





HÄPPCHEN-PARADE

VON HEISS BIS HIMMLISCH!

Veggiebunt und superlecker – das ist die Küche von Veronika Maritec-Hinteregger. Wer den Geschmack der Begeisteri in Wolfurt gern selbst nachkochen möchte, findet hier fröhlichbunte Rezepte zum Ausprobieren.

VEGGIE



RANDIG-APFEL-SÜPPCHEN

MIT KURKUMA CURRY GRISSINI

FÜR 4–6 PERSONEN
 ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.
 SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●

ZUTATEN SUPPE

3 El Olivenöl · 1 Zwiebel · 500 g Randig gekocht oder roh · 1 Apfel · 1 Kartoffeln mehlig · ½ TL Salz
 700 ml Gemüsebrühe · ½ El Currypulver
 1 kleines Stück Ingwer gerieben · 125 ml Sahne
 Petersilie, Spinat, Rucola als Garnitur

ZUTATEN GRISSINI

150 g Mehl · 25 g Grieß · 10 g Frischhefe oder ½ TL Trockenhefe · 100 ml Wasser · 1 TL Kurkuma
 1 TL Curry · ½ TL Salz · Getrocknete Kräuter zum Bestreuen bzw. Wälzen

ZUBEREITUNG SUPPE

Zuerst die Zwiebel grob würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Dann die geschälten Kartoffeln sowie den Apfel und den geschälten Randig grob würfeln und zu den Zwiebeln geben. Nach etwa 5 Min. wird die Gemüsebrühe aufgegossen und mit Currypulver und geriebenem Ingwer gewürzt.

**WENN GEKOCHTER
 RANDIG VERWENDET WIRD,
 DIESEN ERST AM SCHLUSS
 DAZUGEBEN, ANSONSTEN
 VERLIERT DIE SUPPE
 DIE PINKE FARBE**

Alles für ca. 10 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nun wird die Suppe püriert und nach Belieben mit Sahne verfeinert. Zum Schluss die Suppe vorsichtig in Tassen abfüllen und mit grünen Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNG GRISSINI

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. 1-2 h bei Raumtemperatur stehen lassen oder über Nacht kühl lagern bzw. gehen lassen. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und dünne Streifen abschneiden. Die Streifen zu Stangen rollen und auf ein Backblech legen. Mit etwas Wasser bepinseln und mit getrockneten Kräutern oder Meersalz bestreuen. Bei 230 Grad Heißluft ca. 10 Min. backen. Die Grissini müssen richtig kross sein.

VEGGIE



VOGERLSALAT MIT GEGRILTEM KÜRBIS

FÜR 1 GROSSE SCHÜSSEL ODER 4 TELLER

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN

300 g Vogerlsalat · 400 g Kürbis zB. Hokkaido
1 EL Olivenöl · Currypulver · 50 g Schaf-,
Ziegen- oder Fetakäse · Walnüsse

ZUTATEN SALATDRESSING

3 EL Olivenöl · 2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig · Zitronenabrieb · Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zunächst wird der Backofen auf 200 °C
Ober-/Unterhitze vorgeheizt. Dann den
Kürbis würfeln, auf ein mit Backpapier
belegtes Blech geben, mit Olivenöl und
Curry beträufeln und ca. 20 Min. backen. In
der Zwischenzeit werden der Käse und die
Nüsse grob geschnitten und für weitere 10
Min. mit dem Kürbis im Backofen geröstet.
Nun den Vogerlsalat waschen und in eine
Schüssel geben.

Aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing
rühren und bis auf einen kleinen Rest
unter den Salat mengen. Schließlich den
warmen Kürbis mit Nüssen und Käse darauf
drapieren und mit dem übrigen Dressing
marinieren.

LAUCH-PILZ-QUICHE MIT SAUERRAHMDIP

15-20 MINI-QUICHES IN
MUFFINFÖRMCHEN
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MIN.
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○

VEGGIE

ZUTATEN QUICHE

Für den Teig · 125 g Topfen · 50 g Butter · 6 EL Milch
200 g Dinkelmehl · ½ Pkg. Backpulver · Salz

ZUTATEN QUICHE FÜLLUNG

3 EL Olivenöl oder Butter · 200 g Pilze · 1 kleine Stange
Lauch · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · Petersilie glatt
1 EL Honig · 4 Eier · 200 ml Sahne · 120 g Bergkäse
Muskatnuss · Salz, Pfeffer · Zitronenabrieb

ZUTATEN SAUERRAHM DIP

1 Becher Sauerrahm · frische Kräuter nach Lust und Laune,
gehackt oder getrocknete Kräuter · 1 Knoblauch gepresst
Salz, Pfeffer · etwas Bio-Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG QUICHE

Zu Beginn den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für den unkomplizierten Teig alle Zutaten gut verkneten und für 15-20 Min. im Kühlschrank rasten lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Lauch hacken.

Erst die Zwiebeln in Olivenöl oder Butter anschwitzen, den Lauch dazugeben und dann die Masse mit dem Honig karamellisieren. Die Pilze werden nur kleingeschnitten und beiseitegelegt.

Aus der Sahne und den Eiern wird ein Guss gerührt, der mit dem Käse, den Gewürzen, dem gepressten Knoblauch und dem Zitronenabrieb abgeschmeckt wird. Schließlich wird auch die Zwiebel-Lauch-Masse untergehoben.

Nach der Ruhezeit den Quicheteig ausrollen und runde Teigkreise ausstechen. Entweder mit einem großen runden Keksausstecher oder mit einer umgedrehten Tasse oder Glas. Dann in gefettete Muffinförmchen legen und an den Seiten andrücken. Nun kommen die kleingeschnittenen Pilze und der Guss auf den Teig. Auf Sicht etwa 15-20 Min. backen; dann müssen die Mini-Quiches unbedingt kurz abkühlen. Am besten lauwarm servieren – die Quiches schmeckt aber auch kalt sehr lecker.

ZUBEREITUNG SAUERRAHM DIP

Alle Zutaten vorsichtig unter den Sauerrahm rühren und mit den Quiches anrichten.

SPINATBÄLLCHEN MIT AJVAR-DIP

30-40 BÄLLCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: ½ H

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

VEGGIE

ZUTATEN SPINATBÄLLCHEN

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 60 g Butter

300 g Spinat frisch oder gefroren

3 Eier · 1 EL getrockneter Thymian

schwarzer Pfeffer · Salz · Muskatnuss

130 g Dinkelbrösel · 120 g Parmesan

ZUTATEN DIP

1 Becher Crème fraîche · 3 EL Ajvar · Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG SPINATBÄLLCHEN

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in Butter gut anrösten. Dann den gewaschenen Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Die restlichen Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und schließlich mit der ausgekühlten Spinat-Zwiebel-Mischung zu einem kompakten Teig geknetet. Die Bällchen werden in der Hand geformt (oder mit einem Eisportionierer) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gelegt. Bei 220 Grad 10-15 Min. im Ofen backen, bis sie an der Außenseite etwas Farbe bekommen.

ZUBEREITUNG DIP

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip vorsichtig miteinander vermengen und ihn zu den noch warmen Spinatbällchen reichen.



VEGGIE



PAVLOVA

MIT APFELKOMPOTT & WALNÜSSEN

FÜR 8 PORTIONEN
 ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MIN.
 BACKZEIT: CA. 70 MIN.
 SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●

ZUTATEN PAVLOVA

3 Eiweiß · 150 g Staubzucker · 1,5 TL Maisstärke
 Zitronenabrieb · etwas Vanillemark
 1 Becher Mascarpone · 1 Pkg Vanillezucker

ZUTATEN KOMPOTT

2–3 Äpfel · 250 ml Wasser · 1 EL Vanillepudding
 Pulver · 20 g Zucker · Messerspitze
 1 Pkg Vanillezucker

ZUBEREITUNG PAVLOVA

Für den Baiserteig Staubzucker und Maisstärke sieben, mit dem Eiweiß steif schlagen und mit Vanillemark und Zitronenabrieb verfeinern. Die Masse dann in einen Spritzsack ohne Tülle füllen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech rund aufspritzen. Je nach Wunsch können die Pavlovas in unterschiedlichen Größen aufgespritzt werden. Bei 120° Ober-/Unterhitze (oder 100° Heißluft) werden sie ca. 70 Min. gebacken. Anschließend können die Pavlovas im Rohr weitergetrocknet werden.

**DIE PAVLOVAS KÖNNEN
 GUT 1-2 WOCHEN VORHER
 HERGESTELLT UND TROCKEN
 AUFBEWAHRT WERDEN.**

**STATT SELBSTGEMACHEM
 APFELKOMPOTT KANN
 AUCH EIN APFELMUS,
 FRUCHTRÖSTER ODER
 BEERENKOMPOTT
 VERWENDET WERDEN.**

ZUBEREITUNG KOMPOTT

Für das Kompott werden die Äpfel geschält und gewürfelt. Das Wasser aufkochen und das mit kaltem Wasser angerührte Puddingpulver eindicken. Äpfel, Zucker, Vanillezucker und Zimt dazugeben und aufkochen, bis die Äpfel gar sind. Je nach Geschmack kann noch mehr gesüßt werden. Vor dem Fertigstellen muss das Kompott abkühlen. Beim Anrichten werden zuerst die Meringues auf den Teller gelegt, mit Mascarpone bestrichen und schließlich mit ein paar Löffeln Apfelkompott und gehackten Walnüssen garniert.

BUNT, CHARMANT UND UNGLAUBLICH BEGEISTERND VEGGIETASTISCH

Mit viel Enthusiasmus und Liebe zum Detail hat Veronika Maretic-Hinteregger die Begeisterei in Wolfurt aufgebaut. Bei leckeren Häppchen haben wir mit der Catering-Pionierin über knackiges Gemüse, mutige Ideen und inspirierendes Coworking geplaudert.

Veronika Maretic-Hinteregger
Tel +43 (0)676 / 4775881
genuss@begeisterei.at
www.begeisterei.at

Text: Carmen Jurkovic-Burtscher

SEIT SIEBEN JAHREN BELIEFERST DU FEIN- SCHMECKER LANDAUF, LANDAB MIT TARTES, WRAPS UND CURRYS –

WAS HAT DICH ZUR BEGEISTEREI INSPIRIERT?

Vroni: Gekocht hab ich immer schon wahnsinnig gern, das Organisieren liegt mir auch; aber mein Plan war eigentlich ein anderer. Ich dachte, ich heirate einen Hotelier und werde Hotelmanagerin (lacht). Nein, im Ernst: Nach meinem Studium in Tourismus und Freizeitwirtschaft war ich erst bei Swarovski, hab dann die Ausbildung zur Wedding Plannerin gemacht – und dann bin ich Mama geworden. Da wollte ich mich neu erfinden, mir überlegen, wie ich mich selbst verwirklichen und trotzdem für die Familie da sein kann. Ich arbeite einfach zu gerne; ich bin natürlich auch gern Mama, aber ich möchte auch meine Ideen umsetzen. Jedenfalls habe ich zur Orientierung ein Coaching gemacht, bei dem sich der Catering-Sektor immer mehr herauskristallisiert hat. Zuerst war es ein Probieren im Familienkreis, aber die Sache ist schnell ernst geworden, denn: wer Rechnungen schreiben will, muss eine Firma gründen. Nach etwa einem halben Jahr gab's die Produktionsküche. Am Catering schätze ich übrigens nach wie vor die Vereinbarkeit von Familie und Job. Klar hat man auch manchmal Gewissensbisse, aber ich schau auch immer mal wieder drauf, dass ich alles liegen und stehen lasse, um mich auf die Jungs zu konzentrieren. Und die beiden haben für meinen Beruf nicht einfach nur Verständnis, sie sind auch richtig stolz. Wie mein Sohn, der am Fußballplatz einem Wildfremden stolz erzählt hat:

„Oans mussch wissa, mine
Mama isch die beschte
Köchin – und du kannsch
sie buocha!“

DER MEINUNG SIND WOHL NICHT NUR DEINE KINDER, DENN SEIT DEN ANFÄNGEN IST DIE BEGEISTEREI STETIG GEWACHSEN, UND DAS TROTZ CORONA...

Vroni: Ja, genau; peu a peu ist mehr dazugekommen. Ehrlich gesagt war Corona für mich da auch ein Stück weit ein Segen. Denn zu Beginn war es einfach viel; da hat mir der Lockdown Zeit zum Atmen gegeben und ich bin kreativ geworden. So kamen die Genusspakete ins Spiel: „Colour-up your Lockdown“ quasi ein Catering für zwei, das kommt unglaublich gut an. Und ich hab meine Cookies-Liebe, die ich von meiner Amerikareise mit 17 mitgebracht hab, im großen Stil umsetzen können. Mittlerweile haben die Cookies ein neues Design im Glas mit lässigen Sprüchen wie „Let's crumble together“ oder „Das Leben ist gut“.

DAS REBRANDING IST JA MIT DER UMSTEL- LUNG AUF EIN REIN VEGETARISCHES ANGEBOT EINHERGEGANGEN. WAS HAT DICH ZU DIESEM MUTIGEN ENTSCHLUSS BEWEGT?

Vroni: Ich konnte einfach nicht mehr dahinterstehen, dass so riesige Berge Fleisch verarbeitet werden. Selbst bin ich zwar keine Vegetarierin, aber ich achte immer darauf, woher das Fleisch kommt. Wenn man aber jede Woche zig Kilo verarbeitet, bekommt man sie auch nicht mehr vom kleinen Bauer. Meine oberste Prämisse ist und bleibt aber der Geschmack – deshalb koche ich mit Butter und guten Gewürzen. Und wenn der Kunde es wünscht, geht es auch lakto- oder glutenfrei. Trotzdem war der Widerstand am Anfang groß. In den ersten Monaten habe ich sogar Aufträge verloren und bei manchen Veranstaltungen gab's dumme Sprüche. Mittlerweile weiß ich, manches ist auch eine Frage der Bezeichnung: gerade Männer probieren bestimmte Gerichte gar nicht, wenn sie als vegan angeschrieben sind. Wenn hingegen nichts dasteht, sagt jeder „wow“. Inzwischen kennen und schätzen mich meine Kunden. Gerade erst gab's eine vegane Hochzeit und sogar die Caritas 100-Jahr-Feier war ganz vegan. Das bestärkt mich schon sehr. Jetzt bin ich seit fast zwei Jahren komplett veggie und es fühlt sich super an! ▶

DEINEN ENTHUSIASMUS SPÜRT MAN – IN JEDLICHER HINSICHT. AUCH VOM REGIONALEN GEDANKEN HAST DU DICH BEFLÜGELN LASSEN.

Vroni: Der ist mir tatsächlich ein großes Anliegen. Das Gemüse kommt natürlich von meinem Schwager Simon vom Vetterhof, die Eier und das Dinkelmehl vom Martinshof, der Käse aus dem Bregenzerwald, die Beeren vom Winderhof, Milchprodukte von Vorarlbergmilch etc. Die Grundzutaten stehen also und bringen immer wieder Farbe rein: lila Karotten zum Beispiel, die's im Handel nicht gibt, oder fröhlichbunte Flower Sprouts. Zusätzlich verwende ich im Winter keine frischen Tomaten oder Zucchini. Trotzdem kann ich nicht zu 100% regional sein, schon alleine wegen der Gewürze nicht. Bioqualität ist mir genauso wichtig, aber als kleiner Betrieb wird es mit Zertifizierung schnell kompliziert. Erstens könnte es zu Lieferengpässen kommen und dann muss ich schnell reagieren können. Zweitens könnte ich manche Produkte wie die geschenkten Äpfel aus Nachbars Streuobstwiese oder die herrlichen Kräuter und Blüten aus dem Garten nicht mehr verwenden, weil sie nicht als bio ausgewiesen sind. Deshalb gilt: so viel regional, saisonal und bio, wie möglich. Und die Auslieferung klappt super mit dem Elektroauto. Diese Werterhaltung trägt auch zur Umweltzeichen-Zertifizierung bei, und mit der wiederum werden wir ein idealer Partner für Green Meetings.

DADURCH VERPFLICHTEST DU DICH AUCH ZU EINEM VERANTWORTUNGSVOLLEN UMGANG MIT RESTEN. ABER WIE KLAPPT DAS BEIM CATERING?

Vroni: Unsere Dienstleistung sind frische Speisen, da ist es durchaus eine Herausforderung. Trotzdem fällt bei uns sehr wenig Lebensmittelabfall an. Einerseits liegt es an der Planung – es gibt immer ein Gericht pro Person. Andererseits liegt es am Umgang der Kunden – im Privatbereich verteilt man das Essen an Freunde, bei Firmen hole ich das restliche Geschirr oft später. Für öffentliche Veranstaltungen mit 50-100 Personen ist das zwar schwieriger, aber dafür hab ich mir was einfallen lassen. Unter dem Motto „Nimm begeisternde Eindrücke mit“ können die Gäste die Reste in Boxen füllen lassen und heimnehmen. Dafür braucht es zwar eine Verpackung, aber das Lebensmittel wird wertgeschätzt.

DAS KLINGT NACH EINEM TOLLEN KONZEPT! WO LIEGEN DENN DIE WAHREN HERAUSFORDERUNGEN IM CATERINGBEREICH?

Vroni: Die Haupthürde ist eindeutig die Preissteigerung. Unser Produkt – Nahrungsmittel – hat geringe Gewinnchancen und die Leute sind durch die Inflation ohnehin sensibel geworden. Logisch haben Lokale mit hohen Fixkosten andere Herausforderungen, aber im Catering sind die Möglichkeiten eingeschränkt. Bei diesem harten Business hat man schon Respekt vor neuen finanziellen Verpflichtungen – für uns zum Beispiel der Umzug nächstes Jahr ins Rickenbachquartier in Wolfurt. Das wird ein cooler Ort zum Kochen, der auch die Möglichkeit bieten wird, hinter die Kulissen zu schauen. Bei aller Vorfreude bleibt es ein geschäftliches Wagnis. Aber was kann man tun? Wir sind fleißig, wir machen einen guten Job und es gibt zum Glück genügend Leute, welche die Qualität schätzen. Außerdem habe ich viele Ideen; aber damit ist es auch so eine Sache. Der Markt in Vorarlberg ist klein und es gibt schnell Nachahmer – das tut dann schon weh.

Statt blind zu kopieren, würde ich mir anregendes Coworking wünschen. Sicher ist das bei Bürojobs einfacher als in der Küche. Wer putzt? Was ist mit dem Müll? Im Umgang mit Lebensmittel sind das heikle Themen, und wohl deshalb gibt es bei uns noch keine Versuche in diese Richtung. Dabei wäre das gerade am Anfang ein riesiger Vorteil. Ehrlichen Austausch und lebensnahe Tipps hätte ich mir da oft gewünscht. Als Selbstständige bist du ja ohnehin für gefühlt eine Million Jobs zuständig! Im Coworkingspace würden sich Synergien ergeben und man könnte sich gegenseitig aushelfen. Vier Hände schaffen einfach mehr als doppelt so viel.

ZUM ABRUNDEN AM SCHLUSS – WAS MACHT DIE BEGEISTEREI B'SUNDRIG?

Vroni: Ich mag es gerne bunt, denn das Auge isst mit. Deshalb gibt es bei uns auch einen Kräuter- und Blumengarten und jedes Gericht wird so verfeinert und verschönert. Was uns also abhebt ist genau das, das kleine I-Tüpfelchen, das Sahnehäuschen, die Liebe zum Detail in den Farben der Natur. ♦