

ÖSTERREICH'S ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der FEBRUAR



Das vollkommen

runde
Glück

PFANNENGERICHTE

Gröstl, Pizza, Lasagne & mehr

FLEISCHLOS GUT

Inspiriert aus der ganzen Welt

HÜLSENFRÜCHTE

Von Erbsen & Bohnen bis Linsen

Alle Rezepte
3 mal
getestet

5,90 Euro
9 004378047101



**ohne
zucker**
zusatz

fett
arm

Proteinpower, die schmeckt.

FÜR MEHR INNERE KRAFT



PRO

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **2022**



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Foto: Dieter Brasch

Wenn Sie diese Zeilen lesen, haben wir es fast geschafft: den Montag des Jahres. Ja, ich meine den Jänner. Und ich finde den Spruch wirklich passend. Der Jänner gehört eindeutig nicht zu meinen Lieblingsmonaten. Nach der ganzen Völlerei und Gemütlichkeit in der Weihnachtszeit muss man dann wieder wohl oder übel in den normalen Alltag finden. Und, wie ich finde, braucht man dazu eben die Zeit des Jäners. Also geschafft :-). Und dann geht es schon mit großen Schritten auf den Frühling zu. Juhu!

Liebe Leserinnen und liebe Leser: Schlä, das ganze Team und ich werden auch dieses Jahr wieder unser Bestmögliches geben, um Sie Monat für Monat glücklich zu machen. Neben unserem Magazin möchte ich Sie nochmal auf unseren Online-Kochkurs aufmerksam machen. Alle Infos finden Sie auf **GUSTO.at/pluseins**. Als AbonnentIn können Sie über einen Zoom-Link ganz einfach beitreten, mit uns kommunizieren und natürlich auch mitkochen. Wir würden uns freuen, Sie dort einmal begrüßen zu dürfen.

Nun wünsche ich Ihnen ganz viel Freude mit unserer aktuellen Ausgabe und darf Ihnen noch meine zwei persönlichen Highlights ans Herz legen: Die Erdäpfelpizza auf S. 24 und die Erdäpfelrolle auf S. 48! Ich verspreche Ihnen, Sie werden es nicht bereuen. Lassen Sie mich doch wissen, welches Rezept Ihnen am besten geschmeckt hat!

Alles Liebe aus der Redaktion,

Anna Wagner

Lust auf einen
Online-Kochkurs
mit **GUSTO**? Hier
finden Sie alle Infos:
**GUSTO.at/
pluseins**

Herzlich willkommen in 2022! Ich hoffe, Sie haben trotz Vorgaben und Einschränkungen die Feiertage und den Start in den Jänner gut über die Bühne gebracht, gemeinsam mit der Familie und Freunden gemütliche Stunden verbracht und die Zeit für ausreichend Erholung genutzt. Auch in diesem Jahr sollten wir versuchen, weiterhin positiv zu denken, die Hoffnung nicht zu verlieren und das Beste aus allem zu machen. Mit dem Jahreswechsel verbunden sind natürlich viele guten Vorsätze. Auch die GUSTO-Redaktion hat sich für dieses Jahr so einiges vorgenommen und wird Sie mit dem einen oder anderen neuen Ressort, viel Wissenswertem rund um das Thema Kulinarik und natürlich weiterhin mit vielen tollen Rezepten durch das Jahr begleiten. Es ist uns mehr denn je ein Anliegen, dass Sie nach der Lektüre jeder GUSTO-Ausgabe das Gefühl haben, etwas Neues gelernt oder etwas Interessantes entdeckt zu haben. Hinter den Kulissen wird schon fleißig daran gearbeitet, wie man GUSTO verbessern kann. Wer Anna kennt, der weiß, dass sie keine halben Sachen macht und erst dann mit der Umsetzung einer Idee beginnt, wenn sie überzeugt davon ist, dass sie großartig ist und das Magazin nicht nur bereichert, sondern noch lesenswerter macht. Es wird auf jeden Fall spannend! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen auch im neuen Jahr viel Spaß beim Nachkochen unserer Rezept und hoffe, dass sie Ihnen auf das Köstlichste gelingen.

Viel Freude beim Genießen,

Wolfgang Schlüter

Inhalt

14 Alles aus der Pfanne

- 14 Kürbisgröstl mit Rindsfilet und Artischocken
 - 16 Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons und Erdäpfelpüree
 - 18 Pfannen-Lasagne mit Lollo verde
 - 20 Kohlröllchen mit Zander und Speck auf Paradeis-Chilikraut
 - 22 Schweinsmedaillons mit Raclettekäse, Äpfeln und Tarhonya
 - 24 Erdäpfel-Käsepizzen mit Prosciutto und Kapern
-

26 Krapfen

- 28 Krapfen mit Erdnussbutter & Erdbeermarmelade
 - 30 Krapfen mit Bananen-Puddingcreme
 - 32 Flaumige Schokoladekrapfen
 - 34 Krapfen mit Crème brûlée
 - 36 Tiramisu-Krapfen mit Mokka glasur
 - 38 Krapfen mit Ceesecakefülle und Karamell
-

40 Genuss aus dem Urlaub

- 40 Karfiol-BBQ-Nuggets in Bierteig
 - 42 Hasselback-Halloumi mit Fisolensalat
 - 44 Tortellini mit Kürbissauce alla Vodka
 - 46 Knusprige Melanzanischnitzel auf Erbsenstampf
 - 48 Erdäpfelrolle mit Champignon-Frischkäsefülle auf Paradeiskraut
 - 50 Cremiger Kokos-Tofu mit Sesam-Gurkensalat
-

52 Hülsenfrüchte auf Reisen

- 52 Erdnuss-Kokospolenta mit glasierten Ripperln
- 54 Rotes Linsen-Dal mit Joghurt und Basmatireis
- 56 Sojabohnen-Suppe mit Pulled Lachsforelle und Knuspertofu
- 58 Kichererbsen-Karottenbällchen mit Fetafülle, Beiried und rotem Pesto
- 60 Ravioli mit Erbsen-Ricottafülle und brauner Butter
- 62 Lupinenchili mit weißen Bohnen und Quinoa

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



Coverfoto: Barbara Ster

64 Zwerg am Herd

- 64 Dinokuchen
-

68 Unkompliziertes für jeden Tag

- 70 Pasta mit Wirsing und Salsiccia
 - 72 Fenchel-Paprika-Galette
 - 76 Kartoffel-Tofu-Curry
 - 78 Gemüsebulgur mit Halloumi
-

Standards

- 4 Editorial
- 6 Neues im Februar
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 80 Produktvergleich: Butter
- 81 Sonderstrecke: Perfekter Start
- 90 Impressum

Deshalb lieben wir **den FEBRUAR ...**

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

ESSZIMMER

Gourmettipp

Die Spatzen pfeifen es schon länger von den Dächern, jetzt ist es offiziell: in der beliebten Tagesbar „Everybody's Darling“ auf der Tuchlauben eröffnen Alexander Kumptner und sein Team im hinteren Teil das „Esszimmer“. Ein exklusiver Bereich mit wenigen Sitzplätzen, der eine ungestörte und gemütliche Atmosphäre – fast so wie zuhause – vermittelt. In mehreren Gängen (klassisch oder vegetarisch) kreiert Kumptner mit seinem Küchenteam kulinarische Genussreisen für exklusive Dinnerabende mit

passender Weinbegleitung. Das „Esszimmer“ ergänzt die Idee, viele Lieblingslokale in einem zu vereinen: Weinbar, Cocktailbar, ein Lokal für den Lieblingskaffee und ein kleines Restaurant.

Everybody's Darling

Tuchlauben 22, 1010 Wien

Mo. bis Sa., 12 bis 22 Uhr (coronabedingt)

www.everybodysdarling.at



Fotos: Mila Zytka

HANNIBALS

.....
Schönes und Feines

Mittlerweile gibt es in Wien acht Filialen des modernen Deko-, Einrichtungs- und Lebensmittelhandels Hannibals. Mit seiner Philosophie des bewussten Wohnens, Essens und Schenkens ist das Kaufhaus des guten Geschmacks die perfekte Anlaufstelle für alle, die auf der Suche nach außergewöhnlichem Geschirr, stylischer Deko, tollen Geschenken und Spezialitäten sind. Das Team von Hannibals pflegt engen Kontakt zu kleinen Manufakturen und Designhäusern, besucht sie regelmäßig, um Neues zu entdecken und Feines zu verkosten. Die Lebensmittel kommen vorwiegend von kleinen, familiengeführten Manufakturen aus Italien, Frankreich, Spanien und Nord-Deutschland, Geschirr und Designstücke vor allem aus Dänemark und Schweden. **Apropos:** Teller, Schüsseln und Schalen in der Geschichte „Genuss aus dem Urlaub“ (ab Seite 40) sind aus dem feinen Sortiment von Hannibals.

www.hannibals.at



Fotos: Harald Kruselberger, Mario Stockhausen, Martin Lifka, Gindara



Vitus Winkler



Julius Klein



Christian Viehhauser

THREEMUT

.....
Wermut aus der 4-Hauben-Küche

Ein geniales Trio – 4-Haubenkoch Vitus Winkler (Genießerhotel Sonnenhof, St. Veit im Pongau), Edelbrenner Christian Viehhauser und Spitzenwinzer Julius Klein – hat sich zusammengetan, um das Kultgetränk Wermut neu zu erfinden und auf ein völlig anderes Level zu bringen. Die Rezeptur wird zwar nicht verraten, sie besteht jedoch aus 33 ausgesuchten Ingredienzien. Der fruchtige, feinwürzige Veltliner von Julius Klein stammt aus drei Rieden und entfaltet durch die unterschiedlichen Böden eine komplexe Vielschichtigkeit, welche durch den möglichst zurückhaltenden Brand verstärkt zur Geltung kommt. Die Kräuter und Gewürze hat Vitus Winkler zusammengestellt und mit einem Hauch österreichischen Honig verfeinert, schonend mazeriert und gemischt wird von Christian Viehhauser. Abgefüllt wird in Steinzeugflaschen, die in der Tagesbetreuungsstätte Laube händisch beschriftet und etikettiert werden.

Tipp für die kalte Jahreszeit: je 4 cl Threemut, frisch gepressten Mandarinen- und Grapefruitsaft ins Glas geben, mit Eiswürfeln und einem Rosmarinzweig aufpeppen.

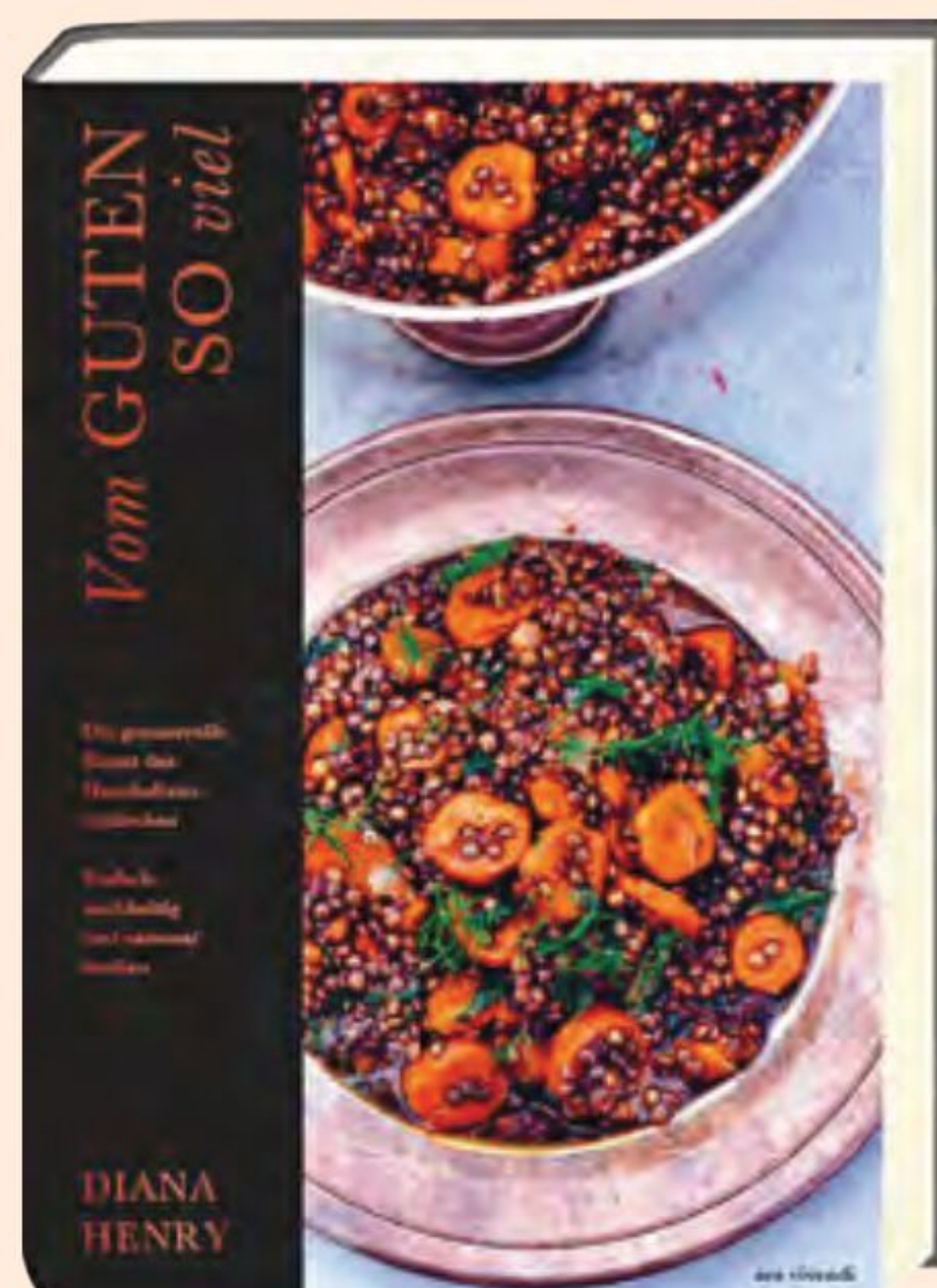
Threemut

Hochalpin Premium Wermut, € 26,90 (0,5 L)

Onlineshop: www.threemut.at

VOM GUTEN SO VIEL

Einfach, nachhaltig und saisonal kochen



Diana Henry ist eine der beliebtesten britischen Food-Autorin. Sie zeigt, wie Lebensmittel ganzheitlich genutzt werden sollen, kocht auf Vorrat, kreiert aus Resten neue Gerichte, kauft günstige Fleischzuschnitte und verwertet gekonnt Obst und Gemüseüberschüsse aus dem Garten. Das Buch enthält 11 Kapitel, 300 abwechslungsreiche

Rezepte aus aller Welt und hilfreiche Tipps zum geschickten und nachhaltigen Einkauf. Von Alpensoufflés bis Zucchini-Kuchen, von Cassoulet bis Sushi, von Corned Beef bis Ochsenschwanz mit Trockenpflaumen – das Rezeptrepertoire von Diana Henry spannt einen großartigen Bogen rund um den ganzen Globus.

Vom Guten so viel
Diana Henry
Ars Vivendi Verlag, € 34,90

FLADENBROTE

Wenig Arbeit, viel Spaß

Focaccia, Flammkuchen, Pita, Dönertaschen, Lángos, Tortillas, Naan Brot, Injeera, Dinnete oder Knäckebrot – selbst backen ist keine Frage des Könnens, sondern eine Frage des Wissens. Lutz Geißler und Alexander Eglert war es ein Anliegen, die Rezepte alltagstauglich zu halten, damit das Backen wenig Arbeit und viel Spaß bereitet, aber gleichzeitig der ursprüngliche Gebäckcharakter erhalten bleibt. Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen, Zeitpläne und Tipps erleichtern das Nachbacken. Zu den vielen Brotrezepten gibt's Zubereitungsideen für Pizzabeläge, Fladenbrotfüllungen und würzige Beilagen.



Die besten Fladenbrote der Welt
Lutz Geißler und Alexander Eglert
Becker Joest Volk Verlag, € 30,80

BLITZ-REZEPTE

Maximal 15 Minuten, nur 5 Zutaten

Spitzen- und TV-Koch Christian Henze steht für einfache, köstliche Küche, die begeistert. Noch schneller, noch einfacher, noch weniger Stress beim Einkaufen – das war sein Ziel für dieses Buch. Herausgekommen sind Gerichte, die in längstens 10 bis 15 Minuten auf dem Tisch stehen und genial schmecken. Knuspriges Forellenfilet mit Mascarpone-Erbesen ist in 8, Coleslaw-Wrap mit Steakstreifen in 12 und die Kartoffel-Parmesan-Suppe mit Garnelen ist in 15 Minuten fertig.

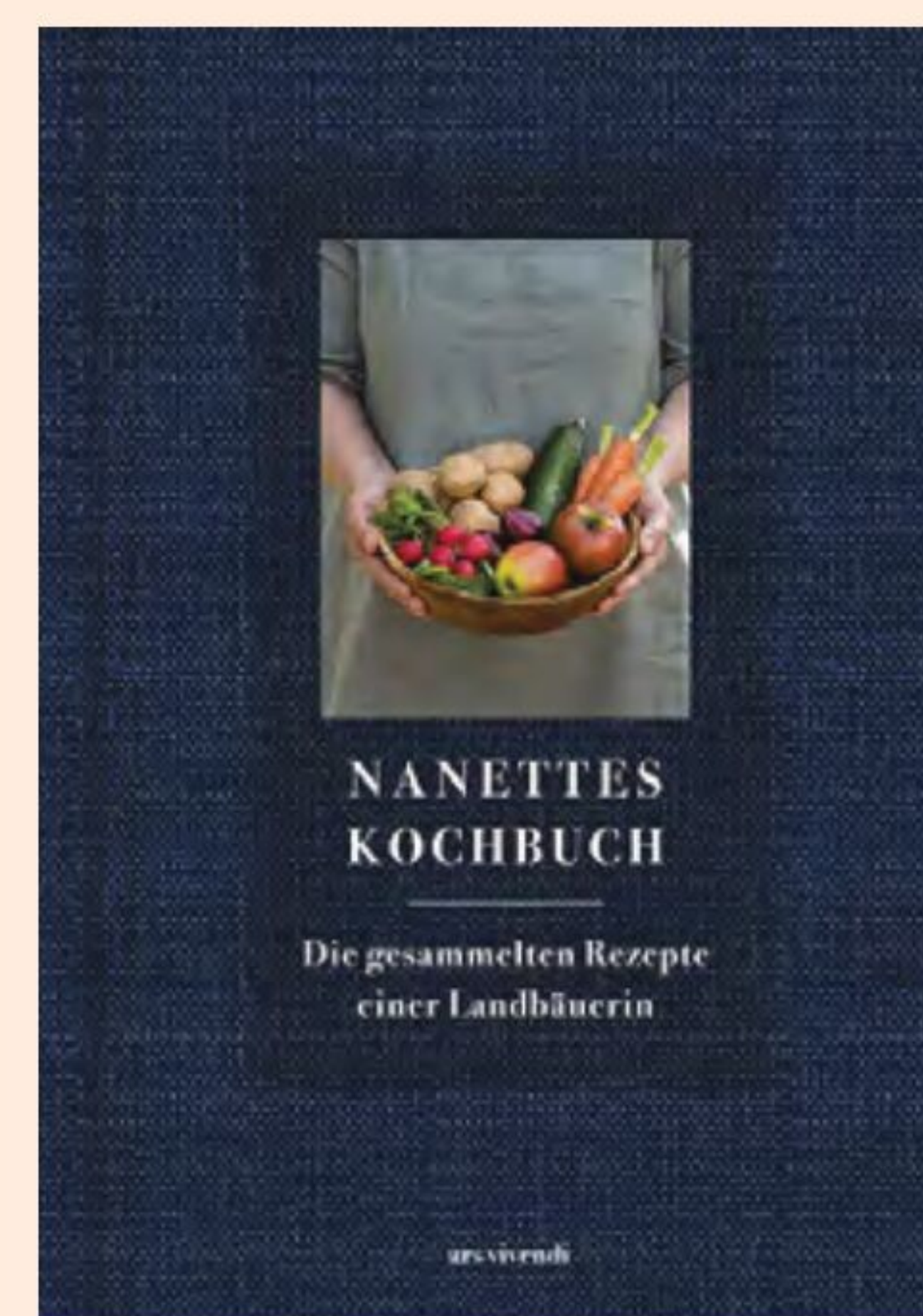


Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS
Christian Henze
Becker Joest Volk Verlag, € 24,70

NANETTES KOCHBUCH

Traditionelle Rezepte

Nanette Herz war Inhaberin und Köchin des Gasthauses „Bauhof“ im mittelfränkischen Cadolzburg. In ihrer Küche wurden nur regionale Lebensmittel verwendet, die meist aus der eigenen Landwirtschaft stammten. Neben deftigen Klassikern wie Schweinsbraten und Kalbsschnitzel kamen Bratwürste im Kohlblatt oder Fränkische Hochzeitssuppe auf den Tisch. Viele Rezepte gab sie an ihre Kinder und Enkelkinder weiter, die mit diesem Buch, gespickt mit vielen Anekdoten aus dem Großfamilienalltag, an Nanettes kulinarisches Erbe erinnern.



Nanettes Kochbuch
Die gesammelten Rezepte einer Landbäuerin
Ars Vivendi Verlag, € 25,90



Das Weingut der Familie Topf liegt im südlichen Kamptal in Straß im Straßertal. Hans Topf und seine Frau Magdalena produzieren zusammen mit den Söhnen Hans Peter und Maximilian auf rund 50 Hektar Anbaufläche mit viel Leidenschaft großartige Weine. Die beiden Söhne konnten nach dem Abschluss ihres Studiums in verschiedenen Weingütern im In- und Ausland Erfahrung sammeln. Seit 2014 kümmert sich Maximilian um die Weingärten und die Produktion. Der Weinkeller ist sein Revier, seine ganz besondere Leidenschaft ist der Riesling. Das Klima und die Beschaffenheit der Böden der einzelnen Lagen sorgen für die außergewöhnliche Qualität und Unverwechselbarkeit der Weine. Besonderes Beispiel dafür sind die Ersten Lagen Offenberg, Gaisberg, Wechselberg Spiegel und Heiligenstein. Neben Veltliner und Riesling werden Muskateller, Weißburgunder, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Zweigelt und Pinot Noir angebaut, der Hans Peter besonders am Herzen liegt. Zu empfehlen sind auch die ausgezeichneten Schaumweine der Familie Topf.



WINZER MIT TRADITION

.....
Genusstipp

Weingut Johann Topf
3491 Straß, Talstraße 162
www.weingut-topf.at

ROMANTIK UND GENUSS

.....
Tipp für den Valentinstag

Wer seinem Lieblingsmenschen mit etwas Einzigartigem überraschen will, führt ihn ins St. Peter Stiftskulinarium im Herzen der Stadt Salzburg. Im „Peter“, im Innenhof oder in einem der Private-Dining-Räumlichkeiten kann man im historischen Ambiente bei stimmungsvoller Musik und Kerzenschein entspannte Stunden verbringen. Am 14. Februar verwandelt sich das älteste Restaurant Europas in eine romantische Oase, wo Sie in trauter Zweisamkeit herzerwärmende Speisen und verführerische Desserts genießen und mit prickelndem Champagner und feinen Cocktails auf die Liebe anstoßen können.

St. Peter Stiftskulinarium
5020 Salzburg, St. Peter Bezirk 1/4
www.stpeter.at

Fotos: Anja Koppitsch



LINDA MCCARTNEY'S

Flamegrill your burgers, not the planet!



Wer von uns kennt sie nicht die Neujahrsvorsätze für ein nachhaltigeres Leben? Die vielen guten Gründe, die für eine fleischfreie Kost sprechen, präsentiert Linda McCartney's, die Marke der meat-free Pionierin Linda McCartney, in einer aufmerksamkeitsstarken Kampagne. Rechtzeitig zu „Veganuary“, bei dem der Jänner zum Monat der rein pflanzlichen Ernährung ausgerufen wird, liefert die Kampagne eine große Auswahl schmackhafter Produkte.



HOT BOWL

Scharfe Sache

Die Chili-Saucen des Kärntners Tommy Hlatky gelten als die besten der Welt. Unlängst startet der mehrfache Chilisaucen-Weltmeister mit einem spicy Bottled-Cocktail durch.



Prompt gelang ihm in Albuquerque in New Mexico bei den „Scovie Awards“, dem international wichtigsten Wettbewerb für scharfe Saucen und Drinks, die große Sensation: „Tom's Hot Bowl Cocktail“, ein fruchtig-scharfer Tequila-Cocktail, wurde zum besten Hot&Spicy Drink der Welt gekürt. Zu kaufen gibt es den scharfen Cocktail unter shop.tomshotstuff.at 0,5-Liter Flasche (12,5 Vol.-% Alkohol) € 29,90

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!



Sissi Röthel-Zisser hat die Dinkelkipferl mit Maronifülle (November-Heft 2020) gebacken. „Sie sind hervorragend gelungen. Ich habe sie in Häppchengröße gemacht, so eignen sie sich für ein Fest mit mehreren Teilchen!“



GUSTO-Leserin **Marion Gatscher** hat den Sauerrahm-Mürbteigkuchen mit Kürbis, Roten Rüben und Käse aus unserem Sonder-Herbstheft 2021 gemacht. „Er hat sehr, sehr gut geschmeckt und ich werde diesen interessanten, pikanten Kuchen sicherlich wieder machen.“

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

Backen geht kinderleicht



**Kids von 6 bis 10:
Jetzt Lieblingsrezept
schicken & mitkochen!**

Alle Infos auf
[www.gusto.at/
bunterkochloeffel](http://www.gusto.at/bunterkochloeffel)

Der „Bunte Kochlöffel“

Die beste Muttertagsüberraschung ist etwas Selbstgemachtes. Ob mit bunten Zuckerperlen verziertes Gebäck, zauberhaft angerichtete pikante Köstlichkeiten oder einfach ein in Herzform gebackener Kuchen – irgendwas mit Herz und Liebe muss es zum Muttertag sein. Denn die Botschaft der Kleinsten ist ganz klar: „Mama, du bist die Beste!“ GUSTO möchte daher bei den Jüngsten die Freude am Backen und Kochen wecken und veranstaltet anlässlich des Muttertags gemeinsam mit



CLARO und TANTE FANNY FRISCHTEIGEN einen Back- und Kochevent für Kinder.

Bei der Aktion „Bunter Kochlöffel“ sind Kids von sechs bis zehn Jahren aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte, mit denen sie ihre Mama am Muttertag überraschen würden, einzuschicken. Ihre Eltern dürfen ihnen natürlich dabei helfen. Die fünf Nachwuchstalente mit den interessantesten Rezepten werden in die GUSTO-Küche eingeladen, gemeinsam zu backen beziehungsweise zu kochen und ihre Kreationen vor einer Jury zu präsentieren. Für die am besten bewertete Muttertagsidee erhält die Gewinnerin oder der Gewinner den „Bunten Kochlöffel“. Neben dieser Trophäe winken noch weitere tolle Gewinnchancen.



Urlaubsträume werden wahr!

.....
Gewinnspiel-Special

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages – Hubert Wallner lädt in seine Gourmet-Hotspots am Wörthersee, Familie Unterlechner in ihr feines Boutique-Hotel in den großartigen Kitzbüheler Alpen.



GENUSSVOLLE AUSZEIT

.....

Das Hermitage Vital Resort bietet alles für einen perfekten Urlaub am See – minimalistisch gestaltete, liebevoll ausgestattete Zimmer und luxuriöse Apartments, verschiedene Wellness- und Freizeitangebote wie einen privaten Badestrand und Zugang zum angrenzenden Golfplatz. Ein besonderes Highlight am Südufer des Wörthersees ist das „Gourmet Restaurant Hubert Wallner“. Die Lage ist traumhaft, die Terrasse prächtig (Bild rechts), das Ambiente extravagant – das Nonplusultra ist natürlich die exquisite österreichisch-mediterrane Küche des 4-Hauben-Kochs. Die Bandbreite seiner Kreationen spiegelt sich in den Menüs wider, doch man kann auch à la carte essen. Unbedingt probieren sollte man sein „Signature Dish“, für das der Fisch direkt vor dem Restaurant aus dem Wörthersee gefischt wird. Eine Klasse für sich ist der mit sehr persönlicher Handschrift aufwändig bestückte „Wagenpark“ mit Aperitif-, Käse-, Petit Four- und Digestif-Wagen. **Locker und entspannt geht's im Sommer im „Bistro Südsee by Kerstin & Hubert Wallner“ ab.** Traumhaftes Seepanorama, kreative Cocktails bei cooler Musik, edle Weine zu mediterranen Bistro-Gerichten – Südsee-Flair inklusive.



**WIR
VERLOSEN**

2 Nächte für 2 im
Hermitage Hotel,
inkl. Dinner im Gourmet-
restaurant Hubert Wallner
und im Bistro Südsee
[GUSTO.at/
gewinnspiele](https://www.gusto.at/gewinnspiele)

Fotos: Werner Krug

**Gourmet Restaurant
Hubert Wallner + Bistro Südsee**
9082 Dellach / Maria Wörth, Seeplatz Nr. 6
www.hubertwallner.com
Hermitage Vital Hotel
9082 Maria Wörth, Golfstraße 14
www.hermitage.at



**WIR
VERLOSEN**
2 Nächte für 2 Erwachsene
samt Gnießer-Halbpension
[GUSTO.at/
gewinnspiele](https://www.gusto.at/gewinnspiele)



BOUTIQUE-HOTEL UNTERLECHNER



Familiäre Herzlichkeit, raffinierte Kulinarik und exklusive Wellness – Tirols kleinstes Adults-only-Hotel (22 Zimmer & Suiten, maximal 44 Gäste) in den Kitzbüheler Alpen begeistert mit frech-charmanter Atmosphäre. **Fernab von Trubel und Hektik setzt Familie Unterlechner auf Lebensfreude, Entspannung und ungestörte Langschläfer-Ruhe** im romantisch-wilden Pillerseetal. Ob Low-Budget-, Klassik- oder VIP-Zimmer – der alpenländisch-moderne Stil mit Liebe zum Detail versprüht wohlige Gemütlichkeit. Das Hideaway ist die Garten- und Wellness-Suite samt Privatgarten, Infrarot-Sauna, beheiztem Jacuzzi und direktem Zugang zum romantischen „Außen-Living-Pool“, dem neuen Highlight des Relaxbereiches, mit Panorama-Hallenbad, Garten-Bio-Zirbensauna, Felsen-Kräuterbad und finnischer Sauna. Genuss wird in allen Belangen zelebriert, zum servierten Frühstück gibt's regionale Produkte und selbst gemachte Spezialitäten, die Halbpension bietet viel Wahlfreiheit, **das Gourmetmenü der 2-Hauben-Küchenchefin Yvonne Pobel steht für kreative Bodenständigkeit mit heimischen Spitzenprodukten**, so gibt's etwa hausgebeizte Pillersee-Forelle oder Reh-Duett vom Wilden Kaiser.

4* Boutique & Adults only Hotel Unterlechner
6392 St. Jakob in Haus, Reith 23
www.unterlechner.com

ALLES AUS DER PFANNE

Gröstl sind zwar die Pfannenklassiker schlechthin, wir entlocken dem Kochgeschirr, das wohl jeder in seiner Küche hat, aber noch ganz andere Köstlichkeiten. Ob Lasagne, Erdäpfelpizza oder Geschnetzeltes: es wird garantiert geschmackig und unvergesslich gut!

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch

KÜRBISGRÖSTL

mit Rindsfilet und Artischocken

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

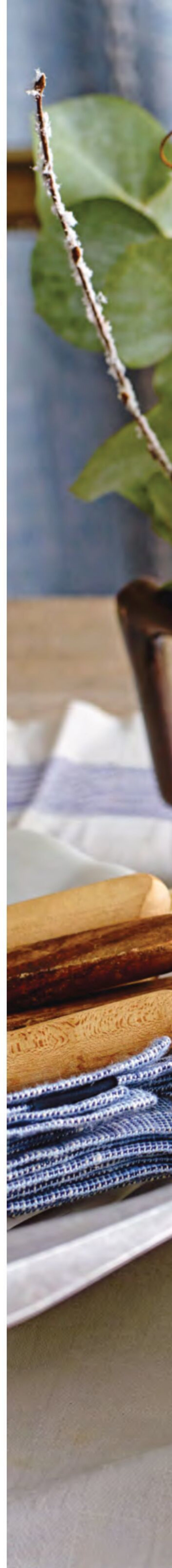
- ◆ 750 g Hokkaido
 - ◆ 150 g Schalotten
 - ◆ 3 Knoblauchzehen
 - ◆ 2 Gläser eingelegte Artischockenherzen (Füllgewicht 280 g)
 - ◆ 12 schwarze Oliven (entkernt)
 - ◆ 150 g Kaiserschoten
 - ◆ 400 g Rindsfilet
 - ◆ 8 EL Olivenöl
 - ◆ 2 EL Estragon (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Kürbis entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Artischocken und Oliven in einem Sieb gut abtropfen lassen. Artischocken längs halbieren. Schoten quer dritteln. Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen, Fleisch darin rundum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegen Ende der Garzeit Artischocken zugeben und mitbraten. Beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. Im Bratrückstand übriges Öl erhitzen und den Kürbis rundum bissfest braten. Schalotten, Knoblauch, Schoten und Oliven untermischen und mitbraten. Fleisch, Artischocken und Estragon untermischen. Gröstl mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Portion: 392 kcal | EW: 26 g | Fett: 22 g | KH: 26 g | BE: 1,4 | Chol: 57 mg

Getränketipp

Biergenießer entscheiden sich hier für ein erfrischendes, obergäriges Pale Ale, welches mit feiner Naturtrübung, hopfigen Noten und sanft bitteren Anklängen im Abgang ein Fest der Sinne bereitet.









KALBS- GESCHNETZELTES

mit Champignons und Erdäpfelpüree

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 600 g Kalbsrückenfilet
- ◆ 200 g Champignons
- ◆ 6 EL Rapsöl
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 500 ml brauner Kalbsfond
- ◆ 250 g Crème fraîche
- ◆ 30 g Schnittlauch

Erdäpfelpüree:

- ◆ 500 g mehlig-e Erdäpfel
- ◆ 125 ml Kaffeeobers
- ◆ 80 g weiche Butter

.....
◆ Salz, Pfeffer, Muskat

- 1.** Fleisch zuerst längs in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2.** Für das Püree Erdäpfel schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Kochwasser abgießen, Erdäpfel kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Erdäpfelpresse drücken. Obers erhitzen und unter leichtem Rühren in die heiße Erdäpfelmasse gießen. Püree mit Salz und Muskat würzen und die Butter mit einem Schneebecken unterrühren. Püree warm stellen.
- 3.** In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und beidseitig rasch braten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- 4.** Im Bratrückstand Butter aufschäumen und die Champignons unter Schwenken anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch geben. Fond in die Pfanne gießen und aufkochen. Crème fraîche einrühren und die Sauce ca. 2 Minuten köcheln.
- 5.** Fleisch und Champignons in die Sauce geben und darin ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Geschnetzeltes mit dem Püree anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

.....
Pro Portion: 799 kcal | **EW:** 37 g | **Fett:** 63 g | **KH:** 24 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 220 mg

🍷 Weintipp

Goldfarbener, fassgereifter, niederösterreichischer Chardonnay sorgt mit Aromen von Nüssen, Vanille, Orangenzesten und Biskuit am Gaumen für ein grandioses Finish.

PFANNEN- LASAGNE

mit *Lollo verde*

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 3 Pkg. Mozzarella (je 125 g)
- ◆ 100 g Parmesan
- ◆ 12 Lasagneblätter

Fleischragout:

- ◆ 300 g Zwiebeln
- ◆ 150 g Karotten
- ◆ 50 g Petersilienwurzeln
- ◆ 150 g Gelbe Rüben
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 60 ml Olivenöl
- ◆ 600 g Rindsfaschiertes
- ◆ 400 ml Passata
- ◆ 400 g Pelati (gewürfelt)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 1 EL Oregano (gehackt)

Salat:

- ◆ 200 g Lollo verde
- ◆ 30 ml weißer Balsamico
- ◆ 30 ml Olivenöl

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Für das Ragout Zwiebeln, Gemüse und Knoblauch schälen. Zwiebeln und Gemüse in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Alles in Öl anschwitzen, Faschiertes zugeben und unter Rühren anrösten. Passata zugießen, Pelati einrühren. Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 35 Minuten köcheln. Petersilie und Oregano einrühren.
2. Rohr auf 180 °C vorheizen. Hohe Pfanne (Inhalt ca. 1,8 l, Ø ca. 24 cm) vorbereiten.
3. Mozzarella trockentupfen und grob, Parmesan fein raspeln. Ein Viertel vom Ragout auf dem Topfboden verteilen, mit je einem Viertel vom Mozzarella und Parmesan bestreuen und mit 3 Lasagneblättern flächendeckend belegen. Dazu eines der Blätter in Stücke brechen und die Zwischenräume damit auslegen.
4. Diesen Vorgang mit den übrigen Zutaten wiederholen. Mit einer Schicht Lasagneblätter und Käse abschließen. Lasagne ins Rohr (untere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 75 Minuten backen.
5. Salat putzen und zerpflücken. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Salat mit der Marinade vermischen und anrichten. Lasagne aus dem Rohr nehmen, portionieren und mit dem Salat servieren.

.....
Pro Portion: 1003 kcal | EW: 61 g | Fett: 67 g | KH: 43 g | BE: 2,6 | Chol: 188 mg

☞ Weintipp

Dazu harmoniert eine rubingranat-farbene Rotweincuvée aus der Thermenregion mit Nuancen von Dörrzwetschken, schokoladigem Touch, Röstnoten im Abgang und abgerundeten Tanninen.









KOHLRÖLLCHEN

mit Zander und Speck auf Paradeis-Chilikraut

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 8 Kohlblätter
- ◆ 6 EL Sonnenblumenöl

Fülle:

- ◆ 800 g Zanderfilets (mit Haut, ohne Gräten)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 24 Scheiben Frühstücksspeck (dünn geschnitten)

Paradeiskraut:

- ◆ 1 kg Weißkraut
- ◆ 100 g Zwiebeln
- ◆ 1 EL Butterschmalz
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ 1 EL Paradeismark
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 150 ml Paradeissaft

-
- ◆ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

1. Für die Röllchen Kohl in Salzwasser überkochen, abseihen, abschrecken und trocken tupfen. Mittelrippen ausschneiden.
2. Für die Fülle Zanderfilets quer in 8 (je ca. 100 g schwere) Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Jedes Fischstück mit 3 Speckscheiben eng umwickeln.
3. Kohlblätter flach auflegen und am unteren Rand mit den Fischpäckchen belegen. Seitliche Ränder einschlagen und die Blätter über die Filets eng einrollen. Röllchen mit Spagat binden.
4. Kraut vierteln, Strunk ausschneiden, quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und klein würfeln.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Röllchen darin rundum anbraten und aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln in Schmalz hell anschwitzen, Zucker einstreuen und hellbraun karamellisieren lassen. Paradeismark einrühren und kurz mitrösten, mit Wein ablöschen und mit Suppe und Paradeissaft aufgießen. Mischung aufkochen, Kraut unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
6. Kohlröllchen auf das Kraut legen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten dünsten. Nach halber Garzeit Röllchen wenden. Röllchen mit dem Kraut anrichten und servieren.

Pro Portion: 778 kcal | EW: 22 g | Fett: 62 g | KH: 32 g | BE: 2,1 | Chol: 113 mg

Weintipp

Leuchtend grügelber Wachauer Riesling Federspiel, mit intensiver Steinobstaromatik gepaart mit pikanter Säure und mineralischen Noten, präzisiert den Genuss.

SCHWEINS-MEDAILLONS

mit Raclettekäse, Äpfeln und Tarhonya

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 2 Schweinsfilets (je ca. 320 g)
- ◆ 1 EL Dijon-Senf
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 150 ml brauner Schweinsfond
- ◆ 8 kl. Scheiben Raclettekäse (je ca. 20 g)

Garnitur:

- ◆ 2 säuerliche Äpfel (gesamt ca. 300 g)
- ◆ 3 EL Zitronensaft
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse

Tarhonya:

- ◆ 150 g Jungzwiebeln
- ◆ 150 g Tarhonya
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 300 ml Gemüsesuppe

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Jungzwiebeln putzen, längs halbieren und quer klein schneiden. Zwiebeln und Tarhonya in Butter anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Tarhonya aufkochen und ca. 20 Minuten dünsten.

2. Für die Garnitur Äpfel vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Äpfel in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Kresse von den Stielen schneiden.

3. Von den Filets ca. 80 g schwere Stücke (Medaillons) abschneiden, zwischen Frischhaltefolie legen und ein wenig flach drücken. Medaillons salzen, pfeffern und beidseitig mit Senf bestreichen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Fleisch darin beidseitig anbraten und aus der Pfanne nehmen. Bratrückstand mit Fond aufgießen und die Sauce ca. 1 Minute köcheln.

4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Tarhonya in der Pfanne verteilen und mit den Medaillons belegen. Medaillons mit Bratensaft beträufeln und mit Käse belegen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) überbacken. Aus dem Rohr nehmen und mit Apfelstücken und Kresse bestreut servieren.

.....

Pro Portion: 769 kcal | **EW:** 40 g | **Fett:** 60 g | **KH:** 20 g | **BE:** 1,6 | **Chol:** 170 mg

Weintipp

Burgenländischer, lachsfarbender Grauburgunder, mit kompakten, blumigen und kernobstigen Aromen, harmonischer Säure und cremigem Finish, optimiert.









ERDÄPFEL- KÄSEPIZZEN

mit Prosciutto und Kapern

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 1 kg speckige Erdäpfel
- ◆ 6 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 40 g Speisestärke
- ◆ 3 EL Öl

Belag:

- ◆ 3 Pkg. Mozzarella (je 125 g)
- ◆ 80 g Parmesan
- ◆ 16 Kapernbeeren mit Stiel
- ◆ 12 Scheiben Prosciutto (dünn geschnitten)
- ◆ 30 g Basilikum

.....
◆ Salz, Pfeffer

- 1.** Für den Belag Mozzarella trocken tupfen und grob raspeln. Parmesan fein raspeln. Kapernbeeren auf Küchenpapier trocken tupfen.
- 2.** Für die Pizzen Erdäpfel und Knoblauch schälen. Erdäpfel grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und darin gut ausdrücken. Knoblauch fein hacken. Rasper mit Eiern, Knoblauch und Stärke vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 3.** In einer beschichteten Pfanne (ca. Ø 30 cm) Öl erhitzen. Erdäpfelmasse darin gleichmäßig verteilen, wenig flach drücken und beidseitig knusprig braten.
- 4.** Rohr auf Grillstellung vorheizen. Erdäpfelmasse mit Mozzarella und Parmesan bestreuen und im Rohr (obere Schiene / Gitterrost) überbacken. Pizza salzen, pfeffern, mit Prosciutto und Kapern belegen und mit Basilikum garniert servieren.

.....
Pro Portion: 676 kcal | **EW:** 38 g | **Fett:** 39 g | **KH:** 44 g | **BE:** 3.6 | **Chol:** 186 mg

Variante

Man kann auch in vier Pfannen mit einem Durchmesser von etwa 16 cm kleinere Pizzen zubereiten (siehe Bild).

☞ Weintipp

Einen fantastischen Trinkfluss zeigt ein purpurroter, mittellichter Rosalia DAC Zweigelt mit saftiger Kirschfrucht, feinkörnigen Tanninen und cremiger Textur.

Krapfen

Was wäre der Fasching ohne Krapfen?
Für uns undenkbar, denn wir lieben die luftigen, lockeren,
süßen Germteigkugeln über alles. Diesmal backen wir sie in
sechs Varianten, füllen, tunken und überziehen sie mit
raffinierten Cremen und Glasuren.

REZEPTE Charlotte Cerny **FOTOS** Barbara Ster





Krapfen mit Erdnussbutter & Erdbeermarmelade

**22 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Kühlen und Gehenlassen ca. 9 Stunden**

Teig:

- ◆ 180 ml warme Milch
- ◆ 20 g frische Germ
- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 110 g weiche Butter
- ◆ 3 mittlere Eier

Fülle

- ◆ 120 g Erdbeermarmelade
- ◆ 120 g Erdnussbutter
-
- ◆ *Mehl, Öl zum Backen,
Staubzucker*

1. Für den Teig Milch und Germ verrühren. Mehl, Zucker, Butter, Eier und Germmischung ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und über Nacht kalt stellen.

2. Teig kurz durchkneten und in 22 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und in Staubzucker wälzen.

4. Erdbeermarmelade und Erdnussbutter glatt rühren, in Dressiersäcke mit schmaler Tülle füllen und in die Krapfen spritzen.

.....
Pro Stück: 245 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 14 g | **KH:** 25 g | **BE:** 1,9 | **Chol:** 42 mg

TIPP: Durch die lange Gehzeit im Kühlschrank braucht man weniger Germ, die Krapfen werden trotzdem sehr flaumig und saftig.





Krapfen mit Bananen-Puddingcreme

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

Teig:

- ♦ 250 ml warme Milch
- ♦ 1 Würfel Germ (42 g)
- ♦ 500 g glattes Mehl
- ♦ 50 g Kristallzucker
- ♦ 1 Pkg. Vanillezucker
- ♦ 2 mittlere Eier
- ♦ 50 g weiche Butter

Fülle:

- ♦ 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- ♦ 300 ml Milch
- ♦ 20 g Kristallzucker
- ♦ 2 reife Bananen

Zum Wälzen:

- ♦ 300 g Kristallzucker
- ♦ 2 TL Zimt

.....

- ♦ Mehl, Öl zum Ausbacken

1. Für die Fülle Puddingpulver, 50 ml von der Milch und Zucker verrühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingmischung unter Rühren dazu leeren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken. Creme in eine Schüssel füllen, abdecken und abkühlen lassen. Eine Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und untermischen.

2. Für den Germteig Milch und Germ verrühren. Mehl, Zuckersorten, Eier, Butter und Germmischung ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Teig kurz durchkneten und in 20 Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

4. Zucker und Zimt verrühren. Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und noch heiß im Zimtzucker wälzen.

5. Creme glatt rühren, in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Krapfen spritzen. Übrige Banane in kleine Stücke schneiden und die Krapfen damit belegen.

.....

Pro Stück: 295 kcal | **EW:** 4 g | **Fett:** 11 g | **KH:** 45 g | **BE:** 3,2 | **Chol:** 8 mg

Flaumige Schokoladekrapfen

**12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden**

Teig:

- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 25 g Kakao
- ◆ 1 Pkg. Trockengerm
- ◆ 60 g Kristallzucker
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 50 g weiche Butter

Ganache:

- ◆ 150 g Milchkuvertüre
(gehackt)
- ◆ 140 ml Schlagobers
- ◆ 20 g Glukose *(optional)*
- ◆ 60 g Butterwürfel

Glasur & Deko:

- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 120 g dunkle Kuvertüre
(gehackt)
- ◆ 50 g Schokoraspel
.....
- ◆ *Mehl, Öl zum Backen*

- 1.** Für die Ganache Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Obers und Glukose aufkochen und unter die Kuvertüre rühren. Ganache abkühlen lassen. Butter zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Ganache abdecken und kalt stellen.
- 2.** Für den Germteig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und ca. 2 cm dick ausrollen. 12 Scheiben (Ø 5-6 cm) ausstechen. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 4.** Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 2 Minuten braun backen. Wenden und ca. 2 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5.** Ganache in einen Dressiersack mit schmaler Sterntülle füllen und in die Krapfen spritzen.
- 6.** Für die Glasur Obers aufkochen und über die Kuvertüre leeren. 5 Minuten ziehen lassen, dann glatt rühren. Krapfen in die Glasur tunken und abtropfen lassen. Mit Schokoraspeln bestreuen.

.....
Pro Stück: 450 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 28 g | **KH:** 43 g | **BE:** 3,4 | **Chol:** 70 mg





Krapfen mit Crème brûlée

**18 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden**

Germteig:

- ◆ 200 ml Milch
- ◆ 1 Pkg. Trockengerm
- ◆ 60 g Kristallzucker
- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 50 g weiche Butter

Fülle:

- ◆ Mark von 1 Vanilleschote
- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 3 Dotter
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 40 g Maisstärke

Zum Fertigstellen:

- ◆ 300 g Kristallzucker
- ◆ 3 EL Wasser
-
- ◆ Mehl, Öl zum Backen

- 1.** Für die Fülle Vanillemark, 50 ml von der Milch, Dotter, Zucker und Stärke verrühren. Übrige Milch aufkochen und unter Rühren zur Dottermischung leeren. In das Kochgefäß zurückleeren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken. Creme in eine Schüssel füllen, abdecken und kalt stellen.
- 2.** Für den Germteig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3.** Teig kurz durchkneten und in 18 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 4.** Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5.** Creme glatt rühren, in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Krapfen spritzen.
- 6.** Für die Karamellschicht Zucker und Wasser karamellisieren. Krapfen vorsichtig eintunken, abtropfen und auf Backpapier trocknen lassen.

.....
Pro Stück: 349 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 14 g | **KH:** 51 g | **BE:** 4,2 | **Chol:** 76 mg

Tiramisu-Krapfen mit Mokkaglasur

**15 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden**

Teig:

- ♦ 350 g glattes Mehl
- ♦ 1 Pkg. Trockengerm (7 g)
- ♦ 70 g Kristallzucker
- ♦ 70 g weiche Butter
- ♦ 130 ml Milch
- ♦ 1 mittleres Ei

Glasur & Deko:

- ♦ 200 g Staubzucker
- ♦ 2 EL Mokka
- ♦ 1 EL Sauerrahm
- ♦ 50 g weiße Schokoraspel
-
- ♦ Mehl, Öl zum Backen

Fülle:

- ♦ 50 g weißer Kuvertüre
- ♦ 300 g Mascarpone
- ♦ 50 g Staubzucker
- ♦ 1 TL Vanillepaste

- 1.** Für den Germteig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 2.** Teig kurz durchkneten und in 15 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. 2 Backbleche mit Küchentüchern belegen. Tücher leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf die Bleche legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 3.** Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4.** Für die Fülle Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Mascarpone, Staubzucker und Vanille glatt rühren. Kuvertüre untermischen. Creme in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen und in die Krapfen spritzen.
- 5.** Für die Glasur Zucker, Mokka und Sauerrahm glatt rühren und die warmen Krapfen damit beträufeln. Mit Schokoraspeln bestreuen.

.....
Pro Stück: 387 kcal | **EW:** 4 g | **Fett:** 22 g | **KH:** 43 g | **BE:** 3,3 | **Chol:** 49 mg





Krapfen mit Cheesecakefülle und Karamell

10 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 ¼ Stunden

Teig:

- ♦ 250 g glattes Mehl
- ♦ 5 g Trockengerm
- ♦ 30 g Kristallzucker
- ♦ 40 g weiche Butter
- ♦ 125 ml Milch
- ♦ 1 mittleres Ei

Fülle:

- ♦ 175 g Doppelrahmfrischkäse
- ♦ 2 EL Sauerrahm
- ♦ 50 g Staubzucker
- ♦ 1 TL Vanillearoma
- ♦
♦ Mehl, Öl zum Backen

Karamell & Garnitur:

- ♦ 100 g Kristallzucker
- ♦ 2 EL Wasser
- ♦ 30 g Butter
- ♦ 70 ml Schlagobers
- ♦ 100 g Karamellkekse

1. Für den Germteig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Teig kurz durchkneten und in 10 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke schleifen, bis sie eine glatte Oberfläche haben. Backblech mit einem Küchentuch belegen. Tuch leicht mit Mehl stauben. Teiglinge auf das Blech legen, locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Für den Karamell Zucker und Wasser in einem kleinen Topf karamellisieren. Butter zugeben und schmelzen lassen. Obers zuleeren und aufkochen. Karamell ca. 5 Minuten köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Kekse fein zerbröseln.
4. Für die Fülle die Zutaten kurz verrühren und in einen Dressiersack mit schmaler Tülle füllen.
5. Öl in einem großen Topf auf 160 °C erhitzen. Krapfen mit der Oberfläche nach unten hineingeben. Topf abdecken und die Krapfen ca. 3 Minuten braun backen. Wenden und ca. 3 Minuten fertig backen. Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Die Krapfen mit der Creme füllen. Mit Karamell beträufeln und mit Keksbröseln bestreuen.

Pro Portion: 404 kcal | EW: 7 g | Fett: 23 g | KH: 43 g | BE: 3,5 | Chol: 74 mg

Genuss aus dem Urlaub

Wir haben in fremde Kochtöpfe geschaut und feine Wohlfühlgerichte entdeckt. Es gibt ganz viel Gemüse, herzhaften Käse, mollige Saucen und cremigen Tofu.

REZEPTE Charlotte Cerny **FOTOS** Barbara Ster

Karfiol-BBQ-Nuggets in Bierteig

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ♦ 1 Karfiol
- ♦ 100 g glattes Mehl
- ♦ 1 TL Paprikapulver *(geräuchert)*
- ♦ 1 TL Cayenne
- ♦ 1 TL Knoblauchgranulat
- ♦ 1 TL Backpulver
- ♦ 2 EL Barbecuesauce
- ♦ 150 ml helles Bier

Sauce:

- ♦ 175 g Doppelrahmfrischkäse
- ♦ 100 ml Buttermilch
- ♦ 1 TL Dijon-Senf
- ♦ Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- ♦ 3 EL Schnittlauchröllchen

Zum Servieren:

- ♦ 1 Limette
- ♦ 80 g Barbecuesauce

♦ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Für die Sauce die Zutaten glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Karfiol in kleine Röschen teilen. In einem Topf 4 Finger hoch Öl auf ca. 180 °C erhitzen.
3. Für den Teig Mehl, Gewürze und Backpulver verrühren. Barbecuesauce und Bier zugeben und glatt rühren. Karfiol in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im Öl knusprig frittieren. Auf einem Gitterrost abtropfen lassen.
4. Limette in Spalten schneiden. Nuggets mit Frischkäsesauce, Barbecuesauce und Limettenspalten servieren.

Pro Portion: 605 kcal | EW: 16 g | Fett: 41 g | KH: 45 g | BE: 3,2 | Chol: 38 mg





Hasselback-Halloumi mit Fisolensalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 4 Pkg. Halloumi (je ca. 200 g)
- ◆ 1 Knoblauchknolle
- ◆ 600 g Dosen-Paradeiser (stückig)
- ◆ 1 TL Oregano
- ◆ 3 EL Olivenöl

Salat:

- ◆ 300 g Fisolen
- ◆ 100 g TK-Erbсен
- ◆ 2 Romanasalatherzen

Dressing:

- ◆ 1 kleine Schalotte
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 70 ml Buttermilch
- ◆ 60 g Mayonnaise
- ◆ 1 TL Dijon-Senf
- ◆ 1 EL Dille (gehackt)
- ◆ 1 EL Schnittlauchröllchen
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 220 °C vorheizen. Halloumi mehrmals ein-, aber nicht durchschneiden. Knoblauch halbieren. Paradeiser, Oregano und 2 EL vom Olivenöl in eine ofenfeste Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch in die Pfanne legen und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Halloumi in die Paradeissauce setzen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
2. Für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Fisolen zugeben und 3 Minuten blanchieren. Erbsen zugeben und 1 Minute blanchieren. Gemüse abseihen und abschrecken.
3. Salatherzen putzen, in grobe Stücke schneiden und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten.
4. Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Mit Buttermilch, Mayonnaise, Senf, Kräutern und Zitronensaft und -schale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit dem Halloumi servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 911 kcal | EW: 50 g | Fett: 71 g | KH: 21 g | BE: 1,1 | Chol: 36 mg

Tortellini mit Kürbissauce alla Vodka

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 500 g Hokkaido
- ◆ 3 EL Wasser
- ◆ 1 Schalotte
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 2 EL Salbeiblätter
- ◆ 2 EL Paradeismark
- ◆ 1 TL Oregano
- ◆ 50 ml Vodka
- ◆ 120 ml Schlagobers
- ◆ 100 g Parmesan (*geraspelt*)
- ◆ 1 kg 4-Käse-Tortellini (*Fertigprodukt*)

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Hokkaido klein schneiden und mit dem Wasser weich dünsten. Vom Herd nehmen und pürieren.
2. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Butter in einer Pfanne bräunen. Salbeiblätter darin knusprig braten, herausnehmen und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauch zugeben und goldgelb rösten. Paradeismark und Oregano untermischen, mit Vodka ablöschen und 3 Minuten köcheln. Kürbispüree und Obers untermischen. Sauce aufkochen. 2 EL vom Parmesan beiseite stellen. Übrigen Parmesan unter die Sauce rühren.
4. Tortellini laut Anleitung zubereiten, abseihen und abtropfen lassen (1 Tasse vom Kochwasser auffangen). Tortellini mit der Sauce vermischen, mit dem Nudelwasser auflockern und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesan und Salbeiblättern bestreut servieren.

.....
Pro Portion: 1210 kcal | **EW:** 41 g | **Fett:** 60 g | **KH:** 123 g | **BE:** 9,6 | **Chol:** 277 mg





Knusprige Melanzanischnitzel auf Erbsenstampf

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 2 große Melanzani
- ◆ 200 g Pankomehl
- ◆ 1 TL Paprikapulver *(edelsüß)*
- ◆ 1 TL Paprikapulver *(geräuchert)*
- ◆ 1 TL Knoblauchgranulat
- ◆ 2 EL Parmesan *(gerieben)*
- ◆ 1 TL Thymian
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 2 EL Milch
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 1 Zitrone

Erbsenstampf:

- ◆ 500 g mehligke Erdäpfel
- ◆ 200 g TK-Erbesen
- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 2 EL Butter

Sauce Tartare:

- ◆ 1 kleine Zwiebel
- ◆ 80 g Essiggurkerl
- ◆ 200 g Mayonnaise *(80 % Fett)*
- ◆ 2 EL Essiggurkerlmarinade *(aus dem Glas)*
- ◆ 2 EL Petersilie *(fein geschnitten)*
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

.....
◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Öl zum Backen

1. Melanzani der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Geschirrtuch legen. Scheiben beidseitig salzen und ziehen lassen.
2. Für die Sauce Tartare Zwiebel schälen und klein würfeln. Gurkerl in kleine Stücke schneiden. Mayonnaise, Gurkerlmarinade, Petersilie, Zitronenschale und -saft, Zwiebel und Gurkerl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Erdäpfel schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In reichlich Salzwasser gar kochen, abseihen und abtropfen lassen. Erbsen in 50 ml von der Milch ca. 5 Minuten köcheln. Ein Drittel herausnehmen, übrige Erbsen pürieren und mit den Erdäpfeln und der übrigen Milch zerstampfen. Ganze Erbsen untermischen. Stampf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über einem Wasserbad warm halten.
4. Pankomehl, Gewürze, Parmesan und Thymian vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Milch verquirlen. Melanzanischeiben trockentupfen, im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in der Pankomischung panieren.
5. In einer Pfanne 1 Finger hoch Öl erhitzen. Melanzanischnitzel darin beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und auf einem Gitter abtropfen lassen.
6. Zitrone in Spalten schneiden. Melanzanischnitzel mit Erbsenstampf, Sauce Tartare und Zitronenspalten servieren.

.....
Pro Portion: 1105 kcal | **EW:** 27 g | **Fett:** 69 g | **KH:** 98 g | **BE:** 5,2 | **Chol:** 365 mg

Erdäpfelrolle mit Champignon- Frischkäsefülle auf Paradeiskraut

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

Erdäpfelrolle:

- ◆ 1 kg mehligke Erdäpfel
- ◆ 100 g Hartweizengrieß
- ◆ 250 g glattes Dinkelmehl
- ◆ 2 Dotter
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 4 EL Schnittlauchröllchen

Fülle:

- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 300 g Champignons
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 100 g Frischkäse
- ◆ 2 EL Petersilie (*gehackt*)

Paradeiskraut:

- ◆ 1 Weißkraut
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 2 TL Paprikapulver (*edelsüß*)
- ◆ 2 EL Paradeismark
- ◆ 2 TL brauner Zucker
- ◆ 1 TL Kümmel
- ◆ 1 EL Apfelessig
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 250 ml Schlagobers

.....
◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl

1. Für den Teig Erdäpfel schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In reichlich Salzwasser weich kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse drücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Grieß, Mehl und Dotter zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

2. Für die Fülle Schalotten schälen und fein schneiden. Champignons putzen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, Champignons zugeben und anbraten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Frischkäse und Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 30 x 30 cm). Fülle darauf verstreichen. Teig von unten nach oben eng einrollen. Erdäpfelrolle eng in Frischhalte- und Alufolie wickeln. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Erdäpfelrolle darin bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen. Herausnehmen und überkühlen lassen.

4. Kraut fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kraut zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten anschwitzen. Paprikapulver und Paradeismark untermischen. Zucker, Kümmel, Essig und Suppe zugeben. Mit Obers aufgießen und 5 Minuten köcheln. Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Erdäpfelrolle auswickeln und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Scheiben darin beidseitig anbraten. Kraut mit der Erdäpfelrolle anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

.....
Pro Portion: 648 kcal | EW: 18 g | Fett: 31 g | KH: 75 g | BE: 5,2 | Chol: 141 mg





Cremiger Kokos-Tofu mit Sesam-Gurkensalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 800 g Tofu
- ◆ 3 Schalotten
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 2 EL Kokosöl
- ◆ 2 EL Ingwer (gehackt)
- ◆ 300 ml Kokosmilch
- ◆ 3 EL Sambal Olek
- ◆ 2 EL rote Currypaste
- ◆ 1 TL brauner Zucker
- ◆ 1 Jungzwiebel
- ◆ 2 EL Sesam (geröstet)
- ◆ 1 EL Sesamöl
- ◆ 3 EL Reisessig
- ◆ 1 Gurke
- ◆ 300 g Jasminreis

◆ Salz, Sesam

1. Tofu trockentupfen und in große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin rundum braun anbraten; das kann ca. 20 Minuten dauern, da er nur langsam Farbe annimmt. Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

2. Kokosöl in der Pfanne schmelzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und unter Rühren anschwitzen. Kokosmilch, Sambal Olek und Currypaste zugeben. Mit Zucker und Salz würzen. Tofu untermischen. Jungzwiebel putzen und fein schneiden.

3. Für den Salat Sesam, Öl und Essig verrühren. Gurke mit einem Fleischklopfer klopfen, bis sie aufbricht. Gurke in Stücke schneiden, mit der Marinade vermischen und mit Salz abschmecken.

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

5. Kokos-Tofu mit Jungzwiebel und Sesam bestreuen, mit Reis und Gurkensalat servieren.

Pro Portion: 450 kcal | EW: 34 g | Fett: 25 g | KH: 25 g | BE: 1,9 | Chol: 105 mg

mein 

NEU!



Jetzt
€ 35,-
sparen

Aktuell: Betreuung auch digital und per Fernkurs!

Jetzt anmelden!

1 Programm – 3 Wege, es zu leben!

Einfach drauflosessen, so viel du magst, kein Frust auf der Waage und trotzdem gesund und ausgewogen. Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™ Lebensmittel**, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

AKTION:

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

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

weightwatchers
Österreich



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2022 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

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

 WWOesterreich  ww_oesterreich

Hülsenfrüchte *auf Reisen*

Haben Sie gewusst, dass Erdnüsse gar keine Nüsse sondern Hülsenfrüchte sind? Das war übrigens nicht das einzige Aha-Erlebnis bei dieser Geschichte: wir waren auch freudig überrascht, wie köstlich und abwechslungsreich Lupine, Kichererbsen & Co. in der ganzen Welt zubereitet werden.

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch





Rotes Linsen-Dal

mit Joghurt und Basmatireis

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 5 kleine Knoblauchzehen
 - ◆ 20 g Ingwer
 - ◆ 300 g Lauch
 - ◆ 40 ml Sonnenblumenöl
 - ◆ 2 EL Curry
 - ◆ ½ EL Koriander (gemahlen)
 - ◆ ½ EL Kreuzkümmel (gemahlen)
 - ◆ ½ EL Chilipulver
 - ◆ ½ EL Garam Masala
 - ◆ 700 ml Gemüsesuppe
 - ◆ 400 ml Kokosmilch
 - ◆ 1 TL Honig
 - ◆ Schale und Saft von 1 Bio-Limette
 - ◆ 300 g rote Linsen
 - ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- Garnitur:**
- ◆ 250 g Joghurt
 - ◆ 2 kleine rote Chilis (gehackt)
- Reis und Garnitur:**
- ◆ 300 g Basmatireis
 - ◆ 600 ml Wasser
 -
 - ◆ Salz, Pfeffer

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Lauch putzen, längs aufschneiden und gut waschen. Ingwer möglichst klein schneiden oder raspeln. Lauch und Knoblauch klein würfeln.
2. Reis unter kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Wasser salzen und aufkochen. Reis einrühren und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten dünsten.
3. Lauch und Knoblauch in Öl anschwitzen, Ingwer einrühren und kurz mitbraten. Curry, Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Garam Masala zugeben und mit Suppe ablöschen. Mischung aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
4. Kokosmilch, Honig, Limettensaft und -schale zugeben. Linsen einrühren, Mischung salzen, pfeffern, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie einrühren. Linsen-Dal anrichten, mit Joghurt und Chilis garnieren und mit dem Basmatireis servieren. Eventuell Limettenspalten dazu reichen.

Pro Portion: 691 kcal | EW: 29 g | Fett: 13 g | KH: 122 g | BE: 9,1 | Chol: 6 mg

Weintipp

Mineralischer, körperreicher Südsteiermark DAC Gelber Muskateller von besonderer Riede betört mit langanhaltenden muskatigen, traubigen, holunderblütigen Aromen.







Sojabohnen-Suppe

mit *Pulled Lachsforelle*
und *Knuspertofu*

6 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 150 g Schalotten
- ◆ 300 g TK-Sojabohnen
- ◆ 60 g Butter
- ◆ 500 ml Gemüsesuppe
- ◆ 1 l Sojadrink
- ◆ 2 EL Wasabi
- ◆ 1 EL Sojasauce

Einlage:

- ◆ 250 g Räuchertofu
- ◆ 500 g Lachsforellenfilet (ohne Gräten mit Haut)
- ◆ 3 EL Sesamöl
- ◆ 2 Pkg. Daikonkresse

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Einlage Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Tofu grob raspeln, trocken tupfen und auf dem Blech verteilen. Tofu im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und beiseite stellen.

2. Für die Suppe Schalotten schälen und klein schneiden. Schalotten und Sojabohnen in der Butter anschwitzen. Mit Suppe und Sojadrink aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln.

3. Lachsforelle mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamöl erhitzen, Filets (Hautseite nach unten) einlegen und bei schwacher Hitze braten. Wenden und fertig braten. Filets herausnehmen und beiseite stellen. Kresseblättchen abschneiden. Forelle in kleine Stücke zupfen.

4. Suppe pürieren und mit Wasabi, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Suppe anrichten und mit Lachsforelle, Tofu und Kresse garniert servieren.

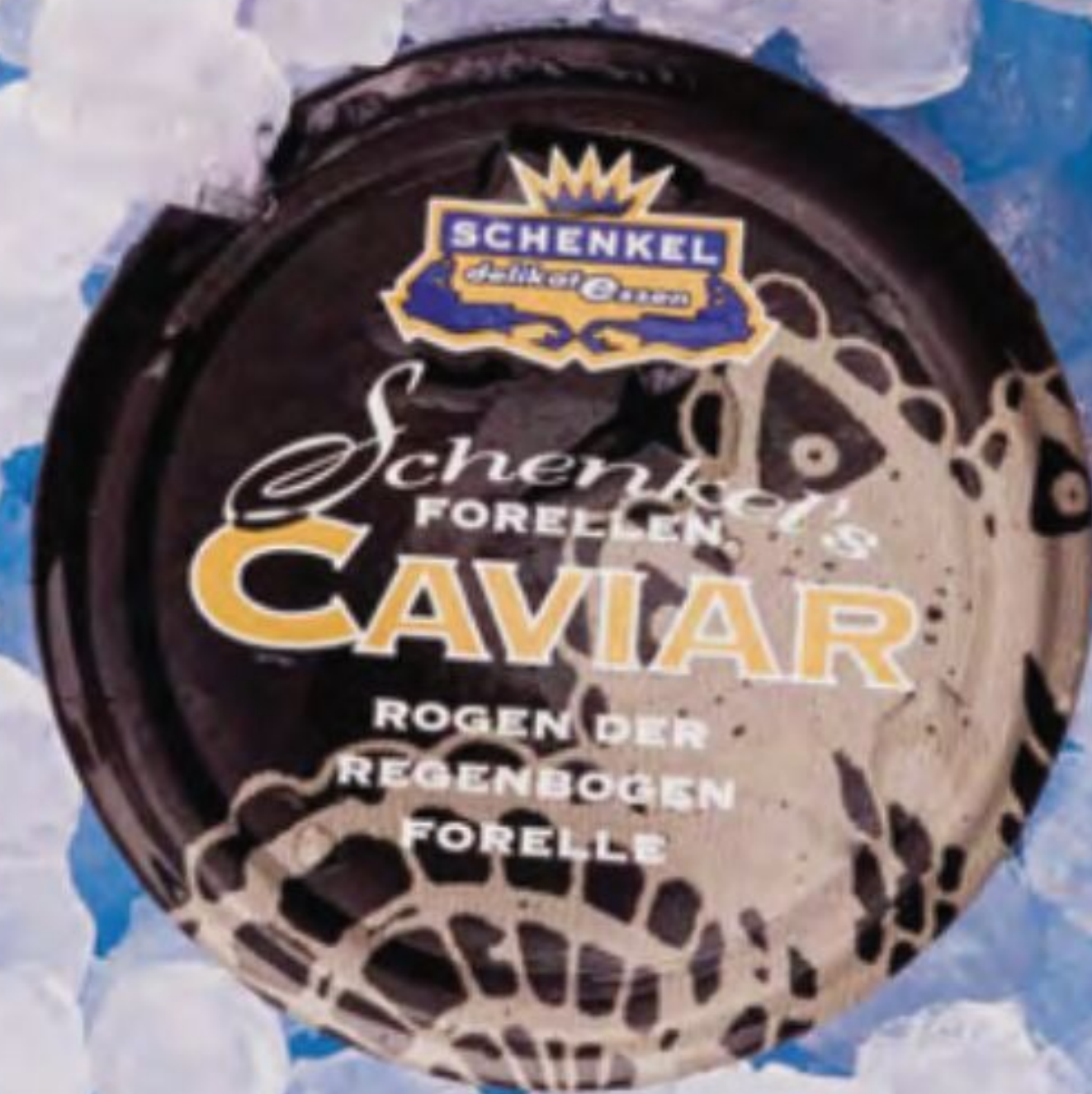
.....
Pro Portion: 468 kcal | **EW:** 34 g | **Fett:** 27 g | **KH:** 32 g | **BE:** 1,5 | **Chol:** 48 mg

Weintipp

Saftiger, kräftiger Roter Veltliner aus dem Wagram, mit intensiven Gewürzen und gelben, reifen Fruchtnoten im Geschmacksprofil, balanciert.



CAVIAR FÜR JEDEN ANLASS.



AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

Kichererbsen-Karottenbällchen

mit Fetafülle, Beiried und rotem Pesto

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Einweichen ca. 10 Stunden

- ◆ 500 g Beiried
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 60 g Petersilie (Garnitur)

Bällchen:

- ◆ 450 g Kichererbsen
- ◆ 40 g Petersilie
- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 5 Knoblauchzehen
- ◆ 80 g glattes Mehl

Fülle:

- ◆ 250 g Feta
- ◆ 80 g Semmelbrösel

Pesto:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 100 g getrocknete Paradeiser (eingelegt)
- ◆ 30 g Kapern
- ◆ 40 g Mandeln (gehackt)
- ◆ 60 ml Mandelöl
- ◆ 40 ml Gemüsesuppe
- ◆ 30 g Grana (fein geraspelt)

.....
◆ Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (gemahlen),
Mehl, Öl zum Backen

1. Für die Bällchen Kichererbsen ca. 10 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
2. Für das Pesto Knoblauch schälen und grob schneiden. Paradeiser in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden. Paradeiser, Kapern, Knoblauch und Mandeln mit dem Öl in einem Kutter fein pürieren. Umfüllen und mit der Suppe verrühren. Grana einrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Karotten und Knoblauch schälen. Karotten in ein Tuch einschlagen und behutsam ausdrücken. Knoblauch fein hacken. Kichererbsen abseihen, pürieren und mit Karotten, Knoblauch, Petersilie und Mehl gut verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen.
4. Für die Fülle Feta trocken tupfen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Bröseln vermischen. Masse salzen, pfeffern und daraus 16 Kugeln formen.
5. Kichererbsenmasse in 16 Portionen teilen, flachdrücken und mit den Fetakugeln belegen. Kugeln mit der Masse umhüllen und zu glatten Bällchen formen.
6. Fleisch in 4 Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und im Olivenöl beidseitig braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt rasten lassen. Für die Garnitur Petersilienblättchen abzupfen und mit Mehl stauben.
7. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Bällchen darin goldbraun backen, mit einem Gitterlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl nochmals erhitzen. Petersilienblättchen darin kurz knusprig backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
8. Fleisch quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bällchen mit Fleisch und Pesto anrichten. Fleisch mit gebackener Petersilie bestreuen.

.....
Pro Portion: 1099 kcal | EW: 40 g | Fett: 72 g | KH: 76 g | BE: 5,4 | Chol: 87 mg

Weintipp

Rubinroter, beerenfruchtiger, mineralischer Eisenberg DAC mit floralen Komponenten und gut integrierten Tanninen ergänzt das Gericht perfekt.









Ravioli mit Erbsen-Ricottafülle

und brauner Butter

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden, zum Rasten ca. 1 Stunde

Nudelteig:

- ♦ 300 g griffiges Mehl (Type 480)
- ♦ ½ TL Salz
- ♦ 3 mittlere Eier
- ♦ 1 Dotter
- ♦ 4 EL Olivenöl

Garnitur:

- ♦ 30 g Schnittlauch
- ♦ 150 g Butter
- ♦ 80 g Parmesan (gerieben)

Fülle:

- ♦ 150 g TK-Erbesen
- ♦ 125 g Ricotta
- ♦ 2 EL Petersilie (gehackt)
- ♦ 80 g Parmesan (gerieben)
- ♦ 1 Dotter
- ♦ 40 g feiner Weizengrieß

♦ Salz, Muskat, Mehl, Eiklar zum Bestreichen (verquirlt)

1. Für die Fülle Erbsen in Salzwasser kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Erbsen fein pürieren. Ricotta mit Erbsen, Petersilie, Parmesan, Dotter und Grieß vermischen. Masse mit Salz und Muskat würzen. Mit Frischhaltefolie zudecken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.
2. Für den Teig sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben. Eier daher rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Mehl und Salz in der Küchenmaschine (Knethaken) vermischen. Eier, Dotter und Öl zugeben und glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl rasten lassen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 55 x 55 cm). Auf einer Hälfte ein Gitter mit 5 x 5 cm großen Quadraten markieren (mit Lineal und Messerrücken).
4. Fülle in einen Dressiersack (mit glatter Tülle, Ø 1 cm) füllen. Auf jedes Quadrat ein wenig Fülle (ca. 10 g) setzen, die Ränder dünn mit Eiklar bestreichen und die unbelegte Teighälfte locker darauf legen. Teig rund um die Fülle mit der stumpfen Seite eines Ausstechers (Ø ca. 3 cm) leicht abdrücken. Mit einem Teigrad Quadrate ausschneiden. Salzwasser aufkochen, Ravioli einlegen und ca. 8 Minuten köcheln.
5. Für die Garnitur Schnittlauch fein schneiden. Ravioli aus dem Kochwasser heben und gut abtropfen lassen. Butter bis zur leichten Braunfärbung erhitzen. Ravioli anrichten, mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen und mit Butter übergießen. Dazu passen gemischte Blattsalate.

Pro Portion: 983 kcal | EW: 33 g | Fett: 63 g | KH: 73 g | BE: 5,2 | Chol: 423 mg

Weintipp

Mittelgewichtiger, trocken ausgebauter, nordburgenländischer Furmint mit zitrus-krauterwürziger Aromatik ergänzt wunderbar vinophil.

Lupinenchili

mit weißen Bohnen und Quinoa

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 2 Gläser Lupinen (gekocht, Füllmenge je 340 g)
- ◆ 2 Dosen weiße Bohnen (gekocht, Füllmenge je 326 g)
- ◆ 2 rote Zwiebeln
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 2 Paprika (grün und rot)
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 600 ml Passata
- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 100 g Quinoa
- ◆ 20 g Braunzucker
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ◆ 1 TL Thymian (gehackt)
- ◆ 2 rote Chilis (klein gehackt)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Lupinen und Bohnen getrennt in ein Sieb schütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Paprika längs halbieren und die Kerne entfernen. Paprika in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Knoblauch und Paprika zugeben und mitrösten. Mit Passata und Suppe aufgießen. Quinoa, Zucker, Salz, Kreuzkümmel, Thymian und Chili zugeben. Mischung aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten dünsten. Lupinen, Bohnen und Petersilie untermischen und darin erhitzen. Chili mit Salz und Pfeffer würzen.

.....

Pro Portion: 432 kcal | **EW:** 22 g | **Fett:** 11 g | **KH:** 72 g | **BE:** 4,1 | **Chol:** 80 mg

Weintipp

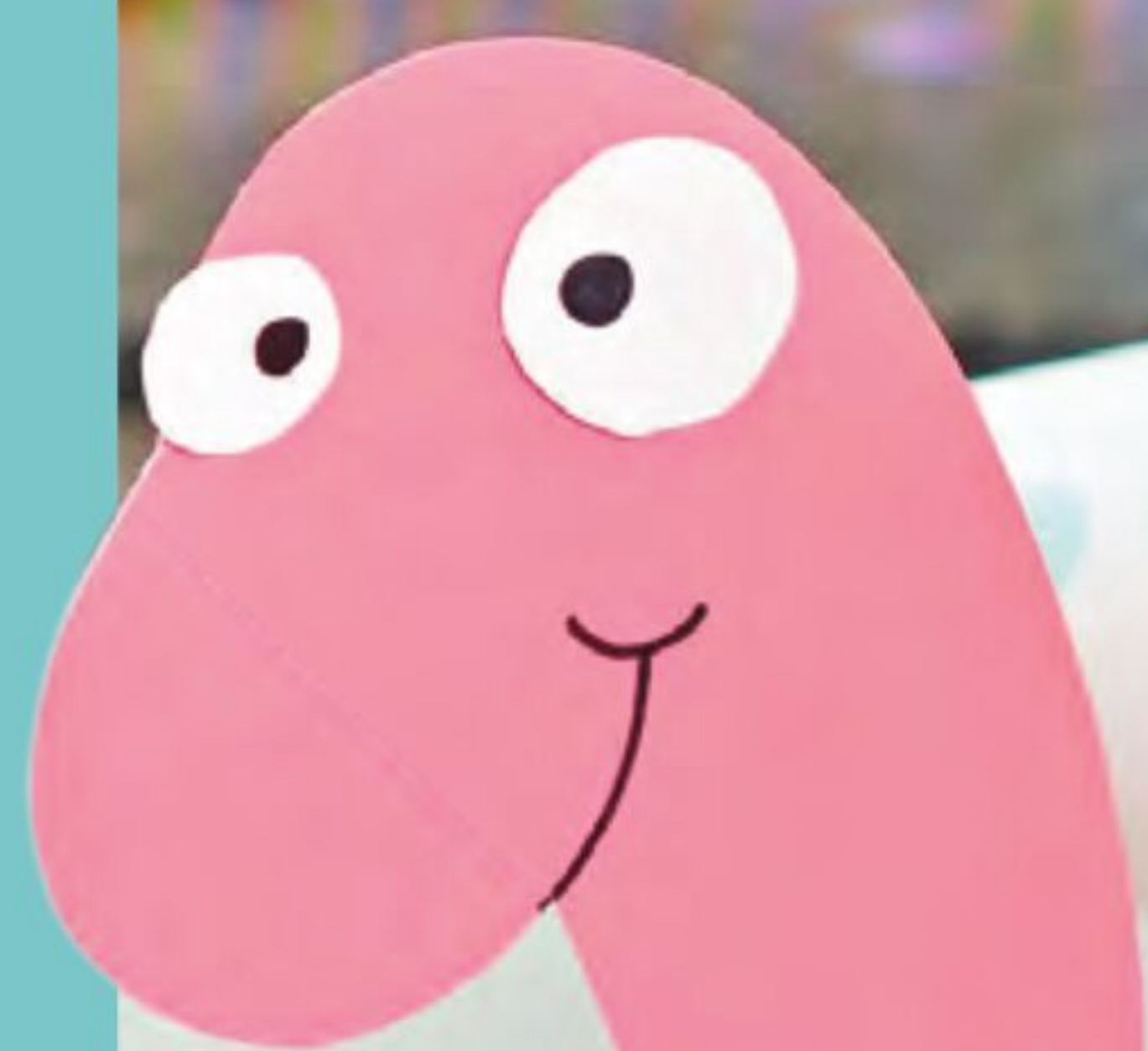
Niederösterreichischer Blauburgunder, gereift, mit Schlehen- und Schwarzkirschnoten am Gaumen, feinen Tanninen und angenehmer Restsüße, verführt zu mehr von allem.





DINOKUCHEN

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny



Die beiden Schwestern Enya und Eleanor haben in der GUSTO-Küche den wohl lustigsten Kuchen des Jahres gebacken: unseren kunterbunten Dinokuchen! Der ist nicht nur für Dinosaurier-Fans im Fasching genau das Richtige.



12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 180 g weiche Butter
 - ◆ 280 g Kristallzucker
 - ◆ 3 mittlere Eier
 - ◆ 320 g Universal-Mehl
 - ◆ 1 ½ TL Backpulver
 - ◆ 50 ml Zitronensaft
 - ◆ 50 ml Orangensaft
 - ◆ 70 ml Milch
 - ◆ 1 TL Bio-Orangenschale (abgerieben)
 - ◆ 1 TL Bio-Zitronenschale (abgerieben)
- Deko:**
- ◆ 150 g Staubzucker
 - ◆ 3 EL Zitronensaft
 - ◆ 1 MS Lebensmittelfarbenpaste (pink)
 - ◆ 2 EL Zuckerdekor
-
- ◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180 °C vorheizen. Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
2. Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver, Säfte und Milch unterheben. Zitruschalen einrühren. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen und auskühlen lassen.



Gut zu wissen:

Die Ja! Natürlich Bio-Eier stammen von freilaufenden Hühnern und sind zu 100 % aus Österreich. Etwa vom Hof von Gerald Grimps in Julbach im Mühlviertel. Hier haben die Tiere einen weitläufigen Stall und viel Platz im Freien. Auf dem 6 Hektar großen Areal hat jedes Huhn rund 10 Quadratmeter zur Verfügung – das sind um 8 Quadratmeter mehr als in der konventionellen Haltung. „Wenn sie wollen, dürfen die Hennen das ganze Jahr hinaus. Den Schnee haben sie nicht so gerne, aber kaum ist er weg, sind sie wieder draußen“, so der Bio-Bauer.



Süß, bunt, bio und so fein. Es war aber ein bisschen schade, dass wir den lieben Dino anschneiden mussten.



3. Für die Glasur Staubzucker, Zitronensaft und Lebensmittelfarbe glatt rühren. Kuchen mit der Glasur beträufeln und mit Zuckerdekor bestreuen.



Tipp:

Für die Dino-Optik haben wir aus Karton „Kopf“ und „Schwanz“ geschnitten, mit Zahnstochern verstärkt und einfach in den fertigen Kuchen gesteckt.



ENYA & ELEANOR

Die Schwestern haben beim Shooting mit ihrer guten Laune das ganze Team zum Lachen gebracht! In der Küche fühlen sich die beiden sichtlich wohl: kein Wunder, schließlich helfen sie zuhause auch gerne beim Kochen mit. Ob selbst gefüllte Croissants oder flaumige Omeletts: sie haben es drauf!





Im Alltag müssen Rezepte meist schnell und einfach sein, dessen sind sich die Autorinnen Inga Pfannebecker und Tanja Dusy bewusst. Mit ihrem neuen Kochbuch „Wow-Rezepte für jeden Tag“ wollen die beiden dafür sorgen, dass das Ergebnis trotzdem spannend und abwechslungsreich ausfällt.

REZEPTE Tanja Dusy, Inga Pfannebecker

REZEPTFOTOS EMF/Annamaria Zinnau

TEXT Susanne Jelinek

Foto: Klaus-Maria Einwanger



Foto: Privat



Nur ja nicht kompliziert!

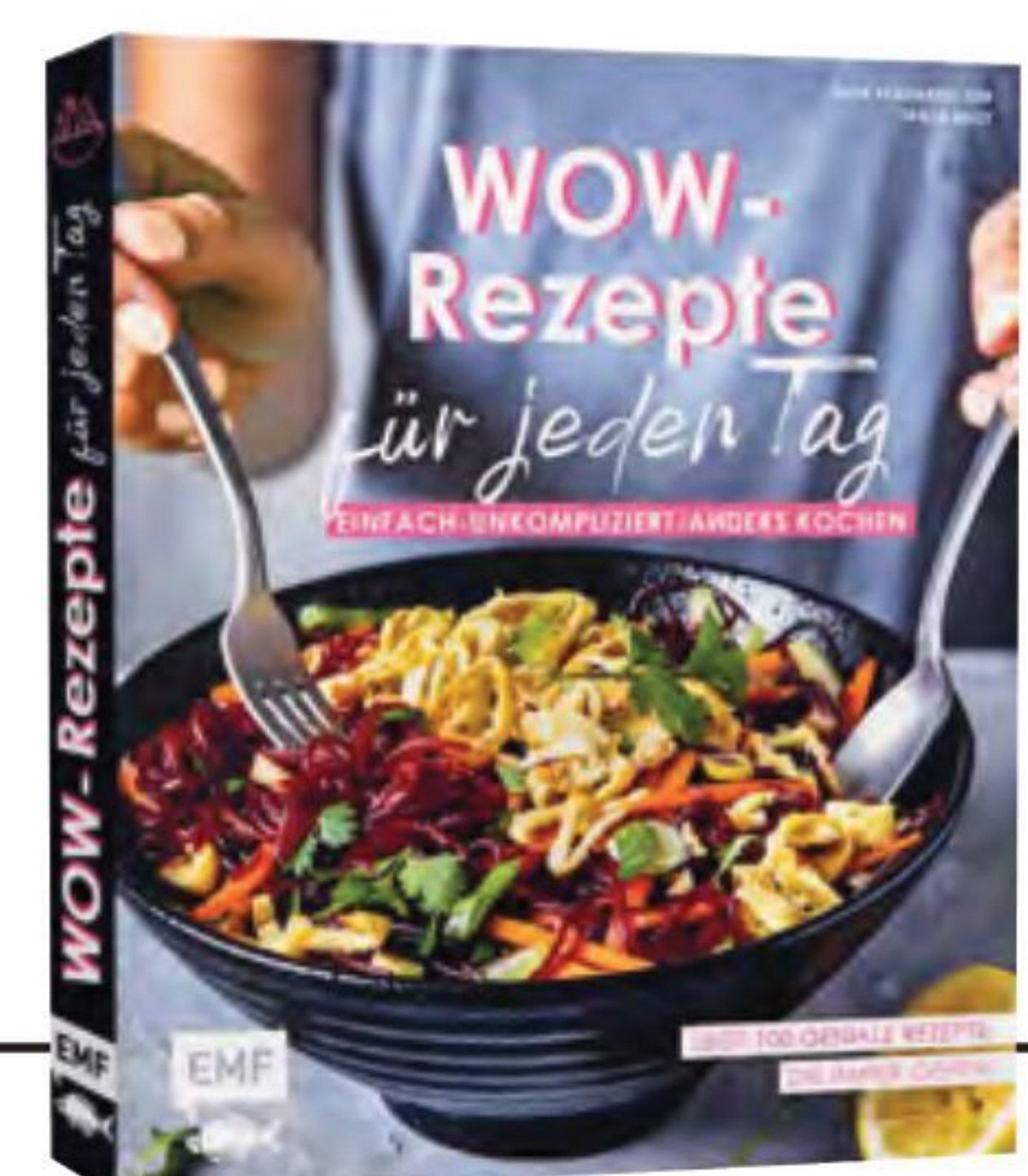


Wer Kochbücher liebt, der ist in den letzten Jahren sicher das eine oder andere Mal über die Namen Tanja Dusy und Inga Pfannebecker gestolpert. Dusy war Redakteurin und Aufnahmeleiterin bei der VOX-Sendung „Kochduell“ und veröffentlicht seit über 20 Jahren erfolgreich Kochbücher. Pfannebecker schreibt seit mehr als 15 Jahren über Essen und hat sich als Ernährungswissenschaftlerin auf alltagstaugliche Rezepte, in denen sich gesunde Ernährung, Trends und Genuss ergänzen, spezialisiert. Zusammen sind sie ein echtes Dream-Team der unkomplizierten Küche.

Nun haben die beiden Deutschen ein neues, gemeinsames Kochbuch am Start: in „Wow-Rezepte für jeden Tag“ geben sie mögliche Antworten auf eine der Fragen, die wir uns wohl am häufigsten stellen: „Was koche ich heute?“ Ihr Anspruch an die Gerichte des Buchs? Die Zubereitung muss schnell und unkompliziert sein, man soll nicht zehn Töpfe und Pfannen brauchen und nach dem Essen darf kein Abwaschwahnsinn auf einen warten. Die Zutaten dürfen zudem nicht schwer zu bekommen oder so speziell sein, dass sie kaum jemand zuhause hat. Ach ja, und jedes Rezept braucht einen besonderen Moment. „Wenn wir kochen, sollte das Ergebnis anders aussehen – und vor allem schmecken. Ein Essen mit ein wenig mehr Pfiff als gewohnt, dem gewissen Etwas und einem kleinen, aber feinen Wow-Effekt.“ Das klingt nach ganz schön vielen Ansprüchen, die die beiden an ihre Rezepte und an sich selbst stellen. „Wir profitieren natürlich von unserer langjährigen Berufserfahrung im Kochbusiness. Wir entwickeln neue Rezepte, stehen aber auch täglich am Herd, um Familie und Freunde zu bekochen. Wir halten uns auf dem Laufenden, was neue Foodtrends angeht, und sind beide auf Reisen leidenschaftliche kulinarische Souvenirjäger im Hinblick auf neue Rezepte.“ Pfannebecker lebt mit ihrer Familie beispielsweise in Amsterdam, einem der kreativsten europäischen Orte für überzeugte und neugierige Foodies. Da wartet kulinarische Inspiration an jeder Ecke.

Was die Autorinnen bei aller Spontanität und Unkompliziertheit auf jeden Fall empfehlen, ist das Organisieren und Aufwerten des heimischen Lebensmittelvorrats. Dosen mit Paradeisern und Kichererbsen, Couscous, Linsen, Pasta oder auch Feta: man sollte sich darauf verlassen können, dass die Dinge, die zu den persönlichen Lieblingsbasics zählen,

auch wirklich immer da sind und regelmäßig nachgekauft werden. Ihre Standard-Vorratskammer haben Dusy und Pfannebecker zudem mit ein paar Zutaten aufgewertet, die zwar beim Durchschnitts-Alltagskoch nicht typischerweise zu finden sind, aber jedem Gericht mit Leichtigkeit einen interessanten Twist verleihen. „Kreuzkümmel, Pimentón de la vera, Tahin, Miso, aber auch ein guter (Dijon-)Senf und ein paar mehr Dinge aus unserem Spezialvorrat nutzen wir beide begeistert, oft und super gerne. Sie kommen immer wieder, gleich bei mehreren Rezepten, zum Zuge.“ Es zahlt sich also aus, im Lieblingsrestaurant oder im Urlaub nachzufragen, was das Gericht, das Ihnen so besonders gut schmeckt, ausmacht. Vielleicht ist eine spezielle Gewürzmischung, ein wunderbares Öl oder eine Paste, die Sie besorgen und dann auch zum Abschmecken anderer Rezepte verwenden können. Wobei es sich auch durchaus auszahlen kann, die Lebensmittel, die wir eh schon zuhause haben, mit anderen Augen anzusehen. Dusy und Pfannebecker schwören beispielsweise auf ihre stillen Kühlschrankschergen, die sie im Buch (und ausnahmsweise auch in GUSTO, siehe S. 74/75) verraten: gemeint sind damit ganz alltägliche Produkte, die das Zeug haben, Speisen einen spannenden und überraschenden Twist zu geben. Langeweile hat so auch in der flotten Küche keine Chance. **Gut so!**



**Wow-Rezepte
für jeden Tag**

Einfach-Unkompliziert-Anders kochen

EMF Verlag, € 25,70

Pasta mit Wirsing und Salsiccia

2 Portionen

35 Minuten

- ◆ 3 Stück Salsiccia (*italienische Fenchel-Bratwurst, ca. 180 g*)
- ◆ 300 g Wirsing
- ◆ 1 kleine Zwiebel
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 ½ TL Kapern (*Glas*)
- ◆ 100 g Obers
- ◆ 250 g kurze Nudeln (*z.B. Penne oder Casarecce*)
- ◆ ½ Bio-Zitrone

◆ Salz, Pfeffer, Pflanzenöl zum Braten

1. Die Haut der Würste längs aufschlitzen und abziehen, die Würste in kleine Stückchen schneiden oder zupfen. Wirsing in einzelne Blätter zerteilen, waschen und Strunk keilförmig heraus-schneiden. Wirsingblätter längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kapern klein hacken.

2. In einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand 2–3 EL Öl erhitzen. Wurststücke darin rundum braun braten. Herausnehmen und eventuell einen Teil des Bratöls aus der Pfanne gießen. Pfanne wieder auf den Herd stellen, heiß werden lassen und Zwiebel und Knoblauch im übrigen Bratfett goldgelb dünsten. Wirsing zugeben und unter Rühren bei großer Hitze 2–3 Minuten anbraten.

3. Mit Obers ablöschen, Kapern unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Währenddessen Wasser für die Nudeln in einem großen Topf aufkochen, salzen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen.

4. Inzwischen Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Wirsing-Sauce mit ½ TL Zitronenschale und ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Wurststücke zugeben und heiß werden lassen. Die Penne unter den Wirsing heben und alles auf kleinster Hitzestufe kurz ziehen lassen. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.





Fenchel-Paprika-Galette

8 Stück bzw. 4 Portionen
45 Minuten

Teig:

- ◆ 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ◆ 100 g Butter

Belag:

- ◆ 1 große Fenchelknolle
- ◆ 1 rote Spitzpaprika
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 1 EL brauner Zucker
- ◆ 2 EL Weißweinessig
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 250 g Ricotta
- ◆ 25 g geriebener Parmesan
- ◆ 4 Scheiben Parmaschinken

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Mehl mit Salz und Zitronenschale in einer Rührschüssel mischen. Butter mit 75 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Zur Mehlmischung gießen und erst mit einem Löffel, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einem Bogen Backpapier zu einem Kreis (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Samt Backpapier auf ein Backblech ziehen.
2. Fenchel waschen, putzen und in dünne Streifen hobeln. Paprika putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin unter Wenden ca. 4 Minuten andünsten. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren, mit Essig ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Essig verkocht ist.
3. Knoblauch schälen und fein reiben. Ricotta mit Parmesan und Knoblauch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig gleichmäßig mit Ricotta bestreichen, dabei rundherum ca. 5 cm Rand frei lassen. Ricotta mit Fenchel und Paprika belegen. Teigländer überklappen, sodass sie gerade den Rand der Füllung berühren, leicht festdrücken. Galette im heißen Ofen ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.
4. Galette mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, Schinken darauf verteilen. In Stücke schneiden und servieren.

Die 7 Kühlkrankhelden

von Inga Pfannebecker & Tanja Dusy

Chorizo – Herzhafte Paprikawürze

Die luftgetrocknete spanische Rohwurst aus Schweinefleisch wird mit viel Paprika und Knoblauch gewürzt. Oft wird geräuchertes und auch scharfes Paprikapulver verwendet, was der Wurst ihren typischen Geschmack verleiht. Wir lieben sie, weil schon kleine Mengen unglaublich viel Aroma in Suppen, Eintöpfe, Eier- oder Gemüsegerichte bringen. Weiteres Plus: Sie ist lange haltbar und darum ein toller Vorrat. Die

Wurst am besten bei nicht zu starker Hitze in einer Pfanne oder Topf auslassen. Das würzige Bratfett dann zum Zubereiten der anderen Zutaten verwenden oder am Ende über das fertige Gericht träufeln.

Ersetzbar durch: luftgetrocknete Salami. Die Gerichte dann mit geräuchertem Paprikapulver (Pimentón de la vera) und Knoblauch kräftig würzen, um das typische Aroma zu erhalten.



Sardellen – Umami-Bombe

Die kleinen Fische sind in Salz, Lake oder Öl eingelegt und bringen richtig viel Geschmack und Würze – Umami – in herzhafte Gerichte. Vor allem mediterranen Gerichten, Würzsaucen oder -butter verleihen sie so als Würzzutat in kleinen Mengen den entscheidenden Kick. Eine besondere Variante sind Anchovis, eingesalzene und fermentierte Sardellenfilets, die ebenfalls eingelegt in kleinen Dosen erhältlich sind und besonders geschmacksintensiv sind.

Feta und Halloumi – Hauptsache Käse

Die beiden Käsesorten sind lange haltbar, haben einen salzigen Geschmack und eignen sich so prima zum Aufpeppen vieler Gerichte. Feta lässt sich sowohl kalt verwenden, z. B. für Salate oder als Topping für Gemüsegerichte, als auch im Ofen oder in der Pfanne backen. Halloumi, auch Grillkäse genannt, wird dagegen nur erhitzt verwendet. Dazu wird er in Scheiben geschnitten und von beiden Seiten in wenig Öl kurz angebraten oder gegrillt. Beide Käsesorten behalten beim Erhitzen ihre Form.

Gut zu wissen: Es lohnt sich, bei türkischen oder mediterranen Geschäften nach den beiden Käsesorten Ausschau zu halten. Sie haben oft bessere Qualität und mehr Varianten im Angebot als der Supermarkt.



Kapern – Würzwunder

Die kleinen grünen Knospen des Kapernstrauches sind echte Aromabomben. Erhältlich sind sie in Essig und Öl oder Salzlake eingelegt. Sie haben einen würzig-kräftigen und leicht herben Geschmack, der gut zu mediterranen Gerichten passt. In Salz eingelegte Kapern vor der Verwendung unbedingt gut abspülen und trocken tupfen. Je kleiner die Kapern, desto feiner und milder der Geschmack.

Ersetzbar durch: je nach Rezept durch grüne Oliven





Filo-Teig – Schneller Knusperspaß

Die hauchdünnen Teigblätter werden vor allem in der orientalischen Küche verwendet, z. B. für Börek oder Baklava. Sie erinnern an Strudel- oder Blätterteig und werden beim Backen ebenfalls schön knusprig. Im Gegensatz zu Blätterteig ist der Teig so gut wie fettfrei. Beim Verarbeiten wird er daher oft mit etwas Butter, Öl oder anderer Flüssigkeit eingepinselt, dann werden mehrere Lagen übereinander gelegt. Kombiniert mit würzigen Füllungen super für schnelle Strudel, Gratins oder Teigtaschen. Sie finden ihn im Kühlregal und können ihn im Kühlschrank oder auch eingefroren einige Zeit aufbewahren.

Alternativen: Strudel- oder Blätterteig

.....

Ahornsirup – Feine Süße

Der Sirup bringt im Gegensatz zu Zucker oder anderen Süßungsmitteln neben Süße auch richtig viel Aroma mit. Deshalb verwenden wir ihn besonders gerne zum Abschmecken – und zwar nicht nur von süßen Gerichten, sondern auch zum Verfeinern von Herzhaftem. Von Salatdressing bis Eintopf, er gibt mit seinem kräftigen karamelligen Geschmack so vielen Gerichten den letzten Schliff. Je heller er ist, desto höher die Qualität. Der höchste hierzulande erhältliche Qualitätsgrad wird mit „AA“ auf der Flasche gekennzeichnet. Den Sirup angebrochen immer im Kühlschrank aufbewahren, so hält er mehrere Monate.

Ersetzbar durch: aromatischen Honig oder braunen Zucker

.....



Ricotta – Cremiger Allrounder

Der italienische Frischkäse wird aus Süßmolke hergestellt. Dadurch schmeckt er sehr mild und leicht süßlich. Er ist in verschiedenen Varianten und Reifegraden erhältlich. Die bei uns im Kühlregal angebotene Variante ist cremig bis leicht krümelig und eignet sich sowohl für süße als auch herzhaftes Gerichte. Wir schätzen an ihm, dass er mehr Substanz hat als Topfen und weniger säuerlich ist, aber weniger Fett als Doppelrahm-Frischkäse enthält.

Ersetzbar durch: Je nach Rezept lässt sich anstatt Ricotta auch Topfen, Frischkäse oder pürierter Seidentofu verwenden. Oft ist die beste Lösung eine Mischung aus Frischkäse mit Topfen.



Kartoffel-Tofu-Curry

4 Portionen

30 Minuten

- ◆ 250 g Tofu
- ◆ 500 g festkochende Kartoffeln
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 4 cm frischer Ingwer
- ◆ 1 rote Chilischote
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 1 TL Garam Masala (*indische Gewürzmischung*)
- ◆ 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
- ◆ 1 TL Pimentón de vera (*geräuchertes, spanisches Paprikapulver*)
- ◆ 100 g Kokosmilch
- ◆ 2 TL Limettensaft
- ◆ Koriandergrün zum Garnieren

.....
◆ Zucker, Salz, Pfeffer

Tipps

Ingwer, Chili und Garam Masala machen aus der guten alten Kartoffel ganz unkompliziert ein exotisches Geschmackserlebnis. Statt Tofu auch mal Hühnerfleisch verwenden, 2 hartgekochte Eier in das fertige Curry geben oder einfach ein paar geröstete Cashewkerne auf das Curry streuen.

1. Tofu in Küchenpapier wickeln, zwischen zwei Teller legen und mit einem schweren Topf ca. 10 Minuten beschweren, sodass möglichst viel Flüssigkeit herausgedrückt wird.
2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und beides grob würfeln. Mit 1–2 EL Wasser zu einer Paste pürieren. Die Chili entkernen, waschen und fein hacken.
3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel-Ingwer-Paste darin unter Wenden ca. 10 Minuten anbraten, bis sie leicht bräunt. Chilischote, Garam Masala und 1 Prise Zucker einrühren und kurz andünsten. Tomaten, Kartoffeln, 200 ml Wasser und ½ TL Salz zugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dabei öfters rühren.
4. Währenddessen Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl mit Pimentón de vera und etwas Salz verrühren, Tofu zugeben und untermischen. Tofu in einer beschichteten Pfanne unter Wenden 3–4 Minuten kräftig anbraten. Kokosmilch und Limettensaft in das Curry einrühren. Tofu zugeben und untermischen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit Koriandergrün bestreut servieren.





Gemüsebulgur mit Halloumi

2 Portionen

25 Minuten

- ◆ 100 g Bulgur
- ◆ 3 EL Rosinen
- ◆ 1 kleine Stange Lauch
- ◆ 2 kleine Zucchini
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 3 MSP Chiliflocken
- ◆ 2 Frühlingszwiebeln
- ◆ 3 Stängel Minze
- ◆ 250 g Halloumi

◆ Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten

Tipps

Rosinen, Minze und die frischen Frühlingszwiebeln sorgen für einen mediterranen „Anders“-Touch. Anstelle von Halloumi schmecken auch leicht gewürzter Joghurt, Lamm, Steak oder Fisch dazu.

1. In einem Topf 225 ml Wasser aufkochen und salzen. Bulgur zugeben, aufkochen lassen, Rosinen zugeben und bei geringer Hitze in 20–25 Minuten garen bzw. ausquellen lassen.

2. Inzwischen Lauch putzen, längs vierteln und waschen. Die Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften quer und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Lauch und Zucchini darin unter Rühren anbraten, bis sie leicht bräunen, zwischendurch Knoblauch unterrühren und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, 2–3 EL Wasser zugeben, bei geringer Hitze in 5–6 Minuten fertig garen.

3. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Halloumi trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen, Halloumi darin von beiden Seiten braun braten.

4. Bulgur mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Einen Teil der Frühlingszwiebeln und Minze unterheben. Gemüsebulgur auf Teller verteilen, Halloumi darauf verteilen und mit übrigen Zwiebelringen und Minze bestreut servieren.



Butter

„Wenn man Milch stößt, so macht man Butter daraus“ – Die erste schriftliche Erwähnung von Butter ist etwa 3.000 Jahre alt und findet sich im Alten Testament in den Sprüchen Salomons. Wer Butter erfunden hat? Unbekannt. Ihr Siegeszug, so eine Theorie, begann wahrscheinlich in grauer Urzeit mit der simplen und doch folgenreichen Beobachtung, dass beim Laufen oder Reiten durchgerüttelte Milch fester wurde. Fakt ist: Butter findet sich heutzutage in nahezu jeder Küche, ob zum Braten, Kochen oder einfach aufs Brot geschmiert. Welche von insgesamt acht in Österreich gängigen Butter-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Butter

Note	Marke	in Punkten
1,0	Schärdinger Teebutter	7,78
1,0	Alpengut Teebutter	7,77
1,2	Ein gutes Stück Heimat: Bio Butter	7,51
1,6	Clever Österreichische Teebutter	7,12
1,6	SPAR Natur*pur Bio-Butter aus Wiesenmilch	7,11
1,7	Ja! Natürlich Bio Alpenbutter	6,94
1,8	Milfina Teebutter	6,88
1,9	Zurück zum Ursprung: Weidebutter aus Süßrahm	6,68

So wurde getestet

Alle Butter-Marken zählen zur höchsten Qualitätsstufe Güteklasse 1; für die Herstellung wird ausschließlich Milch oder Milchrahm verwendet. Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte 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 15 produktspezifische Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Butter-Proben beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge entsprechend dieser Attribute auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede untersuchte Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit den Butter-Produkten 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 sicherte sich die Schärdinger Teebutter den ersten Platz. Geruch und Flavour dieses Produktes präsentierten sich im Test überdurchschnittlich butterig, der saure Geschmack war hingegen kaum wahrnehmbar. Sie war nicht zu süß und nicht zu salzig. Somit wusste die Teebutter von Schärdinger vor allem durch das harmonische Zusammenspiel aller sensorischen Komponenten zu überzeugen. Denknar knapp hinter dem Testsieger platzierte sich die Alpengut Teebutter auf Rang zwei. Bei keinem anderen untersuchten Produkt waren Geruch und Flavour so intensiv butterig ausgeprägt wie bei der Lidl-Eigenmarke. Geschmacklich und auch beim Geruch zählte sie zu den süßesten Proben. Platz drei ging an die Bio-Butter der Marke Ein gutes Stück Heimat, ebenfalls aus dem Hause Lidl. Von der

Konsistenz her relativ weich, wies sie folgerichtig die beste Streichfähigkeit aller Proben auf. Geschmacklich war sie etwas salziger als das Spitzen-duo, der butterige Flavour war ähnlich stark ausgeprägt. Auffällig war auch bei diesem Test die hohe sensorische Qualität aller getesteten Produkte. Die Marken auf den weiteren Plätzen – Clever, Spar Natur*pur, Ja!Natürlich, Milfina, Zurück zum Ursprung – erzielten Noten zwischen 1,6 und 1,9 und wurden entsprechend allesamt mit „Gut“ bewertet.



Foto: istockphoto

Perfekter Start

**So beginnt 2022
erfolgreich**

Fit ins neue Jahr

**Gesünder essen
und abnehmen**

Vorsätze einhalten



Einfach raus Aktiv ins neue Jahr

SPORTLICH. In einer Ende November 2021 durchgeführten Umfrage gaben 51 Prozent der Befragten an, im kommenden Jahr mehr Sport treiben zu wollen. Kein Vorsatz wird häufiger gefasst als dieser. Das ist lobenswert, schließlich ist Sport gesund. Noch besser ist aber Bewegung draußen.



Sport wirkt sich in vielfältiger Weise positiv auf den Körper aus. Doch auch auf die Stimmung hat er einen nicht zu unterschätzenden Effekt.

Es gal, ob es nun die berühmten 10.000 Schritte pro Tag oder doch die regelmäßigen Laufeinheiten sind: Sport wirkt positiv sich auf den Körper aus. Das ist kein Geheimnis. Aber warum ist Bewegung eigentlich so gesund? Tatsächlich ist die Liste positiver Auswirkungen von Bewegung auf den Körper und auf die Psyche lang. Wer sich zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten am Stück bewegt, kann zum Beispiel Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen. Bei moderatem Ausdauersport wird nämlich die Durchblutung angeregt, Puls und Atmung werden reguliert, der Blutdruck gesenkt und die Blutgefäße flexibel gehalten. Zudem halten sportliche Menschen ihr Gewicht leichter, die angekurbelte Durchblutung versorgt des Weiteren das Gehirn mit Sauerstoff und ausreichend Nährstoffen. Dadurch bleibt man auch geistig fit.

Apropos Geist: Während einer Sporteinheit schüttet der Körper die Glückshormone Endorphin und Dopamin aus. Der Hormoncocktail macht happy – und baut gleichzeitig Stress ab. Selbst Süchte können so leichter bekämpft werden. Warum also nicht gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen? Mehr bewegen und dadurch leichter Süßkram, Alkohol oder Zigaretten abschwören? Wichtig für alle Menschen ab dem 35. Lebensjahr ist auch der positive Effekt auf die Knochen. Denn zwischen 30 und 40 beginnt man, Knochensubstanz abzubauen. Physische Reize, etwa solche, die beim Wandern oder Kraftsport ausgeübt werden, regen den Körper dazu an, wieder vermehrt Knochensubstanz aufzubauen, wodurch die Knochen stabiler werden.

Fitness an der frischen Luft

Besonders gut tut Sport an der frischen Luft. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum einen regen die Temperaturunterschiede das Immunsystem an. Zum anderen wirkt sich Sonnenlicht positiv auf den Hormonhaushalt und das Gefühlsleben aus. Der Körper benötigt Tageslicht zudem, um Vitamin D zu produzieren. Das Vitamin – eigentlich eine Vorstufe für das Hormon Calcitrol – ist für die Gesundheit von immenser Wichtigkeit. Es schützt die Knochen, senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und reduziert das Diabetesrisiko. Setzen wir uns genügend Sonnenlicht aus, kann der Körper

es durchaus selbst herstellen. In den Wintermonaten leiden aber fast die Hälfte der Menschen in Mittel- und Nordeuropa an einem ausgeprägten Vitamin-D-Mangel.

In Österreich können wir etwa 100 Internationale Einheiten (I.E.) pro Tag durch die Ernährung aufnehmen. Also etwa durch fettreichen Fisch wie Makrele, Lachs oder Hering oder Avocados und Pilze. Unser Körper benötigt allerdings 600 bis 2.000 I.E. pro Tag. Während der dunklen Jahreszeit lohnt es sich daher nicht nur, viel Zeit draußen zu verbringen, sondern zusätzlich auch zu Vitamin-D3-Präparaten zu greifen. Eine tägliche Einnahme von etwa 4.000 I.E. gilt Expertinnen zufolge als sicher. Aktuelle Studien zeigen, dass Vitamin D3 nur mit Hilfe von Vitamin K2 seine volle positive Wirkung auf die Knochen entfaltet. <<

Motiviert bleiben!

- „Mehr Bewegung“ heißt nicht, dass man jetzt jeden Tag zehn Kilometer joggen muss. Am besten, man setzt sich kleine Ziele, etwa, jeden Tag eine halbe Stunde draußen spazieren zu gehen.
- Nicht auf die Alltagsbewegung (Treppe statt Lift nehmen, eine Straßenbahnstation zu Fuß gehen etc.) vergessen!



- Den inneren Schweinehund trickst man gut aus, indem man sich zum Beispiel zu Spazier-Dates oder Bewegungseinheiten mit Freunden verabredet
- Wenn es sich einen Tag nicht ausgeht, ist man noch lang nicht gescheitert. Einfach am nächsten Tag wieder weitermachen.
- Aktivitätstracker wie Fitnessuhren oder Sportapps, zum Beispiel Strava, Nike+, Suunto & Co., motivieren mit übersichtlichen Statistiken
- Abwechslung macht Spaß! Probieren Sie auch mal Sportarten wie Supercycle (www.supercycle.at), Dance Yoga oder Ballett aus.

MULTI
vitDK®

Sonnenschein



VITAMIN D3 & K2
FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE

www.multi.at



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV

Abnehmen Schlank ins neue Jahr

BELIEBT. Seit Jahrzehnten immer wieder in den top drei der Neujahrsvorsätzen zu finden: abnehmen und sich gesünder ernähren. Laut Umfrage wollen 49 Prozent der Befragten auf besseres Essverhalten achten, 42 Prozent wollen zudem abnehmen. Wie das am besten gelingt. Und warum guter Schlaf unsere Geheimwaffe gegen Gelüste ist.

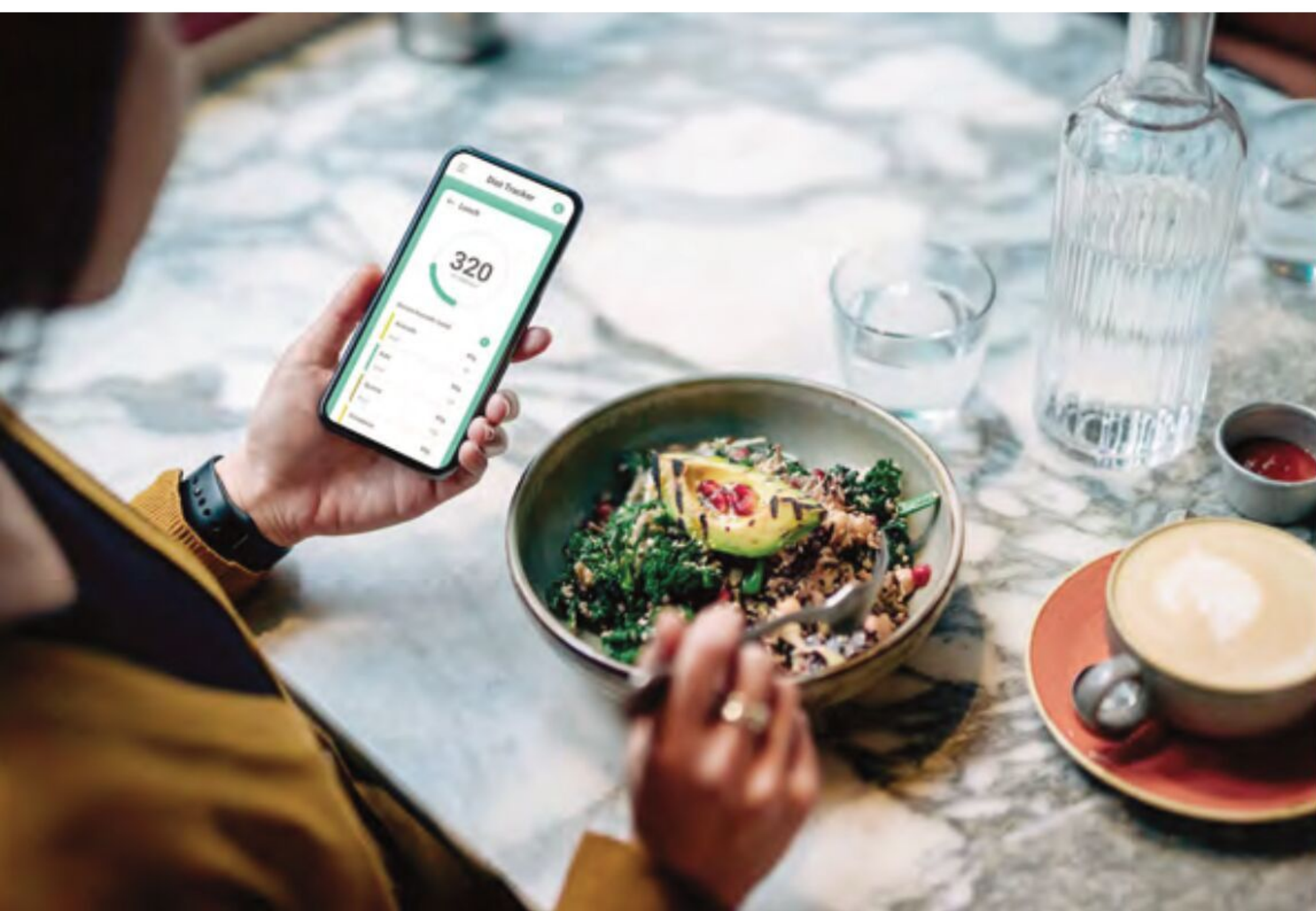


Kurz nach den Völlereien der Weihnachtsfeiertage und dem üppigen Silvestermenü ist der Vorsatz, abzunehmen und gesünder zu essen, schnell gefasst. Spätestens, wenn sich der Kater am Neujahrstag verzogen hat und die erste Pizza vom Lieferdienst verspeist ist, wird einem aber bewusst, dass man sich da etwas vorgenommen hat, was zwar einfach sein mag, in der Realität aber keineswegs leicht ist. Denn das Prinzip vom gesunden Essen kennen alle, die sich zumindest rudimentär schon einmal mit Ernährung auseinandergesetzt haben. Und auch, dass man mehr Kalorien verbrauchen muss, als man zu sich nimmt, um abzunehmen. Warum scheitert dann aber ein Großteil der Diäten?

Reality-Check Alltag

Schlägt eine Diät fehl, liegt das oft daran, dass unser Körper sich einerseits wehrt, den eingelagerten Speck wieder herzugeben. Schließlich ist er darauf programmiert, unser Überleben zu sichern, indem er für schlechte Zeiten Fett einlagert. Zum anderen sind es Fehler, die Abnehmwillige begehen – und die oft gar nichts mit der Ernährung zu tun haben. Einer dieser Fehler ist es, sich unrealistische Ziele zu setzen. In sechs Wochen 15 Kilo verlieren zu wollen, würde bedeuten, 135.000 Kalorien einsparen zu müssen. Scheitern ist vorprogrammiert, damit schwindet die Motivation. Ebenfalls häufig zu beobachten ist, dass Diätpläne nichts mit der Lebensrealität zu tun haben. Wer aufs Abendessen verzichten will, obwohl das genau die Zeit ist, in der die Familie das einzige Mal am Tag gemeinsam am Tisch sitzt, quält sich nur selbst und kann gar nicht erfolgreich sein. Viele Diäten sind zudem zu aufwändig, um sie ein Leben lang durchzuhalten. Dabei ist genau das von immenser Wichtigkeit: Essgewohnheiten und den Lebensstil langfristig zu ändern.

Zu strenge Verbote führen zu Essattacken, die nicht nur ungesund sind, sondern oft auch dazu führen, dass das gesamte Vorhaben wieder abgeblasen wird. Die Diät für alle gibt es nicht. Am sinnvollsten ist es, die Dinge zu essen, die man mag, und auf die Kalorienzufuhr zu achten. Zahlreiche



Apps, etwa Yazio (gratis im App Store), helfen dabei. Viele Menschen haben schon in der Kindheit problematisches Essverhalten gelernt: also etwa dann Süßigkeiten bekommen, wenn ihnen langweilig war oder um sie zu belohnen. Wer das später ändern will, muss sehr genau darauf achten, welche Situationen als Auslöser für Heißhunger fungieren, und lernen, auf diese Trigger anders zu reagieren.

Geheimtipp: Schlafen!

Auf den ersten Blick scheint es kontraproduktiv zu sein: Wieso sollte man schlafen, wenn man abnehmen will? Tatsächlich führt Schlafmangel nicht nur zu Energielosigkeit und Abgeschlagenheit am nächsten Morgen. Eine kurze Nacht wirkt sich auch negativ auf das Gewicht aus. Forscher der University of Chicago fanden heraus, dass die Fettverbrennung dann besonders gut funktioniert, wenn wir viel schlafen. Ein Grund könnte sein, dass bei Schlafmangel vermehrt das Stresshormon Cortisol gebildet wird. Das wiederum führt dazu, dass der Körper eher Muskelmasse abbaut, um zu Energie zu kommen, als dem Fett an den Kragen zu gehen. Das wiederum ist gar nicht gut: Denn Muskeln verbrennen im Ruhezustand viel mehr Kalorien als Fett. Sie sind also unsere wichtigsten Verbündeten im Kampf gegen unliebsame Speckröllchen. Und noch ein Faktor, der das Abnehmen indirekt negativ beeinflusst, macht sich durch Schlafmangel bemerkbar: Schlechter Schlaf und Schlafmangel erhöhen das Verlangen nach ungesundem und fettigem Essen. Doch wie viel Schlaf sollte es sein? Tatsächlich variiert das Schlafbedürfnis von Person zu Person stark. Als Referenzwert werden für Erwachsene oft sechs bis acht Stunden angegeben. Wichtiger als die Dauer an sich ist die Schlafqualität: Schnell einzuschlafen und durchzuschlafen, ist der Idealfall. <<

SEI
MAXIMUM
DU®
AUCH IN
STRESSIGEN
PHASEN



Endlich wieder entspannt
durchschlafen

Ganz egal, ob sich deine To-do-Listen türmen, dein Gedankenkarussell dir den Schlaf raubt oder du eine mental herausfordernde Zeit durchlebst – Stress hat viele Facetten. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So unterstützt Magnesium eine gesunde Psyche und der Melissen-Extrakt hilft beim Einschlafen.

PURECAPS.NET

Mindfulness Mehr Achtsamkeit

PRIORITÄTEN. Auffällig ist, dass kaum jemand materielle Ziele oder Vorsätze, etwa eine Gehaltserhöhung zu bekommen, nennt. Nach Sport, Abnehmen und gesunder Ernährung rangieren Ziele, die mit der eigenen Lebensqualität zusammenhängen, ganz oben auf der Liste.

Wahrscheinlich ist es eine Begleiterscheinung der letzten beiden Jahre, aber fast 40 Prozent gaben in einer Statista-Umfrage an, im Jahr 2022 mehr Zeit mit ihren Freunden oder mit ihrer Familie verbringen zu wollen. Dazu möchten 16 Prozent der Umfrageteilnehmer weniger Zeit auf sozialen Medien vergeuden und weniger Stress im Büro haben. Eine ausgeglichene Work-Life-Balance wird als wichtiger denn je erachtet. Und die gewonnene Energie möchte man am liebsten in qualitativ hochwertige Erlebnisse verwandeln, die noch lange nachklingen. Das Ich und das, was einem guttut, rücken in den Fokus. Zusammengefasst könnte man sagen, dass Achtsamkeit im Jahr 2022 wieder an Bedeutung gewinnt. Man versteht darunter einen Akt der Psychohygiene, bei dem man sich und seine Bedürfnisse ernst nimmt. Mit einigen einfachen Übungen gelingt es, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen:

- Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen, tun Sie nichts anderes nebenher
- Fragen Sie sich am Ende eines Tages, was Ihnen gutgetan hat. Schreiben Sie diese Dinge nieder
- Werden Sie sich Ihrer Gefühle bewusst, indem Sie sie aufschreiben
- Achten Sie im Gespräch darauf, wirklich zuzuhören und sich nicht schon eine Antwort zu überlegen, während Ihr Gegenüber noch spricht.
- Machen Sie Pausen im Alltag, gehen Sie hinaus in die Natur
- Entrümpeln Sie Ihre Wohnung
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Sie fühlen sich krank? Mit Erkältungsmitteln eindecken und ab ins Bett!
- Tun Sie, was Ihnen Freude macht, öfter

Stress ist Gift fürs Immunsystem!

Die positiven Effekte von mehr Mindfulness sind vielfältig. Dazu zählt auch, dass man sich ausgeglichener fühlt, konzentrierter und effektiver arbeitet, sich weniger gestresst fühlt und weniger stressen lässt. Besonders in Zeiten wie diesen ist das enorm wichtig. Denn Stress ist nicht nur schlecht für den Magen und den Darm, das Gehirn und sogar die Muskeln, er ist auch Gift fürs Immunsystem. Das Stresshormon Cortisol schwächt die Abwehrkräfte. Bakterien und Viren ha-



ben dann leichtes Spiel. Wenn es bereits zu spät ist und sich die Erkältung bemerkbar macht, sollten Sie auf Ihren Körper hören und sich Ruhe gönnen. Ab ins Bett! Sie können den Genesungsprozess mit Präparaten unterstützen, die auf die bewährte Wirkstoffkombination von Paracetamol, Ascorbinsäure (Vitamin C) und Koffein setzen. <<

Gemeinsam den Lebensraum der Zwergpinguine schützen!

Mit **10 Cent**
pro verkauftem
Grippostad®



www.grippostad.at

AGA
Aktionsgemeinschaft
Artenschutz

Beim Kauf jeder Packung Grippostad® fließen 10 Cent an
das Projekt zum Schutz der Zwergpinguine.

Aktion gültig von 01.01.-31.03.2022.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 982_GRI_1221

STADA
Caring for People's Health

Anfang Jänner scheint die Sache noch einfach. Die Liste ist noch frisch, vor uns liegt ein jungfräuliches Jahr, das wir perfekt gestalten wollen. Das geht drei Wochen gut, vielleicht sogar den gesamten Jänner über. Doch dann kommen der Februar und Fasching und mit ihnen die ersten Ermüdungserscheinungen. Faschingskrapfen und Bier markieren meist das Ende aller Abnehm- oder Ernährungsvorsätze. Auch die Nikotinsucht gewinnt bei der Faschingsparty

wieder die Oberhand. Spätestens dann gibt ein Großteil der Menschen sämtliche Vorsätze wieder auf. Und fühlt sich, als ob er versagt hätte. Dabei ist es nur natürlich, sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten schwer zu trennen. Sie geben uns Sicherheit, Struktur und sind eben tief in unsere Verhaltensmuster eingepreßt. Neue Gewohnheiten zu etablieren, dauert angeblich 66 Tage. Im Prinzip ist es also vor allem Geduld, die wir brauchen. Und eine Strategie. <<

So gelingen die Vorsätze

ERFOLG. „Mehr, weniger, nie“ – das sind die drei Worte, die fast jeden guten Vorsatz begleiten oder einleiten. Und sie sind gleichzeitig auch die größten Stolpersteine am Weg zur Verwirklichung sämtlicher Vorhaben. Was hilft, sie wahr werden zu lassen.



Tipps!

Überzeugt sein: Sie müssen es wollen. Wozu quälen, wenn Sie sich wohlfühlen?

Realistisch bleiben: Auch die aller kleinsten Schritte führen zum Ziel. Bleiben Sie also realistisch und versuchen Sie nicht, über Nacht einen völlig neuen Menschen aus sich zu machen.

Positiv bleiben: Oft hakt es schon an der Formulierung. „Ich esse gesünder“ ist leichter durchzuhalten als „Ab jetzt esse ich nichts Ungesundes mehr“.

Zukunftsgerichtetes Denken: Wenn Ihnen die Entscheidung zwischen Pizza und Salat schwer fällt, denken Sie daran, was Sie erreichen möchten. Stellen Sie sich in lebhaften Farben vor, wie sich Ihre Blutgefäße, Ihr Immunsystem und Ihr ganzer Körper über den gesunden Vitaminboost freuen

Halten Sie Ihre Ziele schriftlich fest: Vielen Menschen hilft es, ihre Liste gut sichtbar aufzuhängen oder bei sich zu tragen.

Mut zu Fehlern: Niemand ist perfekt. Wenn ein Tag nicht so läuft, wie Sie sich das gewünscht hätten, ist nicht alles verloren. Strich drunter, weitermachen.

Motivation holen: Wenn Sie merken, dass Sie es allein nicht schaffen, spricht nichts dagegen, sich Hilfe oder Motivation durch Gleichgesinnte zu suchen. Sei es von Freunden, von Profis oder in Foren.

Ziehen Sie immer wieder eine Zwischenbilanz: verbildlichen Sie Ihre bisher geschafften Zwischenetappen am Weg zur Erreichung Ihres Zieles. Feiern Sie jeden noch so kleinen Erfolg!

EINFACH DREIFACH!

TV + Kino + Streaming

**Jetzt NEU: Jede Woche
+ 15 Seiten Streaming!**

Das erste Magazin
mit TV-, Kino- und
Streaming-Programm!
Mehr Infos unter:
tv-media.at/dreifach

**Ab jetzt im Handel
und im Abo erhältlich.**





**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](https://instagram.com/@gusto_magazin)

Newsletter

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

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

Jetzt neu!

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

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



Das
neue **GUSTO**
erscheint am
17.
Februar

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Barbara Ster, Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **E-Mail:** help@abo.gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verwaltung:** T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **Head of Sales:** Klaus Edelhofer **International Sales:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) **Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2022** **Controlling:** Nikola Stefanelli **Produktion:** Günter Tschernitz (LtG.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (LtG.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (LtG.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Luca Gatscher **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudorf, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **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.

Achtsamkeit für mich

Dein Begleiter für einen achtsamen Lebensstil

Das Wohlfühlmagazin für gesundheitsbewusste Menschen lädt ein, in die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens einzutauchen. Hol dir gleich dein gedrucktes Magazin und das praktische E-Paper für zu Hause und unterwegs und bereits einen Tag vor Erscheinungstermin.

Deine Mitgliedschaft für nur € 5,- im Monat für mehr Lebensfreude und innere Zufriedenheit.

Jetzt bestellen

auf aboshop.lustaufslieben.at
oder unter **+43 1 9555-100**

-20% BEI
JÄHRLICHER
BINDUNG



Lust aufs LEBEN

Angebot nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten. Mindestalter 16 Jahre. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzpolicy unter vgn.at/datenschutzpolicy

ORF 1

ORF. WIE WIR.

A promotional poster for the TV show 'Vorstadtweiber'. It features four women standing side-by-side, smiling, against a vibrant pink background with a dense pattern of golden sparkles and confetti. The women are dressed in formal evening wear: the first on the left in a black off-the-shoulder dress with a gold belt; the second in a purple dress; the third in a patterned dress with gold and blue tones; and the fourth on the right in a black strapless dress. They are all wearing high-heeled shoes. The title 'Das Beste kommt zum Schluss!' is written in large white letters across the middle of the image.

Das Beste kommt zum Schluss!

Vorstadtweiber | Die letzte Staffel
Jeden Montag 20:15
Mehr davon auf [Flimmit.at](https://www.flimmit.at)

echt. schlagfertig.