

SPAR 

*wie
früher*

Edition STEKOVICS

BIO-KNOBLAUCH REZEPTE



SPAR und **ERICH STEKOVICS** verfolgen das gleiche Ziel: wir wollen die Erhaltung seltener und alter Handels- und Lokalsorten mit SPAR wie früher-Produkten unterstützen.

SPAR wie früher steht für vielfältige Raritäten aus traditionellen österreichischen Anbaugebieten. Die enge Zusammenarbeit, mit auf den Anbau von seltenen Sorten spezialisierten Landwirten, bringt kulinarische Köstlichkeiten hervor.

Diese außergewöhnlichen Sorten zeichnen sich durch natürliches Aussehen, hervorragenden Geschmack und durch ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten aus.

Die **SPAR wie früher österreichischer Bio-Knoblauch Edition Stekovics** garantiert Ihnen ein österreichisches Produkt mit Individualität, Natürlichkeit und höchster Qualität.

SPAR 

*wie
früher*

Edition **STEKOVICS**

Allgemeines und Wissenswertes

HERKUNFT:

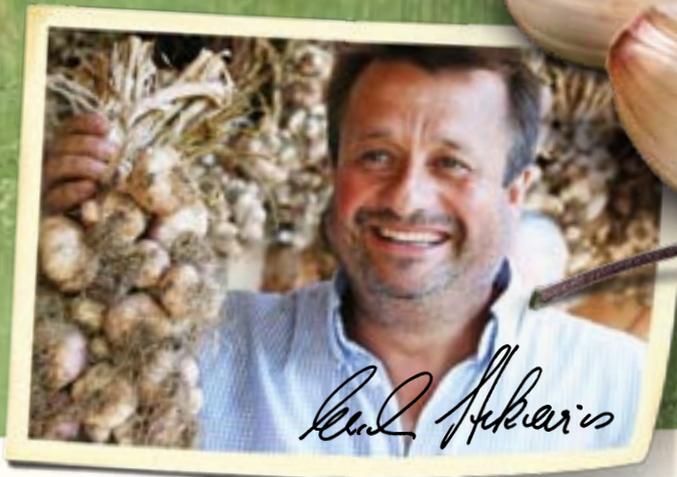
Der SPAR wie früher österreichische Bio-Knoblauch Edition Stekovics kommt aus Österreich/Burgenland/Frauenkirchen von den beiden Rieden: Ried Pusztaäcker und Ried Hallebühl.

ERNTE:

Die Ernte findet am 24. Juni zu Johanni statt. Denn wie schon ein altes Sprichwort sagt, so Erich Stekovics: "Zu Johanni ziagt sich der Knofl ani!" Das bedeutet, dass der SPAR wie früher Bio-Knoblauch, der in einer Tiefe von ca. 10 cm unter der Erde wächst, sich auf rätselhafte Weise ab diesem Zeitpunkt noch weiter nach unten (ca. 20 cm) in die Erde zurückzieht und erst im September wieder kommt. Aus diesem Grund wird der SPAR wie früher Bio-Knoblauch also rechtzeitig zu Johanni behutsam, um die Knolle nicht zu verletzen, als Ganzes aus der Erde gehoben. Im Unterschied zu konventionellem Knoblauch wird der SPAR wie früher Bio-Knoblauch mit Stängel, Wurzel und sogar ungewaschen gelagert. Dies ist besonders wichtig, um ihn länger haltbar zu machen und den Geschmack zu intensivieren.

TROCKNUNG:

Der vorsichtig geerntete SPAR wie früher Bio-Knoblauch wird nun in Büscheln zusammengebunden und 3 Wochen lang, im Gegensatz zu konventionellem Knoblauch der mittels Gebläse zwangstrocknet wird, luftgetrocknet. Danach beginnt eine Ruhephase. In der wird genauestens auf die richtige Temperatur geachtet, damit der Knoblauch keine Seele bildet. Sie werden sich nun fragen, was meint man mit Seele? Die Knoblauch-Seele bezeichnet den grünen



Keimling der sich bildet, wenn der Knoblauch zu treiben beginnt. Mit der zeitgerechten Ruhephase kann man diesen natürlichen Prozess hinauszögern und der Knoblauch hält sich länger.

LAGERUNG:

Der SPAR wie früher Bio-Knoblauch sollte in der Küche unbedingt in einem Sackerl, lichtgeschützt und trocken, bei Zimmertemperatur, ohne Temperaturschwankungen, gelagert werden.

AROMA:

Durch das Behalten des Stängels beginnt im Knoblauch eine Hormonentwicklung, die sich nicht nur positiv auf den Geschmack, sondern auch auf die Haltbarkeit auswirkt. Man könnte sagen, der Knoblauch ernährt sich selbst durch die im Stängel befindlichen Nährstoffe. So überzeugt der SPAR wie früher Bio-Knoblauch nicht nur durch die österreichische Herkunft, sondern auch mit einer längeren Haltbarkeit sowie einer leichten, unvergleichbaren Würze und einem sanften Zwiebelaroma.

VERWENDUNG:

Der SPAR wie früher Bio-Knoblauch Edition Stekovics eignet sich ideal zum Würzen und Kochen! Schmökern Sie doch einfach in unserem SPAR wie früher Bio-Knoblauch Folder und Sie werden begeistert sein, was sich mit Knoblauch so zaubern lässt.

Deftiger Kartoffelsalat mit Speck

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 800 g Kartoffeln fest kochend
- * 1/2 TL Salz
- * 200 g Hamburgerspeck (dünn aufgeschnitten)
- * 180 g Gewürzgurken
- * 1 Zwiebel

Marinade:

- * 375 ml Sauerrahm
- * 1/2 EL Senf (scharf)
- * 2 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehen
- * Salz, Pfeffer
- * 5 EL Schnittlauch (geschnitten)

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln mit Salz weich kochen, abseihen, auskühlen lassen, mit der Schale halbieren oder vierteln.
- 2 Speck in 1/2 cm breite Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Dann über den Kartoffeln verteilen.
Hinweis: 2-3 EL Speckscheiben zum Garnieren beiseite geben.
- 3 Gurkerl und Zwiebeln zu den übrigen Salatzutaten geben.

Marinade:

- 1 Sauerrahm mit 2-3 EL Gewürzgurkensud, Senf und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über dem Salat verteilen und gut durchmengen.
- 2 Salat ca. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen, Schnittlauch darüberstreuen und alles gut vermengen. Mit den restlichen Speckstreifen bestreuen.







Gelbe Gazpacho mit Brotsticks

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 2 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehen
- * 1 große Salatgurke
- * 400 g gelbe bzw. orange Tomaten
- * 2 gelbe Paprikaschoten
- * 1 weiße Gemüsezwiebel
- * 125 ml Olivenöl
- * 2 EL Condimento Bianco

- * etwas Tabasco sauce
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Brotsticks:

- * 1/2 Baguette
- * 3 EL Olivenöl zum Braten
- * Salz
- * Backtrennpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne herausschaben und in große Würfel schneiden.
- 2 Tomaten waschen und grob schneiden.
- 3 Paprikaschoten putzen, Samen entfernen und ebenfalls grob schneiden.
- 4 Zwiebel und Knoblauch grob schneiden.
- 5 Alle Zutaten in den Mixaufsatz der Küchenmaschine geben, Olivenöl dazugießen und fein pürieren.
- 6 Gazpacho mit Essig, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 2-3 Stunden kalt stellen.

Brotsticks:

- 1 Backrohr auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Baguette der Länge nach in 1 cm breite Scheiben schneiden, dann in 1 cm breite Stangerl schneiden, auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und im Rohr 8-10 Minuten knusprig backen.
- 3 Gut gekühlte Gazpacho mit den Brotsticks servieren.

Feldgurken-Tzaziki-Creme mit lauwarmen Anis-Tomaten

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 1 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehe
- * 1/2 TL Gelier Fix Agar Agar
- * 2 Feldgurken (à 350 g)
- * 2 Becher Naturjogurt
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Ouzo (Anis-Schnaps)
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Anis-Tomaten:

- * 500 g kleine, ovale Kirschtomaten
- * 2 EL Anissamen
- * 8 EL Olivenöl
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

- 1 Gurken schälen, der Länge nach halbieren, Kerne heraus schaben, grob raspeln, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 2 Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Gurken gut ausdrücken, mit dem Jogurt sowie dem Olivenöl und dem Knoblauch gut vermengen.
- 4 Agar Agar mit Ouzo in einen kleinen Topf geben, glatt rühren und kurz aufkochen; 3-4 EL von der Gurkenmasse unterrühren und dann unter die restliche Masse mengen.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gläser damit füllen, 4-5 Stunden kalt stellen (am besten über Nacht).

Anis-Tomaten:

- 1 Tomaten waschen und halbieren.
- 2 Anissamen ohne Fett in einem beschichteten Topf kurz anrösten, von der Hitze nehmen, Olivenöl darüber gießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Halbierete Tomaten mit lauwarmem Anisöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tzaziki-Creme servieren.





Tapenade mit geröstetem Weißbrot

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 2 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehen fein gehackt
- * 150 g Oliven schwarz
- * 5 Sardellenfilets (in Öl eingelegt)
- * 40 Kapern eingelegt
- * 5 EL Olivenöl
- * 1 EL frischer Thymian
- * Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Spritzer Zitronensaft
- * 8 Scheiben Baguette
- * 3 EL Olivenöl zum Anbraten
- * Küchenkrepp

ZUBEREITUNG:

- 1 Oliven von den Kernen befreien und fein hacken.
- 2 Sardellenfilets mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Kapern abspülen und fein hacken.
- 4 Oliven, Sardellen und Kapern mit gehacktem Knoblauch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Thymian und Olivenöl zugeben, kräftig mit Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.
- 5 Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Brotscheiben darin beidseitig knusprig anbraten und lauwarm mit der Tapenade servieren.

TIPP: Tapenade hält gut verschlossen einige Tage im Kühlschrank und ist auch eine gute Würze zu gegrilltem Fisch oder Fischeintöpfen.

Bohnen-Parmesancreme auf Knoblauchbruschetta

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 1 oder 2 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehen
- * 80 g junger, weicher Parmesan
- * 200 g weiße Bohnen aus der Dose
- * 125 ml Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 4 Scheiben Schwarzbrot
- * Olivenöl zum betreufern
- * Pfeffer und Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

- 1 Parmesan fein reiben.
- 2 Bohnen gut abtropfen lassen, mit dem Olivenöl in ein hohes Mixglas geben und fein pürieren.
- 3 Parmesan zugeben und nochmals gut durchmischen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Brotscheiben toasten oder im Backrohr kurz überbacken.
- 6 Knoblauchzehen schälen, Brotscheiben damit einreiben und mit dem Aufstrich bestreichen.
- 7 Mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit Petersilie bestreuen.







Marinierter Knoblauch-Branzino mit Zitronenöl

ZUTATEN für 4 Portionen:

- * 4 Branzinos (küchenfertig, à ca 400 g)
- * 1 weiße Gemüsezwiebel
- * 2 Ochsenherztomaten
- * 1 Glas Artischockenherzen (285 g Abtropfgewicht)
- * 3 EL Olivenöl
- * 1/2 Zwiebel
- * 4 EL Petersilie gehackt
- * 1 TL Paprikapulver edelsüß
- * 2 EL Zitronensaft
- * 3 EL Olivenöl
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Marinade

- * 2 SPAR wie früher Bio-Knoblauchzehen fein gehackt

Zitronenöl

- * 4 EL Zitronensaft
- * 4 EL Olivenöl
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Marinade

- Alle Zutaten gut vermengen.

Zitronenöl

- Zitronensaft und Olivenöl in einem hohen Becher aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Branzinos

- 1 Fische außen und innen waschen, trocken tupfen und die Haut auf beiden Seiten mehrmals einschneiden.
- 2 Fische in eine flache Schüssel legen, mit dem Großteil der Marinade übergießen, wenden und im Kühlschrank zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen.
- 3 Backrohr auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden, beides auf einem Backblech verteilen und die geviertelten Artischocken darüberlegen.
- 5 Marinierte Fische auf das Gemüse legen, mit der übrigen Marinade beträufeln und im Rohr ca. 25 Minuten braten (eventuell einmal wenden).
- 6 Fisch mit dem Gemüse anrichten und mit dem Zitronenöl beträufeln.

SPAR 
*wie
früher*

Edition **STEKOVICS**

**Entdecken Sie das
kleine aber feine
saisonale Sortiment**

Exklusiv bei:

SPAR 

EUROSPAR 

INTERSPAR 