

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

# GUSTO

So schmeckt  
der MAI

Alle Rezepte  
**3 mal**  
getestet



## Cremiger Beerentraum

**SPARGEL**

Der knackige Frühlingsbote

**FLEISCH & GEMÜSE**

Fünf köstliche Kombinationen

**RHABARBER**

Kuchen, Marmelade & mehr

Österreichische Post AG MZ 02Z02133 M, VGN Medien Holding GmbH, Talgasse 1-3, 1020 Wien Retouren an Postfach 100, 1030 Wien  
4,90 Euro







# ÖSTERREICHS ONLINESHOP FÜR STEAKS UND GUSTOSTÜCKE

Wir lieben Fleisch. Deshalb sind wir gut in dem, was wir tun. Unsere Fleischermeister wählen mit viel Erfahrung die besten Stücke vom Rind und Schwein für unseren Onlineshop aus.

**Handselektiert und auf den Punkt gereift.** Wählen Sie aus regionalem Bio-Rindfleisch, ausgewählten und gereiften Spezialitäten von Kalbin und Ochse oder dem Schweinefleisch von absolut steirisch. Einfach von zuhause aus bestellen und am nächsten Tag perfekt gekühlt von der Post direkt vor die Haustür liefern lassen.

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



**TESTE UNS!**  
**10,- EUR geschenkt:**  
Rabattcode **GUSTO21**

# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Naschkatzen-Rezepte**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at

**Chefredakteurin**

**Wolfgang Schlüter**

schlueter.wolfgang@gusto.at

**Herausgeber**

Bei uns zu Hause gab es früher zum Geburtstag (egal von welchem Familienmitglied) die Tradition eines Schoko-Nuss-Kirschkuchens. Dieser Kuchen durfte nur ausschließlich zu einem Geburtstag gebacken sowie gegessen werden. Mit dieser kleinen Anekdote aus meiner Kindheit können Sie sicher errahnen, wie sehr ich mich über die Geschichte auf S. 28 freue! Auch wenn es zugegebenermaßen ein wenig irritierend war, Schoko mit Obst genießen zu können bzw. zu dürfen, ohne davor Kerzen auszustupsen! Diese Veränderung habe ich jedoch sehr gerne akzeptiert. Mein absolutes Highlight ist übrigens die Schokotorte mit Brombeeren auf S. 30. Ich verspreche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, jeder Bissen ist ein Gedicht!

Zur Freude aller Naschkatzen haben wir diesmal sogar zwei süße Geschichten für Sie vorbereitet! Ich nehme an, Schlü wird gleich von der zweiten vorschwärmen :) Aber keine Sorge, wer es lieber salzig mag, wird natürlich auch wieder fündig!

Ich darf außerdem verkünden, dass wir jetzt in jeder Ausgabe einmal ganz auf Fleisch und Fisch verzichten. Ich hoffe, Sie freuen sich darüber genauso wie wir. Die Geschichte finden Sie auf S. 38! Und wer von Veggie-Gerichten nicht genug bekommen kann, dem kann ich nur wärmstens unseren wöchentlichen, vegetarischen Newsletter ans Herz legen.

**Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen viel Spaß mit unseren Rezepten und einen fabelhaften Mai! Alles, alles Liebe!**

*Anna Wagner*

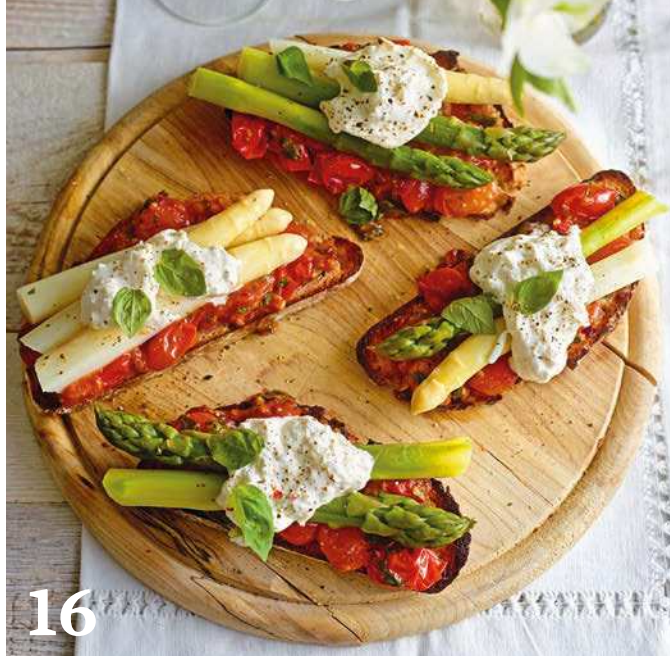
Wir freuen uns, wenn Sie sich für unseren Veggie-Newsletter anmelden:  
**GUSTO.at/veggie-newsletter**

Endlich ist der Frühling da und mit ihm der Rhabarber. Die leuchtend roten Stangen lassen sich zu köstlichen Desserts verarbeiten oder auch als Beilage zu pikanten Gerichten servieren. Rhabarber wird zwar übrigens als Obst bezeichnet, streng genommen zählt er allerdings zum Gemüse. So oder so: ich möchte an dieser Stelle eine Lanze für den oft unterschätzten Frühlingsboten brechen, obwohl meine ersten Erfahrungen mit dem Säuerling nicht sehr positiv verliefen. Das mag daran liegen, dass meine Mutter ihn stets zu Kompott verarbeitet hat und sich die Rhabarberstücke darin (sie möge mir bitte verzeihen!) eher von ihrer matschigen Seite gezeigt haben. Optik und Konsistenz waren so gar nicht meins. Im Zuge meiner kulinarischen Tätigkeiten hatte ich aber viel Gelegenheit, ihn von einer ganz köstlichen Seite kennen und lieben zu lernen. Besonders schätze ich seinen erfrischenden, säuerlichen Geschmack. Für unsere Naschkatzen haben wir deshalb ab S. 68 köstliche, süße Variationen mit Rhabarber zubereitet. Aber es heißt ja bekanntlich „Geschmäcker und Ohrfeigen sind verschieden“, deshalb bin ich mir sicher, dass du, liebe Anna, wie ich dich kenne trotzdem eher bei den Schokorezepten schwach wirst :) Auch Sie haben nun die süße Qual der Wahl. Wir haben auf jeden Fall alle Rezepte während und nach dem Shooting ausgiebig getestet und können sie allesamt nur wärmstens empfehlen.

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen unserer Rezepte und hoffe, dass sie Ihnen genauso gut schmecken und Freude machen wie uns!**

*Wolfgang Schlüter*





16



76

# Inhalt

## 16 Spargel in Grün und Weiß

- 16 Sauerteigbrot mit Paradeisern, Spargel, Burrata und Basilikum
- 18 Spargelsalat mit Melone, Prosciutto, Kapern und Kresse
- 20 Spargelauflauf mit Cheddar-Crumble und Kohlrabi-Karottensalat
- 22 Erbsen-Gnocchi mit Spargel und Käse-Rucolasauce
- 24 Ministeaks mit Senfsauce und Spargelgratin
- 26 Spargel-Shrimps-Tatar

## 28 Schokolade & Beeren

- 28 Warmer Vanille-Oberskuchen mit weißer Schokolade
- 30 Cremige Schokotorte mit Brombeercreme
- 32 Schoko-Milchreis mit Beeren
- 34 Bienenstich-Torte mit Erdbeermousse
- 36 Brombeerschnecken-Muffins

## 38 Vegetarisch kann so gut sein!

- 40 Gebackene Burrata mit Romesco-Sauce und Röstbrot
- 42 Flaumige Gemüsetascherl mit Räuchertofu
- 44 Cremiger Kokos-Karfiol mit Mandelreis
- 44 Mango Chutney
- 46 Poutine mit Süßkartoffel-Parmesan-Pommes & Avocadomayonnaise
- 48 Linguine mit Zucchini-Bolognese
- 50 Melanzaniröllchen mit Walnuss-Kräutercreme
- 50 Geschmorter Fenchel mit Safran

## 52 Zwerg am Herd

- 52 Snacks für Mama: Blätterteig-Schnecken & Schoko-Himbeer-Hörnchen

## 56 Bestes Fleisch trifft feinstes Gemüse

- 58 Kichererbsen-Pizza mit gelben Paradeisern, Spargel und Roastbeef
- 60 Erbsen-Kokossuppe mit Kalbfleischbällchen, Spinat und Radieschen
- 62 Mozzarella-Schnitzel mit Paradeisfond und Zitrus-Mangoldreis
- 64 Lammkoteletts mit Salsa verde, Artischockenpüree und Fisolen-Mandelgemüse
- 66 Schnitzelröllchen mit Prosciutto, Mozzarella, Basilikum und Pappardelle

## 68 Wir lieben Rhabarber!

- 70 Rhabarber-Topfen-Blechkuchen
- 72 Cheesecake mit Rhabarber
- 74 Rhabarber-Marmelade mit Ahornsirup
- 76 Gestürzter Rhabarberkuchen
- 78 Rhabarber-Parfait mit warmem Streusel

## Standards

- 3 Editorial
- 5 Neues im Mai
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 80 Produktvergleich: Veggie-Burger
- 81 Sonderstrecke: Genießen im Frühling
- 106 Vorschau & Impressum

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



The background of the entire advertisement is a vibrant red. Two fresh red radishes with large, green, slightly crinkled leaves are positioned diagonally across the frame. One radish is on the left, and the other is on the right, both with their roots pointing towards the bottom left. The large white text is overlaid on the left side of the image.

# *Dein Gemüse braucht dich!*

**GUSTO**

## **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](https://gusto.at/veggie-newsletter)**



# Deshalb lieben wir den **MAI** ...

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



Foto: Claudia Prieler

## SPARGEL AUS DEM MARCHFELD

.....  
**Genusstipp**

Endlich ist die Saison eröffnet! Der Marchfeld Spargel hat sich glücklicherweise nicht dem verordneten Lockdown gebeugt. Die knackigen Stangen sprießen aus dem Boden, es gibt sie frisch gestochen ab Hof bei den Marchfelder Spargelbauern und **frisch zubereitet in der „Spargel-Box to go“ im Marchfelderhof**, dem ersten Spargelrestaurant des Landes (im Bild Patron Peter Großmann mit einer seiner liebsten Stammgäste Tiffany Bracher). Die Hauptrolle in den Boxen spielt natürlich feinsten Solospargel aus Aderklaa, dazu gibt's Petersilerdäpfel und reichlich Sauce Hollandaise. Zusätzlich kann man zwischen Neusiedlersee Zander, Weinviertler Beinschinken oder knusprigem Backhenderl wählen. Und nachdem die große Spargelgala im Marchfelderhof heuer nicht stattfinden kann, gibt's eine Feinschmeckerplatte: knusprig gebackenes Schweins-Gustostück, gegrilltes Hühnerbrüstchen Supreme, gekochter Beinschinken, Spargelrisotto, viel Solospargel, Sauce Hollandaise und Petersilerdäpfel (für 2 Personen um € 44,-).

**Marchfelderhof**  
2232 Deutsch-Wagram  
Bockfließstraße 31  
[www.marchfelderhof.at](http://www.marchfelderhof.at)

Auch wir haben uns schon riesig auf den frischen Spargel aus dem Marchfeld gefreut! **Ab Seite 16** finden Sie unsere Lieblingsrezepte mit dem edlen Frühlingsgemüse.





# STEIRISCHE GENUSS- BOTSCHAFT

.....  
Lieferservice und Pop-up-Store

Claudia Lembach hat Ende 2020 die „Steirische.Genuss.Botschaft“ ins Leben gerufen. Die Idee dieses Lieferservices ist es, die Menschen in der Stadt mit feinsten regionalen Produkten zu versorgen und andererseits Landwirten in der Südsteiermark zu helfen, ihre Produkte zu vermarkten. Und das klappt so hervorragend, dass Claudia Lembach unlängst in Wien einen Genuss-Store eröffnet hat. Vorerst als Pop-up-Konzept, das bis zum 8. Mai angedacht ist und vom feinen Speck über zünftige Hartwürstl, frisches Gemüse, eingelegte Pfefferoni bis zum Welschriesling alles bietet, was die Steiermark so einzigartig macht. In den Regalen finden sich 500 Artikel von 45 Produzenten – vom kleinen Hofladen bis zum Weingut, vom Familienbetrieb, der über Generationen geführt wird, bis zum Start-Up.

**Unbedingt probieren: Brettljause to go.**

**Steirische Genuss Botschaft**  
1070 Wien, Burggasse 72  
Di. bis Fr. 14 – 19, Sa. 11 – 18 Uhr  
[www.steirishegenussbotschaft.at](http://www.steirishegenussbotschaft.at)



## SPARKLING TEA

.....  
Gourmettipp

Die Idee, nordische Innovation und asiatische Teetradition zu kombinieren, stammt von Sommelierlegende Jacob Kocemba (Noma) und seinem Geschäftspartner Bo Sten Hansen, die 2017 die Copenhagen Sparkling Tea Company gegründet haben. Sparkling Tea ist ein Bio-Schaumgetränk, das aus bis zu 13 verschiedenen, biologisch angebauten Tees gebraut wird. Nun gibt es drei der prickelnden Tröpfchen auch in Österreich exklusiv bei Döllerer. **Lyserød** ist die alkoholfreie Alternative zu Rosé, trocken im Geschmack mit intensiven Aromen von roten Beeren und Äpfeln. **Blå** mit Aromen von Jasmin, Kamille und Zitrusfrüchten ist der perfekte alkoholfreie Aperitif, passt auch hervorragend zu Vorspeisen, leichten und vegetarischen Hauptspeisen sowie Desserts. Der leicht-alkoholische **Grøn** kann wunderbar mit asiatischen Gerichten kombiniert werden. Er schmeckt durch die Aromen von Zitronengras und Zitrusfrüchten aber auch als erfrischender Aperitif.

**Döllerer Weinhandelshaus**  
5431 Kuchl, Kellau 160  
[www.weinhandelshaus.at](http://www.weinhandelshaus.at)



# GLACIER EXPRESS EXCELLENCE CLASS

Von Zermatt bis St. Moritz. Reise für die Sinne.



© Schweiz Tourismus/Christof Sonderegger

Wir haben immer eine riesige Freude mit den Bildern, die uns von unseren Lesern erreichen, nachdem sie eines unserer Rezepte probiert haben! Eine Fahrt mit dem Glacier Express – dem langsamsten Schnellzug der Welt – ist ein absolutes „Must“ auf jeder Schweiz-Reise. Noch luxuriöser ist die Excellence Class: Sie bietet neben einer Fensterplatz-Garantie, Concierge Service, Champagner und Amuse-Bouches, ein exquisites 5-Gang-Menü inkl. Weinbegleitung sowie eine exklusive Bar mit besonderem Highlight.

**MySwitzerland.com/glacierexpress**

# 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!



Carina Kases aus Gaflenz hat die Karotten-Zimt-Weckerl aus unserer April-Ausgabe gebacken. „Saftig durch die Karotten, knusprig durch das leichte Bestreuen mit der Zimt-Zucker-Mischung, knackig durch die Pekannüsse, frisch durch den Frischkäse. **Einfach alles dabei, einfach großartig!**“



Henrietta Breimayer aus Höflein an der Hohen Wand hat ein Rezept probiert, das im Jänner-Heft zu finden war und binnen weniger Wochen zu einem Liebling der GUSTO-Leser avancierte. Die Rede ist vom Frühstücksstrudel mit Beinschinken und Bergkäse. „**Sehr einfach und extrem gut!**“

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.



GEGEN WARZEN

## WARZEN KINDERLEICHT ENTFERNEN!

- ✓ effektiv bei Dornwarzen & gewöhnlichen Warzen
- ✓ schmerzfrei & einfach



Mit Druckschutz-Polster



**Burgit. Einfach gut für meine Füße!**

**www.burgit.at**

Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Für die Anwendung bei Kindern ab 6 Jahren ist ärztlicher Rat erforderlich.



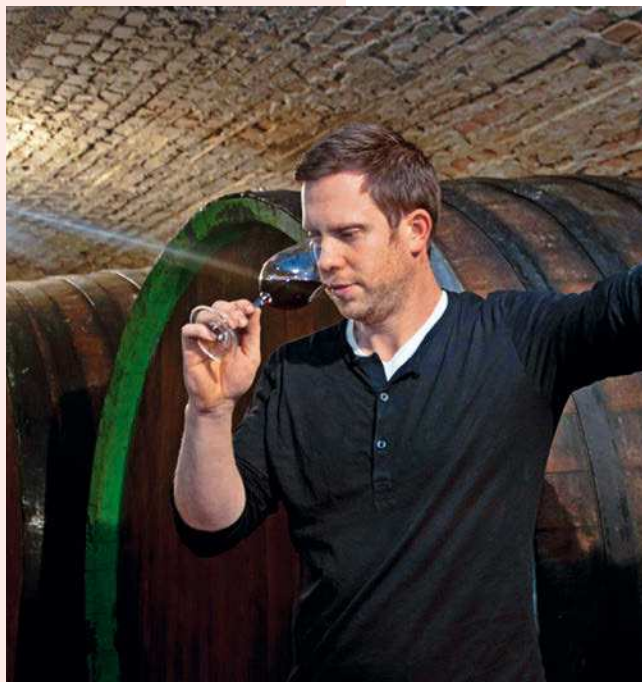
# BIO-WINZER AUS LEIDENSCHAFT

.....  
Winzertipp

Daniela und Rainer Allacher kann man getrost als Trendsetter in der Weinbranche bezeichnen. Sie haben schon früh die Themen der heutigen Zeit erkannt und diese erfolgreich umgesetzt.

**Es ist schon eine große Herausforderung, biologische, histaminreduzierte, vegane, sulfid- und fruktosearme Weine herzustellen.**

Der Winzerhof Allacher liegt im Osten Österreichs nahe der ungarischen Grenze, an den Ausläufern der pannonischen Tiefebene. Das dortige Klima zeichnet sich durch heiße Sommer und kalte Winter aus, ideal für frische, fruchtige Weißweine und hochkomplexe Rotweine. An Rebsorten stehen Grüner Veltliner, Welschriesling, Chardonnay, Weißburgunder, Zweigelt, Blaufränkisch und St. Laurent zur Wahl. Bekannt ist das Weingut auch für seine hervorragenden Eisweine.



Winzerhof Allacher  
7123 Mönchhof Kreuzjoch 1  
[www.winzerhof-allacher.at](http://www.winzerhof-allacher.at)

## DIE BEWEGENDSTE LIEBESGESCHICHTE UNSERER ZEIT



CAMERON MACKINTOSH'S  
ERFOLGSPRODUKTION VON  
BOUBLIL & SCHÖNBERGS

# MISS Saigon

AB NOVEMBER 2021

RAIMUND THEATER

## RONACHE



# CATS

JETZT TICKETS SICHERN!

TM © 1981 PUG LTD CATS LOGO DESIGNED BY DEWINTERS





## KOCHEN? GANZ EASY!

Kochbuch für Neueinsteiger

Diesmal wendet sich Gault-Millau-Herausgeberin Martina Hohenlohe an alle jene, die behaupten: Ich kann nicht kochen.

„Ich möchte jungen Menschen Mut machen, sie sollen selbst erleben, dass Fast Food kein Schicksal sein muss, sondern dass man mit Spaß und ohne großen Aufwand Gutes und Selbstgekoktes auf den Tisch bringen kann.“ Und denen, die bisher nicht kochen wollten oder mussten sagt sie: Traut euch! **Das Buch umfasst 95 Rezepte, bei denen weder Vorkenntnisse noch besondere Fähigkeiten gefragt sind.** Es gibt österreichische Klassiker wie Reisfleisch und Schinkenfleckerl, aber auch Spaghetti und Lasagne, Beef Curry und Pad Thai.

### EASY

Das Kochbuch für Neueinsteiger und Spätberufene  
Martina Hohenlohe, € 24,90  
Im Buchhandel und auf [www.martinahohenlohe.com](http://www.martinahohenlohe.com)

Wir verlosen  
4 Exemplare  
auf [GUSTO.at/gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)

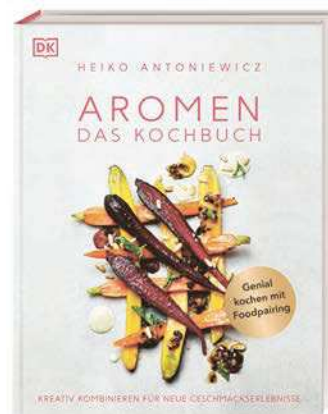
## AROMEN

Genial kochen mit Foodpairing

Nun ist Schluss mit langweiligen Kombinationen. Heiko Antoniewicz vereint genau jene Produkte, die auf den ersten Blick nicht unbedingt zusammenpassen, geschmacklich jedoch zu einer wahren Offenbarung führen. **In 90 außergewöhnlichen Rezepten spielt er mit Aromen und zaubert gewagte Kreationen.** Wie wäre es mit Gurkensalat mit Rhabarber, Erbsenragout mit Holunderschaum und geröstetem Speck, geschmorter Karotte mit Oliven und Passionsfrucht oder Huhn mit weißer Schokolade und Kardamom? „Ich möchte die Kreativität wecken und ermutigen, den Geschmack zu schulen“, so Geschmacksexperte und Impulsgeber Antoniewicz.

### Aromen – Das Kochbuch

Kreativ kombinieren für neue Geschmackserlebnisse  
Heiko Antoniewicz  
Dorling Kindersley Verlag; € 28,80



## FABELHAFTE KRÄUTER

Anbauen, mixen, ernten

**Den perfekten Kräutergarten kann man überall planen und anlegen:** mitten in der Wohnung, in der Küche, auf dem Fensterbrett, dem Balkon oder der Terrasse, im Hochbeet oder im Garten. Andrea Breithuber verrät, welchen Standort die Kräuter gemächlich finden, ob sie lieber die Sonne anbeten oder einem Schattendasein frönen, welche Erde sie super finden und was ihren Durst am besten stillt. Außerdem gibt's haufenweise Tipps und Kniffe, wie man Pflänzchen vermehrt, aussät, hegt und pflegt. Nach diesen Anleitungen werden kräutrige Stubenhocker, Balkonien-Genießer, Unzählbare und Freiheitsliebende um die Wette wachsen.

### Deine fabelhaften Kräuter

Andrea Breithuber  
Löwenzahn Verlag; € 24,90





# „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“.

*„Sherry Cask und Peated sind interessant für das kontrastreiche Aroma, angenehm leicht und frisch, und man würde absolut nicht denken, dass er erst drei Jahre alt ist und aus der Schweiz kommt.“*

**Katharina Schwaller**,  
Barchefin Ritz-Carlton

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


Finishing : Ennoblement x 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](https://7sealswhisky.at)



[7sealswhisky.at](https://7sealswhisky.at)



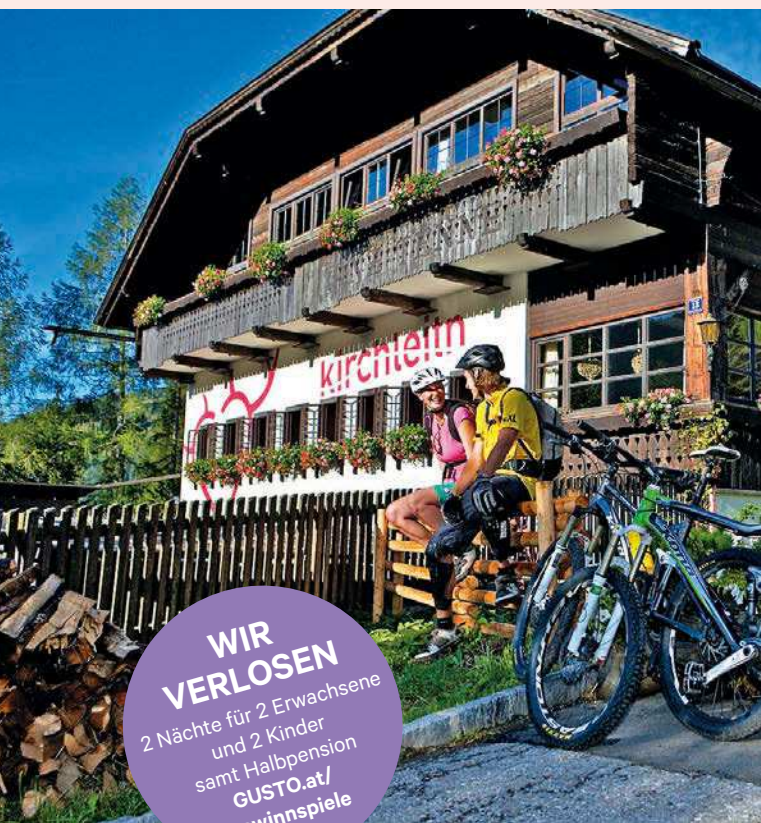
# Urlaubsträume werden wahr!

.....  
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](http://www.familyaustria.at)

Foto: Kirchleithn Alpina Tourismus GmbH



**WIR  
VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Erwachsene  
und 2 Kinder  
samt Halbpension  
[GUSTO.at/  
gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)

**Feriendorf Kirchleithn**  
9546 Bad Kleinkirchheim  
Rosennockstraße 13  
[www.kirchleithn.com](http://www.kirchleithn.com)

## FERIENDORF KIRCHLEITHN

Bergpanorama am Vormittag, Natur pur auf Wald & Wiese mit Badespaß im See am Nachmittag – **das Hüttendorf Kirchleithn ist das Basislager für Berg- und See-Abenteuer für die ganze Familie.** Die Stimmung im Dorf ist einzigartig, man tratscht mit den Nachbarn, die Kinder haben sofort Spielgefährten und erkunden im verkehrsfreien Hüttendorf die Natur- und Abenteuer-Spielplätze: Rutschen, Schaukeln, Wasserspielfeld Lagerfeuer, Mountainbike-Parcours und Fußballwiese. Und so läuft der typische Urlaubstag ab: Der Hahn übernimmt den Weckruf, dann schaut man auf der kleinen Farm vorbei, ob Hasen, Ziegen, Hühner und Schweine auch genügen zu trinken und fressen haben. Auf dem Weg zum Frühstück nimmt man aus dem Kräutergarten ein bisschen Minze für den Morgentee mit und freut sich, dass Speck und Eier schon in der Pfanne brutzeln. Danach hat man die Qual der Wahl: eine Bergtour in den Nockbergen bis 2.440 Metern Seehöhe, eine Mountainbiketour zum längsten Flow Trail der Alpen oder einfach eine chillige Bergfahrt mit der Gondelbahn. Am Nachmittag geht's zum Millstätter See, den man in 15 Minuten mit dem Auto erreicht. Es gibt viel zu erleben – einfach im kristallklaren Natursee baden, Wasserski oder Bananaboot. Auf dem Rückweg bieten sich zahlreiche Abstecher an: die Erlebniswelt Granatium, der Alpen-Wildtierpark, die Kaslabn Käserei, der Nocki Flitzer, die Kristallwelt oder der Reptilienzoo.



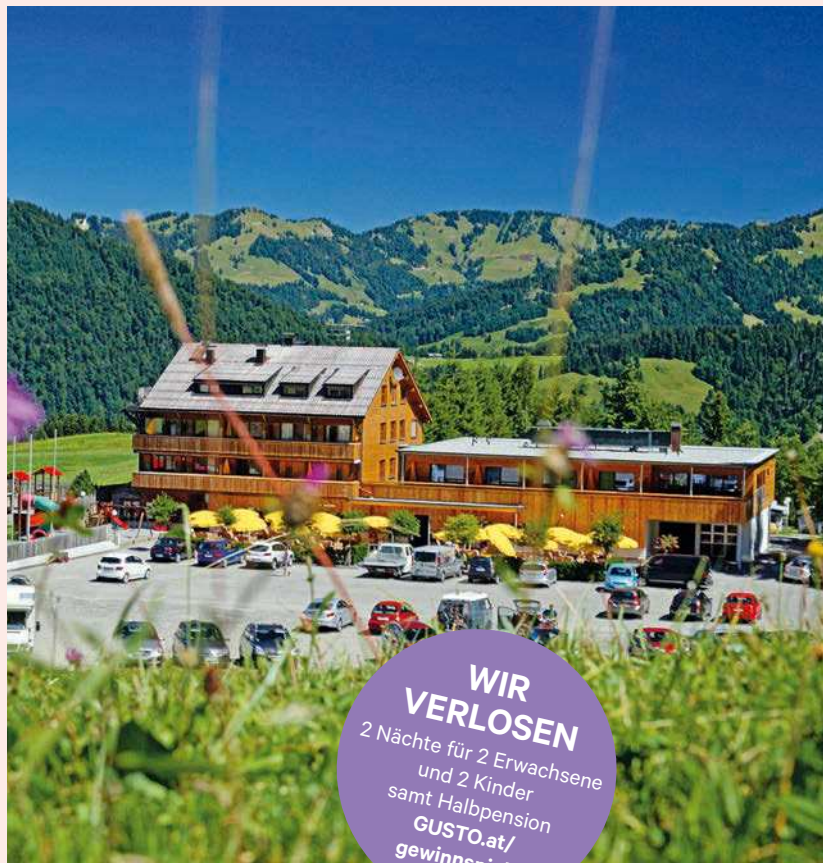
# SCHETTEREGGER HOF

Das familiär geführte Hotel liegt idyllisch in Egg im Bregenzerwald, ist die perfekte Unterkunft für Familien mit Kindern und der ideale Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten. Das Motto lautet: **Bewegt euch und habt Spaß an der frischen Luft, unternimmt Wanderungen und entdeckt den Bregenzerwald!**

Für die kleinsten Gäste gibt es gleich neben dem Haus den Schetteregger Spielhof, wo sie sich richtig austoben können, während sie die Eltern von der Terrasse aus im Blickfeld haben. Hier gibt's Rutschen, Schaukeln, ein Karussell und sogar eine eigene Kletterwand. Erwachsene können im Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Sole Dampfbad und eigenem Ruhebereich mit Wasserbett entspannen. Die stilvollen Zimmer haben allesamt Balkon mit traumhaften Blick ins Grüne, wer der Natur noch näher sein will, checkt am angeschlossenen Campingplatz ein. Das Restaurant steht übrigens auch für Nichthotelgäste offen.

**Schetteregger Hof**  
Familie Albrecht  
6863 Egg, Amagmach 898  
[www.schettereggerhof.at](http://www.schettereggerhof.at)

Foto: Ludwig Berchtold



**WIR  
VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Erwachsene  
und 2 Kinder  
samt Halbpension  
[GUSTO.at/  
gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)

# Einfach schnell schlafen.

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

## Hoggar® Night Schmelztabletten

- ✓ Bei akuten Schlafproblemen
- ✓ Fördert das Ein- und Durchschlafen
- ✓ Wirkt ab der ersten Anwendung
- ✓ Gut verträglich und macht nicht abhängig

**NR.1**  
in Deutschland\*

**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.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. \*Deutschlands meistverkaufte Schlafmittelmarke. IQVIA Pharmatrend MAT 06/2019.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

**STADA**

## PESTO FÜR DIE MAMA!

Ab sofort gibt es Pesto von FELIX! Mit 100% italienischem Basilikum, Grana Padano Käse, Pecorino Käse und Pinienkernen bringt FELIX Pesto alla Genovese die Urlaubsstimmung direkt nach Hause. Getrocknete Tomaten, Basilikum und Grana-Padano-Käse sorgen für ein fruchtiges Geschmackserlebnis von FELIX Pesto Rosso, das dabei auch ganz ohne Zuckerzusatz auskommt.

**Gewinne eines von 10 FELIX-Pesto-Paketen inklusive einer Käseleibe!**



# GEWINNEN



## KAFFEEGENUSS ZUM MUTTERTAG!

Die **Nespresso VERTUO Next** ist eine Maschine des neuen, innovativen VERTUO Systems. Durch die einzigartige Centrifusion™ Technologie und die eigens kreierten Kaffeekapseln mit Barcode kann das intelligente System die zu brühende Kaffeesorte erkennen und passt die Extraktionsparameter entsprechend an. VERTUO schafft auf Knopfdruck ein vollmundiges Kaffeeerlebnis, das durch das schonende Brühverfahren samtigen Kaffeegeschmack in fünf Tassengrößen mit einer besonders reichhaltigen Crema verspricht.

**Gewinne eine VERTUO Next Maschine inklusive MUG Set und 6 Kaffeeschleifen!**



## THE AGE OF SCORPIO!

Jedem Sternzeichen werden bestimmte Eigenschaften, Stärken und Schwächen zugeordnet. Das selbe gilt auch bei unserem Whisky Scorpio unserer Zodiak-Linie. Er ist geschmacklich sehr ausgewogen und komplex mit Anklängen von Vanille und einem Hauch gerösteter Nüsse und Holz. Am Ende bleibt eine fruchtige Note, die perfekt in eine vielschichtige Komplexität eingebunden ist.

**Gewinne einen von drei Single Malt Whiskys The Age of Scorpio!**



## PEPSICO-SIRUPS: EINFACH SPRUDELN, FRISCH GENIESSEN!

Schönen Muttertag mit den neuen PepsiCo-Sirups von SodaStream! Mit ihnen zieht ab sofort der Geschmack der ikonischen Softdrinks zu Hause ein. Die Kultgetränke können jetzt in Sekundenschnelle einfach selbst gesprudelt werden – egal, ob eiskalte Pepsi oder erfrischende 7UP –, für jeden ist die richtige Sorte dabei. Die gesamte PepsiCo-Range gibt es online auf [www.sodastream.at](http://www.sodastream.at).

**Gewinne eine von zwei SodaStream DUO inklusive PepsiCo-Sirup-Paket!**





## VIelfALT AUS ÖSTERREICH!

Kann bio auch preiswert sein? Mit der Eigenmarke ECHT BIO! zeigt PENNY seit vielen Jahren, wie's geht. Von frischem Obst und Gemüse über Milchprodukte bis zu krossem Gebäck – das neue ECHT BIO! Sortiment von PENNY setzt auf Vielfalt. Viele Waren des ECHT BIO! Sortiments werden von 36 ausgewählten heimischen Herstellern regional erzeugt.

**Gewinne einen von fünf Körben mit tollen ECHT BIO! Produkten!**

# FÜR DIE MAMA

**Machen Sie mit,** und gewinnen Sie eines unserer acht Packages. Ideal als Überraschung zum Muttertag oder zum Sich-selber-Verwöhnen.



## ZUM MUTTERTAG DAS BESTE!

Dove wünscht alles Liebe zum Muttertag mit dem Dove-„Reichhaltige Pflege“-Geschenkset! Verwöhne deine Haut mit reichhaltigen Texturen, die deine Haut mild reinigen, lang anhaltend mit Feuchtigkeit versorgen und für ein weiches Hautgefühl sorgen! Das Dove-Geschenkset enthält die Reichhaltige Pflegedusche 250 ml, die Reichhaltige Body Milk 400 ml und die Intensiv Handcreme 75 ml.

**Gewinne eines von vier Geschenksets!**



## UMWELTFREUNDLICH SPÜLEN

Das Tabs-365-Tage-Rundum-Paket von claro sorgt für umweltfreundliches Spülen das ganze Jahr über: Mit unseren ÖKO Classic Tabs, dem claro Alpensalz in der praktischen Dosierpyramide und unserem ÖKO Klarspüler decken wir die Grundbedürfnisse deines Geschirrspülers perfekt ab. Für eine saubere Spülmaschine, frei von Fett und Kalk, sorgt der patentierte claro-Maschinenpfleger.

**Gewinne eines von fünf Jahrespaketen von claro im Wert von € 75,-!**



## EIN GERÄT. ALLE FREIHEITEN. DER BOSCH COOKIT.

Als multifunktionale und vernetzte Küchenmaschine mit Kochfunktion bietet der Cookit außergewöhnliche Möglichkeiten: anbraten bei bis zu 200 Grad, drei Liter Fassungsvermögen für Familienportionen für bis zu 8 Personen und reichlich Profizubehörteile für viele weitere Funktionen. [www.bosch-cookit.at](http://www.bosch-cookit.at)

**Gewinne einen Bosch Cookit!**

**Jetzt mitmachen und gewinnen auf:**  
**[www.gusto.at/muttertag2021](http://www.gusto.at/muttertag2021)**







# SPARGEL

## IN GRÜN UND WEISS

Endlich sprießt unser Lieblingsgemüse aus dem Boden! Diesmal gibt's Spargel in allen Varianten: als Auflauf, Brotbelag, Gratin, im Salat und Tatar. Nutzen Sie die Zeit, kochen Sie sich durch unsere wunderbaren Rezepte – die Spargelsaison ist kurz!

**REZEPTE** Anna Wagner und Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch

## SAUERTEIGBROT MIT PARADEISERN, SPARGEL, BURRATA UND BASILIKUM

4 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 4 große Scheiben Sauerteigbrot
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 4 EL Olivenöl

### Belag:

- ◆ 6 Stangen weißer Spargel
- ◆ 6 Stangen grüner Spargel
- ◆ 1 Pkg. Burrata
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 3 EL kleine Basilikumblätter

### Paradeiser:

- ◆ 80 g Zwiebeln
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 300 g Cocktailparadeiser
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 1 EL Balsamico
- ◆ 20 g Basilikum

- ◆ Salz, Pfeffer

**1.** Für die Paradeiser Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paradeiser halbieren oder vierteln. Knoblauch und Zwiebeln in Öl anschwitzen. Paradeiser untermischen, mit Salz, Pfeffer und Balsamico würzen und ca. 12 Minuten schmoren. Basilikum in Streifen schneiden. Paradeiser vom Herd nehmen und das Basilikum einrühren.

**2.** Weißen Spargel unter dem Kopf beginnend, grünen nur im unteren Drittel schälen. Von beiden die Enden abschneiden. Spargel getrennt in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Burrata abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen und in grobe Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden.

**3.** Knoblauchzehe halbieren. Brotscheiben tosten, mit Öl bestreichen und mit Knoblauch einreiben. Paradeiser auf den Broten verteilen und mit Spargel und Burrata belegen. Burrata salzen, pfeffern, mit Öl beträufeln und mit Basilikum garnieren.

Pro Stück: 429 kcal | EW: 16 g | Fett: 36 g | KH: 11 g | BE: 0,4 | Chol: 49 mg

### Weintipp

Dazu passt ein aktueller, körperreicher Mittelburgenland DAC mit dunklen Beeren und Schokolade in der Nase und am Gaumen.



# SPARGELSALAT

## MIT MELONE, PROSCIUTTO, KAPERN UND KRESSE

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 300 g weißer Spargel
- ◆ 300 g grüner Spargel
- ◆ 300 g Zuckermelone
- ◆ 2 Salatherzen
- ◆ 2 Pkg. Knoblauchkresse
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 EL Weißweinessig
- ◆ Schale von 2 Bio-Zitronen (Zesten)
- ◆ 2 EL Minze (gehackt)
- ◆ 4 EL Olivenöl

### Garnitur:

- ◆ 100 g Prosciutto
  - ◆ 12 kleine Kapernbeeren mit Stiel
  - ◆ 50 g Grana *(grob geraspelt)*
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Weißen Spargel unter dem Kopf beginnend, grünen nur im unteren Drittel schälen. Von beiden die Enden abschneiden. Kerne mit einem Löffel aus der Melone schaben. Melone in Spalten schneiden, schälen und in Stücke schneiden. Salatherzen längs halbieren und quer in Streifen schneiden.
2. Spargel in reichlich Salzwasser nacheinander bissfest kochen, mit einem Siebschöpfer herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Spargel in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
3. Für die Marinade Kresse abschneiden. Suppe mit Essig, Zesten, der Hälfte von der Kresse, Minze, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.
4. Spargel, Melone und Salat mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen. Salat mit Prosciutto, Kapern und übriger Kresse garnieren und mit Grana servieren.

### Weintipp

Mittelgewichtiger Südsteiermark DAC Morillon mit einladendem Bukett von Mandarinen, Kernobst und Blütenhonig bietet sich an.

Pro Portion: 308 kcal | EW: 18 g | Fett: 16 g | KH: 25 g | BE: 1,4 | Chol: 10 mg



„Es ist wunderbar, stolz auf seine Haut zu sein.“

*Sidonie Bonnet*

Französische Moderatorin und Autorin

## MEINE NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZU RETINOL

Haben Sie diesen einen Moment schon einmal erlebt? Sie sehen sich im Spiegel und Sie sind keine 20 mehr, Sie sind 40, 50, 60 ... und doch sind Sie immer noch diese junge Frau ... und werden es immer sein. Ich bin Sidonie Bonnet, eine französische TV-Moderatorin und Buchautorin. Ich bin auch Mutter von zwei kleinen Kindern und möchte mich nicht vom Lauf der Zeit beeinflussen lassen!

*„Das Alter ist nur eine Zahl, Schönheit ist die Freude, man selbst zu sein.“*

Ich will nicht wieder 20 sein, aber ich will mich in meiner Haut wohlfühlen, mich schön fühlen und mit meinem Alter leben. Und dafür kümmere ich mich um mich selbst, um meine Haut. Ich habe mich für Diadermine LIFT+ Phyto-Retinol entschieden, es ist meine natürliche Alternative zu Retinol.

Ich bevorzuge Produkte, die mit der Kraft der Natur arbeiten und dabei die Empfindlichkeit meiner Haut respektieren.

Wenn ich die Chance hätte, der Frau, die ich vor 10 Jahren war, einen Rat zu geben, würde ich ihr sagen: Liebe Dich so, wie Du bist und achte auf Dich und Deine Haut. Denn Alter ist nur eine Zahl, Schönheit ist die Freude, selber zu sein.

**NEU**



**EFFEKT WIE RETINOL:  
MINIMIERT FALTEN  
& VERSCHÖNERT  
DAS HAUTBILD**



**Anti-Age Wirkung  
wie Retinol.  
Natürlich & besonders  
hautverträglich**

Diadermine LIFT+ PHYTO-RETINOL hat eine leistungsstarke Formel mit gleichzeitig hoher Hautverträglichkeit. Mit Meerfenchel-Öl und Algenextrakt, nachhaltig gewonnen in der französischen Bretagne.

- **Meerfenchel-Öl:** Fördert die Zellerneuerung und verschönert das Hautbild so effektiv wie Retinol.
- **Algenextrakt:** Minimiert Falten so wirksam wie Retinol.

**95% Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.\***

\* Inkl. Wasser

# SPARGELAUFLAUF

## MIT CHEDDAR-CRUMBLE UND KOHLRABI-KAROTTENSALAT

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 800 g weißer Spargel
- 40 g glattes Mehl
- 40 g Butter
- 500 ml Milch
- 2 Dotter
- 50 g Bergkäse (*gerieben*)

### Crumble:

- 40 g glattes Mehl
- 30 g weiche Butter
- 40 g Cheddar (*gerieben*)
- 1 EL Petersilie (*gehackt*)

### Salat:

- 50 ml weißer Balsamico
- 1 EL Petersilie (*gehackt*)
- 50 ml Rapsöl
- 300 g Karotten
- 300 g Kohlrabi

- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für den Crumble Mehl und Butter verkrümeln, Cheddar und Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mischung verkneten und kühl stellen.
2. Für den Salat Balsamico salzen, pfeffern und mit Petersilie und Öl verrühren. Karotten und Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Karotten in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Karotten und Kohlrabi mit der Marinade vermischen und marinieren lassen.
3. Spargel unter dem Kopf beginnend schälen. Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und trockentupfen.
4. Für die Sauce Mehl in Butter unter Rühren hell anschwitzen. Milch zugießen, Sauce unter Rühren dick einkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen. Dotter und Käse einrühren.
5. Rohr auf 200°C vorheizen. Die Hälfte von der Sauce in einer Auflaufform (20 x 30 cm) verteilen, Spargel darauf legen und mit der übrigen Sauce übergießen. Crumble in kleine Stücke teilen und auf der Sauce verteilen.
6. Auflauf im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, eventuell mit Kräutern bestreuen und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 397 kcal | EW: 14 g | Fett: 27 g | KH: 28 g | BE: 1,9 | Chol: 129 mg

### Weintipp

Ein saftig, fülliger, niederösterreichischer Roter Veltliner mit Mandel-Birnenaromen und saftiger Säure gefällt dazu.















# ERBSEN- GNOCCHI

## MIT SPARGEL UND KÄSE-RUCOLASAUCE

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 100 g TK-Erbsen
  - ◆ 250 g mehligke Erdäpfel
  - ◆ 70 g glattes Mehl
  - ◆ 10 g feiner Weizengrieß
  - ◆ 30 g Parmesan (*gerieben*)
  - ◆ 1 Dotter
- Käse-Rucolasauce:**
- ◆ 200 ml Gemüsesuppe
  - ◆ 50 g Mascarpone
  - ◆ 70 g Parmesan (*gerieben*)
  - ◆ 1 TL Speisestärke
  - ◆ 2 TL Wasser
  - ◆ 40 g Rucola (*klein gehackt*)
- Spargel:**
- ◆ 150 g grüner Spargel
  - ◆ 150 g weißer Spargel
  - ◆ 3 EL Walnussöl
  - ◆ 20 g Rucola
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Gnocchi Erbsen in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und fein pürieren. Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abseihen, schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Masse mit Erbsenpüree, Mehl, Grieß, Parmesan, Dotter, Salz und Muskat verkneten.
  2. Weißen Spargel unter dem Kopf beginnend, grünen nur im unteren Drittel schälen. Von beiden die Enden abschneiden. Spargel getrennt in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargel quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
  3. Für die Sauce Suppe aufkochen, Mascarpone und Parmesan mit einem Schneebesen einrühren. Sauce aufkochen, Stärke mit Wasser vermischen, einrühren und die Sauce ca. 3 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren. Rucola einrühren und kurz mitköcheln. Sauce salzen und pfeffern.
  4. Teig zu Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, davon ca. 20 g schwere Stücke abschneiden und zu Gnocchi formen. Salzwasser aufkochen. Gnocchi darin ca. 8 Minuten köcheln, in ein Sieb leeren und gut abtropfen lassen.
  5. Spargel in Öl bissfest braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce, Gnocchi und Spargel behutsam vermischen, anrichten, mit Rucola garnieren und eventuell mit Parmesan bestreuen.
- .....

**Pro Portion:** 374 kcal | **EW:** 16 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 33 g | **BE:** 2,3  
**Chol:** 98 mg

### Weintipp

Eine burgenländische Cuvée aus Sauvignon blanc und Weißburgunder – mit Zitronen-Kräuter-Kletzenaromatik und viel Cremigkeit am Gaumen – animiert zu mehr.

# MINISTEAKS

## MIT SENFSAUCE UND SPARGELGRATIN

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- ◆ 600 g Kalbsfilet
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 200 ml brauner Kalbsfond
- ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 1 EL Dijon-Senf
- ◆ 2 EL Estragon (*grob geschnitten*)

### Spargelgratin:

- ◆ 30 g Butter
- ◆ 2 Knoblauchzehen (*zerdrückt*)
- ◆ 300 g grüner Spargel
- ◆ 300 g weißer Spargel
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 20 g Estragon (*gehackt*)
- ◆ 50 g Parmesan (*gerieben*)

- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für das Gratin Rohr auf 200°C vorheizen. Auflaufform (Ø ca. 26 cm) mit Butter und Knoblauch ausstreichen. Weißen Spargel unter dem Kopf beginnend, grünen nur im unteren Drittel schälen. Von beiden die Enden wegschneiden. Spargel quer in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Obers, Estragon und Parmesan versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Spargel in der Form verteilen und mit der Käse-mischung übergießen. Gratin im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten goldbraun backen.
3. Fleisch in 8 Steaks schneiden, ein wenig flach-drücken, salzen und pfeffern. In einer Grillpfanne Öl erhitzen und die Steaks darin beidseitig garen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Bratrückstand mit Fond ablöschen, Sauce auf-kochen und abseihen. Stärke mit Wasser und Senf verrühren. Mischung in die Sauce rühren und kurz köcheln lassen.
5. Steaks mit der Sauce anrichten, mit Estragon bestreuen und mit dem Gratin servieren.

.....

**Pro Portion:** 456 kcal | **EW:** 16 g | **Fett:** 38 g | **KH:** 13 g | **BE:** 0,9  
**Chol:** 106 mg

### Weintipp

Dazu bietet sich ein mineralischer Vulkanland Steier-mark DAC Welschriesling mit feinem Duft nach gereiften Äpfeln und angenehmer Säure am Gaumen an.













# SPARGEL- SHRIMPS- TATAR

## MIT WACHTELSPIEGELEI

6 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten,  
zum Marinieren ca. 15 Minuten

- 400 g grüner Spargel
- 125 g Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 300 g Shrimps (essfertig)
- 100 g Mayonnaise
- 2 EL Dille (gehackt)
- 1 Chili (klein gehackt)
- Schale von 1 Limette (abgerieben)
- 4 EL Limettensaft

### Garnitur:

- 3 EL Olivenöl
- 6 Wachteleier
- 3 EL kleine Dillzweige

.....

- Salz, Pfeffer

1. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen.

2. Spargel, Shrimps, Zwiebeln und Knoblauch möglichst klein schneiden oder hacken und vermischen. Mayonnaise und Dille unterrühren. Tatar mit Salz, Pfeffer, Chili, Limettenschale und -saft würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Einen glatten Ausstecher (Ø ca. 8 cm) auf einen Teller stellen. Tatar einfüllen und etwas fest drücken. Ausstecher behutsam abheben. Diesen Vorgang mit übrigem Tatar wiederholen.

4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier vorsichtig hineinschlagen, bei schwacher Hitze braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tatar mit Spiegeleiern und Dillzweigen garnieren. Dazu passt Knäckebröt.

Pro Portion: 272 kcal | EW: 15 g | Fett: 22 g | KH: 6 g | BE: 0,4  
Chol: 226 mg

### Weintipp

Ein grüngelber Kremstal DAC Riesling – saftig, rassig, mineralisch, mit einem Marillen-Pfirsich-Touch – bezaubert.



## DER FEINE FLAIR DES SÜDENS.

WÜRZIGE ANCHOVISFILETS  
VON SCHENKEL



*Schenkel*  
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN  
WWW.SCHENKEL.AT





# Weiß wie dunkle Schokolade trifft auf fruchtige Beeren: *der Beginn eines himmlischen süßen Gedichts*

Wir lieben es fruchtig und Schokolade steht auf unserer Hitliste  
sowieso ganz oben. Also haben wir traumhafte Rezepte kreiert,  
wo die beiden den Geschmack angeben.

**FOTOS:** Barbara Ster **REZEPTE:** Charlotte Cerny

---

## Warmer Vanille-Oberskuchen mit weißer Schokolade

14 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ♦ 350 ml Schlagobers
- ♦ 200 g Kristallzucker
- ♦ 1 TL Vanillepaste
- ♦ 3 mittlere Eier
- ♦ 230 g glattes Mehl
- ♦ 2 TL Backpulver
- ♦ 100 g weiße Kuvertüre (*gerieben*)
- ♦ 300 g Erdbeeren

♦ Butter, Mehl, Staubzucker

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Kuchenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2. Obers, Zucker und Vanille cremig (nicht steif) mixen. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Kuvertüre unterheben. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Oberskuchen aus der Form stürzen, mit Staubzucker bestreuen und noch warm mit den frischen Erdbeeren genießen.

Pro Stück: 246 kcal | EW: 4 g | Fett: 11 g | KH: 33 g | BE: 2,3 | Chol: 65 mg



# Cremige Schokotorte mit Brombeercreme

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 5 Stunden

## Tortenböden:

- ♦ 75 g Kakao
- ♦ 240 ml heißes Wasser
- ♦ 120 g Sauerrahm
- ♦ 170 g weiche Butter
- ♦ 250 g Kristallzucker
- ♦ 30 ml Rapsöl
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 200 g glattes Mehl
- ♦ 1 TL Natron

## Fülle:

- ♦ 250 g Brombeeren
- ♦ 2 EL Staubzucker
- ♦ 200 g Mascarpone
- ♦ 100 ml Schlagobers

## Buttercreme:

- ♦ 200 g dunkle Kuvertüre
- ♦ 200 g weiche Butter
- ♦ 100 g Staubzucker
- ♦ 1 TL Vanillepaste

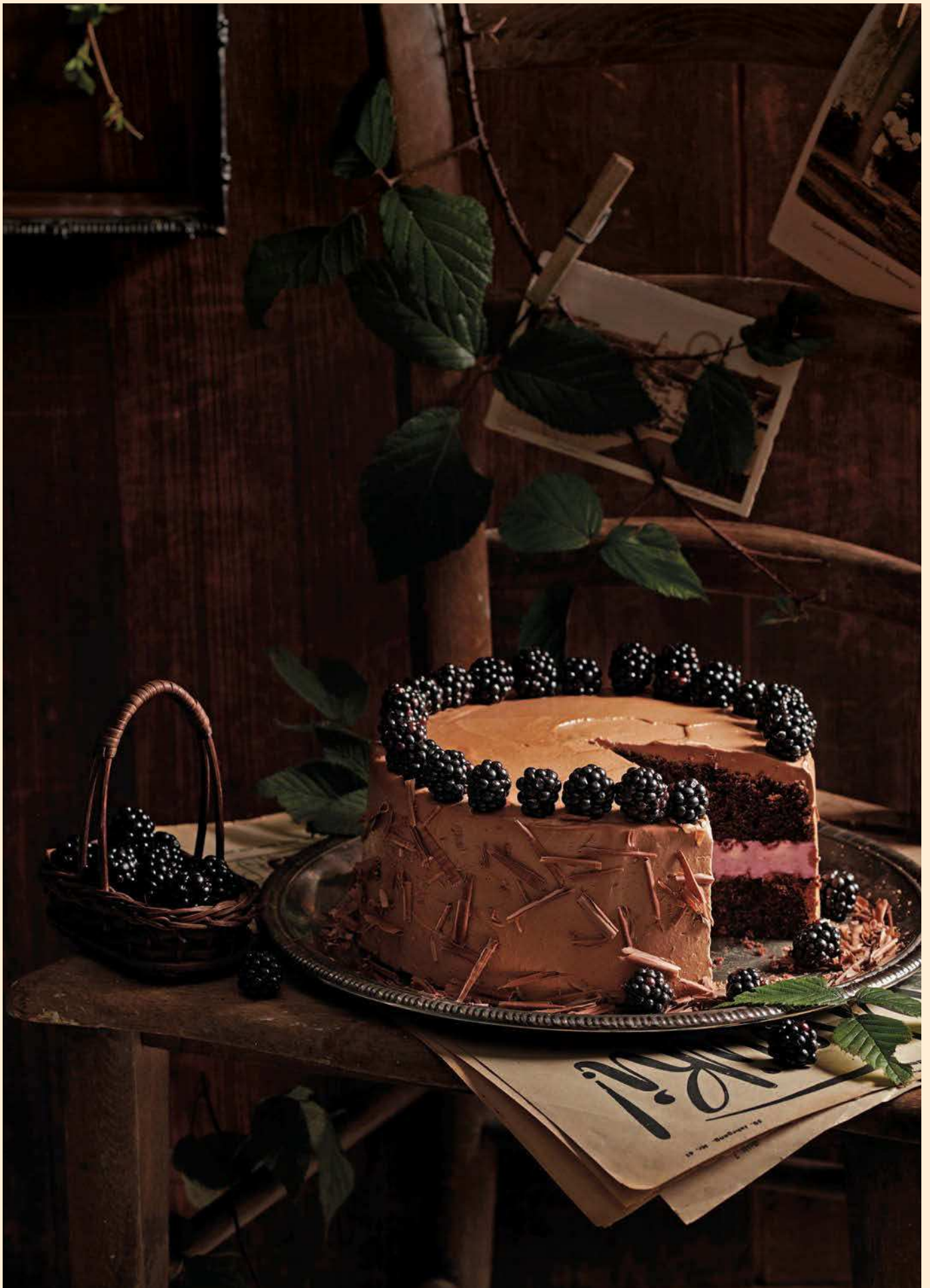
## Deko:

- ♦ 30 g Schokoraspel
- ♦ 125 g Brombeeren
- .....
- ♦ Butter, Kakao

1. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Tortenformen (Ø 20 cm) mit Butter ausstreichen und mit Kakao stauben.
2. Kakao und heißes Wasser glatt rühren, Sauerrahm untermischen. Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Öl einrühren. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl und Natron verrühren, die Hälfte davon untermischen. Kakaomasse einrühren. Übrige Mehlmischung unterheben.
3. Masse gleichmäßig in den Formen verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
4. Für die Fülle Brombeeren und 1 EL vom Staubzucker mit einer Gabel zerdrücken und aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen, pürieren und auskühlen lassen.
5. Mascarpone, Obers und übrigen Staubzucker cremig mixen. Brombeerpüree unterrühren.
6. Für die Buttercreme Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Butter, Zucker und Vanille ca. 5 Minuten cremig mixen. Kuvertüre unterrühren.
7. Brombeercreme auf einem Tortenboden verstreichen, dabei ca. 1 cm vom Rand aussparen. Zweiten Tortenboden darauf legen und leicht andrücken. Mit der Buttercreme rundum einstreichen. Mit den Schokoraspeln verzieren. Torte für mind. 5 Stunden kühl stellen. 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und mit den Brombeeren verzieren.

Pro Stück: 508 kcal | EW: 5 g | Fett: 35 g | KH: 45 g | BE: 3,5 | Chol: 101 mg











# Schoko-Milchreis mit Beeren

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 500 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 100 g Milchreis
- 2 EL Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 200 g dunkle Kuvertüre (*grob gehackt*)
- 250 ml Schlagobers
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- 100 g Brombeeren
- 1 EL Kristallzucker

**1.** Milch, Wasser, Milchreis und Zuckersorten aufkochen. Hitze reduzieren, Reis unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten garen. Vom Herd nehmen und 120 g von der Kuvertüre untermischen. Milchreis auskühlen lassen.  
**2.** Obers cremig mixen und unterheben. Übrige Kuvertüre schmelzen und den inneren Rand von 6 Gläsern damit verzieren. Milchreis einfüllen und kühl stellen.  
**3.** Erdbeeren putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln, mit den übrigen Beeren und dem Zucker vermischen. 100 g davon pürieren. Beeren mit dem Püree vermischen und in die Gläser füllen.

Pro Portion: 405 kcal | EW: 7 g | Fett: 26 g | KH: 37 g | BE: 2,8 | Chol: 38 mg

# GUHL

**10 GRATIS  
KÜCHENKRAUTER  
SAAT-STICKS**

Jetzt an jedem  
Guhl Produkt\*

\*solange Vorrat reicht

**neu**

**GUHL**  
**nature**  
**repair**  
shampoo

90%  
natürlichen  
Ursprungs  
Vitamin E +  
Pro-Komplex  
für beanspruchtes  
& strapaziertes Haar  
-regeneriert und  
stärkt abtötend  
-schützt effektiv  
und verleiht  
gesunden Glanz  
Bio-Boretschöl

## Erlebe dein Haar fühlbar regeneriert.

Guhl Nature Repair

schenkt dir gesund glänzendes  
Haar dank der Kraft der Natur.  
Mit recycelbarer Verpackung.

**BIPA**

**dm**

**DOUGLAS**



# Bienenstich-Torte mit Erdbeermousse

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen und Gehenlassen ca. 5 ½ Stunden

## Germteig:

- ♦ 125 ml Milch
- ♦ 1 Dotter
- ♦ 50 g weiche Butter
- ♦ 21 g frische Germ
- ♦ 40 g Kristallzucker
- ♦ 310 g glattes Mehl

## Belag:

- ♦ 80 g Butter
- ♦ 80 g Kristallzucker
- ♦ 1 EL Milch
- ♦ 100 g Mandelblättchen

## Mousse:

- ♦ 500 g Erdbeeren
- ♦ 2 EL Kristallzucker
- ♦ 6 Blatt Gelatine
- ♦ 200 g weiße Kuvertüre
- ♦ 500 g Topfen
- ♦ 100 ml Schlagobers

## Deko:

- ♦ 80 ml Schlagobers
- ♦ 100 g Erdbeeren
- .....
- ♦ Butter, Mehl

1. Für den Teig Milch, Dotter, Butter, Germ, Zucker und Mehl ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Für den Belag Butter, Zucker und Milch aufkochen. Mandeln zugeben und kurz mitrösten. Masse vom Herd nehmen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 22 cm) mit Butter ausstreichen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in die Springform legen. Mandelmasse darauf verteilen und im Rohr ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und horizontal halbieren. Bienenstich-Boden in eine saubere Tortenform legen und den Rand mit Backpapierstreifen auslegen.
5. Für die Mousse 150 g von den Erdbeeren halbieren und mit der Schnittfläche nach außen den Rand der Tortenform damit auslegen. Übrige Erdbeeren klein schneiden und mit dem Zucker aufkochen. Vom Herd nehmen und pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Gelatine ausdrücken und im heißen Erdbeerpüree auflösen.
6. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Topfen verrühren. Erdbeerpüree untermischen. Kuvertüre unterrühren. Obers cremig mixen und unterheben. Mousse in die Form füllen und verstreichen. Bienenstich-Deckel darauf legen. Torte für mind. 5 Stunden kühl stellen.
7. Für die Deko Obers cremig mixen und in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Torte mit dem Obers und den Erdbeeren verzieren.

.....  
Pro Stück: 479 kcal | EW: 14 g | Fett: 25 g | KH: 49 g | BE: 3,1 | Chol: 56 mg











# Brombeerschnecken-Muffins

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

## Germteig:

- ◆ 600 g glattes Mehl
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 40 g Kristallzucker
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 100 g weiche Butter
- ◆ 1 Würfel Germ
- ◆ 1 Ei (*verquirlt, zum Bestreichen*)

## Fülle:

- ◆ 250 g Brombeeren
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker

## Glasur:

- ◆ 150 g Milchkuvertüre
- ◆ 1 EL Butter

.....  
◆ *Butter, Mehl*

1. Für den Teig Mehl, Milch, Zucker, Ei, Butter und Germ ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Fülle Brombeeren und 20 g vom Zucker mit einer Gabel zerdrücken und aufkochen. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. Frischkäse, übrigen Zucker und Vanillezucker verrühren.
4. Rohr auf 180 °C vorheizen. Muffinförmchen mit Butter ausstreichen.
5. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Frischkäsecreme und Brombeeren darauf verstreichen. Von unten nach oben eng einrollen und in 12 gleich dicke Schnecken schneiden. In die Muffinförmchen setzen und mit Ei bestreichen.
6. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
7. Für die Glasur Kuvertüre und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Schnecken-Muffins damit beträufeln und warm genießen.

.....  
Pro Stück: 407 kcal | EW: 11 g | Fett: 14 g | KH: 60 g | BE: 4,7 | Chol: 67 mg



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

# Vegetarisch *kann so gut sein!*

Pasta, Tofu, Käse und ganz viel Gemüse – wir bringen Farbe und Abwechslung auf den Teller. Kochen Sie sich durch unsere bunte Vielfalt, Sie werden begeistert sein!

**FOTOS** Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny











# Gebackene Burrata

## mit Romesco-Sauce und Röstbrot

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Tiefkühlen ca. 15 Minuten

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ 1 TL Thymian *(getrocknet)*
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 1 Burrata *(ca. 150 g)*
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 1 Knoblauchzehe *(gepresst)*
- ◆ 8 Scheiben Weißbrot

### Sauce:

- ◆ 300 g gegrillte Paprika *(eingelegt)*
- ◆ 100 g blanchierte Mandeln
- ◆ 1 EL Tomatenmark
- ◆ 1 Knoblauchzehe *(geschält)*
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ◆ 1 kleine Hand voll Petersilie
- ◆ 1 kleine Hand voll Basilikum

### Deko:

- ◆ 1 Zweig Basilikum

- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Frittieren

**1.** Eier verquirlen. Brösel mit Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Burrata im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln panieren. Noch zweimal durch die Eier ziehen und in den Bröseln wenden. Burrata auf einen Teller legen und ca. 15 Minuten tiefkühlen.

**2.** Rohr auf 200°C vorheizen. Olivenöl und Knoblauch vermischen. Brote auf ein Blech legen und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

**3.** Für die Sauce alle Zutaten im Kutter zerkleinern, bis eine cremige Sauce entsteht. In einen Topf leeren und erwärmen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** In einem kleinen Topf 5 Finger hoch Öl erhitzen. Burrata darin goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Sauce auf einem Teller verstreichen, Burrata darauf legen, mit Basilikumblättchen garnieren und dem Röstbrot servieren.

**Pro Portion:** 963 kcal | **EW:** 35 g | **Fett:** 48 g | **KH:** 108 g | **BE:** 7,1  
**Chol:** 134 mg

### Weintipp

Eine goldgelbe Kamptal DAC Grüner Veltliner Reserve mit Wiesenkräutern, reifen, gelben Fruchtnoten und mineralisch-salzigem Bukett wirkt animierend.



# Flaumige Gemüsetascherl mit Räuchertofu

6 Portionen (24 Stück), Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 Stunde

## Germteig:

- 600 g glattes Mehl
- 8 g Trockengerm
- 2 TL Kristallzucker
- 320 ml warmes Wasser

## Fülle:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 roter Paprika
- 3 Jungzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 großes Stück Ingwer
- 200 g Räuchertofu

## Dip:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chili
- 6 EL Sojasauce
- 2 TL Sesamöl
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Koriander (gehackt)

## Garnitur:

- ½ Jungzwiebel
- 2 EL Koriander (gehackt)
- 1 EL Sesam

.....

- Öl, Mehl

**1.** Mehl, Germ, Zucker und Wasser ca. 10 Minuten verkneten, bis ein glatter Germteig entsteht. In eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Für die Fülle Gemüse putzen, fein schneiden und nacheinander in einer Pfanne in je 1 EL Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tofu klein würfeln und in einer trockenen Pfanne knusprig braten. Alles vermischen und die Fülle auskühlen lassen.

**3.** Für den Dip Knoblauch und Ingwer schälen und mit dem Chili fein hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren.

**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 Stücke teilen. Teigstücke zu Rollen formen und in je 6 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke nacheinander rund ausrollen und mit 1 EL Fülle belegen. Teig um die Fülle einschlagen und zusammendrücken. Tascherl sofort mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht antrocknen.

**5.** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Tascherl hineinschicken und braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen und sofort abdecken. Tascherl ca. 8 Minuten garen und gelegentlich schwenken.

**6.** Für die Garnitur Jungzwiebel putzen und fein schneiden. Tascherl anrichten, mit Koriander, Sesam und Jungzwiebel bestreuen und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 624 kcal | EW: 18 g | Fett: 22 g | KH: 91 g | BE: 7 | Cholesterol: 0 mg

## 🍷 Weintipp

Junger, niederösterreichischer Gelber Muskateller mit typischer Muskatelleraromatik in der Nase und schönem Frucht-Säurespiel am Gaumen bereichert.











# Cremiger Kokos-Karfiol mit Mandelreis

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Ziehenlassen ca. 30 Minuten

- ◆ 1 Karfiol
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 großes Stück Ingwer
- ◆ 800 ml Kokosmilch
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 EL Ghee (oder Öl)
- ◆ 1 EL Garam Masala
- ◆ 1 Zimtstange
- ◆ 2 TL Kurkuma
- ◆ 1 TL scharfes Paprikapulver
- ◆ 150 g Tomatenmark

## Mandelreis:

- ◆ 300 g Basmatireis
- ◆ 800 ml Wasser
- ◆ 100 g Mandelblättchen

## Garnitur:

- ◆ 6 Zitronenspalten
- ◆ 3 EL Koriander (gehackt)
- ◆ 1 TL Schwarzkümmel

◆ Meersalz

**1.** Karfiol in Röschen teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Karfiol mit der Hälfte von Knoblauch und Ingwer und 100 ml von der Kokosmilch vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Rohr auf 230°C Oberhitze vorheizen. Karfiol auf einem Blech verteilen und im Rohr (zweite Schiene von oben) ca. 15 Minuten rösten, bis er dunkle Stellen bekommt. Herausnehmen und beiseite stellen.

**3.** Zwiebel schälen und klein schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebel mit übrigem Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Gewürze und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz anrösten. Mit übriger Kokosmilch ablöschen. Karfiol in den Topf geben, zudecken und ca. 20 Minuten köcheln, bis er gar ist. Zimtstange entfernen.

**4.** Reis in kaltem Wasser waschen. Wasser aufkochen und salzen. Reis zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und den Reis damit bestreuen.

**5.** Kokos-Karfiol mit Zitronenspalten, Koriander, Schwarzkümmel und Mandelreis servieren.

Pro Portion: 343 kcal | EW: 12 g | Fett: 10 g | KH: 53 g | BE: 4,0 | Chol: 0 mg

## Weintipp

Goldgelber, trockener Südsteiermark DAC Gewürztraminer mit blumigem Bouquet, Honig, Minze und Gewürznelken im Abgang passt wunderbar.

# Mango-Chutney

6 Gläser (Inhalt ca. 250 ml), Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- ◆ 2 kg Mangos
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Stück Ingwer
- ◆ 1 TL Kardamomsamen
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel
- ◆ 1 TL Koriandersamen
- ◆ 2 TL Schwarzkümmel
- ◆ 1 getrockneter Chili
- ◆ 500 ml Weißweinessig
- ◆ 300 g Kristallzucker

**1.** Mangos schälen. Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.

**2.** Gewürze und Chili in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. In ein Stoffsäckchen füllen und zubinden.

**3.** Essig und Zucker aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mangos, Gewürze, Knoblauch und Ingwer zugeben und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Das Chutney soll eine sirupartige Konsistenz bekommen. Gewürzsäckchen entfernen. Chutney in die Gläser füllen und verschließen.

Pro 100 g: 92 kcal | EW: 1 g | Fett: 0 g | KH: 21 g | BE: 1,7 | Chol: 0 mg



# Poutine

## mit Süßkartoffel- Parmesan-Pommes & Avocadomayonnaise

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Ziehenlassen ca. 20 Minuten

- 3 Süßkartoffeln
- 4 EL Parmesan *(gerieben)*
- 1 rote Zwiebel
- 1 Romanasalat
- 4 EL Sriracha *(scharfe Chilisauce)*

### Tsatsiki:

- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g griechisches Joghurt
- 2 EL Dille *(gehackt)*

### Paradeisersalsa:

- 500 g Paradeiser
- 1 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund Petersilie *(gehackt)*
- 3 EL Olivenöl

### Avocado-Mayonnaise:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 4 EL Mayonnaise
- Saft von ½ Limette

- Meersalz, Öl zum Frittieren

1. Für das Tsatsiki Gurke raspeln, salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke ausdrücken und mit Joghurt, Dille und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Für die Salsa Paradeiser und Chili klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren und mit Salz abschmecken.
3. Für die Mayonnaise Knoblauch schälen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit Mayonnaise, Limettensaft und Knoblauch pürieren.
4. Für die Pommes Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden. In einem großen Topf ca. 5 Finger hoch Öl erhitzen, Kartoffeln darin knusprig backen. Pommes herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit dem Parmesan und 1 Prise Salz vermischen.
5. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Salat in Streifen schneiden. Pommes in 4 tiefen Tellern oder Schüsseln verteilen. Salat, Zwiebel, Tsatsiki, Salsa, Mayonnaise und Sriracha darauf verteilen.

Pro Portion: 636 kcal | EW: 10 g | Fett: 47 g | KH: 48 g | BE: 3,3 | Chol: 62 mg

### Weintipp

Dazu passt ein feinwürziger Rotgipfler aus der Thermenregion mit exotischen Fruchtnoten und kräftigem Körper.











# Linguine mit Zucchini- Bolognese

4 Portionen, Zubereitung ca. 5 Stunden

- ◆ 6 mittlere Zucchini
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 500 g Linguine
- ◆ 80 g Parmesan (gehobelt)
- ◆ 2 TL Zitronenschale
- ◆ 2 Zweige Basilikum

.....  
◆ Salz, Pfeffer

**1.** Zucchini putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Öl anschwitzen. Zucchini zugeben und 3–4 Minuten rösten, ohne umzurühren. So werden sie braun und bekommen ein gutes Röstaroma. Mit Suppe ablöschen. Topf zudecken, Zucchini bei schwacher Hitze ca. 4 Stunden schmoren (alternativ kann die Bolognese im Rohr bei 100°C ca. 4 Stunden geschmort werden). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Linguine in reichlich Salzwasser al dente kochen und abseihen. Mit der Zucchini-Bolognese vermischen, anrichten, mit Parmesan und Zitronenschale bestreuen und mit Basilikum garnieren.

.....  
**Pro Portion:** 643 kcal | **EW:** 27 g | **Fett:** 16 g | **KH:** 99 g | **BE:** 7,7 | **Chol:** 124 mg

## Weintipp

Ein jugendlicher Wiener Gemischter Satz DAC Reserve mit burgundischen, mineralischen und exotischen Anklängen und langem Abgang bietet sich an.

mein 



**NEU!**

# Jetzt € 35,- sparen

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

## Jetzt anmelden!

### 1 Programm – 3 Wege, es zu leben!

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

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

### AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst .... **€ 35,00**  
Wochengebühr..... **€ 22,00**  
Wochengebühr 10–23 Jahre ..... **€ 12,00**

**Easy Pass<sup>®</sup>**, das günstigste Angebot:  
wöchentlich nur..... **€ 19,00**  
(\* Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

**weightwatchers  
Österreich**



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

**www.weightwatchers.at | Tel. 01 532 53 53**

**f WWOesterreich @ ww\_oesterreich**



# Melanzaniröllchen

## mit Walnuss-Kräutercreme

26 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Ziehenlassen ca. 15 Minuten

- 3 große Melanzani
- 60 ml Olivenöl
- 100 g Granatapfelkerne
- 1 kleiner Zweig Dille

### Crema:

- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 150 g Walnüsse
- 1 Hand voll Koriander
- 1 Hand voll Dille
- 1 Hand voll Petersilie
- 100 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Prise Chilipulver

1. Melanzani mit der Brotschneidemaschine in dünne Längsscheiben schneiden. Scheiben auf ein Küchentuch legen, mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Melanzani trockentupfen, beidseitig mit Olivenöl bestreichen und in einer trockenen Pfanne beidseitig goldbraun braten.

2. Für die Crema alle Zutaten im Kutter zerkleinern, bis eine cremige Masse entsteht.

3. Melanzanischeiben mit der Crema bestreichen, mit Granatapfelkernen bestreuen und einrollen. Mit Granatapfelkernen und Dille garnieren.

Pro Portion: 67 kcal | EW: 1 g | Fett: 6 g | KH: 2 g | BE: 0,1 | Chol: 0 mg

### Weintipp

Dazu passt ein Südsteiermark DAC Grauburgunder mit Quitten-Nuss-Karamellaromatik und gut eingebundener Säure.

# Geschmorter Fenchel

## mit Safran

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 2 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Briefchen Safran
- 4 Zweige Thymian
- 3 EL Tomatenmark
- 200 g Naturreis
- 600 ml Wasser
- 4 TL Ziegenfrischkäse

### Deko:

- 4 Thymianzweige

- Meersalz

1. Fenchel putzen und in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchelspalten darin in 2-3 Arbeitsschritten braun anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch im Öl anschwitzen. Fenchel, Fenchelsamen, Safran, Thymian und Tomatenmark zugeben. Unter Rühren kurz anrösten und mit Wasser bedeckt aufgießen. Fenchel zugedeckt ca. 30 Minuten garen, bis er weich ist. Mit Salz abschmecken.

3. Reis in kaltem Wasser waschen. Wasser aufkochen, salzen, Reis zugeben, zudecken und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. In einem Sieb abtropfen lassen.

4. Geschmorten Fenchel mit Thymianzweigen dekorieren und mit Reis und Ziegenfrischkäse servieren.

Pro Portion: 273 kcal | EW: 6 g | Fett: 8 g | KH: 44 g | BE: 3,5 | Chol: 0 mg

### Weintipp

Eleganter, strohgelber Vulkanland Steiermark DAC Weißburgunder mit Grapefruit-Kernobst-Geschmack am Gaumen verwöhnt.







# Snacks für Mama

## *Blätterteig-Schnecken & Schoko-Himbeer-Hörnchen*

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny









*Süß oder pikant?  
Mir schmeckt natürlich  
alles, was bio und  
regional ist.*



## Schoko-Himbeer-Hörnchen

7 Stück, Zubereitung ca. 35 Minuten

- 80 g Vollmilchschokolade
- 1 Rolle Blätterteig (270 g)
- 125 g Himbeeren
- 1 Ei (verquirlt)
- 1 EL Pistazien (gehackt)

**1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Schokolade in Stücke brechen. Blätterteig aufrollen und in 7 längliche Dreiecke

schneiden. Jeweils das breite Ende mit Schokolade und Himbeeren belegen. Teigstücke über die Fülle nach oben einrollen.

**2.** Hörnchen auf das Blech legen. Mit Ei bestreichen und mit Pistazien bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.



## Clara

Der Muttertag steht vor der Tür. Clara kann diesen kaum abwarten, denn dann kann sie ihre große Leidenschaft fürs kreative Basteln und ihre Liebe zum Backen vereinen und ausleben. In ihrer Freizeit tanzt die 5-Jährige gerne Ballett, später möchte sie einmal Sängerin werden.







ALLES GUTE  
ZUM  
M UTRE P



FUER  
MAMA





# *Bestes* FLEISCH

# *trifft feinstes* GEMÜSE

Von Spargel über Artischocken bis zu Mangold und Fisolen: all diese Gemüsesorten sind schon für sich genommen ein Geschmackserlebnis. In Kombination mit köstlichem Fleisch wird daraus allerdings ein echtes Gedicht am Teller.

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









# Kichererbsen-Pizza

## mit gelben Paradeisern, Spargel und Roastbeef

10 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten 90 Minuten

### Teig:

- 250 ml Gemüsesuppe
- 1 Pkg. Germ (42 g)
- 100 g glattes Mehl
- 350 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Salz
- 5 EL Olivenöl

### Garnitur:

- 400 g grüner Spargel
- 250 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- 10 Scheiben Roastbeef  
(dünn geschnitten)
- .....
- Salz, Pfeffer, Mehl

### Schmorparadeiser:

- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g gelbe Cocktailparadeiser
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Balsamico
- 20 g Basilikum

1. Für den Teig Suppe erwärmen (lippenwarm) und die Germ darin auflösen. Mehle und Salz in eine Schüssel geben, Germmischung und Olivenöl zugießen. Zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen (ca. 90 Minuten).
2. Für die Schmorparadeiser Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paradeiser halbieren. Knoblauch und Zwiebeln in Öl anschwitzen und mit Suppe ablöschen. Paradeiser untermischen, mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und bei schwacher Hitze dick einköcheln lassen. Dabei öfters umrühren. Basilikum in Streifen schneiden. Mischung vom Herd nehmen, Basilikum einrühren.
3. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Spargel quer in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden. Feta gut trockentupfen und grob raspeln.
5. Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. Aus dem Teig mit einem glatten Ausstecher (Ø ca. 10 cm) Scheiben ausstechen. Teigreste verkneten und nochmals Scheiben ausstechen.
6. Scheiben auf das Backblech legen, mit Öl bestreichen und darauf Schmorparadeiser und Spargel verteilen. Mit Feta bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen.
7. Pizzen herausnehmen, mit Roastbeef belegen, pfeffern und eventuell mit Kräutern bestreut servieren.

Pro Stück: 231 kcal | EW: 9 g | Fett: 16 g | KH: 14 g | BE: 0,8 | Chol: 18 mg

### Weintipp

Ein rubinroter Neusiedlersee DAC mit Weichsel- und Kirscharomen und geschmeidigem Tannin begleitet kraftvoll.













# Erbsen-Kokossuppe

mit Kalbfleischbällchen, Spinat und Radieschen

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

## Suppe:

- 120 g Zwiebeln
- 300 g TK-Erbsen
- 40 g Butter
- 400 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Kokosmilch
- 250 g Crème fraîche
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Walnussöl

## Fleischbällchen:

- 300 g Kalbsfaschiertes
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 50 g Pinienkerne (fein gerieben)
- 100 g Semmelbrösel
- Schale von 1 Bio-Limette (abgerieben)

## Garnitur:

- 120 g Radieschen
- 150 g Babyspinat
- 1 Pkg. Daikonkresse

• Salz, Pfeffer

1. Für die Bällchen Faschiertes mit Parmesan, Pinienkernen, Bröseln und Limettenschale gut vermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse kurz ziehen lassen.

2. Für die Suppe Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zwiebeln und Erbsen in Butter anschwitzen und mit Suppe und Kokosmilch ablöschen. Crème fraîche einrühren und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln.

3. Aus der Fleischmasse mit befeuchteten Händen ca. 20 g schwere Bällchen formen und in Salzwasser ca. 8 Minuten köcheln. Herausheben und gut abtropfen lassen.

4. Für die Garnitur Radieschen putzen und in kleine Stücke schneiden. Spinat nicht zu fein hacken. Kresse von den Stielen schneiden.

5. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

6. Spinat in die Suppe rühren und kurz mitköcheln. Suppe mit den Bällchen anrichten und mit Radieschen und Kresse bestreuen. Mit Öl beträufelt servieren.



Pro Portion: 580 kcal | EW: 32 g | Fett: 34 g | KH: 41 g | BE: 2,9 | Chol: 76 mg

## Weintipp

Dazu passt ein jugendlicher Vulkanland Steiermark DAC Morillon mit lebendiger Säure, gut integrierter Restsüße und traubigem, steinobstfruchtigem Geschmack.

NEU

# Viel erleben statt schnell ermüden!



Neu: 300 µg Vitamin B12

**tetesept:**

**Vitamin B12 Depot**

Langzeitversorgung für den Energiestoffwechsel – für Körper und Geist.\*

Hochdosiert

300 µg Vitamin B12 + Langzeit-Wirkung

Vegan

1 x täglich

1-Tabletten Ergänzung

**VERRINGERT MÜDIGKEIT UND ERMÜDUNG\***

- Hochdosierte 300µg
- Depot für Langzeit-Versorgung
- Als praktische Mini-Tablette

Für Energie, Nerven und Immunsystem

# tetesept:

\*Nahrungsergänzung für Erwachsene. Vitamin B12 trägt bei zu normalem Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zur normalen Funktion des Nervensystems und des Immunsystems.

www.tetesept.at



# Mozzarella-Schnitzel

mit Paradeisfond und Zitrus-Mangoldreis

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- 4 Schweinsschnitzel  
(je ca. 160 g)
- 1 Pkg. Mozzarella (125 g)
- 3 mittlere Eier

## Paradeisfond:

- 250 g Paradeiser
- 80 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Passata
- 30 g Butter

## Zitrus-Mangoldreis:

- 50 g Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 200 g Langkornreis
- 30 g Butter
- 200 ml Gemüsesuppe
- 50 g roter Mangold

.....  
• Salz, Pfeffer, Mehl zum Panieren,  
Öl zum Backen

**1.** Für den Reis Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zitronen- und Orangenschale in dünnen Streifen abheben und in schmale Streifen schneiden. Zitrusfrüchte auspressen (sollen 100 ml Orangensaft und 50 ml Zitronensaft ergeben).

**2.** Reis in Butter anschwitzen, mit Suppe und Zitrus-säften aufgießen, salzen und aufkochen. Reis weich dünsten. Mangold grob schneiden und gegen Ende der Garzeit unter den Reis mischen.

**3.** Für den Fond Paradeiser vierteln. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Paradeiser und zerdrückten Knoblauch zugeben, mit Suppe und Passata aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln. Butter einrühren. Sauce salzen, pfeffern und pürieren.

**4.** Schnitzel behutsam klopfen. Mozzarella gut trockentupfen und fein raspeln. Eier mit Mozzarella mischen, salzen, pfeffern und mit einem Stabmixer fein pürieren.

**5.** Ca. 2 Finger hoch Öl erhitzen. Schnitzel salzen, pfeffern, in Mehl wenden und in die Ei-Mischung tauchen. Schnitzel im Öl beidseitig schwimmend backen, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel mit dem Reis anrichten und mit dem Fond servieren.

.....  
**Pro Portion:** 801 kcal | EW: 40 g | Fett: 67 g | KH: 11 g | BE: 0,6 | Chol: 329 mg

## Weintipp

Eine mineralische Traisental DAC Riesling Reserve aus besonderer Riede verführt zu mehr von allem.















# Lammkoteletts

mit Salsa verde, Artischockenpüree  
und Fisolen-Mandelgemüse

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- 8 Lammkoteletts (je ca. 80 g)
- 4 EL Olivenöl

## Salsa verde:

- 20 g Kerbel
- 20 g Petersilie
- 20 g Basilikum
- 50 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Zitronensaft
- 40 ml Olivenöl

## Artischockenpüree:

- 3 Gläser Artischockenherzen  
(eingelegt, Füllgew. je 280 g)
- 50 g Rucola
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Mandelblättchen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft

## Fisolengemüse:

- 50 g Mandelblättchen
- 300 g breite Fisolen
- 50 g Butter

.....

- Salz, Pfeffer, Thymian

1. Für die Salsa Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kräuter, Suppe und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren. Salsa verde zugedeckt beiseite stellen.
2. Für das Gemüse Mandeln trocken rösten. Fisolen putzen, in Salzwasser weich kochen. Abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Fisolen quer halbieren oder dritteln.
3. Für das Püree Artischockenherzen abtropfen lassen und trockentupfen. Rucola grob schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.
4. Artischockenherzen, Mandeln, Rucola, Knoblauch und Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
5. Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Thymian beidseitig würzen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, Koteletts einlegen und darin beidseitig garen.
6. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, Fisolen darin schwenken. Salzen und pfeffern. Mandeln untermischen und kurz mitgaren. Artischockenpüree erwärmen. Fleisch mit Salsa verde, Püree und Fisolen anrichten.

Pro Portion: 1119 kcal | EW: 52 g | Fett: 89 g | KH: 31 g | BE: 0,6 | Chol: 172 mg

## Weintipp

Ein körperreicher Leithaberg DAC Blaufränkisch mit feinkörnigem Tannin und dunkler Beerenaromatik bietet sich an.







# Schnitzelröllchen

mit Prosciutto, Mozzarella, Basilikum und Pappardelle

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 4 Kalbsschnitzel (je ca. 180 g)
- 3 EL Olivenöl

## Fülle:

- 2 Pkg. Mozzarella (je ca. 125 g)
- 8 Scheiben Prosciutto
- 12 große Basilikumblätter

## Sauce:

- 100 ml Rotwein
- 60 ml Marsala
- 250 ml Gemüsesuppe
- 1 TL Speisestärke
- 2 TL Wasser

## Beilage:

- 400 g Pappardelle
- 2 Pkg. Daikonkresse
- 50 g Butter

- Salz, Pfeffer

1. Für die Fülle Mozzarella gut trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Schnitzel zwischen Frischhaltefolie behutsam klopfen und mit Prosciutto, Mozzarella und Basilikum belegen. Seitliche Fleischränder einschlagen, Schnitzel straff einrollen und mit Spagat binden.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Röllchen salzen und pfeffern. Rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
4. Bratrückstand mit Wein und Marsala ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Suppe zugießen und aufkochen. Röllchen einlegen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Dabei öfters wenden.
5. Pappardelle in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Kresseblättchen abschneiden und grob hacken.
6. Röllchen aus der Sauce nehmen, Spagat entfernen und die Röllchen warm stellen. Stärke mit Wasser glatt rühren. Sauce aufkochen, Stärkemischung einrühren und die Sauce nochmals aufkochen.
7. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und die Pappardelle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse untermischen.
8. Röllchen mit der Sauce und den Pappardelle anrichten. Dazu passen gebratene Pimentos.

Pro Portion: 1017 kcal | EW: 62 g | Fett: 49 g | KH: 80 g | BE: 6,5  
Chol: 254 mg

## Weintipp

Dazu passt ein fruchtiger Weißwein oder ein aktueller Rosalia DAC Zweigelt mit bekömmlicher Säure und feinen Tanninen.



## SUMMER STYLE.

Die neuen Trends ... jetzt bei Deichmann!

Die neuen Stylefavoriten kommen in Bewegung, denn sie bereiten sich auf ihren Fashion-Großeinsatz vor! Mit jeder Menge sommerlichen Vibes machen sie Lust auf die neuen Looks der warmen Jahreszeit!

Allen voran bringen jetzt elegante Slingbacks, schicke Flats, aber auch feminine Wedges und lässige Pantoletten den lang ersehnten Summer Style!

ONLINE  
SHOP

Trends rund um die Uhr.  
[www.deichmann.com](http://www.deichmann.com)



Simple Chic  
€ 24,99



Sonnengruß  
€ 22,99



Poolside Buddies  
€ 16,99



So geht Sommer  
€ 19,99

Diese und viele andere Sommer-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei Deichmann und im Online Shop unter [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com)!





# Wir lieben Rhabar

Kuchen, Marmelade, Parfait und Torte – bei unseren süßen Rezeptideen mit den knackigen Rhabarberstangen werden nicht nur Naschkatzen schwach. Denn obwohl Rhabarber ein Gemüse ist, bringt er fruchtig-süßen Geschmack in jedes Dessert.

**FOTOS** Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny





ber!







# Rhabarber- Topfen- Bleckuchen

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

## Mürbteig:

- ◆ 400 g glattes Mehl
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 250 g kalte Butterstücke
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 2 EL Milch

## Topfencreme:

- ◆ 500 g Topfen
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 50 g Maisstärke

## Belag und Streusel:

- ◆ 1 kg Rhabarber
- ◆ 130 g glattes Mehl
- ◆ 110 g brauner Zucker
- ◆ ½ TL Zimt
- ◆ 80 g kalte Butterstücke

.....  
◆ Mehl

**1.** Für den Mürbteig Mehl, Zucker und Butter mit den Fingerspitzen verreiben. Ei und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kühl stellen.

**2.** Für die Creme alle Zutaten verrühren. Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.

**3.** Für den Streusel Mehl, Zucker, Zimt und Butter mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.

**4.** Mürbteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein tiefes Blech (30 x 26 x 5 cm) legen. Creme darauf verstreichen. Rhabarber und Streusel darauf verteilen. Kuchen im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Rhabarberkuchen in Stücke schneiden.

.....  
**Pro Stück:** 278 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 13 g | **KH:** 35 g | **BE:** 2,7 | **Chol:** 65 mg



# Cheesecake mit Rhabarber

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 5 Stunden

## Rhabarberpüree:

- 400 g Rhabarber
- 50 g Kristallzucker
- 2 EL Maisstärke
- 2 EL Wasser

## Boden:

- 250 g Vollkornkekse
- 100 g Butter (zerlassen)

## Creme:

- 700 g Doppelrahm-Frischkäse
- 100 g Sauerrahm
- 120 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 mittlere Eier
- 2 EL glattes Mehl
- 1 TL Zitronenschale

.....

- Butter

**1.** Für das Püree Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Zucker bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen und weich köcheln. Stärke mit Wasser glatt rühren. Rhabarber pürieren. Stärke zugeben und aufkochen. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.

**2.** Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen. Für den Boden die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermischen. In der Form verteilen und andrücken. Form kalt stellen.

**3.** Rohr auf 170°C vorheizen. Für die Creme Frischkäse, Sauerrahm, Zuckersorten, Eier, Mehl und Zitronenschale verrühren. Die Hälfte davon auf dem Keksboden verstreichen. Die Hälfte vom Rhabarberpüree darauf verteilen. Übrige Frischkäsecreme einfüllen. Restliches Püree darauf verteilen und mit einer Messerspitze marmorieren.

**4.** Im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen. Rohr ausschalten und einen Spalt öffnen. Cheesecake darin ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Vor dem Servieren für mind. 5 Stunden kühl stellen.

.....  
**Pro Stück:** 420 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 29 g | **KH:** 32 g | **BE:** 2,5 | **Chol:** 82 mg











# Rhabarber-Marmelade mit Ahornsirup

6 Gläser (Inhalt ca. 200 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten

- 1 kg Rhabarber
- 250 ml Ahornsirup
- 1 Pkg. Gelierhilfe (3:1)

**1.** Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Ahornsirup und Gelierhilfe in einen Topf geben und aufkochen.

**2.** Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln und 5 Minuten sprudelnd kochen. Vom Herd nehmen und pürieren. Heiß in Gläser füllen und gut verschließen.

Pro 100 g: 83 kcal | EW: 462 g | Fett: 146 g | KH: 20 g | BE: 1,5 | Chol: 0 mg

**Tipp:** Ein Teelöffel Kardamom oder Orangenschale verleiht der Marmelade einen feinen Geschmack.

# Taste the sound of Vienna



www.meinemaresi.at

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.



# Gestürzter Rhabarberkuchen

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 400 g Rhabarber
- 4 mittlere Eier
- 300 g Kristallzucker
- 230 g weiche Butter
- 390 g glattes Mehl
- 3 TL Backpulver
- 240 ml Milch

## Fülle:

- 200 g Rhabarber
- 1 EL Kristallzucker
- 300 ml Schlagobers
- 1 TL Vanillepaste
- 1 EL Kristallzucker

.....  
• Butter

1. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Tortenformen (Ø 24 cm) mit Butter ausstreichen und den Boden mit einem zurechtgeschnittenem Stück Backpapier auslegen.
2. Rhabarber putzen, die Stangen auf die Größe der Formen zuschneiden und hineinlegen.
3. Eier trennen. Eiklar mit 100 g vom Zucker zu steifem Schnee schlagen. Butter mit übrigem Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Dotter einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver und Milch abwechselnd einrühren. Schnee unterheben. Masse gleichmäßig in den Formen verteilen und auf dem Rhabarber verstreichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen.
4. Herausnehmen und 20 Minuten auskühlen lassen. Tortenböden auf einen Teller stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen.
5. Für die Fülle Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Zucker und Rhabarber unter gelegentlichem Rühren weich garen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
6. Obers, Vanille und Zucker cremig schlagen. Einen Tortenboden damit bestreichen und in der Mitte eine leichte Mulde formen. Rhabarberkompott einfüllen. Zweiten Tortenboden darauf setzen und die Torte sofort servieren.

.....  
Pro Stück: 474 kcal | EW: 7 g | Fett: 25 g | KH: 55 g | BE: 4,3 | Chol: 134 mg

**Tipp:** Man kann die Torte auch mit der Rhabarber-Marmelade (Rezept auf Seite 75) füllen.











# Rhabarber-Parfait mit warmem Streusel

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Tiefkühlen mind. 4 Stunden

- 500 g Rhabarber
- 70 g Kristallzucker
- 300 ml Schlagobers
- 220 ml Kondensmilch (gesüßt)
- 1 TL Vanillepaste

## Streusel:

- 100 g glattes Mehl
- 50 g brauner Zucker
- 1 MS Zimt
- 80 g kalte Butterstücke

1. Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und mit dem Zucker aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, pürieren und auskühlen lassen.
2. Obers steif schlagen. Kondensmilch, Vanille und die Hälfte vom Rhabarberpüree untermixen. Masse in eine beliebige Form füllen. Übriges Püree darauf verteilen und mit einer Messerspitze marmorieren. Parfait für mind. 4 Stunden tiefkühlen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Für den Streusel Mehl, Zucker, Zimt und Butter mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und warm mit dem Parfait genießen.

Pro Portion: 424 kcal | EW: 5 g | Fett: 27 g | KH: 41 g | BE: 3,2  
Chol: 71 mg

# d'arbo Naturrein



## Eine grandiose Darbietung.

Das Geheimnis dieser Seltenheit liegt in der Hauszwetschke selbst. Fein passiert, nahezu unwiderstehlich – einfach dafür gemacht, Brioche, Kornweckerl und Germknödel zu umschmeicheln.





## Veggie-Burger

Egal ob Vegetarier, Veganer oder auch Flexitarier – der Verzicht auf Fleisch bedeutet nicht, dass auch die Welt der Burger verschlossen bleibt. Fleischlose Burger-Patties bestehen meist aus Erbsenprotein oder Soja; Getreide und Gemüseanteile kommen bei einigen Produkten zusätzlich zum Einsatz. Veggie-Burger gibt es in zahlreichen Burger-Läden oder Veggie-Restaurants. Aber auch wer sich zuhause seine Burger selbst machen möchte, findet fleischlose Bratlinge im Supermarkt. Sechs dieser Varianten hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien untersucht und ermittelt, welche den höchsten Genuss verspricht.

### Gesamturteil: Veggie-Burger

Note	Marke	in Punkten
1,0	Vegini Burger	5,89
1,1	Sojarei Bio-Laibchen Gemüse	5,84
1,1	Garden Gourmet (Sensational Burger)	5,80
1,6	Just veg! Burger (Hofer)	5,39
2,1	Veggie Life – California Sun Veggie Bratlinge	4,88
2,2	Vemondo – Vegane Burger (Lidl)	4,84

### So wurde getestet

Zwei Marken basieren auf Erbsenprotein (Just Veg!, Vegini), alle anderen auf Soja (Garden Gourmet) bzw. Soja und Weizen (Veggie Life, Vemondo) oder Soja, Getreide und Gemüse (Sojarei).

Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 19 produktspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Veggie-Burger beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung mit den fleischlosen Bratlingen nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung für jede Marke vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

### Testsieger

Mit einem hauchdünnen Vorsprung konnten sich die Vegini Burger den Testsieg sichern. Die Patties des niederösterreichischen Herstellers VeggieMeat wurden als sehr saftig wahrgenommen und zeigten sowohl beim Flavour als auch beim Geschmack keine starken Ausprägungen, sondern wussten vielmehr durch das harmonische Zusammenspiel der einzelnen sensorischen Komponenten zu überzeugen.

Den zweiten Platz belegten die Bio-Laibchen Gemüse der Marke Sojarei. Wie der Name schon sagt, sind diesen Bratlingen neben Soja und Getreide auch Gemüseanteile beigefügt, die aber weder beim Geruch noch beim Flavour dominieren. Stärker ausgeprägt waren vielmehr Assoziationen mit Hülsenfrüchten. Zudem stellten sie eine überdurchschnittliche Bissfestigkeit unter Beweis, was von vielen durchaus geschätzt wird.

Als ganz besonders saftig wurden die Sensational Burger von Garden Gourmet wahrgenommen, die sich auf Rang drei platzierten. Den Flavour dieser Patties empfanden die Tester als sehr würzig, geschmacklich war eine salzige Note deutlich erkennbar.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Just veg! Burger von Hofer – sowohl in puncto Geruch als auch Flavour die mit Abstand würzigsten Patties –, sowie die Veggie Life-California Sun Veggie Bratlinge und die veganen Burger von Vemondo.





# genießen

IM FRÜHLING

## Raus ins Freie!

Schöne Aussichten: Die Sonne scheint, die Tage werden länger.  
Wir kosten das aus und genießen das Leben.





# HALLO FRÜHLING!



**SCHLUSS MIT TRISTESSE.** Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf, die Temperaturen klettern nach oben, alles blüht und gedeiht, und uns zieht es ins Freie. Wir machen einen Ausflug auf die Alm, eine Reise in die schönsten Weinbauregionen und planen ein Picknick. Lassen Sie sich inspirieren!







**Impressum** Projektleitung: Klaus Edelhofer. Erstellt von: VGN Content Marketing & Corporate Publishing,  
Leitung: Sabine Fanfule, Redaktion: Barbara Knapp, Claudia Hilmbauer, Patrick Schuster, Grafik: Lubomir Tzolov





# Auf in die Berge!







### BILDERBUCHLANDSCHAFT:

Wunderbare Aussicht, blühende Almwiesen, frische Luft – der Frühling im Salzburger Land ist traumhaft.

**N**un ist die perfekte Zeit für einen Ausflug auf die Alm. Egal, ob man mit der Seilbahn hinaufkommt, zu Fuß oder mit dem Mountainbike – tief durchatmen, die Natur genießen und in einer der vielen Hütten einkehren!

### Gelebtes Brauchtum

Während der Almbtrieb im Herbst vielerorts mit großen Festen begangen wird, ist der Auftrieb meist ein etwas weniger spektakuläres Event. Der Grund ist einfach: Für die Knechte war die Saison vorbei, sobald die Kühe wieder im heimischen Stall waren. Dann erhielten sie ihren Lohn – und das war natürlich ein Grund zum Feiern. Dieser Umstand hat sich natürlich geändert, die fröhlichen Feste blieben aber bestehen. Doch um die Kühe im Herbst geschmückt und mit viel Aufsehen wieder von den Almen holen zu können, müssen sie erst einmal dort hingelangen. Früher waren für den Almauftrieb oft tagelange Fußmärsche notwendig, heute werden die Kühe oft bequem mit dem Transporter in ihre Sommerquartiere kutschiert. Meist passiert das, ohne dass viel Notiz davon genommen wird, der Almsommer wird eher unauffällig eingeläutet. Es gibt jedoch Ausnahmen, beispielsweise im Salzburger Land.

### Genussdestination Alm

Hier hat es sich eingebürgert, dass jedes Jahr am Wochenende vor der Sommersonnenwende eine andere Region ein Fest zur offiziellen Almsommer-Eröffnung ausrichtet. Nachdem die Feier im letzten Jahr entfallen musste, findet der Auftakt der Feierlichkeiten dieses Jahr am 13. Juni auf der Kechtalm in der Almenwelt Lofer statt. Den Alm-Besuchern wird dabei einiges geboten. Unter dem Motto „Familien auf die Alm“ gibt es neben geführten Wanderungen und dem offiziellen Einläuten des Almsommers kulinarische Highlights der Region, volksmusikalische Klänge und geführte Wanderungen – und das in allen Regionen und den ganzen Sommer über.





Seinen Abschluss findet jeder gelungene Tag auf der Alm bei einer Einkehr in einer der Salzburger Almsommerhütten. Rund 170 der insgesamt 550 bewirtschafteten Almhütten auf über 1.800 Almen dürfen sich mit diesem Attribut auszeichnen. Sie stehen für authentische Alm-Erlebnisse, regionale Produkte und besondere Ursprünglichkeit. Besucherinnen und Besucher erkennen diese Hütten am gut sichtbar angebrachten orangen Schild.

#### Kühe auf Sommerfrische

So wie wir die frische Luft in den Bergen genießen, freut sich auch das Weidevieh über die warmen Sommermonate auf der Alm. Es tritt seine Sommerfrische meistens Ende Mai an, wenn die Wiesen schon in sattem Grün leuchten und von bunten Blumen gesprenkelt sind. Über 200.000 glückliche Kühe laben sich auf Österreichs Almen am vielfältigen Buffet aus Kräutern, Blumen und Gras. Und das schmeckt man auch, denn Alm- und Heumilch sind besonders reich an Kalzium, Eiweiß und Vitaminen. Nicht nur pur genossen, sondern auch als „Trägermaterial“ fürs morgendliche Müsli, im Kaffee oder weiterverarbeitet zu Käse und Joghurt entfaltet sie ihren einzigartigen Geschmack. Doch die entspannte Auszeit auf der Alm ist nicht der einzige Umstand, der die heimische Alm- und Heumilch so köstlich macht. Als einziges Land weltweit verzichtet Österreich komplett auf gentechnisch verändertes Futter, des Weiteren haben wir mit 20 Prozent den höchsten Anteil an Biomilchbauern. Wer sich als solcher bezeichnen will, muss sich an besonders strenge Vorgaben halten. Als Pionier in Sachen Tiergesundheit gilt SalzburgMilch. Gemeinsam mit unabhängigen Experten entwickelte das Unternehmen eine einzigartige Tiergesundheits-Initiative, die vor allem Aspekte des Umweltschutzes und der Nachhaltigkeit berücksichtigt. ■

## Von der Alm in den Supermarkt

Unbehandelt ist Milch ein leicht verderbliches Produkt. Damit das wertvolle Lebensmittel frisch auf den heimischen Frühstückstisch gelangt, sind daher einige Zwischenschritte notwendig:

### Am Bauernhof

Die Kühe werden bis zu zwei Mal täglich gemolken. Ein Tier liefert um die 22 Liter Rohmilch pro Tag. Diese ist besonders empfindlich, weshalb sie sofort auf sechs Grad gekühlt wird. Zwar ist sie dann immerhin drei Tage haltbar, in der Regel kommt sie aber noch am selben Tag in die Molkerei.

### In der Molkerei

Zuerst wird die Milch standardisiert, das heißt, Rahm und Milch werden mit einer Zentrifuge getrennt und danach wieder vermischt. Das ermöglicht, dass Magermilch, fettreduzierte Milch und Vollmilch immer denselben Fettanteil aufweisen – dieser variiert nämlich je nach Rasse, Standort und Futter der Kuh. Anschließend folgt die Homogenisierung. Dabei wird die Milch unter hohem Druck durch feine Düsen gepresst. Die enthaltenen Fetttropfchen werden dadurch zerkleinert – das macht die Milch nicht nur besser verdaulich, sondern verhindert, dass sich der Rahm auf der Milch absetzt. Der letzte Schritt ist die Pasteurisierung, bei der man die Milch für 15 bis 40 Sekunden auf 72 bis 75 °C erhitzt. Das tötet Keime ab und verlängert die Haltbarkeit der Milch auf bis zu drei Monate.



Fotos: Salzburgerland Tourismus / Bazzola Creative, iStockphoto (2)





## Wussten Sie, ...

... dass wir durchschnittlich 78 Liter Milch im Jahr verzehren, andere Milchprodukte wie Käse nicht mitgerechnet?

... dass Milch reich an Kalzium, Eiweiß, Vitamin D, Vitamin B 12 und Phosphor ist?

... dass in Österreich im Jahr 2019 rund 527.000 Milchkühe insgesamt 3,781 Millionen Tonnen Rohmilch produzierten?

... dass am 1. Juni der Weltmilchtag ist?

... dass drei Portionen Milch, also ein Glas Milch, ein Naturjoghurt und zwei Scheiben fettarmer Käse den Tagesbedarf an fast allen essenziellen Aminosäuren abdecken?

... dass die Kühe auf der Alm einen wesentlichen Beitrag zur Landschaftspflege leisten?

**SalzburgMilch**  
DIE PREMIUM MILCHMACHER

## WIEVIEL TIERGESUNDHEIT FÜR UNS ZÄHLT?

### IM SCHNITT 18 MILCHKÜHE PRO HOF.

**Nachhaltigkeit leben. Tiergesundheit schmecken.**

Auf den Höfen unserer Bauernfamilien leben im Schnitt weniger als 20 Milchkühe. Das ermöglicht eine individuelle Betreuung jeder Kuh. Unsere einzigartige Tiergesundheitsinitiative beinhaltet Gesundheits-Checks, bestes Futter, frisches Wasser und reichlich Auslauf für unsere Kühe.

[milch.com](http://milch.com)



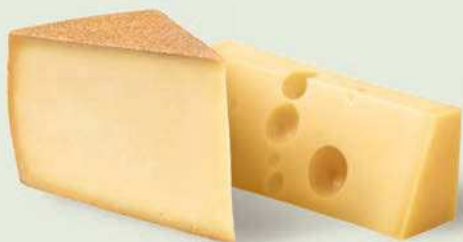




# Heumilch

EINFACH URGUT.

## Heumilch schmeckt, weil so viel Artenvielfalt in ihr steckt!



**T**raditionelle Heuwirtschaft fördert durch ihre nachhaltige Wirtschaftsweise die Artenvielfalt auf Wiesen, Weiden und Almen. So genießen Heumilchkühe im Sommer viele frische Gräser und Kräuter sowie schmackhaftes Heu im Winter. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Gleichzeitig wird wertvoller Lebensraum für Bienen und Schmetterlinge erhalten.

### Urgut zur Natur durch nachhaltiges Handeln

Die Heuwirtschaft ist seit jeher geprägt durch nachhaltiges, auf Generationen aufgebautes Denken und Handeln. Im Vordergrund steht die Milchgewinnung mit lokal verfügbaren Ressourcen.

- Artgemäße Fütterung und eine schonende Bewirtschaftung der Grünlandflächen tragen zum Tierwohl und der Artenvielfalt bei.

- Wiesen und Weiden dürfen richtig reifen. Viele Flächen werden erst gemäht, wenn eine Vielzahl der Gräser und Kräuter in voller Blüte steht und sich fortpflanzen konnte.

- Die Mahd erfolgt zeitlich und räumlich gestaffelt. Durch diese mosaikartige Bewirtschaftung bleiben wichtige Nahrungsquellen und Rückzugsräume für Bienen, Schmetterlinge oder Niederwild erhalten.

- Das Grasens der Heumilchkühe auf den Weiden und Almen sorgt für Wachstumsimpulse der Pflanzen. Damit ist keine permanente Nachsaat notwendig.

- Auch weniger ertragreiche Flächen wie Magerwiesen, Trockenrasen oder Nasswiesen werden bewirtschaftet und gepflegt.

- Heumilchbauern wirtschaften kontrolliert gentechnikfrei.



*Die Heuwirtschaft überzeugte auch die Europäische Union. Sie hat Heumilch mit dem EU-Gütesiegel g.t.S. – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet.*







**Wussten Sie,  
dass ...**  
...für einen Laib  
Emmentaler mit  
80 Kilogramm rund  
1000 Liter frische  
Heumilch g.t.S.  
benötigt werden?



### Aromenvielfalt durch Artenvielfalt

Je höher der Artenreichtum im Futter ist, desto besser die Qualität und das Aroma der Milch. Das schmecken nicht nur die Heumilchkühe, auch zahlreiche Geschmackstests und Blindverkostungen kommen auf dieses Ergebnis.

### Heumilch g.t.S.: Spezialmilch für Käse

Neben Heumilch-Trinkmilch, -Obers, -Joghurt, -Topfen, -Butter und -Sauerrahm ist auch die Auswahl an Heumilch-Käsespezialitäten sehr groß. Von bekannten Sorten wie Frischkäse, Camembert, Tilsiter, Emmentaler oder Bergkäse bis hin zu regionalen Spezialitäten wie Graukäse, Bachensteiner oder Rässkäse reicht das Heumilch-Sortiment.

Käsemeister schwören seit jeher auf die besondere Güte von Heumilch g.t.S.. Denn durch den konse-

quenten Verzicht auf vergorene Futtermittel kann Käse ohne Zusatz von Konservierungsmitteln und ohne intensive mechanische Behandlung hergestellt werden. Daher ist Heumilch g.t.S. der ideale Rohstoff für lang gereifte Käsesorten.

**Mehr Infos über Heumilch g.t.S.  
sowie eine große Auswahl an Rezeptideen  
gibt es auf [www.heumilch.com](http://www.heumilch.com)**





# Das bringt der Mai

**WONNEMONAT.** Lange herbeigesehnt und heiß geliebt – die Sonne scheint, die Temperaturen klettern nach oben, und wir sind voller Energie.



**N**ichts wie raus! Die Zeiten waren hart, der Winter super lang, und auch der Frühlingsbeginn war nicht gerade das Gelbe vom Ei. Umso mehr genießen wir jetzt die warmen Sonnenstrahlen, freuen uns über Vogelgezwitscher, blühende Bäume und Blumen. Mit den steigenden Temperaturen laufen wir zur Höchstform auf, holen die Terrasse aus dem Winterschlaf, pflanzen Kräuter und Tomaten. Lieben es, draußen zu frühstücken oder einen Sundowner zu nehmen, auch wenn wir uns jetzt abends noch in eine Decke kuscheln müssen. Wir planen Ausflüge, sehnen uns nach Urlaub, träumen von Strand und Meer. Wenn Letzteres heuer nichts wird, allen zum Trost: Die Freibäder starten im Mai. Wunderbar sind auch die vielen Feiertage, die uns so manches Wochenende genussvoll verlängern.

## Am 9. Mai ist Muttertag

Am zweiten Sonntag im Mai lassen wir unsere Mamas hochleben. Doch, was ist das perfekte Geschenk? Ein paar Blümchen, ein Parfum, Pralinen oder doch ein Buch? Wahrscheinlich freut sich die Mama am allermeisten, wenn man gemeinsame Zeit verbringt. Somit heißt es: Mama überraschen! Der Tag beginnt mit einem liebevoll zubereiteten Frühstück im Bett (die süßen Schnecken auf der rechten Seite passen perfekt zu Kaffee und Orangensaft).

Später geht's raus in die Natur. Sei es ein Spaziergang oder eine Wanderung – auf jeden Fall steht ein Picknick auf dem Programm. Am besten schon am Vorabend ein paar Snacks zubereiten, dann nur noch Getränke und vielleicht Knabbereien ins Körbchen packen, Decke schnappen, und schon geht's los.



## Süße Schnecken

16 Stück, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 1 Pkg. Croissant- und Plunderteig (400 g; oder Blätterteig)
- 125 ml Milch
- 80 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 200 g Haselnüsse (gerieben)
- 100 g Rosinen (optional)
- 1 Ei (verquirlt)

1. Für die Fülle Milch, Zucker, Vanillezucker und Zimt aufkochen. Nüsse und eventuell Rosinen unterrühren und kurz köcheln. Fülle vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Rohr auf 200 °C vorheizen. Teig samt Papier auf dem Backblech entrollen und mit der Fülle bestreichen (oben einen Rand von 2 cm frei lassen). Teig von unten straff einrollen. Teigrolle in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen. Schnecken mit Ei bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Schnecken herausnehmen und eventuell mit Zuckerglasur garnieren.



## Mama.Mai.Muttertag.

Fannytastisch einfach!



Preis für  
langjährige  
Produktqualität

ideal für  
köstlich süße  
Backwunder







## NUN HEISST ES FARBE BEKENNEN!

Blau kommt heuer ganz groß raus, es lässt sich perfekt kombinieren und passt zu jedem Typ. Wir machen auf Blau-Weiß, das maritime Outfit versetzt uns in Urlaubsstimmung.



### The Blue Edit – Casual Look:

**Cardigan mit V-Ausschnitt**  
GOTS-zertifiziert  
XS 32/34–XXL 52/54  
€ 24,99

**Slimfit-Jeans**  
Mit Biobaumwolle und recyceltem Polyester, 34–48  
€ 24,99

# MUST-HAVES



**Sonnenbrille**  
100 % UV-Schutz,  
Filterkategorie 3  
€ 12,99



**Gestreiftes T-Shirt**  
GOTS-zertifiziert  
XS 32/34–XXL 52/54  
€ 14,99



**Webschal**  
Weiche Viskose-Leinen-Qualität  
€ 12,99



**Jeansjacke**  
Mit Bio-Baumwolle  
34–48; € 34,99

**Canvas-Shopper**  
GOTS-zertifiziert  
€ 9,99



**Minitasche**  
Kunstleder in Saffianoptik  
€ 14,99

ALLE PRODUKTE FINDEN SIE AUF TCHIBO.AT





Pullover 39,99

Rock 19,99



Creolen-Set 14,99

Diese Woche  
**NEU**

## SPRING ESSENTIALS



Pullover 19,99  
Stretchhose 19,99  
Tasche 24,99



Bluse 19,99  
Slimfit-Jeans 29,99



Sweatshirt 24,99  
Leggings 9,99





# Zum Wein reisen

**DER GENUSS LIEGT SO NAH.** Österreichs Weinbaugebiete haben für jeden das passende Urlaubsprogramm parat, zudem gibt es hervorragenden Wein, wunderbares Essen und reizvolle Unterkünfte.

**O**b eine gemütliche Familienwanderung über (Wein-)Berg und Tal, eine Radtour mit wunderschönen Panoramen, ein Kulturtrip nach Wien oder einfach zwischen Weinreben und Wellnessbereich die Seele baumeln – in unseren Weinregionen findet jeder seine Traumdestination. Winzer bieten Riedenwanderungen an, öffnen ihre Kellertüren für Verkostungen, und wir hoffen, dass heuer all die vielen wunderbaren Veranstaltungen zum Thema Wein stattfinden können. Gönnen Sie sich eine genussvolle Auszeit! Das Burgenland punktet mit 300 Sonnentagen im Jahr, gemütlichen Heurigen, ausgezeichneten Haubenlokalen, hervorragenden Wellnesshotels und romantischen Unterkünften direkt beim Winzer. Ein anderes reizvolles Fleckchen Österreich ist die Steiermark, besonders die südsteirische Weinstraße, die sich von Ehrenhausen bis Leutschach schlängelt und jede Menge genussvolle Highlights zu bieten hat.



**Bliem's Wohnreich** ist eine Oase der Ruhe. Hektik und Straßenlärm bleiben draußen.



## Bliem's Wohnreich

Das entzückende Hotel ist in einem typischen Streckhof im burgenländischen Seewinkel untergebracht, die 15 Zimmer sind wie auf einer Perlenschnur aneinandergereiht. Die Arkadenbögen vor den Fenstern, der Holzboden und die detailverliebte Einrichtung schaffen eine erholsame Atmosphäre, der idyllische Garten vor der Zimmertür fungiert als großes Wohnzimmer. Das Frühstück ist legendär, die Produkte liefern die Biobauern aus der unmittelbaren Umgebung. Der Auszeichnung „TopWeinHotel“ wird man hier in allen Belangen gerecht, neben dem einzigartigen Wohnerlebnis werden Weinverkostungen mit regionalen Spezialitäten im alten Weinkellergewölbe angeboten, und nachdem das Burgenland ein Eldorado für Radfahrer ist, werden Leihräder und E-Bikes organisiert.

**Bliem's Wohnreich**

7131 Halbtorn, Erzherzog-Friedrich-Straße 40  
[www.bliems.com](http://www.bliems.com)



## Winzarei

Die Winzerfamilie Tement hat alte Gutshäuser aufwändig renoviert und in stylische Chalets, Suiten, Grand Suiten und Lagenhäuschen verwandelt. Die 25 Hide-aways befinden sich in vier reizvollen Lagen. Großzügig und einzigartig sind nicht nur die privaten Rückzugsoasen, sondern auch die Natur rundherum. Die Südsteirische Weinstraße verbindet Österreich und Slowenien. In dieser faszinierenden Grenzregion befinden sich die Weinberglagen Zieregg und Ciringa. Die Lage Zieregg bietet romantische Winzerchalets in zwei stilvoll renovierten Steinhäusern. Auf der slowenischen Seite liegt die Anlage „Ciringa Menhard“ mit wunderschönen Chalets und verspielten Suiten, nicht weit entfernt besticht „Ciringa Stampfer“ mit 360-Grad-Ausblick und Infinity-Pool, das Lagenhaus „Ciringa Pec“ ist ein voll ausgestattetes Weinstöckl inmitten von Weingärten und Wiesen. Zum Frühstück wird hier ein wohl gefüllter Korb mit regionalen Delikatessen geliefert. Genuss pur und entspannte Zweisamkeit mit Blick in die Weinberge – besser kann man eine Auszeit kaum verbringen.

**Weingut Tement**

**8461 Berghausen, Zieregg 4–5**

**[www.winzarei.at](http://www.winzarei.at)**



Die Südsteiermark ist bekannt für große, herkunftsgeprägte Weine, die Winzarei der ideale Ausgangspunkt für Verkostungen, Radtouren oder Weingartenwanderungen.

**ECHTER  
URLAUB  
HEISST:**

AUF ZUM  WEIN

**ÜBER DEN  
TELLERRAND  
SCHAUEN** 

Urlaub in Österreichs Weingebieten.  
Mehr Informationen: [aufzumwein.at](http://aufzumwein.at)







# So schmeckt der Frühling!

**JETZT WIRD'S BUNT!** Nach viel Kraut und Rüben steht uns jetzt der Sinn nach jungem Gemüse, frischen Kräutern und knackigen Salaten. Dazu trinken wir Prickelndes und genießen die warmen Sonnenstrahlen.



## Bunter Salatteller

2 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| • 1 Minigurke           | Dressing:               |
| • 1 Apfel               | • 1 EL Orangensaft      |
| • 2 Radieschen          | • 3 EL Olivenöl         |
| • 1 kleine rote Zwiebel | • 2 EL weißer Balsamico |
| • 1 Handvoll Rucola     | • Salz                  |
| • 1 Handvoll Babyspinat | • Pfeffer               |
| • 1 Handvoll Kräuter    |                         |
| • essbare Blüten        |                         |

1. Gurke mit dem Sparschäler in dünne Längsscheiben schneiden. Vom Apfel das Kerngehäuse ausstechen. Apfel und Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rucola, Spinat und Kräuter verlesen. Alles in eine Schüssel geben.
2. Für das Dressing alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren. Salat mit dem Dressing servieren.

## Echt prickelnd!

Ob Sekstrüstück, Brunch, Dinner oder einfach, um auf den Frühling anzustoßen – prickelnder Rosé passt immer und zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht. Rosé-Schaumweine gibt es in vielen Farbstufen: von Rosa über lachs- bis pfirsichfarben. Sie sind fruchtig-frisch mit eleganten Noten von roten Beeren und Blüten. Das Traditionsunternehmen Henckell Freixenet hat sich der Herstellung hochwertiger Rosé-Schaumweine verschrieben und bietet sie in sämtliche Kategorien aus der eigenen Kellerei an: Sekt, Prosecco, Cava, Champagner und Crémant.



Fotos: Istockphoto



## Scharfes Rindfleisch mit Thaispargel

2 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten,  
zum Marinieren ca. 1 Stunde

- 300 g Beiried
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 kleines Stück Ingwer
  - 1 roter Chili
  - 80 ml Sojasauce
  - 2 EL Sesamöl
  - 1 EL Braunzucker
  - 125 g Basmati
  - 200 ml Wasser
  - 1/2 TL Salz
  - 2 Karotten
  - 1 Bund Thaispargel
  - 2 EL Erdnussöl
  - 2 Zweige Koriander
1. Fleisch in dünne Längsscheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Chili, Ingwer und Knoblauch fein hacken, mit Sojasauce, Sesamöl und Zucker verrühren. Mit dem Fleisch vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
  2. Reis in einem Sieb waschen. Wasser und Salz aufkochen, Reis zugeben und aufkochen. Hitze reduzieren, Reis zugedeckt bissfest garen.
  3. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Vom Spargel die Enden abschneiden.
  4. Im Wok 1 EL vom Erdnussöl erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten, Karotten zugeben und kurz schwenken. Fleisch und Karotten herausnehmen. Wok mit Küchenpapier auswischen. Übriges Öl erhitzen, Spargel darin rundum bissfest braten.
  5. Reis anrichten, Rindfleisch, Karotten und Spargel darauf verteilen und mit Koriander garnieren.



## SO PRICKELND KANN FRÜHLING SEIN



### Von rosa über lachsfarben bis pfirsichfarben:

Rosé-Schaumweine gibt es in vielen Farbstufen. Rosés sind fruchtig-frische Schaumweine mit den eleganten Noten von Beeren, anderen Obstsorten und Blüten.

Auch wenn es Rosé in jeder Schaumweinkategorie gibt, gibt es nur einen Hersteller, der in sämtlichen Kategorien – Sekt,

Prosecco, Cava, Champagner und Crémant – Rosé-Varianten aus den eigenen Kellereien anbieten kann: **Henkell Freixenet**.

Mit der **Rosé-Frühlings-Edition** bietet Henkell Freixenet die Möglichkeit, sich durch eine Auswahl an exklusiven Rosé-Schaumweinen zu kosten – gerade zum Frühlingsbeginn die richtige Begleitung.

Teilnahme am Gewinnspiel: eine Mail mit Name, Adresse, Telefonnummer und dem Betreff **Henkell-Frühlingsgewinnspiel** an [office.at@henkell-freixenet.com](mailto:office.at@henkell-freixenet.com). Teilnahmechluss ist der 06. Mai 2021.





# Frühjahrsputz für den Darm

**DURCHSTARTEN!** Unser Alltag fordert Einsatz. Dabei kommt einer oftmals zu kurz: unser Darm. Welche Rolle unsere Mitte spielt und wie wir ihr im Frühling unter die Arme greifen.

**B**erge an Arbeit, die Freizeit mit der Familie und zwischendurch die Pflege sozialer Kontakte – um den Anforderungen des täglichen Lebens gewachsen zu sein, erfordert es Einsatz. Einsatz, der uns nicht selten an unsere Grenzen bringt. Um all dem Druck standzuhalten und das Bestmögliche rauszuholen, schaltet unser Organismus in einen Modus, den wir weitgehend als Stress verorteln. Dabei handelt es sich um ein evolutionäres Erfolgsmodell: Herzschlag und Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt, und wir werden leistungsfähiger. Zumindest kurzfristig. Langfristig erzielt Stress nämlich das genau Gegenteil: Wir verlieren den Fokus.

## Auf Dauer wird's kritisch

Denn an den Sockel sämtlicher Verpflichtungen gekettet, bleibt für ein gesundes Maß an Bewegung keine Zeit, wir greifen zu ungesundem Fast Food und schlafen schlecht. Faktoren, die unseren Darm beeinflussen.

Oder, besser gesagt, dessen Bewohner: Das sogenannte Mikrobiom, die Gesamtheit hilfreicher Mikroorganismen, die unsere Mitte besiedeln, gerät ins Ungleichgewicht. Das fördert die Entstehung von Entzündungen, die unsere Darmwand löchrig machen. Der Darm als leistungsstarker Schutz funktioniert nicht mehr. Wir werden müde, beklagen Verdauungsbeschwerden, werden anfälliger für Infekte und im schlimmsten Fall ernsthaft krank. Dass unser Mikrobiom Einfluss auf die Entstehung von Zivilisationskrankheiten hat, gilt längst als bestätigt.

## Immunmanager Darm

Die gesteigerte Infektanfälligkeit lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass rund 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm



Eine Smoothie Bowl mit Beeren ist das optimale Frühstück – schmeckt hervorragend und versorgt mit reichlich Ballaststoffen.

beheimatet sind. Demnach entscheidet die Zusammensetzung unseres Mikrobioms auch über die Funktion unserer Abwehrkräfte. Doch damit nicht genug: Unser Darm hat zu alledem auch direkten Einfluss auf unsere Psyche und so auch auf die Entwicklung depressiver Verstimmungen.

Gerade in Zeiten wie diesen, in denen unser Immunsystem geforderter und unsere Resilienz gefragter denn je sind, ist ein intakter Darm entscheidend. Wie wir ihn im Frühjahr gezielt unter die Arme greifen? Tipps, die unsere Mitte kräftigen, damit wir unsere Abwehr und psychische Widerstandskraft stärken, lesen Sie auf der rechten Seite. ■



# Starke Mitte, starker Darm

**DARMGESUNDHEIT!** Während herausfordernder Zeiten ist unser Darm besonders gefragt – er entscheidet über unsere Abwehr und unser allgemeines Wohlbefinden. 5 Tipps für eine starke Mitte:

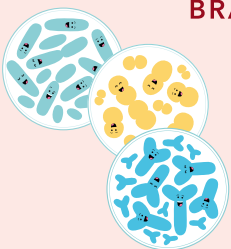


## AKTIV WERDEN!

Ganz gleich, ob joggen oder spazieren – regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bringt den Darm in Schwung und hilft, den Kopf freizubekommen sowie Stresshormone abzubauen.

## SICH ZEIT NEHMEN!

Wer im Alltag bewusst Auszeiten einplant, tut sich und seiner Mitte Gutes. Tipp: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen – gut gekaut ist halb verdaut.



## BRAUCHT'S UNTERSTÜTZUNG?

Machen sich bereits erste Beschwerden bemerkbar, helfen sogenannte Probiotika (lebende Mikroorganismen), unser Mikrobiom zu stärken. Präparate gibt's in der Apotheke!

## GUTE NACHT!

Ausreichend Schlaf hilft, den Darm zu stärken. Denn Studien belegen, dass zu wenig Schlaf die Entstehung von Entzündungen und Darm-  
polypen begünstigt.



## GESUND ESSEN!

Spargel, Rhabarber, Beeren – der Frühling bietet allerhand saisonale Köstlichkeiten, die obendrein reich an Ballaststoffen sind. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern (Präbiotika) sind die Lieblingsspeise unserer Darmbakterien; sie stärken somit das Mikrobiom.



## Und Ihr Darmwohlgefühl?

Promotion

Üppiges Essen, wenig Bewegung oder Infektionen können unsere Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen.

**MULTIflora® Darmmanager** unterstützt Ihre Darmflora mit 7 probiotischen Bakterienstämmen. Plus Vitamin B8 (Biotin) als Beitrag zur Erhaltung der Darmschleimhaut. MULTIflora® Darmmanager – Ihre tägliche Unterstützung!

- MULTI-Probiotikum mit Vitamin B8 (Biotin)
- trinkfertig in nur 1 Minute
- auch für Vegetarier geeignet

In Ihrer  
Apotheke.

**MULTI**  
[www.multi.at](http://www.multi.at)



Nahrungsergänzungsmittel





# Gesund, haltbar, schmackhaft

**BACK TO THE ROOTS.** Fermentierte Lebensmittel liegen im Trend, punkten mit wunderbarem Geschmack und gesunden probiotischen Inhaltsstoffen.

**T**rend ja, neu nein. Fermentieren ist ein jahrhundertealtes Verfahren, um Lebensmittel haltbar zu machen, ohne sie zu kochen. Als es noch keine Kühlschränke und Tiefkühler gab, legte man sich so einen Vorrat an Gemüse an, mit dem man durch den langen Winter kam. Danach geriet „Haltbarmachen durch Milchsäurebakterien“ bei uns etwas ins Hintertreffen, einzig Sauerkraut war immer in aller Munde. Das Beste daran: Bei der Fermentation bleiben alle wertvollen Nährstoffe und Vitamine erhalten, zudem werden sie für den Körper sogar leichter verfügbar!

## Sauer mach lustig

Seit einigen Jahren erlebt Fermentiertes eine Renaissance, Ernährungswissenschaftler haben erkannt, dass Milchsäurebakterien unsere Abwehrkräfte und unser natürliches Immunsystem stärken, Spitzenköche schätzen die überraschenden Aromen und Texturen von milchsauervergorenem Gemüse, und viele Hobbyköche haben Brotbacken für sich entdeckt und füttern täglich mit Hingabe ihren Sauerteig. Koreaner lieben ihr Kimchi, Marokkaner Salzzitronen, Miso ist aus der japanischen Küche nicht wegzudenken, und nicht nur Veganer schätzen Tempeh, der aus fermentierten Sojabohnen gewonnen wird. Am besten, man experimentiert selbst, es ist spannend, was alles fermentiert werden kann.

Fermentieren macht Spaß. Am besten mit Kraut beginnen und dann variieren und experimentieren!



## Do it yourself

Um Gemüse zu fermentieren, braucht es nicht viel: Salz, ein verschließbares Gefäß und ein Gewicht zum Beschweren. Einfach Kraut, Karotten, Fenchel oder Rote Rüben in Stücke schneiden oder hobeln, in ein Glas schichten, mit Salzlake übergießen und beschweren. Und dann heißt es: Lass die Bakterien arbeiten! Wichtig ist, dass das Gemüse vollständig mit Lake bedeckt ist, sonst entstehen Schimmelpilze statt Milchsäurebakterien. Nach vier, fünf Tagen eine Kostprobe nehmen, schmeckt es noch etwas fad oder ist es zu roh, zumachen und weiter fermentieren lassen.

## Joghurt, Kefir & Co

Joghurt, Buttermilch, Kefir und andere Sauermilchprodukte entstehen ebenfalls durch Milchsäuregärung. Sie schmecken und tun uns gut. Zudem haben Studien ergeben, dass fermentierte Milchprodukte auch bei Laktoseintoleranz kein Problem darstellen und ohne Angst vor Symptomen genossen werden können. Das hat die Hersteller auf den Plan gerufen. So bietet etwa nöm eine neue Produktreihe an. „Kefir ist ein in Vergessenheit geratenes Milchprodukt aus alter, bewährter Tradition. Wir modernisieren es in einem Lifestyle-Markenumfeld und bieten innovative Natursnacks und Drinks mit Kefir für einen bewussten Genussmoment“, so Marketingleiterin Veronika Breyer. ■





Bleib frisch.





# Nervennahrung

## DIE AKTUELLE SITUATION HINTERLÄSST SPUREN:

Der scheinbar nie enden wollende Lockdown geht auf die Nerven – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Wie wir diese gezielt stärken können, was es damit auf sich hat und welche Rolle unser Darm dabei spielt.

Mit der Dauer der Corona-Pandemie steigt auch die Häufigkeit psychischer Beschwerden. Die Zahlen zeigen, dass sich etwa depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und Angstzustände vervielfacht haben. Besonders betroffen sind neben Kindern und Jugendlichen vor allem Frauen, die durch Homeoffice, Homeschooling und Homework einer enormen Mehrfachbelastung ausgesetzt sind.

### Schoko gegen Stress

Stehen wir unter Stress, neigen viele vor allem zu einem: Essen, Essen, Essen. Der gesundheitliche Aspekt rückt dabei rasch einmal in den Hintergrund. Verschlungen wird, was sich gerade in Reichweite befindet. Besonders Schokolade ist ein berühmt-berüchtigter Stress-Snack. Wäre da nicht der ganze Zucker, der ungesunde Blutzuckerspitzen verursacht, würden wir sagen: zu Recht! Soll heißen, dass Bitterschokolade durchaus ihre Berechtigung hat. Denn die im Kakao enthaltene Aminosäure Tryptophan bildet die Grundlage für die Synthese des Glückshormons Serotonin, das den Stresspegel nachweislich reduziert.

Doch es geht besser: Wer beispielsweise morgens mit Haferflocken in den Tag startet, versorgt seinen Organismus nicht nur mit jeder Menge komplexer Kohlenhydrate, sondern auch mit einer Reihe an Vitaminen und Mineralstoffen, die unsere Nerven stärken. Allen voran die enthaltenen B-Vitamine sind pures Nerven-Food – sie fördern die Bildung von Neurotransmittern.

Nüsse sind das perfekte Brainfood – sie liefern rasche Energie, reichlich Vitamine und ungesättigte Fettsäuren.



### Nüsse für die Nerven

Aber auch Nüsse haben es in sich: Neben großen Mengen an B-Vitaminen enthalten sie Vitamin E, das als Antioxidans vor oxidativem Stress (auf Zellebene) schützt, und Omega-3-Fettsäuren, die unsere Gehirnfunktion optimieren. Ebenso wie Nüsse sind auch Bananen dank ihres hohen Tryptophangehalts und ihres Reichtums an Vitamin B6, Kalium und Magnesium perfekte Nervennahrung für zwischendurch.

Ist der Terminkalender mal wieder besonders voll oder erscheint die To-Do-Liste endlos, brauchen unsere Nerven eine Extraportion Nahrung. Spezielle Vitamin-B-Präparate, die auf eine nachhaltige Kräftigung unseres Nervenkostüms während besonders herausfordernder Zeiten abzielen, gibt es rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Wächst die Belastung jedoch ins Unermessliche und Sie können ihr nur mehr schwer standhalten, ist es Zeit für Veränderung: Scheuen Sie nicht davor zurück, sich Hilfe zu suchen.



NUTZE,  
WAS DU IN  
DIR HAST.  
SEI  
MAXIMUM  
DU®



### Unterstütze deine Frauenpower

Gerade in stressigen Zeiten braucht es starke Nerven. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So unterstützen die Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> eine gesunde Psyche und starke Nerven.

PURECAPS.NET





# Frühlings-Checkliste

**JETZT HEISST ES DURCHSTARTEN.** Wir freuen uns auf eine großartige Zeit, begrüßen den Frühling mit frischen Ideen, feinen Vorsätzen und ganz viel Tatendrang.

## ☉ Neuer Schwung

Leider spürt man die kalte Jahreszeit oft nicht nur im ganzen Körper, sondern auch auf der Waage. Somit packen wir die Laufschuhe aus, holen das Fahrrad aus dem Keller, schnappen die Yogamatte und starten sportlich durch!

## ☉ Me-Time

Der Alltag ist stressig, eine Auszeit wichtig! Ausschlafen, ausgiebig frühstücken, ein kleines Beautyprogramm, ein spannendes Buch lesen, spazieren gehen oder einfach die Seele baumeln lassen. Ein paar Tage nichts tun und das Leben genießen: Das wirkt Wunder und gibt neue Energie.

## ☉ Nun wird's bunt

Während bei der Wintergarderobe Schwarz dominiert, steht uns nun der Sinn nach Farbe. Der Schrank wird umgeräumt, die hellen T-Shirts, die leichten Kleider und Hosen, die bunten Schals und gestreiften Blusen kommen ganz nach vorne. Sneakers, der bunte Shopper und die lässige Sonnenbrille werden hervorgeholt.

## ☉ Nichts wie raus

Damit die Frühlingmüdigkeit keine Chance hat, brauchen wir jetzt dringend Sonnenschein. Das tut dem Gemüt gut und auch unserem Körper, der dabei Serotonin bildet, was uns glücklich macht und jede Menge neue Energie verleiht. Also: Jede verfügbare Minute im Freien verbringen!

## ☉ Pimp your home

Schluss mit Einigeln! Kuschelpölster und Daunendecken werden in den Schrank verbannt, nun ist luftig-leicht angesagt. Um die Wohnung frühlingsfit zu machen, reicht es, stylische Akzente zu setzen. Man muss nicht grob in den Farbtopf greifen, auch dezente Töne machen glücklich.

## ☉ Iss dich fit!

Endlich gibt es frische Kräuter und knackiges Gemüse! Statt deftigen Eintöpfen steht nun leichte Frühlingsküche auf dem Speiseplan: ein Smoothie am Morgen, mittags Gemüse oder Salat, abends gegrillter Fisch oder ein mageres Stück Fleisch.

## ☉ Positive Vibes

Wir schaffen das! Motivationsboosts, schöne Gedanken und Perspektiven helfen uns in harten Zeiten, die übrigens auch Positives mit sich bringen. Entschleunigung und Besinnung aufs Wesentliche, mehr gemeinsame Zeit zum Kochen und Plaudern. Apropos Perspektiven: Urlaub planen, Reiseführer besorgen und von unserer Lieblingsdestination träumen.

## ☉ Weekend-Trip

Da Urlaub am Meer vielleicht in weiter Ferne liegt, wir aber dringend Luftveränderung brauchen, bietet sich ein Ausflug in Österreich an. Ob nur für einen Tag oder das ganze Wochenende, ob an einen See, auf die Berge oder einfach nur ins Grüne – es ist wunderbar erholsam, die Natur zu genießen.





GUSTO

# Spargel- haft



[gusto.at](https://gusto.at)



# BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

**Website**  
GUSTO.at

## Social Media

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

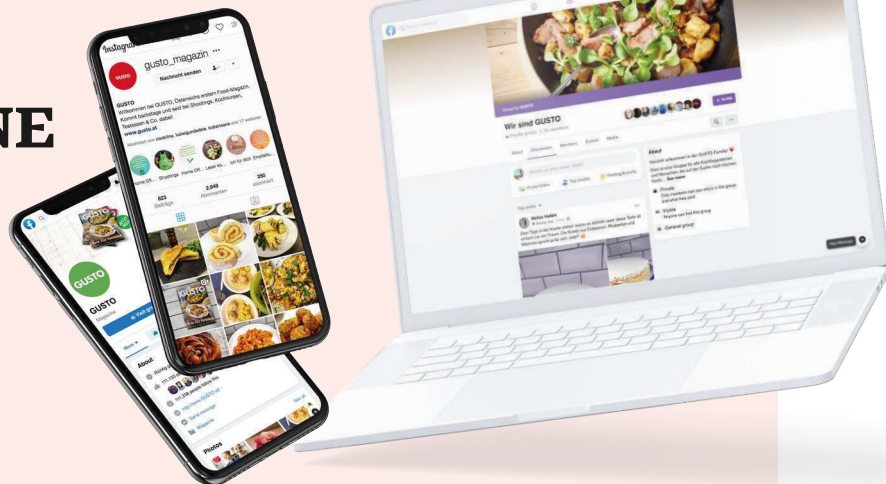
Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*

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

## Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](https://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](https://GUSTO.at/veggie-newsletter)

Wir freuen uns auch über eine Anmeldung zu  
unserem wöchentlichen Veggie-Newsletter!

## VORSCHAU

Freuen Sie sich mit uns auf das Juni-Heft! Wir begeben uns wieder auf Reisen, natürlich nur kulinarisch gesehen, und nehmen die Lieblingsdessert aus dem Süden für Sie unter die Lupe, um sie perfekt nachzumachen. Zusätzlich erwarten Sie viel frisches Gemüse und köstliche Fleisch- und Fisch-Variationen.



Diesmal werden die besten Fleischstücke ganz  
klein gewürfelt, mit viel Gemüse kombiniert und  
fein gewürzt.



Unsere zwei Küchenmäuse  
zaubern köstliche  
Eispralinen. Eine  
Riesenfreude für Klein  
und Groß und perfekt  
für die ersten warmen  
Sommertage!

## IMPRESSUM

**Adresse der Redaktion:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at) **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner  
**Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, 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](mailto:abo@gusto.at) **Postanschrift:** GUSTO  
Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, [www.dpv.de](http://www.dpv.de) **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Tabor-  
straße 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 Stummvoll (Lt.), Sibylle Bauer  
**Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Lt.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Lt.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Daniela Dietachmayr **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201  
Neudorf, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, [www.pgvaustria.at](http://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](https://gusto.at/offenlegung) abrufbar.



# Bewusst genießen.



noem.at

**nōm**  
für mich



# Liebensmittel

aus Österreich zum

**HOFER  
PREIS,-**



Da bin ich mir sicher.

**Was aus der Region kommt,  
muss man einfach lieben.**

Ein Großteil unseres Sortiments stammt von regionalen Produzenten aus ganz Österreich. Damit garantieren wir beste Qualität und Frische zum immer günstigen HOFER Preis.



**Längerfrische Vollmilch**  
3,5 % Fett  
1 l

dauerhaft erhältlich  
per Packung  
**1,15**



## Familie Ahammer

Der Hof der Familie Ahammer liegt in Altmünster am Traunsee, dem Tor zum Salzkammergut. Die rund 60 Kühe des Hofes leben mit Blick auf den Traunstein und die umliegenden Berge.

„Wir leben seit Generationen von und mit der Natur. Wenn wir immer nur nehmen und nicht auf ein Gleichgewicht achten, kann das auf Dauer nicht funktionieren. Darum spielt in unserem Betrieb Tierwohl seit jeher eine zentrale Rolle.“, Doris Derflinger

**milfina**

**Cremiges Naturjoghurt**

- 3,6 % Fett oder
- 1,8 % Fett

500 g



dauerhaft erhältlich  
per Becher  
**0,55**

1,10/kg

**milfina**

**Tilsiter/Butterkäse**

in Scheiben  
200 g



dauerhaft erhältlich  
**-120%**  
0,75/100 g  
per Packung  
**1,49**  
1,69

GÜNSTIGER SEIT 31.03.2021



## Familie Wopfner

Für die Familie Wopfner aus dem schönen Taur in Tirol ist Regionalität wichtiger denn je und daher bauen sie bereits seit über 50 Jahren heimisches Gemüse wie Karotten, Kartoffeln, Radieschen, Eisbergsalat und Chinakohl an.

„Die Herstellung von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln für den heimischen Markt hat für uns oberste Priorität. Und so setzen wir unter anderem Feldbewässerung mit Trinkwasserqualität ein und nutzen das begünstigte Klima im Tiroler Inntal.“, Familie Wopfner

**Radieschen aus Österreich**  
Klasse I

dauerhaft erhältlich  
per Bund  
**0,79**



**Naturparade**

**Karotten aus Österreich**

Klasse I  
1 kg



dauerhaft erhältlich  
per Packung  
**1,19**



**Naturparade**

**Jungzwiebeln aus Österreich**

per Bund  
**0,89**



dauerhaft erhältlich  
per Bund  
**0,89**



Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Serviervorschläge bzw. Symbolfotos. Die „statt“-Preise waren unsere bisher gültigen Verkaufspreise. Bei Preissenkungen ist die Angabe der %-Senkung kaufmännisch gerundet. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf [hofer.at/filialen](http://hofer.at/filialen) zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

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