

SARAH WIENER

# Herdhelden



Mein ganz persönliches

Österreich-  
Kochbuch



Und selbst wenn Sie nur ein einziges Gebot umsetzen, dann wäre das doch immerhin schon ein Anfang!

# Sturm in Österreich

Was man zum Heurigen & im Buschenschank verkosten kann - deftige Speisen aus österreichischen Gasthäusern





**ZUM JUNGEN WEIN**, der in Österreich Sturm genannt wird, isst man beim Heurigen eine deftige Jausn - eine Brotzeit mit Brot und Salzstangerln, Speck und Käse, Krenaufstrich, Grammelschmalz und Liptauer. Den echten Buschenschank erkennt man an den Föhrenzweigen, dem „Buschen“, der an einer langen Stange vors Haus gesteckt wird zum Zeichen dafür, dass hier eigener Wein, Most und kleine Speisen serviert werden.

# Kernölaufstrich

100 g Kürbiskerne

1/2 Bund Schnittlauch (ersatzweise 1 EL geriebener Kren/Meerrettich)

200 g Frischkäse

3-4 EL Crème fraîche

3-4 EL Kürbiskernöl

1-2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle



4 Personen



15 Minuten + Abkühlzeit

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken