum Ausstreuen von Formen werden meist gehackte Nüsse, Mandelblättchen, Semmelbrösel oder Zucker genommen. Was immer in die ausgestreute Form gefüllt wird, ist nach dem Stürzen mit einer Glasur oder Dekor versehen.

Kochtechniken, Garmachungsarten

DÜNSTEN. Unter Dünsten versteht man das Garmachen in wenig Flüssigkeit, über dem Siedepunkt, in einem geschlossenen Geschirr.
WEISSDÜNSTEN. Beim Weißdünsten wird das zu dünstende Kochgut nicht angeschwitzt oder angebraten. Es wird ein sogenannter Ansatz (z.B. Gulaschansatz) hergestellt und das gewürfelte Fleisch in den kochenden Ansatz hineingegeben.
NATURDÜNSTEN. Garen im eigenen Saft oder in Fett, ohne das Dünstgut vorher zu bräunen. Angeschwitzt werden nur die Geschmacksbilder (Zwiebeln, Schalotten etc.). Für Paprikafleisch, Zwiebelfleisch, aber auch Obst und Früchte, sowie Gemüse.
HELLBRAUNDÜNSTEN. Garen in wenig hellbraunem eigenen Saft. Kochgut in Fett vorher leicht bräunen und danach mit Flüssigkeit untergießen und dünsten. Meist zarte Fleischstücke wie Filet von Kalb, Lamm, Wild sowie die Brüste von Geflügel und Wildgeflügel.
BRAUNDÜNSTEN. Garen in wenig gebräuntem Saft. Kochgut in heißem Fett scharf anbraten und danach mit Flüssigkeit untergießen und dünsten. Für Rindsbraten, Rindsrouladen, gedünsteter Zwiebelrostbraten, Kalbsragout.

Die Begriffe werden zusammengestellt von Wolfgang Ponier, Spitzenkoch und Fachlehrer an der Landesberufsschule Lochau.