

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

GUSTO

So schmeckt
der MÄRZ

NEUE
Besuch
bei regionalen
Herstellern
SERIE

Schoko & Karamell

JEDE
SÜNDE
WERT

LAUCH

Oftmals unterschätzt

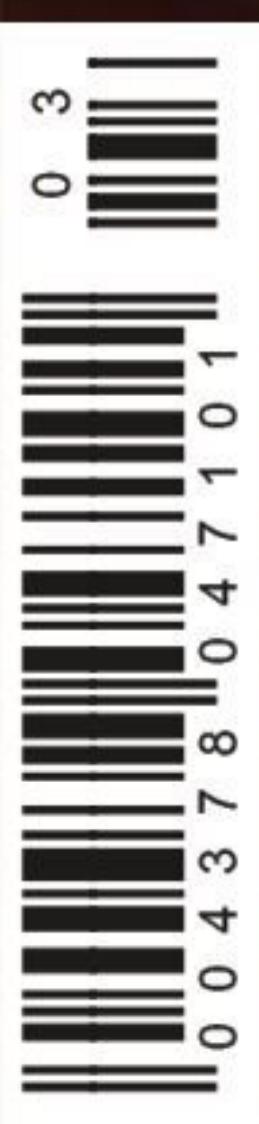
BURGER

Überraschend köstlich

VEGGIE

Durchgehend faszinierend

Österreichische Post AG MZ 022032133 M, VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
5,90 Euro



9

Hallo, Zukunft!

Mehr Speed.
Mehr Bandbreite.

A1 startet Österreichs größten Glasfaserausbau –
direkt bis nach Hause.

Für mehr Speed. Mehr Bandbreite. Mehr Echtzeit.
Mehr Stabilität. Mehr Möglichkeiten. Mehr Infos
unter **A1.net/internet**

The A1 logo, featuring a large red 'A' and a smaller black '1' stacked vertically.A close-up photograph of a woman with blue eyes and brown hair, looking upwards and to the side with a slight smile. She is wearing a white ribbed sweater. The background is a soft-focus landscape with a sunset or sunrise.

GlasfA1ser
für Österreich.

Jetzt Du. Im **A1 Giganz**.

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen - diesmal zum Thema Frühlingsvorfreude



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlueter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Als ich ein Kind war, hat Weihnachten bei mir im Oktober begonnen. Ab diesem Zeitpunkt habe ich vor allem meinen Papa täglich bis aufs Mark genervt (meine Mama hat sich nie was entlocken lassen), um herauszufinden, was ich dieses Jahr zu Weihnachten bekomme. Und die Freude auf die bevorstehenden Geschenke war meist größer als letztendlich bei der Bescherung. Warum ich das erzähle? Diese Ungeduld und das permanente Wissenwollen, was kommt, hat sich bis jetzt in meinem Leben durchgezogen. Im Fall von GUSTO ist es das Frühlingsgemüse. Gefühlt jede Woche frage ich Schlu, ob wir mit Spargel, Rhabarber, Erdbeeren und Co. endlich loslegen können. Für dieses Heft war leider die ständige Antwort: „Nein, es ist zu früh!“ Ich kann es wie immer nicht abwarten, bis wir endlich mit den tollsten Produkten des Jahres herumexperimentieren, kochen und fotografieren können. Aber liebe Leserin und lieber Leser, seien Sie beruhigt, es gibt auch für den Monat März ganz viele tolle Möglichkeiten und Angebote. Lassen Sie sich bitte nicht von meiner Ungeduld anstecken und freuen Sie sich jeden Monat auf die jeweilige Fülle und Vielfalt. Ich hoffe wie immer, dass wir es auch dieses Mal geschafft haben, ein Potpourri an Geschmäckern zu treffen und Sie viele Rezepte finden, die Sie gerne kochen wollen. **Ich wünsche Ihnen, den Moment zu genießen und nicht zu sehr auf das zu hoffen, was die Zukunft bringt :) Alles, alles Liebe!**

Der Winter neigt sich langsam aber sicher dem Ende entgegen, es ist jedoch noch recht kalt und der Frühling ein gutes Stück entfernt. Diese Zeit macht es uns Kochbegeisterten nicht gerade leicht, was das Angebot an heimischen Zutaten betrifft. Dabei haben wir schon große Sehnsucht nach dem ersten frischen Grün und knackigem Gemüse. Einstweilen bekämpfen wir die winterliche Kälte möglichst gelassen mit herzerwärmenden Gerichten und setzen dabei auf saisonale Produkte wie Wurzelgemüse, Kraut, Kohl, Rote Rüben, Lauch und einiges mehr. Apropos heimische Produkte: obwohl wir es fast schon gewohnt sind, dass vieles das ganze Jahr über verfügbar ist (Stichwort Erdbeeren zu Ostern oder Kirschen zu Weihnachten) sollten wir versuchen, den Verführungen zu widerstehen und unseren Speiseplan dem jahreszeitlichen heimischen Angebot anzupassen. Denn diese Produkte sind natürlich gereift und enthalten mehr Aromastoffe als so manches weit gereiste oder künstlich gezogene Obst oder Gemüse. Der Redaktion ist Nachhaltigkeit ein großes Anliegen und es ist uns ein Bedürfnis, mit gutem Beispiel voranzugehen und unsere Rezepte entsprechend abzustimmen. Und ehrlich gesagt, schmeckt mir Spargel sowieso am besten, wenn ich ihn von heimischen Feldern frisch gestochen verarbeiten kann. Vorfreude ist doch etwas Schönes!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren unser saisonalen Rezepte, gutes Gelingen und eine genussvolle Zeit.

Foto: Dieter Brasch

Anna Wagner

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



Wolfgang Schlueter



Sonja, 74 Jahre



Sonja schaut nach vorn!

Und geht impfen!

Die Corona-Impfung ist unser gemeinsamer Weg aus der Pandemie. Deshalb ist es für Sonja wichtig, sich die Corona-Auffrischungsimpfung zu holen, um auch vor Virus-Varianten wie Omikron geschützt zu sein.

**Informier dich und hol dir die Corona-Impfung!
#wirstattvirus**

**Wir
statt
Virus.**



22

Inhalt

16 Schokolade & Karamell

- 18 Karamellsauce, Schokosauce, Dulce de leche
- 20 Cheesecake mit weißer Schokolade und Karamell
- 22 Eclairs mit gebrannter Creme, Mandelglasur und Baiser
- 24 Blondies mit Sesam und Karamell-Ganache
- 26 Banoffee-Pie mit Dulce de leche

28 Bunte Gemüseküche

- 30 Knusprige Potato Stacks
- 32 Geschmortes Spitzkraut mit Dilljoghurt
- 34 Kichererbsen-Bällchen mit Paprikasauce und Parmesan-Erdäpfeln
- 36 Geschmorter Butternuss auf Steinpilz-Risotto
- 38 Gemüsesalat mit Gerste und Cashewdressing

46 Burger für alle

- 46 Cheeseburger mit Speck, Spiegelei und Röstzwiebel-Mayonnaise
- 48 Wachauer-Burger mit Kümmelbraten, Senfsauce und Coleslaw
- 50 Veggieburger mit Portobello, Brie und Preiselbeeren
- 52 Mini-Burger mit Pulled Ente und Portwein-Schalotten



30

54 Zwerg am Herd

- 54 Armer Ritter mit Käse, Schinken und Radieschenmäusen

58 Lauch, der überraschende Star am Teller

- 58 Erdäpfel-Lauchpuffer mit Gorgonzola und Kresse-Apfelmayonnaise
- 60 Überbackene Lauch-Schinkenröllchen mit Käsesauce
- 62 Lauchschiffchen mit Zitronen-Linsensalat und Jakobsmuscheln
- 64 Lauch-Cordon-bleu mit Orangen-Paradeissauce
- 66 Schwammerl-Lauchragout mit Fächererdäpfeln

40



48



66



68 Wow-Rezepte für jeden Tag

- 70 Migas-Auflauf
- 72 Orecchiette mit Pancetta
- 74 Cremige Poblano-Hühnersuppe
- 76 Sliders mit geschmörter Rinderbrust und Krautsalat

Standards

- 4 Editorial
- 8 Neues im März
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 40 Genussflüsterei
- 78 Produktvergleich: Apfelsaft naturtrüb
- 79 Sonderstrecke: Fit und vital ins Frühjahr
- 89 Impressum

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

Deshalb lieben wir den MÄRZ ...

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

FELIX 2022

Das Wirtshausfestival

Von 25. März bis 1. Mai verwandelt sich die Region Traunsee-Almtal zum dritten Mal in eine Genussbühne. 1.001 Jahre Kloster Traunkirchen, Alpin-Asiatische Fusionsküche, Krimi-Dinner, Kochkurse und Weinverkostungen stehen auf dem Programm von FELIX. GastköchInnen wie Paul Ivić (Tian), Haya Molcho (Neni), Tobias Müller und Eddi Dimant (Mochi) bereichern das Festival. Am 22. April geht's mit dem Knödelschiff auf Kreuzfahrt. Es geht von Gmunden über den Traunsee und retour, vier WirtInnen servieren feinste Knödel. Gestartet wird

um 17 Uhr im Traditionshotel Schwan mit Bierrahmsuppe und Brezelknödel, dann führt die lustige Fahrt über den See zum Seegasthof Hois'n Wirt, das Landhotel Post in Ebensee und die Ortner Stub'n im legendären Schloss Ort. Preis: € 77,-, inkl. 1 Gericht und 1 Getränk pro Lokal

Details & Tickets: Region Traunsee-Almtal
4810 Gmunden, Toscanapark 1
www.wirtshausfestival.at

**WIR
VERLOSEN**
2 Tickets für die Knödel-
schiffahrt am 22. April
[GUSTO.at/
gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)



Fotos: Klemens Fellner, Mila Zytka

WEINVIERTLER WINZER

..... Genusstipp

Das Weingut der Familie Ott liegt vor den Toren Wiens in Hagenbrunn, dort wo das Weinviertel beginnt. Andreas Ott junior führt es nun in zweiter Generation und teilt die Leidenschaft und die große Liebe seines Vaters zum Wein. Die Weingärten befinden sich in den besten Lagen rund um Hagenbrunn. Die zehn Hektar große Rebfläche mit idealen Böden wird im Einklang mit der Natur bewirtschaftet, das Ergebnis sind hochwertige Weine mit Substanz und Charakter. Die Bandbreite reicht von regionaltypischen Sorten wie dem urtypischen Weinviertler DAC Classic über fruchtigen Sauvignon Blanc bis hin zur vollmundigen Cuvée Reserve. Liebhaber von Prickelndem sei der Frizzante Rosé ans Herz gelegt. In der gemütlichen Buschenschank erwarten Sie nicht nur Topweine, sondern auch eine große Auswahl an traditionellen Heurigengerichten.



Weingut Andreas Ott
2102 Hagenbrunn, Schlossgasse 9
www.andreasott.at

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



WINEinMODERATION
CHOOSE | SHARE | CARE

Österreichs Weine sind daheim im Herzen Europas, wo kontinentale Wärme mit kühler Nordluft tanzt. In diesem einzigartigen Klima wachsen edle Weine mit geschützter Ursprungsbe-

zeichnung – zu erkennen an der rotweiß-roten Banderole auf der Kapsel und der staatlichen Prüfnummer auf dem Etikett.

[österreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.

WIE DAMALS

Wohlige Kindheitserinnerungen



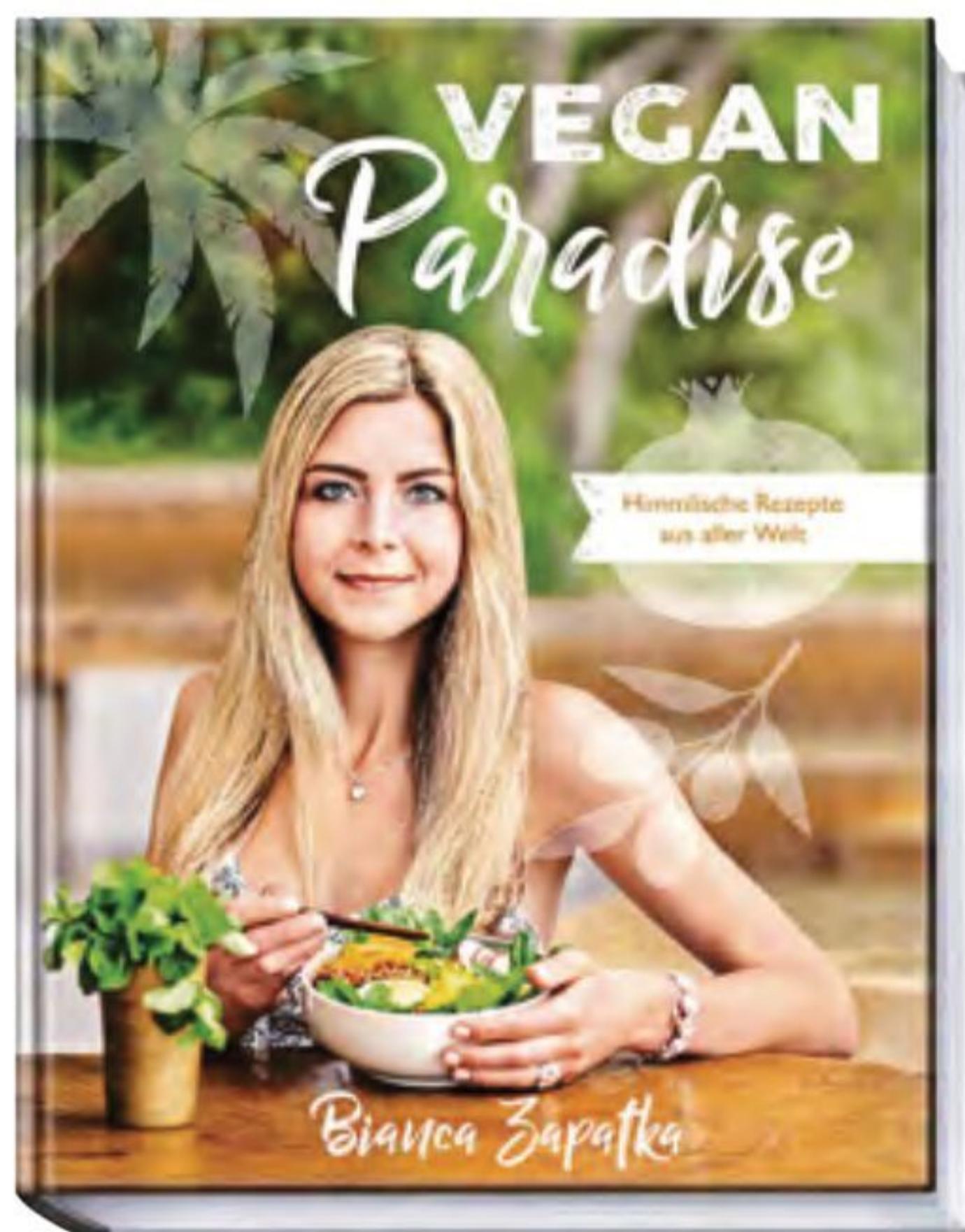
zum Löffeln und Genießen.

Den vertrauten Milchreis mit Zimt und Fruchtkus Mango-Marille aufpeppen. Mehr Inspirationen auf augenschmaus.darbo.at

VEGAN PARADISE

Rezepte aus aller Welt

Bianca Zapatka zeigt, dass vegane Gerichte alles andere als langweilig oder nur Fleischersatz sind. Die Bestsellerautorin, Foodbloggerin und -stylistin liebt es, mit natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln zu kochen und zu backen. Ihre Rezepte gelingen mit einfachen Mitteln schnell und unkompliziert – von Brot über Suppen, Currys, Pasta, Reis-, Kartoffel- sowie Pfannengerichten, Desserts und Kuchen bis zu healthy Fastfood. Dazu gibt's eine Menge Tipps und detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen.



Vegan Paradise
Himmlische Rezepte aus aller Welt
Bianca Zapatka
Becker Joest Volk Verlag, € 26,80

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!



Claudia Mlinaric aus Regau hat die Fenchel-Paprika-Galette aus unserem Februar-Heft probiert. Ihr Urteil: „Der Teig war total einfach zu machen und sie hat uns super geschmeckt. Ich mache sie sicher wieder.“



GUSTO-Leserin Bruni Pickl aus Matrei hat das Kartoffel-Tofu-Curry aus dem Februar-GUSTO getestet. „Es hat Spaß gemacht dieses Rezept nachzukochen. So raffiniert abgeschmeckt, einfach großartig! Wiederholungstäter sind vorprogrammiert!“

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



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



JETZT NOCH BIS 4. MÄRZ ANMELDEN UND DABEI SEIN!
Für Kids von 6 bis 10: Lieblingsrezept schicken & mitmachen!
Alle Infos auf www.gusto.at/bunterkochloeffel

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 Hotel-Packages inklusive großartiger 4-Hauben-Küche. Vitus Winkler lädt in sein exquisites Gourmethotel, Josef und Maria Steffner in ihr entzückendes Hideaway Mesnerhaus.

**WIR
VERLOSEN**

2 Nächte für 2
inkl. Frühstück, 5-gängigem
Überraschungsmenü im
Kräuterreich und 5-gängigem
Menü im Wirtshaus
**GUSTO.at/
gewinnspiele**



GENIESSERHOTEL SONNHOF

Großartige Lage mit phänomenaler Aussicht, traumhafte Zimmer und Suiten, ein Wellnessbereich mit Bio-Kräutersauna, Aroma-Dampfbad, finnischer Sauna, Infrarotkabine, Whirlpool, Ruheraum, Solarium, Panoramaterrasse und Garten-Lounge – im Gourmethotel Sonnhof by Vitus Winkler werden Erholung und Genuss groß geschrieben.

Die mit 4-Hauben ausgezeichnete Küche des Ausnahmekochs begleitet die Gäste vom Aufwachen bis zum Einschlafen – vom reichhaltigen, regionalen und saisonalen Frühstück bis zum exquisiten Menü am Abend.

Doch auch Feinschmecker, die nicht im Gourmethotel übernachten, können sich von Vitus Winkler verwöhnen lassen: entweder im Gourmetrestaurant „Kräuterreich by Vitus Winkler“, wo – nomen est omen – Kräuter die tragende Rolle spielen, oder im bodenständigen Wirtshaus. In beiden gilt das Motto: nicht daheim und doch zuhause, ohne Krawattenzwang und mit viel Entspannung.

Genießerhotel Sonnhof by Vitus Winkler
5621 St. Veit im Pongau, Kirchweg 2
www.sonnhof-vituswinkler.at



Fotos: Mario Stockausen



MESNERHAUS

Das Mesnerhaus von Josef und Maria Steffner in Mauterndorf im Salzburger Lungau ist eine Institution. Das geschichtsträchtige Gebäude – die Wurzeln reichen bis ins Jahr 1420 zurück – ist denkmalgeschützt, das Restaurant ist mit vier Hauben ausgezeichnet.

Die Devise lautet: Genuss versetzt Berge. Und das trifft's in allen Belangen. Josef Steffner vereint regionale Zutaten mit Kreativität und phantasievoller Würze. Seine Küche basiert auf frischen, regionalen Topprodukten und einer klaren Linie mit frechen, neuen Variationen. „**Die Natur ist unser bester Lieferant**“, erklärt der **Haubenkoch**. Zu einem genussvollen Abend gehört auch ein unbeschwerter Ausklang. „Ganz nach dem Motto, ‚essen, genießen, schlafen, leben,‘ können unsere Besucher gemütlich übernachten, statt sich Sorgen wegen der Heimfahrt machen zu müssen“, so die beiden Gastgeber. Die sechs Genießer-Zimmer und die exklusive Suite sind bis ins kleinste Detail durchdacht, bieten maximale Privatsphäre und Gemütlichkeit und vereinen Tradition mit Moderne und der Liebe zur Natur“.

Mesnerhaus
5570 Mauterndorf, Markt 56
www.mesnerhaus.at



SEVEN SEALS

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

MESSE FÜR WHISKY
Spirits & More | Graz

25.–26. März 2022
Brauhaus Puntigam

www.whisky-messe.at

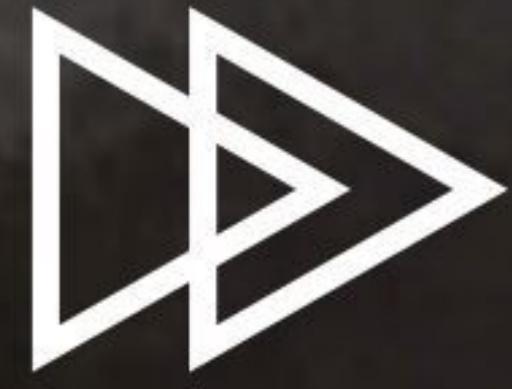
„TIME DOESN'T
MATTER,
TASTE MATTERS“



ZODIAC LINE

**GIBT ES ETWAS VIELFÄLTIGERES
ALS STERNZEICHEN?**

Vom bulligen Stier über die zarte Jungfrau könnten die Charakteristiken eines jeden nicht unterschiedlicher sein. Daher war es für uns klar, dass jeder Zodiac genau dies zeigen soll. Die „Seven Seals Zodiac“-Linie steht für die unendlich große Geschmacksvielfalt der Single Malt Whiskys und die vielfältigen Möglichkeiten des Fast-Forward-Finishing-Verfahrens. In der Produktion des Whiskys wird auf diese charakterlichen Eigenschaften eingegangen und sie werden auf den Whisky übertragen. Das Resultat sind schmackhafte, starke, einzigartige Single Malt Whiskys.



**Weitere Produkte auf der neuen
Website entdecken: 7sealswhisky.at**



Schokolade & Karamell

Zart schmelzende Schokolade und cremiger Karamell – eine betörende Kombination. Bei diesen Rezepten werden nicht nur Naschkatzen schwach.

REZEPTE Charlotte Cerny **FOTOS** Barbara Ster







Karamellsauce

1 Glas (ca. 350 ml), Zubereitung ca. 10 Minuten

- 150 g Kristallzucker
- 3 EL Wasser
- 150 ml Schlagobers
- 1 Prise Meersalz
- 50 g Butter

1. Zucker und Wasser karamellisieren. Obers zugießen und ca. 5 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist.

2. Salz und Butter unterrühren. Karamell in ein Glas füllen und kühl lagern.

Pro Glas: 1281 kcal | EW: 3 g | Fett: 73 g | KH: 153 g | BE: 13 | Chol: 195 mg

Schokosauce

1 Glas (ca. 400 ml), Zubereitung ca. 10 Minuten

- 200 ml Wasser
- 2 EL Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 3 EL Kakao
- 170 g dunkle Kuvertüre (gehackt)

1. Wasser, Zuckersorten und Kakao aufkochen. Kuvertüre zugeben und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2. Masse gründlich verrühren und durch ein Sieb leeren. Schokosauce in ein Glas füllen und kühl lagern.

Pro Glas: 1187 kcal | EW: 17 g | Fett: 61 g | KH: 149 g | BE: 11,8 | Chol: 0 mg



Dulce de leche

1 Glas (ca. 600 ml), Zubereitung ca. 3 Stunden

- 700 ml gesüßte Kondensmilch

1. Rohr auf 220 °C vorheizen. Kondensmilch in eine ofenfeste Form (ca. 18 x 25 cm) füllen und mit Alufolie abdecken. Form auf ein Blech stellen und ins Rohr (mittlere Schiene) schieben.

2. Blech ca. 0,5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen. Kondensmilch 2 1/2 bis 3 Stunden backen, bis sie goldbraun ist. Zwischendurch den Wasserpegel kontrollieren. Dulce de leche aus dem Rohr nehmen und überkühlen lassen.

3. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. In ein Glas füllen und kühl lagern.



Pro Glas: 1938 kcal | EW: 49 g | Fett: 53 g | KH: 311 g | BE: 26 | Chol: 138 mg

Cheesecake mit weißer Schokolade und Karamell

14 Stück, Zubereitung ca. 3 Stunden, zum Kühlen ca. 8 Stunden

Keksboden:

- ♦ 150 g Salzbrezel
- ♦ 150 g Vollkornkekse
- ♦ 150 g Butter (zerlassen)

Creme:

- ♦ 250 g weiße Kuvertüre
- ♦ 1 kg Doppelrahm-Frischkäse
- ♦ 150 g Kristallzucker
- ♦ 3 mittlere Eier
- ♦ 3 Dotter
- ♦ 1 TL Vanillepaste
- ♦ 50 g Sauerrahm
- ♦ 2 EL Maisstärke

Zum Servieren:

- ♦ 100 g Karamellsauce (siehe Rezept S. 19)
-
- ♦ Butter

1. Rohr auf 180 °C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Brezel und Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermischen. In die Form füllen und gleichmäßig andrücken. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten anbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Frischkäse, Zucker, Eier, Dotter, Vanille, Sauerrahm und Stärke gründlich verrühren. Kuvertüre untermischen. Masse in die Form füllen und verstreichen.
4. Cheesecake auf ein Backblech stellen und ins Rohr (mittlere Schiene) schieben. Blech ca. 0,5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen. Cheesecake ca. 1 Stunde backen. Rohr ausschalten, einen Spalt öffnen und den Cheesecake ca. 1 Stunde ziehen lassen.
5. Herausnehmen, auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Cheesecake aus der Form lösen und mit Karamellsauce beträufelt servieren.

Pro Stück: 537 kcal | **EW:** 13 g | **Fett:** 37 g
KH: 39 g | **BE:** 2,4 | **Chol:** 175 mg







Eclairs mit gebrannte Creme, Mandelglasur und Baiser

16 Stück, Zubereitung ca. 2 1/2 Stunden

Brandteig:

- 120 ml Wasser
- 55 g Butter
- 65 g glattes Mehl
- 2 mittlere Eier

Glasur:

- 50 g Mandeln (*blanchiert*)
- 250 g Milchkuvertüre
- 40 ml Mandelöl

Creme:

- 200 g Kristallzucker
- 50 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 50 g Maisstärke
- 4 Dotter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 EL Butter

Baiser:

- 4 Eiklar
- 1 TL Vanillepasta
- 150 g Kristallzucker

1. Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für den Teig Wasser und Butter aufkochen. Mehl zugeben, mit einem Kochlöffel einrühren und abbrennen. Masse in eine Schüssel leeren und kurz überkühlen lassen. Eier einzeln gründlich untermixen. Teig in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und ca. 6 cm lange Eclairs auf das Backblech dressieren. Im Rohr (mittlere Schiene) 15 Minuten backen. Backtemperatur auf 180 °C reduzieren und die Eclairs 25 Minuten fertig backen, bis sie goldbraun sind. Während der gesamten Backzeit, das Rohr nicht öffnen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Für die Glasur die Mandeln auf einem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen, auskühlen lassen und fein hacken.
4. Für die Creme Zucker und Wasser karamellisieren. Milch zugießen und ca. 5 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Stärke, Dotter und Vanille verrühren. Karamellmilch unterrühren. Milch wieder in das Kochgefäß leeren und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Creme vom Herd nehmen. Butter untermischen. Creme mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen.
5. Für die Glasur Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen, Öl untermischen. Glasur auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Gehackten Mandeln untermischen.
6. Eclairs halbieren, „Deckel“ mit der Glasur überziehen und auf Backpapier trocknen lassen.
7. Gebrannte Creme aufrühren und die Eclairs damit füllen.
8. Für das Baiser Eiklar und Vanille cremig mixen. Zucker teelöffelweise zugeben und weitermixen, bis ein glänzender Schnee entsteht. In einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Baiser auf die Eclairs dressieren und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Pro Stück: 285 kcal | EW: 6 g | Fett: 12 g | KH: 40 g | BE: 3,2 | Chol: 101 mg



Blondies mit Sesam und Karamell-Ganache

16 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 130 g Butter
- ◆ 150 g weiße Kuvertüre
- ◆ 100 g brauner Zucker
- ◆ 100 g Kristallzucker
- ◆ 2 EL Tahina (*Sesammus*)
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 150 g Milchkuvertüre
- ◆ 80 g glattes Mehl

Ganache:

- ◆ 170 g Kristallzucker
- ◆ 3 EL Wasser
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 25 g Glukose (*optional*)
- ◆ 200 g Milchkuvertüre
- ◆ 60 g Butter
-
- ◆ Butter

1. Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen, bis sie braun wird. Vom Herd nehmen, durch ein Sieb leeren und auskühlen lassen. Weiße Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

2. Rohr auf 180 °C vorheizen. Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Butter ausstreichen.

3. Braune Butter, Zuckersorten und Tahina vermixen. Eier einzeln zugeben. Weiße Kuvertüre unter Rühren zugeben. Milchkuvertüre hacken und mit dem Mehl untermischen. Masse in die Form füllen und verstreichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Für die Ganache Zucker und Wasser karamellisieren. Obers und Glukose aufkochen und zugießen (Achtung, das blubbert stark). Karamell ca. 5 Minuten köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vom Herd nehmen.

5. Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und Raumtemperatur annehmen lassen. Karamell zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Butter einarbeiten. Ganache auf den Blondies verstreichen. Blondies für mind. 3 Stunden kühl stellen.

6. In gleichmäßige Stücke schneiden und bei Raumtemperatur genießen.



Pro Stück: 405 kcal | EW: 6 g | Fett: 24 g | KH: 44 g | BE: 3,1 | Chol: 167 mg





Banoffee-Pie mit Dulce de leche

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

Cookie-Teig:

- ♦ 130 g weiche Butter
- ♦ 130 g brauner Zucker
- ♦ 3 Dotter
- ♦ 300 g glattes Mehl
- ♦ 100 g dunkle Schoko-Chips

Füll:

- ♦ 500 g Dulce de leche (siehe Rezept S. 19)

Belag:

- ♦ 500 ml Schlagobers
- ♦ 1 EL Kristallzucker
- ♦ 1 TL Vanillepaste
- ♦ 4 Bananen
- ♦ 1 EL Butter
- ♦ 1 Prise Zimt

Deko:

- ♦ 2 EL Schokosplitter
- ♦ 1 EL Karamellsauce (siehe Rezept S. 19)
- ♦ 1 EL Schokosauce (siehe Rezept S. 19)

.....

- ♦ Butter, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Rohr auf 180 °C vorheizen. Pie-Form (Ø 24, H 5 cm) mit Butter ausstreichen und auf ein Backblech stellen.
2. Für den Cookie-Teig Butter und Zucker cremig rühren. Dotter untermischen. Mehl und Schoko-Chips untermengen. Teig in der Form verteilen und andrücken. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen.
3. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Teig ca. 10 Minuten fertig backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Dulce de leche füllen und für ca. 2 Stunden kühl stellen.
4. Für den Belag Obers, Zucker und Vanille cremig mixen.
5. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Bananen darin beidseitig goldbraun braten. Vom Herd nehmen, Zimt untermischen.
6. Drei Viertel der Bananen auf dem Dule de leche verteilen. Obers darauf verstreichen. Mit den übrigen Bananen belegen. Mit Schokosplittern bestreuen und mit Karamell- und Schokosauce beträufeln.

.....

Pro Stück: 435 kcal | EW: 7 g | Fett: 23 g | KH: 51 g | BE: 4,1 | Chol: 98 mg

Bunte Gemüse- küche



Um diese Gerichte zu lieben, muss man kein Vegetarier sein – sie bringen köstliche Abwechslung auf den Tisch, schmecken großartig und stecken voller gesunder Nährstoffe.

REZEPTE Charlotte Cerny **FOTOS** Barbara Ster



Knusprige Potato Stacks

**4 Portionen, Zubereitung ca. 3 ½ Stunden,
zum Kühlen ca. 8 Stunden**

- ♦ 200 ml Schlagobers
- ♦ 1 TL Thymian
- ♦ 1 Prise Muskat
- ♦ 1,2 kg große Erdäpfel (*festkochend*)
- ♦ 60 g Parmesan (*gerieben*)

Dip:

- ♦ 4 EL Ketchup
- ♦ 3 EL Mayonnaise
- ♦ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ♦ 1 TL Senf
- ♦ 2 EL Schnittlauchröllchen

Zum Fertigstellen:

- ♦ 1 EL Butter
- ♦ 2 EL Öl
- ♦ 1 EL Parmesan (*gerieben*)
- ♦ 1 EL Petersilie (*gehackt*)
- ♦ 40 g Kapernbeeren

.....

- ♦ Salz, Butter

1. Rohr auf 190 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Butter ausstreichen und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. Das Papier soll über die Form stehen, damit man den Erdäpfelblock leichter herausheben kann. Form auf ein Backblech stellen.
2. Obers, Thymian, Muskat und 1 Prise Salz vermischen. Erdäpfel schälen, mit einer Mandoline in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und in die Obersmischung legen.
3. Erdäpfelscheiben überlappend in die Form schichten. Um die Ecken der Form besser auslegen zu können, einen Teil der Scheiben halbieren. Jede Schicht mit 1 Prise Salz und Parmesan bestreuen. Backpapier über die Erdäpfel schlagen, Form mit Alufolie abdecken und im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 2 Stunden backen. Mit einem Holzspieß oder Zahnstocher testen, ob die Erdäpfel durchgebacken sind. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Erdäpfel beschweren und über Nacht kalt stellen.
5. Für den Dip die Zutaten verrühren.
6. Erdäpfelblock aus der Form heben und das Backpapier abziehen. In 16 gleich große Stücke schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne aufschäumen. Erdäpfel Stacks rundum goldbraun und knusprig backen.
7. Potato Stacks mit Parmesan und Petersilie bestreuen. Mit dem Dip und Kapernbeeren genießen.

Pro Portion: 620 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 44 g | **KH:** 48 g | **BE:** 3,6 | **Chol:** 104 mg





Geschmortes Spitzkraut mit Dill- joghurt

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ♦ 1 Spitzkraut
- ♦ 5 EL Öl
- ♦ 3 Knoblauchzehen
- ♦ 50 g Paradeismark
- ♦ 1 TL Koriander (gemahlen)
- ♦ 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ♦ 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- ♦ 1 TL Chiliflocken
- ♦ 500 ml Gemüsesuppe
- ♦ 10 g Dille
- ♦ 120 g griechisches Joghurt
- ♦ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

.....

- ♦ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 180 °C vorheizen.
2. Kraut halbieren und in 8 Spalten schneiden. 2 EL vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Kraut von allen Seiten sehr scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Knoblauch schälen und klein schneiden. Paradeismark, Gewürze und Knoblauch verrühren. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Gewürzpaste zugeben und anschwitzen. Mit Suppe aufgießen und aufkochen. Kraut einlegen und im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 40 Minute garen, bis es weich und etwa die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.
4. Dille hacken. Joghurt, 2 EL von der Dille, Zitronenschale und -saft verrühren. Kraut mit Dille bestreuen und mit dem Joghurt servieren. Dazu passt Reis.

Pro Portion: 111 kcal | EW: 4 g | Fett: 7 g | KH: 10 g | BE: 0,6 | Chol: 3 mg



SO 20:15

KITCHEN
IMPOSSIBLE

ABENTEUER
HUNGRIG

oder streamen auf **R T L +**

Kichererbsen-Bällchen mit Paprikasauce und Parmesan-Erdäpfeln

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 2 EL Olivenöl
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 500 g Baby-Erdäpfel
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Bällchen:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Kichererbsen (gekocht)
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 10 g Petersilie (fein geschnitten)
- 120 g brauner Reis (gekocht)
- 1 EL Paradeismark
- 2 EL Semmelbrösel

Sauce:

- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 150 ml Gemüsesuppe
- 150 ml Schlagobers

.....

- Salz, Pfeffer, Basilikum

1. Rohr auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Bällchen Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden und im Olivenöl goldbraun braten. Vom Herd nehmen.
3. Kichererbsen im Kutter zerkleinern. Alle Zutaten für die Bällchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu Bällchen formen und auf das Blech legen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen.
4. Eine ofenfeste Form mit dem Olivenöl ausstreichen und den Boden mit Parmesan ausstreuen. Erdäpfel waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf den Parmesan setzen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen.
5. Für die Sauce Paprika am Gasherd oder mit einem Bunsenbrenner abflämmen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in eine Schüssel legen, abdecken und ziehen lassen. Haut abziehen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und im Öl goldbraun anschwitzen. Paprika und Gemüsesuppe zugeben und aufkochen. Obers zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Sauce fein pürieren und durch ein Sieb streichen.
6. Bällchen mit der Sauce und den Parmesan-Erdäpfeln anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 618 kcal | EW: 23 g | Fett: 31 g | KH: 66 g | BE: 5,1 | Chol: 48 mg





Geschmarter Butternuss auf Stein- pilz-Risotto

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ♦ 1 Butternuss-Kürbis (*man benötigt nur den schmalen Teil*)
- ♦ 600 ml Gemüsesuppe
- ♦ 300 ml Rotwein
- ♦ 1 Lauch
- ♦ 2 Karotten
- ♦ 1 Zwiebel
- ♦ 4 Knoblauchzehen
- ♦ 2 EL Öl
- ♦ 400 g Dosen-Paradeiser (*stückig*)
- ♦ 3 Petersilstängel
- ♦ 2 Rosmarinzweige
- ♦ 3 Thymianzweige
- ♦ 1 Lorbeerblatt
- ♦ 1 TL Maisstärke
- ♦ 2 EL Wasser

Risotto:

- ♦ 1 l Gemüsesuppe
- ♦ 10 g getrocknete Steinpilze
- ♦ 2 Schalotten
- ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ 1 EL Butter
- ♦ 400 g Risottoreis
- ♦ 50 g Parmesan (*gerieben*)

- ♦ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 180 °C vorheizen. Kürbis schälen und in 6 gleich dicke Spalten schneiden. Gemüsesuppe aufkochen und auf 300 ml einreduzieren. Rotwein aufkochen und auf 200 ml einreduzieren.
2. Gemüse putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf 1 EL vom Öl erhitzen. Kürbisspalten darin rundum braun anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Übriges Öl erhitzen. Gemüse zugeben und kräftig anrösten. Paradeiser und Reduktionen untermischen. Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ansatz aufkochen, Kürbisspalten in den Topf legen, abdecken und im Rohr (unterste Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde schmoren, bis der Kürbis weich ist.
4. Kürbis aus dem Topf nehmen. Sud durch ein Sieb drücken und abtropfen lassen. Sauce aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren. Stärke mit Wasser anrühren und zugeben. Sauce unter Rühren eindicken. Kürbis einlegen und warm halten.
5. Für das Risotto Suppe aufkochen. Steinpilze zugeben. Suppe warm halten. Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in der Butter hell anschwitzen. Reis zugeben. Suppe nach und nach zugießen und das Risotto bissfest köcheln. Dabei öfter umrühren. Parmesan unterrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Risotto mit den Kürbisspalten und der Sauce servieren.

Pro Portion: 655 kcal | EW: 16 g | Fett: 14 g | KH: 108 g | BE: 1,1 | Chol: 21 mg

Tipp

Übrigen Kürbis in Frischhaltefolie wickeln und später verwenden. **Rezepte finden Sie auf gusto.at**

Gemüse-salat mit Gerste & Cashew-dressing

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 100 g Rollgerste
- ◆ 300 ml Wasser
- ◆ 1 kleiner Hokkaido
- ◆ 1 Süßkartoffel
- ◆ 1 Gelbe Rübe
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- ◆ 1 TL Rosmarinnadeln
- ◆ 1 TL Thymianblättchen
- ◆ 100 g Rucola
- ◆ 1 Tasse Korianderkresse
- ◆ 1 Zweig rotes Basilikum
- ◆ 2 TL schwarzer Sesam

Dressing:

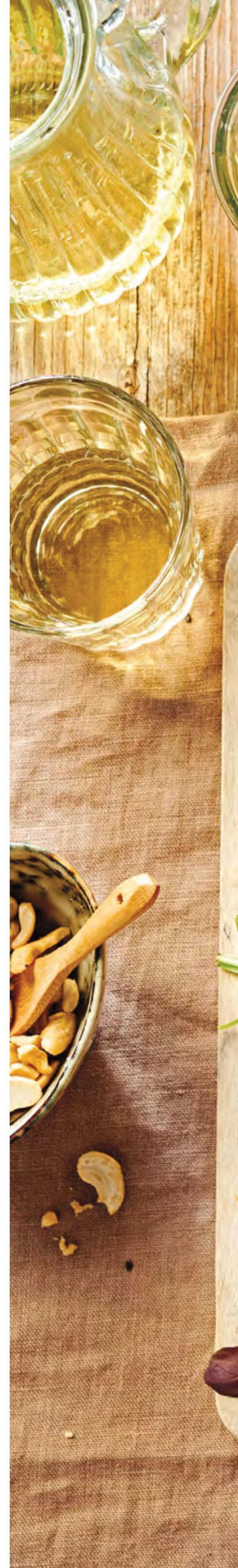
- ◆ 80 g Cashews (geröstet)
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 80 ml Wasser
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL Zitronensaft

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Gerste mit Wasser und 1 Prise Salz ca. 45 Minuten al dente kochen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
2. Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Süßkartoffel putzen und in Würfel schneiden. Rübe schälen und in Scheiben schneiden. Gemüse mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten rösten. Herausnehmen und überkühlen lassen.
3. Für das Dressing Cashews mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. Knoblauch schälen. Cashews, Wasser, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz mehr Wasser zufügen.
4. Gerste, Ofengemüse, Rucola, Kresse und Basilikum auf einer Platte anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Pro Portion: 374 kcal | EW: 11 g | Fett: 19 g | KH: 42 g | BE: 2,9 | Chol: 80 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 neu 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



Nataschas GENUSS- FLÜSTEREI

Die Genussflüsterei nimmt Sie Monat für Monat zu einem österreichischen Produzenten mit. Dabei stellen wir den Menschen dahinter in den Mittelpunkt – auf die Bühne des Genusses, denn Genuss entsteht nur, wenn es menschelt.

TEXT Natascha Golan **FOTOS** Nadine Poncioni



Ein Familienfest mit Öfferl

Das erste Mal ist ja immer etwas Besonderes. Mein erstes Mal Genussflüsterei findet beim Öfferl in der Filiale in der Wollzeile statt. Meine Mission ist die Suche nach dem Genussmenschen hinter dem Öfferl Brot.

Der Tag bei den Öfferls beginnt beim Öffnen der Ladentür mit einer wahren Geruchsflut aus frisch gebackenem Brot und Kipferl und frisch gebrühtem Kaffee. Allein das ist schon Genuss pur für meine Nase! Am liebsten würde ich jeden Tag statt dem Weckerläuten davon geweckt werden. Das Geschäft in der Wollzeile ist viel mehr als eine Bäckereifiliale, wo Brot und Kleingebäck verkauft werden; es ist eine Backstube, in der Teig bearbeitet und gebacken wird. Auf den Kaffee (der darf in der Früh auf gar keinen Fall fehlen) freue ich mich besonders und natürlich auf unseren Gastgeber Georg Öfferl.

Der ursprüngliche Plan: kurze Begrüßung, Beschnuppern der gegenseitigen Interviewpartner, kleine Führung, ein Interview nach geplanten und wohlrecherchierten Fragen, eine besondere Gastgeschenkübergabe zu Mittag, mit einem kleinen Einblick in die Welt von Brot und Kaffee. Doch weit gefehlt! Es kommt bekanntlich oft anders als man denkt, denn aus unserem klassischen Interviewformat wird ein achtköpfiges Öfferl-GUSTO-Familientreffen, wo nicht nur Kaffee und Wasser und ein Frühstück mit allem Drum und Dran serviert wird, querbeet gequatscht wird, alle eine Geschichte aus dem Nähkästchen zu berichten wissen, neue Rezepte besprochen, sofort probiert und für nicht gut genug befunden werden, pikante Details aus der Jugend nicht verschlossen bleiben und über die zahlreichen Projekte sinniert wird, die es einmal geben könnte, wenn genug Zeit, Energie und Geld bleibt. Dabei ist einer nicht zu stoppen: Georg Öfferl, der Inbegriff positiver Energie, Initiative und Leidenschaft gepaart mit chaotischer Liebenswürdigkeit.



Doch wer ist Georg Öfferl nun eigentlich?



Als studierter Wirtschaftsingenieur bastelte er nebenbei an Dinkelbrotrezepten für sich selbst. Da die erste Bewerbung nicht klappte, beschloss er kurzum die Bäckerei seiner Mutter zu übernehmen und gemeinsam mit seinem Cousin Lukas Uhl zum Ursprung des Brotbackens zu gehen. Wie wir wissen sehr erfolgreich.

Doch was steckt dahinter? Meiner Meinung nach sind es mehrere Dinge: einerseits seine Familie und die Verbundenheit zu seiner Heimat Gaubitsch, der Wille nach Unabhängigkeit und sein enthusiastischer Perfektionismus.

Die Familie ist die tiefe Wurzel, die stärkt, Kraft gibt, ständig neue Ideen und Fehlschläge aushält. Nie ist es reibungsfrei, nie frei von Diskussionen, aber wenn man seine Engsten überzeugen kann, dann gibt das Kraft und Motivation. Gaubitsch, die Heimat der Bäckerei und der Familie, der Platz, der erdet. Georg will dem Weinviertel etwas zurückgeben, selbst Getreide anbauen, vielleicht in Zukunft auch wieder Weinreben pflanzen, denn die alten Kellergassen zeugen von der regen Weinkultur, die die

„Vielleicht bin ich nicht nur Bäcker. Ich habe überhaupt eine Faszination für Lebensmittel und deren Herstellung.“

Reblaus zunichte gemacht hat. Er sieht es als Aufgabe den jungen Lehrlingen zu zeigen, woher das Brot wirklich kommt, wie Weizen, Roggen, Waldstaude, Emmer und Einkorn wachsen. Das schafft auch Unabhängigkeit, denn mit lokalen Bauern zusammenarbeiten zu können, lässt individuelle Wünsche zu und Großkonzerne und die Getreidebörsen außen vor. Dieses Streben nach Unabhängigkeit ist wie ein roter Faden, der sich durch unser Gespräch zieht. Die Erlebnisse der Mutter, die nach dem Tod des Großvaters die Bäckerei übernommen hat, die auf Backmischungen und Banken angewiesen war, und es so schwer hatte, mit den Supermärkten zu konkurrieren.

Der Haupttreiber für alles ist jedoch der Enthusiasmus, den Georg ausstrahlt. Die große Idee, die Welt ein Stück weit zu verbessern, egal ob mit Brot, Kaffee, handgemachtem Keramikgeschirr aus Weinviertler Ton oder handgenähten Bäckerhemden. Der Drang ist immer alles ein Stück weiter zu entwickeln. Aufgrund dessen hat Georg im Unternehmen die Position des Produktentwicklers übernommen. Er denkt laut übers Fermentieren und hausgemachte Bratwürste und Leberpasteten nach. Die gab es früher alljährlich zu Weihnachten beim Opa, der die selbstgemachten Würste für die große Familie kredenzte. Dabei scharften sich über zwanzig Familienmitglieder um einen Tisch für acht Leute. Wie Georg und seine Cousine Sandra Schaffer (die Marketing und Personal im Betrieb inne hat) beide einstimmig feststellten, hat man sich das Klogehen oft verzwickt, um nicht den Platz zu verlieren oder vielleicht doch noch einen zu ergattern.

Georg selbst kocht übrigens fast nie – wenn dann nur Ham & Eggs und darum braucht er immer Eier im Kühlschrank und zwar nicht das „hobbymäßige 6er-Packerl sondern 30“. Grundsätzlich geht er lieber zum Markt einkaufen oder lässt es seinen Papa (mit einem Einkaufszettel ausgestattet) machen. Dann gibt es auch eine gute Butter und seinen Lieblingskäse, den Jumikäse daheim.

Nicht nur Brot

Bei den Öfferls dreht es sich natürlich ums Brot – aber nicht nur um Brot selbst. Biodynamische Zutaten, die Menschlichkeit der Zulieferer, das Miteinander im Team, die Nachhaltigkeit des gesamten Prozesses und wie man alles verbessern kann. Das geht soweit, dass an Dingen, die bereits gut sind trotzdem ständig geschraubt und versucht wird alles weiter zu optimieren.

Dieses ständig in Bewegung sein ist auch einer der Erfolgsfaktoren, denn ein Stehenbleiben und sich Ausrufen gibt es nicht – höchstens zu Weihnachten.

Es wird nach neuen Ideen, Rezepturen, Produzenten und jetzt auch Kaffeebohnen in Südamerika gesucht, nach dem idealen Verpackungsmaterial, nach neuen Mitarbeitern, die alle das Öfferleben weitertragen sollen, denn schließlich betrifft gutes Brot zum einen unsere Geschmacksnerven und unser Wohlbefinden, zum anderen hilft es mit, ein Stück Natur wieder aufleben zu lassen. Letztlich wird mit dem Anbau alter Getreidesorten, die zwar weniger ertragreich, dafür aber wesentlich resistenter gegen Schädlinge sind, der Stärkung lokaler Produzenten und bäuerlicher Strukturen, dem Schaffen von Arbeitsplätzen auch für unser aller Zukunft ein wichtiger Beitrag geleistet.

Das junge Cousin-Gespann macht Lust, genau diesen Weg mitzugehen.

Man bekommt das Gefühl die Ärmel aufkremeln zu wollen, in der Früh nach Gaubitsch ins Weinviertel zu fahren, alle – so wie es bei den Öfferls zur Tagesordnung gehört – zu grüßen, einen (Filter) kaffee zu trinken und nach einem kurzen Tratsch mit der Mama Öfferl, dem Herz der Bäckerei zu reden, voller Tatendrang ans Mischen, Kneten und Backen zu gehen. Aber so romantisch ist es dann doch nicht, wie Georg zu erzählen weiß. Denn es ist eine Heidenarbeit, die viel Kraft und Ausdauer braucht. Kiloweise Mehl „schupfen“, beim heißen Ofen stehen, wo davor leicht 40 bis 50 Grad herrschen, die Luft recht schwül ist und momentan natürlich noch mit Maske gearbeitet wird. Da finde ich den Platz vor meinem Computer doch viel rückenschonender.



Unser Gastgeschenk

Eines darf ich nicht verschweigen: mein Ass im Ärmel – Anna Wagner unsere GUSTO Chefredakteurin kennt Georg schon aus früheren Jahren, als er gerade erst begonnen ha, seine Brote in Wien zu verkaufen. Damals waren sie Sushi essen – ein weiteres erstes Mal, diesmal für Georg, mit genialen Maki-Rollen und den klassischen Holzstäbchen. Ein abenteuerliches Novum für einen jungen Mann aus Gaubitsch, der doch lieber mit Messer und Gabel hantiert. Jetzt ist Georg übrigens Profi – das hat er mit unserem Gastgeschenk bewiesen, das zu Mittag von unserem Schlü geliefert wurde.

Gastgeschenk-Tipp: Mit gutem Brot lässt sich auf jeden Fall punkten!



Sauerteig Facts

- Leichter verdaulich
- Mehr Nährstoffe
- Längere Haltbarkeit
- Besserer Geschmack

Rezept: www.gusto.at (Madame Crousto Öfferl)

Öfferl Kaffee Facts

- Eigene Röstung in Gaubitsch
- Nachhaltige Kaffeebohnen
- Direkter Zugang zu Kaffeebauern
- Staatsmeister mit A1 Filterkaffee



Fazit

Meine erste Genussflüsterei-Tour ist durch die Öfferls in eine spannende Perspektive gerückt. Genuss bedeutet auf jeden Fall immer etwas sehr Persönliches. Die Öfferl grübeln darüber nicht lang nach. Sie wissen einfach wie es schmecken soll, mit einfachen Zutaten, mit dem genauen Wissen um die Entstehung eines Produkts und dem Gedanken etwas zu schaffen – das weit weg ist von abgehobenen Geschmackspaletten und originell verzierten Tellern, sondern dem uralten Genuss von Mehl, Wasser und Salz. **Was für ein Genuss!**

Jetzt
neu!



Kochen mit Schlü

Österreichs erster interaktiver Kochabend

- **Stelle Fragen**, die in Echtzeit von Anna und Schlü beantwortet werden.
- **Erfahre** die wichtigsten **Kochgeheimnisse, Tipps und Tricks**.
- **Erhalte Einblicke** in die beliebte GUSTO-Küche.
- **Folge verpasst?** Schau dir alle Folgen auf readerslounge.at an.

Das nächste Mal kochen wir **Erbsen-Kokossuppe mit Kalbfleischbällchen** am **Donnerstag, 17. Februar, um 17 Uhr**. Einfach gusto.at/livecooking öffnen und schon geht es los.

Burger für alle

Sie denken bei Burger an ein schnelles Essen zwischendurch? Unsere Burger können viel mehr als das und sind Bissen für Bissen eine wahre Köstlichkeit.

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 600 g Rindsfaschierter
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 2 mittlere Paradeiser
- ◆ 6 EL Öl
- ◆ 4 Scheiben Gouda (dünn geschnitten)
- ◆ 12 Scheiben Frühstücksspeck (dünn geschnitten)
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 4 Sesambrötchen

Sauce:

- ◆ 400 g Zwiebeln
- ◆ 60 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Paprikapulver
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 100 g Mayonnaise
- ◆ 125 ml Sauerrahm
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Für die Sauce Zwiebeln schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, in Ringe teilen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mehl mit Paprikapulver vermischen, Zwiebeln damit vermengen. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Zwiebelringe darin goldgelb backen, herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwei Drittel davon grob hacken. Schnittlauch fein schneiden. Mayonnaise mit Rahm, gehackten Röstzwiebeln und Schnittlauch gut verrühren. Sauce salzen und pfeffern.
2. Für die Laibchen Faschierter mit Dotter verkneten, salzen, pfeffern und daraus 4 flache Laibchen formen. Für den Belag Paradeiser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Rohr auf 60 °C vorheizen. Laibchen in der Hälfte vom Öl beidseitig braten, mit Käsescheiben belegen und noch kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und im Rohr warm stellen. Im Bratrückstand Speck knusprig braten und im Rohr warm stellen. Pfanne säubern, übriges Öl darin erhitzen und Spiegeleier braten, wenden und fertig braten.
4. Brötchen horizontal durchschneiden, Böden mit Paradeisern belegen, darauf die Laibchen setzen und mit Eiern und Speck belegen. Sauce auf dem Speck verteilen und mit übrigen Röstzwiebeln bestreuen. Brötchendeckel daraufsetzen und behutsam andrücken.

Pro Stück: 1261 kcal | EW: 61 g | Fett: 84 g | KH: 70 g | BE: 5,5 | Chol: 456 mg

Cheeseburger mit Speck, Spiegelei und Röstzwiebel-Mayonnaise



Wachauer-Burger mit Kümmelbraten, Senf- sauce und Coleslaw



4 Stück, Zubereitung ca. 1 ¾ Stunden

- ◆ 400 g Kümmelbraten
- ◆ 100 g grüne Salatherzen
- ◆ 8 Radieschen
- ◆ 2 Minigurken
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse
- ◆ 4 Wachauer Weckerl

Coleslaw:

- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 300 g Weißkraut
- ◆ 60 g Mayonnaise
- ◆ 60 g Sauerrahm
- ◆ 70 ml Limettensaft
- ◆ 3 kleine Knoblauchzehen

Senfsauce:

- ◆ 1 EL helle Senfkörner
- ◆ 40 g Mayonnaise
- ◆ 30 g Senf
- ◆ 125 ml Joghurt

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 120 °C vorheizen. Kümmelbraten auf einen Teller setzen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde erwärmen.
2. Für den Coleslaw Karotten schälen und grob raspeln. Vom Kraut den Strunk ausschneiden. Kraut auf einem Hobel in feine Streifen schneiden, mit Salz vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mayonnaise, Sauerrahm, Limettensaft und zerdrückten Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten und Weißkraut locker untermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Für die Sauce Senfkörner in Salzwasser ca. 30 Sekunden überkochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Mayonnaise mit Senf, Joghurt und Senfkörnern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Garnitur Salatherzen zerpfücken und in mundgerechte Stücke teilen. Radieschen putzen, von den Gurken die Enden wegschneiden. Radieschen und Gurken in Scheiben schneiden. Kresse von den Stielen schneiden.
5. Weckerl horizontal durchschneiden und im Rohr kurz aufbacken. Kümmelbraten in acht Scheiben schneiden. Weckerlböden mit Salat belegen, darauf Coleslaw, Kresse und Kümmelbraten verteilen. Mit Senfsauce beträufeln. Mit Radieschen und Gurken belegen, Deckel daraufsetzen.

Pro Stück: 529 kcal | EW: 24 g | Fett: 42 g | KH: 18 g | BE: 0,99 | Chol: 139 mg

4 Stück, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Rasten gesamt ca. 75 Minuten

Roggenlaibchen:

- ◆ 2 EL Milch
- ◆ 1 TL Kristallzucker
- ◆ 4 g Trockengerm
- ◆ 120 ml Wasser
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 120 g Roggen-Vollkornmehl
- ◆ 180 g Dinkelvollkornmehl
- ◆ 1 Eiklar (zum Bestreichen)
- ◆ 20 g geschroteter Leinsamen (zum Bestreuen)

Garnitur:

- ◆ 100 g Kohlblätter
- ◆ 300 g Portobello-Pilze
- ◆ 150 g Kaiserschoten
- ◆ 5 EL Öl
- ◆ 200 g Brie
- ◆ 40 g Preiselbeer-Kompott

Frischkäse-Jungzwiebelcreme:

- ◆ 100 g Jungzwiebeln
- ◆ 200 g Frischkäse
- ◆ Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 2 EL Zitronensaft

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

1. Für die Laibchen Milch erwärmen. Zucker und Germ einrühren und die Mischung ca. 5 Minuten gehen lassen. Wasser, Ei, Salz und Mehle zugeben und die Mischung zu einem glatten Teig verkneten (dauert ca. 4 Minuten). Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, dabei sollte sich das Volumen verdoppeln.

2. Für die Creme Jungzwiebeln putzen, längs halbieren und quer in schmale Ringe schneiden. Frischkäse mit Zwiebeln, Zitronenschale und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3. Rohr auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Teigstücke im Abstand von 8 cm zueinander auf das Blech legen, mit einem Handtuch abdecken und ca. 10 Minuten rasten lassen.

4. Eiklar ein wenig aufschlagen. Laibchen damit bestreichen, mit Leinsamen bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

5. Von den Kohlblättern die Mittelrippen ausschneiden. Kohl in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden, gut trocken tupfen und mit wenig Mehl vermischen. In einem Topf ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Kohlfleckerl darin knusprig backen, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pilze horizontal in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kaiserschoten quer halbieren.

6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Darin nacheinander Pilze und Schoten anbraten, salzen, pfeffern und im Rohr warm stellen. Brie in dünne Scheiben schneiden.

7. Laibchen horizontal durchschneiden. Laibchenböden mit Kaiserschoten und Pilzscheiben belegen, mit Frischkäse bestreichen und mit Brie belegen. Belegte Böden auf ein Blech setzen und den Käse im Rohr ein wenig schmelzen lassen. Böden aus dem Rohr nehmen und mit Preiselbeeren und Kohlblättern garnieren. Laibchendeckel daraufsetzen und behutsam andrücken.

.....
Pro Stück: 837 kcal | EW: 30 g | Fett: 49 g | KH: 71 g BE: 5,6 | Chol: 144 mg

Veggieburger mit Portobello, Brie und Preiselbeeren



Mini-Burger mit Pulled Ente und Portwein-Schalotten



8 Stück, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden

Burger-Buns:

- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 20 g Kristallzucker
- ◆ 10 g Germ
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 30 g weiche Butter
- ◆ 1 mittleres Ei
(zum Bestreichen)
- ◆ 1 EL Milch (zum Bestreichen)

Pulled Ente und Garnitur:

- ◆ 3 Entenbrüste
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe
- ◆ 4 EL Barbecuesauce
- ◆ 3 EL Thymian (gehackt)
- ◆ 1 kleiner Chicorée
- ◆ 20 ml weißer Balsamico
- ◆ 20 ml Olivenöl
- ◆ 160 g Cheddar
(dünn geschnitten)

Portwein-Schalotten:

- ◆ 200 g Schalotten
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ 1 TL Rosmarin (gehackt)
- ◆ 250 ml roter Portwein
- ◆ 1 TL Honig
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

1. Rohr auf 150 °C vorheizen. Entenbrüste salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen. Suppe zugießen und die Brüste im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 2 Stunden garen. Brüste nach halber Garzeit wenden. Für die Buns Milch und Zucker vermischen, erwärmen und die Germ darin auflösen. Mehl, Salz, Butter und die Germmischung zu einem glatten Teig verkneten. Teig zudecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Schalotten schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucker in Öl anschwitzen, Schalotten und Rosmarin zugeben, anbraten, mit Portwein aufgießen und solange köcheln, bis die Masse marmeladeartige Konsistenz hat. Gegen Ende der Garzeit Honig untermischen. Schalotten salzen und pfeffern.
3. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich schwere Stücke schneiden. Stücke zu Kugeln formen, ein wenig flach drücken, auf das Blech legen und zugedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen.
4. Ente aus dem Rohr nehmen. Temperatur auf 220 °C erhöhen. Die Entenhaut abziehen.
5. Ei mit Milch und 1 Prise Salz verquirlen. Teigstücke mit der Eimischung bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen.
6. Fleisch noch heiß mit zwei Gabeln in Fasern zupfen und mit dem entstandenen Bratensaft, Barbecuesauce und Thymian vermischen.
7. Buns herausnehmen und beiseite stellen. Chicorée putzen und die Blätter ablösen. Balsamico mit Öl verrühren und die Blätter damit marinieren.
8. Buns horizontal durchschneiden. Böden mit Chicorée belegen, darauf das Entenfleisch verteilen und mit Cheddar belegen. Böden im Rohr überbacken, herausnehmen und die Portwein-Schalotten auf dem Cheddar verteilen. Deckel darauf setzen und behutsam andrücken.

Pro Stück: 438 kcal | EW: 18 g | Fett: 23 g | KH: 32 g | BE: 2,6 | Chol: 90 mg

ARMER RITTER

MIT KÄSE, SCHINKEN UND RADIESCHENMÄUSEN

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny



Adriana und Erika sind große Schinken-Käse-Toast-Fans und hatten deshalb in der GUSTO-Küche eine riesige Freude: für die Armen Ritter konnten die Cousinen ihre Lieblingszutaten kreativ zubereiten und danach ganz beherzt zubeißen!



1. Vier Toastscheiben mit dem Pesto bestreichen, mit Schinken und Käse belegen. Übrige Toastscheiben darauf legen und andrücken.
2. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.



4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 8 Scheiben Mehrkorntoast
- 50 g Pesto Rosso
- 150 g Käsescheiben (Gouda, Butterkäse)
- 150 g Schinken
- 3 große Eier
- 50 ml Milch
- 2 EL Butter
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 100 g Radieschen
- 100 g Cocktailparadeiser

.....

- Salz, Pfeffer



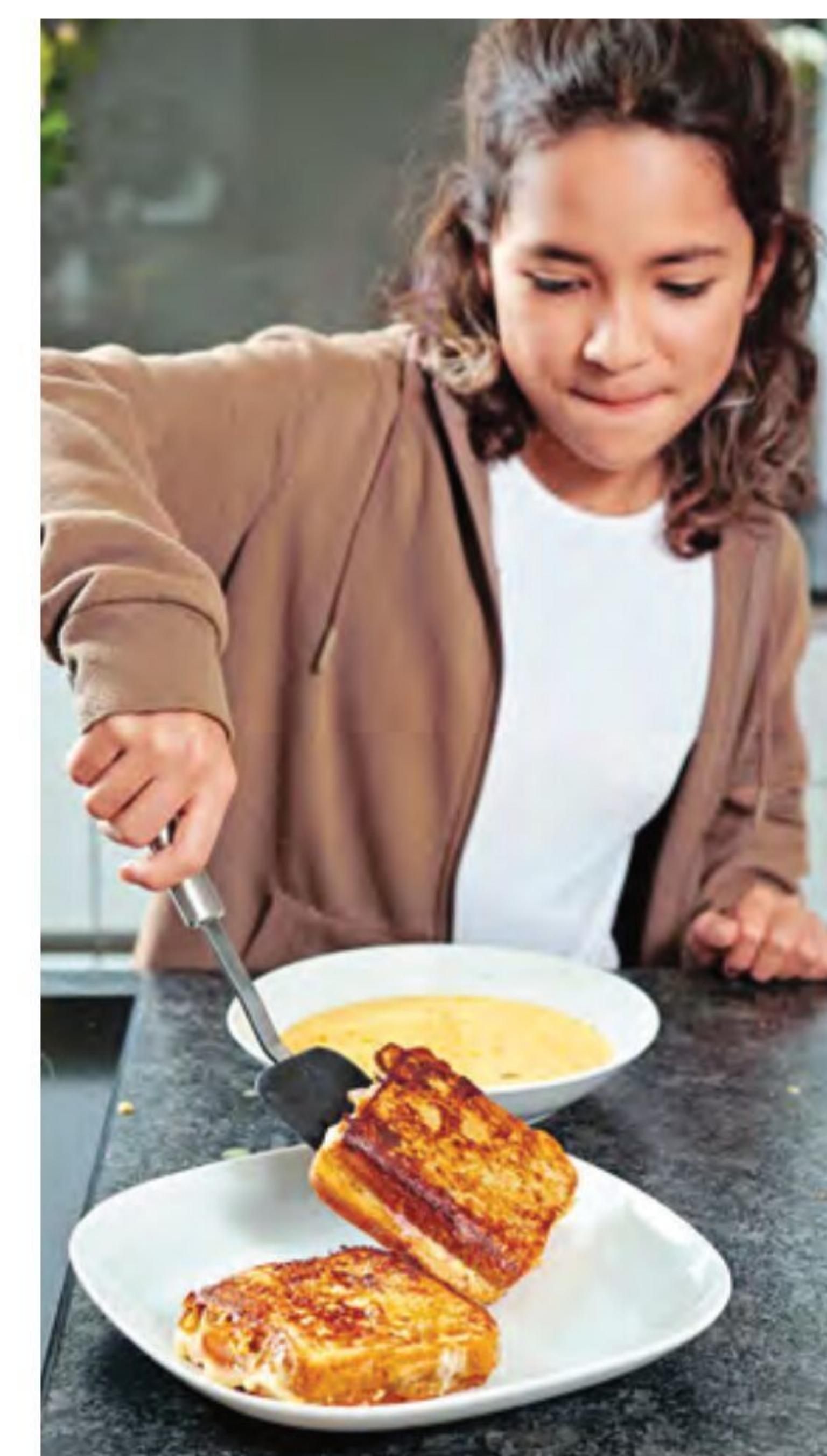
Gut zu wissen:

Das Bio-Getreide für Ja! natürlich Bio-Brot & -Gebäck kommt ausschließlich aus den traditionellen österreichischen Getreideanbaugebieten: dem Waldviertel, dem Weinviertel und dem Burgenland. Dort darf es länger reifen, wodurch es seinen vollen Geschmack entfalten kann. Das Saatgut wird natürlich nicht gentechnisch verändert und beim Anbau dürfen keine chemisch-synthetischen Spritz- und Düngemittel verwendet werden. Das schützt den Boden, Regenwürmer, Insekten und andere Nützlinge, aber auch uns vor Rückständen von Spritzmittel im Essen.

Mit den Mädels zu kochen macht großen Spaß, gemeinsam zu essen noch mehr!



3. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Sandwiches durch die Eimischung ziehen und in der Butter beidseitig backen.



Adriana & Erika

Die Cousinsen sind kulinarische Globetrotter: österreichisch, russisch und kolumbianisch wird bei den Mädels zuhause aufgekocht, es darf aber auch mal amerikanisch (Hallo Cheesecake!) und vor allem italienisch (Pasta geht immer!) sein. Hauptsache, es schmeckt und sie dürfen beim Kochen mithelfen!



4. Radieschen zu Mäusen schnitzen. Arme Ritter mit Schnittlauch bestreuen, mit Radieschenmäusen und Paradeisern servieren.



Der überraschende Lauch

Star am Teller

Alle mögen Lauch, aber so richtig lieben? Das würden wohl die wenigsten behaupten. Spoiler: die folgenden Rezepte könnten dies ändern! Wir haben das Gemüse zum Star am Teller gemacht und versprechen: es wird wunderbar köstlich und abwechslungsreich!

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch





Erdäpfel-Lauchpuffer mit Gorgonzola und Kresse-Apfelmayonnaise

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 500 g mehlige Erdäpfel
- 200 g Lauch
- 100 g Vogerlsalat
- 70 g Gorgonzola
- 80 g Speisestärke
- 2 EL Majoran (gehackt)
- 1 mittleres Ei (verquirlt)
- 60 g Butterschmalz

Rettichsalat:

- 250 g Rettich
- 20 g Schnittlauch
- 4 EL Zitronensaft
- 250 g Sauerrahm

.....

- Salz, Pfeffer

Kresse-Apfelmayonnaise:

- 2 Pkg. Gartenkresse
- 150 g Mayonnaise
- 150 ml Apfelmus
- 1 kleine Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 2 EL weißer Balsamico

1. Für die Sauce Kresse abschneiden. Mayonnaise mit Apfelmus, Knoblauch und Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse einrühren.
2. Für den Salat Rettich schälen und grob raspeln. Schnittlauch fein schneiden. Rettich mit Zitronensaft, Sauerrahm und Schnittlauch gut verrühren, salzen und pfeffern.
3. Erdäpfel schälen, grob raspeln, in ein Tuch einschlagen und gut ausdrücken. Vom Lauch Wurzeln und dunkelgrüne Blätterdien wegschneiden. Lauch längs halbieren, gut waschen und quer in dünne Scheiben schneiden. Vogerlsalat grob schneiden, Gorgonzola fein raspeln.
4. Erdäpfel, Lauch, Käse, Vogerlsalat, Stärke und Majoran gut vermischen. Ei einrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Rohr auf 150 °C vorheizen. In einer Pfanne die Hälfte vom Schmalz erhitzen. Die Hälfte der Erdäpfel-Lauchmasse in Form von Laibchen (ca. 50 g) in die Pfanne setzen und beidseitig goldbraun braten. Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Rohr warm stellen. Diesen Vorgang mit übrigem Schmalz und restlicher Masse wiederholen.
6. Puffer mit der Sauce anrichten und mit dem Rettichsalat servieren.

Pro Portion: 846 kcal | EW: 15 g | Fett: 65 g | KH: 55 g
BE: 4,2 | Chol: 227 mg

Getränkertipp

Dazu passt ein Glas Bier oder vollmundige, goldgelbe Weinviertel DAC Grüner Veltliner Reserve mit Steinobstanklängen gepaart mit Wiesenkräutern.

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 1/4 Stunden

- ◆ 2 Stangen Lauch (je ca. 350 g, Länge ca. 40 cm)
- ◆ 8 Scheiben Beinschinken (dünn geschnitten)
- ◆ 50 g Grana (gerieben)

Käsesauce:

- ◆ 600 ml Milch
- ◆ 500 ml Schlagobers
- ◆ 100 g Butter
- ◆ 60 g glattes Mehl
- ◆ 2 Dotter
- ◆ 200 g Grana (gerieben)

Rucola-Erdäpfel:

- ◆ 750 g Mini-Erdäpfel
- ◆ 150 g Rucola
- ◆ 4 EL Walnussöl

◆ Salz, Meersalz (grob), Pfeffer, Muskat

1. Erdäpfel waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen. Vom Rucola dicke Stiele entfernen, Blätter grob schneiden.

2. Vom Lauch Wurzeln und dunkelgrüne Blattenden wegschneiden. Lauchstangen jeweils quer vierteln. Reichlich Salzwasser aufkochen und Lauch darin ca. 10 Minuten köcheln. Mit einem Gitterlöffel herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Lauch auf einem Küchentuch gut trocken tupfen. Lauch mit Schinken so umwickeln, dass an den Enden jeweils ca. 3 cm vom Lauch freibleiben.

3. Rohr auf 200 °C vorheizen. Auflaufform (ca. 30 x 18 x 6 cm) vorbereiten.

4. Für die Sauce Milch und Obers verrühren und erhitzen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Milch-Obersmischung zugießen und die Sauce unter Rühren 2 Minuten köcheln, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dotter und Grana einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Sauce in der Form gleichmäßig verteilen. Lauchröllchen einlegen, mit Grana bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen.

6. Parallel dazu Erdäpfel in Öl anbraten. Rucola untermischen und kurz mitgaren. Erdäpfel mit Meersalz und Pfeffer würzen. Röllchen aus dem Rohr nehmen und mit den Erdäpfeln servieren.

Pro Portion: 1128 kcal | EW: 42 g | Fett: 87 g | KH: 48 g
BE: 2,9 | Chol: 233 mg

>Weintipp

Körperreicher, gereifter Neuburger Smaragd, Wachau, mit vielschichtigen, Kernobstaromen, Nüssen und Blüten, besticht in seiner Länge und im Gleichklang zu den Röllchen.

Überbackene Lauch-Schinken-röllchen mit Käsesauce





Lauchschiffchen mit Zitronen-Linsensalat und Jakobsmuscheln



4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 20 g Estragon
- ◆ 8 Jakobsmuscheln (ausgelöst)
- ◆ 4 EL Nussöl
- ◆ 100 ml weißer Wermut (Noilly Prat)
- ◆ 200 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 g kalte Butterstücke
- ◆ 1 EL Parmesan (grob geraspelt)

Lauchgemüse:

- ◆ 2 Stangen Lauch (je ca. 350 g)
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 2 kleine Chilis (gehackt)
- ◆ 40 g Parmesan (gerieben)

Linsensalat:

- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 6 EL Walnussöl
- ◆ 200 g Beluga-Linsen
- ◆ 500 ml Gemüsesuppe
- ◆ 4 EL Zitronensaft
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Salat Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides klein würfeln und in der Hälfte vom Öl glasig anschwitzen. Linsen einrühren, mitbraten, mit Suppe aufgießen und bissfest köcheln (dauert ca. 20 Minuten).
2. Linsen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. Zitronensaft salzen, pfeffern und übriges Öl einrühren. Linsen noch warm untermischen, etwas ziehen lassen.
3. Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Vom Lauch Wurzeln und dunkelgrüne Blattenden wegschneiden. Lauchstangen zuerst quer dritteln, dann längs halbieren. Lauch behutsam waschen, trocken tupfen und mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen.
4. Öl mit Chilis verrühren. Lauch mit Chiliöl bestreichen, salzen, pfeffern und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Lauch mit Parmesan bestreuen und fertig backen.
5. Estragonblätter abzupfen und hacken. Muscheln auf Küchenpapier gut trocken tupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Muscheln darin beidseitig braten. Salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
6. Bratrückstand mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Suppe zugießen, Mischung aufkochen und durch Einrühren der Butter binden. Estragon einrühren und den Fond nicht mehr kochen lassen.
7. Lauch und Muscheln auf dem Linsensalat anrichten. Muscheln mit Parmesan bestreuen und mit dem Fond servieren.

Pro Portion: 727 kcal | EW: 23 g | Fett: 51 g | KH: 48 g | BE: 2,7 | Chol: 79 mg

Weintipp

Aromenreicher, stoffiger Rotgipfler mit saftiger Säure, Mango-Ananasnoten und langem Nachhall harmoniert hervorragend.



CAVIAR
FÜR JEDEN
ANLASS.



AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 2 Stangen Lauch (je ca. 300 g, Länge ca. 40 cm)
- ◆ 12 Scheiben Gouda (dünn geschnitten)
- ◆ 12 Scheiben Prosciutto (dünn geschnitten)
- ◆ 150 g glattes Mehl
- ◆ 4 mittlere Eier (verquirlt)
- ◆ 200 g Semmelbrösel

Orangen-Paradeissauce:

- ◆ 150 ml Passata
- ◆ 150 ml Blutorangensaft
- ◆ 1 kleiner Chili (gehackt)
- ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

Salat:

- ◆ 150 g Endiviensalat
- ◆ 3 EL weißer Balsamico
- ◆ 3 EL Rapsöl

.....

- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Vom Lauch Wurzeln und dunkelgrüne Blattenden wegschneiden. Lauchstangen quer halbieren. Lauch waschen und in Salzwasser je nach Dicke 8–10 Minuten köcheln. Lauch mit einem Gitterlöffel aus dem Wasser heben, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch rundum trocken tupfen.
2. Für die Sauce Passata, Orangensaft und Chili verrühren, erhitzen und um ein Drittel einkochen lassen. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und mitköcheln. Sauce umfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie einrühren.
3. Salat putzen und zerpfücken. Balsamico salzen, pfeffern und das Öl einrühren.
4. Jede Lauchstange mit drei Käse-, danach mit drei Prosciuttoscheiben umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Lauchstangen in Mehl, Eiern und Bröseln panieren. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.
5. Ca. 4 Finger hoch Öl erhitzen, Lauch darin goldgelb backen, mit einem Gitterlöffel herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Vom Lauch die Zahnstocher entfernen. Salat mit der Marinade vermischen. Lauch mit Sauce und Salat anrichten.

Pro Portion: 946 kcal | EW: 34 g | Fett: 52 g | KH: 91 g | BE: 6,6 | Chol: 238 mg

Weintipp

Wiener Gemischter Satz Reserve aus besonderer Lage begeistert mit Nuancen von Melone, gerösteten Nüssen und Honig, einer hohen Viskosität und einem fulminanten Abgang.

Lauch-Cordon-bleu mit Orangen-Paradeissauce









Schwammerl-Lauchragout mit Fächererdäpfeln

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 200 g braune Champignons
- 200 g weiße Champignons
- 200 g Austernpilze
- 200 g Seitlinge
- 150 g Schalotten
- 3 kleine Knoblauchzehen
- 400 g Lauch
- 80 ml Nussöl
- 600 ml Gemüsesuppe
- 250 g Crème fraîche
- 1 gestr. EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- 2 EL Oregano (grob gehackt)

Fächererdäpfel:

- 8 speckige Erdäpfel (je ca. 200 g)
- 80 g Butter (geschmolzen)
- 40 g Semmelbrösel
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 2 EL Petersilie (gehackt)

.....

- Salz, Pfeffer

1. Für die Erdäpfel Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Erdäpfel waschen und trocken tupfen. Auf ein Schneidebrett legen und an den beiden Längsseiten der Erdäpfel jeweils ein Essstäbchen anlegen. Erdäpfel in kurzen Abständen einschneiden. Die Stäbchen verhindern, dass die Erdäpfel ganz durchgeschnitten werden.
3. Erdäpfel mit den Einschnitten nach oben auf das Blech legen, mit Butter bestreichen, salzen, pfeffern und mit Bröseln und Parmesan bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde backen.
4. Für das Ragout Schwammerl putzen und in gleich große Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in dünne Scheiben, Knoblauch klein schneiden. Vom Lauch Wurzeln und dunkelgrüne Blattenden wegschneiden. Lauch längs halbieren und quer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Lauch darin unter mehrmaligem Schwenken anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Schwammerl, dann Schalotten und Knoblauch anschwitzen und zum Lauch geben.
6. Suppe in die Pfanne gießen und aufkochen. Crème fraîche einrühren und die Sauce 2 Minuten köcheln. Stärke mit Wasser vermischen, einrühren und kurz mitköcheln. Oregano, Schwammerl und Lauch untermischen und kurz ziehen lassen.
7. Erdäpfel aus dem Rohr nehmen und mit Petersilie bestreuen. Schwammerlrägout anrichten und mit den Erdäpfeln servieren.

Pro Portion: 858 kcal | EW: 21 g | Fett: 55 g | KH: 75 g | BE: 5,1 | Chol: 106 mg

>Weintipp

Aktueller Carnuntum DAC weiß mit einem blumig-kräuterigen Aromenspiel, belebender Säure und gelbfruchtigen Nuancen im Abgang peppt die Speise auf.

Lifestyle-Ikone Joanna Gaines begeistert ihre Fans nicht mehr „nur“ mit ihren stilsicheren Interieurtipps, sondern auch mit ihren Rezepten für Familie und Freunde, die die fünffache Mutter im zweiten Teil ihres Bestseller-Kochbuchs „Magnolia Table“ verrät. Neben dem Geschmack ist Gaines bei den Gerichten vor allem eines wichtig: dass sie ohne viel Stress auch für große Runden zubereitet werden können.

REZEPTE Joanna Gaines

REZEPTFOTOS Amy Neunsinger

TEXT Susanne Jelinek

Mit Genuss einladen





Eigentlich sollte „Magnolia Table, Teil 2“ eine Art Gastgeber-Bibel werden. Im ersten Buch hatte Joanna Gaines, die mit ihrer Interieur-Serie „Fixer Upper“ berühmt wurde, langjährig erprobte Rezeptlieblinge ihrer siebenköpfigen Familie geteilt, im Nachfolger sollte es nun darum gehen, Einladungen perfekt zu gestalten. Gaines, die mit ihrem Ehemann Chip (die beiden lernten sich auf der Uni kennen, sind seit bald 20 Jahren verheiratet und führen gemeinsam das Lifestyle-Unternehmen „Magnolia“) und den fünf Kindern auf einer texanischen Farm lebt, ist bekannt für ihren makellosen Stil. Doch irgendwann begann sich Gaines an dem Wort „perfekt“ zu stoßen. Gerade sie, deren Leben mit scheinbarer Leichtigkeit vollkommen wirkt, fing an, daran zu zweifeln, was einen Abend denn nun wirklich perfekt macht. Muss alles blitzblank und das Besteck richtig eingedeckt sein? Muss das Essen in Perfektion am Tisch landen und alle so sehr beeindrucken, dass sie tagelang von nichts anderem sprechen? Der Druck, es allen recht machen zu wollen, nahm Gaines die Freude am Genuss und am Zusammensein. „Egal, ob wir eine Dinnerparty bei uns zu Hause veranstalteten oder Familie zu Besuch hatten, es wurde zur Regel, dass ich am Ende des Abends vom Kochen, Gastgeberin-Sein und sich Sorgen machen, ob alles gelingen würde, vollkommen erledigt war. Irgendwann hatte ich es satt, das Gefühl zu haben, nicht allen meinen Absichten gerecht werden zu können.“ Die Folge war ein großes und nachhaltiges Umdenken im Hause Gaines. Der Fokus wanderte weg von Perfektion und hin zum Wohlfühlen. Nichts muss fehlerfrei sein, Dinge dürfen auch in der Küche mal ordentlich schiefgehen und eine Einladung fühlt sich seither dann gelungen für sie an, wenn die Stimmung am Tisch passt. „Wenn ich auf einige der Dinnerpartys und Familienfeiern zu Beginn meiner Ehe zurückblicke, frage ich mich, ob sich die Gäste damals wirklich bei uns wohlgeföhlt haben. Ich kann mir vorstellen, dass mir die Anspannung ins Gesicht geschrieben war.“

Aber wie erzeugt man eine Atmosphäre, in der sich Gäste ganz natürlich willkommen fühlen? „Über die Jahre habe ich beobachtet, wie mein eigenes Auftreten – selbst die Art und Weise, wie ich Gäste am Eingang begrüße – entweder dafür sorgt, dass sich mein Gegenüber sofort wohlfühlt und entspannt oder vorsichtig und zurückhaltend bleibt.“ Auch das Zuhause an sich könnte zu diesem Effekt beitragen. Wobei es auf keinen Fall um ein

perfekt aufgeräumtes Zuhause geht, sondern einfach um das Schaffen eines heimeligen Raums. „Ich habe mich von der Vorstellung verabschiedet, dass die Kissen auf dem Sofa aufgeschlagen und der Boden gesaugt werden muss. Stattdessen verwende ich meine Zeit und Energie darauf, dass die Umgebung einladend wirkt, indem ich zum Beispiel Musik laufen lasse, eine Kerze im Hintergrund anzünde und ein paar Lampen anschalte, die sanftes Licht geben,“ erzählt sie in ihrem Buch. Ihre Gäste sollen sich von der Welt draußen erholen können und sich so familiär fühlen, dass sie eine Weile bleiben möchten.

Auch wenn es für Gaines nun nicht mehr das Wichtigste ist, was genau am Tisch landet, so ist das Essen natürlich das Herz einer geselligen Runde. Ob Brunch mit Freunden oder Familiendinner: im Vordergrund steht, dass die Zubereitung nicht stressig ist. Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und viele Menschen auf einmal satt machen, haben bei Gaines einen fixen Stein im Brett – und Platz in ihrem Buch. Von Soulfood-Suppen über köstliche Aufläufe bis zu herzhaften Schmorgerichten: „Magnolia Table“ ist ein wunderschönes, inspirierendes Kochbuch für Menschen geworden, die mit Freude für Familie, Freunde und sich selbst kochen wollen. Es macht Appetit aufs Einladen, soll dabei aber einen gelösten und entspannten Zugang zu dem Thema ermöglichen. „Ob es sich um meine eigenen Kinder oder neue Freunde handelt: Ich wünsche mir, dass sie sich am Ende des Abends mit leichtem Herzen und vollem Magen verabschieden.“



Magnolia Table
Teil 2, „Rezepte für gesellige Runden“
von Joanna Gaines
Unimedica Verlag, € 29,90

Migas-Auflauf

Für 8 bis 10 Portionen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

Abkühlen: Nicht nötig

- ◆ 1 EL Butter (plus mehr zum Fetten)
- ◆ 1 EL Rapsöl (optional, falls Tortillas verwendet werden)
- ◆ 4 Maistortillas mit 15 cm Durchmesser oder 2 große Handvoll Tortillachips
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 1 große grüne Paprika (in 0,5 cm große Würfel geschnitten)
- ◆ 1 große rote Paprika (in 0,5 cm große Würfel geschnitten)
- ◆ 1 mittlere gelbe Zwiebel (in 0,5 cm große Würfel geschnitten)
- ◆ 1 große Jalapeño-Chilischote (Samen entfernt, fein gehackt)
- ◆ 4 mittlere Tomaten (Samen entfernt, gehackt)
- ◆ 1 Dose (420 g) schwarze Bohnen (abgespült und abgetropft)
- ◆ 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆ 2 ½ TL grobkörniges Meersalz
- ◆ 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ◆ 12 große Eier
- ◆ 90 ml Vollmilch
- ◆ 90 g Schlagobers
- ◆ 340 g Cheddar (gerieben)
- ◆ 1 kleiner Bund Koriandergrün (frisch gehackt)
- ◆ 1 große Avocado (Stein entfernt, geschält und gewürfelt, zum Servieren – optional)

Tipps

Nach Belieben Frühlingszwiebelringe, Limettenspalten und eingelegte rote Zwiebeln mit dem Auflauf servieren. In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank ist der Auflauf bis zu 2 Tage haltbar.

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen und eine 22 x 33 cm große Backform mit Butter ausfetten.
2. Sollen Maistortillas verwendet werden, das Rapsöl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, bis es zu zischen beginnt. Die Tortillas nacheinander mit einer Grillzange in die Pfanne legen und von jeder Seite 15–20 Sekunden kross braten. Überschüssiges Fett auf Küchenpapier abtropfen lassen und die gebratenen Tortillas 1–2 Minuten beiseite stellen, bis sie abgekühlt und knusprig sind. Die gebratenen Maistortillas bzw. die Tortillachips zerbröckeln.
3. Die Pfanne bei mäßig starker Hitze zurück auf den Herd stellen und Butter sowie das Olivenöl hineingeben. Sobald die Butter beginnt zu schmelzen, Paprika und Zwiebel zufügen und unter gelegentlichem Rühren sautieren, bis das Gemüse zu bräunen beginnt und aromatisch duftet.
4. Jalapeño und Tomaten untermischen und etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis die Soße angedickt ist. Die schwarzen Bohnen zufügen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer über die Mischung streuen und das Ganze sorgfältig umrühren, bis die Zutaten gleichmäßig vermengt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen, beiseite stellen und 10 Minuten abkühlen lassen.
5. Inzwischen Eier, Milch und Schlagobers in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen 1–2 Minuten glatt rühren.
6. In der vorbereiteten Backform Gemüse- und Eiermischung, zwei Drittel des Cheddars, die zerbröckelten Tortillas bzw. Tortillachips und die Hälfte Koriandergrün sorgfältig vermengen.
7. Die Backform sorgfältig mit Alufolie abdecken und den Auflauf 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Die Folie entfernen und den restlichen Cheddar auf der Oberfläche verteilen. Ohne Folie 10–15 Minuten weiter backen, bis der Auflauf auch in der Mitte gestockt und die Oberfläche schön gebräunt ist.
8. Heiß servieren und nach Belieben die Avocadowürfel und das restliche Koriandergrün darauf verteilen.





Orecchiette mit Pancetta

Für 6 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Abkühlen: Nicht nötig

- ◆ 450 g Orecchiette
- ◆ 3 EL Butter
- ◆ 110 g Pancetta (*Bauchspeck; gewürfelt*)
- ◆ 1 mittlere Schalotte (*in feine Scheiben geschnitten*)
- ◆ 1 Knoblauchzehe (*sehr fein gehackt*)
- ◆ 240 ml Hühnersuppe
- ◆ 180 g Schlagobers
- ◆ 220 g Parmesan (*gerieben, plus mehr zum Servieren*)
- ◆ 150 g TK-Erbsen (*aufgetaut*)
- ◆ 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ◆ 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- ◆ 2 ½ TL grobkörniges Meersalz
- ◆ ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

◆ Frisch zerstoßener schwarzer Pfeffer

- 1.** Die Nudeln laut Packungsangaben kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- 2.** Inzwischen in einer großen Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe zerlassen. Den Pancetta zufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten knusprig braten. Die Temperatur auf mäßig schwache Stufe reduzieren, die Schalotten zufügen und 6 Minuten glasig dünsten. Den Knoblauch untermischen und etwa 1 Minute sautieren, bis er aromatisch duftet.
- 3.** Das Fett aus der Pfanne gießen und die Pancetta-Mischung in eine Schüssel füllen.
- 4.** Die restliche Butter in der Pfanne auf mäßig hoher Stufe zerlassen und erhitzen, bis sie schäumt. Hühnersuppe und Schlagobers mit dem Schneebesen untermischen, dann die Temperatur auf mäßig schwache Stufe reduzieren. Den Parmesan zufügen und umrühren, bis er geschmolzen ist. Pancetta-Mischung, Erbsen, Zitronensaft, Schnittlauch, Salz und gemahlener Pfeffer untermischen. Die Soße unter kräftigem Rühren etwa 3 Minuten weiter erhitzen, bis sie andickt.
- 5.** Die abgetropften Nudeln zufügen und alles gut mischen.
- 6.** Heiß und mit frisch geriebenem Parmesan und zerstoßenem schwarzen Pfeffer bestreut servieren.

»Chicken Poblano Soup« Cremige Poblano-Hühnersuppe

Für 6 bis 8 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 10 Minuten

Abkühlen: Nicht nötig

- ◆ 120 g Butter
- ◆ 1 große Zwiebel (fein gewürfelt)
- ◆ 4 Stangen Sellerie (gewürfelt)
- ◆ 3 Karotten (gewürfelt)
- ◆ 2 Knoblauchzehen (sehr fein gehackt)
- ◆ 3 mittlere Poblano-Paprikaschoten (Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernt, gewürfelt)
- ◆ 1 ½ TL grobkörniges Meersalz
- ◆ ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ◆ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆ ¼ TL getrockneter Thymian
- ◆ 2 l Hühnersuppe
- ◆ 480 g Schlagobers
- ◆ 380 g gebratene Hühnchenbrust (selbst zubereitet oder von einem gekauften Brathähnchen; gehackt)
- ◆ ½ Bund frisch gehacktes Koriandergrün
-
- ◆ Tortillastreifen und in Scheiben geschnittene Radieschen (zum Servieren)

Tipp

In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank ist die Suppe bis zu 3 Tage haltbar, im Gefrierschrank bis zu 1 Monat.

1. Die Butter in einem großen Suppentopf auf mäßig hoher Stufe zerlassen. Zwiebel, Sellerie, Karotten, Knoblauch und Paprika zufügen und unter häufigem Rühren 12–15 Minuten zart sautieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian würzen und 3–5 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Mischung aromatisch duftet.
2. Suppe und Schlagobers zufügen und zum Sieden bringen. Die Temperatur auf mäßig schwache Stufe reduzieren und unter häufigem Rühren 15–20 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich der Geschmack voll entfaltet.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab vorsichtig glatt pürieren. (Alternativ leicht abkühlen lassen und dann in mehreren Portionen im Standmixer oder der Küchenmaschine glatt pürieren. Dabei den Mixer höchstens bis zur Hälfte füllen und den Deckel nach dem Pürieren langsam und vorsichtig öffnen. Die Suppe zurück in den Topf füllen.)
4. Das Hühnchenfleisch zufügen und die Suppe noch 15–30 Minuten weiter sieden lassen, damit sich die Aromen verbinden. Das Koriandergrün unterrühren.
5. Warm servieren, garniert mit Tortillastreifen und Radieschenscheiben.





Sliders mit geschmarter Rinderbrust und Krautsalat

Für 6 Portionen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 5 bis 6 Stunden

Abkühlen: Nicht nötig

- ◆ 1 EL Knoblauchsatz
- ◆ 1 EL Zwiebelpulver
- ◆ 1 TL grobkörniges Meersalz
- ◆ 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ◆ 2,7 kg Rinderbrust (*das Fett abgeschnitten*)
- ◆ 1 EL Rapsöl
- ◆ 1 große weiße Zwiebel (*geschält und halbiert*)
- ◆ 1 große Knolle Knoblauch (*horizontal halbiert*)
- ◆ 480 ml Rindsuppe
- ◆ 240 ml Worcestershiresoße
- ◆ 60 ml süße Teriyakisoße
- ◆ 240 ml Barbecuesoße
- ◆ 12 Slider-Brötchen (*Mini-Hamburgerbrötchen; halbiert*)

1. Den Ofen auf 100 °C vorheizen.
2. Die Rinderbrust vorbereiten: In einer kleinen Schüssel Knoblauchsatz, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer mischen. Das Rindfleisch rundherum damit einreiben.
3. Einen großen Schmortopf auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Das Öl zufügen und den Topf schwenken, sodass sich das Öl auf dem Boden verteilt. Die Rinderbrust in das heiße Öl geben und von jeder Seite etwa 6 Minuten anbraten, bis das Fleisch gebräunt ist.
4. Zwiebel, Knoblauch, Rindsuppe, Worcestershiresoße und Teriyakisoße zum Rindfleisch in den Topf geben. Abgedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben und 5–6 Stunden schmoren, bis sich das Fleisch leicht mit zwei Gabeln auseinanderzupfen lässt.
5. Das geschmorte Fleisch 15 Minuten ruhen lassen und dann mit 2 Gabeln in feine Stücke zupfen. Knapp 500 ml des Bratensafts und die Barbecuesoße unter das Fleisch mischen. Restlichen Bratensaft entfernen.
6. Zum Anrichten jeweils etwa 2 EL Rindfleisch auf die untere Hälfte der Mini-Brötchen geben und je 1 ½ EL Krautsalat darauföffeln. Mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und sofort servieren.

Tipp

In einem luftdicht verschlossenen Behälter ist das geschmorte Rindfleisch im Kühlschrank 3–5 Tage haltbar.

Krautsalat

Ergibt etwa 400 g

- ◆ 200 g Rotkraut (*in feine Streifen geschnitten*)
- ◆ 100 g Kohlsprossen (*in Streifen geschnitten*)
- ◆ 1 Stange Sellerie (*in feine Scheiben geschnitten*)
- ◆ 4 Frühlingszwiebeln (*in feine Scheiben geschnitten*)
- ◆ 115 g Mayonnaise
- ◆ 2 EL Apfelessig
- ◆ ½ TL Selleriesamen
- ◆ ½ TL Selleriesalz
- ◆ ¼ TL Paprikapulver

◆ Grobkörniges Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. In einer großen Schüssel Rotkraut, Kohlsprossen, Sellerie und Frühlingszwiebeln mischen.
2. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Essig, Selleriesamen, Selleriesalz, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer nach Belieben mischen.
3. Die Mayonnaise-Mischung unter das Gemüse heben.
4. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp

In einem luftdicht verschlossenen Behälter ist der Krautsalat im Kühlschrank bis zu 2 Tage haltbar.

Tipp aus der GUSTO-Redaktion: 1 Karotte in Streifen schneiden und untermischen.

PRODUKTVERGLEICH



Apfelsaft naturtrüb

Wer sich etwas Gutes gönnen möchte, sollte um „Apfelnektar“ oder „Apfelsaftgetränk“ einen Bogen machen – denn nur, wo „Apfelsaft“ draufsteht, ist 100% Apfelsaft enthalten, ohne Zuckerzusatz und Wasser. Besonders beliebt sind naturtrübe Direktsäfte, bei denen die Äpfel lediglich gewaschen, zerkleinert und gepresst werden. Der fertig ausgepresste, pasteurisierte Saft wird direkt abgefüllt, keiner Klärung und Schönung unterzogen und nicht mehr gefiltert, so dass gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe erhalten bleiben. Welcher von acht in Österreich beliebten naturtrüben Säfte den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Apfelsaft naturtrüb

Note	Marke	in Punkten
1,0	Ein gutes Stück Heimat Bio Apfelsaft	8,15
1,3	rio d'oro Apfel naturtrüb	7,77
1,5	Billa Apfelsaft naturtrüb	7,52
1,8	SOLEVITA Bio Organic Apfelsaft naturtrüb	7,20
1,8	Rauch Happy Day Apfelsaft naturtrüb	7,14
2,0	Zurück zum Ursprung Bio Apfelsaft	6,98
2,1	Höllinger Steirischer Apfelsaft Naturtrüb	6,80
2,3	Spar Apfelsaft naturtrüb	6,62

So wurde getestet

Alle Apfelsäfte sind naturtrübe Säfte, 100% direkt gepresst. Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 15 produktspezifische Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Apfelsäfte 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 Apfelsäften 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 der höchsten Gesamtwertung belegte der „Ein gutes Stück Heimat Bio Apfelsaft“ den ersten Platz. Der Saft der Lidl-Eigenmarke wies im Test die höchsten Ausprägungen sowohl des apfelartigen als auch fruchtigen Flavours auf. Auch geschmacklich präsentierte er sich süßer als alle anderen untersuchten Proben, wohingegen saure Noten nur schwach wahrnehmbar waren.

Den zweiten Platz sicherte sich der „rio d'oro Apfel naturtrüb“. Der Saft aus dem Hause Hofer sah nicht ganz so trüb aus wie die anderen Proben; bei Geruch und Flavour standen Assoziationen mit frischen Äpfeln im Vordergrund. Im Vergleich zum Testsieger lag die Intensität des süßen und sauren Geschmacks näher beieinander, doch auch beim rio d'oro überwog nach wie vor die süße Komponente.

Platz drei ging an den „Billa Apfelsaft naturtrüb“ von Rewe. Der Geruch nach frischen Äpfeln war in diesem Produkt zwar ähnlich wie im Spitzenduo ausgeprägt, jedoch war der apfelartige Flavour im direkten Vergleich zu beiden Säften, die besser abgeschnitten haben, nicht ganz so intensiv. Das Geschmacksprofil, d.h. das Verhältnis der süßen und sauren Noten, entsprach dem des rio d'oro Apfelsaftes.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Säfte von Solevita, Rauch, Zurück zum Ursprung, Höllinger und Spar, die, wenn auch mit einigen Abstufungen, alle noch als „Gut“ bewertet werden konnten.



Fit & gesund ins Frühjahr



Wie wir jetzt
GESUND BLEIBEN!

Die besten Tipps für Körper & Geist

Fit & fröhlich durchstarten!

Das Frühjahr weckt die Lebensgeister, munkelt man. Die Realität ist allerdings eine andere – der Stress hat die meisten von uns fest im Griff. Wie halten wir ihn in Schach?

Während draußen Aufbruchstimmung herrscht, das Grau der vergangenen Monate allmählich der Sonne weicht und die Tage wieder länger werden, kommen wir nicht so recht in Schwung. Dafür fehlt es uns schlicht an einem: Zeit. Denn die Berge an Arbeit im Job und die alltäglichen To-Dos im Privaten fordern vollsten Einsatz. Da kann es schnell einmal passieren, dass wir eines über kurz oder lang aus den Augen verlieren: uns selbst.

Wir fristen ein Marionettendasein, treten die Dirigentenrolle unseres Lebens an sämtliche Verpflichtungen ab und sorgen so dafür, dass unser persönliches Glück – oder schlimmer noch: unsere mentale Gesundheit – auf der Strecke bleibt. Nicht der einzige Tribut, den wir zahlen. Gerät nämlich unsere mentale Gesundheit aus den Fugen, dauert es nicht lange, bis sich erste körperliche Auswirkungen bemerkbar machen. Denn Stress und Verantwortung zerren nicht nur an unserem Nervenkostüm.

Corona als Brandbeschleuniger

Und als wären die alltäglichen Herausforderungen nicht schon Strapaze genug, war vor gut zwei Jahren ein Virus der Überzeugung, unser Leben zusätzlich aufmischen zu müssen. Die Folgen: Social Distancing, Lockdowns, Homeschooling und Co. wurden für viele schnell zur Zusatzbelastung – depressive Verstimmungen und Angststörungen haben während der Pandemie zugenommen.

Höchste Zeit, das alles hinter uns zu lassen und uns wieder in den Fokus unseres Lebens zu rücken! Deshalb stellen wir das Jahr 2022 unter das Motto „Neuer Anfang, neues Glück“. Und weil das Glück nicht auf Bäumen wächst, liegt es an uns, die ersehnte Besserung einzuleiten. Was braucht es dazu? Nicht viel: Wer mit einer gehörigen Portion Achtsamkeit in den Frühling startet, sagt der Erschöpfung der letzten Jahre und Monate den Kampf an, hilft seiner mentalen Gesundheit wieder auf die Sprünge und verbessert damit sein persönliches Wohlbefinden. Diese Tipps helfen uns dabei, künftig fit und fröhlich den Alltag bestreiten:



Auszeiten einlegen

Während wir körperliche Symptome meist schnell erkennen und wahrnehmen, muten wir unserer Psyche tendenziell zu viel zu. Doch so wie unser Körper benötigt auch die Psyche Ruhepausen, um durchatmen zu können. Einfache Atemmeditationen helfen dabei: Die gesamte Luft der Lunge kontrolliert durch den Mund ausatmen, acht Sekunden halten, vier Sekunden durch die Nase tief einatmen, sieben Sekunden halten und erneut ausatmen – mehrfach wiederholt entspannt die Übung sofort. Übrigens: Vor dem Zubettgehen fördert sie die Schlafqualität. Bereits kleine Pausen können Großes bewirken.

Ich bin dann mal weg!

Psychisch, nicht physisch. Das Gute: Für Gedankenreisen gibt es keine Reisebestimmungen, und man braucht noch nicht einmal Urlaub zu nehmen. Wie wäre es mit einem Spontanurlaub am Strand? Dafür die Augen schließen und sich folgende Fragen stellen: Was sehe ich? Wie fühlen sich Sonne und Meeresbrise auf meiner Haut an? Was spüre ich dabei? Das hilft, Positives gezielt in den Fokus zu rücken.

Dem Stress davonlaufen

Stressigen Situationen entfliehen geht allerdings auch anders: Man kann ihnen im wahrsten Sinne des Wortes davonlaufen, -radeln, oder was auch immer einem Freude und Spaß bereitet. Wer sich nämlich körper-

lich betätigt, fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin bei gleichzeitigem Abbau der Stresshormone. Sport ist aber nicht nur Stressventil! Da sich die Aktivität im Gehirn fokussiert und somit reduziert, bekommen wir den Kopf frei.

Digital Detox

Ständige Erreichbarkeit ist wohl einer der größten Stressoren unserer Zeit. Die gute Nachricht: Wir haben es selbst in der Hand. In Zeiten, die nicht zwingend danach verlangen, erreichbar zu sein, können wir unsere smarten Devices auch bedenkenlos einmal zur Seite legen. Das reduziert die Flut an Informationen und Reizen und ist wahres mentales Gold wert.

Dankbar sein!

Im Tunnel unserer Aufgaben gefangen tendieren wir dazu, vieles für selbstverständlich zu nehmen – der Fokus aufs Negative verstellt dabei die Sicht aufs Positive. Wer das verändert und seine Aufmerksamkeit auf die positiven Dinge im Leben richtet, fühlt sich Studien zufolge glücklicher und zufriedener. Selbiges gilt übrigens fürs Lachen. So geht Dankbarkeit: Reflektiere jeden Abend vor dem Zubettgehen deinen Tag und suche die fünf Dinge aus, für die du dankbar bist. <<

Nervennahrung: Die top drei!

Nüsse, Samen und Kerne sind nicht nur der ideale Snack für unterwegs, sondern sind obendrein reich an B-Vitaminen, Magnesium, Kalium und Vitamin E. Damit fördern sie die Nervenfunktion und schützen vor oxidativem Stress.

Bananen sind Glück in Schale. Denn die enthaltene Aminosäure Tryptophan ist essenziell für die Bildung des Glückshormons Serotonin.

Haferflocken ermöglichen den idealen Start in den Tag. Die langkettigen Kohlenhydrate versorgen langfristig mit Energie, B-Vitaminen und Tryptophan wappnen für alltägliche Bewährungsproben.



SEI
MAXIMUM
DU®
AUCH IN
STRESSIGEN
PHASEN



Hilft dir, ruhig mit Stress umzugehen

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 hilft Rhodiola rosea, ruhig mit dem Stress umzugehen.

PURECAPS.NET

Kickstart fürs Immunsystem



Die ersten warmen Sonnenstrahlen kurbeln die Produktion des Vitalstoffs Vitamin D an – im Kampf gegen Erreger fungiert dieses als eine Art „körper-eigenes Antibiotikum“.

Wer erst einmal den Stress im Griff hat, hat gute Chancen, gesund zu bleiben. Der Frühling macht es leicht, diese zusätzlich auszubauen und das Immunsystem zu stärken!

Mit der Anzahl an Sonnenstunden steigen im Frühjahr auch die Temperaturen. Damit neigt sich die Erkältungswelle allmählich dem Ende zu. Auf die leichte Schulter nehmen sollten wir sie dennoch nicht. Denn: So schön der Frühling auch sein mag, sein Facettenreichtum an Wetterlagen stellt unseren Organismus auf eine harte Probe – der Wechsel zwischen fröhlich und winterlich setzt uns ganz schön zu.

Sind wir entsprechend zu sommerlich gekleidet, geht es an frischen Frühlingstagen meist ganz schnell: Durch gezieltes Zusammenziehen der Gefäße ist unser Körper versucht, die Wärme zu speichern und einer Unterkühlung gegenzu-steuern. Sind wir nun nicht nur der Kälte, sondern auch Erreger ausgesetzt, haben diese leichtes Spiel. Denn durch die verminderte Durchblutung brauchen Immunzellen länger, um den Eindringling aufzuspüren und unschädlich zu machen. Diese Zeit nutzen die Erreger, um sich rasch zu vermehren und die Kontrolle über unseren Organismus zu erlangen – gelingt es ihnen, werden wir krank. Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, ist unser Immunsystem gefragt.

Bunt ist gesund

Wer seine Abwehr entsprechend aufrüstet und wappnet, hat gute Chancen, selbst das lausigste Aprilwetter unbeschadet zu überstehen. Die gute Nachricht: Das Frühjahr bietet geradezu ideale Voraussetzungen, um unserem Immunsystem umfassend unter die Arme zu greifen.

Beginnen wir dazu mit dem Grundsatz: „Du bist, was du isst“. Ein Blick ins Obst- und Gemüseregal gleicht im Frühling einer Offenbarung an gesundheitsfördernden Köstlichkeiten. Woran es uns die letzten Monate gefehlt hat, hat nämlich langsam Saison. Von knackigen Karotten über fische Salate und Lauch bis hin zu Roten Rüben bietet die aktuelle Jahreszeit eine Vielfalt, die Abwechslung am Teller schafft. Getreu dem Motto „Bunt ist gesund“ versorgt uns das abwechslungsreiche Angebot neben Vitaminen, wichtigen Nährstoffen und Pflanzenfasern – die unseren Darm und damit den Sitz unseres Immunsystems stärken – auch mit sekundären Pflanzenstoffen, die dem Gemüse ihre Farbe verleihen und uns neue Superkräfte.

Raus ins Freie

Doch nicht nur heimisches Gemüse läuft im Frühjahr zur Höchstform auf. Auch wir entdecken – ist die Frühjahrsmüdigkeit erst einmal überwunden – neue Energien. So laden die steigenden Temperaturen förmlich dazu ein, sich an der frischen Luft zu bewegen. Wer die Gelegenheit nutzt und sich regelmäßig bei moderaten Ausdauereinheiten (ausgedehnte Spaziergänge bei zügigem Tempo sind völlig ausreichend) bewegt, stärkt sein Immunsystem.

Dem nicht genug: Neben der Bewegung an sich profitiert unser Organismus zusätzlich von ersten warmen Sonnenstrahlen, die unser Gemüt erhellen und unser Immunsystem aus dem Winterschlaf wecken.

Es werde Licht!

Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Denn Mangel an Sonnenlicht geht zulasten der Produktion des Sonnenhormons Vitamin D, dessen Bezeichnung nicht von ungefähr röhrt. Während gerade einmal zehn Prozent des Bedarfs über die Nahrung gedeckt werden kann, ist unser Organismus im Stande, ganze 90 Prozent selbst zu synthetisieren – vorausgesetzt, er bekommt genügend Sonnenstrahlen. Durch die Sonnenexposition wird in unserer Haut unter der Einwirkung von UV-B-Strahlung aus einer Vorstufe des Vitamins (Provitamin D₃) das sogenannte Prävitamin D₃ hergestellt, das über den Blutkreislauf in Nieren und Leber gelangt, wo es letztlich in das biologisch aktive Vitamin D umgewandelt wird. In dieser Form spielt der Vitalstoff neben seiner Immun-Aufgabe als „körpereigenes Antibiotikum“ eine Vielzahl entscheidender Schlüsselrollen in unserem Körper und ist unter anderem maßgeblich am reibungslosen Ablauf des Knochenstoffwechsels beteiligt.



Grünes Gemüse ist reich an Vitamin K – dieses hilft dem „Sonnenhormon“ Vitamin D, seine maximale Wirkung zu entfalten.

Ein starkes Duo

Um jedoch all diesen Aufgaben gewachsen zu sein, braucht das Vitamin D eines: einen starken Partner, den es in Vitamin K gefunden hat. Das in grünem Gemüse reichlich enthaltene Vitamin ist nämlich zu weit mehr im Stande als zur Aktivierung von Gerinnungsfaktoren in unserem Blut. Demnach ist das Vitamin, vor allem das Vitamin K₂, in die Aktivierung von Proteinen für das Blutplasma, die Nieren und die Knochen eingebunden. Insbesondere in Bezug auf letztere ist Vitamin K unerlässlich – denn in Sachen Knochenaufbau sind Vitamin D und K ein unschlagbares Duo. Kalzium, der Grundbaustoff unserer Knochen, wird über die Nahrung in den Darm aufgenommen. Hier steuert Vitamin D die Kalziumaufnahme ins Blut. Durch die Aktivierung spezieller Proteine sorgt Vitamin K schließlich dafür, dass das in der Blutbahn zirkulierende Kalzium in die Knochen eingelagert wird, und fungiert so als Präventionswaffe im Kampf gegen Osteoporose.

Übrigens: Wirksame Kombipräparate des starken Duos gibt es in der Apotheke. <<

Sonnige Zeiten

für mein Immunsystem



Fang' die Sonne ein **SOLARVIT® Osteo**

- Vitamin D₃, Vitamin K₂ und Kalzium:
- G'scheit kombiniert für gesunde Knochen
- Nur 1x täglich
- Unabhängig von den Mahlzeiten

*Die Marke Solarvit gesamt ist Marktführer im Segment Vitamin A&D 04E1, IQVIA MAT 11/2021

www.solarvit.at



Mit Schwung ins Frühjahr

Wer die ersten warmen Sonnenstrahlen in vollen Zügen genießen möchte, startet in Kärnten schwungvoll ins Frühjahr – beim Sonnenskilauf kommen Sportbegeisterte auf ihre Kosten.

Abwechslungsreiche Skiberge, Superpisten, urige Hütten und eine Extrapolition Sonnenschein verwandeln den Süden Österreichs in ein Pistenparadies der Superlative. Egal, ob auf den weitläufigen, abwechslungsreichen Klassikern wie beispielsweise am Nassfeld, in Bad Kleinkirchheim und auf dem Katschberg oder in einem der kleineren Gebiete wie der Simonhöhe – in Kärnten kommt von Skifahrern und Langläufern über Snowboarder bis hin zu Rodel-Begeisterten jeder auf seine Kosten. Ganz gleich, für welchen Weg ins Tal man sich letztlich entscheidet: Wir verraten die besten Tipps für eine sichere Abfahrt!



Reflektiertes Fahren: Der größte Gegner auf den Hängen ist das eigene Ego – wer die Risiken beim Wintersport ausblendet und die Pisten runterbrettert, läuft oder, besser gesagt, fährt Gefahr, sich ernsthaft zu verletzen. Denn Selbstüberschätzung steigert das Risiko um ein Vielfaches. Um dieses von vornherein auf ein Minimum zu reduzieren, sollte die Fahrweise stets der eigenen Leistungsfähigkeit und den Witterungsverhältnissen angepasst werden. Erfahrung berechtigt übrigens nicht zum rücksichtslosen Fahren – schließlich wollen auch andere Leute auf der Piste ihren sicheren Spaß haben. Nach einem langen, anstrengenden Pistentag empfiehlt es sich, die letzten Meter langsamer anzugehen, sodass einem der Leistungsabfall nicht zum Verhängnis wird.

Gut geschützt: Egal, ob auf Ski, dem Brett oder einer Rodel – eine gute Ausrüstung bildet die Basis für sicheren Pistenspaß. Das absolute Minimum ist ein Helm. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte die Ausrüstung seinen Absichten entsprechend anpassen. Da beim Snowboarden das Verletzungsrisiko der oberen Extremitäten und des Rumpfes am höchsten ist, empfiehlt sich der Einsatz spezieller Protektoren für Rücken und Handgelenke. Lockt das unbefahrene Terrain abseits der Piste, sollte man die aktuelle Lawinewarnstufe im Auge behalten – Lawinenpiepser, Sonde und Schaufel sollten mit von der Partie sein.

Warm-up. Gerade die Strukturen der Gelenke sind beim Wintersport besonders gefährdet. Durch gezieltes Aufwärmen im Vorfeld lässt sich das Verletzungsrisiko minimieren. Dazu braucht es nicht viel: Was beim Skifahren sowie Langlaufen Knie und Hüften sind, sind beim Snowboarden Schulter und Ellenbogen – durch kreisende Bewegungen werden die Bänder, Sehnen und Muskeln mobilisiert und auf die bevorstehende Belastung bestmöglich vorbereitet.

Alkohol meiden: Zeit für einen Einkehrschwung? Hüttenaudi geht auch ohne Alkohol. Der steigert nämlich die Selbstüberschätzung, reduziert die Fähigkeit und erhöht damit das Verletzungsrisiko.

In diesem Sinne: Gute Fahrt!

Meine Südseite



Emberger Alm / Kärnten

Volle Fahrt, der Sonne entgegen. Wir können gar nicht genug kriegen, einmal noch die Piste runter. Und dann den Skitag gemütlich ausklingen lassen. Für morgen ist wieder bestes Winterwetter angesagt. Auf der Südseite der Alpen. It's my life. Kärnten.

**24 Skigebiete – schneesichere, breite Pisten
Winterurlaub voller Erlebnisse**

kaernten.at



SOS-Tipps bei Erkältung

Erwischt? Trotz aller vorbeugender Maßnahmen kann es passieren, dass es flinke Erreger dennoch in den Organismus schaffen – Symptome lassen dann meist nicht lange auf sich warten. Was es braucht, ist rasches Handeln.

Die Nase kitzelt, der Hals kratzt, und ehe man sich versieht, hat es einen auch schon erwischt. Allerdings sind wir unserem Schicksal nicht selbst überlassen – das Gebot der Stunde lautet Schadensminimierung. Soll heißen, dass wir durch gezielte Maßnahmen die Symptome eines Infekts lindern können, ganz gleich, ob grippaler Infekt, Covid-19 oder Grippe. Wir verraten die besten Tipps, um die Zeit des Infekts so erträglich wie möglich zu machen und rasch wieder auf die Beine zu kommen:

Ruhe geben!

Nichtstun hat jetzt Priorität. Denn unser Körper benötigt Ruhe, um sich regenerieren zu können. Damit unser Immunsystem seine Arbeit, die Bekämpfung der Erreger, fokussiert verrichten kann, sollte auf jegliche Form der Anstrengung verzichtet werden. Das heißt, zu Hause bleiben, aufs Sofa legen oder gleich ab ins Bett!



Befreit durchatmen!

Die Nase ist verstopft, und nichts geht mehr? Abschwellende Nasensprays gibt es in Apotheken und ausgewählten Drogeriemärkten. Wichtig ist, dass die abschwellendes Sprays nicht länger als sieben Tage am Stück angewendet werden, sonst stellt sich ein Gewöhnungseffekt und mit ihm ein lästiger Dauerschnupfen ein, der sich nur durch weiteres Nasenspray lindern lässt. Ein Teufelskreis. Zusätzliche Dampfinhalationen sorgen dafür, dass das Sekret schneller abfließt.

Das Feuer löschen!

Der Hals brennt, das Schlucken schmerzt – was jetzt hilft, ist eines der bewährten Hausmittel bei Halsschmerzen: Salbeitee, der aufgrund seiner antibakteriellen und antientzündlichen Wirkung die Beschwerden lindert. Eine ähnliche Wirkung lässt sich auch durch regelmäßiges Gurgeln mit Salzwasser erzielen. Zusätzlich empfiehlt sich das Tragen eines Schals. Durch die gesteigerte Durchblutung im Halsbereich kann das Immunsystem vor Ort seine Arbeit effizienter verrichten.

Tipp: Lutschtabletten mit betäubenden Wirkstoffen lindern Schmerzen im Nu.



Fieber senken!

Fieber ist per se nichts Schlechtes – es hilft dem Körper, mit Infektionen schneller fertig zu werden. Hält es aber an oder steigt auf über 38,5 Grad, sollte die Körpertemperatur gesenkt werden. Kühle Wadenwickel helfen dabei ebenso wie der Wirkstoff Paracetamol. Steigt die Temperatur auf über 40 Grad oder bleibt trotz senkender Versuche über zwei bis drei Tage bestehen, ist medizinische Abklärung indiziert.

Das Power-Duo!

Die Wirkstoffkombination Ibuprofen und Pseudoephedrin (Präparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich) ist ein wahrer Segen bei Erkältungssymptomen. Warum? Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend, Pseudoephedrin verengt die Blutgefäße in der Nase und lässt uns rasch wieder aufatmen. <<



www.genericon.at

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

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

Gesund werden & Gutes tun!

Möglich rasch gesund werden und dabei nicht nur sich, sondern auch anderen Gutes tun? Das geht ganz einfach:

Mit Grippostad® für Infekte gewappnet sein und das Überleben der Zwergpinguine sichern.

Gerade einmal 30 bis 40 Zentimeter groß und rund ein Kilogramm schwer, ist der Zwergpinguin der kleinste Vertreter der Frack tragenden Pinguinfamilie. Klein, aber oho: Denn trotz seiner geringen Größe schwimmt der Zwergpinguin ganze 20 Kilometer pro Tag, erreicht eine Tauchtiefe von bis zu 70 Metern, und das bei einer Geschwindigkeit von bis zu zwei Metern pro Sekunde – ein wahrer Überlebenskünstler.

Der Mensch als Gefahr

Dennoch ist es um sein Überleben nicht gut bestellt. Als wären natürliche Feinde wie Seeleoparden, Seelöwen, Schwertwale und Seeadler nicht schon Herausforderung genug, befindet sich seit geraumer Zeit der wohl gefährlichste Feind der Pinguine auf dem Vormarsch: der Mensch. Durch die zunehmende Bebauung der Küsten Australiens und Neuseelands werden Lebensraum und Brutplätze der einzigen auf dem australischen Festland brütenden Pinguin-Art zerstört. Hinzu kommt die steigende Population streunender Hunde und Katzen, die dem Zwergpinguin zusätzlich das Überleben erschwert. Nicht zuletzt gefährden auch Plastikabfälle die putzigen Seevögel.

Wir haben es in der Hand

Es liegt somit bei uns, Dinge nachhaltig zum Besseren zu verändern. Denn jeder kann durch das eigene Verhalten und auch durch die Unterstützung engagierter Organisationen zum Artenschutz beitragen. Deshalb hat sich das Pharma-Unternehmen STADA mit Unterstützung der Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e. V. zum Ziel gesetzt, den gefährdeten Bestand der Zwergpinguine durch ein Maßnahmenpaket zu schützen. Aus diesem Grund fließen seit Jahresbeginn zehn Cent jeder verkauften Grippostad®-Packung in das Projekt zum Schutz der Zwergpinguine.



Klein, aber oho. Der Zwergpinguin ist ein wahrer Überlebenskünstler. Sein größter Feind: der Mensch.

Grippostad® C zur Multisymptombehandlung

Doch die kleinen Seevögel sind nicht die einzigen, die davon profitieren. Denn Grippostad® ist der beste Begleiter für herausfordernde Zeiten. Und das gilt nicht bloß bei gewöhnlichen grippalen Infekten oder Influenza, sondern auch für die grassierende Corona-Variante Omikron, die in Österreich längst dominierend ist. Die mit erhöhter Ansteckungsgefahr einhergehende Mutation betrifft vor allem die oberen Atemwege und verläuft in der Regel milder als bisherige Varianten. Auf die leichte Schulter nehmen, sollte man sie dennoch nicht.

Hat es einen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt, ist Grippostad® C das ideale Präparat zur Multisymptom-Behandlung. Die einzigartige 4er-Wirkstoffkombination aus Paracetamol, Coffein, Chlorphenamin und Vitamin C wirkt gezielt gegen die häufigsten Symptome wie Husten, laufende und verstopfte Nase, Müdigkeit, Hals- und Kopfschmerzen.

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

Newsletter

GUSTO.at/newsletter

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

Jetzt neu!

GUSTO.at/veggie-newsletter

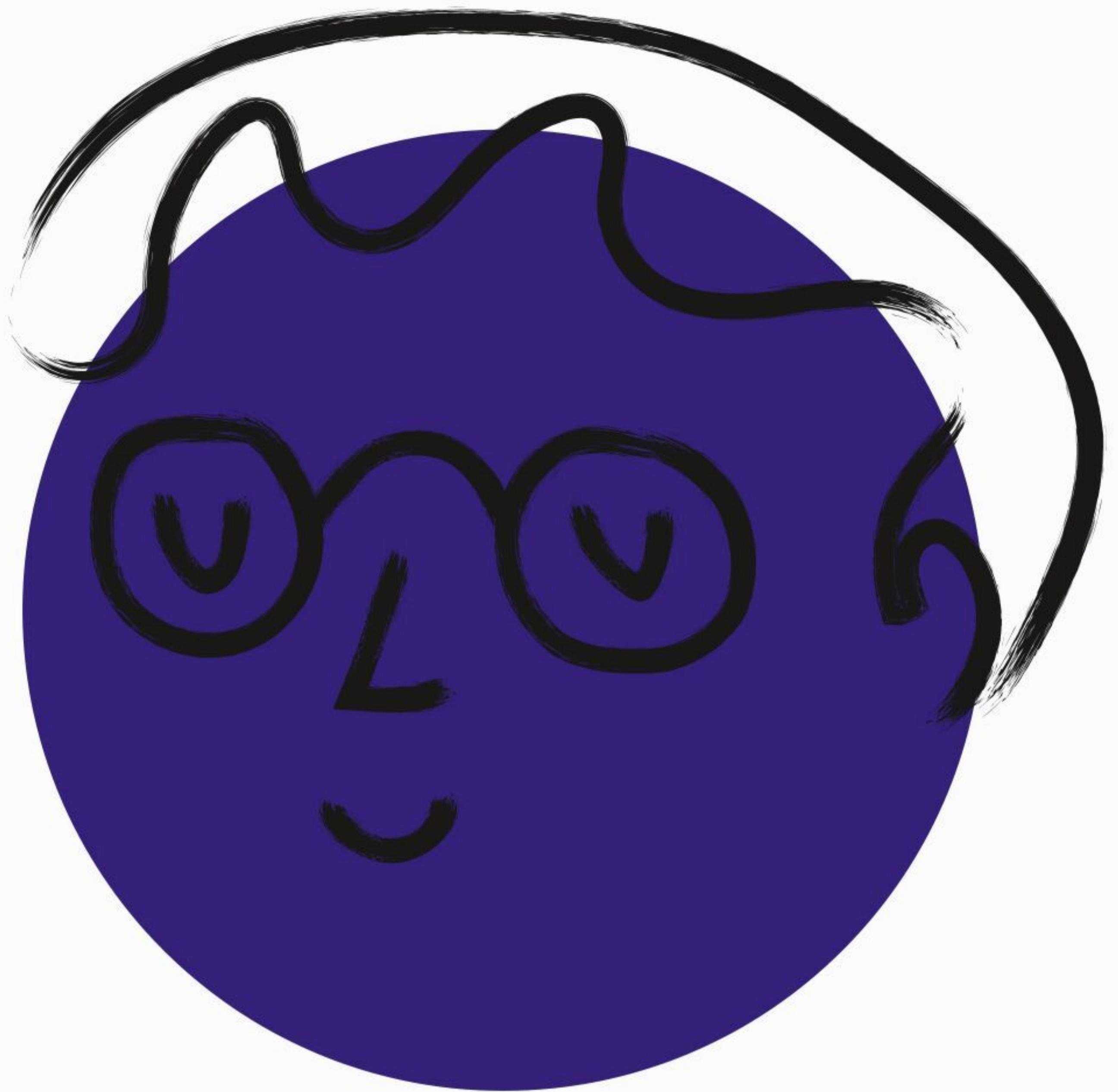
Wir freuen uns auch über eine Anmeldung zu
unserem wöchentlichen Veggie-Newsletter!



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

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 Rötitner (AD), Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Nadine Poncioni, 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 Neudörfel, 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.



**Die Stadt gehört mir, die Stadt gehört dir.
Zusammen gemma impfen.**

jetzt-miteinander.at

Mit Unterstützung von

 **WIENER LINIEN**

Die Stadt gehört dir.

FÜR MEHR GENUSS



lower
calories

fett
arm



**Proteinpower,
die schmeckt.**

nōm
PRO