

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der SOMMER

Alle Rezepte
3 mal
getestet



Juhu! Eierschwammerl

GRILLEN
Heiß & saftig

SOMMEROBST
Cremig & süß

VEGGIE
Kreativ & gut

DESSERTS
Fruchtig & frisch

Pur



er Genuss!



Bleib frisch.

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema Sommerpläne



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Der Sommer ist da ... und wir haben endlich das Gefühl, Licht am Horizont erblicken zu können. Zumindest was die Gastro und den Urlaub betrifft. Meine zwei Wiener Lieblingslokale sind übrigens das Pizza Senza Danza im Volksgarten und eine sehr coole Tagesbar namens Everybody's Darling. Wer dort mal in der Nähe sein sollte: ich kann beide nur empfehlen, und vielleicht sieht man sich ja zufällig :)

Was unser Heft betrifft, hoffe ich, dass wir Sie auch in den schwierigeren Monaten kulinarisch gesehen gut verköstigt haben, und eventuell haben sich ja auch ein paar neue Inspirationsmöglichkeiten ergeben. Wir als Team sind weiterhin keinesfalls untätig. Ich kann jetzt schon verraten, dass sich im Herbst ein bisschen was ändert wird und wir damit hoffentlich noch mehr Ihren Geschmack treffen werden.

Bis dahin kann ich es kaum erwarten, mit meiner Familie ins Flugzeug zu steigen, um endlich wieder im Meer baden zu können. Vielleicht bringe ich ein paar neue Gerichte mit, und Sie dürfen sich über griechische Köstlichkeiten in einer der nächsten Ausgaben freuen. In der Zwischenzeit würde ich mich freuen, wenn Sie einen unserer Newsletter abonnieren (auf GUSTO.at finden Sie einen Link, der direkt zur Anmeldung führt) oder unserer Facebookgruppe „Wir sind GUSTO“ beitreten. Dann bleiben wir über den Sommer zumindest so ein wenig in Kontakt!

Genießen Sie so viele Sonnenstunden wie möglich, gutes Essen und noch bessere Gesellschaft! Alles, alles Liebe, und lassen Sie es sich gut gehen!

Anna Wagner

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Ziemlich genau vor einem Jahr habe ich hier an dieser Stelle geschrieben, wie schön es wäre, auf gewohnte Weise im Urlaub in der Weltgeschichte herumzudodeln und sich an den kulinarischen Köstlichkeiten anderer Länder zu delekrieren.

Momentan haben wir zwar endlich wieder die Möglichkeit, problemlos über die Grenzen zu fahren, aber so richtig Lust habe ich dazu ehrlich gesagt nicht. An einem herrlichen Sandstrand zu liegen und die Blicke über das Meer schweifen zu lassen: zugegeben, das hat was. Aber an einem wunderbaren See zu liegen, zu relaxen und die Seele baumeln zu lassen, ist ja auch nicht zu verachten. Falls mich das große Fernweh doch überraschend packen sollte, werde ich dieses allerdings nicht mit einem mehrwöchigen Aufenthalt stillen, sondern eher kurzentschlossen über ein verlängertes Wochenende verreisen. Ich denke, jeder wird so seine Vorstellungen haben, wie er die wiedergewonnene Freiheit nutzt und für sich umsetzt.

Ob im sonnigen Süden, beim Heimurlaub oder einfach in den eigenen vier Wänden, eines ist sicher: der Genuss wird in diesem Sommer garantiert nicht zu kurz kommen. Einerseits hat ja Gott sei Dank die Gastronomie wieder geöffnet, man kann also viele tolle Restaurants besuchen und die neuesten Kreationen genießen. Andererseits kann ich Ihnen die bunte Auswahl an köstlichen Rezepten in unserer Sommerausgabe und auf GUSTO.at wärmstens ans Herz legen.

Ich wünsche Ihnen viele genussreiche Momente und gesellige Stunden, wo immer Sie Ihren Sommer verbringen!

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



Wolfgang Schlüter

NIVEA

Aktiviere das innere Potenzial deiner Haut!

Aneta W., 32 Jahre alt, Gründerin

NEU HYDRA SKIN EFFECT

Aktiviert 3x mehr* hauteigenes Hyaluron

Für 72h Feuchtigkeit und sichtbar aufgepolsterte Haut.



JETZT SCANNEN
& HYDRA PAKET
GEWINNEN!



*in vitro

Inhalt

20 Grillen am See

- 22 Schwarzbrottoasts mit Lauchmayonnaise
- 24 Steak-Sandwich mit Aioli
- 26 Tintenfischtuben mit Shrimps-Semmelfülle und Kräutersalsa
- 28 Kebabspieße mit Kichererbsensauce und Spitzpaprika
- 30 Knusprige Hühnerfilets mit Korianderpesto und Pak Choi
- 32 Pulpo-Chorizosalat mit Fenchel
- 34 Kresse-Sesambutter
- 34 Gurken-Kräuter-Ketchup



74

36 So süß schmeckt der Sommer!

- 38 Marillenspitzen mit Vanillecreme
- 40 Mürbeigkuchen mit Pfirsichen
- 42 Topfen-Marillenfleck mit Streusel
- 44 Kirschentörtchen mit Oberscreme
- 46 Mohnmousse mit Joghurt und Marillenröster



44

48 Eierschwammerl – unsere Lieblinge aus dem Wald

- 50 Gefüllte Ofenparadeiser mit Basilikumsauce
- 52 Hendl mit Eierschwammerlfülle
- 54 Mini-Fleischrouladen mit Grießgnocchi
- 56 Lachsforellen-Carpaccio mit Schwammerlsalat
- 58 Conchiglioni mit Ricotta-Rucolafülle und Eierschwammerlsauce
- 60 Zweierlei Tatar mit Portweinzwiebeln

62 Zwerg am Herd

- 62 Erdbeer-Joghurt-Trifle mit Obst-Zauberstab

66 Vegetarische Urlaubsküche

- 66 Wareniki mit Erdäpfel-Topfenfülle
- 68 Sellerie-Schnitzel mit Frankfurter Grüne Sauce und gerösteten Radieschen
- 70 Labneh mit Mandel-Fladenbrot
- 72 Melanzane alla Parmigiana
- 72 Rucola-Mandel-Pesto
- 74 Zucchini-Handpies mit Schnittlauch-Dip und Käferbohnensalat
- 76 Walnuss-Linsen-Bolognese

80 Coole Desserts für heiße Tage

- 80 Frozen-Joghurt-Cupcakes
- 82 Schichtdessert mit Beeren
- 83 Popsicles mit Beeren
- 84 Schokolade-Eisbombe
- 85 Brownie-Pralinen
- 86 Eissandwiches mit Kokos- und Matcha-Parfait
- 87 Tartes mit Lemon Curd

Standards

- 3 Editorial
- 8 Neues im Sommer
- 14 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 88 Produktvergleich: Buttermilch
- 90 Impressum

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

 Tchibo



FIT IM PARK

SPORTMODE MIT RECYCLETEM MATERIAL

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.

Neu in Ihrer Filiale und auf tchibo.at

Deshalb lieben wir den SOMMER ...

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



Fotos: Lieblich Productions



SUMMERFEELING

Neuer Pop-Up-Club

Sommer, Sonne, Drinks und coole Musik – die Terrasse im ersten Stock des neu renovierten Hilton Vienna Park wird zur angesagten Summer Club Location. Die Lage in der Wiener Innenstadt ist perfekt, der Blick von der Terrasse ins Grüne großartig und das Ambiente verspricht einzigartiges Urlaubsfeeling. „Die sonst nicht öffentlich zugängliche und besondere Location, internationaler Sound und das besondere Look and Feel sind die bestimmenden Themen des Abends,“ so die Veranstalter. **Wer an lauen Sommertagen keine Lust hat nach der Arbeit nachhause zu gehen, trifft sich mit Freunden zum Afterwork,** genießt sommerliche Drinks oder Spritz-Varianten und kleine leichte Gerichte. Der DJ sorgt für feinen Sound, die Atmosphäre ist entspannt und die Stimmung bei Sonnenuntergang einfach großartig.

Am 24. Juni geht's los, im Juli, August und September folgen weitere Termine. Der Eintritt ist frei, allerdings ist eine Reservierung erforderlich.

Executive Summer Club

Hilton am Stadtpark
1030 Wien, Am Stadtpark 1
Kick-Off: 24. Juni 2021, 17 bis 23 Uhr
www.executivesummer.club



GREISSLEREI IM PRANDTAUERHOF

Gourmettipp

Barbara und Karl Holzapfel haben das ehemalige Geschäft im historischen Barockgewölbe ihres Prandtauerhofes aus dem Dornröschenschlaf geweckt, liebevoll restauriert und in eine Delikatessen-Greißlerei verwandelt. Im Repertoire gibt's die hauseigenen Weine und Brände, Marmeladen, Chutneys, Säfte, Brot und andere Schmankerl. **Das Highlight sind die Wachauer Jausen-Taschen von Küchenchefin Karin Irk:** Feines im Miniatuurformat – Polenta-Paprika-Krustlschnitte, Wiener mit Erdäpfelsalat, Blunz'n im Blätterteig, Camembert-Torte mit getrockneten Marillen und Nüssen, Palatschinkenrolle mit gebeizter Lachsforelle oder Buchteln mit Vanillesauce. Perfekt für Weinergartenwanderungen oder Radtouren sind die Jausenkörbchen, die mit den ausgesuchten Speisen, gekühltem Wein und bruchsicheren Gläsern gefüllt werden.

Wingut Holzapfel Prandtauerhof
3610 Weißenkirchen, Prandtauerplatz 36
www.holzapfel.at

LOKALER INDOORMARKT

Neueröffnung

Im Loma findet man auf 400 Quadratmetern alles für den täglichen Einkauf: Brot, Obst, Gemüse und Fleisch sowie eine große Auswahl an ausgesuchten Lebensmitteln und Spezialitäten – aus der Umgebung, aus Österreich und der ganzen Welt. So kommen Paprika, Paradeiser und Gurken von den Wiener Gärtnern, die Erdäpfel aus dem Weinviertel vom BioHof Niedermayer und das Brot bäckt der Waldviertler Bio-Bäcker Brotocnik. Fleisch gibt's ausschließlich von artgerecht gehaltenen Tieren mit nachvollziehbarer Herkunft, etwa von Höllerschmid, Etrusco Carni und Sonnberg Biofleisch. Die Auswahl ist enorm, die Bedienung ausgesprochen freundlich und kompetent. „Oft lokal und immer regional“ – dieses Credo gilt auch für die sorgfältig ausgewählten Winzer und Weine aus Wien, Niederösterreich, dem Burgenland und der Steiermark. Abgerundet wird das unkomplizierte Markt erlebnis mit einem Bistro mit kleinen Gerichten und Kaffee, zum Mitnehmen oder vor Ort Genießen.

LOMA
1010 Wien, Singerstraße 27
www.loma.wien



Foto: Daniel Sack

EINKOCHBUCH VON WIENER ZUCKER

Rezepte um den Sommer ins Glas zu füllen

57 saisonale Rezepte für fruchtige und pikante Kreationen im Glas. Ideal für alle, die Obst und Gemüse zu selbstgemachten Köstlichkeiten verarbeiten wollen. Ob Marmelade für den Frühstückstisch, Sirup für den Aperitif, Likör als Geschenk, köstliche Sauce für die Grillparty oder Chutney für das Käsebrett – wir inspirieren in unserem Einkochbuch mit vielfältigen Rezeptideen passend zur jeweiligen Saison.



Erhältlich
für € 14,90 unter www.wiener-zucker.at/shop

WERBUNG

RUSTIKAL RADIKAL

Meine vegane Küche



In seinem ersten großen Kochbuch definiert Sitzenkoch Timo Franke vegane Kulinarik neu. Er würdigt Altbewährtes, verbindet aber auch klassische mit radikalen Elementen, ohne dabei die Wurzeln der Speisen drastisch zu verändern. Es gibt von jedem Gericht jeweils zwei Varianten: klassisch veganisiert zubereitet sowie radikal neu interpretiert. Er lässt dem Leser die Wahl: „Spinat-Maultaschen mit Omas Kartoffelsalat und Zwiebelsoße“ oder lieber Timos „Spinat-Kartoffel Wan Tans mit Zwiebel-Umami Fond“, „Ungarisches Gulasch“ oder „Geschmorter Saitan auf Knoblauchpüree mit Underground-Paprika-Gemüse“. Zur Einführung gibt's ausführliches Küchen-Know-How und praktische Tipps.

Rustikal – Radikal
Meine vegane Küche
Timo Franke
Ventil Verlag, € 27,30

SALZBURGMILCH

Käseliebhaber aufgepasst



WERBUNG

Der SalzburgMilch Premium Berggenuss bietet in den Sorten „mit edlem Paprika“ und „mit mediterranen Gewürzen“ ein köstliches, mild-feines bis g'schmackig-würziges Genusserlebnis. Dank der wiederverschließbaren Käseglocken bleiben die neuen 200-g-Schnittkäse-Stücke optimal geschützt und Genuss pur bis zum letzten Bissen.

Schmöckern Sie durch köstliche Rezepte und erleben Sie die Vielfalt der SalzburgMilch Premium Käseprodukte: www.milch.com

PFLANZEN- VIELFALT

**Saatgutvermehrung
für unsere Zukunft**

Saatguternte und Stecklingsvermehrung – ist das Zaubertrick? „Wenn du zusiehst, wie dein Samenkorn zur Pflanze reift, kommt dir das gar nicht so abwegig vor. Dabei geht es doch ganz leicht!“, so Autorin Sigrid Drage, die alle Infos und Tipps liefert, die man braucht, um die ertragreichsten, resistentesten und am besten an den eigenen Garten angepassten Samen und Stecklinge weiterzupflanzen. Ganz natürlich und schonend – und ganz nach den Prinzipien der Permakultur. Da wären etwa der aromatische Fenchel, die wuchernde Buschbohne, die bauchige Melanzani oder die All-Time-Favorites Rosmarin und Basilikum. Nach dieser Lektüre erlebt man sein blühendes Wunder!



**Wie du dein eigenes Saatgut gewinnst –
und so ein kleines Stück Welt rettest**
Sigrid Drage
Löwenzahn Verlag, € 26,90



BIO-WEINE VOM NEUSIEDLER SEE

Winzertipp

Mit viel Liebe und Engagement betreibt die Familie Fuhrmann seit Generationen Weinbau und Kellerwirtschaft in Weiden am See. Hannes Fuhrmann sieht es als Aufgabe und Herausforderung diese Tradition weiterzuführen. Er ist weit gereist und doch heimatverbunden und produziert ausschließlich Weine, die er auch selbst gerne trinkt. Naturahe Bewirtschaftung und die auf langjähriger Erfahrung bauende Kellerarbeit führen zu qualitativ hochwertigen Weinen. Die Trauben werden grundsätzlich von Hand selektioniert und schonend mit einer pneumatischen Presse verarbeitet. Die weißen Moste werden kühl, aber nicht kalt vergoren. Die blauen Trauben werden durch eine etwa dreiwöchige Maischegärung zu Rotwein. Seit 2012 ist der Betrieb BIO-zertifiziert. Im Angebot stehen Grüner Veltliner, Weißburgunder, Welschriesling, Chardonnay, Muskat Ottonel und Rosé sowie Zweigelt, Pinot Noir, Blaufränkisch und Cabernet Sauvignon. Wer Prickelndes liebt, wird von Frizzante Rosé und Frizzante Muskat Ottonel begeistert sein.

Tipp: Gegen Voranmeldung werden Verkostungen organisiert und es kann ab Hof eingekauft werden.



Bio-Weingut derFuhrmann
7121 Weiden am See
Friedhofgasse 1
www.derfuhrmann.at

ORGANICS BY RED BULL® BLACK ORANGE

tangy & natural

Mit frischem und fruchtigem Orangen-geschmack. Der einzig-artige Mix aus Säure und Frucht erzeugt eine Geschmacksexplosion auf der Zunge, verfügt über eine leicht bittere Note und schmeckt gleichzeitig wunderbar erfrischend.

Mehr Infos zu
ORGANICS by Red Bull®:
organicsbyredbull.com

Orange Kiss Mocktail:

15 cl Orangensaft
5 cl Blutorangensaft
1 cl Zitronensaft
1 cl Holundersirup

Fill Up: ORGANICS Black Orange



KOMMEN SIE IN SOMMERLAUNE

Darbo Sommersirupe in limitierter Auflage sind wieder da!

Wenn die ersten Sonnenstrahlen unsere Glücksgefühle wecken, die Tage wieder länger werden und die Temperaturen steigen, ist es Zeit für die beliebten Sommersirupe von Darbo. Ab Mai 2021 sorgt die neue Sorte Rote Ribisel gemeinsam mit den bekannten Sorten Holunderblüte-Minze und Limette-Melisse für Erfrischung an heißen Tagen. Freuen Sie sich auf intensiven Genuss – aber nur, solange der Sommer reicht.

Die Sommersirupe von Darbo sind auf aufmerksamkeitsstarken Displays im gut sortierten österreichischen Handel erhältlich. Zusätzlich gibt es im Sommer eine reichweitenstarke TV- und Online-Kampagne der Darbo Sirupe.

www.darbo.at



WERBUNG

HEUMILCH ZUM HÖREN

Käsetiger aufgepasst



Mit ihrem neuen Podcast „Heugeflüster“ lädt die ARGE Heumilch ab sofort zu einem unterhaltsamen akustischen Streifzug durch die Welt der Heumilch ein. Die ersten Folgen beschäftigen sich u.a. mit einfachen Regeln der Harmonielehre und machen Lust darauf, gemeinsam mit erfahrenen Kulinarik-Expert*innen den besten Geschmackskombinationen von Käse mit Beigleitern wie Tee oder Honig und Gelees genauer auf den Grund zu gehen.

„Heugeflüster“ erscheint monatlich mit einer neuen Folge unter www.heumilch.com/podcasts und auf allen gängigen Streamingdiensten wie Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, Overcast u.a.

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!



Unsere Leserin Evelyn Pranter hat eines der beliebtesten GUSTO-Rezepte aus 2020 probiert: unsere Käsestangerl! „Die Freunde, die ich zum Frühstück eingeladen hatte, waren begeistert von meinem Jourgebäck.“



Martina Zuntner hat die Palatschinken-Roulade mit Spinatpolenta und Erbsensauce aus dem letzjährigen Dezember-GUSTO gezaubert. „Ich wollte die Rollen zuerst gar nicht anbraten, aber durch den Parmesan, der dadurch anknuspert, werden die Palatschinkenrollen so richtig, richtig lecker!“

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.

BURGIT FOOTCARE

GEGEN WARZEN

Burgit

WARZEN KINDERLEICH ENTFERNEN!

✓ effektiv bei Dornwarzen & gewöhnlichen Warzen
✓ schmerzfrei & einfach

Mit Druckschutz-Polster

BURGIT
FOOTCARE

ANTI WARZEN Pflaster

bei Dornwarzen und gewöhnlichen Warzen

✓ seitlich Warzen effektiv ✓ schützt vor Übertragung ✓ Indiziert Druckschmerz

NUR 2 Wochen Behandlungsdauer

14 Stück

AZ 0109

Burgit. Einfach gut für meine Füße!

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.

www.burgit.at



AUF ZUM WORK-OUT



SEAMLESS-SPORT-BH
93% ECONYL®-Polyamid.

TIGHT mit 92% Baumwolle aus ökologischem Anbau, GOTS- und Grüner Knopf zertifiziert.

SNEAKERS 100% recyceltes Polyester.



WINDBREAKER

Mit umweltschonender evoPel-Imprägnierung aus 100 % recyceltem Polyester.

2-IN-1-LAUFSHORTS

Mit DryActive Plus Ausrüstung. Shorts und Tights aus recyceltem Polyester und Elasthan (Creora®).



Wie trainieren Sie im Sommer am liebsten? Ob Laufen, Slacklining oder Stand-up-Paddling – die Tchibo Kollektion bietet hochwertige Funktionskleidung und praktisches Equipment für große und kleine Sportbegeisterte. Und weil Tchibo noch mehr bewegen möchte, wurde die Kollektion aus nachhaltigen Materialien, wie recyceltem Polyester, Bio-Baumwolle und ECONYL®-Nylon, gefertigt.

NACHHALTIGERE UND GLEICHZEITIG MODISCHE ALTERNATIVE

Die Nutzung von bestehenden Rohstoffen ist Tchibo wichtig. Für die aktuelle Sportkollektion „Fit im Park“ werden PET-Flaschen zu Polyesterfasern verarbeitet, während Fischernetze und andere Nylonabfälle in regeneriertes ECONYL®-Nylon umgewandelt werden. Das spart Energie und schont Ressourcen und damit unsere Umwelt. Im Jahr 2020 hat Tchibo mehr als 63 Millionen recycelte PET-Flaschen im Sortiment eingesetzt.

Urlaubsträume werden wahr!

Gewinnspiel-Special

Diesmal verlosen wir
zwei tolle Packages
in wunderschönen
Hotels.

Tradition, Historie, Qualität und herzliche Gastfreundschaft prägen die knapp 200 Romantik Hotels & Restaurants. Ob Landgasthof, Wellness- oder urbanes Luxushotel – ausgezeichnete Kulinarik, echte Regionalität und erlebbare Geschichte machen die Häuser zu exklusiven Hideaways. www.romantikhoteles.com Einzigartigen Urlaub für die ganze Familie versprechen die Mitgliedsbetriebe der Vereinigung „family austria Hotels & Appartements“. Ob Wellnesshotel, Appartement, Bio-Bauernhof oder Therme, überall steht ein persönlicher Urlaubscoach mit Tipps der Planung bis zur Abreise zur Verfügung steht. www.familyaustria.at

WIR
VERLOSEN
2 Nächte für 2 Personen
inkl. Frühstückskorb
GUSTO.at/
gewinnspiele



WINZAREI

Auszeiten sind oft rar, umso wichtiger ist es, die wenigen Tage genussvoll zu verbringen. Die Winzer-Familie Tement hat alte Gutshäuser aufwändig renoviert und in stylische Chalets, Suiten, Grand Suiten und Lagenhäuschen verwandelt. Die 25 Hideaways befinden sich in vier reizvollen Lagen. Großzügig und einzigartig sind nicht nur die privaten Rückzugs-Oasen, 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 immiten 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.



Fotos: The Flow Winzarei

Weingut Tement
8461 Berghausen, Zieregg 4–5
www.winzarei.at



ALMFAMILYHOTEL SCHERER

Das Lesachtal am südlichsten Rand von Österreich ist „Europas naturbelassenstes Tal“. Mittendrin im charmannten Osttiroler Dorf Obertilliach liegt auf 1.450 Metern Seehöhe das Almfamilyhotel der Familie Scherer, welches erst vor 5 Jahren eröffnet wurde. Das Interieur ist ein gelungener Mix aus moderner Eleganz, natürlichen Elementen und regionaler Tradition. Der Almwellness-Bereich ist komplett neu und bietet einen eigenen Bereich für Kinder – drei Rutschen, Kinderbecken und einen 12 Meter langen Indoor-Pool mit Blick ins Grüne. Während Erwachsene die Finnische Sauna, die Alm-Sauna oder das Dampfbad nutzen, bestaunen die Kleinen den Sternenhimmel in der Kindersauna. Herausragend ist auch die Küche im Vier-Sterne-Superior Haus. Küchenchef Thomas Ebner wurde als einziger Koch Osttirols mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet und verwöhnt mit seinem Team auf höchstem Niveau. Das regionale Frühstücksbuffet spielt alle Stüberl und am Abend gibt's Gourmet-Menüs, für die Großen fünf spannende Gänge, für die Kids drei, die ihrem Gaumen angepasst sind und so die Welt der Haute Cuisine entdecken lassen.

4-Sterne-Superior Almfamilyhotel Scherer
9942 Obertilliach, Dorf 145
www.almfamilyhotel.com



Fotos: Andreas Baum

WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene
und 2 Kinder im Familien-
zimmer samt Halbpension
GUSTOat/
gewinnspiele

CINZANO
IL DOLCE APERITIVO

Cin Cin!
• süß
erfrischend
italienisch
Rosato



1 TEIL CINZANO BIANCO
(JE MEHR DESTO SÜSSER)

Sminaldo



1 TEIL CINZANO BIANCO
(JE MEHR DESTO SÜSSER)



Scannen Sie den
Code zur Zubereitung
& tauchen Sie ein in
die süße Welt von
Cinzano!



CINZANO.AT

WWW.CINZANOAPERITIVO.AT

Enjoy responsibly.





STADTGÄRTNERN BRAUCHT NICHT VIEL PLATZ!

Auf kleinsten Flächen können Gartenträume wahr werden – mit eigenen Kräutern, knackigem Gemüse und bunten Zierpflanzen. Die Balkonbox von GARDENA enthält die wichtigsten Tools, die der Stadtgärtner zur Pflege braucht: Gartenschere, Schaufel, Rechen und Besen.

Gewinne eine von drei GARDENA-Balkonboxen.

HEISSE GEWINNE

MURUMURU BUTTER & ROSE GIFT PACK

Das Love Beauty and Planet Gift Pack besteht aus einem Shampoo und einer Spülung der Blooming Colour Serie. Mit dem veganen Shampoo und Conditioner verleihst du deinem colorierten Haar gesunden Glanz und schützt es zugleich. Dank der enthaltenen Murumuru Butter aus dem Amazonasgebiet wird dein Haar mit Feuchtigkeit versorgt, sodass ein gesunder Glanz zurückbleibt.

Gewinne eines von drei LBP Murumuru Butter & Rose Gift Packs!



MIT BAILEYS & BELSAZAR ROSÉ IN DEN SOMMER

Baileys und Belsazar Rosé – zwei Drinks, die unterschiedlicher nicht sein könnten: die weiche, samtige Textur von Baileys – oder Belsazar Rosé, ein Wein-Aperitif mit frischen Bitternoten, Pink Grapefruit, Orangenblüten und süßer Beerenfrucht. Was sie beide gemeinsam haben? Unwiderstehlichen Genuss für alle Sinne.

Gewinne eine Flasche Belsazar Rosé mit 2 Gläsern und eine Flasche Baileys Strawberry & Cream!

NÄTÜRLICH IN PAPIER VERPACKT

Die Recheis-Bio-Nudeln aus bestem österreichischem Hartweizengrieß und Freilandeiern stecken ab sofort in einer besonders umweltfreundlichen Papierpackung aus 100 % recycelbarer Cellulose. Das schmeckt auch der Natur!

Gewinne 1 Stand-up-Paddle-Board im Recheis-Look und 10 x 1 Bio-Nudelpaket!



CLARO-WASCHMASCHINEN-PAKET

claro Schneeweißchen und Kunterbunt reinigen deine weiße und bunte Wäsche sauber, hautschnörend und ohne Mikroplastik, die claro Kalk-Stopp-Tabs sorgen für weiches Wasser und schonen die Umwelt. Psst: claro ÖKO Waschpulver Kunterbunt und Schneeweißchen sind mit dem Österreichischen Umweltzeichen und dem EU-Ecolabel ausgezeichnet!

Gewinne eines von 10 claro-Paketen im Wert von 25 Euro!



FÜR DEINEN TRAUM-



Der Sommer nähert
sich mit großen Schritten.

Gewinne jetzt eines unserer Sommer-Packages. Ideal als Überraschung für einen action- und genussreichen Sommer!

www.gusto.at/sommergewinispiel2021

DESENIO

... steht für hochwertige, trendige Wandkunst. Finde die perfekten Poster für deine Wände: So kannst du jedem Zimmer ganz leicht nach Geschmack und Jahreszeit einen neuen Look verleihen! Um die Motive perfekt in Szene zu setzen, gibt es dazu verschiedene Rahmen, Posterleisten, Washi Tapes und Aufhängeclips!

Gewinne einen von drei Desenio-Gutscheinen im Wert von 100 Euro!

Mehr im Shop: www.desenio.at



NACHHALTIG & KOMPAKT: DIE NEUE ILLY E.S.E. KAFFEEMASCHINE

Mit den illy E.S.E. Kaffee pads bietet die neue illy E.S.E ein Kaffeegenusserlebnis in nachhaltiger, kompostierbarer und gebrauchsfertig portionierter Form für Espresso und Lungo in Barista-Qualität. Durch das kompakte Design ist die illy E.S.E sehr platzsparend und besonders praktisch.

Gewinne die neue illy E.S.E Kaffeemaschine inklusive 4 Packungen illy E.S.E. Kaffee pads!



ITALIENISCHE LEICHTIGKEIT MIT CINZANO

Campari Austria bietet mit Cinzano nun eine süße Aperitivo-Alternative zum bittersüßen Aperol, dem klassisch-bitteren Campari und dem alkoholfreien Crodino – für all jene, die das Leben gern in all seiner Süße feiern.

Gewinne eine von fünf Cinzano-Packungen mit 1 Flasche Cinzano & 1 Flasche Fentimans Rose Lemonade!

- SOMMER 2021!



7 SEALS - DAS „WASSER DES LEBENS“

Time doesn't matter – taste matters! Bei den Whiskys von Seven Seals liegt der Hauptaspekt beim Geschmack. Nach jahrelanger Entwicklungsarbeit werden die Whiskys mittels eigener Formel hergestellt und perfektioniert.

Mach mit, und gewinne unsere neuen Sorten „Scorpio“ und „Aquarius“!



DOVE ZINK DEOSPRAYS

Dove verzichtet in dem neuen Zink Deodorant gänzlich auf den Zusatz von Aluminiumsalzen und Alkohol. Mit dem pflegenden Zinkkomplex schützt es vor Körpergeruch auf zwei Arten: Der antibakterielle Zinkkomplex reduziert Geruch und bekämpft geruchsverursachende Bakterien. Pflegende Inhaltsstoffe, wie die Dove Pflegecreme mit Pflegeöl, verwöhnen deine Haut zusätzlich.

Gewinne die neuen Dove Zink Deosprays in den Duftrichtungen Rose, Lavendel und süße Apfelblüte plus praktischer Dove Kosmetiktasche!

WAKE UP. HAKUMA

HAKUMA ist der Premium-Eistee, der dich natürlich wach macht. Dein natürlicher Boost aus der nachhaltigen Kartondose, erhältlich in jedem BILLA und Spar in ganz Österreich.

www.instagram.com/hakuma_official
www.facebook.com/hakumawholetea

Gewinne 10 x 1 HAKUMA-Tray à 12 Stück.
Jetzt @hakuma_official-Instagram & HAKUMA-Facebook liken.



RIO
mare

italienisch
kochen

**DEIN
REZEPT,
UNSERE
SPENDE.**



**Jetzt
mitmachen!**
Koche und
poste dein
Thunfischrezept
für den guten
Zweck.

Poste dein Thunfischrezept
oder Foto mit #gutesthun
auf Facebook oder Instagram.

Für jedes Foto, Like, Kommentar
oder Share mit #gutesthun spendet
Rio Mare 1 Dose Thunfisch an die
Team Österreich Tafel.

www.gutesthun.at

Mehr Rezeptinspirationen
auf www.riomare.at/rezepte

Grillen am See





Teil 2



Unsere Grillgeschichte geht in die zweite Runde. Diesmal wird viel Fisch und Fleisch zubereitet. Und wir sind immer noch ganz verliebt in diesen fantastischen Ort mit dem wunderschönen Blick auf die Marina und den Neusiedler See. Hausherr und Spitzenkoch Fritz Tösch, seine Töchter Vera und Judith sowie die Küchenchefs Rene Grosz und Robert Tittler haben uns bei der Umsetzung tatkräftig unterstützt und würden sich sehr freuen, wenn auch Sie diesem schönen Restaurant einen Besuch abstatten und sich von der Kulinarik vor Ort selbst ein Bild machen würden. Wir sind uns sicher, Sie werden begeistert sein. An dieser Stelle nochmals ein großes Dankeschön an das ganze Team vom „das Fritz“! Wir kommen bald wieder :-)

Das Video
zu unserem
Tag am See
finden Sie auf
GUSTO.at

FOTOS Dieter Brasch
REZEPTE Wolfgang Schlüter

das Fritz
7121 Weiden am See, Seebad 1
www.dasfritz.at





Schwarzbrot-toasts mit Lauchmayonnaise

8 Stück, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 8 Scheiben Schwarzbrot
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 12 Cocktailparadeiser
- ◆ 40 g Rucola
- ◆ 2 Pkg. Gartenkresse

Lauchmayonnaise:

- ◆ 250 g Lauch
 - ◆ 60 g Butter
 - ◆ 2 EL Senfkörner (*hell und dunkel*)
 - ◆ 150 g Mayonnaise
 - ◆ 1 EL Dijon-Senf
 - ◆ 1 EL Limettensaft
 - ◆ 2 EL Estragon (*gehackt*)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Mayonnaise Lauch längs aufschneiden, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Lauch in Butter bis zur leichten Braunfärbung braten, umfüllen und auskühlen lassen.

2. Senfkörner in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abschrecken. Mayonnaise mit Senf, Senfkörnern, Limettensaft und Estragon verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch untermischen.

3. Brote beidseitig mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost beidseitig grillen. Brote vom Rost nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Paradeiser halbieren. Vom Rucola grobe Stiele entfernen, Kresse abschneiden.

4. Brote mit der Mayonnaise bestreichen, mit Kresse und Rucola bestreuen und mit Paradeisern belegen. Eventuell mit Salatblättern garnieren.

Pro Stück: 281 kcal | EW: 3,5 g | Fett: 28 g | KH: 6 g | BE: 0,2
Chol: 61 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Grüner Veltliner

Steak-Sandwich mit Aioli

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 8 Steaks von der Beiried (ca. 150 g)
- 2 Fleischparadeiser
- 8 Mangoldblätter
- 3 EL Harissa
- 4 Scheiben Fladenbrot (ca. 2 cm dick geschnitten)
- 8 Scheiben Cheddar (dünn geschnitten)
- 2 Pkg. Daikonkresse

Aioli:

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dotter
- 1 EL Zitronensaft
- 250 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Öl

1. Für die Aioli Knoblauch schälen und hacken. Dotter, Knoblauch, Zitronensaft und wenig Salz gut verrühren. Nach und nach Olivenöl unter Rühren tropfenweise zugeben. Sobald die Masse dicker wird, Öl in dünnem Strahl zugießen. Sauce eventuell nachwürzen.
2. Fleisch zum Akklimatisieren aus dem Kühlschrank nehmen. Paradeiser in dünne Scheiben schneiden. Mangold putzen.
3. Steaks auflegen, 4 davon dünn mit Harissa bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst mit Paradeisern und Mangold, dann mit je 1 Brot- und 2 Käsescheiben belegen. Übrige Steaks darauf legen, behutsam andrücken und mit Küchenpagat formgerecht binden. Sandwiches beidseitig salzen, pfeffern und mit Öl bestreichen.
4. Sandwiches auf den heißen Rost legen und beidseitig garen. Kresse abschneiden. Sandwiches portionieren, mit Aioli anrichten und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion: 722 kcal | EW: 15 g | Fett: 72 g | KH: 8 g | BE: 0,3 | Chol: 153 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Cabernet Sauvignon







Tintenfischtuben

mit Shrimps-Semmelfüllung und Kräutersalsa

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 12 Tintenfischtuben (je ca. 50 g)

- 300 g gelbe Zucchini

- 8 EL Olivenöl

Füllung:

- 100 g rote Zwiebeln

- 150 g Stangensellerie

- 30 g Butter

- 250 g Shrimps (essfertig)

- 3 EL Petersilie (gehackt)

- 200 g Semmelwürfel (getrocknet)

- 150 ml Milch

- 2 mittlere Eier

- 40 g glattes Mehl

Kräutersalsa:

- 100 g Petersilie

- 100 g Basilikum

- 20 g geröstete Mandeln (gerieben)

- 2 EL Zitronensaft

- 60 ml Olivenöl

- 80 ml Gemüsesuppe

- Salz, Chilipulver, Pfeffer, Muskat

1. Für die Salsa Kräuterblättchen abzupfen. Mandeln, Kräuter, Zitronensaft und Öl fein pürieren. Salsa mit Suppe verdünnen und mit Salz und Chilipulver würzen.

2. Für die Füllung Zwiebeln schälen. Sellerie und Zwiebeln klein schneiden und in Butter anschwitzen. Shrimps und Petersilie untermischen, mit Semmelwürfeln und Milch verrühren. Eier und Mehl einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Füllung in einen Dressiersack mit glatter Tüll geben. Tuben mit der Masse füllen, Öffnungen eventuell mit Zahntochern verschließen.

3. Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit 4 EL vom Öl vermischen. Tuben mit übrigem Öl bestreichen und auf dem heißen Rost rundum grillen. Zucchinischeiben auf den Rost legen und beidseitig grillen. Tuben und Zucchini mit der Salsa anrichten. Eventuell mit Salat- oder Kräuterblättern garnieren. Dazu passt Weißbrot.

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann: Weißburgunder

Pro Portion: 841 kcal | EW: 52 g | Fett: 45 g | KH: 59 g | BE: 4,8 | Chol: 731 mg

Alles, was ich will



Way of Life!

Jetzt mit
€ 3.000,-
Holiday Bonus!¹⁾

Der neue Suzuki SWACE

Einer für alles: Der sportliche SWACE mit phänomenalem Platzangebot, selbstaufladendem Hybridsystem und vielen Ausstattungshighlights – jetzt mit € 3.000,- Holiday Bonus¹⁾ schon ab € 26.690,-²⁾. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,5 l/100 km, CO₂-Emission: 103 g/km³⁾



¹⁾ Bonus inkl. Händlerbeteiligung. ²⁾ Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Oekologisierungsgesetz. Ab-Preis inkl. Bonus. ³⁾ WLTP-geprüft. Aktion gültig bis 30.09.2021 bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.



Suzuki
Finanzierung



Bis zu 5 Jahre
Garantie



Suzuki
Versicherung



Made for
Austria





Kebabspieße mit Kichererbsensauce und Spitzpaprika

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 800 g Lammfaschiertes
- 120 g Ajvar
- 1 TL Salz
- 3 TL Pul Biber
- 4 EL Petersilie (gehackt)

Kichererbsensauce:

- 1 Dose gekochte Kichererbsen (Abtropfgew. ca. 250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Gemüsesuppe
- Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl

Garnitur:

- 6 kleine Spitzpaprika (rot und gelb)
- 150 g Feta
- 2 EL Thymian (gehackt)
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL grobes Meersalz
- 50 g Rucola
- Salz

1. Holzspieße ca. 1 Stunde vor der Zubereitung in kaltes Wasser legen.
2. Für die Sauce Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Kichererbsen, Suppe, Knoblauch, Zitronenschale, Zitronensaft und Öl verrühren und pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Faschiertes mit Ajvar, Salz, Pul Biber und Petersilie gut verkneten.
4. Spitzpaprika eventuell längs halbieren, entkernen und ein wenig flachdrücken. Feta trockentupfen, klein schneiden und mit Thymian und 4 EL vom Öl vermischen.
5. Faschiertes mit angefeuchteten Händen um die Spieße herum fest andrücken. Spieße auf den heißen Rost legen und unter öfterem Wenden knusprig grillen.
6. Paprika ebenfalls auf den Rost legen und grillen. Paprika vom Rost nehmen und mit übrigem Öl und Salz vermischen. Vom Rucola grobe Stiele entfernen. Spieße mit Paprika, Rucola und Sauce anrichten und mit Feta bestreuen. Dazu passt Pitabrot.

Pro Portion: 1122 kcal | EW: 59 g | Fett: 76 g | KH: 63 g | BE: 3,3 | Chol: 140 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann: Zweigelt Reserve

”MMH, SO SCHMECKT MIR DER SOMMER!“



dmBio
Apfellessig
naturtrüb
750 ml
1,95
€
2,60 € je 1 l

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 02.2019 1,95 €

BIO



dmBio
Gelierzucker
2:1 Verhältnis
500 g
2,45
€
4,90 € je 1 kg

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 03.2017 2,45 €

GUTES
LÄNGER
GENIESSEN!

Die Grundprinzipien vom
Einmachen und Einlegen für
einen schmackhaften Sommer
im Glas finden Sie unter
dm.at/gemuese-einlegen



dmBio
Natives
Olivenöl
Extra
750 ml
4,50
€
6 € je 1 l

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 06.2020 4,50 €

BIO



Birkengold
Gelier-
Birkenzucker
500 g
9,95
€
19,90 € je 1 kg

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 08.2020 9,95 €

BIO



dmBio
Schwarzer
Pfeffer
70 g
1,95
€
2,79 € je 100 g

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 10.2019 1,95 €

NaturaSal
Himalaya
Kristallsalz
Granulat
500 g



4,95
€
9,90 € je 1 kg

▼ IMMERGÜNSTIG
seit 09.2007 4,95 €

Knusprige Hühnerfilets

mit Korianderpesto und Pak Choi

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Marinieren ca. 6 Stunden

- 6 Hühnerbrustfilets (ohne Knochen und Haut)
- 80 g Pankobrösel
- 80 g glattes Mehl
- 1 TL Chiliflocken

Marinade:

- 2 Stangen Zitronengras
- 40 ml Apfelessig
- 40 ml Erdnussöl
- 1 EL Ingwer (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt)
- 1 TL Salz

Koriander-Kokospesto:

- 120 g Kokosflocken
- 100 g Koriander
- 40 ml Sesamöl
- 80 ml Kokosmilch
- 2 rote Chilis (gehackt)

Gemüse:

- 6 kleine Pak Choi (je ca. 150 g)
- 5 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsesuppe
- 150 g Cocktailparadeiser

.....
• Salz, Pfeffer, Öl

1. Für die Marinade Zitronengras klein schneiden und mit den übrigen Zutaten verrühren. Hühnerfilets in der Marinade wenden und mit Frischhaltefolie zugedeckt für ca. 6 Stunden kühl stellen.

2. Für das Pesto Kokosflocken grob hacken, Koriander grob schneiden. Beides mit Sesamöl fein pürieren. Kokosmilch und Chilis einrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Pak Choi längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Pak Choi mit den Schnittflächen nach unten im Öl anbraten, wenden, mit Suppe ablöschen und bissfest dünsten. Pak Choi mit Salz und Pfeffer würzen. Paradeiser halbieren.

4. Pankobrösel, Mehl und Chiliflocken vermischen. Filets aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Panade wenden. Filets mit Öl beträufeln und auf dem heißen Rost beidseitig grillen. Mit Pesto, Pak Choi und Paradeisern anrichten.

Pro Portion: 1150 kcal | EW: 42 g | Fett: 83 g | KH: 54 g | BE: 2,3 | Chol: 141 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann: Chardonnay







Pulpo-Chorizosalat

mit Fenchel

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 450 g Pulpo-Fangarme (gekocht)
 - 1 TL Chilipulver
 - 2 EL Grillgewürz
 - 450 g Chorizo
 - 100 g rote Zwiebeln
 - 100 g Rucola
 - 300 g Fenchel
 - 4 EL Zitronensaft
 - 2 Paprika (gelb und grün)
 - 300 g Cocktail-Paradeiser
 - 6 EL weißer Balsamico
 - 6 EL Olivenöl
-
- Salz, Pfeffer

1. Fangarme quer in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und mit Salz, Chilipulver und Grillgewürz kräftig würzen. Chorizo quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in Scheiben schneiden. Rucola putzen. Vom Fenchel das Grün abzupfen und grob hacken. Fenchel längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Fenchel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft und Fenchelgrün vermischen. Paprika und Paradeiser klein schneiden.
3. Zwiebeln, Fenchel, Paprika, Paradeiser und Rucola mit Balsamico und 2 EL vom Öl vermischen und kurz ziehen lassen.
4. Fangarme und Chorizo mit übrigem Öl vermischen und auf dem heißen Rost rundum garen. Vom Rost nehmen und mit dem Salat vermischen.

Pro Portion: 652 kcal | EW: 27 g | Fett: 50 g | KH: 27 g | BE: 1,9
Chol: 90 mg

Weintipp vom Weingut Hannes Fuhrmann:
Weißburgunder oder Rosé



BUNTE TAPAS VOLLER GESCHMACK.

GEFÜLLTE OLIVEN
VON SCHENKEL



Kresse-Sesambutter

8 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten,
zum Kühlen ca. 2 Stunden

- 4 Pkg. Gartenkresse
 - 3 Knoblauchzehen
 - 250 g weiche Butter
 - 1 EL Salz
 - 100 g heller Sesam
-
- Pfeffer

1. Kresse abschneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter mit Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Kresse und Sesam unterrühren.

2. Butter in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Ein kleines Brett mit Backpapier belegen. Butter in kleinen Rosetten auf das Papier dressieren und zum Festwerden für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben

Pro Portion: 323 kcal | EW: 4 g | Fett: 33 g | KH: 6 g | BE: 0,3 | Chol: 69 mg

Gurken-Kräuter-Ketchup

2 Gläser (je ca. 250 ml), Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Marinieren ca. 10 Stunden

- 100 g Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 250 g Salatgurken
 - 100 g Pimentos
 - 2 EL Braunzucker
 - 90 ml weißer Balsamico
 - Schale von 1 Bio-Zitrone
(abgerieben)
 - 1 Lorbeerblatt
 - 5 Pimentkörner
 - 3 Gewürznelken
 - 20 g Minze
 - 20 g Basilikum
 - 40 ml Olivenöl
-
- Meersalz, Pfeffer

- 1.** Gut verschließbare Gläser vorbereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Gurken längs vierteln, Kerne entfernen. Zwiebeln, Knoblauch und Gurken klein würfeln. Pimentos halbieren und die Kerne entfernen.
- 2.** Zucker karamellisieren lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Gurken und Pimentos darin anschwitzen und mit Balsamico ablöschen. Zitronenschale, Lorbeer, Piment und Gewürznelken zugeben. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, verrühren und ca. 25 Minuten köcheln.
- 3.** Kräuterblättchen abzupfen und grob schneiden. Ketchup, Kräuter und Olivenöl in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Ketchup in die Gläser füllen, verschließen und für mindestens 10 Stunden kühl stellen.

Pro 100 g: 98 kcal | EW: 2 g | Fett: 5 g | KH: 11 g | BE: 0,7
Chol: 46 mg



saisonal erhältlich



Alles fürs Grillen zum **HOFER PREIS,-**

Grillsortiment

- Cevapcici 450 g
- Bratwurstschnecke 350 g oder
- Faschiersoße 350 g



per Packung
2,99

0.66/0.85/100 g

Brat- und Grillkäsetaler

verschiedene Sorten
280 g/200 g



per Stück
2,39

0.85/1.20/100 g

HOFER PREIS,-

Steinofen-Sticks

verschiedene Sorten
420 g



per Packung
1,59

3.79/kg

Zuckermais vorgekocht aus Österreich

450 g



per Packung
1,69

3.76/kg

Feine Saucen rot

- BBQ
 - Cocktail
 - Sweet-Chili oder
 - Chili
- 300 ml



per Flasche
0,99

3.30/Liter

Schweinesteaks

- mariniert
- Karree oder
- Schopf



dauerhaft erhältlich
per kg
7,44

Ajvar

- mild oder
 - scharf
- 350 g



per Glas
0,99

2.83/kg



Familie Hüttaler

Der traditionsreiche Familienbetrieb **Hüttaler** wird seit mehr als 120 Jahren im Herzen Oberösterreichs und bereits in 4. Generation geführt.

„Mit fairen Partnerschaften wollen wir die kleinstrukturierte österreichische Landwirtschaft erhalten und damit das Tierwohl langfristig stärken.“ Florian Hüttaler

Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Servievorschläge bzw. Symbolfotos. Die „statt“-Preise waren bislang 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 finden sowie von entsprechend gekennzeichnet. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

hofer.at

So süß schmeckt der

Endlich gibt's sonnengereifte Marillen, Pfirsiche und Kirschen! Wir haben sie in die süßesten Rezepte verpackt. Luftige Mousse mit Marillenröster, knuspriger Mürbteigkuchen mit Pfirsichen, gefüllte Marillenspitzen, feine Kirschtörtchen und saftiger Topfenfleck mit Pfirsichen - unsere fruchtigen Kuchen und Desserts schmecken garantiert allen.

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny



Sommer!





Marillenspitzen mit Vanillecreme

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Blitz-Blätterteig:

- ◆ 250 g sehr kalte Butterstücke
- ◆ 250 g glattes Mehl
- ◆ 250 g Topfen

Füllung und Garnitur:

- ◆ 1 kg Marillen
- ◆ 1 Ei (verquirt)
- ◆ 80 g Mandelblättchen

Vanillecreme:

- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 2 große Dotter
- ◆ 20 g Kristallzucker
- ◆ 20 g Maisstärke
-
- ◆ Mehl, Staubzucker

1. Für den Teig Butter und Mehl mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Topfen zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Creme Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, mit 50 ml von der Milch, Dottern, Zucker und Stärke verrühren. Übrige Milch mit der Vanilleschote aufkochen und unter Rühren zur Dottermischung leeren. In das Kochgefäß zurückleeren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken. Schote entfernen. Creme in eine Schüssel füllen, abdecken und kalt stellen.

3. Marillen halbieren und entsteinen. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in 16 Quadrate schneiden und auf das Blech legen. Teigstücke mittig mit der Vanillecreme bestreichen und mit je 2 Marillenhälften belegen. 2 gegenüberliegende Teigecken über die Marillen einschlagen, mit verquirtem Ei bestreichen und zusammendrücken.

4. Marillenspitzen mit Ei bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Staubzucker bestreut genießen.

Pro Stück: 273 kcal | EW: 7 g | Fett: 18 g | KH: 23 g | BE: 1,7 | Chol: 81 mg

Mürbteigkuchen mit Pfirsichen

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen und Abtropfen lassen ca. 8 Stunden

Mürbteig:

- ◆ 360 g glattes Mehl
- ◆ 2 EL Kristallzucker
- ◆ 250 g sehr kalte Butterstücke
- ◆ 2 EL Sauerrahm
- ◆ 8 EL eiskaltes Wasser

Belag:

- ◆ 1,5 kg Pfirsiche
- ◆ 180 g Kristallzucker
- ◆ 3 EL geriebene Nüsse
- ◆ 2 EL Maisstärke
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 1 Ei (*verquirt*)
- ◆ 3 EL Pistazien (*gehackt*)
-
- ◆ Mehl, Staubzucker

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter und Sauerrahm im Kutter zerkleinern (oder mit den Fingerspitzen verreiben), bis eine bröselige Masse entsteht. Wasser löffelweise zugeben, bis der Teig zusammenhält. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 8 Stunden kalt stellen.
2. Für den Belag Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit der Hälfte vom Zucker vermischen und in einem Sieb ca. 30 Minuten abtropfen lassen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech legen und mit Nüssen bestreuen. Pfirsichspalten mit Stärke, übrigem Zucker und Vanillezucker vermischen und auf dem Mürbteig verteilen, den Rand aussparen. Teigrand über die Fülle einschlagen und vorsichtig andrücken. Rand mit Ei bestreichen und mit Pistazien bestreuen.
5. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 329 kcal | EW: 5 g | Fett: 16 g | KH: 43 g | BE: 3,2 | Chol: 49 mg





Topfen-Marillenfleck mit Streusel

20 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 Stunden

- 350 g glattes Mehl
- 80 g Kristallzucker
- 70 g weiche Butter
- 130 ml Milch
- 1 Pkg. Trockengerm
- 1 mittleres Ei
- 1 kg Marillen
- 80 g Marillenmarmelade

Streusel:

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

Topfenmasse:

- 500 g Topfen
- 1 mittleres Ei
- 100 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 60 g Butter (zerlassen)
- 20 g Maisstärke
- Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgerieben)

- Mehl, Staubzucker

1. Mehl, Zucker, Butter, Milch, Germ und Ei ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Für die Streusel Butter, Mehl, Zucker und Zimt mit den Fingern verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Streusel kalt stellen.

3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Marillen halbieren und entsteinen.

4. Topfen, Ei, Zucker, Vanille und Butter vermischen. Stärke und Zitronenschale unterheben.

5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das Blech legen. Topfenmasse darauf verstreichen und mit Marillen belegen. Streusel darauf verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

6. Marmelade aufkochen und den heißen Marillenfleck damit bestreichen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 285 kcal | EW: 7,4 g | Fett: 11 g | KH: 40 g | BE: 3,2 | Chol: 48 mg

Bewusst

GENIESSEN

kann ich
bewusst
fruchtig.

WIENER
ZUCKER[®]

WAS ICH ALLES KANN

Kirschentörtchen mit Oberscreme

12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 100 g Kirschen
- ◆ 150 g weiche Butter
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 170 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 60 g geriebene Mandeln
- ◆ 70 ml Milch

Füllle:

- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 2 EL Staubzucker
- ◆ 1 TL Vanillepaste
- ◆ 120 g Kirschenmarmelade

Deko:

- ◆ 200 g Milchkuvertüre
 - ◆ 1 TL Kokosfett (*oder Butter*)
 - ◆ 120 g Haselnuss-Krokant
 - ◆ 12 Kirschen
-
- ◆ Butter

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Muffinförmchen mit Butter ausstreichen.
2. Kirschen entkernen. Butter und Zuckersorten ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln untermixen. Mehl, Backpulver, Mandeln und Milch einrühren. Kirschen unterheben. Masse in die Förmchen füllen und im Rohr (mittlerer Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Törtchen aus den Förmchen lösen.
3. Obers, Staubzucker und Vanillepaste cremig mixen. 3 EL davon in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Marmelade aufkochen. Törtchen horizontal halbieren, mit Marmelade und Obers bestreichen und vorsichtig zusammensetzen.
4. Für die Deko Kuvertüre und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Glasur auf den Törtchen verteilen und mit Krokant bestreuen. Törtchen mit Obers und Kirschen dekorieren.

Pro Stück: 395 kcal | EW: 6 g | Fett: 23 g | KH: 42 g | BE: 3,4 | Chol: 97 mg





Mohnmousse mit Joghurt und Marillenröster

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

Röster:

- ◆ 500 g Marillen
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 50 ml Wasser

Mohnmousse:

- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 80 g Mohn
- ◆ 500 g griechisches Joghurt
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 150 ml Schlagobers

1. Für den Röster die Marillen halbieren und entsteinen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Marillen und Wasser zugeben und ca. 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Mousse Milch aufkochen und den Mohn unterrühren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

3. Joghurt, Zucker und Mohnmasse verrühren. Obers aufschlagen und unterheben. Mousse mit dem Marillenröster in Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Pro Portion: 441 kcal | EW: 12 g | Fett: 22 g | KH: 50 g | BE: 3,8 | Chol: 36 mg



„PERFECT MATCH – DEIN SOMMER MIT 7 SEALS“

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“. Unsere fünf geschmackvollen Whisky-Sorten eignen sich perfekt, um den Sommer mit erfrischenden Drinks einzuleiten.



APRICOT PUNCH

Rezept

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

Zubereitung

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



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



7sealswhisky.at

Eierschwammerl

*unsere Lieblinge
aus dem Wald*

Wir haben uns auf die Suche gemacht, reichlich Schwammerl gesammelt und abwechslungsreiche Rezepte kreiert. Ob in einer feinen Fülle, als i-Tüpfelchen auf dem Tatar oder knackig gebraten als Salat – frische Eierschwammerl verleihen jedem Gericht den gewissen Kick.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter







Gefüllte Ofenparadeiser

mit Basilikumsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 8 mittlere Paradeiser (je ca. 250 g)
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe

Füll:

- ◆ 80 g Karotten
- ◆ 80 g Gelbe Rüben
- ◆ 300 g Eierschwammerl
- ◆ 150 g Perlweizen
- ◆ 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ◆ 5 EL Rapsöl
- ◆ 300 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 g Bergkäse (fein gerieben)
- ◆ 2 EL Majoran (gehackt)

Basilikumsauce:

- ◆ 40 g Basilikum
- ◆ 80 g Zwiebeln
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 250 ml Gemüsesuppe
- ◆ 150 g Crème fraîche
- ◆ 1 TL Zitronensaft
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Butter

1. Für die Füll Karotten und Gelbe Rüben schälen und grob raspeln. Schwammerl putzen und klein schneiden. Perlweizen, Gemüse und Knoblauch in 2 EL vom Öl anschützen, Suppe zugießen und aufkochen. Weizen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren.
2. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen, Schwammerl darin bei starker Hitze scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knapp bevor der Weizen fertig ist, Schwammerl, Bergkäse und Majoran unterrühren und mitgaren.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Auflaufform mit Butter ausstreichen. Von den Paradeisern die Kappen abschneiden. Paradeiser mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel aushöhlen, mit der Schwammerlmasse füllen, in die Form setzen und die Kappen darauf legen. Paradeiser mit Suppe untergießen und im Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) ca. 15 Minuten backen.
4. Für die Sauce Basilikum von den Stielen zupfen und grob schneiden. Zwiebeln schälen, klein schneiden und in Butter anschützen. Mit Suppe aufgießen und aufkochen. Crème fraîche einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Basilikum einröhren. Sauce pürieren, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft verfeinern. Paradeiser aus dem Rohr nehmen und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 596 kcal | EW: 18 g | Fett: 35 g | KH: 58 g | BE: 1,9 | Chol: 63 mg

Weintipp

Dazu passt ein burgenländischer, trockener Weißburgunder mit Holunder-Kräuter-Anklängen und gut eingebundener Säure.



Hendl mit Eierschwammerlfülle

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Rasten ca. 30 Minuten

- 2 Hendl (je ca. 1,4 kg)
- 500 ml Hühnersuppe

Füll:

- 300 g Eierschwammerl
- 120 g Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 30 g Oregano
- 3 EL Öl
- 250 ml Kaffeeobers
- 200 g Semmelwürfel
- 2 mittlere Eier

Salat:

- 4 Salatherzen
 - 2 Pkg. Daikonkresse
 - 3 EL weißer Balsamico
 - 3 EL Rapsöl
-
- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Fülle Schwammerl putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Oreganoblättchen hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Schwammerl in Öl anschwitzen, salzen und pfeffern.
2. Obers aufkochen und über die Semmelwürfel gießen. Schwammerl, Oregano und Eier untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Rohr auf 200°C vorheizen. Hendl innen und außen salzen und pfeffern. Semmelmasse einfüllen, Hendl mit Spagat binden, in eine Bratpfanne setzen und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 90 Minuten braten, dabei immer wieder mit Suppe untergießen und mit entstehendem Bratensaft übergießen.
4. Salatherzen zerplücken. Kresse abschneiden. Balsamico salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Salat und Kresse mit der Marinade vermischen.
5. Hendl herausnehmen und kurz rasten lassen. Bratensaft abseihen und auf ca. zwei Drittel der ursprünglichen Menge einkochen. Spagat entfernen, Hendl tranchieren, mit Fülle und Saft anrichten und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 983 kcal | EW: 60 g | Fett: 69 g | KH: 36 g | BE: 2,2 | Chol: 349 mg

Weintipp

Ein traditioneller Südsteiermark DAC Grauburgunder mit ausbalanciertem Restzucker-Säurespiel und einem Korb voller Wiesenblumendüften bietet sich an.

Zusammen hören. Zusammengehören.



Terminvereinbarung unter: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

neuroth.com

Genussprämie
sichern

FREUNDE FÜR NEUROTH BEGEISTERN.

Wir stellen Ihre Ohren und die Ihrer Liebsten in den Mittelpunkt.

Gemeinsam zum ersten Hörtest bei Neuroth kommen und sich je eine Genuss-Prämie sichern.*

Mehr Informationen:
neuroth.com/zusammen-hoeren

*Geschieht nur in limitierter Anzahl verfügbar. Die Termine können zeitlich unabhängig voneinander stattfinden. Die Aktion ist gültig vom 03.05. - 31.08.2021 in einem Neuroth-Fachinstitut in Österreich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Prämie kann nicht in bar abgelöst werden. Räume verfügbar solange der Vorrat reicht.

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Mini-Fleischrouladen

mit Grießgnocchi

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten, zum Kühlen ca. 1 Stunde

- ◆ 8 Kalbsschnitzel (je ca. 60 g)
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 100 ml Portwein
- ◆ 60 ml Marsala
- ◆ 400 ml brauner Kalbsfond
- ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
- ◆ 2 TL Wasser

Füll:

- ◆ 250 g Eierschwammerl
- ◆ 80 g Stangensellerie
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen (gehackt)
- ◆ 2 EL Oregano (gehackt)
- ◆ 60 g Semmelbrösel
- ◆ 8 Scheiben Frühstücksspeck (dünn geschnitten)
- ◆ 8 Scheiben Gouda (dünn geschnitten)

Grießgnocchi:

- ◆ 300 ml Milch
 - ◆ 140 g Weizengrieß
 - ◆ 1 mittleres Ei
 - ◆ 40 g Grana (gerieben)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Weintipp

Dazu passt ein weißer Spritzer oder ein mittelpgewichtiger Zweigelt aus der Thermenregion.

1. Für die Füllte Schwammerl putzen. Schwammerl und Sellerie klein schneiden, in Öl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mischung umfüllen, Oregano und Brösel einröhren. Masse auskühlen lassen und mit dem Stabmixer kurz pürieren.
2. Für die Gnocchi Auflaufform (30 x 20 cm) mit Frischhaltefolie glatt auslegen. Milch mit Salz und Muskat aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen und dickcremig einkochen. Masse vom Herd nehmen, ca. 3 Minuten abkühlen lassen, dann das Ei einröhren. Grießmasse in der Form ca. 2 cm hoch verstreichen und ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
3. Schnitzel zwischen Frischhaltefolie behutsam klopfen, salzen und pfeffern. Schnitzel mit Speck und Käse belegen, mit der Füllte bestreichen, straff einrollen und mit Spagat binden.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen. Röllchen salzen, pfeffern, im Öl rundum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Bratrückstand mit Portwein und Marsala ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Kalbsfond zugießen und aufkochen. Röllchen einlegen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Nach halber Garzeit wenden.
5. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Grießasse mit Hilfe der Folie aus der Form heben, stürzen und die Folie entfernen. Masse in Quadrate schneiden, auf dem Blech verteilen, mit Grana bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) goldbraun überbacken.
6. Röllchen aus der Sauce nehmen, Spagat entfernen. Röllchen warm stellen. Stärke mit Wasser glatt röhren. Sauce aufkochen, Stärkemischung einröhren und die Sauce nochmals aufkochen. Röllchen mit der Sauce und den Gnocchi anrichten. Dazu passen gebratene Paradeiser.

Pro Portion: 700 kcal | EW: 41 g | Fett: 31 g | KH: 60 g | BE: 2,5 | Chol: 154 mg







Lachsforellen-Carpaccio

mit Schwammerlsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

- 600 g Lachsforellenfilet
(mit Haut)
- 4 EL Walnussöl

Erdäpfel-Schnittlauchsauce:

- 150 g mehlige Erdäpfel
- 40 g Kren
- 150 ml Gemüsesuppe
- 150 ml Kaffeeobers
- 2 EL Butter
- 2 EL Weißwein
- 20 g Schnittlauch

- Schwammerlsalat:**
- 600 g Eierschwammerl
 - 200 g Salatgurke
 - 2 Pkg. Gartenkresse
 - 2 EL Rapsöl
 - 4 EL Apfelessig
 - 3 EL Walnussöl
 - Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

Weintipp

Fassgereifter, cremiger, körperreicher Chardonnay mit schöner Duftfülle, Bratapfel gepaart mit Nusschoko und Honig erobert die Genießerherzen.

1. Für den Salat Schwammerl putzen und halbieren oder vierteln. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Kresse abschneiden und grob hacken. Rapsöl erhitzen, Schwammerl darin scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Schwammerl umfüllen und abkühlen lassen. Für die Marinade Essig und Öl verrühren, salzen und pfeffern. Schwammerl, Gurken und Kresse mit der Marinade verrühren.

2. Erdäpfel und Kren schälen. Erdäpfel klein schneiden, Kren reiben. Suppe mit Obers verrühren, Erdäpfel zugeben und weich kochen. Butter und Wein zugeben und cremig rühren. Sauce vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Schnittlauch schneiden und einrühren.

3. Filets in möglichst dünnen Scheiben von der Haut schneiden. Die Hälfte vom Öl auf den Tellern verstreichen. Forellenfilets darauf verteilen, salzen, pfeffern und mit übrigem Öl beträufeln. Salat darauf anrichten. Carpaccio mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 552 kcal | EW: 23 g | Fett: 37 g | KH: 38 g | BE: 1,8 | Chol: 69 mg

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

Unterstütze deine
Frauenpower

Von der ersten Menstruation bis hin zu Karriere und Familie - Frauen meistern viele Herausforderungen, die ein Extra an Energie benötigen. Mit unserem breiten Sortiment an hochwertigen Mikronährstoffen in geprüfter Qualität hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So ist das Spurenelement Eisen unverzichtbar für den Energiestoffwechsel.



PURECAPS.NET

Conchiglioni

mit Ricotta-Rucolafülle und
Eierschwammerlsauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

- 18 Conchiglioni
- 3 EL Olivenöl

Basilikumöl:

- 100 g Basilikum
- 200 ml Öl

Füllung:

- 100 g Rucola
- 500 g Ricotta
- 2 mittlere Eier
- 60 g Pecorino (gerieben)

Sauce:

- 500 g Eierschwammerl
 - 150 g rote Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 30 g Petersilie
 - 3 EL Olivenöl
 - 150 ml Gemüsesuppe
 - 150 ml Schlagobers
 - 1 TL Speisestärke
 - 2 EL Wasser
-

.....

• Salz, Pfeffer

1. Für die Füllung vom Rucola grobe Stiele entfernen. Rucola klein hacken. Ricotta, Eier, Rucola und die Hälfte vom Pecorino verrühren, salzen und pfeffern. Masse kühl stellen.
2. Für die Sauce Schwammerl putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Petersilblättchen abzupfen und hacken.
3. Conchiglioni in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
4. Für das Öl Basilikumblätter abzupfen, mit dem Öl pürieren und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein sehr feines Sieb abseihen. Mischung gut ausdrücken.
5. Rohr auf 180°C vorheizen. Auflaufform (Ø 26 cm) mit Olivenöl ausstreichen. Conchiglioni mit der Ricottamasse füllen, mit übrigem Pecorino bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Gegen Ende der Garzeit eventuell mit Alufolie abdecken.
6. Für die Sauce Schwammerl, Zwiebeln und Knoblauch in Öl scharf anbraten, dabei öfter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Saft auffangen. Bratrückstand mit Suppe, Saft und Obers aufgießen und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, einröhren und kurz mitköcheln. Schwammerl und Petersilie in die Sauce röhren und ziehen lassen.
7. Conchiglioni aus dem Rohr nehmen, mit Basilikumöl beträufeln und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 898 kcal | EW: 23 g | Fett: 68 g | KH: 55 g | BE: 3,7
Chol: 186 mg

>Weintipp

Dazu passt ein mittelgewichtiger Blauer Portugieser aus der Thermenregion.







Zweierlei Tatar mit Portweinzwiebeln

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

Eierschwammerl-Tatar:

- 2 Schalotten
- 600 g Eierschwammerl
- 3 EL Walnussöl
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Petersilie (gehackt)

Portweinzwiebeln:

- 375 g rote Zwiebeln
 - 40 g Kristallzucker
 - 2 EL Nussöl
 - 1 kleiner Zweig Rosmarin
 - 750 ml roter Portwein
 - 1 EL Honig
-
- Salz, Pfeffer

Kalbs-Tatar:

- 700 g Kalbsfilet
- 4 EL Weißwein
- 2 EL Kerbel (gehackt)
- 4 EL Zitronenöl

1. Für die Portweinzwiebeln Zwiebeln schälen und klein würfeln. Zucker im Öl anschwitzen, Zwiebeln und Rosmarin zugeben, anbraten, mit Portwein aufgießen und marmeladeartig einkochen. Honig unterrühren, Zwiebeln salzen und pfeffern.

2. Für das Schwammerl-Tatar Schalotten schälen und klein schneiden. Schwammerl putzen, haken und in 2 EL vom Öl anbraten, Schalotten mitbraten. Mischung in ein Sieb leeren, abtropfen und auskühlen lassen. Saft auffangen und einkochen lassen. Balsamico, Saft, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen, übriges Öl einröhren. Schwammerl mit der Marinade verrühren und ziehen lassen.

3. Für das Kalbs-Tatar Fleisch fein hacken, mit Wein, Kerbel und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Ausstechrings (Ø 8 cm) auf einen Teller setzen, ein Viertel vom Kalbs-Tatar einfüllen, darauf ein Viertel vom Schwammerl-Tatar füllen. Ring abheben und die übrigen Portionen ebenso anrichten. Tatar mit Portweinzwiebeln servieren und eventuell mit Gartenkresse garnieren.

Pro Portion: 795 kcal | EW: 39 g | Fett: 28 g | KH: 49 g | BE: 3,4 | Chol: 123 mg

Weintipp

Hier bietet sich ein feinwürziger, vollmundiger, rubinfarbener Carnuntum DAC Blaufränkisch an.

An alle,
die eine neue
Perspektive
suchen.

KURIER



KURIER.at

Erdbeer-Joghurt-Trifle mit Obst-Zauberstab

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny



Aela zauberte ihrem Bruder Eli und ihrem Freund Faris ein köstliches Sommerdessert im Glas. Mit frischen Erdbeeren und einem köstlichen Obstspieß ist es ideal für heiße Sommertage und schmeckt nicht nur den Kids richtig gut!



Gut zu wissen:

Durch den Kauf von Bio-Obst und -Gemüse leistet man einen Beitrag zur Erhaltung der Lebensräume von Bienen, Hummeln, Schmetterlingen und Regenwürmern. So kann die Artenvielfalt langfristig geschützt werden. Die Bauern müssen jedoch innovativ sein, damit nicht der Wurm die Früchte frisst oder Schädlinge und Krankheiten die Pflanzen befallen. Ohne chemische Geschütze aufzufeuern, ist das gar nicht so einfach. Deshalb arbeiten die Ja! Natürlich Bio-Bauern an der Ursachenstatt Symptombekämpfung, setzen auf einen gesunden Boden und bekämpfen Schädlinge mit Nützlingen.

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 500 g griechisches Joghurt
- 2 EL Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 250 ml Schlagobers
- 500 g Erdbeeren

- Deko:**
- 1 Scheibe Wassermelone (ca. 300 g)
 - 2 Kiwis
 - 120 g Heidelbeeren
 - 120 g Dinkel-Haferkekse
 - 50 g kleine Erdbeeren

1. Joghurt und Zuckersorten verrühren. Obers cremig mixen. Erdbeeren putzen und klein schneiden. Die Hälfte davon pürieren und unter die Joghurtcreme mischen. Obers unterheben. Creme und Erdbeerstücke in Gläser füllen.



Ach Kinder, dieses Dessert ist der Hit. Ja, natürlich nehme ich gerne einen Nachschlag!



Aela

Sie ist eine kleine Naschkatze und ein richtiger Sonnenschein. Bei unserem Shooting verzauberte sie mit ihrer süßen Art unsere Fotografin Barbara und bereitete für ihren Bruder Eli und ihren Freund Faris dieses himmlische Dessert im Glas zu! Vielen, vielen Dank Aela!



2. Für die Zauberstäbe Sterne aus der Wassermelone stechen. Kiwis schälen, in dicke Scheiben schneiden und Blümchen ausschneiden. Heidelbeeren, Kiwis und Melonensterne auf Holzspieße stecken.



3. Kekse zerbröseln und in den Gläsern verteilen. Trifles mit den kleinen Erdbeeren dekorieren und mit den Obst-Zauberstäben servieren.







Vegetarische Urlaubsküche

Wir haben in fremde Kochtöpfe geblickt und die besten Gerichte gesucht, die ganz wunderbar ohne Fleisch auskommen.
Lassen Sie sich inspirieren!

FOTOS Barbara Ster REZEPTE Charlotte Cerny

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

Wareniki mit Erdäpfel-Topfenfülle

6 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Rastenlassen ca. 30 Minuten

Teig:

- 110 ml Milch
- 110 ml Wasser
- 300 g glattes Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl

Füll:

- 700 g mehlige Erdäpfel
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butter
- 20 g Kerbel
- 250 g Topfen

Zum Fertigstellen:

- 200 g Butter
- 1 Zweig Kerbel
- Salz, Pfeffer, Mehl

1. Für die Fülle Erdäpfel schälen, vierteln und in Wasser weich kochen. Abseihen, abtropfen lassen und durch die Erdäpfelpresse drücken.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Zwiebel darin braun rösten. Kerbel fein schneiden. Erdäpfel, Topfen, Zwiebel und Kerbel vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Für den Teig Milch und Wasser aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Mehl, Salz und Öl ca. 10 Minuten glatt kneten. Teig abdecken und ca. 30 Minuten rasten lassen.
4. Butter in einem Topf schmelzen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten bräunen. Durch ein Sieb leeren und warm halten.
5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Stange rollen und in 30 Stücke teilen. Teigstücke rund ausrollen. Auf jede Scheibe etwas außerhalb der Mitte ca. 50 g von der Fülle setzen. Scheiben rundum mit Wasser einstreichen und über die Fülle zusammenklappen. Ränder zusammendrücken.
6. Reichlich Salzwasser aufkochen, Wareniki darin ca. 6 Minuten garen. Mit einem Siebschöpfer herausheben, anrichten, mit brauner Butter beträufeln und mit Kerbel garnieren.

Pro Portion: 592 kcal | EW: 14 g | Fett: 33 g | KH: 60 g | BE: 4,6 | Chol: 83 mg



Sellerie-Schnitzel

mit Frankfurter Grüne Sauce & gerösteten Radieschen

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 1 Knolle Sellerie (ca. 800 g)
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 2 EL Milch
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 200 g Semmelbrösel
- ◆ 2 Bund Radieschen
- ◆ 1 TL Olivenöl
- ◆ 20 g Kerbel
- ◆ 20 g Pimpinelle
- ◆ 20 g Estragon
- ◆ 20 g Borretsch
- ◆ 40 g Petersilie
- ◆ 40 g Schnittlauch
- ◆ 1 EL Weißweinessig
- ◆ 1 TL Dijon-Senf

Frankfurter Grüne Sauce:

- ◆ 200 g griechisches Joghurt
- ◆ 100 g Sauerrahm
- ◆ 80 ml Olivenöl
- ◆ 20 g Dille
- ◆ Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Ausbacken

1. Für die Sauce die Zutaten fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Sellerie schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser in einem Topf aufkochen. Sellerie darin ca. 5 Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.
3. Eier und Milch verquirlen. Selleriescheiben beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln panieren. In einer Pfanne ca. 1 Finger hoch Butterschmalz erhitzen und die Sellerieschnitzel darin beidseitig goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Radieschen putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln und im Olivenöl rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerieschnitzel mit der Sauce und den Radieschen anrichten.

Pro Portion: 413 kcal | EW: 9 g | Fett: 26 g | KH: 38 g | BE: 2,6 | Chol: 48 mg









Labneh

mit Mandel-Fladenbrot

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Abtropfen und Gehenlassen ca. 24 Stunden

- ◆ 1 kg Joghurt (3,5 % Fett)
- ◆ 1 Zweig Dille
- ◆ 1 Zweig Minze
- ◆ 4 Feigen
- ◆ 2 EL Granatapfelkerne
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ $\frac{1}{2}$ TL Sumach
- ◆ $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel

Fladenbrot:

- ◆ 450 g glattes Mehl
- ◆ 300 ml Wasser
- ◆ 20 g frische Germ
- ◆ 1 TL Kristallzucker
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 80 g Mandelsplitter
- ◆ 1 EL Schwarzkümmel

.....
◆ Salz, Mehl, Olivenöl

1. Joghurt mit 1 Prise Salz verrühren. Sieb auf eine Schüssel stellen und mit einem Geschirrtuch auslegen. Joghurt hineinleeren, Tuch darüber einschlagen, zusammenbinden und mit einem Gefäß (z.B. Mörser) beschweren. Joghurt kalt stellen und mind. 24 Stunden abtropfen lassen.
2. Für das Brot Mehl, Wasser, Germ, Zucker, Salz und Olivenöl ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 6 gleich schwere Stücke schneiden. Teigstücke flachdrücken, zu Fladen formen und auf das Blech legen. Mit einem Messerrücken überkreuz ein Muster in die Fladen drücken. Mit Olivenöl bestreichen, mit Mandeln und Kümmel bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
5. Labneh auf einem Teller verstreichen. Mit Dille, Minze, Feigen, Granatapfelkernen, Olivenöl, Sumach und Schwarzkümmel garnieren. Dazu passen Oliven, Kapern, Cocktailparadeiser, Honig und Nüsse.

Pro Portion: 792 kcal | EW: 28 g | Fett: 29 g | KH: 106 g | BE: 8,3 | Chol: 25 mg

Melanzane alla Parmigiana

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 4 Melanzani
- ◆ 120 g Parmesan (*gerieben*)
- ◆ 250 g Ricotta
- ◆ 120 g Büffelmozzarella

Sauce:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 700 g Passata
- ◆ 200 ml Wasser
- ◆ 1 Zweig Rosmarin
- ◆ 2 Zweige Thymian
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Melanzani der Länge nach in Scheiben schneiden und in einer trockenen Pfanne beidseitig goldbraun braten.
2. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Im Olivenöl anrösten und mit Passata aufgießen. Wasser zugießen, Rosmarin und Thymian zugeben. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 40 Minuten offen köcheln lassen. Vom Herd nehmen und die Kräuter entfernen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. 1 Schöpfer Sauce in einer Auflaufform verstreichen. Form mit Melanzanischeiben auslegen, mit Parmesan bestreuen und etwas Ricotta darauf verteilen. Zutaten einschichten, bis alle aufgebraucht sind. Mit übrigem Parmesan und Mozzarella bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und mit dem Rucola-Mandel-Pesto genießen. Dazu passt Kräutersalat.

Pro Portion: 269 kcal | EW: 18 g | Fett: 17 g | KH: 12 g | BE: 0,3 | Chol: 42 mg

Rucola-Mandel-Pesto

2 Gläser (je 200 ml), Zubereitung ca. 15 Minuten

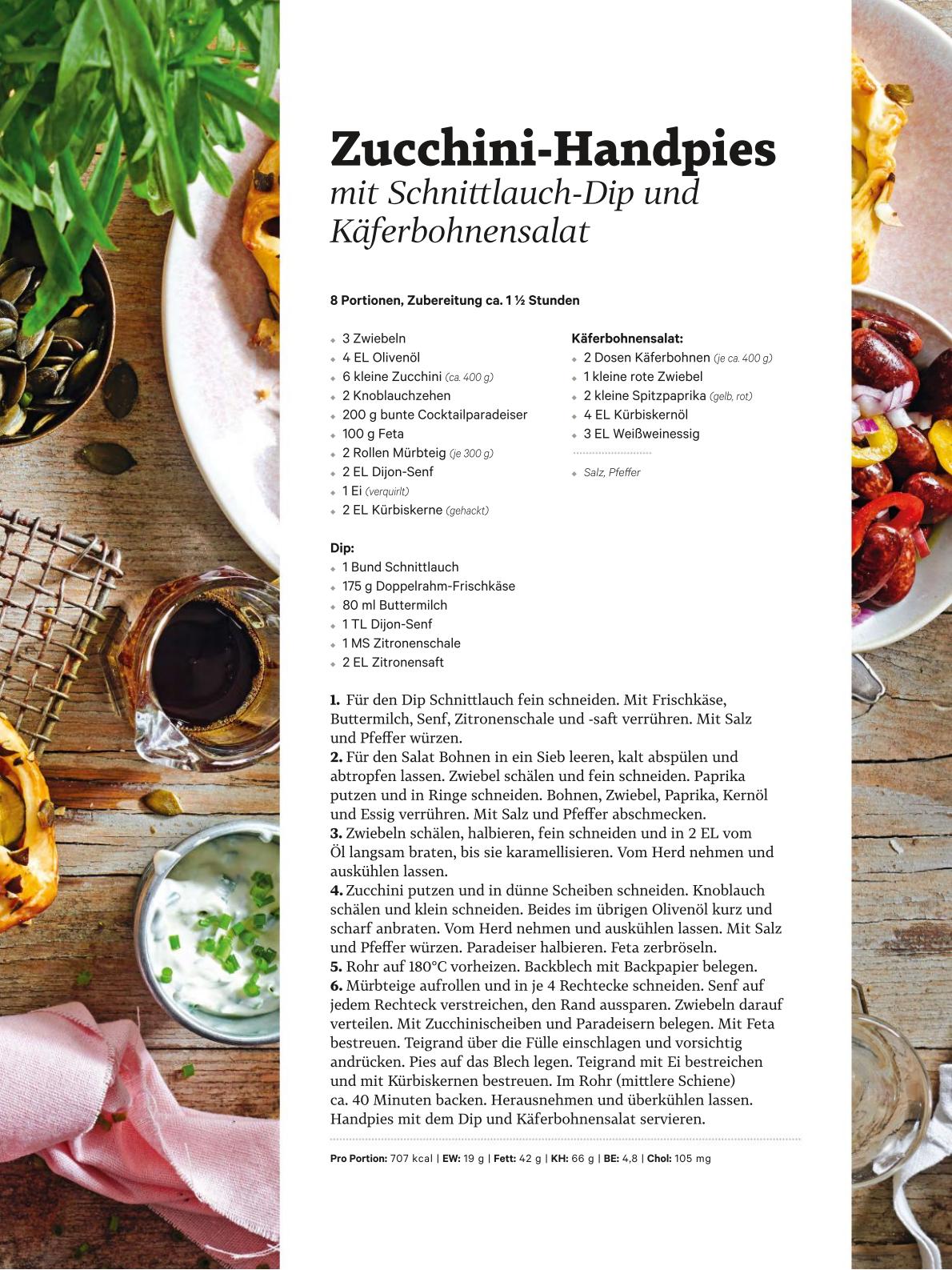
- ◆ 50 g blanchierte Mandeln
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 100 g Rucola
- ◆ 50 g Parmesan (*gerieben*)
- ◆ 120 ml Olivenöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Knoblauch schälen. Rucola, Parmesan, Olivenöl, Mandeln und Knoblauch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto in die Gläser füllen, mit etwas Olivenöl bedecken und kühl lagern.

Pro 100 g: 470 kcal | EW: 10 g | Fett: 47 g | KH: 4 g | BE: 0,2 | Chol: 14 mg







Zucchini-Handpies

mit Schnittlauch-Dip und Käferbohnensalat

8 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 3 Zwiebeln
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 6 kleine Zucchini (ca. 400 g)
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 200 g bunte Cocktailparadeiser
- ◆ 100 g Feta
- ◆ 2 Rollen Mürbeteig (je 300 g)
- ◆ 2 EL Dijon-Senf
- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 2 EL Kürbiskerne (gehackt)

Käferbohnensalat:

- ◆ 2 Dosen Käferbohnen (je ca. 400 g)
- ◆ 1 kleine rote Zwiebel
- ◆ 2 kleine Spitzpaprika (gelb, rot)
- ◆ 4 EL Kürbiskernöl
- ◆ 3 EL Weißweinessig
-
- ◆ Salz, Pfeffer

Dip:

- ◆ 1 Bund Schnittlauch
- ◆ 175 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 80 ml Buttermilch
- ◆ 1 TL Dijon-Senf
- ◆ 1 MS Zitronenschale
- ◆ 2 EL Zitronensaft

1. Für den Dip Schnittlauch fein schneiden. Mit Frischkäse, Buttermilch, Senf, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für den Salat Bohnen in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika putzen und in Ringe schneiden. Bohnen, Zwiebel, Paprika, Kernöl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zwiebeln schälen, halbieren, fein schneiden und in 2 EL vom Öl langsam braten, bis sie karamellisieren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
4. Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides im übrigen Olivenöl kurz und scharf anbraten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Paradeiser halbieren. Feta zerbröseln.
5. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
6. Mürbeteige aufrollen und in je 4 Rechtecke schneiden. Senf auf jedem Rechteck verstreicheln, den Rand aussparen. Zwiebeln darauf verteilen. Mit Zucchinischeiben und Paradeisern belegen. Mit Feta bestreuen. Teigrand über die Fülle einschlagen und vorsichtig andrücken. Pies auf das Blech legen. Teigrand mit Ei bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Handpies mit dem Dip und Käferbohnensalat servieren.

Pro Portion: 707 kcal | EW: 19 g | Fett: 42 g | KH: 66 g | BE: 4,8 | Chol: 105 mg



Walnuss-Linsen-Bolognese

6 Portionen,

Zubereitung ca. 1½ Stunden

- ◆ 3 Karotten (ca. 150 g)
- ◆ 2 Selleriestangen (ca. 150 g)
- ◆ 110 g Walnüsse
- ◆ 1 große Zwiebel
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 700 g Passata
- ◆ 110 g grüne Linsen
- ◆ 200 ml Wasser
- ◆ 500 g Fusilli
- ◆ 100 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 2 Zweige Basilikum

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Karotten und Sellerie putzen und klein würfeln. Walnüsse sehr fein hacken. Zwiebel schälen, fein schneiden und im Olivenöl anrösten. Gemüse zugeben und mitrösten. Passata, Walnüsse und Linsen zugeben. Passataflasche mit dem Wasser ausschwenken und zuleeren. Bolognese zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Fusilli in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Dabei ca. 150 ml vom Nudelwasser auffangen und zur Bolognese geben. Fusilli und Bolognese auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreut und Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 663 kcal | EW: 26 g | Fett: 24 g
KH: 90 g | BE: 1,6 | Chol: 14 mg



BEEINDRUCKE DEINE GÄSTE mit dem Thermomix® TM6

Sous-vide-Garen wie ein Profi. Mit dieser besonders sanften Methode wird das Gargut vakuumverpackt und anschließend bei niedriger Temperatur im Wasserbad gegart. Dadurch werden Aromen besonders gut vom Gargut aufgenommen, und es bleibt zart und saftig.

Für das perfekte Roastbeef Wasser und Zitronensaft in den Mixtopf geben und auf 60 °C erwärmen. In der Zwischenzeit Roastbeef, Butter und Rosmarin in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Beutel vorsichtig in den Mixtopf legen und mit dem **Modus Sous-vide** 1 Stunde bei 60 °C garen. Nach Ablauf der Zeit Fleisch aus dem Beutel nehmen, mit Küchenrolle abtpufen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Roastbeef von allen Seiten scharf anbraten. Jetzt nur noch in Scheiben schneiden und mit passenden Beilagen, wie beispielsweise Kartoffelecken und Kerbelremoulade, servieren.

Keine Lust auf Rindfleisch? Wie wäre es mit herrlich saftigem Teriyaki-Lachs, Erdbeeren mit weißem Schokomousse oder schmackhaften Zimtquitten auf Vanilleeis? Diese und unzählige weitere Rezepte findest du auf www.cookidoo.at.

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



Meine beste Som fris

Unbeschwerte **la pura Sommerfrische-Tage** laden zum Entspannen, Loslassen und einfach nur zum Genießen ein. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne in nächster Umgebung liegt!

Die persönliche Betreuung und die entstressende Wirkung des Rückzugsorts **la pura** im Waldviertel tun ihr Übriges, damit Frau den Sommer und die Natur in vollen Zügen genießen kann. Ihre **la pura Sommerfrische** ist bereits **ab 2 Nächten** buchbar.

Aber auch **Intensiv-Kuren** mit medizinisch begleitetem Fasten nach F.X. Mayr, Detox oder gezielte Schmerzfrei TCM-Angebote können im **la pura** gebucht werden.





mer- che



la pura women's health resort kamptal
Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp
Tel.: +43 (0) 2985 / 26 66 - 742
Mail: willkommen@lapura.at
www.lapura.at

la pura®
women's health resort
kamptal

COOLE DESSERTS

FÜR HEISSE TAGE

Wir haben die besten Rezepte für alle Naschkatzen, die jetzt keine Lust haben lange in der Küche zu stehen. Es gibt Cremiges, Eisgekühltes, Fruchtiges und Gefrorenes. Ist alles im Handumdrehen fertig und schmeckt wunderbar nach Sommer.

FOTOS Nadine Poncioni

REZEPTE Charlotte Cerny

FROZEN-JOGHURT-CUPCAKES

12 Stück, Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Gefrieren ca. 6 Stunden

Boden:

- 50 g Kokosöl
- 100 g Knuspermüsli
- 50 g Kokosflocken

Deko:

- 100 ml Schlagobers
- 12 Himbeeren

Eismasse:

- 3 Bananen
- 200 g TK-Himbeeren
- 150 g griechisches Joghurt
- 3 EL Honig
- 1 TL Vanillearoma

1. Für die Eismasse die Bananen schälen, in Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 4 Stunden tiefkühlen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

2. Für den Boden Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Müsli, Kokosflocken und Kokosöl verrühren und in den Förmchen verteilen.

3. Himbeeren, Bananen, Joghurt, Honig und Vanille im Kutter zerkleinern. Eismasse in den Förmchen verteilen und glatt streichen. Nochmals ca. 2 Stunden tiefkühlen.

4. Obers aufschlagen. Cupcakes aus den Papierförmchen lösen und mit Obers und Beeren verzieren.

Pro Stück: 180 kcal | EW: 3 g | Fett: 10 g | KH: 21 g | BE: 1,6 | Chol: 7 mg



SCHICHT-DESSERT MIT BEEREN



**6 Portionen,
Zubereitung ca. 20 Minuten**

Boden:

- 100 g Mandeln
- 4 Datteln
- 2 EL Kokosöl

Creme:

- 2 EL Kokosöl
- 300 g Cashews
- 200 g TK-Waldheidelbeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 50 ml Ahornsirup

Deko:

- 100 g Heidelbeeren
- Essbare Blüten (z. B. Stiefmütterchen)

1. Für den Boden alle Zutaten im Kutter zerkleinern, bis eine bröselige, klebrige Masse entsteht. Diese auf 6 Gläser aufteilen und leicht andrücken.
2. Für die Creme Kokosöl schmelzen und mit den übrigen Zutaten im Kutter zerkleinern, bis eine Creme entsteht. Eventuell mit mehr Ahornsirup nachsüßen. Creme abwechselnd mit den frischen Heidelbeeren in die Gläser füllen und mit den Blüten verzieren.

Pro Portion: 507 kcal | EW: 15 g | Fett: 35 g
KH: 36 g | BE: 2,3 | Chol: 0 mg

POPSICLES MIT BEEREN

8 Stück, Zubereitung ca. 20 Minuten, zum Gefrieren ca. 8 Stunden

- 500 g griechisches Joghurt
- 120 g Mandelmilch
- 40 g Honig
- 100 g frische Beeren (Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)
- 70 g Müsli (crunchy)

1. Joghurt, Mandelmilch und Honig verrühren. Erdbeeren putzen und in dünne Scheiben schneiden, Brombeeren evtl. halbieren.
2. Acht Eisformen mit Beeren füllen, Joghurtmasse darüber leeren und Müsli darauf verteilen. Jeweils einen Strohhalm hineinstecken und die Popsicles über Nacht tiefkühlen.

Pro Stück: 75 kcal | EW: 3 g | Fett: 3 g | KH: 9 g | BE: 0,8 | Chol: 7 mg



SCHOKOLADE-EISBOMBE

12 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gefrieren ca. 8 Stunden

Grundmasse:

- ◆ 225 g Kristallzucker
- ◆ 225 ml Wasser
- ◆ 6 Dotter
- ◆ 150 g Butter (zerlassen)
- ◆ 750 ml Obers

Kuvertüren:

- ◆ 125 g weiße Kuvertüre (geschmolzen)
- ◆ 125 g Milchkuvertüre (geschmolzen)
- ◆ 125 g Zartbitter-Kuvertüre (geschmolzen)

Boden:

- ◆ 150 g Butterkekse
- ◆ 75 g Butter (zerlassen)

Deko:

- ◆ Erdbeeren, Himbeeren,
Heidelbeeren, essbare Blüten

1. Aus den Zutaten der Grundmasse werden drei Eisarten gemacht. Deshalb die Zutaten jeweils dritteln.
2. Für das weiße Schokoeis Zucker und Wasser aufkochen. Dotter 5 Minuten cremig mixen, Butter einröhren. Während des Mixens den heißen Sirup zuleeren. Dottermasse im kalten Wasserbad so lange mit einem Schneebesen verrühren, bis sie kalt ist. Weiße Kuvertüre zugießen. Obers aufschlagen und unterheben. Mischung in der Eismaschine cremig rühren.
3. Eine Halbkugelform oder eine Schüssel (2 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen, das weiße Schokoeis darin glatt streichen und in den Tiefkühler stellen.
4. Nun die Schritte von Punkt 2 wiederholen und dabei die Milchkuvertüre verwenden. Das Milchschokoladen-eis ebenfalls in die Form streichen.
5. Dunkles Schokoeis mit den Schritten von Punkt 2 und der Zartbitter-Kuvertüre herstellen und als letzte Schicht in der Form verstrecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht tiefkühlen.
6. Für den Boden die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermischen. Masse auf der letzten Eisschicht verteilen, glatt streichen und nochmals für 20 Minuten in den Tiefkühler stellen.
7. Form kurz in heißes Wasser tunken, Eisbombe herauslösen, Folie abziehen. Mit Beeren und Blüten dekorieren und sofort servieren.

Pro Portion: 641 kcal | EW: 7 g | Fett: 47 g | KH: 49 g | BE: 3,5
Chol: 223 mg



BROWNIE-PRALINEN

28 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten,
zum Kühlen ca. 2 Stunden

- 150 g Kokosflocken
- 100 g Kakao
- 160 g Erdnussbutter
- 150 ml Ahornsirup
- 150 g Apfelmus
- 200 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- 1 EL Kokosöl
- 20 g kandierte Veilchen

1. Kokosflocken und Kakao verrühren. Erdnussbutter und Ahornsirup unter Rühren erwärmen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Kokos-Kakao verrühren und das Apfelmus untermischen. Masse mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Aus der Masse 28 Kugeln (je ca. 25 g) formen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Kuvertüre und Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen. Pralinen eintunken oder die Kuvertüre in den Handflächen verteilen und die Pralinen darin rollen. Kandierte Veilchen hacken und die Pralinen damit bestreuen.

Pro Stück: 141 kcal | EW: 4 g | Fett: 9 g | KH: 12 g
BE: 0.8 | Chol: 0 mg



EIS-SANDWICHES MIT KOKOS- UND MATCHA-PARFAIT

20 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Gefrieren ca. 8 Stunden

Cookies:

- 200 g weiße Kuvertüre
- 225 g weiche Butter
- 100 g Kristallzucker
- 160 g brauner Zucker
- 2 mittlere Eier
- 300 g glattes Mehl
- 1 TL Natron

Parfait:

- 1 Vanilleschote
- 300 g Wasser
- 300 g Kristallzucker
- 700 ml Schlagsahne
- 6 Dotter
- 50 g Kristallzucker
- 80 g Kokosöl (zerlassen)
- 25 g Matchapulver

1. Für das Parfait Vanilleschote aufschneiden, Mark herauskratzen. Wasser, Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen und auf 107°C erhitzen (Zuckerthermometer verwenden!). Obers aufschlagen und kalt stellen. Dotter und Zucker hell cremig mixen. Heißen Sirup langsam während des Mixens dazu leeren. Dottermasse in einem kalten Wasserbad kalt schlagen. Obers unterheben, Masse halbieren. Eine Hälfte mit Kokosöl, die zweite mit Matcha vermischen.
2. Zwei Formen (ca. 45 x 30 cm) mit Frischhaltefolie auslegen, Massen separat hineinfüllen, glatt streichen und über Nacht tiefkühlen.
3. Für den Teig Kuvertüre in kleine Würfel schneiden. Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Natron unterheben. Kuvertüre untermischen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.
4. Rohr auf 180°C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig in 40 Stücke (je ca. 30 g) teilen, zu Kugeln formen und auf die Bleche setzen. Im Rohr ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Aus beiden Parfait-Sorten jeweils 10 Scheiben (Ø ca. 10 cm) ausschneiden. Auf die Cookies legen, einen zweiten Cookie daraufsetzen, andrücken und nochmals 20 Minuten tiefkühlen.

Pro Stück: 379 kcal | EW: 4 g | Fett: 20 g | KH: 47 g | BE: 3,5
Chol: 122 mg





TARTES MIT LEMON CURD

3 Stück (6 Portionen), Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 3 Stunden

Boden:

- 200 g Butterkekse
- 100 g Butter (zerlassen)

Curd:

- 3 mittlere Eier
- 100 g Butter
- 150 g Kristallzucker
- 80 ml Zitronensaft
- Schale von 3 Bio-Zitronen (abgerieben)

Plus:

- 100 g Erdbeermarmelade
- 20 g Kokosflocken
- 2 Bio-Zitronenscheiben
- Essbare Blüten
-
- Butter

1. 3 Tarteförmchen (Ø ca. 12 cm) mit Butter ausstreichen. Für den Boden die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermengen. Mischung in den Förmchen verteilen und am Rand entlang und am Boden fest drücken. Förmchen in den Kühlschrank stellen.

2. Für den Curd alle Zutaten über einem Wasserbad bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten eindicken lassen. Zum Rühren am besten abwechselnd einen Schneebesen und eine Teigspatel verwenden. Wichtig ist, dass die Masse vorsichtig gerührt und nicht aufgeschlagen wird.

3. Marmelade auf den Böden verstreichen, Curd darauf verteilen. Tarte für ca. 3 Stunden kalt stellen.

4. Tarte mit Kokosflocken, geviertelten Zitronenscheiben und Blüten dekorieren.

Pro Portion: 884 kcal | EW: 7 g | Fett: 39 g | KH: 126 g | BE: 10,2 | Chol: 110 mg



Buttermilch

Allen exotischen Fruchtvarianten im Handel zum Trotz: Für viele ist die klassische, reine Buttermilch unübertroffen. Und während so manch andere Leckerei eher zur Abteilung „Sünde“ zählt, ist das kalorienarme Sommergetränk mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Zink, Magnesium und Eisen sowie großen Mengen an Eiweiß und Calcium auch noch gut für die Gesundheit. Welche von insgesamt sieben in Österreich gängigen Buttermilch-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS - Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

So wurde getestet

Alle Buttermilchprodukte wurden in Österreich hergestellt. Mit Ausnahme von Schärdinger Berghof (0,9%) beträgt der Fettgehalt bei allen Marken 1%.

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

Testsieger

Mit dem besten Gesamteindruck belegte die Bio Heumilch Buttermilch von Ein gutes Stück Heimat den ersten Platz in der Gesamtwertung. Im Rahmen der Evaluierung wies die Eigenmarke von Lidl sowohl beim Geruch als auch beim Flavour die stärksten Ausprägungen nach frischer Milch auf. Der produkttypische sahnig-buttermilchige Flavour präsentierte sich auch intensiver als bei den meisten untersuchten Proben, bittere Geschmacksnoten wurden kaum wahrgenommen.

Die Alpengut Buttermilch Natur auf Rang zwei der Gesamtwertung zeigte sensorisch ein ähnliches Produktprofil wie die erstplatzierte Marke. Vor allem der Flavour nach frischer Milch bewegte sich auf einem annähernd gleichen Intensitäts-Niveau, der sahnig-buttermilchige Flavour hingegen war etwas schwächer ausgeprägt. Geschmacklich wurde die Alpengut etwas weniger süß, dafür geringfügig saurer als der Testsieger wahrge-

nommen. Den dritten Platz teilten sich die Schärdinger Berghof Buttermilch und die Bergbauern Bio-Buttermilch Natur von Zurück zum Ursprung mit exakt derselben Bewertung des Gesamteindrucks. In der Buttermilch von Schärdinger wurde von den Prüfern der sahnig-buttermilchige Flavour am intensivsten wahrgenommen; die Zurück zum Ursprung-Buttermilch war geschmacklich etwas saurer als Proben des Spitzentrios. Ansonsten aber zeigten die Proben von Schärdinger und Zurück zum Ursprung keine nennenswerten Auffälligkeiten, sondern wussten vielmehr durch das gelungene Zusammenspiel aller sensorischen Komponenten zu überzeugen. Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte Spar, NÖM und Clever.

Foto: istockphoto



Gesamturteil: Buttermilch

Note	Marke	in Punkten
1,0	Ein gutes Stück Heimat: Bio Heumilch Buttermilch	7,09
1,3	Alpengut Buttermilch Natur	6,76
1,7	Zurück zum Ursprung: Bergbauern Bio-Buttermilch Natur	6,35
1,7	Schärdinger Berghof Buttermilch	6,35
2,0	SPAR Österreichische Buttermilch	5,99
2,1	NÖM Buttermilch Natur	5,88
2,5	Clever Buttermilch	5,51

Auf all unseren Kanälen gilt: Wer beschimpft und beleidigt, ist bei uns falsch.

So
nicht!

Wir respektieren die Meinung jedes Einzelnen, aber bei abwertenden und respektlosen Äußerungen gehen wir aktiv dagegen vor. kleinezeitung.at/sonicht

KLEINE
ZEITUNG

BESUCHEN
SIE UNS AUCH
ONLINE!



Auf **GUSTO.at** finden Sie 15.000 Rezepte aus über 500 Ausgaben GUSTO, Tipps und Tricks rund ums Kochen sowie eine Vielzahl an Gewinnspielen.

Social Media

Facebook: facebook.com/gustomagazin

Facebook-Gruppe: [Wir sind GUSTO](#)

Instagram: @gusto_magazin

Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](#)

Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail:
Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!

Jetzt neu!

[GUSTO.at/veggie-newsletter](#)

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



Das
neue GUSTO
erscheint am
**19.
August**

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax: (01) 86 331-5610 E-Mail: redaktion@gusto.at Herausgeber: Wolfgang Schlüter Chefredakteurin: Anna Wagner Redaktion: Susanne Jelinek (Stv. CR), Barbara Knapp (CVD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic Grafik: Dominik Röltner (AD), Mona Schwager, Lubomir Tzolov Mitarbeiter dieser Ausgabe: Charlotte Cerny Fotografen: Dieter Brasch, Nadine Poncioni, Barbara Ster, Art copyright VBK Abo-Service: T: (01) 95 55 100 Fax: (01) 95 55 200, E-Mail: abo@gusto.at Postanschrift: GUSTO Abo-Service, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Ababetreuung: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de Mediennhaber, Verleger, Produktion: Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verlagsort: 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schobla (CSO) Generalbevollmächtigte: Gabriele Kindl, Dietmar Zikulina Head of Sales: Klaus Edelhofer International Sales: Mag. Neslihan Bilgin-Kara Anzeigenverrechnung: Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martin Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2021 Controlling: Nikola Stefanelli Produktion: Sabine Stummvoll (Ltg.), Sibylle Bauer Anzeigenproduktion: Günter Tschermitz (Ltg.) Vertrieb: Michael Pirsich (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) Marketing: Luca Gatscher Hersteller: Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 Vertrieb: Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgv.austria.at GUSTO-Premium-Abo: € 71,90 (inkl. MwSt.) Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [gusto.at/offenlegung](#) abrufbar.



**24-h Frauennotruf
01 71 71 9**

**24-h Frauenhaus-Notruf
05 77 22**



Du fühlst dich zerbrochen?

Häusliche Gewalt ist nicht deine Schuld. Wenn dein Partner oder Ex-Partner dich bedroht, schlägt oder mit Nachrichten über das Smartphone abwertet: Du bist nicht allein!

Wenn du von häuslicher Gewalt betroffen bist, ruf an. Wenn du Hilfe in einer Notsituation brauchst, ruf an. Wenn du eine Gewalttat wahrnimmst, ruf an. Wir lassen Gewalt an Frauen nicht so stehen! Die Notrufnummern der Stadt Wien sind rund um die Uhr für dich da!

**Stadt
Wien**

wienkuemmerts.wien.gv.at



NEU

Ich bin Florena.

Entdecke die Kraft der Fermentation für deine Haut.

Ich bin die neue Gesichtspflege, ein Wunder natürlicher Inhaltsstoffe. Dank des natürlichen Prozesses der Fermentation verwandle ich Blüten und wertvolle Öle in Formeln mit wirkungsvollen Nährstoffen für die Haut. Sie sind reich an Antioxidantien, enthalten bis zu 50-mal mehr Omega 6 und Omega 9*.

Entdecke die Anti-Age Tagescreme mit 99,46% Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Angereichert mit wertvollen fermentierten Geißblattblüten, fermentiertem Olivenöl und Hyaluronsäure natürlichen Ursprungs – für sichtbar reduzierte Falten, bereits nach 4 Wochen.



FLORENA® Fermented Skincare
ist im Naturkosmetik-Regal
erhältlich bei:



Entdecke mehr unter florena.at

* fermentiertes vs. nicht fermentiertes Olivenöl

FLORENA
FERMENTED SKINCARE