ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

GUSTO

So schmeckt der APRIL

Alle Rezepte 3 mal getestet

Österreichische Post AG MZ 02Z032133 M, VGN Medien Holding G.m.b.H., Taborstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien

4,90 Euro

Ostern

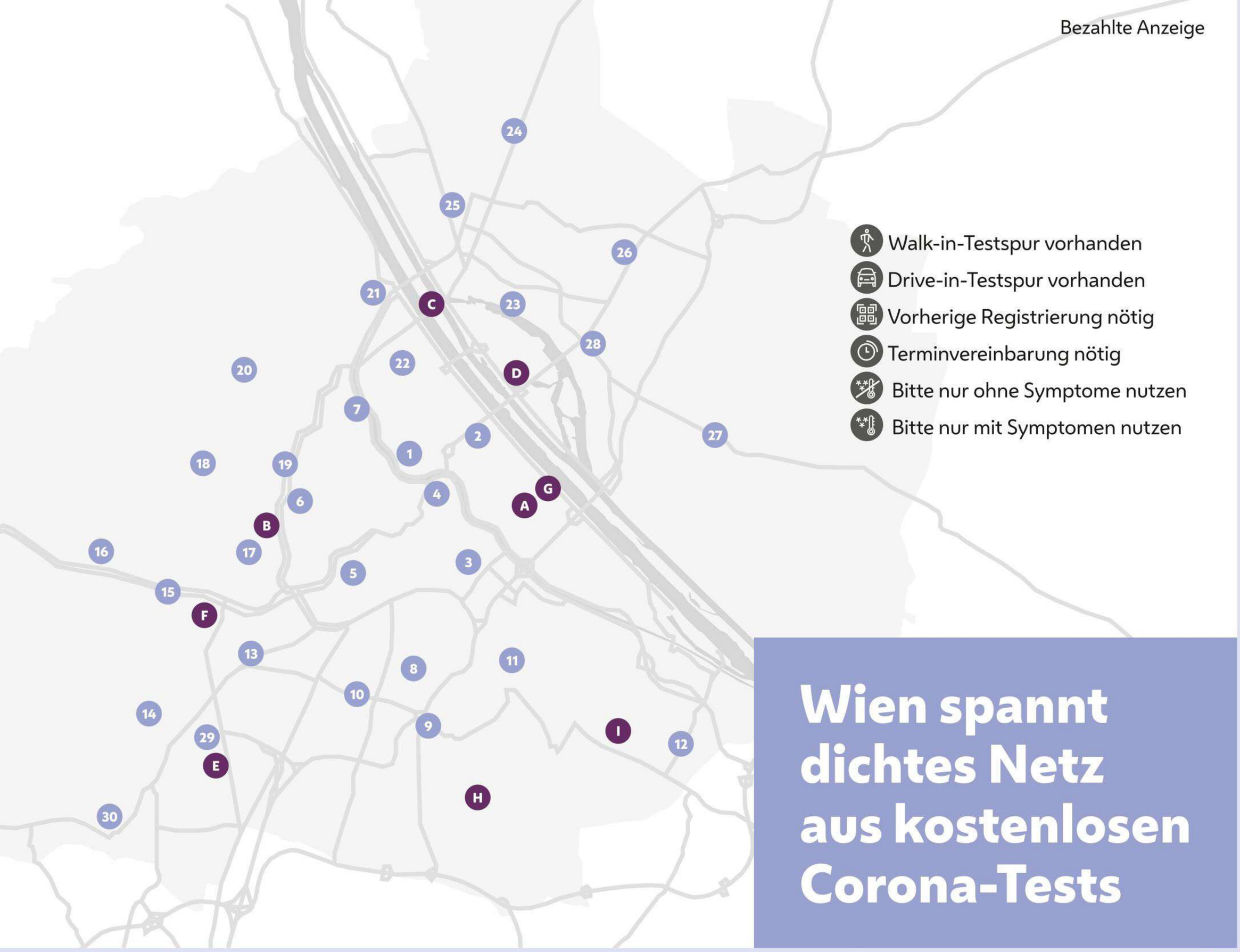
Zeit für Genuss

Frühlingsgemüse
In köstlichster Form

Beinschinken
Ganz neu interpretiert

Fleischgerichte
In allen Variationen

Bezahlte Anzeige



Walk-in-Testspur vorhanden
Drive-in-Testspur vorhanden
Vorherige Registrierung nötig
Terminvereinbarung nötig
Bitte nur ohne Symptome nutzen
Bitte nur mit Symptomen nutzen

Wien spannt dichtes Netz aus kostenlosen Corona-Tests

Teststraßen

A 2., Meiereistraße 7 – Ernst-Happel-Stadion
B 15., Roland-Rainer-Platz 1 – Stadthalle
C 21., Floridsdorfer Brücke, Abfahrt Donauinsel – Donauinsel
D 22., Bruno-Kreisky-Platz 1 – Austria Center Vienna
E 23., Anton-Baumgartner-Straße 119 – Schule Erlaaer Schleife
F 13., Schönbrunner Schloßstraße 47 – Schloss Schönbrunn
G 2., Engerthstraße 267–269 – Ferry-Dusika-Stadion
H 10., Kurbadstraße 14 – Therme Wien
I 11., Otmar-Brix-Gasse 1 – Schloss Neugebäude

Bei Verdacht einer Corona-Infektion

1450 anrufen
Online-Symptomchecker
Termin in einer Checkbox

Checkboxen

1 2., Tandelmarktgasse 7–11
2 2., Wohlmutstraße 2–4
3 3., Landstraßer Hauptstraße 137
4 3., Obere Viaduktgasse 30–34
5 5., Zeuggasse 3
6 7., Schottenfeldgasse ggü. 96
7 9., Spittelauer Platz 1–2
8 10., Gellertgasse 61–55
9 10., Ludwig-von-Höhnel-Gasse 2
10 10., Zohmanngasse 42
11 11., Hakelgasse 14–18
12 11., Mühlsangergasse 42
13 12., Koppreitergasse 8–10
14 12., Wundtgasse ggü. 3–9
15 13., Hans-Moser-Park
16 14., Felbigergasse 113–115
17 15., Goldschlagstraße 53–55
18 16., Mildeplatz ggü. 8
19 17., Veronikagasse 20–22
20 18., Alsegger Straße 57
21 19., Eisenbahnstraße ggü. 17
22 20., Universumstraße 22
23 21., Floridusgasse ggü. 48
24 21., Hahnemanngasse 8
25 21., Hopfengasse ggü. 3–5
26 21., Sebaldgasse ggü. 8
27 22., Erzherzog-Karl-Straße 227–229
28 22., Schrödingerplatz 1
29 23., Auer-Welsbach-Straße ggü. 61
30 23., Mehlführergasse 16–18

Stadt Wien

wien.gv.at/coronavirus

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Genuss im April**

Anna Wagner
wagner.anna@gusto.at
Chefredakteurin

Herzlich willkommen in unserer wunderschönen April-Ausgabe, vollgepackt mit vielen Köstlichkeiten! Im letzten GUSTO habe ich Ihnen ja von Schlüs und meinem ambitionierten Ernährungsplan berichtet. Und ich kann voller Stolz mitteilen: Wir halten uns wirklich brav daran! Shootingtage, an denen wir die Speisen für dieses Heft gekocht und fotografiert (und auch gegessen) haben, werden bitte nicht mitgezählt :) Liebe Leserin und lieber Leser, ich muss gestehen, diese Ernährungsumstellung hat mich ein wenig zum sogenannten Flexitarier gemacht. Der Duden beschreibt den Begriff wie folgt: „Person, die sich überwiegend vegetarisch ernährt, aber auch gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch zu sich nimmt“ und laut aktuellen Statistiken bevorzugen weitere 4,2 Millionen Österreicherinnen und Österreicher diese Art der Ernährung. Das hat uns zu der Idee gebracht, Sie in jeder Ausgabe mit mindestens einer vegetarischen Geschichte und kreativen Rezepten zu überraschen. Wir hoffen, Ihnen damit genauso eine große Freude zu bereiten wie mit unseren Fleisch- und Fischgerichten. Übrigens zaubern wir für Sie jetzt auch einen wöchentlichen, rein vegetarischen Newsletter. Falls Sie sich über fleischlose Rezeptideen und Inspiration freuen würden, melden Sie sich bitte einfach unter GUSTO.at/veggie- newsletter an! Wir freuen uns auf SIE!

Jetzt bleibt mir noch eins: Ich wünsche Ihnen einen tollen April und ganz viel Freude mit unseren Rezepten!

Alles, alles Liebe

Anna Wagner

Wolfgang Schlüter
schlueter.wolfgang@gusto.at
Herausgeber

Unglaublich wie die Zeit vergeht ... Gefühlsmäßig waren doch erst Weihnachten und Silvester, wo wir reichlich für unser leibliches Wohl gesorgt und ausgiebig gevöllert haben. Nun steht Ostern vor der Tür und damit verbunden die nächste kulinarische Herausforderung. Nach Weihnachten zählt Ostern zu jenen Festen, an denen in Sachen Genuss die meisten Köstlichkeiten auf uns warten. Für mich stellt sich auch heuer wieder die Frage, was aufgetischt wird. Schinken, Lamm oder doch mal etwas ganz anderes? In jedem Fall wird traditionellerweise zuvor noch der Familienrat befragt, denn schließlich sollen ja alle glücklich sein. Da es letztes Jahr im Hause Schlüter einen herrlichen Lammrücken gegeben hat, hege ich den leisen Verdacht, dass diesmal der Schinken das Rennen machen wird. In dem Fall werde ich mich ganz sicher von unseren wunderbaren Schinken-Variationen (ab Seite 16) inspirieren lassen. Aber auch für die Anhänger der vegetarischen Küche haben wir (ab Seite 68) tolle Rezepte vorbereitet. Zu guter Letzt sorgen die herrlichen, süßen Köstlichkeiten (ab Seite 42) für den perfekten Abschluss. Wenn Sie sich nun denken, „Alles schön und gut, aber wie kriege ich danach die Feiertagskalorien wieder runter?“, kann ich Ihnen sagen: auch dafür haben wir (ab Seite 32) das Passende für Sie! Sie sehen schon, wir versuchen, für alle Eventualitäten das entsprechende Rezept für Sie parat zu haben.

Auf jeden Fall wünsche Ihnen einen tollen Start in den Frühling, ein schönes Osterfest und viel Spaß beim Nachkochen unserer abwechslungsreichen Rezepte!

Wolfgang Schlüter

Foto: Dieter Brasch

Wir freuen uns, wenn Sie sich für unseren Veggie-Newsletter anmelden: **GUSTO.at/veggie-newsletter**

Inhalt

16 Osterschinken in feinen Variationen

18 Spanferkelschinken mit Kräutern, Erbsen- und Karottenpüree
20 Surf & Turf mit Schinken und Lachsforelle
22 Schinken-Bärlauchnockerl mit Bärlauchchips und Radieschen-Lauchsalat
24 Schinkenbuchteln mit Schnittlauch-Aioli und Kresse-Mandelsalsa
26 Rindsuppe mit Schinken-Käselaibchen
28 Schinkensteaks in der Erdäpfelkruste mit Gemüsegratin

32 Gsund, gschmackig und gut

32 Gegrillte Avocado mit Jungkarotten und Babyspinat
34 Pulled Chicken mit Melanzani und Salatherzen
36 Quinoa mit Garnelen, Rucola und Kräutern
38 Karfiolsteaks mit Sojabohnen und Halloumi
40 Kohlrabi-Karottengemüse mit pochiertem Ei und Kräuterjoghurt

42 Süße Überraschung

42 Mandelkranz mit Marzipanfülle
44 Mohn-Zitronen-Osterlamm
46 Eierlikör-Cheesecake
48 Schnelle Karotten-Zimt-Weckerl
50 Butterkekse mit Himbeermarmelade & weißer Schokolade
52 Reindling mit brauner Butter & Pistazien

54 Fleisch am Knochen

54 Gebratene Hühnerkeulen mit Gemüse, Erdäpfeln und Oliven
56 Kalbsstelze mit Reis und Kohlrabisticks
58 T-Bone-Steak mit Chili-Knoblauchöl, Mangold und Barbecue-Bohnen
60 Schweinskotelett mit Oreganosafterl und gefüllten Süßkartoffeln
62 Lammkarree mit Kräuter-Couscous und Feta

64 Zwerg am Herd

64 Süßes Osterschäfchen

68 Wir lieben Gemüse

68 Eierröllchen mit Ajvar, Bärlauch, Feta und Rettich-Gurkensalat
70 Karotten-Baba-Ganoush mit Perlweizen, Kresse und Granatapfelkernen
72 Crostini mit Topinambur, Avocado-Tatar und Paprikasalsa
74 Tagliatelle mit Jungzwiebelpesto, Erbsen, Spinat und Frischkäse
76 Ravioli mit Mozzarella-Lauchfülle und Orangenfond
78 Chicorée-Radicchiosalat mit Nüssen, Käse und Croûtons

Standards

3 Editorial
6 Neues im April
12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
80 Produktvergleich: Vollmilch
81 Sonderstrecke: Frühling
90 Vorschau & Impressum

Coverfoto: Barbara Ster

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

Warum sind nicht alle bei bob?

Gute Frage, bei dem Oster-Angebot.

HUAWEI P40 lite

€ 0,-

Servicepauschale € 25,-/Jahr und 24 Monate Bindung

Gratis Aktivierung

20 GB
Datenvolumen

Unlimitierte Min & SMS

All-In bob
€ 18,90 /Monat

Nur auf bob.at und in der bob App.

bob

Deshalb lieben wir den **APRIL ...**

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

Fotos: Philipp Kleber

KÄSMANN

Käse & mehr

Die Betreiber der Restaurants „Ludwig & Adele“ und der „Hausbar“ haben sich auf ihre Vorarlberger Wurzeln besonnen und einen Tante Emma Laden in der Lerchenfelderstraße in Wien eröffnet. Dabei profitieren die Vollblut-Gastronomen von ihren Käse-Kontakten ins Ländle, aber auch die eigenen Lokale beliefern den Laden mit abgepackten Köstlichkeiten. **Zum Produktsortiment zählen neben traditionell hergestelltem Bregenzerwälder Bergkäse in mehreren Reifegraden und dem beliebten „Käsknöpfle-Bausatz“ vorgekochte Speisen aus den Lokalen, sowie abgefüllte Cocktails und Sirupe** – alles von Hand produziert und in umweltfreundlich in wiederverwendbaren Pfandgläsern. Zu unseren Favoriten zählen neben dem bereits genannten Käsknöpfle-Set (bestehend aus Spätzle, Käsemischung, Zwiebeln in Schmalz, Apfelmus) die vegane Bolognese, Hochprozentiges wie ein vorgemixter Negroni und Wiener Eierlikör aus der Hausbar.

Käsmann
1070 Wien, Lerchenfelderstr. 85
Freitag u. Samstag 10 bis 18 Uhr
www.kaesmann.at

HOCHSTAPLER

Etageren aus Vintage-Porzellan

Diana und Michael haben ein Faible für Trödel und ausgiebige Flohmarktbesuche. Unter dem Label „Hochstapler“ fertigen die beiden Etageren aus Vintage-Porzellan. Jedes Stück ist ein Unikat und mit Garantie ein Blickfang auf jedem Tisch. **Im Onlineshop kann man sich seine individuelle Etagere zusammenstellen,** nach der Fertigung wird sie liebevoll in Heu verpackt auf den Weg geschickt. Wenn nicht gerade alles still steht, bieten Diana und Michael auch Workshops an, zeigen in lässigem Ambiente, wie Schritt für Schritt aus hübschem Porzellan ein echter Hochstapler wird. Wenn doch? „Wir haben bestimmt nicht alle Tassen im Schrank, denn wir liefern den Workshop einfach nach Hause“, so die Hochstapler. Das Selbstbau-Kit umfasst Vintage-Porzellan, Bohrmaschine, Schritt-für-Schritt-Video-Anleitung, sämtliches Werkzeug und Material (ab € 99,–).

Die Hochstapler
Diana & Michael
www.diehochstapler.at

ROYIS CRÊPERIE

Neueröffnung

Der israelische Spitzenkoch Royi Shwartz absolvierte das Culinary Institute of America in New York, kochte in internationalen Michelin-Restaurants und hat nun in Wien Mariahilf eine Crêperie eröffnet. Inspiriert von der Herstellung von Sauerteigbrot hat er sich zum Ziel gesetzt, die besten Crêpes der Welt zu kreieren. **Er tüftelte drei Jahre lang an der Rezeptur, bis er endlich die perfekte fand.** Die Crêpes aus Sauerteig werden eine Woche lang fermentiert und mit aufwendig verarbeiteten Spitzenprodukten gefüllt. Und das von Putz bis Stingel, denn Zero Waste – von den Zutaten bis zur Verpackung – ist hier Konzept. Auf der Karte gibt’s Fixstarter wie die Crêpe mit Artischocken, die Napolitana und jene mit Pilzen. In Letzter spiegelt sich Roys Philosophie perfekt wider: Die Pilze kommen in unterschiedlichsten Arten in die Crêpe – getrocknet, gebacken, geröstet und fermentiert, mit Kastanien, Pesto, Gruyère, Tomaten und Babyspinat. An der Tomatensauce für Napolitana hat er zwei Jahre getüftelt (fermentiert, in Teeblättern geräuchert …), die Artischocken legt er dann mit unterschiedlichen Gewürzen ein, wenn sie gerade reif sind. Für Naschkatzen gibt’s Crêpes mit Waldbeeren, Vanille-Pistaziencreme und Butterkeksen, Kastanien und Panettone sowie mit Feigen in Portwein.

Foto: Ana Pozderac

Royi’s Crêperie
1060 Wien, Hofmühlgasse 18
Take-away: Mi. bis Sa. 11 bis 19 Uhr
www.royiscreperie.com

FRÜHLING, SOMMER, HERBST & KÜCHE

Saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten

„Verarbeiten, was die Natur hergibt“, so lautet das Motto von Michaela Titz. Die Foodfotografin, Autorin und Bloggerin (littlebee.at) präsentiert in diesem Buch 60 saisonale und regionale Gerichte, die simpel und schnell nachzukochen sind. Ihr Speiseplan richtet sich danach, was gerade im Super- und auf dem Wochenmarkt verfügbar ist und in ihrem eigenen Gemüsegarten heranwächst. **Ein großes Thema ist das No-Foodwaste-Prinzip,** und von Apfelessig bis Sauerkraut wird alles selbst hergestellt.

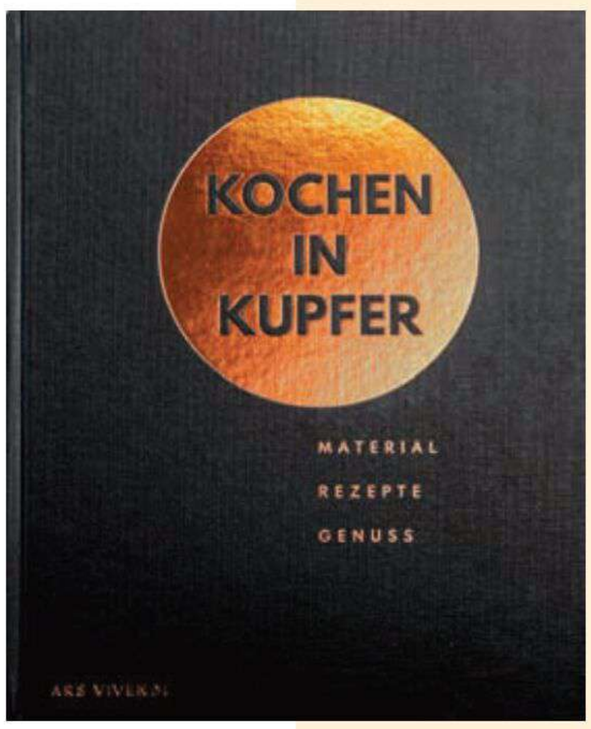
Frühling, Sommer, Herbst & Küche
Michaela Titz
Dachbuch Verlag, € 20,60

UMESSEN

Eine 15-Jährige zeigt, wie es geht

Lea hat mit Idealismus, Engagement und Mut aus einem Schulprojekt ihr eigenes Buchprojekt gemacht. Sie ist mit gutem Essen aufgewachsen: Ihr Vater ist Koch und Gründer der bekannten KitchenGuerilla, ihre Mutter ist Konditorin. In ihrem Buch hat sie ihre Lieblingsrezepte gesammelt, die fast alle vegetarisch oder vegan sind. **„Ich möchte Bewusstsein schaffen und einen Beitrag für nachhaltige, klimafreundliche Ernährung leisten.** Ich will dazu motivieren, gemeinsam durch viele kleine Schritte etwas Großes zu bewirken. Dieses Buch ist ein Anfang“, so die junge Autorin. Lea überzeugt mit ihrer Begeisterung für gutes, unkompliziertes und dabei klimaschonendes Essen, konnte Sarah Wiener und Stevan Paul als Verbündete gewinnen und stellt MutmacherInnen aus den Bereichen Landwirtschaft, Lebensmittelproduktion und Mode vor.

Umessen
Das Kochbuch für eine bessere Welt
Lea Elci
Brandstätter Verlag; € 20,–



KOCHEN IN KUPFER

Für Freunde speziellen Geschirrs

Kupfer ist das Material, auf das Profiköche schwören. **Es sieht edel aus und hat viele Vorzüge:** beste Wärmeleitfähigkeit, da sich die Temperatur gleichmäßig verteilt, eine antibakterielle Wirkung und katalytische Eigenschaften, welche z. B. das Einkochen von Marmelade ohne Gelierzucker möglich machen. Das Buch gibt einen umfassenden Überblick über alles, was man über das hochwertige Kochgeschirr wissen muss, räumt mit falschen Behauptungen auf und liefert wissenschaftliche Belege zu den physikalischen Prozessen beim Kochen. Was im Kupfertopf am besten gelingt, zeigt der Rezeptteil mit 50 ausgewählten Gerichten.

Kochen in Kupfer
Material – Rezepte – Genuss
Ars Vivendi; € 34,90

WACHAUER WEINE

Winzertipp

Das Weingut der Familie Schmelz liegt im Herzen der Wachau, in Joching. Die Geschicke führen Thomas Schmelz und seine Frau Bianca, die den Betrieb 2018 von Monika und Johann Schmelz übernommen haben. Die Weingärten verteilen sich von Wösendorf bis Unterloiben. Die verschiedenen Lagen, Böden und Klimafaktoren verleihen den Weinen ihren unverwechselbaren Charakter. **Grüner Veltliner ist die Hauptsorte, Riesling, Gelber Muskateller, Sauvignon Blanc und Weißburgunder vervollständigen das Sortiment.** Die Basis für ein tolles Produkt beginnt bereits bei der Arbeit im Weingarten, der sorgfältigen Ernte und endet mit der schonenden Verarbeitung im Keller. Das Ergebnis sind wunderbare, trinkfreudige Weine, die bei nationalen und internationalen Verkostungen immer wieder ausgezeichnet werden. Als Mitglied der Vinea Wachau ist die Familie Schmelz berechtigt, die Qualitätskategorien Steinfeder, Federspiel und Smaragd zu führen. Empfehlenswert sind auch die Weinverkostungen mit traumhaftem Ausblick in die Weingärten.

Weingut Familie Schmelz
3610 Joching
Weinbergstraße 14
www.schmelzweine.at

Österreichs Weine sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungsbezeichnung – zu erkennen an der rotweißroten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

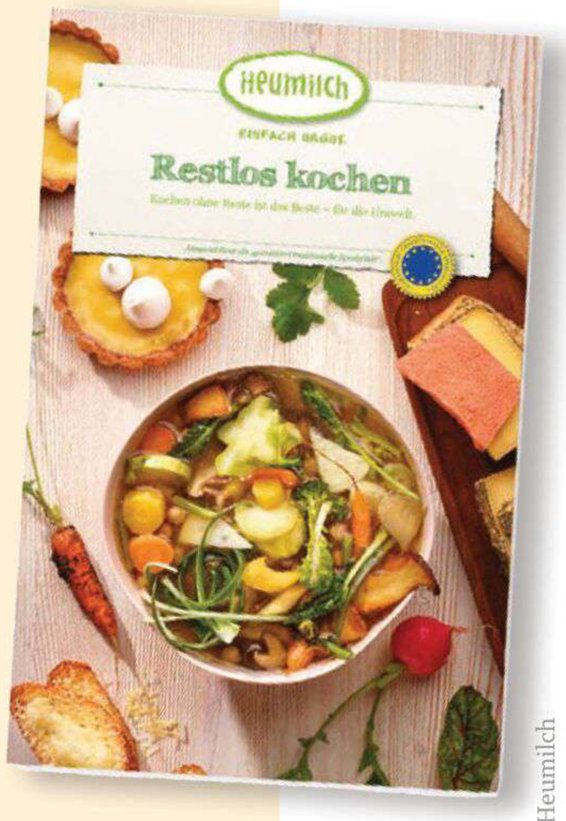
österreichwein.at

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. *Ohne Allüren.*

WERBUNG

NEUES HEUMILCH-REZEPTHEFT

Heumilchbauern liegt die Umwelt am Herzen.



©ARGE Heumilch

Das beweisen sie täglich mit ihrer nachhaltigen Wirtschaftsweise. Und das beweist auch das neue Rezeptheft der ARGE Heumilch: *„Restlos kochen. Kochen ohne Reste ist das Beste – für die Umwelt“.*

Gemeinsam mit Kochbuch-Autorin Bernadette Wörndl werden nachhaltige Rezepte mit Heumilch-Produkten und die besten Tipps und Tricks für die Zero-Waste-Küche präsentiert.

Kostenlos zu bestellen unter **www.heumilch.com**

SPRINGFORM

Backen mit Herz

Die Herzform aus der „We love baking“-Serie ist antihaftbeschichtet – somit muss sie kaum eingefettet werden und dank Schnellverschluss lässt sich der Kuchen einfach herausnehmen. Damit das Herz bei einem etwaigen Überlaufen nicht den Backofen verschmutzt, hilft der breite Rand, den Teig aufzufangen. Darin gelingt der herzige Eierlikör-Cheesecake von Seite 46 perfekt.

Städter Springform Herz
Ø 26 cm, H 7 cm; € 24,95
www.staedter-markenshop.de

NACHGEKOCHT

Von Lesern gekocht und fotografiert

Wir haben immer eine riesige Freude mit den Bildern, die uns von unseren Lesern erreichen, nachdem sie eines unserer Rezepte probiert haben!

Rosemarie Loss-Bertel aus Feldkirch hat unsere Dinkelkipferl aus dem November-GUSTO 2020 gebacken. „Sie haben wunderbar geschmeckt. Mein Mann hat mir aus Versehen Buttermilch mit Mango mitgebracht, was ich noch ganz speziell gut fand - die Kipferl wurden von allen gelobt. Super Rezept!“

Karin Schuberth aus Neufelden hat aus dem März-GUSTO die Fischpäckchen mit Krensoße und Rucola-Erdäpfeln nachgekocht - übrigens auch eines der Lieblingsrezepte der Redaktion aus dem letzten Heft! „Köstlich! Ich freue mich jedes Mal, wenn das neue GUSTO im Briefkasten ist ... Immer was zum Nachkochen dabei.“

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

WOJNAR'S

Süß-pikante Osterhasen

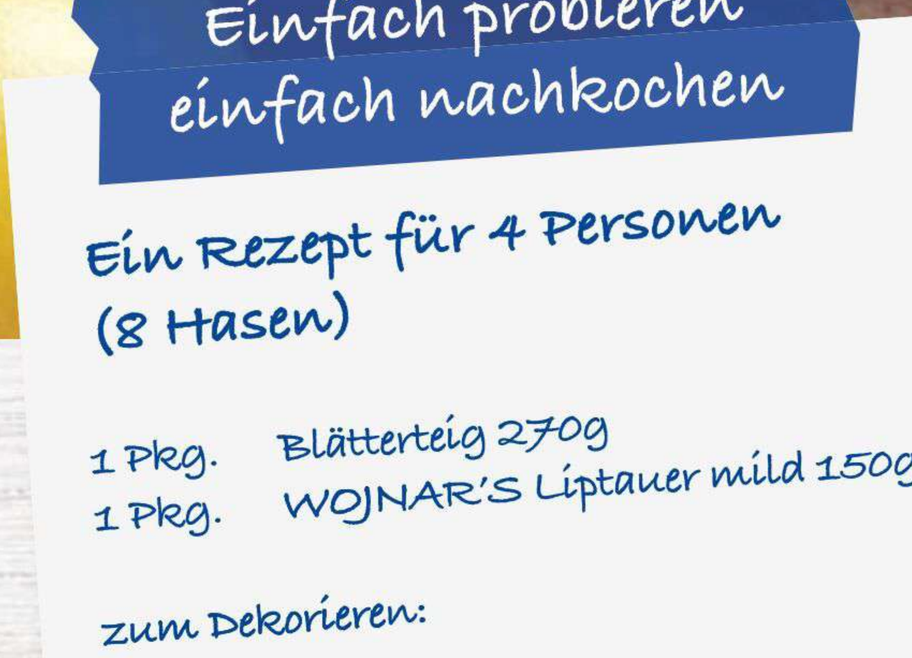
Einfach probieren
einfach nachkochen

Ein Rezept für 4 Personen (8 Hasen)

1 Pkg. Blätterteig 270g
1 Pkg. WOJNAR'S Liptauer mild 150g

Zum Dekorieren:

8 Kirschtomaten
Etwas Mayonnaise
Schnittlauch
Etwas Milch zum Bestreichen



Blätterteig-Osterhasen mit WOJNAR'S Liptauer

Backrohr auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und den WOJNAR'S Liptauer mild auf dem Teig verstreichen. Den Teig mittig (wie ein Buch) über die Füllung zusammenklappen und mit einem Teigrad oder Messer in 8 gleichbreite Streifen schneiden. Jeden Teigstreifen gegengleich zu Stangerln verdrehen und zu einem „U" formen. Das obere Drittel beider Teigenden ineinander verdrehen, sodass eine Hasenkopfform entsteht. Die Hasen auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und mit Milch bestreichen.

Im Backrohr ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben mit Kirschtomaten, Schnittlauch und Majo garnieren. Mit ganzen Pfefferkörnern kann man abschließend auch die Augen verzieren.

Wir lieben, was uns schmeckt.

wojnar.at
wojnarschmeckt

DONE BY IDCOM
Serviervorschlag

Urlaubsträume *werden wahr!*

Gewinnspiel-Special

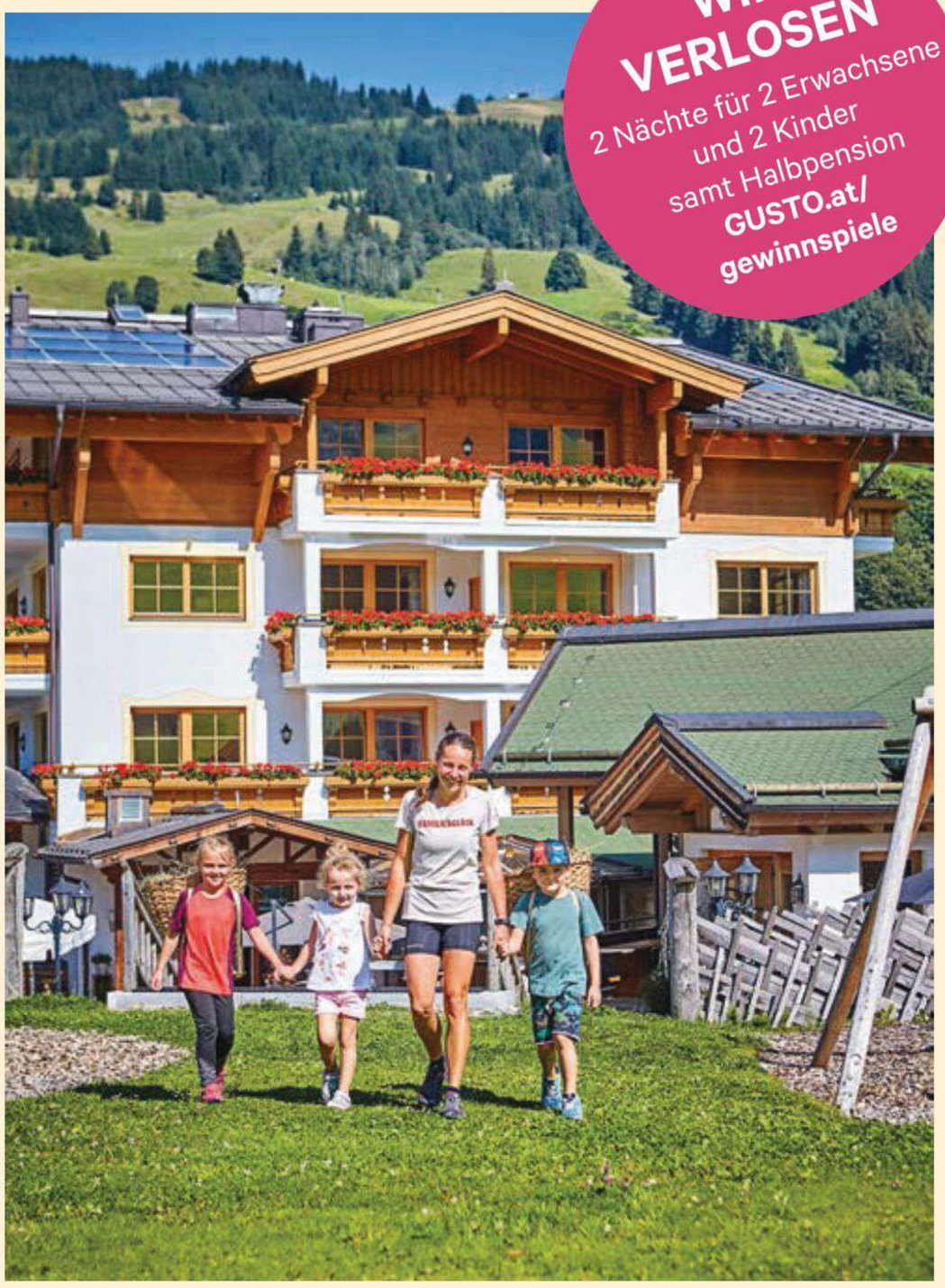
Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in wunderschönen family austria Hotels & Appartements.

Einzigartige Urlaubserlebnisse für die ganze Familie versprechen die 33 Mitgliedsbetriebe der Vereinigung „family austria Hotels & Appartements“. Ob Wellnesshotel, Appartement, Bio-Bauernhof oder Therme, überall steht ein persönlicher Urlaubscoach zur Seite, der seine Heimat wie die eigene Westentasche kennt und mit Tipps – von der Urlaubsplanung bis zur Abreise – zur Verfügung steht.
www.familyaustria.at

DER POSTWIRT

Das Hotel liegt in der idyllischen Bergwelt des Wilden Kaisers. Die jungen, dynamischen Gastgeber Christina und Florian Bliem kümmern sich zusammen mit ihrem engagierten Team liebevoll um die Gäste. Sie sorgen mit herzlicher Gastfreundschaft, alpiner Lifestyle-Atmosphäre und ihrem Fokus auf höchste Qualität für das perfekte Urlaubsfeeling für die ganze Familie. **Mit dem Umbau und der Neueröffnung im Sommer 2020 setzen die Inhaber auf noch mehr Komfort und spezielle Annehmlichkeiten.** „Uns war und ist es ein großes Anliegen, unseren großen und kleinen Gästen die kostbare Urlaubszeit bestmöglich zu gestalten und so unvergessliche Erlebnisse zu zaubern“, so die Gastgeber. Nach dem Motto „Gemeinsame Glücksmomente erleben“ bieten die neuen Familienzimmer & -suiten SKY-Family-Entertainment, es gibt einen Familienbereich im Erdgeschoß, Panorama-Spas mit beheiztem Indoor-Outdoor-Pool, ein Kleinkinder-Becken mit Wasserattraktionen und eine Familiensauna. **Das besondere Highlight ist die neue Indoor-Kinderwelt auf über 100 Quadratmetern,** wie auch der kleine Spielplatz im Hotelgarten. Kinderbetreuung wird ab 3 Jahren geboten. Die Eltern finden Entspannung und Ruhe auf der zweiten und dritten Etage des Panorama-Spas im neuen Adults-Only-Spa mit Infinitypool auf dem Dach. Einen traumhaften Panoramablick genießt man auch im Fitness-Studio im zweiten Stock. Um Familien eine „Rundum sorglos Zeit“ zu ermöglichen, inkludiert die Dreiviertel-Verwöhnpension ein Genießer-Frühstück, eine süße und pikante Nachmittagsjause mit Softdrinks, Tee und Kaffee und ein 5-Gang-Wahlmenü am Abend.

Alpen LifeStyle Hotel Der Postwirt
Christina und Florian Bliem
6306 Söll, Dorf 83
www.derpostwirt.at



WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene und 2 Kinder samt Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

OBERSCHWARZACH

In diesem reizenden Hotel am Ortsrand von Hinterglemm steht Spaß für die ganze Familie auf dem Programm: Aktiv & Wellness für die Eltern und abwechslungsreiche Kinderbetreuung. Die Schwestern Renate, Ingrid und Sandra sorgen dafür, dass man sich in jedem Winkel wohlfühlt: vom Zimmer bis zur Sonnenterrasse und von der Lobby bis zum Wellness-Bereich. Zum Hotel gehört ein Bauernhof, der bereits seit vielen Generationen in Familienbesitz ist. Seniorchef Bartl und Renates Mann Peter arbeiten Seite an Seite, um den Tieren ein schönes Zuhause und den Gästen einen aufregenden Urlaub bieten zu können. Die Zimmer und Suiten sind großzügig, gemütlich und mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. **Hier bietet man Familienurlaub vom Feinsten: gepflegten Vier-Sterne-Komfort, Pauschalen für Familienurlaube und attraktive Angebote für Kinder und Eltern.** Zweimal täglich dürfen die jüngsten Gäste Ponyreiten. Zudem können Reitstunden und Ausritte gebucht werden.

Bauernhof-Hotel** Oberschwarzach**
Familie Feichtner
5754 Saalbach-Hinterglemm, Schwarzacherweg 4
www.oberschwarzach.at

„TIME DOESN'T MATTER, TASTE MATTERS"

ERLEBE DIE NEUE FORMEL DES GESCHMACKS, und genieße Whisky wie nie zuvor – zeitlos. Tausende Jahre an Entwicklung, laufender Fortschritt und Offenheit für Neuerungen perfektionierten den Single Malt so, wie man ihn heute kennt. Lass dich inspirieren vom „Wasser des Lebens".

Weltweit prämiert mit Gold- und Silber-Awards:

World Whiskies Awards 2020 Category Winner

Jim Murray's Whisky Bible 2020 Seven Seals Peated Double Wood

Gold Swiss Whisky, Gin & Rum Awards 2020

$$\frac{F}{E} \times F + Q = 7S$$

Finishing : Ennoblement × Celerity + Quality = 7S

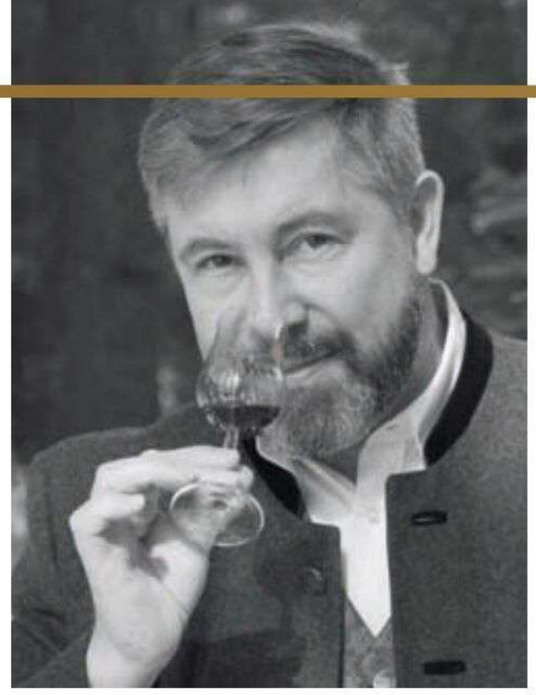
DIE SEVEN-SEALS-FORMEL ist das Ergebnis zweijähriger Entwicklungsarbeit. Mithilfe von innovativen Reifeverfahren kann der Prozess verkürzt werden, ohne etwas vom Geschmack einsparen zu müssen.

5 GESCHMACKVOLLE SORTEN

Peated Port Wood Finish
Port Wood Finish
Sherry Wood Finish
The Age of Aquarius
The Age of Scorpion

Weitere Produkte im Webshop entdecken: 7sealswhisky.at

WERBUNG



„Die Whiskys von 7Seals haben unsere Juroren schon mehrfach im Blind Tasting überzeugt und konnten mit schottischen Whiskys mehrfachen Alters problemlos mithalten."

ARTHUR NÄGELE | SWISS SPIRITS REVIEW

Das Team
Dolf Stockhausen und sein Team lieben, was sie tun. Und das schmeckt man. Sie schafften, was vorher nicht möglich war: Whisky, der trotz seiner Jugend überzeugen kann und den Vergleich mit lange gelagerten Whiskys nicht scheuen muss.

APRICOT PUNCH

Rezept
5 cl Peated Single Malt
2 cl Zitronensaft
2 cl Blütenhonig
1/2 Marille
2 Zweige Zitronenthymian

Malt, Zitronensaft, Honig und die Hälfte der Marille verrühren. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas leeren und dekorieren.

7 BASIL SMASH

Rezept
5 cl Single Port Wood Finish
20 Blatt Basilikum
2 cl Zitronensaft
2 cl Zuckersirup

Alle Zutaten mit einem Eiswürfel in den Shaker geben und kräftig shaken. Durch ein Barsieb in ein mit Eis gefülltes Glas leeren und dekorieren.

EINE EINZIGARTIGE REISE DES GESCHMACKS – JETZT AUCH ONLINE!

Adriane Hartner und Dolf Stockhausen, Masterminds hinter 7Seals, luden zur exklusiven Online-Master-Class ein.

Mit von der Partie waren der anerkannte Spirituosenexperte, Trainer und Juror Arthur Nägele, Christian Lauper, Whiskyexperte und Miteigentümer von 7Seals, Micha Holzapfel, Whiskyexperte für Österreich, und Brennmeister Reto Salfinger.

Vorgestellt wurde die absolute Innovation in der Whiskywelt. Durch das neue Verfahren entstehen außergewöhnlich feine Single-Malt-Qualitäten, die trotz ihrer Jugend in puncto Charakter und Vollmundigkeit überzeugen.

© 7Seals

Osterschinken

in feinen Variationen

Wir haben das traditionelle Osteressen neu interpretiert. Es gibt zarten Beinschinken vom Spanferkel, Buchteln mit Schinken gefüllt, eine köstliche Kombination aus Lachsforelle und Schinken, Nockerl mit Bärlauch, eine Suppe mit würzigen Laibchen und Schinken in knusprigem Erdäpfelmantel.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Spanferkelschinken mit Kräutern, Erbsen- und Karottenpüree

10 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- 1 Spanferkel-Beinschinken *(ca. 3,5 kg, gesurt, mit Knochen, ohne Schwarte)*
- 50 g Petersilie
- 20 g Majoran
- 3 Pkg. Gartenkresse
- 100 g Dijon-Senf
- 80 g frischer Kren *(gerissen)*

Karottenpüree:

- 1 kg Karotten
- 150 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 250 ml Gemüsesuppe
- 250 ml Kaffeeobers

Erbsenpüree:

- 500 g mehlige Erdäpfel
- 150 g Zwiebeln
- 2 Pkg. TK-Erbsen *(je ca. 340 g)*
- 60 g Butter
- 100 ml Gemüsesuppe

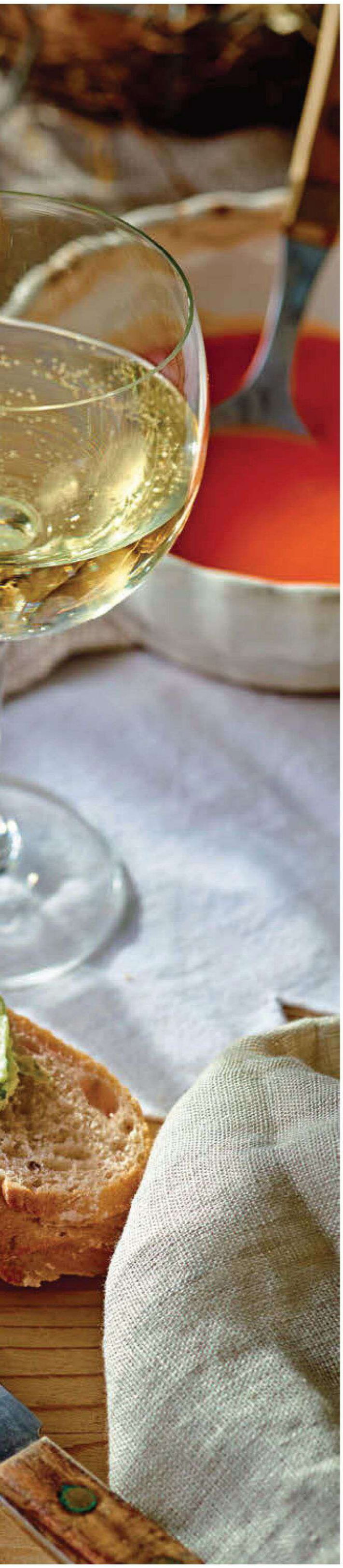
- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 60°C vorheizen. Schinken auf ein Backblech legen und eine kleine Schale mit Wasser dazu stellen. Schinken im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) 1 Stunde erwärmen.
2. Für den Belag Petersil- und Majoranblättchen abzupfen und hacken. Kresse abschneiden und zwei Drittel davon grob schneiden. Senf und Kren verrühren.
3. Für das Karottenpüree Karotten und Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Beides in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und bei schwacher Hitze weich dünsten. Am Ende der Garzeit soll die Flüssigkeit fast verdampft sein. Obers zugießen, Mischung aufkochen und pürieren. Püree salzen und pfeffern.
4. Für das Erbsenpüree Erdäpfel und Zwiebeln schälen. Zwiebeln klein schneiden. Erdäpfel in ca. 1 cm große Stücke schneiden, in Salzwasser weich kochen, abseihen und durch ein Sieb streichen. Zwiebeln und Erbsen in Butter andünsten, mit Suppe aufgießen und ca. 5 Minuten dünsten. Erbsen pürieren, Erdäpfel unterrühren. Püree und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schinken mit der Senf-Krenmischung bestreichen und mit den gehackten Kräutern und der übrigen Kresse dicht bestreuen. Kräuter behutsam andrücken. Schinken aufschneiden und mit Karotten- und Erbsenpüree servieren.

Pro Portion: 671 kcal | **EW:** 46 g | **Fett:** 38 g | **KH:** 41 g | **BE:** 2,3 | **Chol:** 31 mg

Weintipp

Ein erfrischender, trockener Südsteiermark Welschriesling DAC mit Apfel-Quittenfrucht am Gaumen, zarten Zitrusnoten und gut integrierter Säure passt sehr gut.



Surf & Turf mit Schinken und Lachsforelle

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 4 Kohlblätter
- 8 Scheiben Beinschinken *(gekocht, dünn geschnitten)*
- 4 Schnittlauchhalme
- 4 EL Walnussöl

Lachsforellen-Tatar:

- 500 g Lachsforellenfilet
- 2 Eiklar
- 2 EL Dille *(gehackt)*
- 50 g entrindetes Toastbrot *(gerieben)*
- 2 EL Zitronensaft

Karotten-Zitronensauce:

- 250 ml Karottensaft
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser

Brot:

- 2 Wachauer Laibchen
- 80 g Kräuterbutter

- *Salz, Pfeffer*

1. Für das Tatar Fischfilet möglichst klein schneiden oder hacken. Mit Eiklar, Dille und geriebenem Brot gut verrühren. Tatar mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Kohlblätter in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und auf einem Küchentuch trockentupfen. Mittelrippen ausschneiden.
3. Tatar in 4 Portionen teilen und ein wenig flach drücken. Zwei Schinkenscheiben überlappend auflegen und in die Mitte ein Viertel vom Tatar setzen. Schinken rundum über die Fülle zur Mitte hin einschlagen. Diesen Vorgang mit übrigem Schinken und restlichem Tatar wiederholen.
4. Schinkenpäckchen mit der Verschlussseite nach unten auf die Kohlblätter legen, seitliche Ränder einschlagen, Päckchen eng einwickeln und mit je einem Schnittlauchhalm binden.
5. Für die Sauce Karotten- und Zitronensaft verrühren und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln. Falls nötig, mit wenig Wasser verdünnen. Sauce salzen und pfeffern, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Wachauer Laibchen in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Kohlpäckchen darin rundum abraten. Aus der Pfanne nehmen, mit der Sauce anrichten und mit Brot und Kräuterbutter servieren.

Pro Portion: 447 kcal | **EW:** 37 g | **Fett:** 26 g | **KH:** 18 g | **BE:** 1,5 | **Chol:** 172 mg

Weintipp

Ein frisch-fruchtiger Wachauer Riesling Federspiel mit Weingartenpfirsich-Aromatik und saftig-mineralischen Nuancen passt hervorragend.

Schinken-Bärlauchnockerl mit Bärlauchchips und Radieschen-Lauchsalat

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- 250 g Bärlauch
- 400 g Beinschinken *(gekocht)*
- 600 g glattes Mehl
- 3 mittlere Eier
- 375 ml Milch
- 8 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
- 150 g Bergkäse *(geraspelt)*
- 150 g Butter

Bärlauchchips:

- 80 g glattes Mehl
- 80 ml Milch
- 1 mittleres Ei
- 20 Bärlauchblätter

Salat:

- 6 EL weißer Balsamico
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Radieschen
- 300 g Lauch

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Backen*

1. Für die Nockerl vom Bärlauch grobe Stiele entfernen. Blätter klein hacken. Schinken möglichst klein schneiden. Mehl, Eier, Milch, Knoblauch, Bärlauch, Salz und Muskat zu einem glatten Teig abschlagen. Schinken unterrühren.
2. Für die Chips Mehl mit Milch glatt rühren, Ei einrühren. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 10 Minuten rasten lassen.
3. Für den Salat Balsamico und Petersilie vermischen, salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Radieschen putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Lauch längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Beides mit der Marinade vermischen und ziehen lassen.
4. Rohr auf 180°C vorheizen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Teig mit einem Suppenlöffel Nockerl abstehen, ins kochende Wasser geben, umrühren und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
5. Nockerl abseihen, gut abtropfen lassen, in einer Auflaufform verteilen, salzen, pfeffern und mit dem Käse vermischen. Nockerl im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 12 Minuten backen.
6. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Bärlauchblätter durch den Teig ziehen und im Öl schwimmend backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Butter bis zur leichten Braunfärbung erhitzen. Nockerln aus dem Rohr nehmen, mit brauner Butter übergießen, mit den Bärlauchchips garnieren und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 1011 kcal | **EW:** 48 g | **Fett:** 48 g | **KH:** 99 g | **BE:** 7,8 | **Chol:** 282 mg

Weintipp

Ein strohgelber niederösterreichischer Sauvignon blanc mit typischen Aromen von Paprika, Stachelbeeren und Wiesenkräutern präsentiert sich wunderbar dazu.

Schinkenbuchteln mit Schnittlauch-Aioli und Kresse-Mandelsalsa

8 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Rasten ca. 70 Minuten

- 1 Pkg. Germ *(42 g)*
- 300 ml Milch *(lauwarm)*
- 500 g glattes Mehl
- 4 Dotter
- Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*
- 100 g Butter

Schinkenfülle:

- 450 g Zwiebeln
- 9 kleine Knoblauchzehen
- 40 g Majoran
- 600 g Beinschinken *(gekocht)*
- 80 g Butterschmalz
- 300 g Gervais
- 120 g Toastbrot *(gerieben)*

Schnittlauch-Aioli:

- 2 kleine Knoblauchzehen
- 20 g Schnittlauch
- 1 Dotter
- 1 EL Zitronensaft
- 125 ml Olivenöl

Kresse-Mandelsalsa:

- 1 Pkg. Gartenkresse
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Salzmandeln *(gehackt)*
- 60 ml Sonnenblumenöl

- *Salz, Pfeffer, Mehl, Butter (zerlassen)*

1. Für den Teig Germ in 80 ml von der Milch auflösen und mit 3 EL vom Mehl zu einem Brei (Dampfl) rühren. Dampfl mit wenig Mehl bestreuen und an einem warmen Ort zugedeckt aufgehen lassen (ca. 20 Minuten); das Volumen soll sich dabei deutlich vergrößern.
2. Für die Aioli Knoblauch schälen und hacken. Schnittlauch schneiden. Dotter, Knoblauch und Zitronensaft verrühren. Öl unter Rühren tropfenweise zugeben. Sobald die Masse dicker wird, Öl in dünnem Strahl zugießen. Aioli mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch einrühren.
3. Übrige Milch und Dotter verquirlen, mit Zitronenschale, übrigem Mehl, Butter und dem Dampfl zu einem glatten Teig abschlagen. Zudecken und an einem warmen Ort aufgehen lassen (ca. 30 Minuten).
4. Für die Fülle Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch und Majoranblättchen hacken. Zwiebeln und Schinken klein würfeln. Schinken, Zwiebeln, Knoblauch und Majoran im Butterschmalz anrösten, umfüllen und auskühlen lassen. Gervais und geriebenes Brot einrühren. Fülle mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Form (Ø ca. 30 cm) mit zerlassener Butter ausstreichen. Teig kurz durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und Scheiben (Ø ca. 8 cm) ausstechen. Teigreste verkneten und daraus ebenfalls Scheiben ausstechen. Auf jede Scheibe ca. 40 g von der Fülle setzen, Teig über der Fülle zu einer Kugel schließen. Kugeln in flüssige Butter tauchen, mit dem Verschluss nach unten in die Form setzen und an einem warmen Ort aufgehen lassen (ca. 20 Minuten).
6. Rohr auf 160°C vorheizen. Für die Salsa Kresse abschneiden und hacken. Zitronensaft, Kresse, Mandeln und Öl verrühren, salzen und pfeffern.
7. Buchteln im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Mit Aioli und Salsa servieren.

Pro Portion: 991 kcal | **EW:** 42 g | **Fett:** 63 g | **KH:** 67 g | **BE:** 5,2 | **Chol:** 279 mg

Rindsuppe mit Schinken-Käselaibchen

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 1,2 l Rindsuppe
- 50 g Butterschmalz
- 2 EL Majoran *(grob gehackt)*

Laibchen:

- 120 g Beinschinken *(gekocht)*
- 2 kleine Jungzwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 125 g Semmelwürfel *(getrocknet)*
- 50 g Bergkäse *(fein gerieben)*
- 2 mittlere Eier
- 50 ml Kaffeeobers
- 3 EL Petersilie *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Muskat*

1. Für die Laibchen Schinken in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Jungzwiebeln putzen, in möglichst kleine Stücke schneiden und im Schmalz anschwitzen.
2. Semmelwürfel, Zwiebeln, Schinken, Käse, Eier, Obers und Petersilie gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Masse ca. 15 Minuten zugedeckt rasten lassen.
3. Aus der Masse 8 Laibchen formen. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Laibchen darin bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Suppe aufkochen, mit den Laibchen anrichten und mit Majoran bestreut servieren.

Pro Portion: 417 kcal | **EW:** 21 g | **Fett:** 27 g | **KH:** 24 g
BE: 1,8 | **Chol:** 190 mg

Weintipp

Ein jugendlicher Rosalia DAC Rosé mit Geschmacksnoten von Weichseln, Limonen und Kräutern sorgt für den besonderen Kick.

Schinkensteaks in der Erdäpfelkruste mit Gemüsegratin

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 500 g Beinschinken *(gekocht, im Ganzen)*
- 500 g mehlige Erdäpfel
- 40 g glattes Mehl
- 1 mittleres Ei
- 1 Knoblauchzehe *(zerdrückt)*
- 2 EL Oregano *(gehackt)*
- 4 EL Öl
- 2 Pkg. Daikonkresse

Gemüsegratin:

- 200 g Karotten
- 200 g Gelbe Rüben
- 40 g glattes Mehl
- 40 g Butter
- 500 ml Kaffeeobers
- 2 Dotter
- 100 g Bergkäse *(geraspelt)*
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL frischer Kren *(gerissen)*

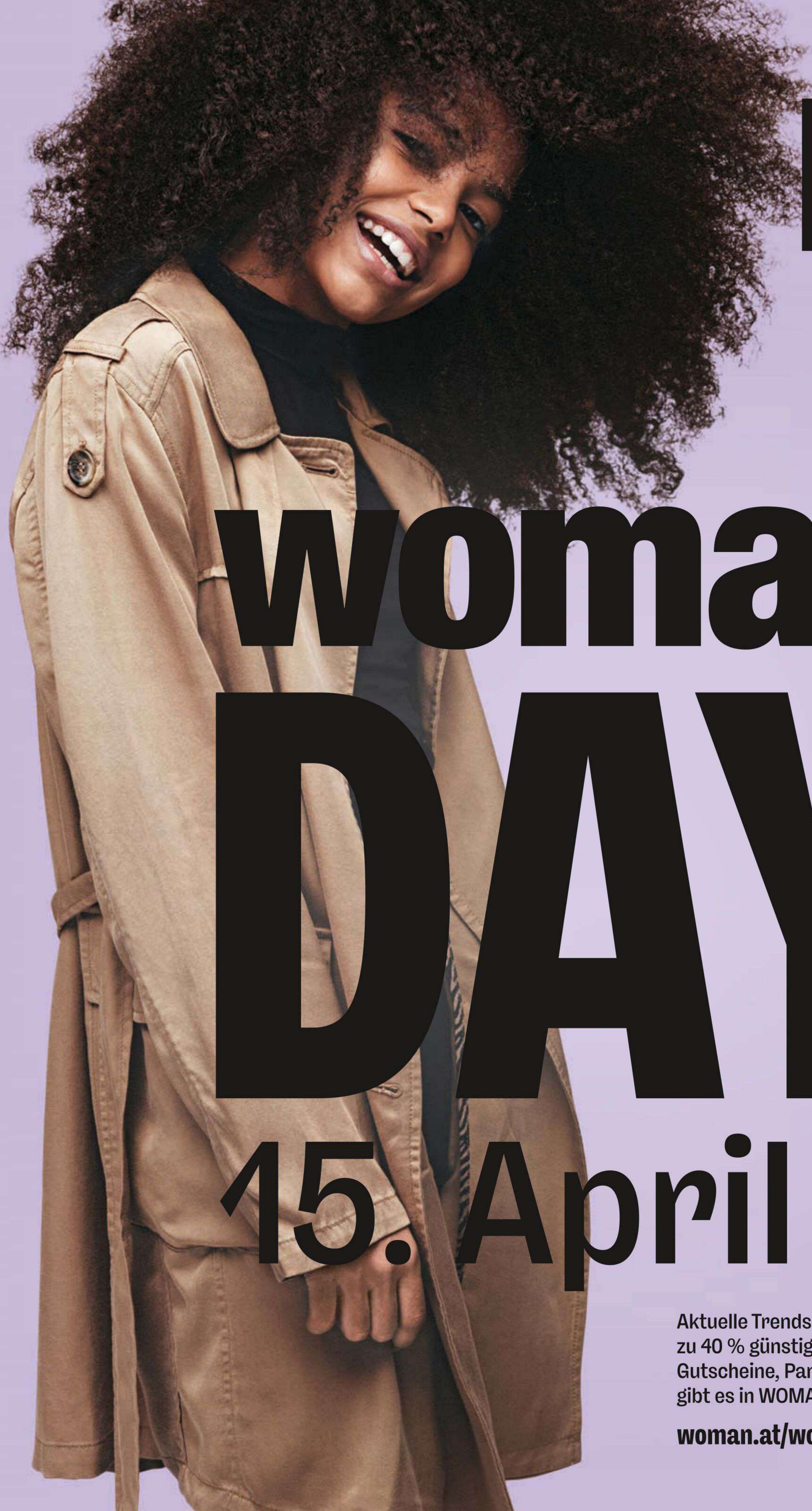
- *Salz, Pfeffer, Muskat*

1. Für das Gratin eine Auflaufform (Ø ca. 26 cm) vorbereiten. Gemüse schälen, zuerst in Längsscheiben, dann quer und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Salzwasser aufkochen, Gemüse darin bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Mehl in Butter unter Rühren anschwitzen. Obers zugießen, Sauce unter Rühren dickcremig einkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen. Dotter, Gemüse, Käse, Zitronensaft und Kren einrühren. Masse in der Form verteilen.
3. Schinken in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Erdäpfel schälen, grob raspeln und ausdrücken. Mit Mehl, Ei, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Schinken so in die Erdäpfelmasse drücken, dass beidseitig eine 0,5 cm dicke Schicht haften bleibt.
4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Gemüse im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) bis zur leichten Braunfärbung überbacken.
5. Öl erhitzen und die Schinkensteaks darin beidseitig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kresseblättchen abschneiden. Schinkensteaks mit Kresse garnieren und mit dem Gratin servieren.

Pro Portion: 810 kcal | **EW:** 58 g | **Fett:** 44 g | **KH:** 49 g | **BE:** 2,9 | **Chol:** 202 mg

Getränketipp

Dazu bietet sich ein Bio-Zwicklbier mit feinbitteren Hopfennoten, feiner Kohlensäurestruktur und Süßholzaromen im Abgang oder ein trinkfreudiger Welschriesling an.



F/S 21

woman DAY

15. April 21

Aktuelle Trends & It-Pieces bis zu 40 % günstiger shoppen! Alle Gutscheine, Partner und mehr gibt es in WOMAN am 8. April.

woman.at/womanday

OSTERGEWINNSPIEL

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eines unserer vier Packages, um Ihr Ostern zu etwas ganz Besonderem zu machen.

SODASTREAM „DUO“: DER NEUE ALLESKÖNNER

Mit der neuen SodaStream DUO können Sprudelliebhaber ganz einfach Leitungswasser in frisches Sodawasser verwandeln – und das dank der 1-Liter-Glasflasche sowie der BPA-freien 1-Liter-Kunststoffflasche sowohl zu Hause als auch to go! Die DUO ist ab sofort im Handel sowie online auf www.sodastream.at erhältlich.

Jetzt mitmachen und gewinnen!

MONATSRATIONEN GEWINNEN

Als Einstimmung auf den Sommer verlost MARESI 5 Monatsrationen von Vienna Ice Coffee in den Sorten Classic, Latte und Vanilla, denn die typisch wienerischen Rezepturen lassen deinen Gaumen singen. Hergestellt in Österreich mit bester österreichischer Bergbauernmilch.

Jetzt mitmachen!

Wein Steiermark

STEIRISCHER WEIN ZUR OSTERJAUSE

Der steirische Weinjahrgang 2020 präsentiert sich pünktlich zum heurigen Verkaufsstart der DAC-Gebietsweine als qualitativ äußerst hochwertiger aromatischer Jahrgang mit frischer Säure – einfach als typischer Steirer.

Jetzt mitmachen und eines von 3 x 3 Paketen Gebietsweine gewinnen!

Toppits

DER KLEINE HELFER IM HAUSHALT

Butterkekse, Mandelkranz und Co – mit den vielseitigen Toppits®-Backhelfern kannst du dich ganz auf deine Backkünste konzentrieren. Ofen und Backblech bleiben sauber. Der Rest ist Spaß!

Jetzt mitmachen und eines von 10 Toppits®-Backsets gewinnen!

Jetzt mitmachen und gewinnen auf: gusto.at/osternest

WERBUNG | Fotos: beigestellt

Teil 2

Gegrillte Avocado mit Jungkarotten und Babyspinat

Gsund, gschmackig und gut

In unserer neuen Serie zaubern wir leichte, spannende 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. Wir wünschen viel Freude beim Kochen und Genießen.

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Lubomir Tzolov

2 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- 1 Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Lauch
- 400 g Babyspinat
- 8 Jungkarotten mit Grün *(gesamt ca. 300 g)*
- 50 g Feta
- 1 Pkg. Gartenkresse
- 2 EL Öl
- 40 ml Gemüsesuppe

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Öl*

1. Rohr auf 50°C vorheizen. Avocado rundum bis zum Kern einschneiden, die Hälften verdrehen und abheben. Kern entfernen. Schnittflächen kreuzweise einschneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Knoblauch schälen und klein schneiden. Lauch längs halbieren und quer in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Spinat verlesen. Karotten putzen, schälen und das Grün bis auf 3 cm abschneiden. Feta trockentupfen und klein schneiden. Kresse abschneiden.
3. Salzwasser aufkochen und die Karotten darin bissfest kochen. Abseihen, abtropfen lassen und im Rohr warm stellen. Lauch und Knoblauch im Öl anschwitzen, salzen, pfeffern, umfüllen und warm stellen. Bratrückstand mit Suppe ablöschen, Spinat zugeben, zugedeckt zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Grillpfanne mit Öl ausstreichen, Avocadohälften mit den Schnittflächen nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze kurz garen. Aus der Pfanne nehmen und mit Feta füllen.
5. Spinat, Lauch, Karotten und Avocados anrichten, pfeffern und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 449 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 26 g | **KH:** 44 g | **BE:** 2,1 | **Chol:** 17 mg

Pulled Chicken mit Melanzani und Salatherzen

2 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 1 Hühnerbrustfilet *(ca. 300 g; ohne Haut und Knochen)*
- 6 EL Limettensaft
- 2 TL Barbecuegewürz
- 2 EL Öl
- 2 Salatherzen
- 3 Mini-Melanzani *(je ca. 50 g)*
- 2 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
- 1 Pkg. rote Daikonkresse

.....

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Hühnerfilet salzen, mit 4 EL vom Limettensaft beträufeln und rundum mit Barbecuegewürz einreiben.
2. In einer Pfanne 1 EL vom Öl erhitzen, Filet darin beidseitig scharf anbraten und im Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) ca. 35 Minuten braten. Filet nach halber Garzeit wenden.
3. Salatherzen und Melanzani längs halbieren. Schnittflächen der Melanzani mit übrigem Limettensaft einstreichen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Kresse abschneiden.
4. Filet aus dem Rohr nehmen, mit zwei Gabeln auseinanderzupfen, mit entstandenem Bratensaft vermischen und umfüllen.
5. Pfanne säubern, übriges Öl darin erhitzen. Melanzani darin nacheinander beidseitig braten (Schnittflächen zuerst).
6. Melanzani, Fleisch und Salatherzen anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

.....

Pro Portion: 553 kcal | **EW:** 35 g | **Fett:** 33 g | **KH:** 33 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 141 mg

Quinoa mit Garnelen, Rucola und Kräutern

2 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- 100 g Quinoa
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittlerer Chili
- 20 g Rucola
- 2 Radieschen
- 200 g Zucchini
- 10 Riesengarnelen *(gesamt ca. 200 g)*
- 3 EL Öl
- 2 EL gehackte Kräuter *(Petersilie, Minze)*

- *Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)*

1. Rohr auf 70°C vorheizen. Quinoa in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, abseihen und abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, Quinoa zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.
2. Knoblauch schälen und zerdrücken. Chili klein schneiden. Vom Rucola die groben Stiele entfernen. Radieschen putzen und klein schneiden. Von den Zucchini die Enden wegschneiden, Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Quinoa abseihen und abtropfen lassen. Garnelen in Öl beidseitig braten, aus der Pfanne nehmen und im Rohr warm stellen.
4. Im Bratrückstand Zucchini kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel und Chili würzen. Quinoa mit Zucchini, Kräutern, Garnelen und Rucola vermischen und mit Radieschen bestreut servieren.

Pro Portion: 417 kcal | **EW:** 29 g | **Fett:** 16 g | **KH:** 40 g
BE: 2,8 | **Chol:** 135 mg

HALLO, FRÜHLING.

Die neuen Trends … jetzt bei Deichmann!

Zart, elegant, natürlich – so zeigen sich die neuen Top-Schuhtrends des Frühlings! Die Spring/Summer Classics wie Loafers und Pumps bringen mit neuer Farbvielfalt frischen Wind und harmonieren dabei perfekt mit den neuen Looks … ebenso wie feminin schicke Ballerinas - heuer gern in dezent gedeckten Tönen!

New Flats
€ 24,99

Best Basic
€ 19,99

ONLINE SHOP
Trends rund um die Uhr.
www.deichmann.com

Runde Sache
€ 22,99

Helle Töne
€ 29,99

Diese und viele andere Frühjahrs-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei Deichmann und im Online Shop unter **www.deichmann.com!**

DEICHMANN

Werbung

Karfiolsteaks mit Sojabohnen und Halloumi

2 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 2 große Scheiben vom Karfiol *(je ca. 200 g)*
- 20 g Schnittlauch *(geschnitten)*

Marinade:

- 80 ml Orangensaft
- Schale von 1 Bio-Orange *(abgerieben)*
- 2 EL Majoran *(grob gehackt)*
- 1 EL Walnussöl

Gemüse:

- 100 g rote Zwiebeln
- 100 g Halloumi
- 1 EL Olivenöl
- 2 kleine Knoblauchzehen *(gehackt)*
- 1 kleiner Chili *(gehackt)*
- 200 g TK-Sojabohnen *(aufgetaut)*

.....

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Marinade Orangensaft, Orangenschale, Majoran und Öl vermischen. Karfiolscheiben salzen, pfeffern, beidseitig mit Marinade bestreichen und auf das Blech legen. Karfiol mit übriger Marinade übergießen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen.
3. Für das Gemüse Zwiebeln schälen, in Spalten, dann quer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Halloumi in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und trockentupfen.
4. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Halloumi darin beidseitig knusprig braten und aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln, Knoblauch und Chili scharf anbraten. Sojabohnen untermischen, mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Karfiol aus dem Rohr nehmen, eventuell in Stücke teilen, mit dem Gemüse anrichten, mit Halloumi belegen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 700 kcal | **EW:** 51 g | **Fett:** 40 g | **KH:** 54 g | **BE:** 1,4 | **Chol:** 0 mg

GUSTO

Dein Gemüse braucht dich!

Der neue GUSTO Veggie-Newsletter

Du willst mehr Gemüse essen, aber nicht auf wunderbaren Geschmack verzichten?
Dann ist unser neuer Veggie-Newsletter genau das Richtige für dich! Einmal die Woche landet er kostenlos in deinem Mail-Postfach und steckt voller vegetarischer und veganer Profi-Rezepte aus der GUSTO-Redaktion. **Wir freuen uns auf dich!**

Gleich anmelden unter **gusto.at/veggie-newsletter**

Kohlrabi-Karottengemüse mit pochiertem Ei und Kräuterjoghurt

2 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- 400 g Karotten
- 400 g Kohlrabi
- 1 EL Öl
- 100 ml Gemüsesuppe
- 50 g Rucola

Garnitur:

- 80 g Vollkornbrot
- 2 mittlere Eier

Kräuterjoghurt:

- 20 g Schnittlauch
- 250 ml griechisches Joghurt *(0 % Fett)*
- 1 EL Zitronensaft

- *Salz, Pfeffer, Essig*

1. Für das Joghurt Schnittlauch fein schneiden. Joghurt mit Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
2. Brot in kleine Stücke zupfen und in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett) knusprig bähen. Dabei die Pfanne öfter schwenken.
3. Karotten und Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Beides in Öl anschwitzen, mit Suppe aufgießen und bissfest dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola putzen, grob schneiden und am Ende der Garzeit unter das Gemüse rühren.
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. Eier ca. 3 Minuten ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
5. Gemüse anrichten, die Eier daraufsetzen, pfeffern, mit den Brotstücken bestreuen und mit dem Joghurt servieren.

Pro Portion: 429 kcal | **EW:** 21 g | **Fett:** 15 g | **KH:** 57 g | **BE:** 3,5 | **Chol:** 230 mg

Für die
beste Oma

Süße Überraschung

Gefüllter Mandelkranz, süßes Lämmchen, herziger Cheescake, saftige Karottenweckerl, knusprige Kekse und feiner Reindling – Backen für Ostern macht mit unseren Rezepten richtig Spaß!

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny

Mandelkranz mit Marzipanfülle

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

Germteig:
- 500 g glattes Mehl
- 250 ml Milch
- 1 mittleres Ei
- 50 g weiche Butter
- 50 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 30 g frische Germ

Fülle:
- 150 g Marzipan
- 70 g geriebene Mandeln
- 50 ml Milch
- 2 EL Rum
- 1 Dotter

Zum Fertigstellen:
- 1 kleines Ei
- 1 EL Schlagobers
- 1 EL Mandelstifte
- 1 EL Hagelzucker

- *Mehl*

1. Für den Germteig Mehl, Milch, Ei, Butter und Zuckersorten mit der zerbröselten Germ ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teigkugel in eine Schüssel legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Fülle Marzipan, Mandeln, Milch, Rum und Dotter vermixen (am besten im Kutter). Rohr auf 180°C vorheizen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und mit der Marzipancreme bestreichen. Teig von unten nach oben eng einrollen und der Länge nach halbieren. Teigstränge eindrehen und zu einem Kranz zusammenlegen. Enden zusammendrücken. Kranz auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Ei und Obers verquirlen, den Kranz damit bestreichen. Mit Mandelstiften und Hagelzucker bestreuen. Kranz im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Pro Stück: 391 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 17 g | **KH:** 50 g | **BE:** 3,9 | **Chol:** 70 mg

Mohn-Zitronen-Osterlamm

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 250 g weiche Butter
- 200 g Kristallzucker
- 4 mittlere Eier
- Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 250 g glattes Mehl
- 50 g Mohn *(gemahlen)*

Baiser:

- 3 Eiklar
- 100 g Kristallzucker

- *Butter, Mehl*

1. Kuchenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben. Form auf ein Blech stellen. Rohr auf 180°C vorheizen.
2. Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und gut unterrühren. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, Mehl und Mohn untermischen. Masse in die Form füllen und im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen.
3. Herausnehmen und 20 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.
4. Für das Baiser Eiklar und Zucker über einem Wasserbad verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Masse zu steifem Schnee schlagen. Baiser in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und das Schaf damit dekorieren. Mit dem Bunsenbrenner abflämmen oder im Rohr bei 200°C goldbraun backen.

Pro Stück: 379 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 42 g | **BE:** 3,4 | **Chol:** 119 mg

Eierlikör-Cheesecake

14 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 3 Stunden

Mürbteig:
- 300 g glattes Mehl
- 150 g Butter
- 100 g Kristallzucker
- 2 mittlere Eier

Creme:
- 1 kg Topfen
- 2 Pkg. Vanillepuddingpulver
- 150 g Kristallzucker
- 2 mittlere Eier
- 200 ml Eierlikör

- *Mehl, Butter, Staubzucker*

1. Für den Teig Mehl, Butter, Zucker und Eier glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunden kühl stellen.
2. Für die Creme Topfen, Puddingpulver und Zucker verrühren. Eier und Likör unterrühren.
3. Rohr auf 170°C vorheizen. Tortenform (ca. Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auslegen. Creme darin verstreichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 70 Minuten backen.
5. Cheesecake herausnehmen und abkühlen lassen. Aus der Form lösen und für mind. 2 Stunden kühl stellen. Cheesecake mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 328 kcal | **EW:** 14 g | **Fett:** 12 g | **KH:** 37 g | **BE:** 2,7 | **Chol:** 108 mg

Schnelle Karotten-Zimt-Weckerl

6 Stück, Zubereitung ca. 50 Minuten

Teig:
- 300 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 70 g brauner Zucker
- 1 MS Zimt
- 80 g sehr kalte Butterstücke
- 1 mittleres Ei
- 100 ml kalte Buttermilch
- 100 g Karotten *(geraspelt)*
- 60 g Pekannüsse *(gehackt)*

Glasur:
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 MS Zimt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 MS Zitronenschale

- *Milch*

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Glasur Frischkäse, Zimt, Zitronensaft und -schale verrühren.
3. Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt verrühren. Butter zugeben und mit den Fingerspitzen zügig verreiben, es soll eine bröselige Masse entstehen und Butterstücke erhalten bleiben.
Ei, Buttermilch, Karotten und Nüsse zugeben. Rasch und kurz verkneten. Es soll kein glatter Teig entstehen, die Zutaten sollen nur zusammenhalten. Teig zu einer Scheibe formen, zusammendrücken und in 6 Stücke schneiden.
4. Weckerl auf das Blech legen und mit Milch bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und noch warm mit der Glasur servieren.

Pro Stück: 471 kcal | **EW:** 10 g | **Fett:** 25 g | **KH:** 53 g | **BE:** 4,2 | **Chol:** 80 mg

Tipp: Damit die Weckerl knuspriger werden, kann man sie vor dem Backen mit einer Mischung aus braunem Zucker und Zimt bestreuen.

OSTERN

Butterkekse mit Himbeermarmelade & weißer Schokolade

32 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen und Trocknen ca. 1 Stunde

Mürbteig:
- 190 g glattes Mehl
- 150 g Butter
- 35 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 mittleres Ei

Fülle:
- 80 g weiße Kuvertüre
- 1 Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe
- 120 g Himbeermarmelade

Mehl, Staubzucker

1. Für den Teig Mehl, Butter, Zuckersorten und Ei glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kühl stellen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Kekse ausstechen. Aus der Hälfte der Kekse mit Hilfe einer Lochtülle kleine Scheiben ausstechen. Kekse auf das Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Farbe untermischen.
5. Je einen vollen und gelochten Keks mit Marmelade füllen. Kuvertüre in die kleinen Löcher füllen. Butterkekse ca. 30 Minuten trocknen lassen, mit Staubzucker bestreuen und in einer Dose aufbewahren.

Pro Stück: 87 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 5 g | **KH:** 10 g | **BE:** 0,6 | **Chol:** 17 mg

WERBUNG

Toppits®

TOPPITS® BACKPAPIER

DER PERFEKTE KÜCHENHELFER FÜR JEDEN BACK-FAN!
Rausnehmen, auflegen, losbacken: Die Backpapier-Bögen von Toppits® sind in der passenden Backblech-Größe vorgeschnitten. Dank der bewährten Antihaft-Struktur klebt nichts an und das fertige Gebäck gleitet leichter vom Backblech. **So gelingt die Osterbäckerei garantiert immer!**

Rezeptideen finden Sie auf: **www.toppits.at** Rubrik: Tipps&Rezepte

Reindling mit brauner Butter & Pistazien

16 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden, zum Ziehenlassen mind. 6 Stunden

Germteig:
- 500 g glattes Mehl
- 60 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 10 g Trockengerm
- 250 ml Milch
- 1 mittleres Ei
- 60 g weiche Butter

Fülle:
- 60 g Rosinen
- 2 EL Rum
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 60 g braune Butter *(siehe Tipp)*
- 50 g Pistazien *(gehackt)*

Zum Fertigstellen:
- 1 kleines Ei
- 1 EL Schlagobers
- 1 EL Pistazien *(gehackt)*

- *Mehl, Butter*

1. Für die Fülle Rosinen und Rum am Vorabend vermischen und ziehen lassen.
2. Für den Germteig Mehl, Zuckersorten, Germ, Milch, Ei und Butter ca. 10 Minuten glatt verkneten. In eine Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Für die Fülle Zucker und Zimt vermischen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Mit der braunen Butter bestreichen, mit Zimtzucker, Pistazien und Rumrosinen bestreuen. Teig von unten nach oben eng einrollen. Teigrolle mit der Naht nach unten in ein mit Butter ausgestrichenes Reindl legen. Mit Frischhaltefolie locker abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Rohr auf 170°C vorheizen. Ei und Obers verrühren und den Reindling damit bestreichen. Mit Pistazien bestreuen. Im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu schnell dunkel, locker mit Alufolie abdecken.
5. Reindling herausnehmen und 20 Minuten abkühlen lassen. Aus dem Reindl nehmen und auskühlen lassen oder noch warm genießen.

Pro Stück: 247 kcal | **EW:** 5 g | **Fett:** 9 g | **KH:** 35 g | **BE:** 2,8 | **Chol:** 44 mg

Tipp: In einem Topf 80 g Butter schmelzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bräunen. Butter durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Jeder Schluck ist die perfekte Geschmacks-komposition. Egal ob CLASSIC, LATTE, oder VANILLA – die typisch wienerische Rezeptur lässt deinen Gaumen singen.

Natürlich von MARESI.
Was die alles kann.

FLEISCH *am* KNOCHEN

Hühnerkeulen, Kalbsstelze, T-Bone-Steak, Schweinskotelett und Lammkarree – wir brutzeln das Fleisch samt Knochen, so gelingt es besonders geschmackvoll und saftig. Dazu gibt's buntes Gemüse, würzige Saucen und andere feine Beilagen.

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Marinieren ca. 1 Stunde

- 12 Hühner-Unterkeulen
- 20 g Petersilie
- 2 EL Meersalz *(grob)*

Marinade:

- 3 Bio-Limetten
- 6 Knoblauchzehen *(klein gehackt)*
- 40 ml Olivenöl

Gemüse:

- 500 g speckige Erdäpfel
- 400 g rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 150 g Pimentos
- 200 g schwarze Oliven
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Rispenparadeiser

- *Salz, Pfeffer, Thymian*

1. Für die Marinade Limettenschale abreiben und die Früchte auspressen. Limettensaft, Limettenschale, Knoblauch und Öl vermischen. Keulen rundum in kurzen Abständen quer einschneiden, salzen, pfeffern, mit der Marinade vermischen und zugedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen.
2. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
3. Für das Gemüse Erdäpfel in 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch klein würfeln. Beides mit Erdäpfeln, Pimentos, Oliven und Öl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Gemüse auf dem Blech verteilen.
4. Hühnerkeulen in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl rundum anbraten und zum Gemüse auf das Blech legen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde braten. Im Bratrückstand Paradeiser anbraten und aus der Pfanne nehmen.
5. Keulen nach halber Garzeit wenden und die Paradeiser zugeben. Petersilblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Keulen mit dem Gemüse anrichten und mit Petersilie und Meersalz bestreut servieren.

Pro Portion: 842 kcal | **EW:** 41 g | **Fett:** 60 g | **KH:** 35 g | **BE:** 2,4 | **Chol:** 169 mg

Weintipp

Dazu passt ein fülliger, jugendlicher Südsteiermark DAC Grauburgunder mit Limonen-Quitten-Kräuter-Aromen am Gaumen und angenehmer Säure.

GEBRATENE HÜHNER-KEULEN MIT GEMÜSE, ERDÄPFELN UND OLIVEN

KALBSSTELZE MIT REIS UND KOHLRABISTICKS

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 ¾ Stunden

- 1 Kalbsstelze *(ca. 2,5 kg)*
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 5 EL Maiskeimöl
- 200 ml Weißwein
- 500 ml brauner Kalbsfond

Petersilsalsa:

- 100 ml Maiskeimöl
- 3 kleine Knoblauchzehen *(gepresst)*
- 40 g Petersilie *(gehackt)*

Kohlrabisticks:

- 750 g Kohlrabi
- 4 EL Walnussöl
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen *(gepresst)*

Reis:

- 50 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 250 g Langkornreis
- 375 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Senfkörner *(hell und dunkel)*
- 20 g Schnittlauch

- *Salz, Pfeffer*

1. Stelze ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Zwiebel und Suppengrün in grobe Stücke schneiden und in einer Bratenpfanne verteilen. Stelze rundum salzen und pfeffern, in die Pfanne legen und mit dem Öl beträufeln. Stelze im Rohr (untere Schiene/Gitterrost) ca. 2 Stunden braten.
3. Nach ca. 30 Minuten Wein und 200 ml vom Fond zugießen. Stelze während des Bratens öfter wenden und mit dem entstandenen Saft übergießen. Nach und nach übrigen Fond zugießen.
4. Für den Reis Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen. Reis zugeben und unter Rühren glasig anschwitzen. Suppe zugießen. Reis salzen, aufkochen, zudecken und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten dünsten.
5. Senfkörner in Salzwasser überkochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch schneiden. Reis mit einer Gabel auflockern, Senfkörner und Schnittlauch unterrühren.
6. Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Öl, Paprikapulver und Knoblauch verrühren. Kohlrabi untermischen, salzen und pfeffern.
7. Für die Salsa Öl mit Knoblauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Stelze aus dem Rohr nehmen und mit Folie abdecken. Backblech mit Backpapier belegen, Kohlrabi darauf verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen.
9. Stelzenfleisch vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Bratensaft abseihen (sollte ca. 150 ml sein; eventuell einkochen oder mit Wasser ergänzen) und einmal aufkochen. Fleisch mit Saft, Kohlrabi, Salsa und Reis servieren.

Pro Portion: 1184 kcal | **EW:** 84 g | **Fett:** 60 g | **KH:** 71 g | **BE:** 5,3 | **Chol:** 280 mg

Getränketipp

Dazu passt ein helles Bier oder ein niederösterreichischer Pinot noir mit ausgezeichneter Mineralik, Säurebalance und reifem Tannin.

T-BONE-STEAK MIT CHILI-KNOBLAUCHÖL, MANGOLD UND BARBECUE-BOHNEN

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 2 T-Bone-Steaks *(je ca. 700 g)*
- 4 EL Olivenöl

Chili-Knoblauchöl:

- 80 ml Olivenöl
- 4 kleine Chilis *(gehackt)*
- 4 kleine Knoblauchzehen *(gehackt)*

Mangoldgemüse:

- 800 g bunter Mangold
- 80 g Butter
- 80 ml Gemüsesuppe

Barbecue-Bohnen:

- 2 Dosen rote Bohnen *(gekocht, je ca. 400 g)*
- 150 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsesuppe
- 125 ml Barbecuesauce
- 1 EL Rosmarin *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Meersalz (grob)*

1. Steaks 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen. Für das Chili-Knoblauchöl alle Zutaten verrühren.
2. Bohnen in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden, im Öl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe, Barbecuesauce und Rosmarin untermischen, Bohnen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln.
3. Vom Mangold die Stiele entfernen und grob schneiden. Mittelrippen ausschneiden. Mangold grob schneiden. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und die Stiele darin anschwitzen. Mangold zugeben, mit Suppe untergießen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Steaks mit Küchenpapier trockentupfen, salzen, pfeffern und beidseitig mit Olivenöl einstreichen. Steaks in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten garen. Je nach gewünschtem Gargrad auch länger.
5. Steaks beidseitig mit Chiliöl einstreichen, mit Meersalz bestreuen und mit Bohnen und Mangold servieren.

Pro Portion: 1150 kcal | **EW:** 81 g | **Fett:** 80 g | **KH:** 31 g | **BE:** 1,6 | **Chol:** 245 mg

Weintipp

Eine körperreiche Eisenberg DAC Reserve mit floralem Touch, ergänzt mit Brombeere, Lakritze, Wacholder und Röstaromen ist ein grandioser Begleiter.

SCHWEINSKOTELETT MIT OREGANOSAFTERL UND GEFÜLLTEN SÜSSKARTOFFELN

4 Portionen, Zubereitung ca. 75 Minuten

- 4 Schweinskoteletts *(je ca. 180 g)*
- 4 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
- 6 EL Öl
- 400 ml Bratensaft
- 2 EL Oregano *(gehackt)*

Gefüllte Süßkartoffeln:

- 4 Süßkartoffeln *(je ca. 250 g)*
- 80 g Semmelwürfel *(getrocknet)*
- 100 g Gorgonzola *(geraspelt)*
- 1 Dotter
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Meersalz (grob), Öl*

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Süßkartoffeln längs halbieren, an den Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen. Mit Öl bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen.
2. Kartoffeln aus dem Rohr nehmen und mit einem kleinen Löffel so aushöhlen, dass rundum ein ca. 2 cm dicker Rand bleibt.
3. Für die Fülle Semmelwürfel grob hacken, mit Gorgonzola, Dotter, Petersilie und dem Fruchtfleisch vermischen, salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
4. Koteletts mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, in heißem Öl beidseitig braten (dauert ca. 8 Minuten), aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Bratrückstand mit Bratensaft ablöschen, aufkochen und die Hälfte vom Oregano einrühren.
5. Parallel dazu Rohr auf Grillstellung schalten. Kartoffeln mit der Semmelmasse füllen und im Rohr (mittlere Schiene) überbacken.
6. Koteletts anrichten, mit übrigem Oregano und Meersalz bestreuen und mit Sauce und Süßkartoffeln servieren.

Pro Portion: 826 kcal | **EW:** 30 g | **Fett:** 47 g | **KH:** 74 g
BE: 5,6 | **Chol:** 157 mg

Weintipp

Eine kräftige Kamptal DAC Grüner Veltliner Reserve mit enormer Extraktfülle, Geschmacksnoten von reifem Kernobst, Kräutern und Waldhonig passt perfekt.

SCHENKEL delikatessen

CAVIAR FÜR JEDEN ANLASS.

Schenkel's LACHS CAVIAR ROGEN VOM KETA WILDLACHS

Schenkel's FORELLEN CAVIAR ROGEN DER REGENBOGEN FORELLE

Schenkel's SAIBLINGS CAVIAR ROGEN VOM BACHSAIBLING

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

LAMMKARREE MIT KRÄUTER-COUSCOUS UND FETA

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 2 Lammracks *(je ca. 600 g)*
- 4 EL Olivenöl
- 8 kleine Knoblauchzehen
- 4 kleine Thymianzweige
- 200 ml brauner Lammfond

Couscous:

- 100 g rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Kräutersalat
- 250 ml Gemüsesuppe
- 250 g Couscous *(mittelfein)*
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL weißer Balsamico
- 40 ml Olivenöl
- 300 g Feta *(grob zerdrückt)*

- *Salz, Pfeffer, Thymian*

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Lammracks mit Salz, Pfeffer und Thymian rundum würzen und im Öl rundum anbraten. Knoblauch und Thymianzweige zugeben und die Racks im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten braten, dabei öfter mit Bratfett übergießen. Racks nach halber Garzeit wenden.
2. Für den Couscous Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Salat verlesen. Suppe mit Knoblauch und Zwiebeln aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous einrühren und ca. 7 Minuten quellen lassen.
3. Orangensaft, Balsamico und Öl vermischen. Couscous, Feta und Salat untermischen, salzen und pfeffern.
4. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratrückstand mit Fond aufgießen, aufkochen und abseihen.
5. Fleisch portionieren und mit Fond und Couscous servieren.

Pro Portion: 953 kcal | **EW:** 67 g | **Fett:** 71 g | **KH:** 12 g
BE: 0,6 | **Chol:** 213 mg

Weintipp

Dazu sollten Sie einen fülligen Rubin Carnuntum DAC mit einladender Wiesenkräuter-Kirsch-Beeren-Aromatik und gut eingebundenem Tannin probieren.

Süßes

Osterschäfchen

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny

Unsere junge Gastköchin Mia brachte frischen Wind in die GUSTO-Küche. Sie machte sich euphorisch ans Werk und binnen kürzester Zeit strömte der verführerische Duft nach frischem Germteig durch die Redaktion.

12 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Germteig:

- 500 g glattes Mehl
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml Milch
- ½ Pkg. Germ
- 70 g Rohrohrzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 mittleres Ei

Zum Fertigstellen:

- 1 kleines Ei
- 1 EL Milch
- 80 g Hagelzucker
- 2 Rosinen

.....

- *Mehl*

1. Mehl, Öl, Milch, zerbröselte Germ, Zuckersorten und Ei zu einem glatten Germteig verkneten. In eine Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Gut zu wissen:

Das Getreide für die Ja! Natürlich Mehle kommt ausschließlich aus den traditionellen österreichischen Anbaugebieten – Waldviertel, Weinviertel und Burgenland. Dort herrschen die besten Bedingungen für biologischen Anbau ohne Pestizide. Ja! natürlich ist nicht nur bei Mehl und Getreide für den Direktverkauf streng, auch für Bio-Produkte wie Brot & Gebäck, Mini-Gnocchi, Drinks und Granola kommt nur österreichisches Getreide aus dem eigenen Aufbringungskreislauf in Frage. Denn auch bei verarbeiteten Produkten muss nachvollziehbar sein, woher die Rohstoffe kommen.

Ach, dieses süße Bio-Lämmchen ist fast zu schade, um vernascht zu werden!

Mia

Mia ist mit ihren 6 Jahren schon eine versierte Köchin. Früh übt sich, denn später möchte sie einmal Bäckerin oder Künstlerin werden. Geschickt bereitete sie den Teig zu und formte liebevoll kleine Kügelchen daraus. Zum Schluss wurde noch mit großem Eifer dekoriert.

2. Blech mit Backpapier belegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich schwere Stücke teilen. Stücke zu Strängen rollen, in je 12 Stücke schneiden und zu 48 Kugeln schleifen.

3. 27 Teigkugeln auf dem Backblech in Form des Körpers zusammenlegen, 8 als Füße dazu legen. 5 Kugeln zu einem ovalen Laib formen und als Kopf anlegen. 2 Teigkugeln als Ohren und 3 als „Haare“ anlegen. Die übrigen 3 zu einer zusammenkneten und als Schwanz dazulegen.

4. Schäfchen locker mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Rohr auf 180°C vorheizen. Ei und Milch verquirlen und das Schaf damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. Rosinen als Augen auflegen. Im Rohr ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Wir lieben Gemüse

Wir freuen uns, wenn Sie sich für unseren Veggie-Newsletter anmelden: **GUSTO.at/veggie-newsletter**

Unsere vegetarischen Rezepte werden Sie begeistern! Wir experimentieren mit fleischlosen Gerichten und kreieren frische Ideen, die herrlich schmecken und bei denen auch dem größten Schnitzerltiger kein Fleisch am Teller abgeht.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Eierröllchen

mit Ajvar, Bärlauch, Feta und Rettich-Gurkensalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

Eierröllchen:
- 6 mittlere Eier
- 3 EL Milch
- 30 g glattes Mehl
- 3 EL Petersilie *(gehackt)*

Fülle:
- 250 g Bärlauch
- 300 g Feta
- 250 g Ajvar

Salat:
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL Nussöl
- 200 g Rettich
- 200 g Salatgurke
- 1 EL Estragon *(gehackt)*
- *Salz, Pfeffer, Öl*

1. Für die Marinade Balsamico salzen und pfeffern. Öl einrühren. Rettich schälen. Rettich und Gurke in 1 cm große Stücke schneiden, mit Estragon und der Marinade vermischen und ziehen lassen.
2. Für die Fülle vom Bärlauch grobe Stiele entfernen. Größere Blätter eventuell längs halbieren. Feta mit einer Gabel grob zerdrücken.
3. Für die Eierfladen Rohr auf 50°C vorheizen. Eier mit Milch, Mehl, Salz und 2 EL von der Petersilie glatt rühren. Aus dem Teig in wenig Öl nacheinander 8 Fladen (Ø 20 cm) backen und im Rohr warm stellen.
4. Fladen mit Ajavar bestreichen, mit Bärlauchblättern belegen und mit Feta bestreuen. Fladen über die Fülle zur Mitte einschlagen, auf dem Salat anrichten und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 530 kcal | **EW:** 25 g | **Fett:** 39 g | **KH:** 21 g | **BE:** 1,6 | **Chol:** 379 mg

Weintipp

Dazu bietet sich ein niederösterreichischer Grüner Veltliner-Sekt brut mit feiner Perlage und langanhaltendem Abgang an.

Karotten-Baba-Ganoush

mit Perlweizen, Kresse und Granatapfelkernen

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- 750 g Karotten
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Walnussöl
- 100 ml Gemüsesuppe
- 100 g Tahin
- 1 TL Kümmel *(gemahlen)*
- 2 EL Zitronensaft
- 2 kleine Chilis *(gehackt)*

Perlweizen:

- 100 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Rapsöl
- 200 g Perlweizen
- 300 ml Gemüsesuppe
- 20 g Schnittlauch
- 80 g Bergkäse *(gerieben)*
- 100 g Granatapfelkerne

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 170°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Karotten und Knoblauch schälen. Karotten in ca. 1 cm große Stücke, Knoblauch klein schneiden. Beides mit dem Öl vermischen, auf dem Blech verteilen und im Rohr ca. 1 Stunde weich garen.
3. Für den Weizen Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und im Öl anschwitzen. Weizen einrühren und kurz mitgaren. Suppe zugießen und aufkochen. Weizen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Schnittlauch fein schneiden. Gegen Ende der Garzeit die Hälfte vom Käse, Granatäpfel und Schnittlauch unterrühren und kurz mitgaren.
4. Karotten umfüllen, mit Suppe, Tahin, Kümmel, Zitronensaft und Chilis verrühren, salzen, pfeffern und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Weizen anrichten, mit übrigem Käse bestreuen und mit dem Baba Ganusch servieren.

Pro Portion: 696 kcal | **EW:** 18 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 65 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 14 mg

Weintipp

Ein aktueller, spontan vergorener, kräftiger Leithaberg DAC Weißburgunder mit mineralischen, mandeligen und birnigen Geschmacksnuancen begleitet charmant.

Crostini *mit Topinambur, Avocado-Tatar und Paprikasalsa*

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 300 g Topinambur
- 3 EL Öl
- 12 Scheiben Vollkornbrot
- 3 EL Dijon-Senf

Avocado-Tatar:

- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Avocados
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 2 EL Zitronensaft

Paprikasalsa:

- 1 Pkg. Knoblauchkresse
- 1 Pkg. Gartenkresse
- 150 g roter Paprika
- 3 EL weißer Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- *Salz, Pfeffer*

1. Topinambur mit einer Bürste unter fließendem Wasser säubern und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und auskühlen lassen.
2. Für die Salsa Kresseblättchen abschneiden. Paprika entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Balsamico salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Paprika und Kresse untermischen.
3. Für das Tatar Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und klein schneiden. Avocados, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft behutsam vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Topinambur in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Topinambur darin beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote knusprig toasten, mit Senf bestreichen und mit Topinambur belegen. Tatar darauf verteilen. Crostini mit der Salsa garniert servieren.

Pro Portion: 361 kcal | **EW:** 10 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 42 g | **BE:** 2,2 | **Chol:** 0 mg

Weintipp

Ein jugendlicher Vulkanland Steiermark DAC Sauvignon blanc mit intensiven Noten nach Stachelbeeren, Maracuja, Holler und reifem Paprika passt perfekt.

DAS SMARTE ORIGINAL

Der Thermomix® TM6

Der Thermomix® TM6 sorgt mit seiner Funktionsvielfalt für ein müheloses, intuitives und vielfältiges Kocherlebnis. Neben der integrierten Rezeptplattform Cookidoo® inklusive Step-Videos sowie vielfältigen Modi wie Sous-vide-Garen und Slow Cooking gelingen ab sofort auch Eier punktgenau so, wie du sie haben möchtest.

Das perfekte Frühstücksei. Egal, ob hart, weich oder mit flüssigem Kern – der Thermomix®-Modus „Eier kochen“ zaubert dir deine Eier mühelos, wie du sie am liebsten magst:

1. Lege bis zu sechs Stück (Größe M) direkt aus dem Kühlschrank in den Mixtopf.
2. Füge bis zur 1-Liter-Markierung Wasser zu.
3. Starte den Modus „Eier kochen“ mit gewünschtem Härtegrad.
4. Lass dir das auf den Punkt gegarte Ergebnis auf der Zunge zergehen …

Frühstückseier sind dir zu langweilig? Wie wäre es mit Senf-Kräuter-Eiern mit Kartoffeln, gefüllten Eiern mit Feta oder etwa russischen Eiern? Die Online-Rezeptplattform Cookidoo® hält unzählige Rezeptinspirationen für dich bereit!

Was der Thermomix® sonst noch kann, erfährst du auf **thermomix.vorwerk.at** oder bei deinem* deiner persönlichen Berater*in.

thermomix

WERBUNG | © Vorwerk

Tagliatelle

mit Jungzwiebelpesto, Erbsen, Spinat und Frischkäse

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 150 g TK-Erbsen *(aufgetaut)*
- 100 g Babyspinat
- 500 g Tagliatelle

Jungzwiebelpesto:

- 150 g Jungzwiebeln
- 30 g Mandeln *(gehobelt)*
- 100 ml Rapsöl
- 100 ml Gemüsesuppe

Garnitur:

- 150 g Ziegenfrischkäse

- *Salz, Pfeffer*

1. Für das Pesto Jungzwiebeln putzen und klein schneiden. Zwiebeln, Mandeln, Öl und Suppe vermischen, mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Knoblauch schälen, hacken und in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Erbsen untermischen und anbraten. Spinat einstreuen und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Tagliatelle in das Kochgeschirr zurückgeben, mit Pesto und Gemüse vermischen und erhitzen. Tagliatelle anrichten und mit Frischkäse garniert servieren.

Pro Portion: 936 kcal | **EW:** 28 g | **Fett:** 48 g | **KH:** 103 g | **BE:** 7,9 | **Chol:** 135 mg

Weintipp

Ein steirischer Sämling 88 mit Kräuter- und Passionsfruchtaromen am Gaumen ist die optimale Ergänzung.

Ravioli *mit Mozzarella-Lauchfülle und Orangenfond*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten ca. 30 Minuten

Teig:
- 300 g Pastamehl *(Typ 00)*
- 1 TL Salz
- 3 mittlere Eier
- 40 ml Olivenöl
- 2 Eiklar *(zum Bestreichen)*

Fülle:
- 250 g Lauch
- 300 g Mini-Mozzarella
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 3 EL Basilikum *(gehackt)*
- 70 g Semmelbrösel

Fond und Garnitur:
- 2 Pkg. rote Daikonkresse
- 600 ml Gemüsesuppe
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- Schale von 1 Bio-Orange *(Zesten)*

- *Salz, Pfeffer, Mehl*

1. Für den Teig Mehl, Salz, Eier und Öl in der Küchenmaschine (Knethaken) verkrümeln. Mischung auf eine Arbeitsfläche geben und zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten rasten lassen.
2. Für die Fülle Lauch putzen und längs aufschneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Lauch und Mozzarella möglichst klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
3. Lauch und Knoblauch im Öl anbraten, umfüllen und auskühlen lassen. Mozzarella, Basilikum, Semmelbrösel und die Lauchmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 55 x 40 cm). Auf eine Hälfte des Teiges in gleichmäßigen Abständen die Fülle in 20 Häufchen setzen. Teig rund um die Fülle mit Eiklar bestreichen.
5. Zweite Teighälfte locker darüber legen. Teig rund um die Fülle mit der stumpfen Seite eines Ausstechers (Ø 5 cm) leicht abdrücken. Mit einem Ausstecher (Ø 8 cm) Scheiben ausstechen. Ravioli auf ein bemehltes Küchentuch legen und ca. 10 Minuten antrocknen lassen. Teigreste verkneten und den Vorgang mit übrigem Teig und restlicher Fülle wiederholen.
6. Für die Garnitur Kresse abschneiden. Für den Fond Suppe und Orangensaft verrühren und auf ein Drittel der ursprünglichen Menge einkochen. Fond mit Honig verfeinern. Stärke mit Wasser vermischen, in den Fond rühren und kurz mitköcheln. Zesten einrühren.
7. Salzwasser aufkochen, Ravioli darin 10 Minuten köcheln. Herausheben, abtropfen lassen, mit dem Fond anrichten und mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 801 kcal | **EW:** 33 g | **Fett:** 35 g | **KH:** 92 g | **BE:** 6,9 | **Chol:** 212 mg

Weintipp

Ein fassgereifter Chardonnay aus der Thermenregion mit vollem Körper, dominiert von Orangenzesten und exotischer Frucht am Gaumen balanciert das Gericht herrlich.

Chicorée-Radicchiosalat

mit Nüssen, Käse und Croûtons

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 200 g Chicorée
- 300 g Radicchio
- 1 säuerlicher Apfel *(Granny Smith)*
- 3 EL Limettensaft
- 1 Mohnweckerl
- 80 g Butter
- 200 g Edelschimmelkäse
- 100 g roter Mangold
- 80 g Walnüsse *(gehackt)*

Marinade:

- 20 g Schnittlauch
- 8 EL Limettensaft
- 6 EL Nussöl
- *Salz, Pfeffer*

1. Chicorée und Radicchio zerpflücken und in mundgerechte Stücke teilen. Apfel vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfel in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit dem Limettensaft vermischen.
2. Weckerl in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in aufgeschäumter Butter knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse in kleine Stücke schneiden.
3. Für die Marinade Schnittlauch fein schneiden. Limettensaft salzen, pfeffern, mit Schnittlauch und Öl verrühren.
4. Salate und Mangold mit der Marinade vermischen, anrichten und mit Äpfel, Croûtons, Nüssen und Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 743 kcal | **EW:** 20 g | **Fett:** 61 g | **KH:** 34 g
BE: 2,1 | **Chol:** 44 mg

Weintipp
Dazu passt ein nordburgenländischer Grauburgunder im großen Holzfass ausgebaut, optimiert mit Kernobstnoten und feiner Säure.

Ölz
Der Meisterbäcker

Beste Bio-Qualität:
Hanf drauf!

Probiere den **Ölz Bio Vollkorn Toast mit Hanf & Craft Malz.** BIO Toast-Genuss mit wertvollen Zutaten und einem hohen Ballaststoffgehalt.

Ideal für eine vegane Rezeptvariation mit geräuchertem Tofu und gebratenen Kräuterseitlingen.

Das Rezept zum Nachmachen und noch mehr Inspirationen gibt es jetzt auf **www.oelz.com**

Ölz Vollkorn Toast Bio Hanf & Craft Malz

…jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!

Vollmilch länger frisch

Mit einem Marktanteil von über 50 Prozent stellt die Frischmilch mit längerer Haltbarkeit die meistverkaufte Milchvariante in Österreich dar. Diese sogenannte ESL-Milch (extended shelf life) schlägt die Brücke zwischen der pasteurisierten Milch aus dem Kühlregal und der ultrahocherhitzten, extrem lange haltbaren H-Milch. Welche von insgesamt fünf in Österreich gängigen Milch-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

TOP 3 im Überblick

Note	Marke	in Punkten
1,0	**Ja! Natürlich Bio Vollmilch 3.5 % (Rewe)**	**6,67**
1,3	Schärdinger Berghof Milch 3,5 %	6,38
1,4	NÖM Vollmilch 3,5 %	6,26

So wurde getestet

Alle getesteten Produktmarken gehören zur Kategorie ESL-Konsummilch „länger frisch“ und weisen einen Fettgehalt von 3,5 % aus. ESL-Milch gewinnt ihre besondere Haltbarkeit übrigens aus einer speziellen Wärmebehandlung. Entweder wird sie auf 125 bis 130 Grad erhitzt, homogenisiert und gekühlt – oder aber bei 55 Grad durch feine Filter gesiebt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum darf maximal 25 Tage nach dem Tag dieser Wärmebehandlung betragen.

Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 15 produktspezifische Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Milch-Proben 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 untersuchte Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit den Milch-Proben nahmen die Prüfer in einem 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

Die Ja! Natürlich Bio Vollmilch von Rewe überzeugte die Prüfer mit dem besten Gesamteindruck. Im Test zeigte sie einen ausgeprägten Geruch und Flavour nach frischer Milch. Geschmacklich dominierte eine süße Note, saure oder bittere Komponenten wurden hingegen kaum wahrgenommen.

Knapp hinter dem Sieger platzierte sich die Schärdinger Berghof Milch auf Rang zwei. Das Geschmacksprofil ähnelte sehr dem des Erstplatzierten – und auch beim Flavour überwogen Assoziationen an frische und gekochte Milch, wohingegen sich der Eindruck von Ranzigkeit unterhalb der Erkennungsschwelle bewegte.

Die NÖM Vollmilch belegte den dritten Platz in der Gesamtwertung. Innerhalb des Spitzentrios präsentierte sich die Milch des Badener Molkereibetriebs mit dem sahnigsten Flavour und dem süßesten Geschmack und überzeugte durch ein gelungenes Zusammenspiel aller sensorischen Komponenten.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Spar und Ein gutes Stück Heimat.

Foto: istockphoto

Daheim

Special Advertising Section

Endlich Frühling!

Wo & wie wir ihn in vollen Zügen genießen.

Coverfoto: Getty Images

TIPP!
MIT DER INTERNATIONALEN GPS-SCHNITZELJAGD „GEOCACHING“ WIRD JEDER AUSFLUG ZUM ABENTEUER.

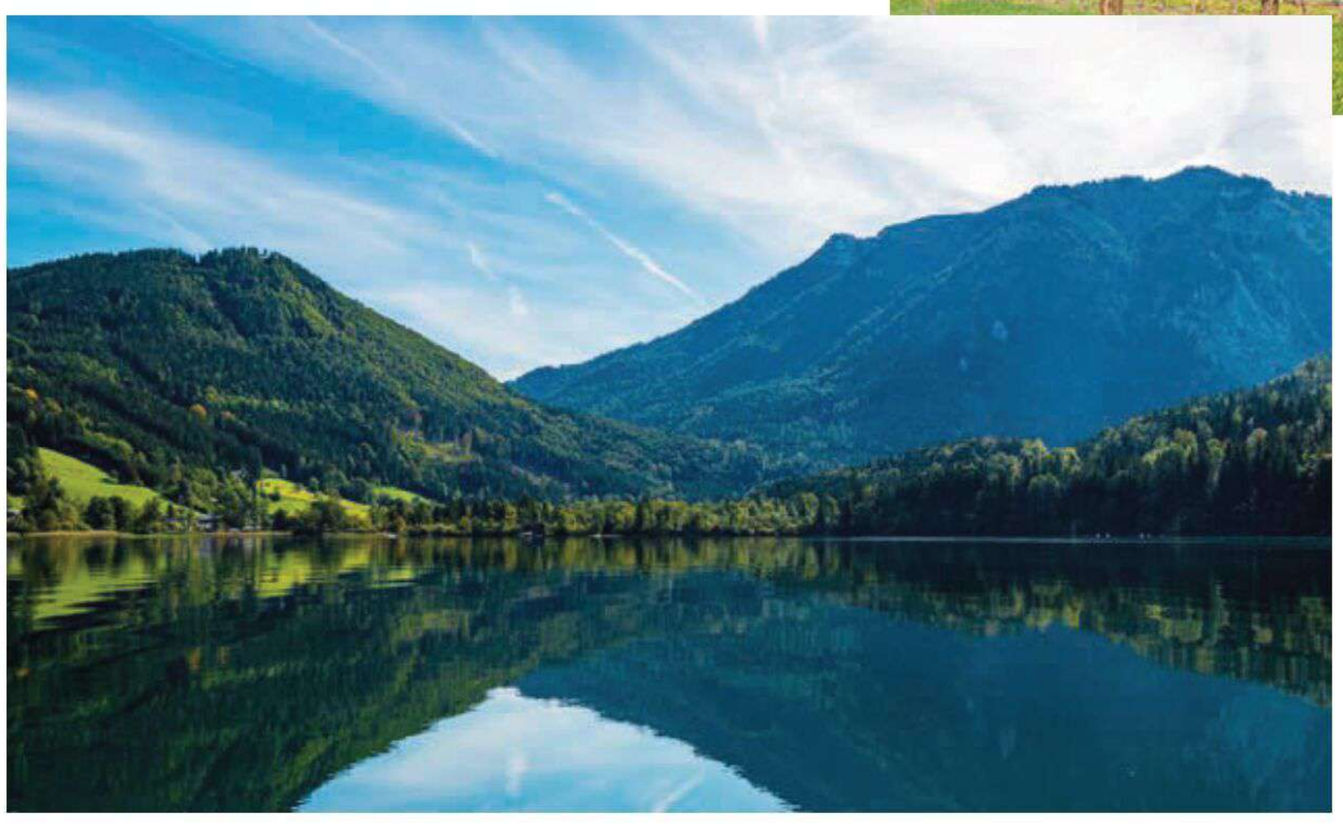
Die schönsten Ausflugsziele

Die Sehnsucht war heuer bei vielen wohl noch größer, als sie es für gewöhnlich ohnehin schon ist. Doch nun zieht er ins Land, der Frühling. Wo wir ihn jetzt in vollen Zügen genießen? An unseren Lieblingsplatzerln in Österreich.

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen tut sich endlich ein Lichtblick am düsteren Corona-Himmel auf. Und mit ihm bieten sich auch endlich wieder Möglichkeiten, die während der letzten Monate – im wahrsten Sinne des Worte – auf Eis gelegt waren oder eben nur halb so viel Spaß gemacht hätten. Doch nun steigen die Temperaturen und mit ihnen der Drang nach Bewegung im Freien. Wie gut, dass es im schönen Österreich zahlreiche Möglichkeiten gibt, die sehnsüchtig erwarteten Vorzüge des Frühlings in vollen Zügen zu genießen. Und das ganz Corona-konform.

Die Wachau blüht

Der Ausflug in die Wachau ist ein alljährlicher Fixpunkt im Frühling. Nirgendwo sonst lässt sich das Erwachen der Natur besser beobachten als hier entlang des Donautals, wenn die Abertausenden Marillenbäume in ihr zartrosa Frühlingskleid schlüpfen. Auf 14 Etappen unterschiedlichster Schwierigkeitsstufen bietet der 180 Kilometer lange Welterbe-Steig eine ideale Möglichkeit, das UNESCO-Weltkulturerbe zu erwandern. Unbedingt einplanen: einen Stopp in einem der Bauernläden der Region – hier findet man regionale Köstlichkeiten für das Picknick in den Weinbergen.



Nostalgie in Lunz am See

Für uns wartet der Lunzer See vor allem mit einem auf – einer Fülle an Erinnerungen. Dabei sind es jene an das Frühjahr, die überwiegen. Und die wir jedes Jahr – am besten mit einer zweistündigen Wanderung um den See – aufs Neue auffrischen. Tipp: Mit etwas Glück lässt sich das ab Ostern auch wieder vom Wasser aus tun, wenn der ansässige, kultige Bootsverleih seine Pforten öffnet.

Impressum: Projektleitung: Gabriele Pokorny, Erstellt von: VGN Content Marketing & Corporate Publishing

Das Meer der Wiener

Der Neusiedler See zieht nicht nur die Hauptstädter in seinen Bann. Gerade der facettenreiche pannonische Frühling lockt jährlich eine Vielzahl an Besuchern ins Burgenland. Wer den Steppensee und die umgebende Natur samt ihres tierischen und pflanzlichen Artenreichtums hautnah erleben möchte, setzt sich am besten aufs Rad – 15 Erlebnisradwege warten darauf, erkundet zu werden.

Abenteuer im Murtal

Wer der Natur besonders nahe sein möchte, kann das auch in der Region Murau tun – und zwar auf verschiedenste Art und Weise. „Wir sind in der glücklichen Lage, einen authentischen Erlebnisraum anzubieten, der mit Weite und beeindruckenden Panoramen zwischen Berg, Fluss- und Moorlandschaften überzeugt“, erzählt uns die Geschäftsführern der Tourismus Region Maria Wilhelm. Acht Berge, saftig-grüne Wälder, tiefblaue Seen und neun malerische Orte komplettieren das Landschaftserlebnis der Region Murau.

Klagenfurt am Wörthersee

Geht es noch weiter Richtung Süden, so zählt der türkis-blaue Wörthersee zu unseren allerliebsten Ganzjahresdestinationen. Ist es für den Sprung ins kühle Nass noch zu kalt, empfiehlt sich vor allem ein Besuch der Ostbucht, die sich von Klagenfurt bis Maria Wörth erstreckt und zum Flanieren und Spazieren einlädt – unbedingt einen Stopp beim Schloss Loretto auf der Halbinsel Maria Loretto einplanen. Ein weiterer Tipp für Spaziergänger ist der weitläufige Europapark, der gerade jetzt aus dem Winterschlaf erwacht und mit der Farbenpracht erster Frühlingsboten aufwartet. Auch für alle jene, die es gerne kulturell angehen, ist Klagenfurt ein absoluter Geheimtipp. Das Beste: Die meisten Galerien und Museen Klagenfurts sind aktuell kostenfrei zu besuchen. Wer es gerne aktiv mag, stattet dem „Kreuzbergl“, Klagenfurts Hausberg, einen Besuch ab. Das Sport- und Naherholungsgebiet lockt mit einem abwechslungsreichen Fitnessangebot sowie mit zahlreichen Spielplätzen. Übrigens: Im Schweizer Haus gibt’s aktuell Hausmannskost zum Mitnehmen. **Das ist Frühling, wie er uns gefällt!**

Fotos: Getty Images / Markus Kaufmann,Istockphoto (2), Neusiedler See Tourismus / Dieter Steinbach, Tourismus Region Klagenfurt am Wörthersee GmbH

Klagenfurt
Seestadt mit Esprit

Träumen dürfen wir ja schon – von einer gemütlichen Radtour aus der Stadt hinaus entlang des Wörthersees und mit dem Schiff retour, abends von einem Stadtbummel samt Aperol Spritz und Alpen-Adria-Köstlichkeiten in Innenhöfen. Das wird bald wieder gut möglich sein – wenn auch mit der passenden „Corona-Etikette", sicher jedoch herzlich und kärntnerisch südlich. Klagenfurt setzt seit heuer auch auf „Safe Service".

Den Urlaub planen darf man jetzt schon – und Klagenfurt als kleinste Großstadt Österreichs ist prädestiniert dafür, heuer einen Urlaub zu erleben, wie man ihn vielleicht unter „normalen Umständen" nicht unbedingt am Reiseradar gehabt hätte.

Lebenslust zwischen Altstadt und See

Der Weg zwischen romantischer Altstadt mit vielen kleinen Cafés, Innenhöfen, Geschäften und Restaurants mit Gastgärten und dem Wörthersee mit seiner Ostbucht ist kurz und führt über den Lendkanal. Dieser beginnt in der Innenstadt mit dem Lendhafen, einem urbanen jungen Viertel mit lässigen Bars und zieht sich – gesäumt von Jugendstilvillen – über die älteste erhaltene Brücke Kärntens, die Steinerne Brücke, mit einem hervorragenden Eissalon vorbei am Europapark, den Ausflugszielen Minimundus, Reptilienzoo und Planetarium bis zum Naturschutzgebiet bei Schloss Maria Loretto.

Genussradfahrer herzlich willkommen

Direkt vom Herzen der Innenstadt – dem Neuen Platz vorm Rathaus, wo auch der große Lindwurm-Brunnen steht – führen überregionale Radwege in alle Himmelsrichtungen. Der Wörthersee-Radweg startet hier und lädt zu einer Tour entlang des Nordufers über Pörtschach bis Velden mit gemütlichen Zwischenstopps am See, wo man sich bei freiem Seezugang da und dort auch abkühlen kann.

Alpen-Adria auf Schritt und Tritt

Bei einem Spaziergang durch die Klagenfurter Innenstadt eröffnet sich die Vielfalt der verträumten Renaissance-Innenhöfe – Museen, Galerien, kleine Geschäfte und Boutiquen verteilen sich zu einer Entdeckungsreise durch die City. Pflicht: ein Besuch des Benediktinermarkts, der regionale Köstlichkeiten und Spezialitäten anbietet, vor allem Donnerstag bis Samstag, wenn Bauern und Händler aus der Alpen-Adria-Region ihre bunten Stände aufbauen.

Ideal für Entdecker und Familien:
Stadt & Wörthersee Pauschale

- 4 Tage, 3 Nächte inkl. Frühstück
- Tageskarte Wörthersee Schifffahrt
- Altstadtführung
- Kärnten Card

ab **518 EURO** für 2 Erwachsene im 3-Sterne-Hotel-Doppelzimmer (Preisbeispiel)
ab **785 EURO** für 2 Erwachsene und 2 Kinder bis 10 Jahre in der 3-Sterne-Pension (Preisbeispiel)
Angebote und Hotels online buchbar unter **visitklagenfurt.at.**
Anfragen unter
info@visitklagenfurt.at
oder **0463/287 463-0**

SAFE SERVICE®

Klagenfurter Betriebe sind mit dem „Safe Service" Zertifikat ausgezeichnet und weisen sich als Corona-fitte und sichere Gastgeber aus.

Fotos: Tourismus Region Klagenfurt am Wörthersee GmbH

Unterwegs mit dem Nachwuchs!

Raus aus dem Alltag, rein ins Abenteuer! Das Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt für Ausflüge mit der Familie. Damit diese auch in guter Erinnerung bleiben, sollten wir im Vorfeld so manches bedenken.

Ist das Familienglück bereits komplett, so gibt es kaum etwas Schöneres, als gemeinsam unvergessliche Momente zu sammeln. Damit es allerdings nicht die Hoppalas – die gibt's auf Ausflügen mit Kindern zur Genüge – sind, die unvergessen bleiben, gilt es im Vorfeld so einiges zu berücksichtigen. Und das abhängig vom Alter des Sprösslings:

„Wo fahren wir hin?" Ausflugsziel und Planung sollten dem Alter und den Bedürfnissen der Kinder angepasst sein. Sind die Kinder unterschiedlich alt, hilft es, sich an den Bedürfnissen des jüngeren zu orientieren. Oder ein Kompromiss muss her: zuerst die Führung im Museum, ehe am Spielplatz getobt wird.

„Wann sind wir da?" Bei Tagesausflügen sollten An- und Heimreise unbedingt berücksichtigt werden. Wer will schon den halben Tag im Auto verbringen? Sollten An- und Abfahrt doch etwas länger dauern, hilft Spielzeug, bei Laune zu halten. Ganz allgemein sollte aber auch die Dauer des Ausflugs im Vorfeld geplant werden. Erfahrene Eltern wissen, was es bedeutet, wenn das Kind müde wird …

Was muss mit? Babys oder Kleinkinder benötigen immer etwas mehr Ausstattung. Der Vorteil: Wickelsachen, Windeln, Wechselkleidung, Babybrei und Thermoskanne können bequem im Kinderwagen verstaut werden. Sonst gilt: Nehmen Sie nicht mehr mit, als in einen Rucksack passt. Auf der Packliste keinesfalls fehlen sollten Proviant, Getränke, Spielzeug, Wechselkleidung, Verbandszeug, Sonnenschutz und Bargeld.

TIPP

HiPP Babysanft Natural Feuchttücher sind biologisch abbaubar, besonders gut verträglich und damit ein unverzichtbarer Begleiter auf jedem Ausflug. Im praktischen Doppeltuchformat.

Das Wichtigste zum Schluss: Es muss nicht alles perfekt werden. Sehen Sie den Ausflug als Zeit des gemeinsamen Erlebens. Dann ist nicht nur gute Laune, sondern auch schöne Erinnerungen garantiert!

Foto: beigestellt

12 Stunden
zuverlässig
geschützt mit
HiPP

Die HiPP Babysanft Extra Weiche Windeln überzeugen nicht nur durch ihre einzigartige Weichheit, sie halten Babys auch zuverlässig trocken.

Mit dem extralangen Saugkern sind die Kleinen bis zu 12 Stunden sicher und geschützt. Gleichzeitig sind die atmungsaktiven Windeln frei von allen unerwünschten Schadstoffen (gem. Kosmetik VO) und ideal auf die empfindliche Babyhaut abgestimmt – so werden Hautirritationen von Anfang an minimiert. Die naturbewussten **HiPP Extra Weichen Windeln in den Größen 1 – 6** werden ressourcenschonend in einem Werk mit CO_2-neutraler Energiebilanz durch den Einsatz von erneuerbaren Energien produziert, der Zellstoff der Windeln stammt zu 100% aus verantwortungsvollen Quellen.

Mehr Informationen unter:
www.hipp.at/windeln

Guten Morgen, Frühling!

Die steigenden Temperaturen hauchen nicht nur der Natur neues Leben ein. Auch wir blühen wieder zur Höchstform auf. Wäre da nicht die lähmende Müdigkeit, die dem Elan einen Strich durch die Rechnung macht …

Endlich: Die ersten warmen Sonnenstrahlen bringen nun auch den letzten Schnee zum Schmelzen. Das Düstere der kalten Jahreszeit weicht dem prachtvollen Farbenspiel der Natur. Und während draußen alles blüht, erwachen auch wir aus unserem Winterschlaf. So die Theorie. In der Praxis macht sich bei vielen von uns Müdigkeit breit, die sich wie ein Schleier über die neugewonnen Energie legt. Wir kommen nur langsam wieder in die Gänge.

Diagnose „Frühjahrsmüdigkeit“

Doch was hat es mit dieser lähmenden Müdigkeit auf sich, die rund 60 Prozent der Bevölkerung zu schaffen macht? Sollte nicht gerade jetzt, da die Tage wieder länger werden, der Elan zurückkehren? Das sollte er. Und er tut es auch. Allerdings braucht unser Organismus Zeit, um sich an die neuen Umstände zu gewöhnen.

Zum besseren Verständnis: Während der kalten, dunklen Wintermonate schaltet unser Organismus auf Energiesparmodus – wir neigen dazu, mehr zu essen, fahren unser Bewegungsausmaß herunter und schlafen verhältnismäßig mehr. Für Letzteres verantwortlich ist in erster Linie unser Melatoninspiegel, der während der dunklen Jahreszeit steigt. Nehmen nun im Frühjahr die Sonnenstunden von Tag zu Tag zu, trifft auch wieder mehr Licht auf unser Auge, was einen Anstieg von Serotonin zur Folge hat – wir sollten uns wieder wacher fühlen – theoretisch. Tatsächlich braucht der Körper aber einige Tage, in seltenen Fällen bis zu zwei Wochen, um sich an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen, den Melatoninüberschuss auszugleichen und den Organismus wieder auf Normalbetrieb umzustellen. Das fordert Energie und macht müde.

Vitamin D, bitte kommen!

Als wäre das nicht schon genug des Guten, beklagt die Mehrheit der Bevölkerung unserer Breitengrade aktuell auch einen Mangel an Vitamin D. Ein Defizit, dass sich vorrangig durch Müdigkeit, Abgeschlagenheit und erhöhte Reizbarkeit äußert und zulasten unserer Abwehrkräfte geht. Spezielle Präparate aus der Apotheke helfen uns, den Mangel rasch auszugleichen, und erleichtern so die Zeit der Umstellung.

Wie wir nun der plagenden Frühjahrsmüdigkeit den Kampf ansagen, lesen sie auf der rechten Seite. Eines sei schon einmal verraten: Das Rätsels Lösung liegt in unserer Mitte.

Foto: Getty Images / Smiljana Aleksic

Schluss mit dem Winterschlaf

AUFGEWACHT! Woher die lähmende Müdigkeit im Frühjahr rührt, wissen wir nun. Was wir dagegen tun können, verraten wir jetzt:

RAUS INS FREIE!

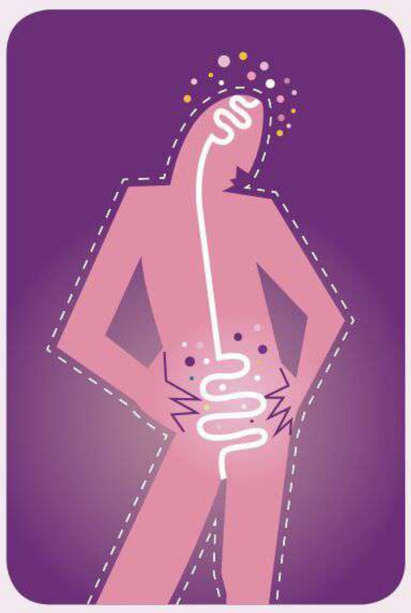
Genießen Sie die farbenfrohe Natur in vollen Zügen. Durch ausgedehnte Frühjahrsspaziergänge im Freien werden einerseits verstärkt Vitamin D sowie Serotonin produziert, und andererseits wird der Darm in Schwung gebracht. Und der spielt in Sachen Frühjahrsmüdigkeit eine zentrale Rolle.

SCHLUSS MIT STRESS!

Achten Sie auf bewusste Auszeiten im stressigen Alltag – Stress schlägt direkt auf unsere Mitte. Sagen Sie ihm mit Meditation, Yoga, autogenem Training oder Bewegung aktiv den Kampf an.

MITTE GUT, ALLES GUT?

Zur Serotoninproduktion benötigt der Organismus die Aminosäure Tryptophan – diese wird im Darm hergestellt. Eine starke Darmflora (setzen Sie auf pflanzenbasierte Kost) und probiotische Darmbakterien (enthalten in fermentierten Speisen) zählen zu den effektivsten Mitteln gegen das Frühjahrstief.



Illustrationen: istock / Shutterstock

SCHMECKT & MACHT MUNTER!

Setzen Sie vor allem auf ballaststoffreiche Kost wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Diese dient den kleinen Helferlein im Darm, den guten Darmbakterien, als Nahrungsgrundlage.

Promotion

Frühjahrsmüde?

Winterschlaf beenden – der Frühling ist da! Serotonin sorgt dafür, dass wir wacher und aktiver werden. Ihre Darmflora unterstützt die Produktion des Glückshormons.

MULTIflora® Stressmanager liefert Ihrer Darmflora wertvolle Bakterien. Die Vitamine B6 und B12 tragen zu einem regulären Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Ihr Powerpaket für den Start in den Frühling – MULTIflora® Stressmanager.

In Ihrer Apotheke.

MULTI
www.multi.at

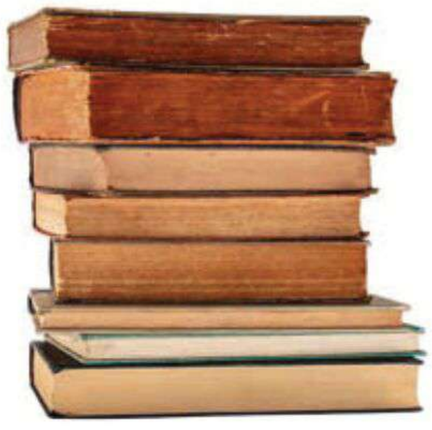
Nahrungsergänzungsmittel

Tipps für eine gute Nacht!

Als wären die Folgen des Jahreswechsels nicht schon kräfteraubend genug, läutet schon bald auch noch der Wecker wieder eine Stunde früher. Wie wir ab 28. März trotz Zeitumstellung ausgeschlafen in den Tag starten.

Digital Detox
Vor laufendem Fernseher einschlafen? Keine gute Idee: Die blauen Lichtwellen des Bildschirms – das gilt übrigens auch fürs Smartphone – unterdrücken die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Wer stattdessen zu einem Buch greift, schläft besser – ein und durch! Vorausgesetzt, es handelt sich dabei um keine allzu aufwühlende Lektüre.

Leichte Kost am Abend
Wer abends beherzt zuschlägt, läuft Gefahr, schlecht zu schlafen. Schwerverdauliche Kost liegt im Magen und verlangt dem Körper so einiges ab. An guten Schlaf ist nicht mehr zu denken.



Kein Sport vorm Schlafen!
Abends eine Runde Joggen, damit der Organismus müde wird? Schlechter Plan! Durch die sportliche Betätigung schütten die Nieren Stresshormone aus, die uns wachhalten. Bewegungseinheiten sollten deshalb untertags absolviert werden.

Der Mensch, ein Gewohnheitstier
Alles andere als langweilig: Unser Organismus liebt Routine. Fixe Einschlafrituale (z. B. Tagebuch schreiben oder ein entspanntes Bad) läuten den Moment des Zubettgehens ein und lassen uns so leichter ein- und tiefer durchschlafen!

Nebenwirkungen? Nein, danke!
Der Griff zur Tablette macht rasch abhängig und geht mit zahlreichen Nebenwirkungen einher. Eine Alternative bieten rezeptfreie Schlafpräparate auf Antihistamin-Basis. Die eigentlich zur Allergiebehandlung entwickelten Medikamente haben eine schlaffördernde sowie beruhigende Wirkung und lassen uns sowohl besser ein- als auch durchschlafen – und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Fotos: Getty Images

Einfach schnell schlafen.
Hoggar® Night Schmelztabletten
✓ Bei akuten Schlafproblemen
✓ Fördert das Ein- und Durchschlafen
✓ Wirkt ab der ersten Anwendung
✓ Gut verträglich und macht nicht abhängig
Wirkt innerhalb von 30 Minuten
NR.1 in Deutschland*
Nicht vergessen: Am 28.3. ist Zeitumstellung!
Hoggar® Night 25 mg Schmelztabletten
Zur Anwendung bei Erwachsenen
Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat
Symptomatische Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen
30 Schmelztabletten
STADA
432_HOG_1219
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.
Hoggar® Night
Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen.
Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat. Hoggar® Night ist ein Schlafmittel (Sedativum/Antihistaminikum) und wird angewendet zur symptomatischen Kurzzeitbehandlung von gelegentlichen Schlafstörungen bei Erwachsenen.
* Deutschlands meistgekaufte Schlafmittelmarke. IQVIA Pharmatrend MAT 06/2019.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
STADA

Es braucht mehr Frauenpower

Unternehmen, die auf Frauenpower setzen, performen weltweiten Studien zufolge besser. Umso empörender ist die Ungleichbehandlung von Frauen gegenüber Männern. Eine kurze Bilanz.

Foto: Getty Images

Am 21. Februar war es soweit: Bis zu diesem Tag, dem Equal Pay Day, haben Österreichs Frauen im Jahr 2021 „kostenlos" gearbeitet – zumindest dann, wenn man ihr Einkommen mit jenen von Männern in gleichwertigen Positionen vergleicht. Denn trotz der „2021" am Kalender ist es nach wie vor so, dass die Arbeitsstunde einer Frau im Schnitt um 14,3 Prozent schlechter entlohnt wird. Zieht man am Ende des Jahres Bilanz, sieht es nicht besser aus. Im Gegenteil: Insgesamt haben Frauen 37 Prozent weniger Jahreseinkommen. Zurückführen lässt sich das vor allem auf die Tatsache, dass jede zweite Frau Teilzeit arbeitet – vorrangig, um sich um den Nachwuchs zu kümmern. Für viele eine Selbstverständlichkeit, die es jedoch keinesfalls sein sollte. Denn was Frau jetzt weniger verdient, fehlt am Ende der Karriere in der Pensionskasse.

Das Paradoxe: Die Basis für die Gleichstellung von Frau und Mann ist längst geschaffen – so sind Frauen allgemein betrachtet im Schnitt sogar besser ausgebildet als ihr geschlechtliches Pendant, haben häufiger Matura und machen hierzulande den Großteil der Akademikerinnen und Akademiker aus. Ein Vorteil, den immer mehr Unternehmen für sich nutzen: Sie setzen auf Diversität. Weil – und das belegen Studien – „durchmischte Teams" besser abschneiden. So hat die Teilnahme von mehr Frauen auch positive Auswirkungen auf den Wirtschaftsstandort Österreich. Höchste Zeit also, veraltete Sittenbilder und die Ungleichheit in puncto Bezahlung zu ändern.

ÖBB INFRA

#joboffenSIEve

Die Technik ist nicht ohne Grund weiblich.

Bewirb dich als Energietechnikerin unter
karriere.oebb.at

@unsereOEBB

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

Website
GUSTO.at

Social Media
Facebook: *facebook.com/gustomagazin*
Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*
Instagram: *@gusto_magazin*

Newsletter
GUSTO.at/newsletter
Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail: Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!

Jetzt neu!
GUSTO.at/veggie-newsletter
Wir freuen uns auch über eine Anmeldung zu unserem wöchentlichen Veggie-Newsletter!

VORSCHAU

Juhu, der Mai ist da! Und mit ihm kommt hoffentlich der lang ersehnte Frühling, wärmere Temperaturen und viel Gutes aus Garten und Feld, das nur darauf wartet, von uns verkocht und vernascht zu werden!

Es gibt kaum ein Gemüse auf das wir uns so freuen wie den Spargel, von dem es übrigens über 220 verschiedene Arten gibt. Seien Sie gespannt, was uns diesmal wieder einfällt, das Frühlingsgemüse perfekt in Szene zu setzen!

Vegetarisch kann so vielfältig sein. Ob geschmortes Gemüse zu einer Sauce gezaubert, gefüllte Teigtaschen, Gemüse frittiert oder gedünstet – die Möglichkeiten sind unendlich. Freuen Sie sich auf sechs Überraschungen ohne Fleisch und Fisch!

Das neue **GUSTO** erscheint am **22. April**

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Barbara Ster, Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **Fax:** (01) 95 55 200, **E-Mail:** abo@gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, 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 **Head of Sales:** Klaus Edelhofer **International Sales:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2021 **Controlling:** Nikola Stefanelli **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (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.pgvaustria.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** abrufbar.

Bewusst genießen.

nöm

für mich

noem.at

Besser bewerben?
Mehr Gehalt?
Durchstarten?
Homeoffice?
Neuer Job?

WILLST DU,
KANNST DU.
karriere.at
DAS PORTAL DER MÖGLICHKEITEN.