

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

**GUSTO**

**GUSTO**

Alle Rezepte  
**3 mal**  
getestet

So schmeckt  
der FEBRUAR

# Oh, du süße Krapfenzeit

**ZUM LÖFFELN**  
Gerichte aus dem Topf

**ZUM ABBEISSEN**  
Brote – kreativ belegt

**ZUM GENIESSEN**  
Feines für gute Laune



FRÜHSTÜCKS-  
WAFFELN MIT  
BEEREN

NUTRI-SCORE



# PROteine PROvokant gut



## ZUTATEN :

- 1 Portion = 2 Waffeln**
- 6 EL Haferflocken
  - 1 Ei
  - 2 Eiklar
  - 235 g **nöm PRO Topfencreme Vanille**
  - Beeren nach Wahl



## ZUBEREITUNG:

1. Eiklar zu Eischnee schlagen.
2. 125 g **nöm PRO Topfencreme** mit Haferflocken und Ei verrühren. Anschließend den Eischnee unterheben.
3. Waffeleisen vorheizen und Teig darin goldbraun backen.
4. Restliche Topfencreme auf die Waffeln setzen und mit Beeren garnieren.

Tipp: Das Waffeleisen mit etwas Butter bestreichen, damit der Teig nicht kleben bleibt. Dieser Teig muss auch ein wenig länger backen!

**nöm PRO Rezepte unter: [www.noem.at/de/pro/](http://www.noem.at/de/pro/)**

# PRO



NUTZE,  
WAS DU IN  
DIR HAST.  
SEI  
**MAXIMUM**  
**DU<sup>®</sup>**

# DEIN IMMUNSYSTEM IN BESTFORM



Gerade im Winter braucht es starke Abwehrkräfte. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So erhalten die Vitamine C und D sowie das Spurenelement Zink die gesunde Funktion deines Immunsystems.

[PURECAPS.NET](http://PURECAPS.NET)

# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen - diesmal zum Thema **Neues Jahr, neues Glück**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Zuallererst will ich mich bei Ihnen bedanken! Danke, dass Sie Teil unserer GUSTO-Familie sind, mit uns kochen, genießen und trinken! Wir versprechen Ihnen, auch dieses Jahr mit Ideen zu überraschen und beginnen gleich mit einer Neuheit, die förmlich auf Sie wartet. Eine der meistgestellten Fragen, die wir uns kulinarisch doch momentan stellen, ist: „Was kochte ich heute Abend?“ Natürlich gibt es in unserem Magazin, auf GUSTO.at mit über 12.000 Rezepten und in unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ viele Möglichkeiten, sich bestmöglich inspirieren zu lassen. Vegetarische Speisen werden jedoch oft ein wenig vernachlässigt und genau das wollen wir ändern. Wenn Sie Lust haben, ein bisschen Abwechslung zu Fleisch und Fisch zu bekommen, melden Sie sich bei unserem neuen vegetarischen Newsletter an. Auf S. 9 finden Sie dazu alle weiteren Infos. Und liebe Leserin und lieber Leser, falls Sie sich etwas ganz besonders von uns wünschen, zögern Sie bitte nicht und schreiben Sie uns. Wir freuen uns über jedes Mail und Feedback. Jetzt bleibt mir nichts anderes mehr übrig, als Ihnen ganz viel Freude mit dieser Ausgabe zu wünschen. Wir hoffen, auch im neuen Jahr Ihren Geschmack getroffen zu haben. Mein ganz persönliches Highlight finden Sie diesmal übrigens auf S. 45. Das Brot mit Karfiolaufstrich ist wirklich zum Reinbeißen!

**Wir lesen uns hoffentlich im nächsten Monat wieder. Alles, alles Liebe und bitte bleiben Sie gesund,**

Foto: Dieter Brasch

*Anna Wagner*

*Wir freuen uns, wenn Sie unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ beitreten.*

**Wolfgang Schlüter**

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Herzlich willkommen in 2021. Ich hoffe, Sie haben dieses in jeder Hinsicht andere Silvester trotz aller Einschränkungen gut über die Bühne gebracht und konnten ein paar Urlaubstage genießen.

„Neues Jahr, neues Glück!“ „Es kann nur noch besser werden!“ Oder auch: „Alles wird gut.“ So oder ähnlich hört man es gerade von allen Seiten, die Stimmung ist dabei oft wenig berauschkend. Wie es wirklich werden wird, und wie viele Lockdowns wir noch überstehen müssen, kann wohl keiner sagen. Eines ist allerdings sicher: Kochen und essen müssen (bzw. können) wir auch weiterhin, und das ist gut so. Denn es ist nicht nur Beschäftigungstherapie, sondern sorgt dafür, dass sich unsere Stimmung verbessert und wir uns wohl fühlen. Ein gutes Beispiel dafür ist etwa unsere „Wir sind GUSTO“-Gruppe auf Facebook, dort herrscht seit Beginn der Pandemie ein reges kulinarisches Treiben. Viele tolle Rezepte sowie Kocherfahrungen und Tipps werden täglich ausgetauscht. Falls Sie noch nicht Mitglied sind, würden wir uns sehr freuen, auch Sie in unserem Kreis begrüßen zu dürfen. Natürlich werden wir Sie auch weiterhin in den GUSTO-Ausgaben mit spannenden Kreationen und viel Wissenswertem durch das Jahr begleiten. In jedem Fall sollten wir versuchen, weiterhin positiv zu denken, die Hoffnung nicht zu verlieren und das Beste draus zu machen.

**Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen unserer vielseitigen Rezepte und hoffe, dass Sie an unseren Ideen Gefallen finden,**

*Wolfgang Schlüter*



# Inhalt

## 16 Alles aus dem Topf

- 16 Topinambur-Bohneneintopf mit Speck und Brokkoli
- 18 Lammeintopf mit Artischocken, Fisolen und Petersilwurzelpüree
- 20 Kalbseintopf mit Spinat-Schupfnudeln
- 22 Kichererbsen-Eintopf mit Gurkencreme
- 24 Rindfleisch-Linsen-Eintopf mit Melanzani

## 26 Oh, du süße Naschzeit!

- 28 Bomboloni mit Schokokaramell
- 30 Mutzenmandeln mit Marmelade
- 32 Herzige Brandteigdonuts
- 34 Gefüllte Krapfen aus dem Ofen
- 36 Krapfen mit Crème Mousseline

## 40 Brote mit ...

- 40 ... Vitello tonnato
- 40 ... Olivenpesto, Salsiccia, Mozzarella und Rucola
- 42 ... Sauerkraut, Selchfleisch und Kren
- 43 ... Käse, Birnen und Rohschinken
- 44 ... Karfiolaufstrich, Brokkoli, Halloumi und Mandeln
- 44 ... Steak und Krautsalat
- 46 ... Rote Rüben und Pulled Chicken
- 47 ... Maisaufstrich, Speck und Chili
- 48 ... Räucherlachs, Avocado, pochiertem Ei und Dill-Hollandaise
- 50 ... Faschiertem, Bohnen, Süßkartoffeln und Parmesan

## 52 Zwerg am Herd

- 52 Kunterbunte Faschings-Cookies

## 56 Soulfood

- 58 Schnelles Ofengemüse mit Würsteln
- 59 Mac-and-Cheese-Gugelhupf
- 60 Birnen-Frangipane-Tarte
- 61 Faschierte Rolle mit Knoblauch-Püree
- 62 Pork Belly Burger mit Coleslaw
- 63 Kürbis-Schinken-Fleckerl
- 64 Süßkartoffelgratin mit Salsa verde
- 65 Knusprige Cheddar-Schinken-Knödel
- 66 Brandteigschüsserl mit Apfelfüllung und Vanilleis
- 67 Piccata Milanese vom Huhn

## 70 Genussmomente Orient

- 70 Rote-Rüben-Salat mit Tahin-Sauce
- 72 Börek mit Tomaten-Nuss-Füllung
- 74 Kebab-Spieße
- 76 Sabbich – israelisches Pita-Sandwich
- 78 Musakhan – Zatar-Hähnchenkeulen

## Standards

- 6 Editorial
- 8 Neues im Februar
- 14 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 78 Produktvergleich: Schoko-Müsliriegel
- 82 Vorschau & Impressum

**Abkürzungen:** **EL** = Esslöffel (ca. 15 ml), **TL** = Teelöffel (ca. 5 ml),  
**MS** = Messerspitze, **kcal** = Kilokalorien, **EW** = Eiweiß,  
**KH** = Kohlenhydrate, **BE** = Broteinheit, **Chol.** = Cholesterin

# Deshalb lieben wir den FEBRUAR ...

Wir stellen Ihnen tolle Hotels, innovative Produkte, interessante Bücher und andere Neuigkeiten vor. Es gibt viel Spannendes zu entdecken und zu gewinnen!



## ÖKOSYSTEME FÜR DAHEIM

### Must-have

Einen kleinen Dschungel für zuhause schaffen – so die Idee hinter den Flaschengärten von Insane Habitats. **Die selbsterhaltenden Ökosysteme im Glas wirken wie eine eigene Welt für sich.** Ein dreiköpfiges Team fertigt die handgemachten Stücke in Wien an, jedes ist ein Unikat. Dabei wird großer Wert auf außergewöhnliche Gefäße gelegt, von mundgeblasenen alten Weinballons bis hin zu kleinen Segelschiffen ist alles dabei. **Das Innenleben setzt sich aus verschiedensten exotischen und tropischen Pflanzen zusammen.** Neben den klassischen Flaschengärten gibt es eine beleuchtete Version des in sich geschlossenen Lebensraums, die Baiosphere. Hier wird das Ökosystem von sonnenlichtähnlichem Licht angestrahlt, wann immer man möchte. Zudem steht jederzeit eine wechselnde Auswahl an Pflanzenraritäten zum Verkauf.

**Wer sein eigenes kleines Ökosystem lieber selbst schaffen möchte, kann sich im Shop beraten lassen** und alle Materialien und Utensilien kaufen. Oder an einem der Workshops teilnehmen, wo Schritt für Schritt erklärt wird wie es funktioniert. Über die Zeit ist eine stetig wachsende Community entstanden, und täglich kommen mehr Menschen dazu, die die Mini-Ökosysteme für sich entdecken. Denn eine grüne Umgebung hat eine beruhigende Wirkung und mit Insane Habitats hat jeder die Möglichkeit, seine eigene kleine grüne Welt zu sich zu holen.



Insane Habitats  
1070 Wien, Mariahilfer Straße 42-48  
Kaufhaus Gengross, Erdgeschoß  
[www.insanehabitats.at](http://www.insanehabitats.at)

# VEGETARISCHE REZEPTIDEEN GESUCHT?

Jetzt anmelden

Viele Kochbegeisterte haben sich für 2021 vorgenommen, öfter vegetarisch zu kochen. Auch wir bei GUSTO sind von dieser Idee begeistert und lieben es, mit fleischlosen Gerichten zu experimentieren. Frische Ideen, die herrlich schmecken und bei denen auch dem größten Schnitzerltiger kein Fleisch am Teller abgeht – genau damit wollen wir Sie ab sofort noch mehr unterstützen.

Neben zahlreichen köstlichen Rezepten in den kommenden GUSTO-Ausgaben gibt es nun deshalb auch die Möglichkeit, sich für unseren **kostenlosen Veggie-Newsletter** anzumelden! Wir stellen für Sie unsere beliebtesten und schmackhaftesten Profi-Rezepte rund um die vegetarische und vegane Genussküche zusammen. Von asiatischen Wohlfühlnudeln über mediterrane Gemüseaufläufe bis zu fleischlos interpretierter Hausmannskost bekommen Sie mit unserem neuen Newsletter mühelos ganz viel Inspiration für Ihre vegetarischen Gerichte.

Wir freuen uns darauf, Sie im Kreis unserer Newsletter-Abonnenten begrüßen zu dürfen und können es kaum erwarten, mit Ihnen gemeinsam loszulegen!

Anmeldung unter [www.gusto.at/veggie-newsletter](http://www.gusto.at/veggie-newsletter)

NEU!

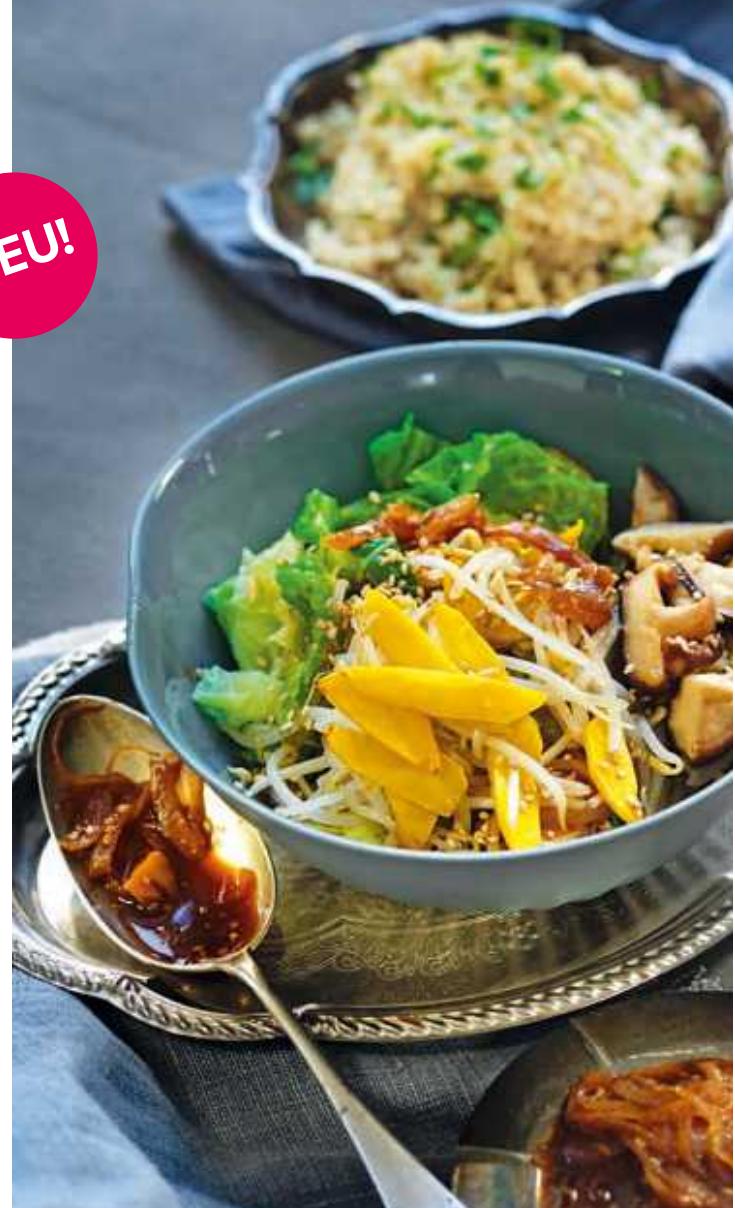


Foto: Ulrike Kör



**Everybody's Darling – Tagesbar**  
Do. bis Sa. 16 – 19 Uhr  
1010 Wien, Tuchlauben 22

## EINMAL ALEXANDER KUMPTNER ZUM MITNEHMEN, BITTE ...

Take-Away

Um in der letzten schwierigen Phase den Kunden zumindest kulinarisch gesehen eine Freude zu bereiten, überlegte sich das Team von **Everybody's Darling** – allen voran Alexander Kumptner – kurzerhand zwei Gustostückel zum Mitnehmen: die von Alex heiß geliebten Topfenknödel mit Zwetschkenröster und Vanillecreme und einen Crispy Chicken Brioche. Frisch gemixte Cocktails in kleinen Glasflaschen freuen sich ebenfalls über Abnehmer.

**Das Projekt läuft unter Everybody's Darling Take-Away!** Alle Infos und weitere Überraschungen, die sicher folgen werden, gibt es auf der Instagram Seite **everybodys\_darling**. Auch Vorbestellungen sind dort per Private Message möglich!



WERBUNG

## TIPP FÜR GENIESSER: GUTEN MORGEN

Unser Tipp für alle, die in der Früh ein wenig Abwechslung wollen: Einfach fettarmes Natur- oder Sojajoghurt mit Fruchtikus Rote Früchte verrühren und den Tag genussvoll beginnen.

Mehr Inspirationen auf [fruchtikurs.at](http://fruchtikurs.at)

WERBUNG

## WINTER-WELLNESS & „ZEIT FÜR MICH“

im \*\*\*\*Spa Hotel Bründl in Bad Leonfelden, OÖ



- 2 Übernachtungen im Wohlfühl-Zimmer
- Begrüßungsdrink & Abschiedsgeschenk
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause
- Abendessen für Genießer
- Freie Benutzung des neuen Wellnessbereichs
- 1 Wohlfühlmassage 20 min & 1 Heublumensack
- Teilnahme am Bewegungsprogramm

**Pro Person für 2 Nächte € 253,-**

(Kein EZ-Zuschlag, zzgl. Ortstaxe gültig bis Ende 03/21)

INFO & BUCHUNG: \*\*\*\*Spa Hotel Bründl

Badweg 1, 4190 Bad Leonfelden, Tel.: +43 7213 61177  
[info@hotelbruendl.at](mailto:info@hotelbruendl.at), [www.hotelbruendl.at](http://www.hotelbruendl.at)

## PRAKTISCHES TOOL

### Must-have

Die Salatschleuder aus der Serie Green Tool von Eva Solo ist ein Multitalent. Sie kann auch zum Passieren verwendet werden, man kann darin Obst waschen und die Pasta abseihen. Die eingebaute Schleuderfunktion wird durch leichtes Drücken aktiviert.

Die Salatschleuder (Ø 24, H 16 cm) besteht aus umweltfreundlichem Edelstahl und Komposit aus Weizenfaser und Kunststoff. Der Gummiboden sorgt für festen Halt.

Salatschleuder

€ 44,95

[www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)



## STIKADO

### Das Regal aus der Dose

Mit diesem raffinierten Bausatz wird jeder zum Designer und Baumeister. Ob Bücherregal, Sideboard oder Sofatisch, mit Stikado lässt sich so gut wie alles bauen. Das „Basis Set“ enthält alle Bauteile für ein Regal mit 8 Stäben und alle benötigten Werkzeuge.

Mit den „plus 4 Sets“ kann in Viererschritten beliebig in alle Richtungen erweitert werden.

Um die Stäbe mit den Brettern zu verbinden, bohrt man erstmal ein paar Löcher. Mit der Markierschablone, dem Bohrer und den Tipps in der Anleitung können diese kinderleicht in die Wunschplatte eingebracht werden. Danach wird nach dem Sandwichprinzip die Platte zwischen die Stäbe geschraubt. So wächst Stab für Stab das individuelle Traumregal!

Stikado Basis Set € 68,-;

Plus 4 Set € 29,-

[www.jakobschenk.com](http://www.jakobschenk.com)



# WEINE VOM LEITHAGEBIRGE

## Winzertipp

Johann und Julianna Wagentristl legten 1888 den Grundstein für das heutige Weingut in Großhöflein, das an den sanften Hängen des Leithagebirges und dessen Ausläufern liegt. Einen wichtigen Meilenstein setzte Rudolf Wagentristl, als er 1974 das Weingut übernahm. Er erkannte schon damals das einzigartige Potenzial der Lagen. Sein Sohn Rudi führt es nun seit 2014. **Er ist ein Verfechter klarer Linien, und so entstehen Weine mit unverwechselbarem Charakter, mit Kraft und Finesse.**

Die besondere Zusammensetzung der Böden sorgt gemeinsam mit dem speziellen Kleinklima der Region für ein einzigartiges Terroir, das in dieser Beschaffenheit nirgendwo sonst zu finden ist.

Etwa zwei Drittel der Rebflächen sind Rotweinsorten vorbehalten. Die Weingärten werden gebietstypisch von Blaufränkisch, Zweigelt und Welschriesling dominiert. **Besonders am Herzen liegen Rudi Wagentristl die Burgundersorten:**

Weißburgunder, Chardonnay und Pinot Noir. Mit diesen Weinen will er nicht nur andere, sondern auch sich selbst glücklich machen.



Weingut Wagentristl  
7051 Großhöflein  
Rosengasse 2  
[www.wagentristl.com](http://www.wagentristl.com)



**Rotbäckchen®**

## Abwehrstark durch jeden Tag.

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C und Zink unterstützen die leckeren Produkte von Rotbäckchen gezielt das Immunsystem – und zwar bei Wind und Wetter.



**PROBIER'S MAL!**  
**Das Beste**  
**weitergeben.**



# NACHGEKOCHT

Von Lesern gekocht und fotografiert



Dieses Madame Crousto („Außen knusprig, innen saftig“) wurde von Susanne Huber gebacken und ist ein weit gereistes Nachgekocht-Bild: Susanne lebt in Queensland (Australien) und ist seit vielen Jahren GUSTO-Abonnentin. „Ich freue mich immer, wenn ich ein Stückchen Heimat im Ausland erhalte!“

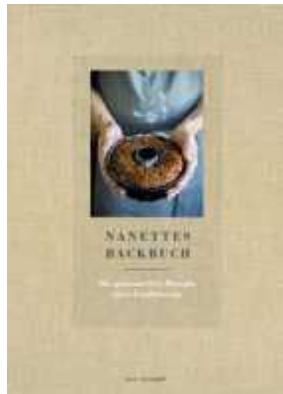
Sie haben auch ein GUSTO-Rezept ausprobiert? Schicken Sie uns ein Foto davon an [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at)! Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Kochbuch belohnt.

# NANETTES BACKBUCH

Backen wie bei Oma

Nanette Herz war leidenschaftliche Köchin, Bäuerin und Großmutter. Sie hat sich ihr Leben lang mit Brauchtum und Tradition beschäftigt und sich um das leibliche Wohl ihrer Familie und Gäste gekümmert. In diesem Backbuch finden sich ihre liebsten Rezepte, die so gut sind, dass sie keinesfalls in Vergessenheit geraten dürfen: klassischer Marmorkuchen, Apfelkuchen, Kirchweihküchlein,

Krapfen, cremiger Käsekuchen oder würziges Käsegebäck. 120 traditionelle Rezepte aus dem Nachlass, tausendmal erprobt und absolut gelingsicher, dazu humorvolle und berührende Anekdoten aus dem Leben von Nanette Herz.



## Nanettes Backbuch

Die gesammelten Rezepte einer Landbäuerin  
Ars Vivendi, € 20,90

# HAUSMITTEL

Nicht jede Medizin kommt aus der Apotheke

Es müssen nicht immer gleich Pillen sein, oft tun es auch die guten alten Hausmittel. Christine Reiler, Allgemeinmedizinerin und Moderatorin der ORF-Gesundheitssendungen, nimmt sich uralten Wissens an und sorgt dafür, dass es nicht verlorengingeht. Anhand der häufigsten alltäglichen Krankheiten und Beschwerden zeigt sie, welche „Zutaten“ aus Küche und Garten ganz ohne Nebenwirkungen schnell und nachhaltig helfen – vom Saft des schwarzen Rettichs bis zum Salbei. Als junge Mutter weiß sie, dass auch liebevolles Kümmern und Umsorgen heilsam ist, als Ärztin dass Selbstbehandlung ihre Grenzen hat.



## Meine besten Hausmittel aus Küche und Garten

Dr. med. Christine Reiler  
Kneipp Verlag, € 25,-

# VEGAN LOW BUDGET

Großer Geschmack zum kleinen Preis

Der Titel ist Programm: großer Geschmack zum kleinen Preis – nährstoffreich, alltagstauglich und natürlich rein pflanzlich. Dabei werden keine Kompromisse gemacht, Geschmack und Gesundheitsbewusstsein bleiben nicht auf der Strecke. Niko Rittenau liefert die Theorie zu einem ernährungswissenschaftlich optimierten veganen Ernährungskonzept, Sebastian Copien entwickelt mit profundem Handwerk und Küchentechnik geschmackvolle und kreative Gerichte. Die beiden zeigen, wie viel Freude gesunde Küche machen kann und dass es viele Wege gibt, Klassiker auch rein pflanzlich großartig umzusetzen.



## Vegan Low Budget

Niko Rittenau, Sebastian Copien  
Becker Joest Volk Verlag,  
€ 20,60

Marionnaud  
PARIS

SALE

BIS ZU

50%

TRAUMHAFTE ANGEBOTE

[marionnaud.at](http://marionnaud.at)

+5%  
Beauty  
Punkte



Aktion gültig ab 28.12.2020 in allen Marionnaud Parfümerien in Österreich und auf [marionnaud.at](http://marionnaud.at). Nachlass erfolgt nur auf **gekennzeichnete Produkte**, der Rabatt wird an der Kassa gewährt. Ausgenommen: bereits getätigte Einkäufe, reduzierte Ware, Gutscheine, Lalique-, Mac VivaGlam-, Pink Ribbon-Produkte und Charity Kuscheltiere. Details zu den Bedingungen finden Sie im Geschäft und auf [marionnaud.at/rechtstext](http://marionnaud.at/rechtstext).

# Urlaubsträume werden wahr!

## ..... Gewinnspiel-Special

Diesmal verlosen  
wir zwei tolle  
Packages in  
wunderschönen  
Hotels an der  
Skipiste.

Einzigartigen Urlaub für die ganze Familie versprechen die 35 Mitgliedsbetriebe der Vereinigung „family austria Hotels & Appartements“. Ob Wellnesshotel, Appartement, Bio-Bauernhof oder Therme – überall steht ein persönlicher Urlaubscoach zur Seite, der von der Planung bis zur Abreise mit Tipps zur Verfügung steht. [www.familyaustria.at](http://www.familyaustria.at) Tradition mit modernem Weitblick und Sinn für das Schöne bieten die Traunseehotels der Familie Gröller. Dazu gehören etwa das Genießer-Seehotel „Das Traunsee“ mit dem Restaurant „Bootshaus“, das 4-Sterne-Hotel „Post am See“ mit dem Restaurant die „Poststube 1327“ und auch die Kranabéthütte. [www.traunseehotels.at](http://www.traunseehotels.at)

Wo im Winter die Piste direkt vor der Haustür endet, breitet sich im Sommer ein Paradies zwischen Berg und See aus, eine Spielwiese, die Erwachsene ebenso in ihren Bann zieht wie Kinder.

Denn als Mitglied der „family austria Hotels & Appartements“ steht im Salzburger Hof Spaß für Groß und Klein im Vordergrund – mit viel Auszeit für die Eltern und Spannendem für Kids und Teens. Im Hotel und rundherum gibt es viel zu entdecken: Entspannen im „SKY SPA-Relax-Bereich“, in der „Almsauna“ oder bei Ski- und Snowboard-Touren durch die märchenhafte Natur.

Wenn das Wetter doch einmal nicht passt, wird's für die Größeren in der Teens-Chillout-Lounge cool, die Kleineren versuchen sich als Ritter mit eigener Burg, Legohaus-Architekt, Rutschen-König oder mutiger Klettermaxe. Skifahren, Snowboarden, Schneeschuhwandern und Langlaufen – Bewegung tut gut und macht hungrig. Das Küchenteam hat dafür die „Verwöhnpension“ entwickelt, die Gaumen und Seele erfreut. Aromatisch und fein, aber nicht

überkandidelt. Ehrlich und frisch aus der Region, aber mit Blick über den Tellerrand. Mit Themenbuffets, Galadiners mit Weindegustation oder Show-Küche.

Foto: ©nadiajabliphotography



Hotel SALZBURGER HOF\*\*\*\*Superior  
5541 Altenmarkt im Pongau, Zauchensee 22  
[www.salzburgerhof.net](http://www.salzburgerhof.net)



WIR  
VERLOSEN  
2 Nächte für 2 Personen  
samt Frühstück  
GUSTO.at/  
gewinnspiele

## KRANABETHHÜTTE

Auf stolzen 1.530 Metern thront die Kranabethhütte inmitten des Ski- und Wandergebiets Feuerkogel. Von dort oben bietet sich ein atemberaubender Rundblick auf den Traunsee mit dem Traunstein, das Tote Gebirge bis zum Dachsteinmassiv und über das Alpenvorland bis zum Böhmerwald. **Gepflegte Gastlichkeit auf hohem Niveau – so die Devise von Heinz Gröller**, der sich vor 8 Jahren einen Lebenstraum erfüllte. Er zog sich aus der operativen Führung der Traunseehotels zurück und übernahm die urige Kranabethhütte. Sie ist zwar kein Gourmettempel, wie das 4-Hauben-Restaurant „Bootshaus“, aber bei Heinz Gröllers Kaiserschmarrn werden auch eingefleischte Gourmets schwach. Hochwertige Hausmannskost statt Fast-Food und gemütlicher Einkehrschwung statt Hektik stehen auf dem Programm. Wer Sonnenaufgänge in den Bergen liebt oder als Erster auf der Piste stehen möchte,

bucht eines der gemütlichen Zimmer. Die Feuerkogel Seilbahn ist von Mai bis Ende Oktober und von Mitte Dezember bis Ende März in Betrieb und bringt Skifahrer und Wanderer zur Bergstation. Von dort ist die Hütte in nur 10 Gehminuten erreicht. Koffer und Skier werden auf Wunsch sogar direkt geliefert. Übrigens, die Location kann auch exklusiv gemietet werden (€ 990,- pro Nächtigung ohne Verpflegung). Tipp: Auch heuer ist das Küchenteam vom Restaurant „Bootshaus“ wieder zu Gast am Berg und verwöhnt bei spannenden Veranstaltungen.

**Kranabethhütte Feuerkogel**  
Familie Gröller  
4802 Ebensee, Feuerkogel 9  
[www.kranabethhuette-feuerkogel.at](http://www.kranabethhuette-feuerkogel.at)

# Verkühlt?

REZEPT  
FREI



Lindert Schmerzen und Fieber,  
bekämpft die Entzündung &  
befreit Nase und Nebenhöhlen

GENERICON

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

© Natallia - stock.adobe.com, 20210122\_Ibucomp®\_Gusto



# ALLES AUS DEM TOPF

Jetzt ist genau die richtige Zeit für herzhafte Eintöpfe mit viel Geschmack. Ob mit Rind, Kalb, Lamm oder Gemüse, unsere Kreationen präsentieren sich mal fein, mal deftig, mal cremig oder auch mal suppig. Eines haben sie fix gemeinsam: sie sind immer raffiniert und wärmen nicht nur den Magen, sondern auch das Herz!



# TOPINAMBUR-BOHNENEINTOPF

## *mit Speck und Brokkoli*

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 200 g weiße Riesenbohnen (gekocht)
  - ◆ 200 g Gelbe Rüben
  - ◆ 400 g Brokkoli
  - ◆ 300 g Topinambur
  - ◆ 400 g Frühstücksspeck
  - ◆ 3 Knoblauchzehen
  - ◆ 4 EL Olivenöl
  - ◆ 2 l Gemüsesuppe
  - ◆ 2 kleine Zweige Rosmarin
- Radicchiosalat:**
- ◆ 20 g Schnittlauch
  - ◆ 300 g Radicchio
  - ◆ 4 EL Zitronensaft
  - ◆ 1 TL Honig
  - ◆ 3 EL Mandelblättchen (geröstet)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Bohnen in ein Sieb leeren, kalt spülen und abtropfen lassen. Rüben schälen, eventuell längs halbieren und quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Vom Brokkoli den Strunk entfernen, Brokkoli in Röschen teilen. Topinambur waschen, längs halbieren und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Speck in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden.

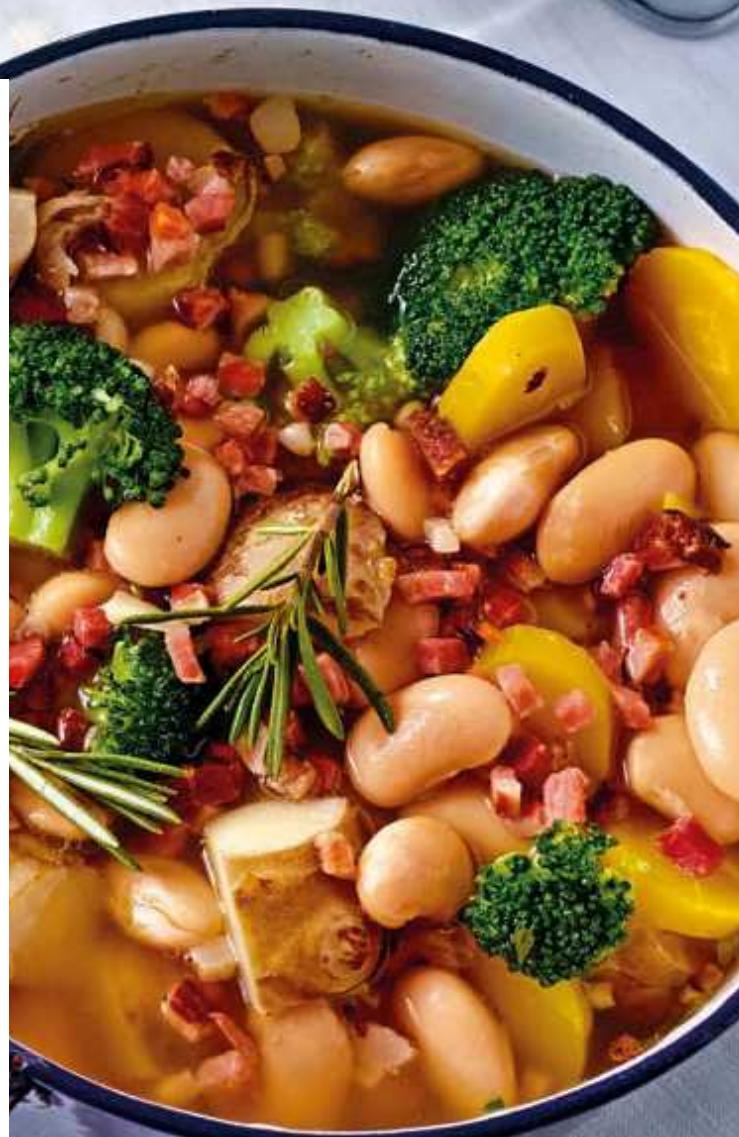
**2.** Öl erhitzen. Speck, Knoblauch, Rüben und Topinambur darin anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Rosmarin zugeben und den Eintopf ca. 20 Minuten köcheln. Nach halber Garzeit Brokkoli zugeben und mitgaren. Knapp vor Ende der Garzeit Bohnen behutsam unterrühren und erwärmen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für den Salat Schnittlauch fein schneiden. Vom Radicchio den Strunk ausschneiden. Radicchio längs halbieren, quer in schmale Streifen schneiden. Zitronensaft mit Honig verrühren, mit dem Radicchio vermischen, salzen und pfeffern. Schnittlauch und Mandeln unterrühren. Salat kurz marinieren lassen. Eintopf anrichten und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 891 kcal | EW: 41 g | Fett: 40 g | KH: 117 g | BE: 7,1 | Chol: 11 mg

### Weintipp

Dazu bietet sich ein komplexer, mineralischer, cremiger, maischevergorener, burgenländischer Grauburgunder an.



# LAMMEINTOPF

## mit Artischocken, Fisolen und Petersilwurzelpüree

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Marinieren ca. 1 Stunde

- ◆ 1 kg Lammschlegel (ausgelöst, ohne Knochen)
- ◆ 5 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- ◆ 3 EL Thymian (gehackt)
- ◆ 2 Gläser eingelegte Artischockenherzen (Füllgewicht je 280 g)
- ◆ 100 g getrocknete Paradeiser (eingelegt)
- ◆ 300 g breite Fisolen
- ◆ 400 g Zwiebeln
- ◆ 6 EL Öl
- ◆ 30 g glattes Mehl
- ◆ 250 ml roter Portwein
- ◆ 800 ml brauner Lammfond
- ◆ 50 g Passata

### Petersilwurzelpüree:

- ◆ 500 g Petersilienwurzeln
- ◆ 1 kg mehlige Erdäpfel
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 80 g Walnüsse (grob gehackt)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

### Petersilpesto:

- ◆ 2 Knoblauchzehen
  - ◆ 150 g Petersilie
  - ◆ 80 g Walnüsse
  - ◆ 125 ml Gemüsesuppe
  - ◆ 40 ml Olivenöl
  - ◆ 80 g Parmesan (gerieben)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

### >Weintipp

Eine kräftige Eisenberg DAC Reserve mit Anklängen von dunklen Beeren, Lakritze, Kokos, samtigen Tanninen und finessenreichem Abgang ergänzt das Gericht.



- 
1. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und 2 EL vom gehackten Thymian würzen, durchmischen und zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen.
  2. Artischocken und Paradeiser abtropfen lassen. Artischocken halbieren, Paradeiser klein schneiden. Fisolen putzen, quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
  3. Für das Pesto Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Beides mit Nüssen, Suppe und Öl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan einrühren. Pesto eventuell mit wenig Suppe verdünnen.
  4. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch in Öl rundum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln goldgelb rösten, Mehl einrühren und kurz

mitrösten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Fond zugießen und aufkochen. Passata und Fleisch zugeben, Topf bis auf einen Spalt zudecken und das Fleisch ca. 50 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Gegen Ende der Garzeit Paradeiser, Fisolen und Artischocken zugeben und kurz mitgaren.

5. Für das Püree Petersilienwurzeln und Erdäpfel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Milch aufkochen. Gemüse darin unter öfterem Umrühren weich köcheln (ca. 15 Minuten). Am Ende der Garzeit sollte die Flüssigkeit fast verdampft sein. Gemüse passieren oder pürieren. Püree salzen, pfeffern. Mit Nüssen und Petersilie bestreuen.
6. Eintopf anrichten, mit übrigem Thymian bestreuen und mit Püree und Pesto servieren.

Pro Portion: 1105 kcal | EW: 73 g | Fett: 54 g | KH: 87 g  
BE: 5,1 | Chol: 155 mg





NEW!

**Jetzt  
€ 35,-  
sparen**

**SAFE PARTNER: Wir sorgen  
für sichere Betreuung!**

**Jetzt anmelden!**

**1 Programm – 3 Wege, es zu leben!**

Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™ Lebensmittel**, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

Unsere Mitarbeiter werden **wöchentlich auf Corona getestet**, die Betreuung ist auch digital oder per Fernkurs möglich.

**AKTION:**

gratis Einschreibung, du sparst ...	<b>€ 35,00</b>
Wochengebühr.....	<b>€ 22,00</b>
Wochengebühr 10–23 Jahre .....	<b>€ 12,00</b>

**Easy Pass\***, das günstigste Angebot:  
wöchentlich nur.....**€ 19,00**  
(\*Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar)

**weightwatchers  
Österreich**



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

[www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at) | Tel. 01 532 53 53

 **WWOesterreich**  **ww\_oesterreich**

# KALBSEINTOPF mit Spinat-Schupfnudeln

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ◆ 1 kg Kalbsschulter        | <b>Spinat-Schupfnudeln:</b>                                 |
| ◆ 400 g Zwiebeln            | ◆ 750 g mehlige Erdäpfel                                    |
| ◆ 80 ml Öl                  | ◆ 200 g glattes Mehl  |
| ◆ 750 ml brauner Kalbsfond  | ◆ 2 Dotter  |
| ◆ 300 g Champignons         | ◆ 2 EL Weizengrieß  |
| ◆ 200 g Lauch               | ◆ 450 g TK-Spinat (passiert,<br>aufgetaut, gut ausgedrückt) |
| ◆ 1 EL Speisestärke         | ◆ 2 EL Butter   |
| ◆ 2 EL Wasser               | .....   |
| ◆ 250 ml Schlagobers        | ◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl                               |
| ◆ 1 EL Petersilie (gehackt) |   |

1. Fleisch in ca. 40 g schwere Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Hälfte vom Öl erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun rösten, dabei öfter umrühren. Fond zugießen und aufkochen, Fleisch zugeben und ca. 35 Minuten weich dünsten. Topf dabei bis auf einen kleinen Spalt zudecken.
2. Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Lauch putzen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
3. Für die Schupfnudeln Erdäpfel kochen, abseihen, schälen und noch heiß passieren. Masse mit Mehl, Dottern, Grieß, Spinat, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.
4. Teig halbieren, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Stangen rollen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben auf der bemehlten Arbeitsfläche mit der flachen Hand zu kurzen, dicken Nudeln „wuzeln“.
5. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin ca. 10 Minuten köcheln. Mit einem Siebschöpfer herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.
6. Fleisch aus der Sauce heben und beiseite stellen. Stärke mit Wasser vermischen. Obers und Stärke in die Sauce rühren und ca. 4 Minuten köcheln. Parallel dazu Champignons und Lauch im übrigen Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Fleisch, Champignons und Lauch in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Butter erhitzen, Nudeln darin schwenken, salzen und pfeffern. Eintopf anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit den Nudeln servieren.

Pro Portion: 1151 kcal | EW: 58 g | Fett: 71 g | KH: 79 g | BE: 5,8 | Chol: 330 mg

## >Weintipp

Ein fassgereifter Wiener Chardonnay mit gelben Früchten, Vanille und Brioche am Gaumen bietet sich an.



# KICHERERBSEN-EINTOPF

## *mit Gurkencreme*

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 300 g Kichererbsen (gekocht)
- ◆ 150 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 200 g Karotten
- ◆ 200 g Fenchel
- ◆ 150 g Lauch
- ◆ 150 g Stangensellerie
- ◆ 250 g Hokkaido
- ◆ 1 roter Paprika
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 2 l Gemüsesuppe
- ◆ 1 Lorbeerblatt
- ◆ 2 EL Majoran (gehackt)
- ◆ 1 Pkg. Daikonkresse
- ◆ 8 Scheiben Baguette

### Gurkencreme:

- ◆ 500 g Joghurt
- ◆ 1 Salatgurke (ca. 300 g)
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

### >Weintipp

Dazu passt ein engmaschiger Südsteiermark DAC Sauvignon blanc mit Nuancen von gelbem Paprika, Stachelbeeren und Kräuterwürze.



1. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebeln vierteln und quer in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Karotten schälen, zuerst in dünne Längsscheiben, dann quer in schmale Streifen schneiden.
2. Vom Fenchel den Strunk ausschneiden, Fenchel quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Lauch längs aufschneiden, waschen und quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Kürbis in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Kürbis in Öl anschwitzen, mit Suppe aufgießen und ca. 5 Minuten

köcheln. Lauch, Sellerie und Lorbeer zugeben und ca. 15 Minuten köcheln. Gegen Ende der Garzeit Kichererbsen, Paprika, Karotten und Majoran zugeben und mitkochen.

4. Für die Gurkencreme Joghurt gut verrühren. Gurke schälen, grob raspeln und gut ausdrücken. Knoblauch schälen und klein hacken. Joghurt mit Knoblauch und Gurkenraspel verrühren und salzen, pfeffern.

5. Kresseblättchen abschneiden. Lorbeerblatt aus dem Eintopf entfernen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit Kresse bestreuen. Eintopf mit Baguette und Gurkencreme servieren.

Pro Portion: 733 kcal | EW: 32 g | Fett: 26 g | KH: 114 g | BE: 7,8 | Chol: 24 mg



# RINDFLEISCH-LINSEN-EINTOPF

mit Melanzani und Chili

4 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden

- ◆ 800 g Rindfleisch (Schwarzes Scherzel, Mageres Meisel)
- ◆ 300 g Zwiebeln
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 8 EL Olivenöl
- ◆ 600 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 Dosen Pelati (Füllgewicht je 400 g)
- ◆ 250 g rote Linsen
- ◆ 400 g Melanzani
- ◆ 4 kleine Jungzwiebeln
- ◆ 20 g Basilikum
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 2 kleine rote Chili (gehackt)
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 1 EL Balsamico
  
-----  
◆ Salz, Pfeffer

1. Fleisch in ca. 50 g schwere Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in 5 EL Öl anschwitzen. Suppe und Pelati zugeben und die Mischung aufkochen. Fleisch einrühren, Topf bis auf einen Spalt zudecken und das Fleisch ca. 1 Stunde dünsten.
2. Linsen in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Melanzani in ca. 1 cm große Stücke schneiden, in restlichem Öl rundum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Jungzwiebeln putzen und in der Länge kürzen.
3. Basilikumblätter abzupfen und hacken. Schnittlauch fein schneiden.
4. Gegen Ende der Garzeit Linsen, Melanzani, Chili und Kräuter unter das Fleisch rühren und kurz mitgaren. Butter aufschäumen und die Jungzwiebeln darin rundum braten und salzen, pfeffern. Eintopf mit Balsamico verfeinern, anrichten und mit Jungzwiebeln garniert servieren. Dazu passt dunkles Brot.

Pro Portion: 854 kcal | EW: 62 g | Fett: 45 g | KH: 68 g | BE: 3,4  
Chol: 140 mg

## Getränkertipp

Hier passt ein untergäriges Vollbier oder ein mittelgewichtiger Rosalia DAC Zweigelt.



CAVIAR  
FÜR JEDEN  
ANLASS.



AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN  
[WWW.SCHENKEL.AT](http://WWW.SCHENKEL.AT)

# Oh, du *süße* Naschzeit!

Wenn der Duft von frisch Gebackenem durch die Küche zieht, kann kaum jemand widerstehen. Diesmal gibt's statt klassischen Faschingskrapfen italienische Bamboloni, gefüllte Krapfen aus dem Ofen, Mutzenmandeln mit Marmelade, herzige Donuts und Krapfen mit Crème Mousseline.

**FOTOS:** Barbara Ster

**REZEPTE:** Charlotte Cerny





# Bomboloni mit Schokokaramell

28 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 9 Stunden

## Teig:

- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 10 g Trockengerm
- ◆ 140 ml Milch
- ◆ 5 mittlere Eier
- ◆ 250 g weiche Butter

## Fülle:

- ◆ 150 ml Schlagobers
- ◆ 90 g Kristallzucker
- ◆ 100 g Milchkuvertüre (gehackt)
- ◆ 30 g Butter

## Glasur:

- ◆ 300 g Staubzucker
- ◆ 2 EL Sauerrahm
- .....
- ◆ Mehl, Öl zum Backen

1. Für den Teig alle Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und im Kühlschrank über Nacht rasten lassen.
2. Für die Fülle Obers aufkochen und beiseite stellen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Obers zugießen. Mischung köcheln, bis sich der Zucker auflöst. Karamell über die Kuvertüre leeren und kurz ziehen lassen. Butter zugeben und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Canache mixen. Abdecken und beiseite stellen.
3. Teig kurz durchkneten und in 28 Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben.
4. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen und leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, leicht mit Mehl stauben und abdecken. Bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen.
5. Öl in einem großen Topf auf 170°C erhitzen. Bomboloni mit der Oberfläche nach unten hineingeben und ca. 3 Minuten goldbraun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Bomboloni herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Für die Glasur Zucker und Sauerrahm glatt rühren und die heißen Bällchen darin wenden.
7. Schokokaramell in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Bomboloni spritzen. Noch warm zum Kaffee genießen.

Pro Stück: 272 kcal | EW: 4 g | Fett: 15 g | KH: 33 g | BE: 2,6 | Chol: 59 mg

**TIPP:** Die Bällchen können auch in Staub- oder Zimtzucker gewälzt werden und schmecken auch ohne Fülle himmlisch.

# Mutzenmandeln mit Marmelade

30 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Rasten ca. 20 Minuten

## Teig:

- 250 g glattes Mehl
- 50 g Kristallzucker
- 1 ½ TL Backpulver
- 120 ml Milch
- 80 g Butter (zerlassen)

## Zum Wälzen und Füllen:

- 250 g Kristallzucker
- 2 TL Zimt
- 120 g Marillenmarmelade (passiert)

.....  
• Mehl, Öl zum Backen

1. Für den Teig alle Zutaten zügig glatt verkneten und ca. 20 Minuten rasten lassen.
2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und in Rauten schneiden.
3. Öl in einem großen Topf auf 170°C erhitzen, Mutzenmandeln vorsichtig hineingeben und beidseitig goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
4. Zucker und Zimt vermischen und die heißen Mutzenmandeln darin wälzen.
5. Mit einem Spieß Löcher in das Gebäck stechen. Marmelade in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Mutzenmandeln spritzen.

Pro Stück: 116 kcal | EW: 1 g | Fett: 4 g | KH: 19 g | BE: 1,6  
Chol: 6 mg







# Herzige Brandteigdonuts

12 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden

## Teig:

- ◆ 250 ml Wasser
- ◆ 125 g Butter
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 5 mittlere Eier

## Glasur & Deko:

- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 1 EL Erdbeermarmelade
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Zuckerstreusel

.....

## Füllung:

- ◆ 250 ml Milch
- ◆ Mark von 1 Vanilleschote
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 2 EL Kristallzucker
- ◆ 1 EL Speisestärke
- ◆ 1 EL glattes Mehl
- ◆ 100 g weiße Kuvertüre (gehackt)
- ◆ 100 g Erdbeermarmelade

◆ Öl zum Backen

**1.** Für die Füllung Milch und Vanillemark aufkochen. Dotter, Zucker, Stärke und Mehl glatt rühren. Heiße Milch unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, Kuvertüre untermischen, bis sie geschmolzen ist. Creme abdecken und auskühlen lassen.

**2.** Einen Bogen Backpapier in 12 gleich große Stücke schneiden.

**3.** Für den Teig Wasser und Butter aufkochen. Mehl zugeben, mit einem Kochlöffel einrühren und abbrennen. Masse in eine Schüssel leeren und kurz überkühlen lassen. Eier einzeln zugeben und gründlich untermixen.

**4.** Teig in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und Herzen auf die Backpapierstücke dressieren.

**5.** Öl in einem weiten Topf auf 170°C erhitzen. Brandteigherzen vorsichtig in das Öl gleiten lassen, Backpapier abziehen. Herzen beidseitig goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Für die Glasur Zucker, Marmelade und Zitronensaft verrühren. Füllung und Marmelade jeweils in einen Dressiersack mit schmaler Lochtülle füllen, Donuts damit befüllen. Glasur darauf verteilen und mit dem Zuckerdekor bestreuen.

Pro Stück: 358 kcal | EW: 6 g | Fett: 16 g | KH: 49 g | BE: 3,7 | Chol: 133 mg

# Gefüllte Krapfen aus dem Ofen

12 Stück, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1½ Stunden

## Teig:

- ◆ 400 g glattes Mehl
- ◆ 14 g Trockengerm
- ◆ 40 g Kristallzucker
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 80 g Butter (zerlassen)
- ◆ 1 TL Kardamom (gemahlen)

## Füll:

- ◆ 100 g blanchierte Mandeln
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 1 TL Kardamom (gemahlen)
- ◆ Mark von 1 Vanilleschote
- ◆ 50 ml Schlagobers

## Deko:

- ◆ 100 g Mandelblättchen
- ◆ 1 mittleres Ei (verquirlt)
- ◆ 150 g Milchkuvertüre
- ◆ 1 EL Kokosfett
- .....
- ◆ Mehl

## Schokoobers:

- ◆ 2 EL Kakao
- ◆ 2 EL Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 500 ml Schlagobers

1. Für den Teig alle Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. In eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen.
2. Für die Füll Mandeln und Zucker in einem Kutter zerkleinern, bis eine cremige Masse (Marzipan) entsteht. Kardamom, Vanille und Obers unterrühren.
3. Für die Deko Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne rösten und abkühlen lassen. Die Hälfte davon grob zerdrücken und unter die Mandelcreme mischen.
4. Teig kurz durchkneten und in 12 Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben.
5. Backblech mit Backpapier belegen. Teiglinge auf das Blech legen, leicht mit Mehl stauben und abdecken. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
6. Rohr auf 200°C vorheizen. Teiglinge mit Ei bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) 12-15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
7. Aus jedem Krapfen einen Deckel herausschneiden, Krapfen leicht aushöhlen. Das „Herausgelöste“ unter die Mandelcreme mischen.
8. Für das Schokoobers Kakao, Zuckersorten und ca. 50 ml vom Obers glatt rühren. Übriges Obers mit der Kakaomischung steif mixen und in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen.
9. Kuvertüre und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen und die Krapfen damit glasieren.
10. Mandelcreme in die Krapfen füllen und das Schokoobers darauf dressieren. Deckel darauf setzen und mit den übrigen Mandelblättchen bestreuen.

Pro Stück: 552 kcal | EW: 12 g | Fett: 34 g | KH: 58 g | BE: 4,3 | Chol: 73 mg







# Krapfen mit Crème Mousseline

**16 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,  
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden**

**Teig:**

- 500 g glattes Mehl
- 50 g Kristallzucker
- 10 g Trockengerm
- 250 ml Milch
- 2 mittlere Eier
- 70 g weiche Butter

**Crème Mousseline:**

- 500 ml Milch
- Mark von 1 Vanilleschote
- 2 Dotter
- 80 g Kristallzucker
- 30 g Speisestärke
- 30 g glattes Mehl
- 160 g weiche Butter

.....  
• Mehl, Öl zum Backen, Staubzucker

1. Für den Teig alle Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. In eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen.
2. Für die Crème Milch und Vanillemark aufkochen. Dotter, Zucker, Stärke und Mehl glatt rühren. Heiße Milch unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Crème abdecken und auskühlen lassen.
3. Teig kurz durchkneten und in 16 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke rund schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. Teiglinge oval (eclairförmig) formen.
4. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, leicht mit Mehl stauben und abdecken. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Öl in einem großen Topf auf 170°C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben und ca. 3 Minuten goldbraun backen. Krapfen wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Für die Crème Butter ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Vanillepudding in 3 Arbeitsschritten zugeben und untermixen. Creme in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen.
7. Krapfen mittig der Länge nach einschneiden und mit der Crème füllen. Noch warm mit Staubzucker bestreut genießen.

**Pro Stück:** 348 kcal | EW: 7 g | Fett: 20 g | KH: 37 g | BE: 2,9 | Chol: 95 mg



lust aufs  
**FASTEN**

Deine  
Reise  
zu dir  
selbst



**LASS EINFACH LOS**, und gib deinem Körper die Chance, wieder neu durchzustarten! Du brauchst dich um nichts zu kümmern, denn wir begleiten dich auf deiner 9-tägigen Fasten-Experience – einfach, individuell und von zu Hause aus.

Oft führen die spannendsten Reisen nicht rund um die Welt, sondern zu ihrem Mittelpunkt - zu D I R S E L B S T. Deshalb sollten wir uns gelegentlich die Zeit nehmen, in uns zu gehen und Körper, Geist & Seele wieder aktiv zu spüren. Gerade wenn im Alltag wieder alles ein bisschen zu viel wird, hilft es, einfach mal loszulassen. Denn durch die richtige Kombination aus Leichtigkeit, Körperbewusstsein und Achtsamkeit kannst du frische Kraft tanken und wieder mehr Freude am Leben haben!



„Der beste Weg,  
um herauszufinden,  
was wir brauchen,  
ist loszulassen,  
was wir nicht brauchen!“

**UNSERE COACHES**  
freuen sich darauf, dich mit  
täglichen Livesessions &  
wertvollen Tipps zu begleiten.



**Auf deiner 9-tägigen Online-Fastenreise**  
zeigen dir unsere Coaches, wie einfach  
das gehen kann - flexibel und in den  
eigenen vier Wänden! Neben spannen-  
den Inputs zu den Themen Ernährung,  
Bewegung & Entspannung unterstützen  
wir dich mit täglichen Livesessions und  
Ratschlägen rund um dein persönliches  
Fastenerlebnis. Dabei wirst du bei jedem  
Schritt von uns begleitet: von der Vor-  
bereitung über die Fastentage bis hin  
zum Aufbau am Ende der Reise. Du  
kannst dich also einfach entspannen und  
zurücklehnen, deine Koffer haben wir  
bereits für dich gepackt! 🌸

## JETZT ist DEINE ZEIT!

Melde dich gleich an, und sichere dir 30 € Bonus!  
Alle Infos zu deiner **Online-Fastenreise** auf

[www.lustaufsfasten.at](http://www.lustaufsfasten.at)

# BROTE MIT



Belegte Brote sind alles andere als langweilig, denn wir legen da richtig was drauf – von würzigem Pesto mit Mozzarella über deftiges Faschiertes bis zum feinen Steak mit Cole Slaw.

**FOTOS** Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter



# ... VITELLO TONNATO

4 Brote, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)
- ◆ 400 g Kalbsfilet
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 4 EL kleine Kapern

#### Thunfischcreme:

- ◆ 300 g Thunfisch (eingelegt)
- ◆ 250 g Topfen
- ◆ 2 EL kleine Kapern (fein gehackt)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Creme Thunfisch abtropfen lassen, klein schneiden und grob pürieren. Mit Topfen, Kapern und Petersilie vermischen. Creme salzen und pfeffern.
2. Kalbsfilet salzen, pfeffern und im Öl bei starker Hitze rundum anbraten. Hitze reduzieren, Fleisch zugedeckt fertig braten (ca. 12 Minuten), dabei 2 bis 3 Mal wenden. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen.
3. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig toasten.
4. Filet quer in dünne Scheiben schneiden. Brote mit Bratrückstand, dann mit Thunfischcreme bestreichen, mit dem Fleisch belegen, pfeffern und mit Kapern bestreuen.

Pro Stück: 647 kcal | EW: 53 g | Fett: 27 g | KH: 54 g | BE: 3,9 | Chol: 25 mg

#### >Weintipp

Ein körperreicher Morillon Große Lage aus der Steiermark betört mit Aromen von Ananas, Kräutern und eingelegten Nüssen.

# ... OLIVENPESTO, SALSICCIA, MOZZARELLA UND RUCOLA

4 Brote, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)
- ◆ 200 g Mozzarella
- ◆ 50 g Rucola
- ◆ 20 mittlere Salbeiblätter
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 4 Salsicce (italienische Würste, gesamt ca. 300 g)

#### Olivenpesto:

- ◆ 300 g schwarze Oliven (entkernt)
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 TL kleine Kapern
- ◆ 3 Sardellenfilets
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 2 EL Salbei (gehackt)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Für das Pesto Oliven abtropfen lassen, Knoblauch schälen. Oliven, Knoblauch, Kapern, Sardellen und Öl fein pürieren. Salbei einrühren, Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Mozzarella abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken-tupfen und klein schneiden. Vom Rucola grobe Stiele entfernen. 3 Finger hoch Öl erhitzen, Salbeiblätter darin knusprig backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Öl erhitzen, Salsicce darin rundum braten. Brote auf ein Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig toasten. Salsicce längs in Scheiben schneiden.

4. Brote mit Pesto bestreichen, mit Salsicce belegen und mit Mozzarella, Rucola und Salbeiblättern garnieren.

Pro Stück: 770 kcal | EW: 31 g | Fett: 49 g | KH: 60 g | BE: 4,1 | Chol: 33 mg

#### >Weintipp

Gereifter Leithaberg DAC weiß mit vielschichtigen Kernobstaromen, zart vegetabilen Noten und ausgeprägter Mineralik bereichert.



## ... SAUERKRAUT, SELCHFLEISCH UND KREN

4 Brote, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)

**Belag:**

- ◆ 500 g Sauerkraut
- ◆ 150 g Zwiebeln
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 300 g Selchfleisch (gekocht)
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 250 g Frischkäse
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 1 EL Paprikapulver
- ◆ 3 EL Majoran (gehackt)
- ◆ 4 EL Dijon-Senf
- ◆ 4 EL Kren (gerissen)

- .....  
◆ Salz, Pfeffer

1. Kraut wässern, in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Selchfleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch im Öl anbraten, Kraut zugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Umfüllen und auskühlen lassen.
2. Krautmischung mit Frischkäse, Dotter, Paprikapulver und Majoran verrühren, salzen und pfeffern.
3. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig kurz toasten. Brote mit Senf bestreichen, Belag darauf verteilen. Brote im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten überbacken und mit Kren bestreuen.

Pro Stück: 651 kcal | EW: 32 g | Fett: 33 g | KH: 64 g | BE: 4,4 | Chol: 116 mg

➲ **Getränkertipp**

Naturtrübes Weißbier oder ein Vulkanland Steiermark DAC Sauvignon blanc mit Stachelbeer-Grüner Paprika-Geschmacksnoten und gut integrierter Säure begeistert.



## ... KÄSE, BIRNEN UND ROHSCHINKEN

4 Brote, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)

**Belag:**

- 3 mittlere Birnen
- 200 g Camembert
- 20 g Schnittlauch
- 3 EL Honig
- 4 EL Apfelschnaps
- 240 g Rohschinken
- 200 g Bergkäse

(in dünne Scheiben geschnitten)

- 20 g Schnittlauch

- Salz, Pfeffer

1. Birnen längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Küchenpapier trockentupfen. Kerngehäuse ausstechen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin bei schwacher Hitze beidseitig braten. Camembert in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Honig mit Schnaps verrühren.
2. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr beidseitig kurz toasten.

3. Brote mit der Honigmischung bestreichen, mit Birnen, Rohschinken und Bergkäse belegen und mit Camembert bestreuen. Brote im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Brote salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Stück: 855 kcal | EW: 43 g | Fett: 43 g | KH: 80 g | BE: 5,6 | Chol: 108 mg

### >Weintipp

Traisental DAC Reserve Grüner Veltliner mit reifer Aromatik von Dörrobst, zarter Würzigkeit und immenser Dichte verwöhnt.

# ... KARFIOLAUSTRICH, BROKKOLI, HALLOUMI UND MANDELN

4 Brote, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)

## Belag:

- ◆ 1 kg Karfiol
- ◆ 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- ◆ 4 Eier (hart gekocht)
- ◆ 750 g Brokkoli
- ◆ 200 g Halloumi
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 3 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 4 EL Mandelblättchen (geröstet)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Karfiol putzen und den Strunk wegschneiden. Karfiol grob raspeln, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch kräftig würzen und auf dem Blech verteilen. Karfiol im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Eier schälen und grob raspeln.
3. Vom Brokkoli Strunk entfernen. Brokkoli nicht zu fein hacken. Halloumi trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, Halloumi darin beidseitig braten. In einer zweiten Pfanne übriges Öl erhitzen, Brokkoli darin bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Karfiol aus dem Rohr nehmen, umfüllen und mit Eiern und Petersilie vermischen, salzen und pfeffern.
5. Rohr auf Grillstellung schalten. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr beidseitig toasten. Karfiolmasse auf den Brotchen verteilen, mit Brokkoli und Halloumi belegen und mit Mandeln bestreuen.

Pro Stück: 756 kcal | EW: 40 g | Fett: 40 g | KH: 79 g | BE: 4,6 | Chol: 231 mg

## >Weintipp

Eine jugendliche Zierfandler-Rotgipfler-Cuvée aus der Thermenregion brilliert mit Geschmacksnoten von Mango, Melone und Mandeln am Gaumen.

# ... STEAK UND KRAUTSALAT

4 Brote, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)
- ◆ 4 Steaks von der Beiried (je ca. 150 g)
- ◆ 4 EL Rapsöl
- ◆ 3 EL Dijon-Senf
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)

## Krautsalat:

- ◆ 350 g Karotten
- ◆ 350 g Weißkraut
- ◆ 50 g Sauerrahm
- ◆ 80 g Mayonnaise
- ◆ 40 ml Orangensaft
- ◆ Schale von 1 Bio-Orange (abgerieben)
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 150 g Zuckerschoten
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Krautsalat Karotten schälen. Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut und Karotten in feine Streifen schneiden, mit Salz vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Kraut ausdrücken.
2. Sauerrahm, Mayonnaise, Orangensaft und Zitruschalen verrühren, salzen und pfeffern. Karotten und Kraut locker untermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zuckerschoten quer in schmale Streifen schneiden.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. 1 EL vom Rapsöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Steaks damit bestreichen und im übrigen Rapsöl beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und zudeckt beiseite stellen.
4. Im Bratrückstand Schoten bissfest braten, auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. Krautsalat und Schoten verrühren.
5. Rohr auf Grillstellung schalten. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr beidseitig toasten. Steaks quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brote etwas abkühlen lassen, Krautsalat darauf verteilen, mit Fleisch belegen und mit Petersilie bestreuen.

Pro Stück: 720 kcal | EW: 26 g | Fett: 38 g | KH: 76 g | BE: 5,2 | Chol: 98 mg

## >Weintipp

Burgenländischer Syrah mit gut integriertem Holz, feiner Beeren-Kräuteraromatik und abgerundeten Tanninen verführt zu mehr.





# ... ROTE RÜBEN UND PULLED CHICKEN

**4 Brote, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden**

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)
- ◆ 2 Pkg. Gartenkresse

**Pulled Chicken:**

- ◆ 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- ◆ 1 TL Kümmel (gemahlen)
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 3 Hühnerbrustfilets (ohne Knochen und Haut)
- ◆ 3 EL Barbecuesauce

**Rübenaufstrich:**

- ◆ 400 g Rote Rüben (gekocht, geschält)
  - ◆ 150 g Feta
  - ◆ 250 g Gervais
  - ◆ 4 EL Nussöl
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

1. Für das Pulled Chicken Rohr auf 200°C vorheizen. Auflaufform vorbereiten. Knoblauch, Kümmel und Salz mit dem Öl vermischen. Hühnerfilets mit der Mischung einreiben, in die Form legen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten garen. Falls nötig, wenig Wasser zugießen.
2. Für den Aufstrich Rüben und Feta grob raspeln. Rüben behutsam ausdrücken und mit Feta, Gervais und Öl verrühren. Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen.
3. Filets aus dem Rohr nehmen und mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Fleisch mit Bratfond und Barbecuesauce vermischen. Kresse abschneiden.
4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig kurz toasten. Aufstrich darauf verteilen und die Brote im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten überbacken. Herausnehmen, Fleisch darauf verteilen und mit Kresse bestreuen.

**Pro Stück:** 876 kcal | EW: 42 g | Fett: 52 g | KH: 71 g | BE: 4,9  
**Chol:** 26 mg

**>Weintipp**

Jugendlicher Südsteiermark DAC Grauburgunder mit intensivem Bukett nach Feigen, Honigmelone und Quitte ergänzt wunderbar.

# ... MAISAUFSTRICH, SPECK UND CHILI

4 Brote, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)

## Aufstrich:

- ◆ 50 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 600 g Maiskörner (gekocht)
- ◆ 1 grüner Paprika
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 kleine Chilis (gehackt)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 150 g Maisgrieß (Polenta)
- ◆ 100 g Cheddar (geraspelt)

## Garnitur:

- ◆ 150 g rote Zwiebeln
  - ◆ 150 g Frühstücksspeck
  - ◆ 3 EL Öl
  - ◆ 1 EL Thymian (gehackt)
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl

**1.** Für den Aufstrich Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Paprika putzen und klein schneiden.

**2.** Für die Garnitur Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Speck in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Bratrückstand Paprika anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Mais, Knoblauch, Öl und Suppe fein pürieren, mit Zwiebeln, Chilis, Paprika und Petersilie verrühren und aufkochen. Maisgrieß einrühren, cremig einkochen und umfüllen. Cheddar einröhren, Aufstrich salzen und pfeffern.

**4.** Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig kurz toasten. Aufstrich darauf verteilen, Brote im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten überbacken. Herausnehmen, mit Zwiebeln und Speck garnieren und mit Thymian bestreuen.

Pro Stück: 888 kcal | EW: 31 g | Fett: 38 g | KH: 119 g | BE: 6,2 | Chol: 22 mg

## Getränkertipp

Dazu passt obergäriges Bier mit hopfenfruchtigem Geschmack oder frisch-fruchtiger niederösterreichischer Gelber Muskateller mit traubiger Muskatnote.





# ... RÄUCHERLACHS, AVOCADO, POCHIERTEM EI UND DILL-HOLLANDAISE

4 Brote, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)
- ◆ 2 Avocados
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 200 g Räucherlachs (dünngeschnitten)
- ◆ Schale von 2 kleinen Bio-Zitronen (Zesten)

- Dill-Hollandaise:**
- ◆ 150 g Butter
  - ◆ 40 ml Gemüsesuppe
  - ◆ 2 Dotter
  - ◆ 2 EL Dille (gehackt)
  - .....
  - ◆ Salz, Pfeffer, Essig

## >Weintipp

Perfekt balancierter Kamptal DAC Riesling mit klassischer Steinobstfrucht, Zitrusnote und mineralischen Akzenten bietet sich an.

1. Für die Hollandaise Butter bei schwacher Hitze erhitzen, bis sich die Molke am Boden absetzt hat. Die Butter ist nun klar und ölig. Butter wenig abkühlen lassen und abseihen, die Molke bleibt zurück.
2. Suppe und Dotter verrühren und über Dampf aufschlagen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Masse vom Dampf nehmen, geklärte Butter mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Sauce salzen, pfeffern und die Dille einröhren.
3. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben, würfeln, mit Zitronensaft vermischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eier einzeln in Tassen schlagen (der Dotter muss ganz bleiben). Wasser mit Salz und 1 Schuss Essig aufkochen. Hitze reduzieren, Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das stockende Eiklar über den Dotter schlagen. Eier ca. 3 Minuten ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
5. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig kurz toasten. Brote herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit der Avocadocreme bestreichen und mit Lachs belegen. Eier daraufsetzen, mit Hollandaise und Zitronenzesten garnieren und pfeffern.

Pro Stück: 809 kcal | EW: 27 g | Fett: 56 g | KH: 60 g | BE: 4,1 | Chol: 448 mg

BROT  
WIRD  
WIEDER  
BROT  
WIRD  
WIEDER  
BROT  
WIRD  
WIEDER  
BROT  
WIEDER BROT

JETZT  
IN ALLEN  
STRÖCK-  
FILIALEN

**Bio-Wiederbrot.**  
Das Brot, das aus Brot gemacht wird.

Es besteht zu einem Teil aus „Bio-Roggen-Pur“ vom Vortag und hilft somit, kein wertvolles Brot wegzwerfen. Mit seiner saftigen Krume und viel Röstaromen schmeckt es einfach unwiderstehlich.

[stroeck.at/wiederbrot](http://stroeck.at/wiederbrot)

**Ströck**



## ... FASCHIERTEM, BOHNEN, SÜSSKARTOFFELN UND PARMESAN

4 Brote, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 große Brotscheiben (je ca. 100 g)

### Belag:

- ◆ 250 g Rote Bohnen (gekocht)
- ◆ 200 g Lauch
- ◆ 400 g Süßkartoffeln
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 6 EL Öl
- ◆ 400 g Rindsfaschiertes
- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 1 EL Rosmarin (gehackt)
- ◆ 100 g Parmesan (gerieben)

- 
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Belag Bohnen in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnen mit dem Stabmixer grob pürieren. Lauch längs halbieren, waschen und quer in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Süßkartoffeln in 3 EL vom Öl bissfest braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Pfanne säubern, übriges Öl darin erhitzen. Faschiertes zugeben und unter Rühren knusprig braten. Gegen Ende der Garzeit Lauch, Knoblauch und Bohnen unterrühren. Mischung umfüllen, Brösel, Ei und Petersilie unterrühren. Masse mit Salz und Pfeffer und der Hälfte vom Rosmarin würzen.
4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig kurz toasten. Aufstrich darauf verteilen, Brote mit Parmesan bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 8 Minuten überbacken. Brote mit Süßkartoffeln und übrigem Rosmarin bestreuen.

Pro Brot: 928 kcal | EW: 47 g | Fett: 38 g | KH: 113 g | BE: 8,4 | Chol: 135 mg

### Getränkertipp

Gehaltvolles, feinwürziges, untergäriges Bier oder engmaschiger, roter Carnuntum DAC mit gereiften Tanninen und Kirsch-Wacholder-Gewürznelken-Aromen erreichen die Genießer.



WOJNAR'S

# Du backst das!

Einfach probieren  
einfach nachkochen

Ein Rezept für 4 Personen

Sauerteig:

30 ml warmes Wasser  
7 g Sauerteig  
40 g Roggenmehl

Vorteig:

4 g Trockengerm  
70 ml Wasser  
60 g Mehl, glatt  
270 ml warmes Wasser  
150 g Roggenmehl  
190 g Mehl, universal  
13 g Salz  
1 Pkg. WOJNAR'S 3er Gabelbissen

Backpapier

**Gewinnspiel!**  
Jetzt mitspielen  
& Genusspaket  
gewinnen!



[gusto.at/gewinnspiele](http://gusto.at/gewinnspiele)

## Selbst gebackenes Brot mit WOJNAR'S Gabelbissen

Alle Zutaten für den Sauerteig mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Sauerteig mit einer Frischhaltefolie zudecken und bei Zimmertemperatur 24 Stunden rasten lassen. In der Zwischenzeit für den Vorteig Trockengerm, Wasser und das Mehl zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt im Kühlschrank 12 Stunden kalt stellen.

Am nächsten Tag Sauerteig und den Vorteig mit 270 ml lauwarmen Wasser vermischen. Roggenmehl, Mehl und das Salz zugeben und alles langsam zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 3 Stunden ruhen lassen. Dann den Teig wieder zusammenschlagen.

Einen Topf mit ca. 20cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, den Teig in den Topf einfüllen, mit etwas Mehl bestauben, flach drücken und zugedeckt ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur aufgehen lassen. Backrohr auf 220 °C (Ober und Unterhitze) vorheizen. Den Topf in der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit dem Gabelbissen servieren.



**wojnar.at**  
f @ wojnarschmeckt

Wir lieben, was uns schmeckt.

# Kunterbunte Faschings-Cookies

**FOTOS** Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny



Der Fasching wird dieses Jahr wohl keine große Party mit sich bringen. Das ist jedoch kein Grund, den Spaß nicht in die Küche zu verlegen. Mit Streusel, Konfetti und viel Zucker zeigen Emilia und Faris, dass das lustig und auch sehr gut wird.



9 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

**Teig:**

- 80 g weiche Butter
- 100 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 2 mittlere Eier
- 250 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- Schale von 1 Bio-Zitrone  
(abgerieben)

**Deko:**

- 300 g Staubzucker
- 1 EL Milch
- Saft von 1 Zitrone
- 120 g Zuckerdekor



1. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Butter, Zucker und Vanille cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver und Milch untermischen. Zitronenschale einrühren.

**Gut zu wissen:**

Bio heißt nicht immer altbewährt! Ja! Natürlich setzt auch immer wieder auf neue Bio-Produkte, die in den Märkten noch nicht zu finden sind. Auf Bio-Messen und auch in Geschäften wird von den Kunden fleißig Feedback gesammelt und daraus entstehen Ideen für neue Bio-Produkte. Gemeinsam mit den Produkt-Managern werden diese verfeinert und nach sorgfältiger Auswahl der Lieferanten – wie Bauern oder Produzenten – in ein Produktkonzept gegossen.



Ich liebe den Fasching! In diesen bunten Cookies könnte ich mich eingraben.



**3.** Mit einem Eisportionierer Kleckse auf das Backpapier setzen (genügend Abstand lassen, da die Kekse aufgehen).



**4.** Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



## Faris & Emilia

Emilia und Faris sind nicht nur Nachbarn und Schulkameraden, sondern auch richtig gute Freunde. Neben Playmobil und Lego spielen, fällt ihnen auch immer eine Menge Blödsinn ein. Die Freude war umso größer als wir sie in die GUSTO-Küche einluden, um mit ihnen diese zuckersüßen Faschings-Cookies zu zaubern. Die Fotos sprechen eindeutig für sich :-)



**5.** Für die Deko Staubzucker, Milch und Zitronensaft glatt rühren und die Cookies damit bestreichen. Mit dem Zuckerdekor verzieren.









# SOUL

Essen Sie sich glücklich! Unsere Wohlfühl-Gerichte sorgen für gute Laune und machen wunderbar satt. Schnelles, Herzhaftes, Überraschendes und Süßes – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**FOTOS:** Nadine Poncioni

**REZEPTE:** Charlotte Cerny, Susanne Jelinek

# FOOD

# SCHNELLES OFENGEMÜSE MIT WÜRSTELN

6 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 500 g Kirschparadeiser
  - 500 g Mini-Erdäpfel (gekocht)
  - 2 rote Zwiebeln
  - 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 530 g)
  - 4 EL Olivenöl
  - 16 gemischte Mini-Würstel
  - $\frac{1}{2}$  Bund Thymian
- 
- Salz, Pfeffer

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Paradeiser und Erdäpfel halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Paradeiser, Erdäpfel und Zwiebeln in eine Auflaufform geben.

**2.** Bohnen mitsamt der Flüssigkeit zugießen. Olivenöl darüber trüpfeln und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut durchmischen. Würstel und Thymianzweige darauf verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten garen, bis die Würstel schön knusprig sind.

Pro Portion: 433 kcal | EW: 24 g | Fett: 19 g | KH: 51 g | BE: 3,3  
Chol: 34 mg





## MAC-AND-CHEESE-GUGELHUPF

12 Portionen, Zubereitung ca. 1 1/4 Stunden

- ◆ 150 g Nachos (fein zerbröseln)
- ◆ 500 g Pasta (z.B. Makkaroni)
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 600 ml Milch
- ◆ 200 g Gouda (gerieben)
- ◆ 200 g Bergkäse (gerieben)
- ◆ 100 g Mozzarella (gerieben)
- ◆ 5 Scheiben Speck
- .....
- ◆ Butter, Salz, Pfeffer, Öl

**1.** Gugelhupfform mit Butter einstreichen und mit den Nachobröseln ausstreuen. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abseihen, kalt abschrecken und mit etwas Öl vermischen.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und kurz rösten. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen. Sauce vom Herd nehmen, Käsesorten unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta unterheben. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen.

**3.** Speck in einer trockenen Pfanne beidseitig knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob zerbröseln.

**4.** Kuchen aus dem Rohr nehmen und ca. 5 Minuten überkühlen lassen. Aus der Form stürzen und mit den Speckbröseln bestreuen.

Pro Portion: 492 kcal | EW: 19 g | Fett: 26 g | KH: 48 g  
BE: 3,8 | Chol: 87 mg



## BIRNEN-FRANGIPANE-TARTE

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,  
zum Kühlen ca. 1 Stunde

### Boden:

- 250 g glattes Mehl
- 125 g kalte Butter
- 50 g Kristallzucker
- 1 mittleres Ei

### Frangipane-Creme:

- 70 g weiche Butter
- 70 g Kristallzucker
- 1 mittleres Ei
- 70 g geriebene Mandeln
- 1 EL glattes Mehl

### Belag:

- 2 Birnen
- 2 EL Marillenmarmelade
- .....
- Mehl

**1.** Für den Boden Mehl und Butter mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Zucker und Ei zugeben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbteig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Creme Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Ei unterrühren. Mandeln und Mehl untermischen.

**3.** Rohr auf 180°C vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine Tarteform (Ø 22 cm) damit auskleiden. Überstehenden Teig wegschneiden. Creme auf dem Tartebo den verstreichen.

**4.** Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Eine Birne in Scheiben schneiden und die Tarte damit belegen. Zweite Birne unten begradigen und in die Mitte setzen.

**5.** Tarte im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Marillenmarmelade erhitzen. Tarte aus dem Rohr nehmen und mit Marillenmarmelade bestreichen.

Pro Stück: 293 kcal | EW: 5 g | Fett: 18 g | KH: 31 g | BE: 2,4 | Chol: 72 mg



# FASCHIERTE ROLLE MIT KNOBLAUCH-PÜREE

8 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 1 kg Faschiertes vom Rind
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 150 g Semmelbrösel
- ◆ 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- ◆ 12 Scheiben Speck

#### Füllle:

- ◆ 150 g Beinschinken (in Scheiben)
- ◆ 150 g Gouda (in Scheiben)
- ◆ 1 Hand voll Blattspinat

#### Püree:

- ◆ 1 Knolle Knoblauch
  - ◆ 1 kg mehlige Erdäpfel
  - ◆ 150 ml Milch
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Olivenöl, Muskat

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech (35 x 22 cm) mit Alufolie belegen. Faschiertes, Eier, Brösel, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Masse auf dem Blech verteilen und gut andrücken. Mit Schinken, Käse und Spinat belegen. Mit Hilfe der Folie zu einer Rolle einwickeln. Speckscheiben überlappend auf ein Stück Folie legen. Braten darauf setzen und darin einrollen.

**2.** Kappe der Knoblauchknolle abschneiden. Knoblauch mit Olivenöl beträufeln und in Alufolie wickeln. Faschierte Rolle ebenfalls komplett in Alufolie wickeln und beides im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Knolle herausnehmen und auskühlen lassen. Braten aus der Folie nehmen. Hitze auf 220°C erhöhen und den Braten ca. 20 Minuten fertig garen.

**3.** Für das Püree Erdäpfel schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen. Abseihen und mit Milch, Muskat und den gegarten Knoblauchzehen zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Faschiertes aus dem Rohr nehmen und mit dem Püree servieren.

Pro Portion: 559 kcal | EW: 40 g | Fett: 30 g | KH: 34 g  
BE: 2,5 | Chol: 147 mg



# PORK BELLY BURGER MIT COLESLAW

6 Portionen, Zubereitung ca. 3 ½ Stunden,  
zum Marinieren ca. 8 Stunden

- ◆ 90 g grobes Meersalz
- ◆ 50 g Rohrohrzucker
- ◆ 30 ml Sojasauce
- ◆ 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- ◆ 1 l Wasser
- ◆ 500 g Schweinebauch  
(mit eingeschnittener Schwarze und Knochen)
- ◆ 150 ml Teriyakisauce (eventuell mit Knoblauch oder Honig)
- ◆ 200 g Cremechampignons
- ◆ 6 Burger Buns
- ◆ 1 Hand voll Spinatblätter

#### Coleslaw:

- ◆ 100 g Weißkraut
  - ◆ 2 Karotten
  - ◆ 3 EL Mayonnaise
  - ◆ 3 EL Crème fraîche
  - ◆ 1 EL Weißweinessig
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Meersalz, Rohrohrzucker, Sojasauce und Knoblauch mit dem Wasser verrühren. Schweinebauch einlegen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Rohr auf 140°C vorheizen. Schweinebauch aus der Flüssigkeit heben, in eine Bratpfanne setzen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost ca. 3 Stunden garen. Nach einer Stunde mit Teriyakisauce bestreichen und mit einem kleinen Glas Wasser untergießen. Danach stündlich großzügig mit entstandenem Saft bestreichen. Die letzten 20 Minuten Grillstufe zuschalten, damit die Schwarze knusprig wird.
3. Kraut fein hobeln, etwas salzen und 1 Stunde ziehen lassen. Kraut gut ausdrücken. Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Mayonnaise, Crème fraîche und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermischen.
4. Pilze in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen, Pilze darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schweinebauch in 6 Scheiben schneiden und mit dem entstandenen Saft rundum bestreichen. Scheiben noch einmal halbieren.
6. Buns mit Spinatblättern, Schweinebauch, Pilzen und Coleslaw füllen.

Pro Portion: 838 kcal | EW: 22 g | Fett: 57 g | KH: 66 g | BE: 4,7  
Chol: 24 mg



## KÜRBIS-SCHINKEN-FLECKERL

12 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 400 g Fleckerl
  - ◆ 200 g Schinken
  - ◆ 200 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
  - ◆ 150 g Sauerrahm
  - ◆ 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
  - ◆ 50 g Mozzarella (gerieben)
  - ◆ 1 Hand voll Kürbiskerne (grob zerkleinert)
  - ◆ 1 Bund Schnittlauch
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Fleckerl in reichlich Salzwasser al dente kochen und abseihen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Kürbis ebenfalls in möglichst kleine Würfel schneiden. Rohr auf 180°C vorheizen.

**2.** Sauerrahm und Knoblauch verrühren, kräftig salzen und pfeffern.

**3.** Fleckerl, Schinken, Kürbis und Sauerrahm vermischen und in kleine Einmachgläser füllen. Mit Mozzarella bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 235 kcal | EW: 12 g | Fett: 10 g | KH: 27 g | BE: 2,1  
Chol: 52 mg

# SÜSSKARTOFFEL-GRATIN MIT SALSA VERDE

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 1/4 Stunden

- ◆ 1 kg Süßkartoffeln
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- ◆ 50 g Mozzarella (gerieben)
- ◆ 60 g Kapern
- ◆ 1 Bund Petersilie
- ◆ 2 Hand voll Blattspinat
- ◆ 10 Sardellenfilets
- ◆ 8 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL Weißweinessig
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Rohr auf 190°C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Butter zerlassen und mit Knoblauch vermischen. Eine Auflaufform mit einem Teil davon auspinseln. Süßkartoffeln in die Form schichten. Mit restlicher Knoblauchbutter bepinseln. Mozzarella und ca. 10 g Kapern darauf verteilen. Gratin im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen.

**2.** Für die Salsa verde restliche Kapern, Petersilie, Blattspinat, Sardellenfilets, Olivenöl und Weißweinessig glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Gratin mit etwas von der Salsa verde beträufeln, den Rest dazu reichen.

Pro Portion: 398 kcal | EW: 5 g | Fett: 27 g | KH: 40 g | BE: 2,7  
Chol: 43 mg



# KNUSPRIGE CHEDDAR-SCHINKEN-KNÖDEL

8 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Tiefkühlen ca. 8 Stunden

- 150 g Cheddar (*in Scheiben*)
- 150 g Schinken (*in Scheiben*)
- 8 mittelgroße, mehlige Erdäpfel
- 50 g glattes Mehl
- 2 mittlere Eier

## Dip:

- 100 g Crème fraîche
- 100 g Frischkäse
- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch (*in Röllchen*)
- .....
- Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Cheddar und Schinken abwechselnd übereinander legen und in 8 Würfel schneiden.

**2.** Erdäpfel schälen, grob reiben, in ein Tuch geben und ausdrücken. Erdäpfelraspel in eine Schüssel geben, mit Mehl, Eiern, Salz und Pfeffer vermischen.

**3.** Käse-Schinkenwürfel jeweils mit Erdäpfelmasse umhüllen und zu einem Knödel rollen. Knödel über Nacht tiefkühlen.

**4.** Für den Dip Crème fraîche, Frischkäse und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Öl in einem großen Topf erhitzen, tiefgekühlte Knödel darin schwimmend backen, bis sie schön knusprig sind. Zusammen mit dem Dip servieren.

Pro Stück: 303 kcal | EW: 15 g | Fett: 20 g | KH: 1,5 g  
BE: 1,5 | Chol: 108 mg



# BRANDTEIG-SCHÜSSERL MIT APFELFÜLLE UND VANILLEEIS

5 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Tiefkühlen ca. 3 Stunden

## Brandteig:

- 240 ml Wasser
- 55 g Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 125 g glattes Mehl
- 4 mittlere Eier

## Fülle:

- 3 säuerliche Äpfel
- 1 EL Butter
- 2 Pkg. Vanillezucker
- $\frac{1}{2}$  TL Zimt
- Saft von  $\frac{1}{2}$  Orange
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- 5 Kugeln Vanilleeis

## Zum Wälzen:

- 100 g Kristallzucker
  - 1 TL Zimt (gemahlen)
- .....
- Backspray, Öl zum Frittieren

**1.** Eine Muffinform umdrehen und gründlich mit Backspray einsprühen. Wasser, Butter und Zucker aufkochen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl auf einmal zugeben und mit dem Kochlöffel kräftig verrühren. Teig ca. 2 Minuten unter Rühren abrösten. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten überkühlen lassen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Teig in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und wie eine Haube über die verkehrten Muffinformchen dressieren. Sofort für ca. 3 Stunden tiefkühlen.

**2.** Für die Fülle Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in kleine Würfel schneiden. Mit Butter, Zucker, Zimt und Orangensaft in einer Pfanne ca. 5 Minuten andünsten. Stärke mit Wasser glatt rühren und die Fülle damit eindicken. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.

**3.** Zucker und Zimt vermischen. Öl in einem schmalen, hohen Topf erhitzen. Schüsserl darin nacheinander goldbraun frittieren und im Zimtzucker wälzen. Mit den Äpfeln füllen und mit Vanilleeis servieren.

Pro Stück: 526 kcal | EW: 9 g | Fett: 29 g | KH: 60 g | BE: 4,8  
Chol: 233 mg





## PICCATA MILANESE VOM HUHN

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 400 g Farfalle
- 500 g Hühnerfilet
- 4 mittlere Eier
- 60 ml Milch
- 200 g Parmesan (gerieben)
- 100 g glattes Mehl

### Sauce:

- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen (fein geschnitten)
- 500 g Paradeiser (grob geschnitten)

### Garnitur:

- 1 Hand voll Basilikumblättchen
- Meersalz, Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

**1.** Für die Sauce Olivenöl und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen; der Knoblauch soll nicht braun werden. Paradeiser zugeben und ca. 15 Minuten schmoren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren.

**2.** Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen und abseihen. Hühnerfilet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Parmesan untermischen.

**3.** In einer Pfanne 2 Finger hoch Öl erhitzen. Hühnerstücke in Mehl wenden und durch die Eimischung ziehen. Im heißen Öl beidseitig knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Pasta mit der Paradeissauce vermischen, mit den Hühnerstücken anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Pro Portion: 1112 kcal | EW: 50 g | Fett: 60 g  
KH: 98 g | BE: 7,8 | Chol: 400 mg

# THE PERFECT MATCH

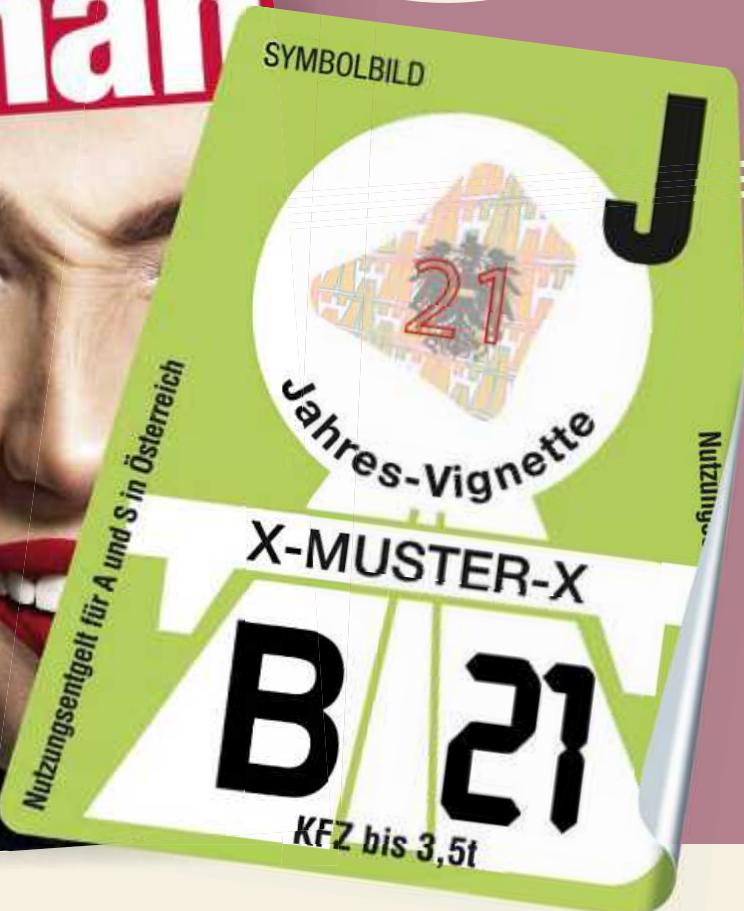
IHR LIEBLINGSMAGAZIN IM  
JAHRESABO + VIGNETTE 2021.  
JETZT BIS ZU € 116,– SPAREN!



ODER



# LETZTE CHANCE!



**BESTELLEN SIE JETZT UNTER  
01/95 55 100 ODER  
MEINABO.AT/VIGNETTE**

Wenn ich mich nicht 3 Hefte vor Ende meines Abonnements schriftlich melde, möchte ich das gewünschte Magazin zu den jeweils gültigen Bedingungen für Jahresabonnenten weiterbeziehen. Ersparnis bezieht sich auf den Einzelkauf. Die Zustellung des Aktivierungscodes oder der Klebevignette erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang (zzgl. 5,50 Euro Versandspesen) ab sofort eingeschrieben per Post. Angebot ist nur im Inland gültig. Die Einnahmen aus der Vignette in Österreich werden zu 100 % für den Autobahnbau verwendet. Die Zustellung des Abos erfolgt portofrei. Die Vignette wird mit der Österreichischen Post AG versendet. Bitte prüfen Sie den Inhalt bei Empfang. Angebot gültig bis 31.01.2021. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Nähere Informationen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten Sie in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter [vgn.at/datenschutzpolicy](http://vgn.at/datenschutzpolicy). Es gelten unsere Abo AGB, abrufbar unter [aboshop.vgn.at/agb](http://aboshop.vgn.at/agb). Vignettenpreis 2021: € 92,50

# Genussmomente Orient

Wenn das Reisen im Moment schon schwierig ist, dann besuchen wir eben auf kulinarische Art und Weise andere Welten. Das neue Kochbuch „Genussmomente Orient“ entführt uns in die spannende Küche von 1001 Nacht und begeistert mit alltagstauglichen Gerichten, die man wunderbar kreuz und quer kombinieren und genießen kann. Wir stellen Ihnen unsere 5 Lieblingsrezepte aus dem Buch vor.

**VERLAG** EMF Verlag **FOTOS** Maria Panzer & Janina Lechner

**REZEPTE** Maria Panzer, Janina Lechner & Tanja Dusy

---

## Rote-Rüben-Salat *mit Tahin-Sauce*

Für 2–4 Portionen

### Für den Salat:

- ◆ 500 g Rote Rüben (vakuumgegart)
- ◆ 3 EL Pistazienkerne
- ◆ 100 g Feta
- ◆ 1 Orange
- ◆ 2 Stängel Minze
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Honig
- ◆ 1 EL Rotweinessig
- ◆ 1 TL Senf
- ◆ ¼ TL gemahlener Koriander
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

### Für die Tahin-Sauce:

- ◆ ½ Zitrone
- ◆ 100 g Tahin (*Sesamus*)
- ◆ 1 TL flüssiger Honig
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Die Roten Rüben abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Pistazien grob hacken und den Feta zerbröseln. Die Orange filetieren. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Für das Dressing Olivenöl, Honig, Essig und Senf mischen. Mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen, unter die Roten Rüben mischen und in einer flachen Schüssel anrichten. Mit Orangenfilets, Pistazien, Feta und Minze belegen.
3. Für die Sauce die Zitrone auspressen. Das Tahin mit 50 ml Wasser und dem Zitronensaft vermischen, dann den Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.





# Börek

## mit Tomaten-Nuss-Füllung

Für 12 Stück

- ♦ 75 g Walnusskerne
- ♦ 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ♦ 1 TL getrocknete Minze
- ♦ Salz, Pfeffer
- ♦ Chilipulver
- ♦ 100 g Feta
- ♦ 1 Rolle Blätterteig (Fertigprodukt)
- ♦ 1 Ei (Größe M)
- ♦ 3 TL Sesam (alternativ Schwarzkümmel)

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend zusammen mit den Tomaten in einen Standmixer geben und zu einer mittelfeinen Masse pürieren. Mit Minze, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver abschmecken. Den Feta von Hand zerkrümeln und unter die Masse rühren.
2. Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig ausrollen und in 12 Rechtecke à 10 x 8 cm schneiden.
3. Das Ei in eine Schüssel geben, mithilfe einer Gabel gründlich verquirlen und den Blätterteig mit Ei bestreichen. Pro Teigstück 1-2 EL der Füllung auf den Teig geben und mittig entlang der langen Seite verteilen. Erst die kurzen Seiten und dann die langen Seiten über die Füllung legen. Anschließend mit dem Teigrand nach unten auf dem Backblech platzieren. Mit etwas Ei bestreichen, den Sesam darüberstreuen und im heißen Ofen (Mitte) 20-25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und noch lauwarm servieren.



**Genussmomente Orient**  
Schnelle und einfache Rezepte  
für Hummus, Falafel & Co.  
**EMF Verlag, € 5,20**

# Kebab-Spieße

Für 2–4 Portionen

- ◆ 40 g Rosinen
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 3 Stängel Petersilie
- ◆ 2 EL Tomatenmark
- ◆ 400 g Lammfaschierter (alternativ Rinderfaschierter)
- ◆ 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- ◆ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆ 1 TL gemahlener Zimt
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ Rapsöl

Außerdem:

- ◆ 8 Schaschlikspieße (aus Holz)

1. Die Rosinen fein hacken. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.
2. Die Rosinen mit Zwiebelstückchen, Petersilie und Tomatenmark unter das Fleisch kneten. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.
3. 8 Schaschlikspieße mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Dann die Fleischmasse achteln, zu langen Würsten formen, auf die Spieße stecken und leicht andrücken.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleisch-Spieße darin 5–8 Minuten rundum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und servieren.





# Sabbich

*Israelisches Pita-Sandwich*





#### Für 4 Portionen

- ◆ 2 Melanzani
- ◆ 4 Eier (Größe M)
- ◆ 3 EL Tahin (Sesamus)
- ◆ 6 TL Zitronensaft
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ Olivenöl zum Braten
- ◆ 2 Eiertomaten
- ◆ 1 kleine Salatgurke
- ◆ 1 rote Zwiebel (alternativ 1 Schalotte)
- ◆ 1 EL gehackte Petersilie
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 1 TL Sumach (aus dem Orientladen)
- ◆ 1 große Avocado
- ◆ 4 EL scharfes Mangopickle (aus dem Asienladen)
- ◆ 4–6 flache Pitataschen (Fertigprodukt)
- ◆ 2–3 EL Zhoug (aus dem Orientladen)

**1.** Die Melanzani putzen, waschen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in ein Sieb legen, salzen und ca. 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Währenddessen in einem Topf mit ausreichend Wasser die Eier etwa 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Das Tahin mit 3 TL Zitronensaft und etwa 6–8 EL Wasser verrühren, sodass eine leicht flüssige Creme entsteht. Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Die Melanzanischeiben kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Übrigen Knoblauch fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne reichlich Öl erhitzen, darin die Melanzani bei mittlerer bis großer Hitze 6–8 Minuten beidseitig braten. Gegen Garzeitende den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Melanzani salzen und pfeffern, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Die Tomaten waschen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Gurke putzen, schälen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und grob würfeln. Alles mit der Petersilie in eine Schüssel geben, mit 2 TL Zitronensaft, Olivenöl, Sumach, Salz und Pfeffer würzen und durchmischen. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, schälen, Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und sofort mit dem übrigem Zitronensaft mischen. Mangopickle mit 3–4 EL Wasser in einem Standmixer fein pürieren.

**4.** Die Pitataschen nach Packungsanweisung aufbacken und leicht abkühlen lassen. In die Öffnung der Taschen die Melanzani- und Avocadoscheiben packen und Tahinsauce darüberträufeln, darauf Eierscheiben und Salat geben und alles nach Belieben mit der Mangosauce und Zhoug beträufeln.

# Musakhan

## Zatar-Hähnchenkeulen



Für 4 Portionen

- ◆ 6 Hähnchenkeulen
- ◆ 5 EL Butter (plus etwas mehr zum Braten)
- ◆ 2 rote Zwiebeln
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 Orangen
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt
- ◆  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆  $\frac{1}{3}$  TL gemahlener Piment
- ◆  $\frac{1}{3}$  TL gemahlener Kardamom
- ◆ 1 TL Sumach (aus dem Orientladen)
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ 150 ml Hühnersuppe
- ◆ 2 EL Pinienkerne
- ◆ 1-1  $\frac{1}{2}$  EL Zatar (aus dem Orientläden)

**1.** Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenkeulen kalt abwaschen und trocken tupfen. Etwa die Hälfte der Butter in 6 gleich große Stückchen schneiden. An den Hähnchenkeulen mit den Fingern die Haut leicht vom Fleisch lösen und jeweils 1 Stückchen Butter unter die Haut schieben. Die restliche Butter mit den Fingern breitflächig auf dem Fleisch verteilen.

**2.** Die Zwiebeln schälen und längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und in ein Schälchen pressen. Die Orangen auspressen. 4 EL Orangensaft mit Knoblauch, Olivenöl und den gemahlenen Gewürzen, etwa 1 EL Salz und reichlich Pfeffer mischen.

**3.** Die Hähnchenkeulen rundum mit dem Würzöl bepinseln. Zwiebeln im restlichen Öl wenden und mit den Hähnchenkeulen (mit Hautseite nach oben) auf dem Blech verteilen. Übrigen Orangensaft und Suppe zugießen und das Fleisch im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten garen, dabei ein- bis zweimal mit ausgetretener Garflüssigkeit bepinseln.

**4.** Inzwischen etwas Butter in einem Pfännchen schmelzen, darin die Pinienkerne goldbraun rösten, mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier geben und salzen. Das Zatar in die Butter einrühren und möglichst gleichmäßig über die Hähnchenkeulen und Zwiebelnträufeln (oder noch besser: mit dem Backpinsel auftupfen).

**5.** Die Keulen in weiteren 5-10 Minuten fertig garen. Sie sind gar, sobald klarer Bratensaft austritt, wenn man sie am Gelenk mit einem spitzen Messer einsticht. Die fertigen Keulen mit Pinienkernen bestreuen und servieren.



## PRODUKTVERGLEICH



Foto: istockphoto

# Schoko-Müsliriegel

Wer ihn erfunden hat, darüber streiten sich die Geister. Irgendwann war er da, der Müsliriegel – und fand schon sehr schnell eine wachsende Anhängerschaft. Kein Wunder, denn auch der kleine Hunger zwischendurch will gestillt sein. Längere Zeit dominierten Corny-Riegel der deutschen Schwartau-Werke die Regale, doch mittlerweile hat der Pionier in Form zahlreicher Handelsmarken durchaus Konkurrenz bekommen. Welcher von insgesamt sieben in Österreich beliebten Schoko-Müsliriegel den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

### Gesamturteil: Schoko-Müsliriegel

Note	Marke	in Punkten
1,0	Corny Schoko Müsliriegel	7,98
2,1	Spar S-Budget Müsliriegel Schokolade	6,68
2,1	Crownfield Müsli Riegel Schokolade (Lidl)	6,61
2,9	Clever Müsliriegel Schokolade (Rewe)	5,70
2,9	Happy Harvest Müsli (Hofer)	5,67
3,0	Spar natur pur Bio-Müsliriegel	5,57
3,9	Happy Harvest Müsli Bar Schokolade – no added sugar (Hofer)	4,53

### So wurde getestet

Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 16 produktsspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Schoko-Müsliriegel beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit den Schoko-Müsliriegeln nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung für jede der untersuchten Marken vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

### Testsieger

Den ersten Platz in der Gesamtwertung belegte der Corny Schoko Müsliriegel. Im Test waren sowohl der Schokoladen-Geruch als auch -Flavour stärker ausgeprägt als bei allen anderen Produkten, was insofern nicht verwundert, als dass die Zutat mit dem proportional höchsten Anteil am Gesamtprodukt Milchschokolade ist. Geschmacklich wurde der Riegel zwar als recht süß eingestuft, andere Marken schmeckten jedoch noch süßer. Der 25 Gramm leichte Riegel war nicht allzu dick – und doch fest, körnig und knusprig. Auf den Plätzen zwei bis vier des Gesamt-Rankings und somit als Spitzentrio der Eigenmarken-Wertung behaupteten sich die Schoko-Müsliriegel von Spar, Lidl und der Rewe. Aus dem Hause Spar war es die preisgünstige Eigenmarke S-Budget (und nicht Spar Natur pur), die das Trio anführte. Der Riegel präsentierte sich im Test sogar noch knuspriger als das Corny-Produkt, war auch geschmacklich etwas süßer, ohne dass jedoch die Ausprägung des Schokoladen-

Flavours an den Testsieger heranreichte. Der Crownfield-Riegel von Lidl, bei dem Milchschokoladenkuvertüre zum Einsatz kommt, wurde im Rahmen der Verkostung als süßester Riegel wahrgenommen, der zugleich mit einem intensiven Schokoladen-Flavour aufwartet. Beim Schoko-Müsliriegel der Rewe-Eigenmarke Clever hielten sich Getreide- und Schokoladen-Flavour beinahe die Waage, die süße Geschmacksausprägung bewegte sich im Mittelfeld aller getesteten Produkte.



# Mein Raum voller Möglichkeiten

Die **WOMAN readers Lounge** bietet exklusive Services und Vorteile.  
Nur für AbonnentInnen. Laufend neue, personalisierte Angebote entdecken.

Jetzt kostenlos anmelden auf [readerslounge.at](http://readerslounge.at)

# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

## Website

[GUSTO.at](http://GUSTO.at)

## Social Media

Facebook: [facebook.com/gustomagazin](https://facebook.com/gustomagazin)

Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*

Instagram: [@gusto\\_magazin](https://Instagram.com/@gusto_magazin)

## Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](http://GUSTO.at/newsletter)

Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail:

Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!



**Wir freuen uns auf Sie!**

## VORSCHAU

Unsere Märzausgabe wird Sie in erster Linie mit Gegensätzen überraschen! Von süßen Torten über köstliche Kreationen mit Käse bis hin zu unserer neuen gesunden Serie warten viele wunderbare Rezepte darauf, von Ihnen nachgekocht und gebacken zu werden.



Um die Lust auf ein Stück Torte im Kaffeehaus zu lindern, backen wir einfach selbst! Biskuit-Topfentorte, Schoko-Schichtentraum und cremige Karotten-Kokostorte sind nur drei der fünf süßen Verführungen, die auf Ihr Backrohr warten!

Mit Stolz präsentieren wir ab der nächsten Ausgabe unsere neue Fixkategorie „G'sund, g'schmackig und gut“. Wir zaubern lauter leichte, sehr kreative und schnelle Kreationen auf den Teller. Ideale Ideen für ein gesundes Essen unter der Woche, damit wir dann am Wochenende wieder in vollen Zügen schlemmen können!

## IMPRESSUM

**Adresse der Redaktion:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at) **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Nadine Poncioni, Barbara Ster, Art copyright VBK Abo-Service: T: (01) 95 55 100 **Fax:** (01) 95 55 200, **E-Mail:** [abo@gusto.at](mailto:abo@gusto.at) **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, [www.dpv.de](http://www.dpv.de) **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales:** Ines Gruber **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dzili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2021 **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stummvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tscherny (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Daniela Dietachmayr **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, [www.pgaustria.at](http://www.pgaustria.at) **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (Inkl. MwSt.) Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [gusto.at/offenlegung](http://gusto.at/offenlegung) abrufbar.



jeden Montag 20:15

echt. schlagfertig.



**NATÜRLICH**  
*für uns*

**Ehrlich nährt  
AM LÄNGSTEN.**

**Bio MIT SICHERHEIT ist Bio MIT MEHRWERT.**

Mit unseren Bio-Produkten versprechen wir nicht nur hochwertige Spezialitäten zu fairem Preis sondern garantieren auch absolute Sicherheit und Transparenz. Konkret durch externe Gütesiegel und umfangreiche Informationen zu unseren Produzenten. Wie zum Beispiel durch das „Fairtrade“-Siegel auf unseren Bio Reissorten „Langkornkreis“ und „Langkornkreis Parboiled“. Somit kann man sich nicht nur der ausgezeichneten Qualität sondern auch der fairen Produktion und des fairen Handels sicher sein!



Das ist Bio mit Mehrwert.



**BIO  
PARBOILED REIS  
LANGKORN**

[www.natuerlich-fuer-uns.at](http://www.natuerlich-fuer-uns.at)

**Nah&Frisch**  
bei ausgewählten Kaufleuten

**UNIMARKT**  
Genuss verbindet