

GENERÁCIÓK KÖZÖS
RECEPTES KÖNYVE

Interreg
AUSTRIA–HUNGARY

Co-funded by
the European Union

mixAge
AN INTEGRATED BORDER REGION

Impresszum

A kiadvány Soproni Evangélikus Egyházközség megbízásából, Interreg VI-A Ausztria–Magyarország Program 2021–2027 keretében megvalósuló ATHU-0200109 mixAge projekt részeként készült.

Szakmai koordináció: Effix-International Kft.
Kiadás éve: 2026 szeptember
Megjelenés helye: Sopron

GENERÁCIÓK KÖZÖS

RECEPTES KÖNYVE

ELŐSZÓ

A Hagyományőrző gasztrokaland és receptbörze című receptgyűjtemény célja az osztrák–magyar határtérség régi, részben már feledésbe merült ételeinek és italainak felkutatása, megőrzése, valamint újbóli beemelése a mindennapokba.

A kiadvány szekunder kutatómunka, valamint a helyi lakosság bevonásával megvalósuló receptgyűjtés eredményeként jött létre. Az összegyűjtött receptek rendszerezést és szakmai ellenőrzést követően kerültek a gyűjteménybe.

A kiadványban szereplő receptek a térség gasztronómiai hagyományait, családi emlékeit és generációkon át öröklődő tudását őrzik. Egyes receptek elkészítési módja családonként és településenként eltérhet, ezért a gyűjtemény nem kizárólagos, hanem értékmentő és hagyományőrző céllal készült.

SOPRONI BORLEVES

HOZZÁVALÓK

1 l bor

1 citrom

1-2 szegfűszeg

8 tojásárgája

8 ek cukor

fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A bort (vagy 2/3 bor, 1/3 víz) a citromlével, fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal feltesszük főni.

A tojássárgákat a cukorral habosra verjük, a forró borhoz öntjük, közben keverjük. A levest visszateszük a tűzre, habverővel verjük, amíg besűrűsödik.

Tálalás előtt átszűrjük.

RÁNTOTT KARFIOL FRITŐZBEN

HOZZÁVALÓK

1 fej karfiol

só

150g liszt

3 db tojás

150g zsemlemorzsa

2 ek olaj

ELKÉSZÍTÉS

A karfiolt rózsáira szedjük, majd forrásban lévő sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, hideg vízzel átmossuk, majd szobahőmérsékletűre hűtjük.

A karfiolrózsákat lisztbe, felvert tojásba, majd zsemlemorzsába forgatjuk (panírozzuk). Sütőpapírral bélelt air fryer (légkeveréses sütő) kosárba helyezzük a bepanírozott karfiolokat, majd enyhén meglocsoljuk olajjal.

180 fokra előmelegített air fryerben körülbelül 15 percig sütjük, amíg aranybarnára nem pirul.

HAGYOMÁNYOS PONCICHTER BABSTERC

HOZZÁVALÓK

200 g tarka-/gyöngybab

300 g liszt

200 ml babfőzőlé

120 g mangalicazsír

babérlevél

só

ELKÉSZÍTÉS

A hagyományos babsterchez a babot egy éjszakára hideg vízben áztatjuk. Másnap sós vízben a babérlevéllel puhára főzzük.

Egy edényben folyamatos keverés mellett a lisztet halványbarnára pirítjuk. Ezután a kevergetést folytatva fokozatosan adagoljuk hozzá a babot a megadott mennyiségű főzőlével. Ekkor a stercet félrehúzzuk a tűzről, letakarjuk, a tűzhelyen pihentetjük. Felforrósítjuk a zsírt, majd a stercet ismét a tűzre téve arra rácsorgatjuk, rövid ideig kevergetjük. Sóval ízesítjük.

Savanyúságokkal, uborkasalátával, házi tejföllel vagy szilvalekvárral fogyasztva igazi poncichternek érezhetjük magunkat.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Sopronban és a határtérségben vannak olyan ételek, amelyekről az embernek rögtön az otthon jut eszébe. Nekem ilyen a babsterc is. GyerekKoromban természetes volt, hogy időnként az asztalra került, ma viszont már sokkal inkább érzem, hogy ez a régi recept a vidékünk történetének egy darabja. Amikor elkészítem, mindig arra gondolok, milyen jó lenne, ha ezeket a jellegzetes soproni ízeket a következő generációk is ugyanúgy ismernék és továbbvinnék.

VIRSLIS-HAGYMÁS BABSALÁTA, TÁRKONNYAL

HOZZÁVALÓK

3 doboz vörös babkonzerv

4 fej lila vagy vöröshagyma

3 ek. borecet

2 ek porcukor

1 csokor petrezselyem zöldje

25 dkg virsli

2-3 db főtt tojás

3 db savanyú uborka

só, őrölt bors

2 ek. olívaolaj

1 csomag friss tárkony

ELKÉSZÍTÉS

Első lépésként elkészítjük a páclevet. Az apróra vágott vöröshagymát, tárkonyt és petrezselymet egy tálba tesszük, majd felöntjük 2 dl vízzel. Ezután sóval, borssal, cukorral és ecettel ízesítjük majd hozzáadjuk a leszűrt babkonzervet és a felkarikázott virslit. Az egészet meglocsoljuk egy kevés olajjal.

A salátát kb. egy órára hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek megfelelően összeérjenek. Tálalás előtt keményre főtt tojáscikkekkel díszítjük.

BABNUDLI

HOZZÁVALÓK

1 kg tarkabab

1 kg liszt

1 kg zsír

2 dkg só

2 tojás

langyos víz

ELKÉSZÍTÉS

A babot beáztatjuk egy napra, puhára főzzük, leszűrjük, késsel apróra vágjuk.

Negyed kg zsíron megpirítjuk, sót, borsot adunk hozzá, ízlés szerint. Nudlitésztát készítünk, megsodorjuk, kifőzzük.

Leszűrjük, és a forró babot rátesszük, végül összekeverjük.

BABRÉTES

HOZZÁVALÓK

50 dkg fehérbab

25 dkg zsír

só

1 tk. bors

4 dl tejföl

30 dkg liszt

só

0,5 dl olaj

ELKÉSZÍTÉS

A rétestésztához a lisztet sóval, olajjal és annyi langyos vízzel dolgozzuk össze, hogy lágy, jól nyújtható tésztát kapjunk.

Félórás pihentetés után két részre osztjuk, majd konyharuhán egészen vékonyra húzzuk.

A megfőtt fehérbabot zsírban enyhén megpirítjuk, sóval és borssal ízesítjük, majd a kinyújtott tésztára terítjük. Meleg zsírral és tejföllel meglocsoljuk, feltekerjük, végül sütőben aranybarnára sütjük.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Sokszor próbáltam már úgy elkészíteni egy-egy régi családi ételt, ahogy annak idején otthon készült. Ugyanazokat a hozzávalókat használom, ugyanúgy csinálom, mégis mindig egy kicsit más lesz. Régen ez zavart, ma már inkább szeretem benne ezt. Hiszen minden generáció hozzátesz valamit a recepthez. Így marad meg a régi, miközben közben egy kicsit a miénk is lesz.

PAPRIKÁS CSIRKE

HOZZÁVALÓK

csirkedarabok

1 nagy vöröshagyma

2 evőkanál őrölt paprika

só, bors

kevés liszt

tejföl vagy tejszín

ELKÉSZÍTÉS

A csirkedarabokat olajban alaposan megpirítjuk, majd kivesszük az edényből.

A megmaradt zsiradékon kissé megdinszteljük az apróra vágott vöröshagymát, majd visszatesszük a csirkedarabokat. Fűszerezzük, kevés folyadékkal felöntjük, és puhára pároljuk.

Végül liszttel és tejföllel behabarjuk.

RAKOTT KRUMPLI

HOZZÁVALÓK

1 kg főtt, hámozott burgonya

25 dkg húsos kolbász

6 keményre főtt tojás

só, bors, majoránna

kevés fokhagyma

kb. 200 ml habtejszín

ELKÉSZÍTÉS

Egy sütőformát kikenünk, majd egy réteg vékony szeletekre vágott burgonyát teszünk bele. Erre egy réteg hús, majd egy réteg karikákra vágott főtt tojás kerül.

A rétegezést addig folytatjuk, amíg minden hozzávaló elfogy.

A tetejét burgonyaréteggel zárjuk. A tejszínt a tetejére öntjük, majd körülbelül 180 °C-on 30–45 percig sütjük. Akkor jó, ha a teteje kissé megpirul és ropogóssá válik.

Ha nincs főtt tojásunk, a tejszínt nyers tojással is összekeverhetjük, és ezt önthetjük a rétegek közé.

LEVESZÖLDSÉG SÓBAN

HOZZÁVALÓK

sárgarépa
petrezselyemgyökér
paszternák
zellergumó
lestyán
petrezselyemzöld
zellerzöld
kevés metélőhagyma

ELKÉSZÍTÉS

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk és feldaraboljuk, majd aprítógépben felaprítjuk.

Ne pépesítsük teljesen, maradjanak benne kisebb zöldségdarabok.

1 kg zöldséghez 30 dkg sót adunk. Alaposan összekeverjük, majd tiszta üvegekbe töltjük. Felbontás nélkül hűtőszekrény nélkül is több mint egy évig eltartható. Felbontás után hűtőszekrényben tároljuk.

PAPRIKÁS KRUMPLI

HOZZÁVALÓK

4–5 nagyobb burgonya
1 vöröshagyma
őrölt paprika
só, bors
1/2 csomag habtejszín
liszt

ELKÉSZÍTÉS

A burgonyát meghámozzuk és kis kockákra vágjuk.

Egy közepes vöröshagymát apróra vágunk, majd zsiradékon megpirítunk. Ha szeretnénk, a hagymát később ki is vehetjük.

Hozzáadjuk a felkockázott burgonyát, majd vízzel felöntjük. Őrölt paprikával, sóval és borssal ízesítjük, és a burgonyát puhára főzzük.

A tejszínt kevés liszttel simára keverjük, és amikor a burgonya megpuhult, hozzáöntjük. Még egyszer felforraljuk. Virslivel, füstölt hússal vagy más húsfélével tálalhatjuk.

ARAB SALÁTA MÉZES-MUSTÁROS ÖNTETTEL

HOZZÁVALÓK

franciasaláta-zöldségkeverék

néhány szem ecetes uborka

só ízlés szerint

1 ek méz

1 ek mustár

1 ek olívaolaj

1 citrom leve

só ízlés szerint

frissen őrölt bors

kevés kakukkfű, ízlés szerint

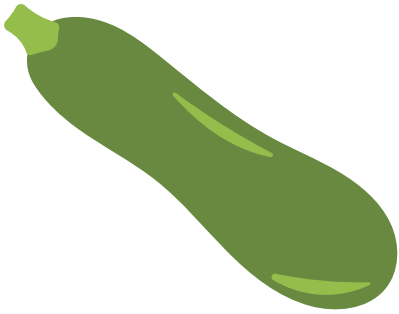
ELKÉSZÍTÉS

A mirelit zöldségkeveréket enyhén sós vízben főzzük meg, de vigyázzunk, hogy ne legyen túl puha. Szűrjük le, majd hagyjuk kihűlni. Az ecetes uborkát vágjuk apró kockákra, és keverjük a zöldséghez.

A mézet és a mustárt keverjük simára. Ezután adjuk hozzá az olívaolajat, és keverjük tovább. A citrom levét csak a végén adjuk hozzá.

Végül ízesítsük sóval, borssal és egy kevés kakukkfűvel.

Az öntetet keverjük a zöldséges alaphoz, majd tegyük hűtőbe. Tálalás előtt érdemes 1–2 órát pihentetni, hogy az ízek jól összeérjenek.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

A fiam barátai is nagyon kedvelik ezt a receptet, ők mütyingának nevezik.



DARASTERC

HOZZÁVALÓK

25 dkg búzadara

1 dl étolaj

só

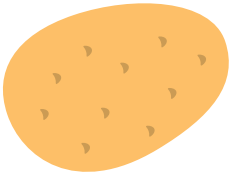
40 dkg burgonya

ELKÉSZÍTÉS

A burgonyát meghámozzuk, apró kockákra vágjuk és sós vízben majdnem puhára főzzük. A darát világosbarnára pirítjuk, majd óvatosan felöntjük a burgonyával és annak főzőlevével.

Fedő alatt, kis lángon addig pároljuk, amíg a dara teljesen magába szívja a folyadékot. Forró olajat keverünk hozzá és megpirítjuk.

Tálaláskor petrezselyemmel vagy kaporral megszórhatjuk.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Vannak receptek, amelyeket az ember nem is papírról tanul meg, hanem egyszerűen belenő. Gyerekként még csak néztem, hogyan készülnek, később már én is segítettem, ma pedig sokszor az unokáim állnak mellettem a konyhában. Közben kérdezgetnek, én pedig mesélek nekik arról, hogyan készítettük ugyanezt régen. Talán az íze már soha nem lesz pontosan olyan, mint amilyenre én emlékszem, de amikor együtt leülünk az asztalhoz, mégis úgy érzem, egy kis darabot sikerült továbbadni abból a világból.

PARADICSOMOS KÁPOSZTA

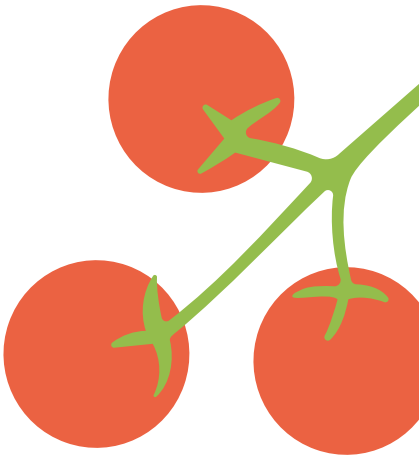
HOZZÁVALÓK

1 kg csíkokra vágott káposzta
3 evőkanál olaj / 5 dkg zsír
5 dkg liszt
1 kg darabolt paradicsom vagy
2–3 dl konzerv paradicsom
1 vöröshagyma
4 dkg cukor
só

ELKÉSZÍTÉS

A csíkokra vágott káposztát az apróra vágott vöröshagymával együtt sós vízben puhára főzzük. A zsírból és a lisztből rántást készítünk, majd a paradicsommal felengedjük.

A paradicsomos rántást a káposztához adjuk. Körülbelül 10 percig tovább főzzük, cukorral ízesítjük.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Gyerekkorom óta az egyik kedvenc ételem. A nagymamám mindig elkészítette nekem, amikor csak kértem, így rengeteg szép emlék köt ehhez az ételhez és a recepthez. Kicsit mindig a gyerekkort, a közös ebédeket és a nagymamám szeretetét jelenti számomra.

MAJORANNÁS KRUMPLILEVES

HOZZÁVALÓK

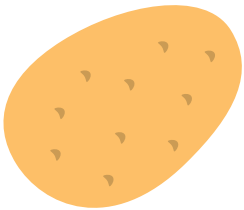
4 db közepes krumpli
1 fej vöröshagyma
2,5 ek olaj
2 ek liszt
1 kk pirospaprika
1 ek tejföl
só
majoranna
borsikafű
fokhagymapor
kolbász

ELKÉSZÍTÉS

Az olajon világosra pirítjuk a lisztet, majd hozzáadjuk a reszelt vöröshagymát.

Rövid pirítás után belekeverjük a pirospaprikát és a majorannát, majd hideg vízzel fokozatosan felöntjük, közben simára keverjük. Hozzáadjuk a felkockázott burgonyát, sóval, borsikafűvel és fokhagymaporral ízesítjük, majd kolbásszal gazdagítjuk.

Amikor a burgonya megpuhult, belekeverjük a tejfölt, még egyszer felforraljuk majd tálaljuk.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Egy recept önmagában csak néhány sor egy füzetben. Akkor válik igazán értékessé, amikor újra elkészül, amikor lisztes lesz tőle a gyerek keze, amikor valaki megkóstolja főzés közben és amikor együtt várjuk, hogy végre az asztalra kerüljön. Nekem az a legnagyobb öröm, amikor látom, hogy a fiatalabbak is megszeretik ezeket az ételeket. Ilyenkor érzem azt, hogy amit én kaptam a családomtól, abból sikerült valamit továbbadnom.

WEISZ CSALÁD MARADÉKMENTŐ GOMBÓCA

HOZZÁVALÓK

1 kg burgonya

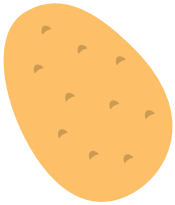
20-30 kdg liszt

1 kanál búzadara

3 dkg zsír

1-2 tojás sárgája

sülthús



ELKÉSZÍTÉS

A maradék húst felaprózzuk, a sülthús zsírjában és szaftjában mégegyszer átpirítjuk.

A héjában főtt burgonyát áttörjük, elvegyítjük a zsírral, liszttel, darával, megsózzuk és a tojások sárgájával összedolgozzuk.

Pihentetés nélkül kb. fél cm vastagságura kinyútjuk és 8 cm-es kockákra vágjuk. Mindegyik közepébe belehalmozunk egy kis húst, majd a sarkokat összefogva gombócokat formálunk. Sós vízben addig főzzük, míg a gombócok a víz felszínére jönnek. Leszűrjük, majd a gombócok mellé a sülthús szaftjából liszttel sűrített mártást tálaljuk.

Maradék pörkölttel is készíthető, de a mi családunkban a sülthús maradékos gombóc a kedvenc.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Anyai nagymamám rettenetesen spórolós asszony volt. Nála semmi maradék nem mehetett veszendőbe. Így keletkezett a család egyik kedvenc étele, a húsos gombóc. Alapját az előző napokról megmaradt sülthús adta, ami általában oldalas, vagy húsos császárszalonna volt. Első nap a sülthúst tört burgonyával tálalta. Második nap valami főzelékre aprított belőle, és harmadik nap jött a finom gombóc.

MEDVEHAGYMÁS TEKERCS

HOZZÁVALÓK

60 dkg finomliszt

2 dkg élesztő

20 dkg tepertő

1 tk őrölt bors

só

30 dkg medvehagyma

2 dl tejföl

2 db tojás

ELKÉSZÍTÉS

A liszt egy részéből, a tejföl egyharmadából, 1 dl langyos vízből és az élesztőből kovászt készítünk.

Közben a tepertőt ledaráljuk vagy apróra vágjuk, majd összekeverjük a medvehagymával. Amikor az élesztő felfutott, hozzáadjuk a maradék lisztet, egy tojást, a sót, az őrölt borsot és a tejföl fennmaradó kétharmadát. Az alapanyagokból közepesen kemény tésztát dagasztunk, majd letakarva, langyos helyen körülbelül 40 percig kelesztjük.

A megkelt tésztát lisztezett deszkára borítjuk, és négyzet alakúra, legfeljebb 2 cm vastagságúra nyújtjuk. Egyenletesen rákenjük a medvehagymás tepertőt, majd a tésztát a mákos kalácshoz hasonlóan felgöngyöljük.

A rudat kb. 3 cm-es darabokra vágjuk, majd a darabokat kizsírozott tepsire helyezzük. A tetejüket felvert tojással megkenjük és 180 °C-ra előmelegített sütőben megsütjük. A sütési idő körülbelül 30–40 perc.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Tavasszal a medvehagyma szedése nálunk igazi családi program a nagyszüleimmel. Ilyenkor sokat sétálunk a Sopron környéki erdőkben, közben beszélgetünk, régi történetek kerülnek elő és persze megtelik a kosár friss medvehagymával is. Otthon aztán mindig készül belőle valami finomság, a medvehagymás tekercs pedig az egyik nagy kedvencünk.

ÉLESZTŐS POGÁCSA

HOZZÁVALÓK

60 dkg liszt

5 dkg élesztő

2 egész tojás

1 tejföl

25 dkg margarin

só ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

Az összetevőket összegyúrjuk, megkelesztjük, ha megkelt kisodorjuk. Tetejét tojással megkenjük, sajtot szórunk rá, és kiszaggatjuk. Ezután még egyszer megkelesztjük.

SÓS STÁNGLI

HOZZÁVALÓK

50 dkg liszt *(2/3 sima, 1/2 rétes)*

1 dl olaj

4 dkg élesztő

1 kk só



ELKÉSZÍTÉS

Fél liter langyos tejben 4 dkg élesztőt felfuttatunk és kb. 1 kávéskanál sót adunk a tészta alapanyaghoz.

Összegyúrjuk és kb fél órát pihentetjük.

4 cipóra osztjuk a megkelt tésztát. 1-1 cipót 20-25 cm átmérőjű körre nyújtunk és 1-1 kör alakú tésztát 8 részre osztunk (így lesz összesen 32 db) és a szélesebb körcikknél kezdve felsodorjuk stángli formára.

Sütőpapiros tepsiben hagyjuk megkelni és majd tojással megkenni a stanglikat, köménynyel, szezám maggal megszórni.

SAJTOSRÚD

HOZZÁVALÓK

35 dkg liszt

25 dkg margarin

1 tojás

1 kk só

0.5 dl tej

2 dkg élesztő

15 dkg reszelt sajt

ELKÉSZÍTÉS

A sót elkeverjük a lisztben. Elmorzsoljuk benne a zsiradékot. A felfuttatott élesztővel, a felvert tojással, a 15 dkg sajt felével tésztát gyúrunk.

Egy centi vastagságúra nyújtjuk, tojással megkenjük és derelyemetszővel rudakat vagdalunk. Arany sárgára sütjük.

PÜSPÖKKENYÉR TOJÁSFEHÉRJÉBŐL

HOZZÁVALÓK

3 dkg porcukor/tojásfehérje

2 dkg daraliszt

1 dkg vaj

mazsola

dió

cukrozott gyümölcs

csokoládé *(opcionális)*

csokimáz *(opcionális)*

ELKÉSZÍTÉS

A tojásfehérjéből nagyon kemény habot verünk; folytonosan verve beleszórjuk a cukrot, a lisztet és végül az olvasztott, langyos vajat.

A diót és a cukrozott gyümölcsöt apróra vágjuk, beleszórva keverjük a tésztába. Kikent, lisztezett püspökkenyér formába öntjük. Előmelegített sütőbe toljuk, 10 perc múlva mérsékeljük a tüzet.

Darabolhatunk bele csokoládét is. A tetejét is bevonhatjuk csokimázzal.

KÓKUSZKOCKA

HOZZÁVALÓK

2 tojás

25 dk porcukor

6 dk margarin

2 ek méz

35 dk liszt

1 kk szódabikarbóna

2 dl tej

1 citrom reszelt héja

25 dkg margarin (mázhoz)

A mázhoz:

25 dkg cukor

4 dk kakaó

2 ek tej

3 ek rum

kókuszreszelék

csokoládédara

ELKÉSZÍTÉS

A tojást, cukrot, margarint habosra keverjük. Majd hozzáadjuk a mézet. A lisztben elvegyítjük a szódabikarbónát és hozzátöltjük a kikevert masszához. Lassan adagoljuk hozzá a tejet és a citromhéjat. Margarinnal jól megkent és alaposan lisztezett tepsiben mint a piskótatésztát sütjük.

Tepsiben hagyjuk kihűlni és tetszés szerinti nagyságú kockákra (általában mignon nagyságúra) vágjuk. A máz elkészítéséhez a 25 dk Liga margarint, 25 dk cukrot, 4 dk kakaót és a 2 evőkanál tejet felfőzzük, míg hólyagosodni kezd. Kissé hagyjuk hűlni és folyamatos keverés közben 3 evőkanálnyi rumot adunk hozzá.

A felvágott kockákat egyenként villára szúrjuk, a leírt mázba mártogatjuk, esetleg kissé kanál segítségével locsoljuk és kókuszreszelékbe forgatjuk. A mártogatást végezhetjük csokoládédarába is és tálra rakva úgy dekorálhatjuk, mintha sakktábla lenne. (Például: 1 kókuszos kocka, 1 csokoládédarás kocka).

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

A kókuszkocka nálunk elmaradhatatlan része volt a karácsonynak. A nagymamám már az ünnepek előtt elkészítette, de mindig jól el kellett rejtenie, hogy szentestére is maradjon belőle.

HÓKIFLI

HOZZÁVALÓK

40 dkg liszt

1 db margarin

1 db poharas tejföl

csipetnyi só

ELKÉSZÍTÉS

Fenti anyagokat jól összegyúrjuk és lisztezett tányérra helyezve tetejét enyhén liszttel megszórva hűvös helyen pihentetjük.

Ajánlatos legalább 12 órát pihentetni, mert ezáltal a margarintól süteményünk leveles és habkönnyű lesz minden hajtogatás nélkül. Ideális este begyúrni és reggel sütni.

Sütés előtt a tésztát vékonyra nyújtjuk, kiszaggatjuk. Lekvárral vagy cukrozott dióval töltjük és kifli formává sodorjuk vagy egyszerűen hajtogatjuk, mint a hája tésztát.

Lassú meleg tűznél sütjük s a tepsiből kiszedve forrón bő cukorba mártogatjuk.

NÁPOLYI TÖLTELÉK

HOZZÁVALÓK

3 db egész tojás

20 dkg kristálycukor

2 ek kakaó

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat összekeverve, állandó keverés mellett sűrűre főzzük (nem szabad magára hagyni, hogy a tojás nehogy kicsapódjon).

Ha levettük a tűzről 20 dkg körüli margarinnal vagy vajjal jól kikeverni, (vaniliával, egy kis rummal meg lehet még izesíteni) és a tortalapokat egyenként megkenni és deszkán keresztül megnyomatni és állni hagyni néhány órát!

RIZSGOLYÓ
CSIPKEBOGYÓ LEKVÁRRAL

HOZZÁVALÓK

Rizsgolyóhoz:

20 dkg rizs,

fél liter tej

1/2 db citrom reszelt héja

só

5 dkg kristálycukor

5 dkg porcukor

1 cs. vaníliás cukor

5 dkg vaj, vagy margarin

1 db tojás

Panírhoz:

1 db tojás

3 cl tej

10 dkg liszt

10 dkg kukorica liszt

10 dkg barna szezámmag

Öntethez:

2 dl csipkebogyó lekvár

Szóráshoz:

5 dkg darált dió

5 dkg porcukor

ELKÉSZÍTÉS

A rizst enyhén édesített tejben puhára főzzük, majd a főzés vége felé vajjal gazdagítjuk.

Miután kihűlt, tojással, vaníliás cukorral és frissen reszelt citromhéjjal ízesítjük, majd jól formázható masszává dolgozzuk.

A rizses alapból kisebb gombócokat készítünk. A gombócok közepét óvatosan benyomjuk, megtöltjük a csipkebogyó lekvárral, majd gömb alakúra formázzuk őket.

A megtöltött gombócokat a lisztben, majd a tejes tojásban, végül a kukoricalisztben vagy a barna szezámmagban megforgatjuk.

Bő, közepesen forró olajban aranybarnára sütjük, majd cukrozott darált dióval és lekvárral kínáljuk.



BABTORTA

HOZZÁVALÓK

20 dkg fehér bab

4 tojássárgája

20 dkg cukor

ELKÉSZÍTÉS

20 dkg fehér babot kevés sótlan vízben puhára főzünk, szitán áttörjük, 4 tojássárgáját 20 dkg cukorral habosra keverünk.

Belerakjuk az áttört babot, 4 tojás kemény habját, zsírozott tortasütőbe öntjük, sütjük. Ha megsült, bármilyen ízzel, krémmel tölthetjük, díszíthetjük.

HÓKOCKA



HOZZÁVALÓK

45 dkg liszt

10 dkg margarin

5 kanál porcukor

1/2 cs szalakáli

1 egész tojás

1 tojás sárgája

1 dl tej

Krém

5 dl tej

5 kanál liszt

20 dkg margarin

20 dkg cukor

2 cs vaníliás cukor

ELKÉSZÍTÉS

A tészta hozzávalóiból (45 dkg liszt, 10 dkg margarin, 5 kanál porcukor, 1/2 cs szalakáli, 1 egész tojás, 1 tojás sárgája, 1 dl tej) tésztát készítünk, majd 4 lapot sütünk belőle.

A krémhez 5 dl tejet és 5 kanál lisztet felfőzünk. Közben 20 dkg margarint, 20 dkg cukrot és 2 cs vaníliás cukrot habosra keverünk.

A felfőzött lisztes tejet és a habosra kevert margarinos részt összekeverjük, és ezzel töltjük meg a kisült lapokat.

TÜNDÉRCSÓK

HOZZÁVALÓK

200 g finomliszt

100 g hideg vaj, kockázva

50 g porcukor

1 db tojássárgája

Csipet só

2 db tojásfehérje

100 g kristálycukor

Pár csepp citromlé/ecet

ELKÉSZÍTÉS

A keksz alap elkészítése: Keverjük össze a lisztet, porcukrot és sót. Adjuk hozzá a hideg vajat, és morzsoljuk el, amíg homokszerű állagú nem lesz. Adjuk hozzá a tojássárgáját, és gyorsan gyúrjunk belőle tésztát. Ne gyúrjuk túl! Csomagoljuk fóliába, és tegyük hűtőbe legalább 30 percre.

Lisztezett felületen nyújtsuk ki a tésztát kb. 3-4 mm vastagságúra. Szaggassunk belőle karikákat (vagy más formát) egy hullámos szélű kiszúróval, és helyezzük sütőpapírral bélelt tepsire. Melegítsük elő a sütőt 170°C-ra. Süssük elő a kekszeket kb. 8-10 percig, éppen csak addig, amíg halványan meg nem pirulnak az éleik. Vegyük ki a sütőből, és hagyjuk kihűlni.

A habcsók elkészítése: Egy tiszta, zsírmentes tálban verjük fel a tojásfehérjéket a csipet sóval és citromlével kemény habbá. Fokozatosan adagoljuk hozzá a kristálycukrot, és verjük tovább, amíg fényes, stabil habot nem kapunk, ami megtartja a formáját.

Összeállítás és sütés: Kenjünk vagy nyomjunk kis adag habcsókot az elősütött kekszekre. A képen látható, hogy van egy nagyobb alap és egy kisebb „kalap” rész. Ezt lehet habzsákkal, kör alakú nyomócsővel (pl. plain round tip) elérni, először egy nagyobb kört nyomva, majd a tetejére egy kisebbet, vagy egyszerűen kanállal ráhalmozva. Tegyük vissza a tepsit a sütőbe, és csökkentsük a hőmérsékletet 100-110°C-ra. Süssük (inkább szárítsuk) kb. 45-60 percig, vagy amíg a habcsók kívülről száraz és ropogós nem lesz. Fontos, hogy alacsony hőmérsékleten, lassan száradjon. Hagyjuk teljesen kihűlni a sütőben, mielőtt kivesszük.

MAZSOLÁS SZELETEK

HOZZÁVALÓK

30 dkg liszt

fél csomag sütőpor

8 dkg porcukor

16 dkg margarin

1 kupica rum

késhegynyi őrölt fahéj

3 tojás

15 dkg kristálycukor

15 dkg mazsola

ELKÉSZÍTÉS

Összekeverjük a lisztet a sütőporral és hozzáadjuk a tojások sárgáját, a cukrot, a margarint, a rumot meg a fahéjat.

Összegyúrjuk, lapnyi nagyságúra nyújtjuk és villával megszurkálva félig megsütjük. Ekkor megkenjük barackízzel, meghintjük megmosott, beáztatott mazsolával, a tojások fehérjéből álló kemény habot verünk és a tetejére kenjük.

Sütőbe visszatolva a tepsit addig sütjük, míg szép rózsaszínű nem lesz. Ha kihűlt, vizes késsel kis kockára vágjuk.

PISKÓTATEKERCS

HOZZÁVALÓK

6 db tojás

6 ek. cukor

1 csomag sütőpor

6 ek liszt

lekvár

porcukor

ELKÉSZÍTÉS

Tojásfehérjét a cukorral kemény habbá verjük. Hozzáadjuk a tojások sárgáját.

Ehhez a masszához hozzáadjuk a sütőporral elkevert lisztet. Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük. 180 C fokon 15-20 perc alatt készre sütjük.

HÁRMAS RÉTES, RUMOS VANÍLIASODÓVAL

HOZZÁVALÓK

3 réteslap
mák *(a töltéshez)*
alma *(a töltéshez)*
meggy *(a töltéshez)*
túró *(a töltéshez)*
7 dl tej *(a sodóhoz)*
4 tojássárgája *(a sodóhoz)*
1 evőkanál liszt *(a sodóhoz)*
6 dkg cukor *(a sodóhoz)*
1 vanília *(a sodóhoz)*
olvasztott vaj *(a kenéshez)*
kevés rum *(a sodóhoz)*

ELKÉSZÍTÉS

Három rétesbordát készítünk. Az egyiket almával lazított mákkal töltjük, a másikat meggyel, a harmadikat pedig túróval. A három bordát egy közös lapban föltekerjük, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, tetejét és oldalát olvasztott vajjal megkenjük, majd 200 °C-os sütőben 30 perc alatt készre sütjük.

A sodóhoz a lisztet kevés tejjel és a tojásokkal kiverjük. A maradék tejet cukorral, vaníliával ízesítve langyosra melegítjük, majd fokozatosan a tojásokhoz adjuk és forralással besűrítjük. Végül kevés rummal ízesítjük, a vágott rétes mellé kínáljuk.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Gyerekkoromban mindig izgatottan vártam, amikor ez az étel készült, mert tudtam, hogy ilyenkor hamarosan együtt lesz a család. A receptet később én is megtanultam, először csak figyelve és segítve, majd egyre több mindent egyedül készítve. Ma már én mutatom meg a fiatalabbaknak, hogyan csináltuk régen. Jó érzés látni, hogy ugyanaz a recept ennyi év után is össze tudja ültetni a családot egy asztalhoz.

LUSTA RÉTES

HOZZÁVALÓK

30 dkg liszt

30 dkg porcukor

1 cs. sütőpor

50 dkg túró

1 tejföl

5 cs vaníliás cukor

4 tojás

1/2 l tej

1/2 dl olaj

ELKÉSZÍTÉS

A száraz hozzávalókat (liszt, porcukor, sütőpor) összekeverjük, villával óvatosan elmorzsoljuk. A keverék felét kivajazott tepsibe szórjuk. Rámorzsoljuk a túrót, rákanalazzuk a tejfölt, és megszórjuk a vaníliás cukorral. Ezután rászórjuk a lisztes keverék másik felét. A tojásokat felverjük, elvegyítjük a tejjel és az olajjal, majd óvatosan a tészta tetejére öntjük.

Előmelegített sütőben 180°C-on körülbelül 30 percig sütjük, amíg pirosra sül. Szeletelés előtt hagyjuk kihűlni.

POTYOGTATÓS MEGGYES

HOZZÁVALÓK

40 dkg meggy

30 dkg liszt

15 dkg cukor

3 db tojás

1,5 dl olaj

1 cs sütőpor

1 dl tej

1 cs vaníliás cukor

ELKÉSZÍTÉS

Kikeverjük a tojást, cukrot és vaníliát. Majd hozzáöntjük a tejet, olajat, és a sütőporral vegyített lisztet.

Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a tésztát, majd rászórjuk a friss vagy fagyasztott meggyet. 170°C-on sütjük 25 percig.



BARACKOS TIRAMISU

HOZZÁVALÓK

250 g mascarpone

3 db tojássárgája

3-4 evőkanál porcukor

1 csomag vaníliás cukor

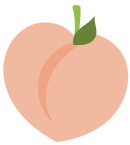
amaretto vagy rum

320 ml habtejszín

1 csomag habfixáló

1 db őszibarackbefőtt

babapiskóta



ELKÉSZÍTÉS

A tojássárgáját kikeverjük habosra a cukorral és vaníliás cukorral, a tejszínt kemény habbá verjük a habfixálóval, a mascarponét egy nagy tálba tesszük, simára keverjük, hozzáadjuk a tojássárgáját, majd a felvert tejszínt, tehetünk a krémbe egy kevés amaretot.

Az őszibarackbefőttet leszűrjük, a levét félretesszük, az őszibarackot kockázzuk, illetve szeleteljük (tetejére). A befőtt levét összekeverjük az amaretóval.

Egy nagy üvegtálba vagy üvegpoharakba elkezdjük rétegezve lerakni a befőttlèbe mártott babapiskótát, erre a krémet, valamint a darabolt őszibarackot - ezt ismételjük, amíg el nem fogy a krém.

A tetejére mindenképp krém kerüljön, ezt megszórhatjuk kakaóporral és díszíthetjük szeletelt őszibarackkal, mentalevéllel. Jól behűtve tálaljuk.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Azt szokták mondani, hogy a szívhez a gyomron át vezet az út és szerintem ez a családban különösen igaz. Egy régi recept képes egy asztalhoz ültetni a nagyszülőt, a szülőt és az unokát, miközben mindenki hozzátesz egy történetet, egy emléket vagy éppen egy új ötletet. Így lesz az ételből több mint vacsora: egy kapocs a generációk között, amit újra és újra jó együtt megélni.

LAJOS SZELET

HOZZÁVALÓK

2 ek olvasztott méz

2 ek kakaó

2 egész tojás

20 dkg cukor *(a tésztához)*

5 dkg vaj

1 kk szódapor

40 dkg liszt

1 csomag vaníliás pudingpor

1 csomag puncs pudingpor

3 dl tej

1 ek cukor (a pudinghoz)

20 dkg Ráma margarin

20 dkg cukor *(a krémhez)*

kevés rum

vanília *(a krémekhez)*

ELKÉSZÍTÉS

Keverjük össze az olvasztott mézet, a kakaót, a 2 egész tojást, a 20 dkg cukrot, az 5 dkg vajat és az 1 kávéskanál szódaport.Ezt a keveréket főzzük sűrűre gőz fölött 3 percig, folyamatos kevergetés mellett. Vegyük le a gőzről, és keverjük bele a 40 dkg lisztet. Osszuk a tésztát 3 egyenlő részre, és süssünk belőle 3 vékony lapot.

Krém elkészítése: A vaníliás pudingport és a puncs pudingport főzzük meg 3 dl tejjel és 1 evőkanál cukorral sűrűre. Hagyjuk kihűlni.

Keverjük habosra a 20 dkg Ráma margarint a 20 dkg cukorral, majd ezt a masszát osszuk kétfelé.Az egyik feléhez keverjük hozzá a kihűlt puncs pudingot, adjunk hozzá kevés rumot és vaníliát. Ez lesz a rózsaszín, puncs ízű krém.

A másik feléhez keverjük hozzá a kihűlt vaníliás pudingot, adjunk hozzá vaníliát. Ez lesz a vaníliás krém.

Rétegezzük a tésztalapokat a krémmel: az alsó rétegre a vaníliás krémet, a felső rétegre pedig a rózsaszín (puncs) krémet kenjük.

ZSERBÓ

HOZZÁVALÓK

50 dkg liszt

25 dkg vaj

2 tojássárgája

2 dkg élesztő

kb. 1/8 liter tej

1 evőkanál cukor

rum

só

20 dkg dió *(töltelékhez)*

20 dkg cukor *(töltelékhez)*

baracklekvár *(töltelékhez)*

ELKÉSZÍTÉS

A vajat elmorzsoljuk a liszttel. Hozzáadjuk a tojássárgáját, a rumot, valamint az 1 evőkanál cukorral elkevert, langyos tejben feloldott élesztőt.

Összegyúrjuk, majd rövid ideig pihentetjük.

A tésztát három részre osztjuk, és mindegyiket tepsi méretűre, vékonyra nyújtjuk. Az első lapot kivajazott vagy sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, megkenjük lekvárral, majd megszórjuk a cukorral elkevert dióval. Rátesszük a következő tésztalapot, ismét lekvárral és cukros dióval rétegezzük, végül a harmadik tésztalappal lezárjuk.

180–190 °C-on világosra sütjük. Kihűlés után csokoládémázzal bevonjuk.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Ez a sütemény nálunk akkor került elő, amikor tudtuk, hogy vendégek érkeznek. Már az elkészítése is része volt a készülődésnek, és mire mindenki megérkezett, az egész házat betöltötte az illata. Talán ezért maradt meg bennem úgy, mint a vendégszeretet egyik íze. Ma is szívesen készítem, ha szeretném, hogy valaki igazán otthon érezze magát nálunk.

KELT RÉTES

HOZZÁVALÓK

1,5 kg liszt

4 db tojás

2 ek. hideg zsír

7,5 dkg élesztő

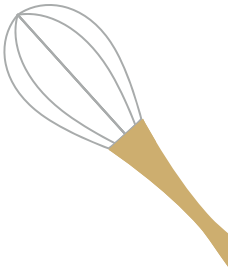
1 ek cukor

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt felfuttatjuk egy kevés langyos vízben, cukorral. Hozzáadjuk a többi hozzávalót, majd rétes állagúra dagasztjuk. Pihentetjük.

A tésztét 4 db cipóra osztjuk és vastagon hideg zsírral bekenjük. Kb. 30-60 percig kelesztjük. Abroszon vékonyra kinyújtjuk majd meghintjük a töltelékkel. Olvasztott zsírral jól meglocsoljuk, végül tojással, cukorral, tejföllel felhabolt keveréket is hozzáadjuk. Abrosz segítségével feltekerjük. Amíg kel, a tepsiben zsírral körbekenjük, hogy ne száradjon ki. Sütés előtt a tejfölös keverékkel megkenjük és 180 fokon, 30-40 percig barnára sütjük.

SÓSKIFLI



HOZZÁVALÓK

75 dkg liszt

8 dkg zsír

20 dkg élesztő

cukros tejföl

ELKÉSZÍTÉS

Az élesztőt cukros tejföllel felfuttatjuk, majd a liszttel és zsírral rétestészta keménységű tésztát gyúrok. Megfelelő mennyiségű sóval ízesítjük. Ebből hat cipót készítünk és 30 percig pihentetjük.

A cípőkat 8 részre vágjuk, de előtte kisodorjuk. Majd a tetejét tojással lekenjük és sóval, köménynyel megszórjuk.

KOSSUTH-KIFLI

HOZZÁVALÓK

25 dkg margarin vagy vaj

35 dkg porcukor

5 egész tojás

1 csomag sütőpor

38 dkg liszt

5 dkg darált dió

8 dkg kristálycukor

6 dkg csokoládé *(opcionális)*

ELKÉSZÍTÉS

A margarint vagy vajat a cukorral és az egész tojásokkal habosra keverjük. A lisztet összekeverjük a sütőporral, majd óvatosan a tojásos masszához dolgozzuk.

A tésztát kivajazott és lisztezett tepsibe simítjuk, a tetejét dióval és kristálycukorral megszórjuk.

Körülbelül 170 °C-os légkeveréses sütőben 25 percig sütjük. Sütés után fánkszaggatóval félhold alakú kifliket szaggatunk belőle.

FORGÁCSFÁNK

HOZZÁVALÓK

25 dkg liszt

2 evőkanál tejföl

2 tojás

3 evőkanál rum

só

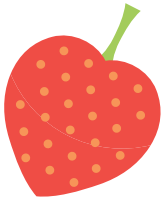
ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat összegyúrjuk, majd a tésztát kinyújtjuk. Derelyevágóval téglalapokat vágunk belőle, és a téglalapok belsejébe is hosszanti vágásokat készítünk.

A középső tésztacsíkokat egymásba fonjuk, illetve megcsavarjuk, majd forró zsiradékban aranybarnára sütjük. Tálalás előtt porcukorral megszórjuk.



RÉTES



HOZZÁVALÓK

30 dkg finomliszt

só

kb. 1/8 liter langyos víz

2 evőkanál olaj

2 tojás

ELKÉSZÍTÉS

A lisztet tálba tesszük, hozzáadjuk az összes többi hozzávalót, és addig dagasztjuk, amíg a tészta elválik az edény falától. Gombócokat formázunk belőle, majd körülbelül fél órán át pihentetjük.

Lisztezett réteskendőn dolgozunk tovább. A tésztát vékonyra kihúzzuk, szükség szerint olajjal megkenjük, majd megtöltjük. Egyik oldalról vagy mindkét oldalról feltekerjük.

Édes töltelékhez körülbelül 30 dkg apróra vágott gyümölcsöt – például kortét, almát vagy szilvát – használunk. A gyümölcs lédússágától függően búzadarát, továbbá zsemlemorzsát, cukrot és vajat adunk hozzá. Szilvás változatnál mák is használható.

A kész rétest olajjal megkenjük, majd körülbelül 160 °C-os légkeveréses sütőben 40 percig sütjük, amíg a teteje szépen megpirul.

ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Régen nem nagyon gondolkodtunk azon, hogy mi szezonális, egyszerűen abból főztünk, ami éppen termett. Tavasszal friss zöldek, nyáron gyümölcsök, ősszel pedig azok az alapanyagok kerültek elő, amelyeket a kert, az erdő vagy a szőlő adott. Ezekhez az ízekhez rengeteg emlék kötődik. Ma, amikor az unokákkal együtt készítünk valamit belőlük, jó érzés látni, hogy ez a természetes rend számukra is élménnyé válik.

HÚSVÉTI CSALÁDI BÓLÉ

HOZZÁVALÓK

almalé
narancslé
őszibaracklé / baracknektár
egy kevés citromlé
szénsavas ásványvíz vagy
gyömbéres üdítő
alma, narancs és citrom
eper vagy más gyümölcs

ELKÉSZÍTÉS

A gyümölcsleveket ízlés szerinti arányban összekeverjük, majd teszünk bele néhány szelet friss gyümölcsöt. Tálalás előtt felöntjük egy kis szénsavas vízzel vagy gyömbéres üdítővel, hogy frissítőbb legyen.

Mi mindig alkohol nélkül készítjük el az alapot, így a gyerekek, unokák is nyugodtan ihatnak belőle. A felnőttek pedig a saját poharukba tölthetnek egy kevés pezsgőt, fehérbort vagy rumot, ki mit szeret.

NAGYRADAI KÖRTÉS-DIÓS KELT PRÓSZA

HOZZÁVALÓK

60 dkg liszt
5 dl tej
2 db tojás
3-4 púpos ek. cukor
csipet só
5 dkg ráma
15 dkg cukros, darált dió
1 cs. vaníliás cukor
5 dkg élesztő
1 db nagy körte

ELKÉSZÍTÉS

Habverővel felverjük a tojást, cukrot, élesztőt, vaníliás cukrot majd felváltva hozzáadjuk a tejet és a lisztet. Hólyagosra verjük. Beleszúrkáljuk a körtehasábokat. Gazdagon megszórjuk a cukros dióval majd fél óráig kelesztjük.

Előmelegített sütőben kb. 20-25 percig sütjük. A tetejére darált és durvára vágott diót és egy citrom reszelt héját vagy fahéjas cukrot szórunk.



ADVENTI CSALÁDI PUNCS

HOZZÁVALÓK

ananászlé

narancslé

vörösszőlőlé

gyömbéres szénsavas üdítő

narancs-/citromkarikák

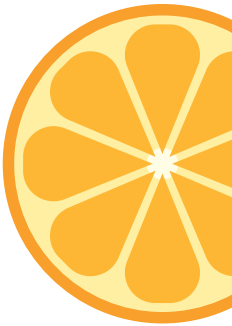
néhány szem szegfűszeg

fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A gyümölcsleveket ízlés szerinti arányban összekeverjük. Általában a narancsléből és a szőlőléből teszünk többet, az ananászléből valamivel kevesebbet. A végén felöntjük egy kis gyömbéres üdítővel.

Hidegen is nagyon finom, de télen mi leginkább egy kicsit felmelegítve szeretjük. Ilyenkor kerülhet bele egy kevés fahéj és szegfűszeg is. Ha csak felnőttek isszák, ízlés szerint egy kis rummal is meg lehet bolondítani.



ÍZEK ÉS EMLÉKEK

Nálunk az adventi időszakban sokszor készült ez a puncs. Mindig abból és olyan arányban, ami éppen volt otthon, ezért nem is kell mindent grammra pontosan kimérni. A gyerekeknek természetesen alkohol nélkül készítettük, a felnőttek poharába pedig, ha úgy kívánták, került egy kis „melegítő" is.

Interreg
AUSTRIA–HUNGARY

Co-funded by
the European Union

mixAge
AN INTEGRATED BORDER REGION