ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt der APRIL

REGIONALE
Besuch bei **Zotter**
HERSTELLER

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

5,90 Euro

Osterbrunch *für Gäste*

FEIN GEKOCHT UND LIEBEVOLL GEDECKT

SPANNEND
Fisch und Rhabarber

UNWIDERSTEHLICH
Kuchen und Desserts

FRÜHLINGSHAFT
Rezepte und Inspiration

tchibo.at

Tchibo

WIR HABEN DEN KAFFEE. DU DIE VERPACKUNG.

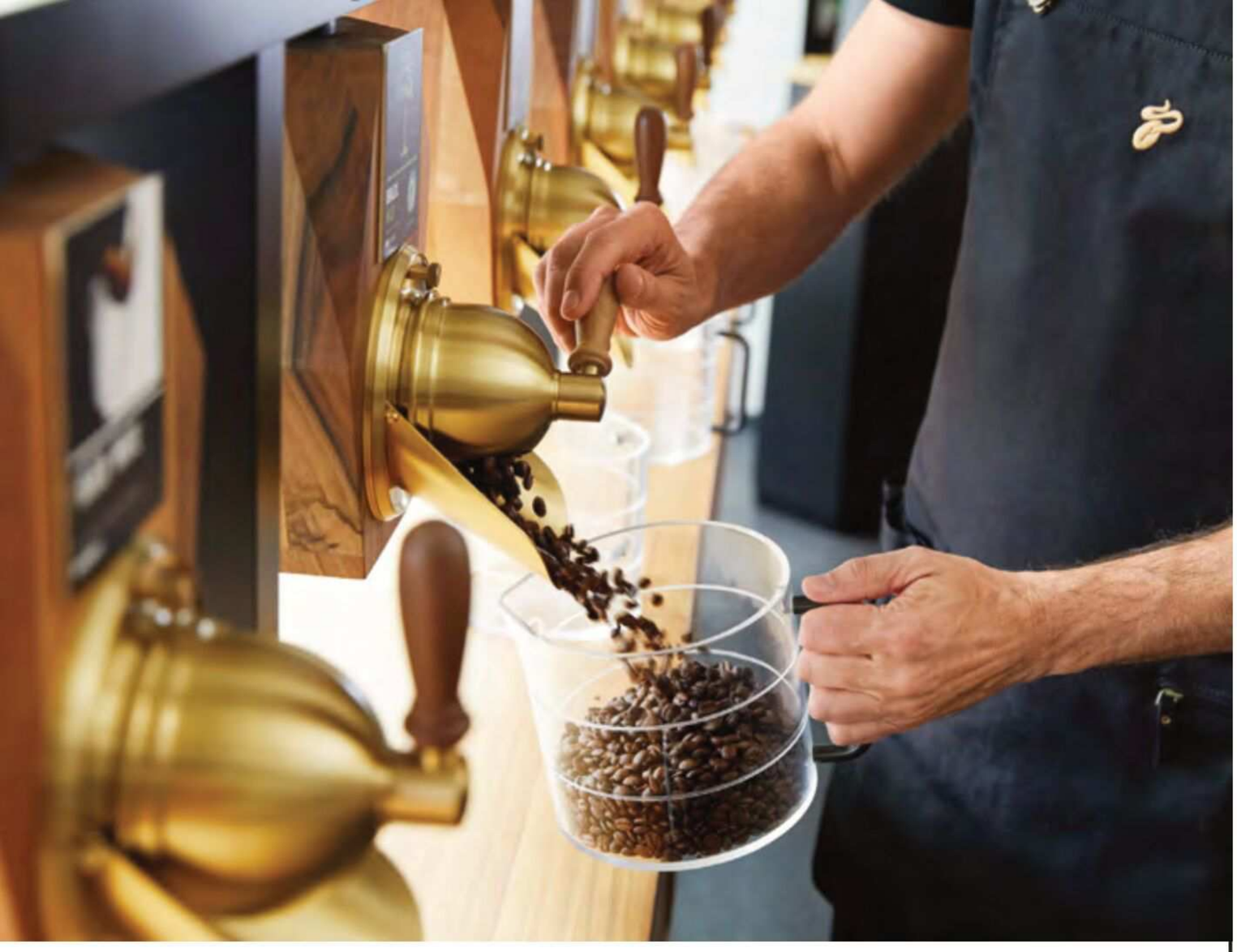
Unverpackter Kaffee ist in über
100 Tchibo-Filialen erhältlich!



Komm zu uns in die Filiale und wir füllen
dir frisch geröstete Kaffeebohnen direkt in
dein mitgebrachtes Gefäß – ganz ohne
zusätzliches Verpackungsmaterial.

Für nachhaltigeren Kaffeegenuss,
der Umwelt zuliebe.

Tchibo. Wirklich Gutes entdecken.



UNVERPACKT ZUM KAFFEEGENUSS

Die Tchibo Privat Kaffees laden zu einer verführerischen Entdeckungsreise ein: vier nachhaltige Kaffees aus den hochwertigsten Anbaugebieten entlang des Äquators – von Zentralamerika über Brasilien bis Ostafrika. Die Kaffeebohnen der Tchibo Privat Kaffees kommen zu 100 Prozent von Rainforest-Alliance-zertifizierten Farmen. Ziele sind die Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen für Kaffeebäuerinnen und -bauern und deren Familien sowie des Ökosystems durch eine Bewirtschaftung im Einklang mit der Natur zu schützen. Latin Grande, Colombia Fino, Brazil Mild und African Blue – je nach Ursprung entfalten die Privat Kaffees ihren ganz eigenen Charakter und nehmen Kaffeefans auf eine Geschmacksreise um die Welt mit. Die Tchibo Privat Kaffees sind als ganze Bohne und auf Wunsch frisch gemahlen erhältlich – und in den Tchibo-Filialen kann man sie sogar unverpackt einkaufen: einfach die eigene Kaffeedose mitnehmen und in der gewünschten Menge abfüllen lassen.



FOTOS: © TCHIBO, SHUTTERSTOCK



NACHHALTIGKEITSTIPP!

Wir alle lieben Kaffee: den Duft am Morgen, den Energiekick nach dem Mittagessen oder die nötige Genusspause am Nachmittag. Immer öfter greifen wir zu nachhaltigem Kaffee, aber welche Lösung bietet Tchibo in puncto Verpackung?

Wir haben bei Manuela Schneider, Leiterin Corporate Responsibility bei Tchibo, nachgefragt:
„Zunächst erfüllt eine Verpackung die wichtigen Funktionen, das Produkt zu schützen und es lagerfähig zu machen, was Lebensmittelverschwendung entgegenwirkt. Aber es geht auch ohne Kaffeeverpackung. Eine gute Möglichkeit, im Alltag unverpackt einzukaufen, ist, die eigene Kaffeedose in die Tchibo-Filiale mitzubringen. Kundinnen und Kunden können sich ihre Lieblingssorte aus unserem nachhaltig zertifizierten ‚Tchibo Privat Kaffee'- und Barista-Sortiment direkt in ihre Kaffeedose abfüllen lassen. Das spart bei jedem Einkauf den Verschlussclip, das Etikett sowie das Papiersackerl und schont die Umwelt, und dies bei uneingeschränktem Geschmackserlebnis. Denn wer Kaffee trinkt, erwartet ein unvergessliches Aroma und höchste Qualität."



Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Rhabarber und Fisch**



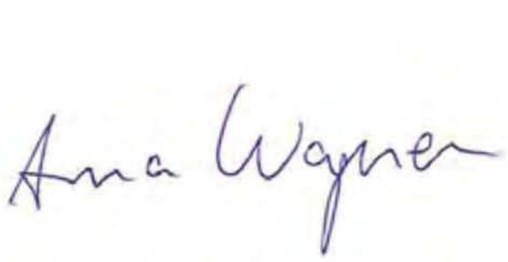
Anna Wagner
wagner.anna@gusto.at
Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter
schlueter.wolfgang@gusto.at
Herausgeber

Rhabarber und Fisch ist eine noch relativ unbekannte und neue Liebe, zumindest auf den heimischen Herden. Betrachtet man den roten Stängel jedoch als Gemüse, was er eigentlich ist, und nicht als Obst, als das er oft verarbeitet und zu Unrecht angesehen wird, scheint es gar nicht mehr so abwegig, die Säure des Rhabarbers mit der Leichtigkeit und dem zarten, zum Teil sogar süßlichen Geschmack des Fisches zu kombinieren. Es ist ein Geschmackserlebnis, auf das Sie sich unbedingt einlassen sollten.
Auch in der Redaktion stießen Schlü und ich damit nicht bei allen in der Sekunde auf großes Interesse, als es jedoch zum Geschmackstest kam, war die Überraschung groß und die Neugierde auf die weiteren Kombinationen umso größer.
Wenn Sie also das nächste Mal Gäste bei sich zu Hause haben, trauen Sie sich bitte über eine dieser Kombinationen. Ich kann Ihnen versprechen, Sie werden es nicht bereuen. Vor allem die blauen Garnelen aus der Steiermark zusammen mit dem Fenchel und dem Rhabarber (Seite 52) werden mir sicher noch lange in Erinnerung bleiben. Schlü, vielen Dank für diese Kombination!
Liebe Leserinnen und liebe Leser, ich wünsche ganz viel Freude mit unserer aktuellen Ausgabe, beim Nachkochen und beim Bewirten Ihrer Gäste! Hoffentlich bis nächsten Monat, alles Liebe

Alle Jahre wieder freuen wir uns auf den Frühling. Zu den ersten kulinarischen Boten zählt der Rhabarber. Verarbeitet wird er meistens zu Kuchen, Kompott und Marmelade. Wer Anna kennt, der weiß, dass sie neuen Ideen gegenüber immer aufgeschlossen ist und das Nicht-Alltägliche besonders liebt. Bei einem Mittagessen kamen wir auf das Thema Rhabarber zu sprechen und Anna meinte: „Schon wieder süße Rezepte mit Rhabarber, das ist doch fad, kann man diese roten Dinger nicht auch mit Fleisch oder Gemüse kombinieren?" Grübel, grübel und studier! Es dauerte nur kurz, schon waren wir uns einig darüber, dass wir den Rhabarber diesmal mit heimischen Fischen und Garnelen kombinieren werden. Liebe Anna, mit dir kreativ zu sein macht immer Spaß, danke!
Während des Shootings und des Verkostens wurden wir darin bestätigt, dass die feine Säure des Rhabarbers ganz ausgezeichnet mit Fisch und Meeresfrüchten harmoniert. Eine coole Kombination! Mein Lieblingsrezept aus dieser Geschichte ist übrigens der Rhabarber-Spargelsalat mit Welsfilet und Knoblauch-Croûtons (Seite 48): er ist nicht nur saisonal, sondern lässt sich auch super vorbereiten und für eine größere Gästeschar problemlos zubereiten.
Probieren geht über Studieren: in diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Start in den Frühling und viel Spaß beim Nachkochen und Genießen all unserer frühlingshaften Rezepte!

Foto: Dieter Brasch



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



ORF. WIE WIR.

ORF 2

TATORT
ALLES WAS RECHT IST

PREMIERE | **SO 3. APRIL 20:15**

Inhalt

18 **Kerstin lädt ins Burgenland**

19 Pudding-Schokoschnitte

20 **Osterbrunch**

22 Osterschinken im Erdäpfel-Brotteig
24 Süße Osterschnecke mit Nüssen
26 Frühlingskräuter-Salat mit Fenchel
27 Gebackene Wachteleier mit Blutwurst und Speck
28 Blätterteigschnitte mit Champignons, Wachteleiern & Hollandaise
30 Scharfer Linsenaufstrich
30 Mediterraner Aufstrich
31 Irish Soda Bread
31 Frühlingsaufstrich
32 Weiche Eier in Senfsauce mit Spinat
34 Falscher Hase im Blätterteigmantel
35 Blumige Kekse mit weißer Schokolade
36 Cheddar-Scones mit Roastbeef & Chutney
38 Schokoladige Milchbrötchen

44 **Rhabarber trifft auf Fisch**

46 Rhabarber-Curry-Fischsuppe mit Kokos und Koriander
48 Rhabarber-Spargelsalat mit Welsfilet und Croûtons
50 Schwarzbrot mit Rhabarber-Frischkäsecreme und Lachsforelle
52 Blaue Garnelen mit Rhabarberfond, Fenchel und Süßkartoffelsalat
54 Ceviche vom Saibling mit Rhabarber und gebratenen Erdäpfelscheiben

56 **Jetzt wird's süß**

58 Osterkuchen mit kandierten Früchten
60 Bayerische Creme mit Eierlikör
62 Karotten-Gugelhupf mit Cheesecake-Swirl
64 Osterei-Überraschungskuchen

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


19


32

Coverfoto: Barbara Ster







66 **Mit Genuss einladen**

68 Festliche Suppe mit Flädle und Grießnockerl
70 Bärlauchknoten

74 **Zwerg am Herd**

74 Osterhasenkuchen

Standards

4 Editorial
8 Neues im April
16 Urlaubsträume – Gewinnspiel
40 Genussflüsterei
80 Produktvergleich: Tofu geräuchert
81 Sonderstrecke: Nachhaltig genießen
90 Impressum

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

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

FEINE DINGE

Handmade with love

Der Name ist selbstredend, der Laden ein All-in-One-Konzept: Atelier, Schau- und Verkaufsraum. Sandra Haischberger ist Produktdesignerin, **ihr Label steht für Speiseporzellan, Wohnaccessoires und Leuchtobjekte mit individuellem Charakter.** Die Stücke werden mit viel Liebe zum Detail handgefertigt. Zuerst wird der Schlicker in die Gipsform gegossen, wo er kurz anzieht. Danach wird das Gefäß vom Rand geschnitten und entformt. Das Porzellan ist nun „lederhart", heißt noch feucht, aber trotzdem stabil. Nun muss es trocknen, bis es retouchiert werden kann. Ist es völlig trocken, folgt bei etwa 960 Grad der Rohbrand. Nach Schleifen und Glasieren geht's bei 1.255 Grad das zweite Mal in den Ofen und falls Dekore aufgebracht werden, wird bei etwa 800 Grad ein drittes Mal gebrannt. So entstehen wunderschöne Stücke, die sich durch individuelle Formen und feine Strukturen auszeichnen. Tipp: Die Tableware auf unserem Ostertisch (ab S. 20) stammt aus dem Repertoire von „feinedinge".

FeineDinge Atelier & Shop
Sandra Haischberger
1040 Wien, Margaretenstraße 35
www.feinedinge.at





STEIRISCHER WEIN

Winzertipp



Der Klapotetzhof und das Weingut der Familie Silberschneider liegen inmitten der südsteirischen Weinberge in Leutschach. **Stefan Silberschneider wurde zum beliebtesten Jungwinzer der Steiermark gewählt** und vertraut auf die Stärken der Steirischen Weinklassik. Nach dem Abschluss der Weinbauschule Silberberg sammelte er wertvolle Erfahrung bei heimischen Winzern. Im Weißweinbereich werden Riesling, Welschriesling, Gelber Muskateller, Sauvignon Blanc und Grauburgunder produziert, die beiden letztgenannten liegen Stefan besonders am Herzen. Sehr zu empfehlen sind auch der Schilcher und das feine Schaumweintrio. Und da wäre auch noch der Blaufränkisch, ein Exot in der Steiermark, aber eine Freude für Weinliebhaber. Im Klapotetzhof kann man die Weine verkosten, kulinarische Köstlichkeiten genießen und auch gemütliche Urlaubstage verbringen.





Klapotetzhof Familie Silberschneider
8454 Leutschach an der Weinstraße
Eichberg-Trautenburg 62
www.klapotetzhof.at

Eierpecken & Korkenknallen

Was wird der Osterhase denn heuer ins Nest legen? Hoffentlich neben einem bunten Ei auch Sekt aus Österreich. Denn er passt hervorragend zum traditionellen Ostermenü von Vor- bis Nachspeise.



Frühlingsfrischer Beginn
Zum leichten Brunch oder klassisch als Aperitif darf es frisch im Glas zugehen. Am besten eignet sich ein österreichsicher Sekt mit geschützter Ursprungsbezeichnung, genannt „Sekt Austria“ in einem fruchtig-leichten Stil. Weißer Sekt und Rosé-Sekt harmonieren hier vortrefflich mit Vorspeisen, Fischgerichten, hellem Fleisch, Fingerfood und Frühlingsgemüse.

Von Schinken bis Reindling
Kommen kräftigere Speisen auf den Tisch, darf auch der Sekt dazu kräftiger ausfallen. Die „Reserve“- bzw. „Große Reserve“-Stufe des Sekt Austria zeichnet sich durch einen volleren Körper, eine elegante Säurestruktur, oftmals Brioche-Aromen und einen finessenreichen, langen Abgang aus. So können sie mit Schinken im Brotteig ebenso brillieren wie mit flaumiger Osterpinze oder klassischem Reindling.



Sekt Austria – mehr Österreich geht nicht
Wo „Sekt Austria“ draufsteht, ist zu 100 % Österreich drin. Der Begriff steht seit Neuestem für heimische Schaumweine mit geschützter Ursprungsbezeichnung. Sie sind im Regal ganz leicht zu erkennen, denn wie eine Krone tragen sie auf dem Kopf der Flasche ein rot-weiß-rotes Emblem.

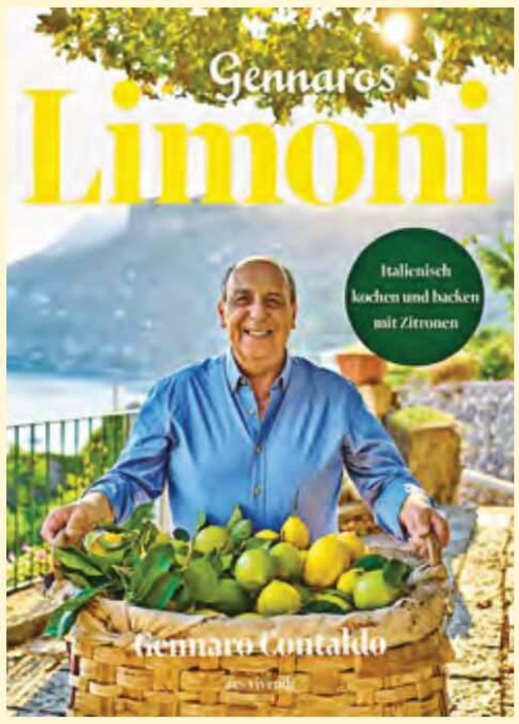
österreichwein.at

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.

WERBUNG | Fotos: ÖWM / Carletto Photography

ZITRONENLIEBE

Gennaro Contaldo macht Gusto auf „Limoni“



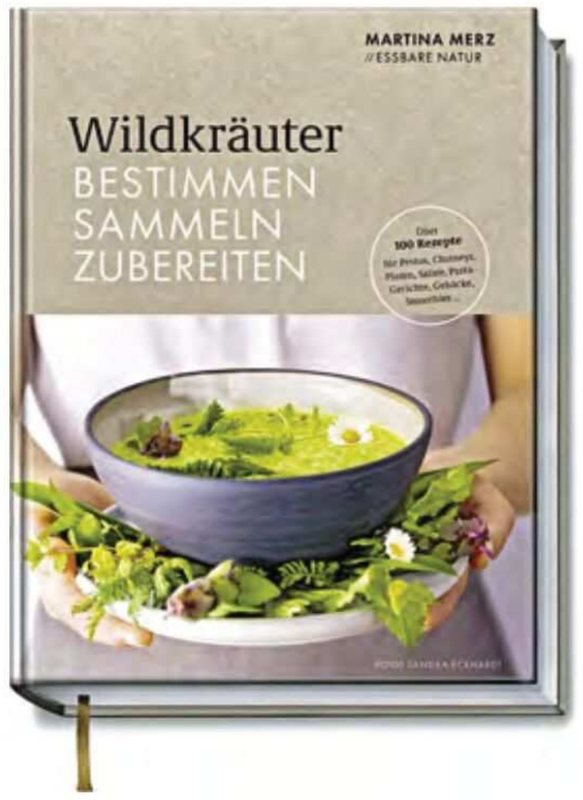
Wenn es jemals ein Kochbuch gegeben hat, das die Sonne auf den Teller bringt, dann ist es dieses: Gennaro Contaldo, der italienisch-britische Lieblingskoch der Stars, macht in seinem neuen Buch „Limoni“ unendlich viel Gusto auf die besten Zitronen. Kein Wunder, dass er solch eine große Leidenschaft für die herrliche Zitrusfrucht hegt, schließlich ist er dort aufgewachsen, wo die berühmte Amalfi-Zitrone ihren Ursprung hat. Von Zitronen-Frittata über zitronige Seezungenroulade bis zu hausgemachtem Limoncello: Zitronen-Liebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten, während solche, die es gerne werden wollen, in „Limoni“ wunderbare Inspiration und viel italienische Lebensfreude finden.

Limoni
Gennaro Contaldo
Ars Vivendi Verlag, € 28,90

Wir verlosen 2 Exemplare auf **GUSTO.at/gewinnspiele**

WILDKRÄUTER

Erfolgreich sammeln und einfach zubereiten



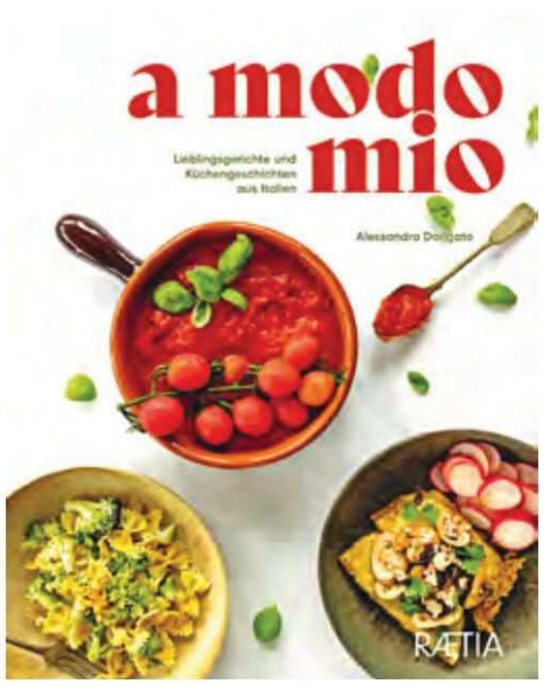
Martina Merz hat sich der nachhaltigen Ernährung und einem Leben im Einklang mit der Natur verschrieben. Seit über 20 Jahren sammelt sie neben Pilzen und Wildfrüchten auch essbare Pflanzen, sie ist Fliegenfischerin, gärtnert und kocht gerne. In diesem Buch liefert sie Hintergrundwissen und Tipps, um in die faszinierende Welt der Wildpflanzen einzusteigen. Beschrieben werden Klassiker wie Bärlauch und Löwenzahn, sowie andere leicht zu findende, aber eher unbekannte Pflanzen, Blüten und Früchte. Dazu gibt es über 100 Rezepte, mit denen man seine Gäste nachhaltig beeindrucken kann.

Wildkräuter – bestimmen, sammeln, zubereiten
Martina Merz
Becker Joest Volk Verlag, € 30,80

AUF MEINE ART

Alessandra Dorigatos italienische Genusswelt

Das erste Kochbuch von Alessandra Dorigato heißt wie ihr beliebter Blog und ihre Online-Kolumne bei „Der Standard“: „A Modo Mio“, auf meine Art. Bei ihr kann man das echte Italien entdecken: feine Familienrezepte, südländisches Lebensgefühl und warmherzige Geschichten machen dieses Buch zu einem Lesevergnügen, das sich wie ein sonniger Kurzurlaub anfühlt. GUSTO hat mit Alessandra Dorigato über ihre italienische Küche und ihr Buch geplaudert, nachzulesen auf GUSTO.at, inklusive Gewinnspiel!

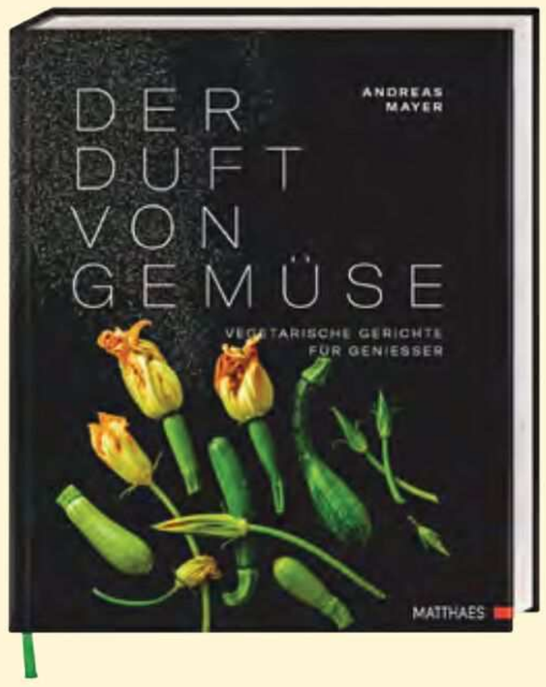


A Modo Mio
Alessandra Dorigato
Raetia Verlag, € 27,50

Wir verlosen 2 Exemplare auf **GUSTO.at/gewinnspiele**

KNACKIGES GEMÜSE

Vegetarische Gourmetküche



Mit diesem Buch erfüllte sich Spitzenkoch Andreas Mayer einen Herzenswunsch: „Meine Küche in Prielau ist nicht rein vegetarisch und wird es auch nie sein, doch nimmt das Kochen ohne Fleisch und Fisch einen enorm hohen Stellenwert bei mir ein“. Er zaubert aus knackigem Gemüse 70 feine vegetarische Gerichte. Neben frischen Zutaten spielen die richtige Kombination sowie Kräuter und Saucen eine tragende Rolle. Würzig, erdig oder fruchtig? Jedes Gericht wird durch eine kleine Erläuterung zu den Aromen und -kombinationen ergänzt.

Der Duft von Gemüse
Andreas Mayer
Dorling Kindersley, € 51,30



Foto: istockphoto.com

MUTTERTAG

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit Ihrem schönsten Muttertagstisch einen Abend bei und mit GUSTO, an dem wir Sie verwöhnen dürfen! Wir finden, man kann Mütter, die jeden Tag versuchen, die Wünsche ihrer Liebsten zu erfüllen, gar nicht genug feiern. Deshalb möchten wir fünf Mütter einladen, einen Abend lang Gast in der GUSTO-Küche zu sein. Mit gutem Essen, Weinbegleitung und spannenden Gesprächen mit dem GUSTO-Team wird es ein garantiert unvergesslicher Abend voller Genuss und Unterhaltung.
Wie Sie am Gewinnspiel teilnehmen können? Laden Sie einfach ein Foto von einem Ihrer letzten gedeckten Muttertagstische auf GUSTO.at/gewinnspiele hoch – egal ob daheim, im Garten oder von Ihrem Muttertags-Picknick. **Wir freuen uns auf Ihre Bilder und auf Sie!**

GUSTO.at/gewinnspiele
Einsendeschluss ist der **21. April 2022**

SalzburgMilch
DIE PREMIUM MILCHMACHER

TIERGESUNDHEIT HAT FÜR UNS VIELE NAMEN.

ZUM BEISPIEL ROSI, BELLA, LINDA, ELFI ODER VRONI.

Nachhaltigkeit leben. Tiergesundheit schmecken.

Die Beziehung unserer Bauernfamilien zu ihren Kühen ist etwas Besonderes. Wie Rosi, Bella, Linda, Elfi oder Vroni haben alle Tiere einen eigenen Namen und bekommen eine individuelle Betreuung. Unsere einzigartige Tiergesundheitsinitiative beinhaltet Gesundheits-Checks, bestes Futter, frisches Wasser und reichlich Auslauf für unsere Kühe.

milch.com

TIERGESUNDHEIT 100% KONTROLLIERT



Foto: AdobeStock

Mit Leichtigkeit in den Tag starten!

nöm fasten Joghurtdrink Pfirsich Mango mit frischer Mango und Pfirsich mixen, mit Obst und Granola nach Belieben garnieren und fertig ist die fruchtig-leichte Frühstücksbowl. Das Beste daran: Die Bowl ist ohne Zuckerzusatz und fettarm, schmeckt dabei aber himmlisch gut!

Mehr Rezeptinspiration gibt's auf: **noemfasten.at**

WERBUNG

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!



Lydia Selzer aus Ulrichskirchen im Weinviertel hat unser Germteig-Osterkörbchen (April-Heft 2020) gebacken. „Ich hab das Magazin gut aufgehoben und dem Osterhasen ein bisschen geholfen! Danke für eure großartigen Ideen!"



GUSTO-Leserin **Andrea Klein** hat den Mandelkranz mit Marzipanfülle (April-Heft 2021) gebacken. „Er ist mir sehr gut gelungen, meine ganze Familie war davon begeistert. Ich wünsche dem gesamten GUSTO-Team frohe Ostern und alles Liebe!" Das geben wir gerne zurück ☺

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.

WERBUNG

FIT IN DEN FRÜHLING





Fotos: © Simon Fischbacher

im ****Spa Hotel Bründl in Bad Leonfelden, OÖ

Eine kurze Wellness-Auszeit im Mühlviertel – zum Erholen & Genießen …

- 2 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer
- Begrüßungsdrink & Nachmittagsjause
- Abendessen für Genießer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Benutzung des Wellnessbereichs
- 1 Wohlfühlmassage (20 Min.) & 1 Kneipp-Wechselguss
- Bewegungsprogramm
- Abschiedsgeschenk

Pro Person für 2 Nächte € 288,–

Kein EZ-Zuschlag, zzgl Ortstaxe. Gültig bis Ende 06/22.

Mehr Infos auf **www.hotelbruendl.at**

TOLLE GEWINNE FÜRS OSTERNEST

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



UMWELTFREUNDLICH SPÜLEN

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

Gewinne eines von fünf Jahrespaketen von claro Classic Tabs im Wert von € 75,–!



THE AGE OF PISCES!

Dieser fantasievolle „Pisces" ist von Anfang an inspirierend. Angenehm ausbalanciert kommen Aromen von Feigen, getrockneten Früchten und Nüssen zum Vorschein. Der lange, einfühlsame Nachklang wird durch dezente Noten von orientalischen Gewürzen, feinen Vanillenoten mit einem Hauch von dunkler Schokolade gekrönt.

Gewinne einen von zwei Single Malt Whiskys The Age of Pisces!



FROHE OSTERN MIT LAPHROAIG!

Die Fastenzeit ist vorbei und wir freuen uns über die ersten Sonnenstrahlen im Frühling und auf einen reich gedeckten Ostertisch mit edelsten Tropfen der schottischen Insel Islay. Denn der torfige Whisky mit der markanten Note verleiht traditionellen Gerichten völlig neue Geschmackskomponenten und überrascht als perfekter Begleiter zum Festtagsessen. Als Inspiration für Ihre Ostertafel: Beef Ribs mit Laphroaig 10 Glace.

Verlost werden drei exklusive Laphroaig-Geschenkpackungen mit je zwei Gläsern.

WERBUNG

BIO VOM BALKAN

Genusstipp

Da kommt Urlaubsfeeling auf! Biobalkan vertreibt handgemachte Spezialitäten wie Ajvar, Sipurak (Hagebuttenmus), Krem (Haselnussmus) und Vrganj (Steinpilze) in Bioqualität. Es kommen nur die besten Produkte ins Glas, faire Bedingungen und soziale Gerechtigkeit für die regionalen Produzenten stehen für das Wiener Unternehmen im Vordergrund. So arbeitet man eng mit Social Businesses, kleinen Manufakturen und Bauernfamilien zusammen. In Serbien mit „Radanska Ruža“, wo sozial benachteiligte Frauen arbeiten und man auf die Erhaltung und Kultivierung von autochthonen Sorten setzt. Der Verein „Optimist“ organisiert das Wildsammeln von Hagebutten und Pilzen im entlegensten Winkel Serbiens. Familie Nelkoski baut in Nordmazedonien Bio-Haselnüsse an und in Bosnien und Herzegowina gibt's Kooperationen mit Feigen-Bauern von der „Initiative EkoLife“. **Die Produkte gibt's in ausgesuchten Läden und im Onlineshop.**



Foto: Hummer

www.biobalkan.info

ENDLICH WIEDER EIS

Pop-up-Store

Kürzlich startete Helli & Leo Eis mit seinem Pop-up-Store in der Wiener Rotenturmstraße in die zweite Saison. **Die Devise lautet: „Low sugar, aber voll sweet“, die Vitrine punktet mit fast 30 Eissorten.** Das Repertoire spielt sämtliche Farben, umfasst klassische wie überraschende Kreationen – von „Apfelstrudel“ über „Fior die Latte“ bis „Moe Zart“. Das außergewöhnichste ist „WAU“, das zuckerfreie Eis für Hunde. Innovativ wie die Eiskreationen ist auch das Designkonzept. Das coole 2D-Design in Schwarz-Weiß zieht sich über das gesamte Ambiente, Becher, Servietten bis zu den T-Shirts des Teams. Das bietet der bunten Farbpalette der Eissorten die perfekte Bühne.





Fotos: Tim Walker

Helli & Leo Eis
1010 Wien, Rotenturmstraße 16-18
Täglich von 11 bis 22 Uhr
www.helliundleo.at

zurück zum Ursprung

Bio, das weiter geht.

Ursprung mit Vorsprung.



- ✓ Höchste BIO- und Tierwohl Standards
- ✓ Österreichisches BIO-Futter
- ✓ Österreichische Herkunft
- ✓ Online rückverfolgbar bis „zum Ursprung“
- ✓ Garantierter Mehrbeitrag für unsere Ursprungsbauern

Jetzt die Doku „Der Ursprungsbauer“ streamen!

zurueckzumursprung.at/doku

HOFER

Da bin ich mir sicher.

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Ursprungsmilch
1 l



dauerhaft erhältlich
per Packung
1,45

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Ziegenkäsespezialitäten
verschiedene Sorten
150 g/100 g



dauerhaft erhältlich
per Stück
2,19
1,46/2,19/100 g

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Heumilchkäsescheiben
- Bergkönig
- Emmentaler

175 g



dauerhaft erhältlich
per Packung
2,49
1,42/100 g

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Schlagobers
frisch
250 ml



dauerhaft erhältlich
per Becher
1,39
5,56/Liter

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Naturjoghurt
330 g



dauerhaft erhältlich
per Glas
1,09
3,30/kg

ZURÜCK ZUM URSPRUNG
BIO-Beinschinken
150 g



dauerhaft erhältlich
per Packung
4,29
2,86/100 g

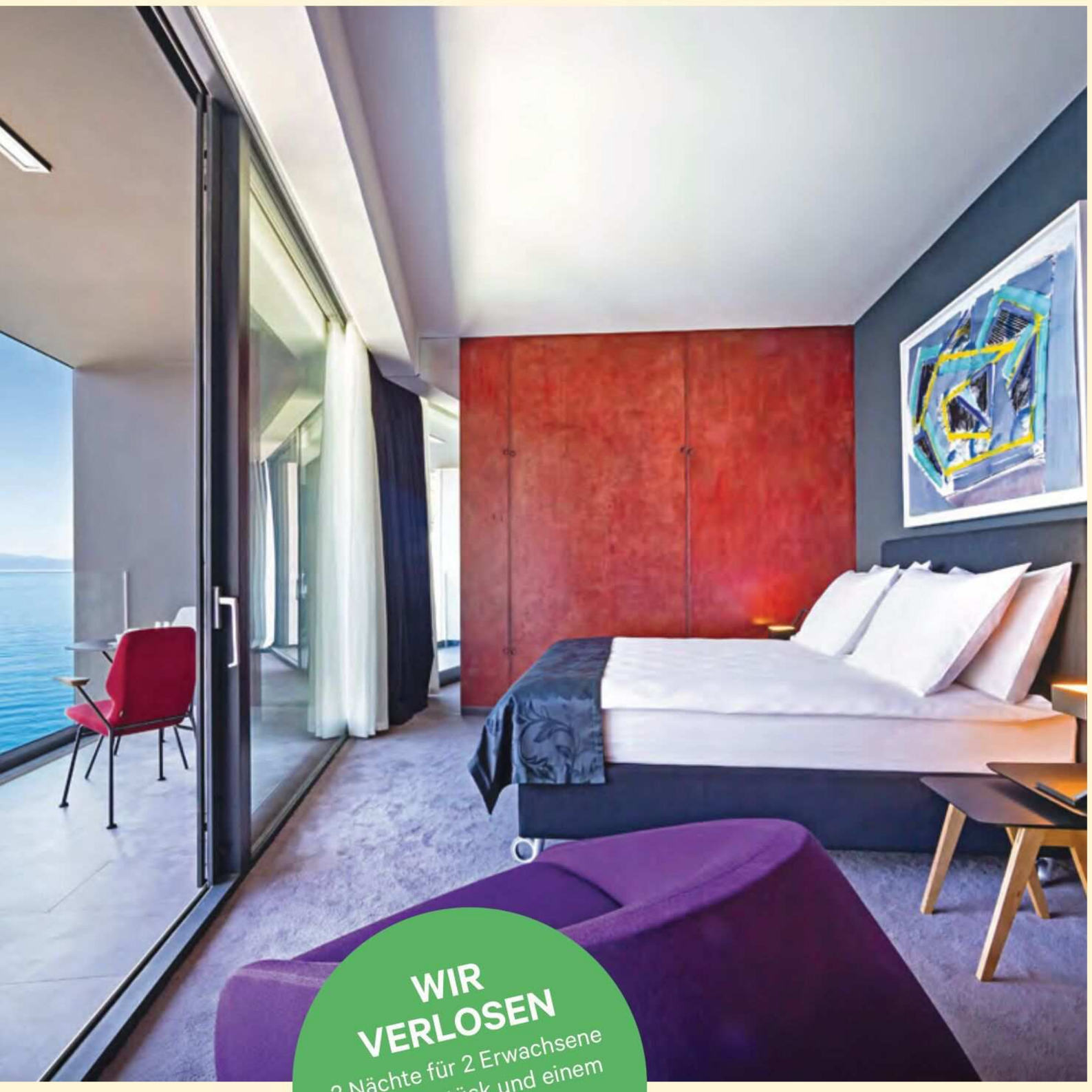
Bitte beachten Sie, dass sämtliche Aktionsartikel, im Unterschied zu unserem dauerhaft erhältlichen Sortiment, nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen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

hofer.at

Urlaubsträume *werden wahr!*

Gewinnspiel-Special

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages im sonnigen Kroatien. Im extravaganten Designerhotel Navis residiert man direkt am Meer, im Boutique-Hotel Kukuriku in historischen Gewölben.



Fotos: Hotel Navis

WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene inkl. Frühstück und einem Gourmetdinner
GUSTO.at/gewinnspiele

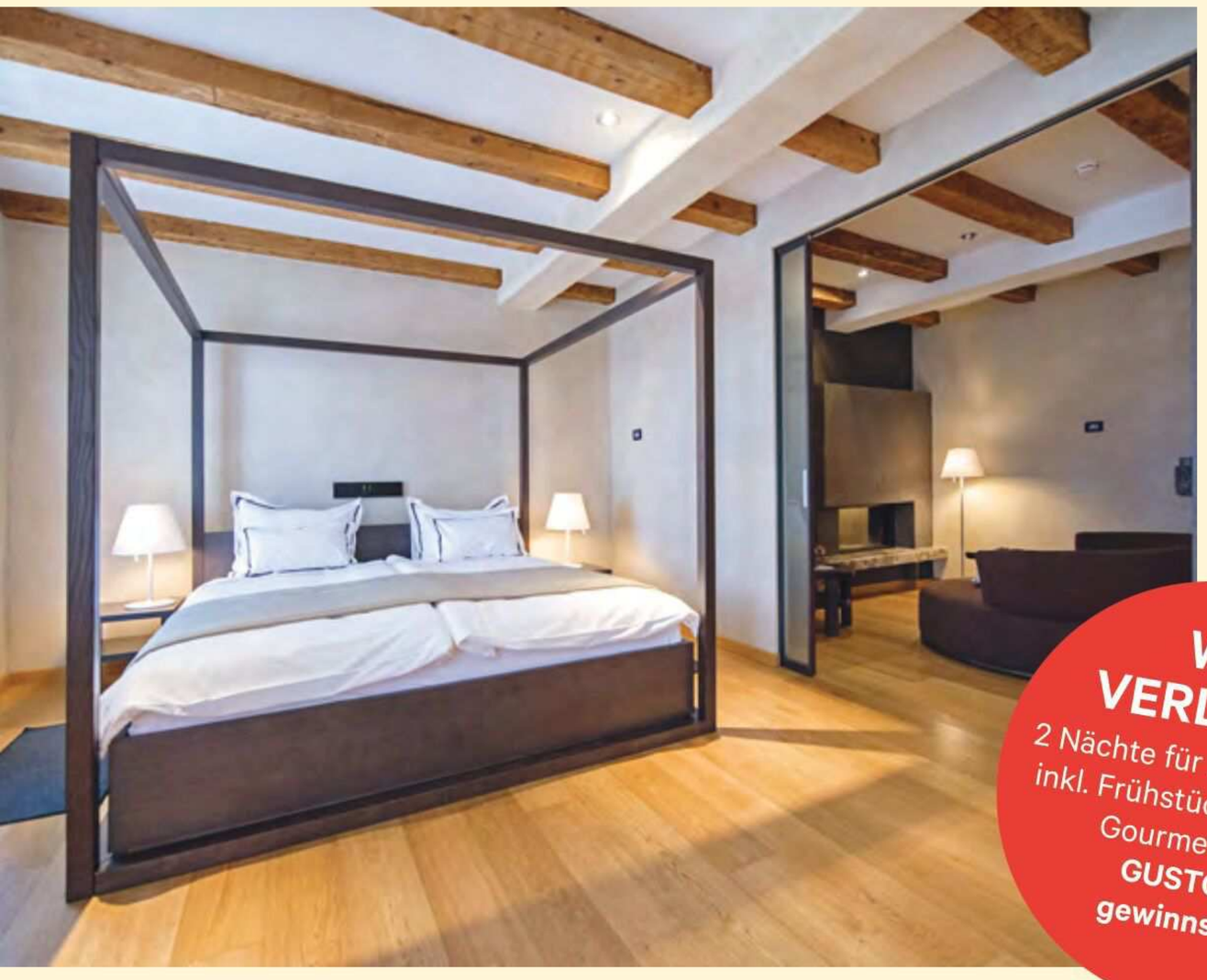
DESIGNHOTEL NAVIS



Großartige Lage direkt an der Kvarner-Bucht auf halbem Weg zwischen Opatija und Rijeka, futuristische Architektur und ein Restaurant der Extraklasse – das 5-Sterne-Designhotel Navis ist das perfekte Hideaway.
Wie ein Schwalbennest klebt das durchgestylte Haus an einem schmalen, steilen Küstenstreifen direkt über dem Meer, das hier omnipräsent und selbst vom Bett aus im Blick ist. Die Terrasse mit Relaxbereich samt Outdoorpool schwebt ähnlich dem Panoramadeck eines Kreuzfahrtschiffes über den Wellen. Sie ist auch die Bühne für die kulinarische Seele des Hauses: **das Gourmetrestaurant Navis, wo kreative Adria-Küche mit besten Naturprodukten aus Meer und Hinterland ihren großen Auftritt hat.** Durch ihre herausragende Wasserqualität ist die Kvarner-Bucht ein kulinarisches Schlaraffenland. Adria-Fisch, Muscheln und vor allem die berühmten Kvarner Scampi, die ausschließlich aus Wildfang kommen, begeistern durch Top-Qualität. Auf der Speisekarte finden sich Thunfisch-Carpaccio, Lobster, Austern, Steak mit istrischen Trüffeln, hausgemachtes Brot aus dem Holzofen … und die fantastische Aussicht gibt's als Draufgabe.

Designhotel Navis
51410 Opatija, Ivana Matetića Ronjgova 10
www.hotel-navis.hr

Fotos: Petr Blaha





WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene inkl. Frühstück und einem Gourmetdinner
GUSTO.at/gewinnspiele

BOUTIQUEHOTEL KUKURIKU



Das Gourmetrestaurant und Boutique-Hotel Kukuriku liegt mitten in Kastav, einem nostalgischen Bergstädtchen. Hoch über der Opatija-Riviera verwandelte Nenad Kukurin ein historisches Ensemble aus altösterreichischer k.u.k.-Schule und Kloster in ein romantisches Hideaway. Behagliches Design und luxuriöse Ausstattung prägen die 15 Zimmer und Suiten. **Das Restaurant gehört zu den besten der Region, inspiriert vom Slow Food-Gedanken war Nenad Kukurin schon immer ein Pionier der Region Kvarner,** als Koch und leidenschaftlicher Weinkenner. Mit Robert Kličković hat er einen kongenialen Küchenchef, der die stark saisonorientierte Adria-Küche mit kreativen und bisweilen avantgardistischen Ideen weiter vorantreibt. Fisch und Meeresfrüchte stehen im Mittelpunkt, bereichert durch Produkte aus den nahen Bergen des Hinterlandes, legendär sind die Carpaccios und Risottos. Angesichts des Top-Küchenteams kann sich Nenad Kukurin wieder verstärkt seiner großen Leidenschaft Wein widmen. Sein Keller birgt spannende Newcomer der kroatischen Winzerszene, ausgewählte Raritäten arrivierter Stars, Naturweine ebenso wie klassisch ausgebaute Topweine.

Luxury Boutique Hotel & Gourmetrestaurant Kukuriku
51215 Kastav, Trg Lokvina 3
kukuriku.hr





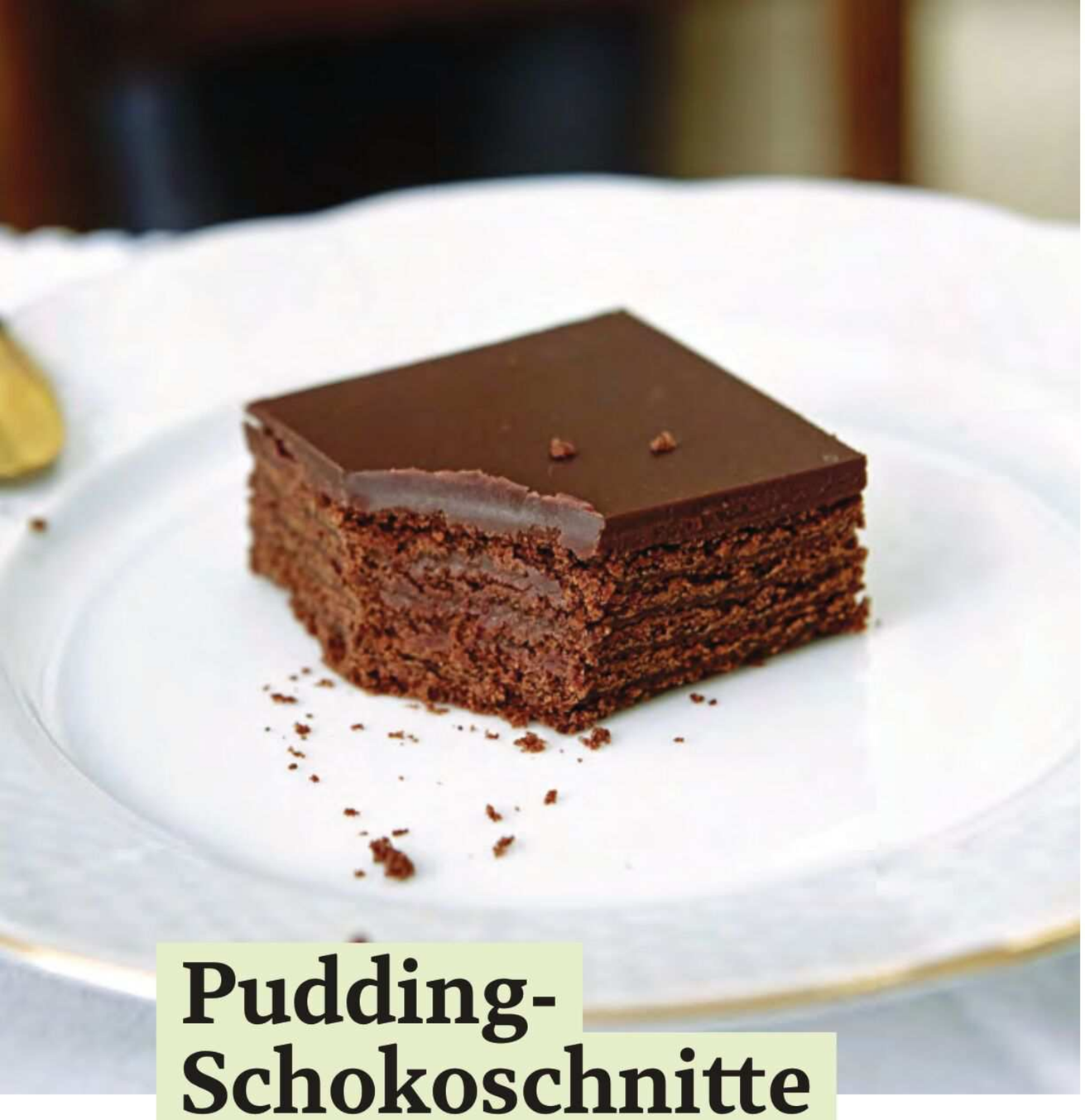
Kerstin lädt ins Burgenland

Zeit für ein Kaffeekränzchen! Unsere Redakteurin Kerstin kredenzt ein mehrschichtiges Schokoschnittchen, eine feine Nascherei aus Uromas Mehlspeisküche.

TEXT Kerstin Grossbauer **FOTOS** Dieter Brasch



Im Burgenland wird Gastfreundschaft großgeschrieben. Torten, Kuchen, Gebäck und Co werden selbstverständlich aufgetischt, vorbildliche Gastgeberqualitäten inklusive. Jeder Einladung wird mit Freude nachgegangen. Noch beglückender ist es, die Rolle des Gastgebers einzunehmen. Schließlich sollen wir die Feste feiern, wie sie fallen. Zusammenhalt und Genuss nehmen einen wichtigen Platz ein und am Schönsten ist es, „wenn Jung und Alt zusammenkommen“. **Uromas Weisheiten in Ehren, von ihnen können wir noch viel lernen!** Beispielsweise wie man traditionell-burgenländische Mehlspeisen bäckt. Ein Klassiker aus dem Süden des Landes, ein absoluter Liebling und Traum aller Schokoholiker: die Pudding-Schokoschnitte! Es braucht ein bisschen Fantasie, um die Notizen der Vorgeneration in „Rezeptform“ zu bringen. Sie backen nicht nach Vorschrift, eher nach Gefühl, was „das Lernen“ nicht immer ganz einfach macht. Den Aufwand ist es allemal wert. Denn so wie die Urli es gemacht hat, macht’s sonst niemand.



Pudding-Schokoschnitte

25 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 8 Stunden

Teig:
- 360 g glattes Mehl
- ½ Pkg. Backpulver
- 80 g Kakao
- 160 g Kristallzucker
- 2 mittlere Eier
- 200 g Butter *(zimmerwarm)*
- Mark von 1 Vanilleschote

Puddingcreme:
- 1 EL Kakao
- 180 g Kristallzucker
- 3 EL Maisstärke
- 500 ml Milch
- 160 g Butter
- 40 g Schokolade *(70 %)*
- 35 g Schokolade *(82 %)*

Glasur:
- 150 g dunkle Kuvertüre
- 50 g Butter
- 1 EL Öl

1. Rohr auf 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Kakao, Zucker, Eier, Butter und Vanillemark glatt verkneten. Teig in 5 gleich große Stücke schneiden und jeweils zwischen zwei Lagen Backpapier sehr dünn ausrollen (33 x 21 cm). Oberes Papier entfernen, Teigplatten nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Für die Creme Kakao mit Zucker und Stärke versieben. Milch erwärmen, Butter und Schokoladen darin schmelzen. Kakaomischung zugeben, unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und rühren, bis eine glatte Creme entsteht.
4. Eine Teigplatte 1–2 mm dick mit heißer Creme bestreichen, nächste darauf setzen und bestreichen. Vorgang wiederholen, bis alle Teigplatten sowie die Creme aufgebraucht sind. Schnitte für ca. 2 Stunden kalt stellen.
5. Für die Glasur Kuvertüre und Butter langsam über Wasserdampf schmelzen. Öl behutsam einrühren. Glasur überkühlen lassen und auf der Schnitte glatt verstreichen. Schnitte für ca. 6 Stunden kalt stellen. Herausnehmen und in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden.

Pro Stück: 287 kcal | **EW:** 5 g | **Fett:** 18 g | **KH:** 28 g | **BE:** 2,2 | **Chol:** 53 mg

Trickkiste

Gut getürmt
Für exakt gleich große Platten die gewünschte Teiggröße auf Backpapier vorzeichnen! Das Stapeln wird zum Kinderspiel.

Fingerspitzengefühl gefragt
Die Teigplatten brechen leicht, deshalb vorsichtig und mit Gefühl aufeinandersetzen!

Luftbläschen – keine Chance!
Schokolade beim Schmelzen langsam erhitzen und rühren – so entstehen keine Luftbläschen.

Glänzende Glasur
Oh lala. Mit Öl oder Kokosfett in der Glasur wird die Oberfläche glänzend!

Wie vom Profi
Gleich große Schnittchen gelingen mit Lineal und superscharfem Messer. Klinge nach jedem Schnitt mit einem Tuch reinigen!

Atemberaubender Genuss
Schnitte im Kühlschrank aufbewahren! So schmeckt sie einfach am besten.

Pflicht und Kür
Im Burgenland gibt es keine Mehlspeisentafel ohne kitschige Dekoration. Tortenspitze ist ein absolutes Muss!

Nimm es leicht!
Zeit mit unseren Liebsten zu verbringen, das lieben wir! Um als Gastgeber zu glänzen, geht es partout nicht um Perfektion. Wichtiger ist es, dass sich alle Gäste rundum wohlfühlen. Eine entspannte Atmosphäre trägt viel dazu bei. Also: durchatmen und Prost!

Gut geplant ist halb gewonnen
Die Pudding-Schokoschnitte lässt sich gänzlich am Vortag zubereiten. Sie zieht über Nacht im Kühlschrank durch, am Tag der Tage steht ein fertiges Schnittchen bereit.

Geschenke für alle
Wir packen Schnittchen zum Mitnehmen ein. Vorbildlich! Und ein bisschen eigennützig. So landen die Kalorien nicht nur auf der eigenen Hüfte.



Oster-Brunch



Wir lieben es den Tisch zu decken, mit Freunden und Familie gemütlich zusammenzusitzen, plaudern und das Frühstück über den ganzen Tag zelebrieren. Bei dieser Gelegenheit servieren wir Gerichte, die gut vor- und einfach zuzubereiten sind, toll aussehen und allen schmecken!

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny **GESCHIRR** Feine Dinge



So gelingt der perfekte Brunch

Brunch – die Verbindung zwischen „Breakfast“ und „Lunch“ ist bei Einladungen am Wochenende sehr beliebt, da man nahezu einen ganzen Tag miteinander verbringen und währenddessen nach und nach alle Köstlichkeiten auf dem gedeckten Tisch probieren kann. Die Mischung aus süß und salzig, warm und kalt macht es dabei umso interessanter!
Das Um und Auf einer gelungenen Einladung zum Essen ist eine gute Vorbereitung. Falls Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie bei Ihren Gästen vorab nach ob es Allergien oder Unverträglichkeiten gibt. Auch fleischlose Varianten erfreuen sich immer mehr Beliebtheit!

Aufstriche wie auf S. 30 lassen sich am Vortag perfekt zubereiten. Das gilt auch für die **Osterschnecke** (S. 24), die **Kekse** (S. 35) und die **Schokoladen-Milchbrötchen** (S. 38). Der **Osterschinken** (S. 22) und auch der **falsche Hase** (S. 34) können am Vortag bis zum Backen fertig gestellt und am Tag der Einladung ins Rohr geschoben werden.
Auf jeden Fall lohnt es sich eine Einkaufsliste zu erstellen, um wirklich nichts zu vergessen, damit Sie am Tag der Einladung nicht noch kurzfristig Vergessenes besorgen müssen.

Getränke sollten gekühlt und der Tisch gedeckt sein. Schließlich sollten Sie selbst die Stunden mit Ihren Liebsten am Tisch verbringen und nicht hektisch in die Küche hin- und zurücklaufen. Als Dekoration bieten sich ausgeblasene wie auch frische Eier auf einem Ostertisch perfekt an. Ein wenig Stroh oder Heu lassen den Tisch rustikal wirken. Wenn Sie es etwas edler bevorzugen, könnten Sie zum Beispiel ein paar süße Pralinen in Ostereierform in kleinen Schalen platzieren.
Bevorzugen Sie schlichte Servietten, damit der üppig gedeckte Tisch mit all den Köstlichkeiten auch optisch im Vordergrund steht.

Wenn Ihre Gäste eintreffen, freuen sie sich sicher über Prickelndes zum Anstoßen! **Wir wünschen ganz viel Freude bei einem köstlichen Brunch mit all Ihren Liebsten und frohe Ostern!**



Oster-schinken im Erdäpfel-brotteig

10 Scheiben, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 Stunde

- 1,2 kg Selchroller

Teig:

- 200 g mehlige Erdäpfel
- 10 g frische Germ
- 300 g griffiges Mehl
- 50 g weiche Butter
- 1 mittleres Ei
- 1 Dotter
- 60 ml Milch
- 1 TL Kristallzucker
- 1 TL Salz

Zum Bestreichen:

- 1 Eiklar *(verquirlt)*

- *Mehl*

1. Selchroller nach Packungsanleitung kochen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Für den Teig die Erdäpfel schälen und weich kochen. In einem Sieb abtropfen und überkühlen lassen.
3. Erdäpfel pressen. Germ zerbröseln. Alle Teigzutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten, in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
5. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen und mit Eiklar bestreichen. Selchroller darauf legen und im Teig einrollen. Osterschinken auf das Blech legen und mit dem übrigen Eiklar bestreichen.
6. Im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit frischem Kren servieren.

Pro Stück: 439 kcal | **EW:** 26 g | **Fett:** 26 g | **KH:** 27 g | **BE:** 2,1
Chol: 143 mg


Frohe
Ostern

Süße Osterschnecke mit Nüssen

10 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Teig:
- 500 g glattes Mehl
- 230 ml Milch
  (wir verwenden nöm Vollmilch)
- 30 g frische Germ *(zerbröselt)*
- 50 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 80 g Butter *(zerlassen)*
- 1 mittleres Ei

Fülle:
- 80 g Rosinen
- 3 EL Rum
- 80 g Butter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 80 g Kristallzucker
- 1 TL Zimt
- 1 TL Bio-Orangenschale *(abgerieben)*
- 80 g Haselnüsse

Zum Fertigstellen:
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 2 EL Hagelzucker

- *Butter, Mehl*

1. Mehl, Milch, Germ, Zuckersorten, Butter und Ei ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Fülle Rosinen und Rum vermischen und ziehen lassen. Butter in einem Topf erwärmen, bis sie braun wird. Das kann bis zu 20 Minuten dauern. Butter durch ein Sieb leeren und mit Vanillemark vermischen.
3. Zucker, Zimt und Orangenschale mit den Fingerspitzen verreiben. Haselnüsse in einer Pfanne rösten, bis die Schale aufplatzt und sie zu duften beginnen. Vom Herd nehmen. Nüsse in ein Tuch einschlagen und aneinander reiben, bis sich die Schale löst. Haselnüsse fein hacken.
4. Topf (Ø ca. 22 cm) mit Butter ausstreichen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 40 x 38 cm) ausrollen. Mit der Vanillebutter bestreichen. Mit Zimtzucker, Rosinen und Haselnüssen bestreuen. Teig von unten nach oben eng einrollen. Mit der Naht nach unten in den Topf legen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Osterschnecke mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Aus dem Topf stürzen und noch warm servieren.

Pro Stück: 477 kcal | **EW:** 10 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 62 g | **BE:** 4,9 | **Chol:** 81 mg

WERBUNG

nöm

DIE NACHHALTIGSTE MILCH-FLASCHE AUS 100% REPET



Milchgenuss für uns und die Umwelt, mit der nöm Vollmilch in der glasklaren 1 Liter rePET Flasche. Die Flasche besteht aus 100% recyceltem Material und kann durch ihre Transparenz wieder einwandfrei in den Recyclingkreislauf rückgeführt werden.
Voller nöm Milch Genuss: Von kleinen Familienbetrieben gesammelt und klimaneutral abgefüllt.

Frühlings-kräuter-Salat mit Fenchel

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 80 g Erbsenschoten
- 1 Fenchel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Jungzwiebel
- 20 g Bärlauch
- 20 g Koriander
- 20 g Dille
- 100 g Rucola
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 1 Tasse Gartenkresse
- 2 EL essbare Blüten

Vinaigrette:

- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL grober Senf
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Pfeffer

1. Erbsenschoten 1–2 Minuten bissfest blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Fenchelgrün abzupfen und beiseite stellen. Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Jungzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Bärlauch grob schneiden. Koriander und Dille abzupfen. Kresse abschneiden.
2. Gemüse und Kräuter vermengen und in einer großen Schüssel anrichten. Blüten und Fenchelgrün darauf verteilen.
3. Für die Vinaigrette die Zutaten glatt rühren und über den Salat träufeln. Sofort servieren.

Pro Portion: 153 kcal | **EW:** 5 g | **Fett:** 10 g | **KH:** 14 g
BE: 0,8 | **Chol:** 5 mg





Gebackene Wachteleier mit Blutwurst & Speck

14 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 14 Wachteleier
- 100 g Speck
- 1 kleine Birne
- 200 g Blutwurst
- 500 g Wurstbrät *(aus frischen Bratwürsten)*
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Pkg. Gartenkresse

Zum Panieren:

- 2 mittlere Eier
- 2 EL Milch
- 200 g glattes Mehl
- 200 g Panko- oder Semmelbrösel

Dip:

- 200 g Mayonnaise *(80 % Fett)*
- 1 EL Sauerrahm
- 1 TL Curry

- *Salz, Pfeffer, Öl zum Backen*

1. Wasser aufkochen. Wachteleier darin ca. 2 ½ Minuten kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen.
2. Speck fein hacken, Birne raspeln. Blutwurst zerbröseln. Brät, Speck, Birne, Blutwurst und Brösel gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mischung in 14 Portionen teilen und flach drücken. Je 1 Ei hineinlegen, Masse über das Ei schlagen und verschließen.
4. Zum Panieren Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bällchen in Mehl, Ei und Bröseln panieren.
5. In einem Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Bällchen darin rundum goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Für den Dip Mayonnaise, Sauerrahm und Curry verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Eier mit Curry-Mayonnaise und Gartenkresse garnieren.

Pro Stück: 472 kcal | **EW:** 15 g | **Fett:** 35 g | **KH:** 25 g | **BE:** 1,8 | **Chol:** 125 mg

Blätterteigschnitte mit Champignons, Wachteleiern & Hollandaise

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g braune Champignons
- 1 EL Butter
- 4 Zweige Thymian
- 100 ml Madeira
- 36 Wachteleier

Hollandaise:

- 2 Schalotten
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Zweige Estragon
- 2 Zweige Thymian
- 100 ml Weißweinessig
- 50 ml Weißwein
- 300 g Butter
- 3 Dotter
- 20 g Schnittlauchröllchen

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Blätterteig aufrollen und in 12 Rechtecke schneiden. Auf das Blech legen, mit einem Bogen Backpapier belegen und mit einem zweiten Blech beschweren. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Champignons fein hacken. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotten darin anschwitzen. Thymian, Knoblauch und Champignons zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten braten, damit möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Die Masse soll fast schwarz sein. Mit Madeira ablöschen und einreduzieren. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.
4. Wachteleier in kochendem Wasser 2 ½ Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Eier schälen und warm halten.
5. Für die Hollandaise Schalotten schälen und grob würfeln. Mit Pfefferkörnern, Estragon, Thymian, Essig und Weißwein aufkochen und bis auf ein Drittel einreduzieren. Reduktion warm halten.
6. Champignonmasse auf den Blätterteigschnitten verteilen. Je 3 Wachteleier darauf setzen.
7. Butter erhitzen, bis sie klar ist. Aufsteigenden Schaum abschöpfen, Butter vom Herd nehmen.
8. Dotter mit 3 EL der Reduktion über einem Wasserbad dickcremig schlagen; das Volumen muss sich deutlich vergrößern. Masse vom Dampf nehmen, Butter in dünnem Strahl unter Rühren zugießen. Sauce mit Salz, Pfeffer und der übrigen Reduktion abschmecken.
9. Blätterteigschnittchen auf einem Teller anrichten, mit der Hollandaise beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Stück: 336 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 30 g | **KH:** 6 g | **BE:** 0,3 | **Chol:** 264 mg





Scharfer Linsenaufstrich

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 160 g rote Linsen
- 50 g Mandelsplitter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Paradeismark
- 1 MS Kreuzkümmel *(gemahlen)*
- 1 TL Paprikapulver *(geräuchert)*
- 2 TL Harissa

- *Salz, Pfeffer*

1. Linsen mit Wasser bedecken und gar kochen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
2. Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. 1 EL von den Mandeln für die Deko beiseite stellen.
3. Linsen mit den übrigen Zutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich mit Mandelsplittern bestreuen.

Pro Portion: 257 kcal | **EW:** 13 g | **Fett:** 12 g | **KH:** 29 g | **BE:** 1,8 | **Chol:** 40 mg

Mediterraner Aufstrich

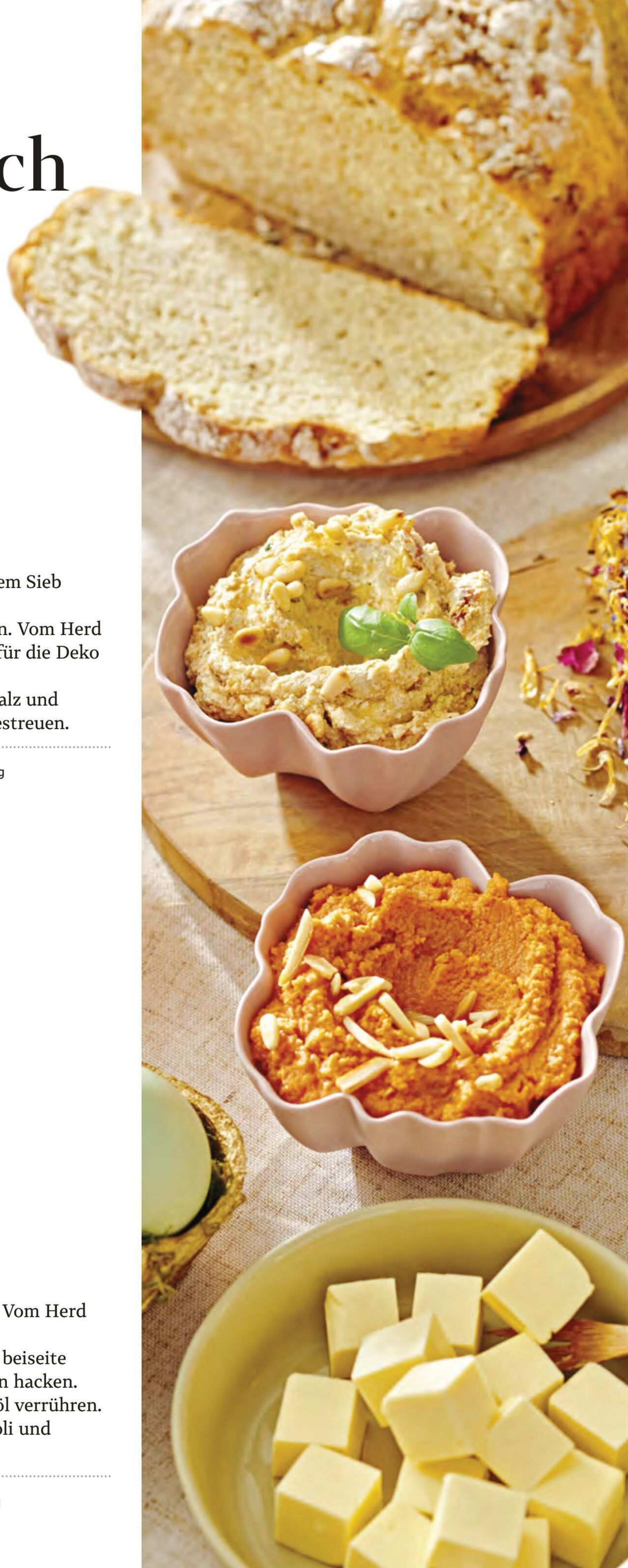
4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

- 50 g Pignoli
- 1 Hand voll Basilikum
- 1 Hand voll Petersilie
- 80 g getrocknete Paradeiser *(in Öl eingelegt)*
- 150 g Feta
- 275 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 TL Bio-Zitronenschale *(abgerieben)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Pignoli in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Je 1 EL Pignoli und Basilikumblättchen für die Deko beiseite stellen. Übrige Pignoli, Kräuter und Paradeiser sehr fein hacken. Feta zerbröseln. Alle Zutaten mit 2 EL vom Paradeiseröl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufstrich mit Pignoli und Basilikum garnieren.

Pro Portion: 428 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 37 g | **KH:** 7 g | **BE:** 0,4 | **Chol:** 84 mg





Irish Soda Bread *Schnelles Buttermilch-Dinkelbrot*

12 Scheiben, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 500 g glattes Dinkelmehl
- 500 ml Buttermilch
- 2 TL Natron
- 2 TL Salz

- *Butter*

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen ofenfesten Topf (Ø ca. 20 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Mehl, Buttermilch, Natron und Salz verrühren. Teig in den Topf leeren und im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 40 Minuten goldbraun backen.
3. Brot herausnehmen, aus dem Topf stürzen und auskühlen lassen.

Pro Scheibe: 173 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 2 g | **KH:** 32 g | **BE:** 2,5 | **Chol:** 4 mg

Frühlings-aufstrich

4 Portionen, Zubereitung ca. 10 Minuten

- 50 g Radieschen
- 1 Midi-Gurke
- 250 g Topfen *(20 % Fett)*
- 100 g Sauerrahm
- 1 TL Senf
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Bärlauch *(gehackt)*
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*
- 2 EL Kresse
- 1 TL Bio-Zitronenschale *(abgerieben)*
- 1 EL Zitronensaft

- *Salz, Pfeffer*

1. Radieschen und Gurke sehr fein hacken. 1 EL von den Radieschen für die Deko beiseite stellen.
2. Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackten Radieschen bestreuen.

Pro Portion: 102 kcal | **EW:** 10 g | **Fett:** 5 g | **KH:** 5 g | **BE:** 0,4 | **Chol:** 13 mg



Weiche Eier in Senfsauce mit Spinat

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 8 mittlere Eier
- 2 Scheiben Zwieback
- 80 g Grammeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Butter
- 1 Schalotte
- 1 EL Öl
- 150 ml Schlagobers
  (wir verwenden nöm Schlagobers)
- 2 EL grober Senf
- 50 ml Wasser
- 200 g Blattspinat
- 150 g Crème fraîche

- *Salz, Pfeffer*

1. Eier 5 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Eier schälen und warm halten.
2. Zwieback zerbröseln. Grammeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Zwieback und Grammeln zugeben und goldbraun rösten. 1 TL vom Knoblauch untermischen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schalotte schälen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Obers, Senf und Wasser zugeben und aufkochen. Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Crème fraîche unterrühren. Senfsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.
4. Eier halbieren und in die Sauce legen. Mit den Grammel-Streuseln bestreuen.

Pro Portion: 568 kcal | **EW:** 23 g | **Fett:** 47 g | **KH:** 14 g | **BE:** 1,1 | **Chol:** 534 mg

WERBUNG

nöm

nöm SCHLAGOBERS BESONDERS CREMIG

nöm Schlagobers ist nicht nur aufgeschlagen zu Kuchen und Gebäck ein besonders cremiges Geschmackserlebnis, sondern eignet sich auch perfekt zum Verfeinern von Suppe oder Saucen und verwandelt so jedes Menü zu einem unvergesslichen Genussmoment.
Tipp: Mit der wiederverschließbaren Packung ist das Portionieren ganz einfach.



Falscher Hase im Blätterteigmantel

14 Portionen, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden, zum Kühlen mindestens 2 Stunden

- 5 mittlere Eier
- 100 g Chorizo
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Petersilie
- 500 g Rinderfaschiertes
- 300 g Wurstbrät *(aus frischen Bratwürsten)*
- 80 g Speckwürfel
- 5 EL Semmelbrösel
- 1 mittleres Ei
- 1 TL Paprikapulver *(edelsüß)*
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Ketchup
- 2 Rollen Blätterteig
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 1 EL Kümmel

Deko:

- 1 Hand voll Vogerlsalat

- *Salz, Pfeffer*

1. Eier in kochendem Wasser 6 Minuten kochen. In kaltem Wasser abschrecken und schälen.
2. Chorizo schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie hacken.
3. Faschiertes, Brät, Speck, Brösel, Ei, Gewürze, Ketchup, Chorizo, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Die Hälfte der Masse auf einem Stück Frischhaltefolie verteilen und andrücken. Eier mittig, aneinander anschließend aufreihen. Übrige Fleischmasse darauf verteilen. Mit Hilfe der Frischhaltefolie eng einrollen (wie Serviettenknödel). Für mind. 2 Stunden kalt stellen.
5. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
6. Blätterteig aufrollen und auf das Blech legen. Braten auswickeln und darauf legen. Zweiten Blätterteig darauf legen und den Rand eindrehen. Falschen Hasen mit Ei bestreichen und mit Kümmel bestreuen. Mit einer Gabel mehrmals stupfen.
7. Im Rohr (zweite Schiene von unten) ca. 1 ¼ Stunden backen. Sobald der Falsche Hase goldbraun ist, locker mit Alufolie abdecken und fertig backen. Rohr ausschalten, die Tür einen Spalt öffnen und den Falschen Hasen 20 Minuten ruhen lassen. Herausnehmen und mit Vogerlsalat garniert servieren.

Pro Portion: 273 kcal | **EW:** 16 g | **Fett:** 20 g | **KH:** 9 g | **BE:** 0,6| **Chol:** 128 mg



Blumige Kekse mit weißer Schokolade

35 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Teig:

- 250 g weiche Butter
- 60 g Staubzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1 TL Bio-Zitronenschale *(abgerieben)*
- 260 g glattes Mehl

Fülle und Deko:

- 100 g Marillenmarmelade
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kokosfett
- Mark von 1 Vanilleschote
- 20 g kandierte Blüten *(Veilchen, Rosen)*

- *Mehl*

1. Für den Teig Butter, Zuckersorten und Zitronenschale ca. 5 Minuten schaumig mixen. Mehl untermischen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten und ca. 5 mm dick ausrollen. Blumen ausstechen und auf das Blech legen. Aus der Hälfte der Kekse mittig ein Loch ausstechen. Kekse im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten backen, bis der Rand hellbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Je einen vollen und gelochten Keks mit Marmelade zusammensetzen.
5. Kuvertüre und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Vanillemark untermischen.
6. Kekse in die Schokolade tunken, gut abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Mit kandierten Blüten verzieren.

Pro Stück: 131 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 8 g | **KH:** 13 g | **BE:** 0,8 | **Chol:** 16 mg



Cheddar-Scones mit Roastbeef & Chutney

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

Scones:
- 300 g glattes Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 EL Thymianblättchen
- 80 g sehr kalte Butter *(wir verwenden nöm Teebutter)*
- 200 g Cheddar *(gerieben)*
- 220 ml Buttermilch
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 2 Pkg. Gartenkresse
- 500 g Roastbeef *(dünn geschnitten)*

- *Salz, Pfeffer, Mehl*

Chutney:
- 2 Schalotten
- 250 g rote Trauben
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Senfkörner *(hell)*
- 50 ml Sherry
- 50 ml weißer Balsamessig

Belag:
- 80 g Frühstücksspeck
- 80 g Dijon-Senf

1. Für das Chutney Schalotten schälen und klein würfeln. Trauben je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Schalotten im Olivenöl anschwitzen. Senfkörner und Trauben zugeben und kurz mitrösten. Mit Sherry und Balsamessig ablöschen und ca. 20 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
3. Für die Scones Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Butter reiben und zugeben. Mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. 150 g vom Cheddar und Buttermilch einarbeiten und kurz verkneten. Der Teig soll noch sehr grob sein.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen. Scheiben (Ø ca. 5 cm) ausstechen und auf das Blech legen. Mit Ei bestreichen und mit dem übrigen Cheddar bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Frühstücksspeck in einer trockenen Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zerbröseln.
6. Scones halbieren und mit Senf bestreichen. Kresse darauf verteilen, mit Roastbeef belegen, Chutney und Speck darauf verteilen. Scones sofort servieren.

Pro Stück: 254 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 14 g | **KH:** 20 g | **BE:** 1,5 | **Chol:** 45 mg

WERBUNG



nöm TEEBUTTER
KÖSTLICH UND PRAKTISCH



Im wiederverschließbaren Becher mit Frischeklick ist die besonders rahmig-frische und zugleich streichfeine nöm Teebutter jederzeit wiederverschließbar. Ideal zum Backen ist die nöm Teebutter allerdings im Butterblock.
Kleiner Tipp: Auf der Folie sind Mengenmarkierungen zur praktischen Dosierung ohne Waage.

Schokoladige Milchbrötchen

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 2 Stunden

Germteig:

- 520 g glattes Mehl
- 120 g Kristallzucker
- 3 TL Trockengerm
- 30 g Kakao
- 110 g weiche Butter
- 340 ml Milch
- 200 g Milchkuvertüre *(gehackt)*

Puddingcreme:

- 25 g Maisstärke
- 2 Dotter
- 50 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 1 EL Kakao
- 200 ml Milch
- 1 TL Butter

- *Mehl, Staubzucker*

1. Mehl, Zucker, Germ, Kakao, Butter und Milch ca. 10 Minuten verkneten. Kuvertürestückchen kurz einkneten. Germteig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.
2. Für die Puddingcreme Stärke, Dotter, Zucker, Vanille und Kakao mit etwas von der Milch verrühren. Übrige Milch aufkochen und unter Rühren zur Dottermischung gießen. Zurück in den Topf leeren und unter ständigem Rühren eindicken. Vom Herd nehmen und die Butter untermischen. Creme abdecken und auskühlen lassen.
3. Kleines Backblech (ca. 30 x 26 cm) mit Backpapier belegen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich schwere Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln schleifen und auf das Blech legen. Brötchen locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brötchen kreuzweise einritzen und im Rohr (mittlere Schiene, Gitterrost) ca. 20 Minuten anbacken.
6. Puddingcreme in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen und auf die Brötchen dressieren. Im Rohr ca. 20 Minuten fertig backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
7. Brötchen mit Staubzucker bestreut noch warm genießen.

Pro Stück: 408 kcal | **EW:** 9 g | **Fett:** 13 g | **KH:** 65 g | **BE:** 5,1 | **Chol:** 66 mg









Nataschas GENUSS-FLÜSTEREI

Diesmal entführen wir Sie in die Zotter Schokoladenmanufaktur in der Steiermark. Nicht nur der Genuss von Schokolade steht dabei im Vordergrund, sondern auch die vielen unerschöpflichen Ideen und Visionen von Josef und seiner Tochter Julia Zotter.

TEXT Natascha Golan **FOTOS** Nadine Poncioni







Noch mehr Zotter

Nataschas Interview mit Julia Zotter gibt es online zu lesen auf **GUSTO.at/julia-zotter**



Schokolade …

… der Inbegriff von Genuss.
Ich denke dabei an den Film „Chocolat“ mit Juliette Binoche und würde mich am liebsten mit geöffnetem Mund unter einen Schokobrunnen stellen oder eine dieser herrlichen Schokopralinen essen, die eine so wundersam befreiende Wirkung auf Menschen hat. Doch muss ich weder nach Frankreich noch in die Untiefen meiner Fantasie abtauchen, sondern kann mich gemeinsam mit Schlü, unserer Social-Media-Redakteurin Melisa und Fotografin Nadine ins Auto setzen und nach Riegersburg in die Steiermark fahren, um Josef und Julia Zotter in deren Zotter-Schoko-traumwelt zu besuchen.
Nach der Fahrt über die Südautobahn und durch die oststeirische Landschaft kommen wir in Bergl an und sind gespannt auf die Zotter-Welt mit Schoko-Laden-Theater (Informations- & Verkostungstour) und „Essbarem Tiergarten“. (Hinweis: wenn Schlü fährt, sitzt man besser vorne, sonst wird das mit dem Genuss danach für eine Zeit lang nichts.) Schlü und Josef kennen sich schon seit Beginn ihrer Kochkarrieren und sind alte Freunde, deren Wiedersehen mit einer Art Freudentanz ein Spektakel ist.

Die kurze Runde im Schoko-Laden mit dem Chef höchstpersönlich, der (für ihn typisch) in zwei verschiedenen Schuhen erscheint, ist etwas Besonderes, als wäre man mit einem Hollywoodstar unterwegs. Erstens überragt er alle schon seiner Größe wegen (1,90 Meter), zweitens wollen die Besucher natürlich von höchster Instanz erfahren, wo etwa die „Schokoladentafel mit dem Kaffee“, eigentlich Espresso Macchiato, liegt. Da begibt sich die höchste Instanz sofort auf die Suche, findet sie und übergibt sie der jetzt glücklichen Schokobesitzerin mit einem Schmunzeln: „Den Chef kann man sowas eigentlich gar nicht fragen, der kennt sich schlechter als die Mitarbeiter aus!“ Bei über 500 Schokoladensorten durchaus verständlich.

Dann lernen wir Julia Zotter kennen, jene junge Frau, die zusammen mit ihrem Vater das Unternehmen führt und die innovativen und originellen Schokokreationen mitverantwortet. Neben ihrem beeindruckenden Lebenslauf spricht sie sechs Sprachen fließend und ging mit Mitte 20 für einige Jahre nach Shanghai (ja, sie spricht auch Chinesisch), wo sie das Zotter-Schoko-Theater aufbaute. Seit 2017 ist sie wieder zurück und setzt ihre originellen Schokoideen in die Wirklichkeit um.



Als Kind war es ihr Traum Astronautin zu werden, doch zum Glück aller Schokoliebhaber wie mich arbeitet sie nicht für eine Weltraumorganisation, sondern für das erfolgreiche Familienunternehmen, womit auch die Zukunft der Zotter-Welt gesichert ist. Beim Rundgang durch die vielen Stationen der Manufaktur, in der wir viele Kostproben naschen, Pralinen machen, eine Marzipanschicht erfolglos streichen dürfen und hautnah miterleben, wie das Schokolademachen funktioniert, sind wir mitgerissen von der Leidenschaft von Vater und Tochter. Die Liebe zu ihrer Schokolade ist ihnen gemein, wie auch der Umgang mit Rohstoffen und den Maschinen, die die Eigenproduktion der Schokolade in der Fabrik, also dem Konzept Bean-to-Bar (von der rohen Bohne bis zur fertigen Schokoladentafel), überhaupt erst ermöglichen.

Beide brennen für eine bessere Welt, ein Umdenken unseres Massenkonsums und den Genuss von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Bei Julia glänzen ihre Augen, wenn sie über nachhaltiges und faires Wirtschaften spricht. Trotz dieser Ähnlichkeiten wirken sie grundverschieden: Julia scheint bedachter, ruhiger, während ihr Papa wie eine Quelle sprudelt und uns immer weiter durch die Manufaktur treibt, damit wir ja keinen Winkel auslassen und eh alles sehen. In einen Tag, der dafür eigentlich viel zu kurz ist, packt er die Zotter-Erlebniswelt, Schokolektion 1 bis 100, Gang durch seinen Kunstskulpturenpark, den Ideenfriedhof, wo Schokoladesorten bestattet werden, deren Zeit noch nicht reif war oder bereits vorbei ist, und die Fahrt zum neuen Kuh- und Schweinestall. Dabei bekommen wir natürlich auch eine Lektion im richtigen Verkosten dunkler Schokolade.

Achtung: *Nicht essen, sondern genießen.*

Diesen Tipp gibt es bei dunkler Zotter-Schokolade gleich mit, denn ein wahrer Genussmoment entsteht, wenn man sich ein bisschen Zeit dafür nimmt: Die Schokolade auf die Zunge legen, langsam im Mund schmelzen lassen und nach und nach die verschiedenen Nuancen schmecken. Bei manchen handgeschöpften Sorten, die in Füllschichten aufgebaut sind, kommt man erst durch das langsame Schmelzen zum Genuss der einzelnen Komponenten.

Die Idee der handgeschöpften Schokolade ist übrigens mehr aus der Not als einem durchdachten Plan entstanden. Als Zotter Anfang der 90er Jahre einen Auftrag für 300 Schokoladen für eine Firmenfeier zu spät in Angriff nimmt und ihm klar wird, dass es mit seinen Gussformen nicht rechtzeitig zu schaffen ist, kommt ihm die Idee, die Schokomasse über lange Tische zwischen Vorhangstangen zu ziehen und diese dann einfach zu schneiden. Gesagt, getan! Nach einem Besuch beim Baumarkt und ohne viel Schlaf liefert er die Tafeln, die er mit gehackten Kürbiskernen verfeinert hat, um ihnen einen selbstgemachten Touch zu geben, aus. Nicht mit einer Entschuldigung und traurigem Dackelblick. Er schiebt sie in dem Lieferanteneingang durchs Tor und verschwindet, um vor Ort keinen Ärger zu haben. Statt der sicheren Reklamation war die Kundin jedoch hellauf begeistert. Der Rest ist Geschichte.



Die Zotters machen alles nach dem Motto „Ganz oder gar nicht“. Als sie schon recht früh, Anfang der 2000er, auf den Bio-Zug aufspringen, ist das zu Beginn weder in noch sexy. Ganz im Gegenteil: die Zutaten waren damals zumeist „hässlich, älter oder es gab sie gar nicht in Bio-Qualität“. Darum löschte die Umstellung auf bio-zertifizierte Zutaten zuerst die Hälfte des Sortiments aus.

„Wir mischen nichts in unsere Produkte, was wir nicht selbst essen würden.“

Aber nicht nur Bio sondern auch fairer Handel liegt ihnen am Herzen. Sie reisen zu Kakaobauern nach Südamerika und Afrika, lernen deren Produktionsweise, aber auch Lebensumstände und Nöte kennen. Schnell wird klar, gute Schokolade hat mit den Kakaobauern selbst zu tun – mit der Wurzel von Schokolade. Daher baut Zotter eigene Lieferketten auf, zahlt faire Preise und erhält bessere Qualität, die man in seinen Produkten schmeckt. Das Ziel, Menschen zu bewusstem Konsumverhalten zu motivieren, hat zweifellos mit Geschmack zu tun. Dazu meint Zotter: „Wie oft wird jemand Bio-Schokolade kaufen, wenn’s nicht schmeckt?“ Man muss ihm recht geben, denn nicht umsonst ist er einer der besten Schokoladenhersteller der Welt.

Aber nicht nur Schokolade, auch der „Essbare Tiergarten“ signalisiert den Weg der Zotters gegen die Masse und für mehr Transparenz im Umgang mit unserem Essen. Die Rinder, Schafe, Ziegen und Schweine, die dort leben, sind die, die im hauseigenen Bio-Restaurant irgendwann auf der Speisekarte zu finden sind. Das Bewusstsein, dass das Fleisch nicht einfach aus dem Supermarkt, sondern von der Weide kommt, lässt „das Schnitzerl bei vielen schrumpfen“, wie Josef Zotter anmerkt.

Übrigens dürfen wir auch Schinken und Speck verkosten. Zotter schmunzelt: „Schaut’s, das ist unser Schinken ‚On-Line‘.“ Der wird nämlich hängend auf einer Art Mini-Wäscheleine serviert.



Rhabarber trifft auf Fisch

Das ungewöhnlichste kulinarische Paar des Frühlings hat es uns angetan (und Ihnen hoffentlich auch bald): die feine Säure des Rhabarbers und die wunderbare Frische von heimischem Fisch harmonieren perfekt, etwa als Ceviche, Salat oder Suppe.

REZEPTE Wolfgang Schlüter **FOTOS** Dieter Brasch

Rhabarber als Kuchen, Marmelade oder Sirup: Das sind wohl die häufigsten Verwendungsarten, sobald die roten Stängel Saison haben. Wenn man aber bedenkt, dass Rhabarber eigentlich zum Gemüse und nicht, wie oft falsch angenommen wird, zum Obst gehört, darf man verwundert sein, warum mit dem Gemüse meistens ein saftiger Blechkuchen gezaubert wird.

Wir haben uns auf das interessante Terrain begeben, Rhabarber mehr als Gemüse und nicht als Obst zu betrachten, und so kam es zur mutigen Kombination mit heimischem Fisch!

Für den perfekten Gastgeber-Moment dürfen wir Ihnen noch zusätzlich ein paar Tipps und Tricks zu den jeweiligen Rezepten verraten.



Die **Rhabarber-Curry-Fischsuppe** eignet sich besonders gut für mehrere hungrige Mäuler. Die Suppe lässt sich super vorbereiten, das Anbraten des Fischs dauert nur wenige Minuten. Füllen Sie unbedingt die Teller mit der Einlage, bevor Sie sie servieren, und schöpfen Sie erst am Tisch die Suppe über den Fisch. So können Ihre Gäste die köstlichen Stücke betrachten, bevor sie von der Suppe bedeckt werden.



Beim **Rhabarber-Spargelsalat** besticht der Wels besonders durch seine sehr fleischige Konsistenz. In Kombination mit dem grünen Spargel und dem leicht säuerlichen Rhabarber verleiht er diesem Gericht eine unerwartet frühlingshafte Frische. Die aus Orangensaft bestehende Marinade sorgt mit leicht nussigem Aroma und sonnigen Zitrusnoten für weitere Geschmacksakzente. Für die perfekte Optik platzieren Sie die Rhabarberstangen und den Spargel parallel nebeneinander und legen den Fisch als Krönung vorsichtig darauf. Erst dann folgen Marinade und Croûtons.



Die köstlich belegten **Schwarzbrote mit Rhabarber-Frischkäsecreme** eignen sich eher für einen Abend mit sehr guten Freunden und der Familie, denn ein elegantes Essen ist hier nicht möglich. Falls Sie es ein wenig repräsentativer anrichten wollen, servieren Sie die Creme mit Schwarzbrot-Sticks als kleinen Snack zum Aperitif!



Die **Blauen Garnelen mit Rhabarberfond** gehören zu unseren klassischen „Angebergerichten“. Wenn Sie jemanden mit Ihren Kochkünsten beeindrucken wollen, sind diese nicht nur geschmacklich ein absolutes Highlight: es gibt auch etwas zu erzählen und Sie zeigen Ihre Expertise bei der Auswahl der Produkte. Die „Blauen Garnelen“ (whitepanther.com) stammen nämlich aus Österreich und werden ohne Einsatz von Chemie in Quellwasser produziert.



Beim **Ceviche** werden kleine Saiblingsstücke in Limetten- und Rhabarbersaft mariniert. Achten Sie bitte unbedingt auf wirklich frischen Fisch und schneiden Sie die Stücke so dünn wie möglich, dann gelangt die Säure der Limette und des Rhabarbers perfekt an jeden Teil des Fischs. Trauen Sie sich, es schmeckt wirklich ganz vorzüglich. Auch eine Scheibe getoastetes Brot passt sehr gut dazu!







Rhabarber-Curry-Fischsuppe

mit Kokos und Koriander

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- 100 g Zwiebeln
- 60 g Butter
- 60 g glattes Mehl
- 2 gestr. EL Curry
- 800 ml Fischfond
- 250 ml Rhabarbersaft
- 500 ml Kokosmilch *(ungesüßt)*
- 2 EL Zitronensaft

Einlage:

- 150 g Rhabarber
- 150 g Stangensellerie
- 200 g Zanderfilet *(mit Haut, ohne Gräten)*
- 200 g Lachsforellenfilet *(mit Haut, ohne Gräten)*
- 200 g Saiblingsfilet *(mit Haut, ohne Gräten)*
- 20 g Koriander
- 4 EL Rapsöl

- *Salz, Pfeffer*

1. Für die Einlage Rhabarber putzen und die Enden wegschneiden. Rhabarber und Sellerie in ca. 1 cm große Stücke, Fischfilets in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. Für die Suppe Zwiebeln schälen, klein würfeln und in Butter anschwitzen, Mehl und Curry einrühren und hell rösten. Fischfond, Rhabarbersaft, Kokosmilch und Zitronensaft zugießen. Suppe gut verrühren und ca. 15 Minuten köcheln. Dabei öfter umrühren.
3. Gegen Ende der Garzeit je zwei Drittel von Rhabarber und Sellerie einrühren und mitköcheln. Suppe mit Koriander bestreuen.
4. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Fischstücke einlegen, darin nacheinander beidseitig braten und aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand übrigen Rhabarber und Sellerie gemeinsam bissfest braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fischstücke und Rhabarber-Selleriemischung in Suppenschalen anrichten, mit Suppe auffüllen und servieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 511 kcal | **EW:** 23 g | **Fett:** 34 g | **KH:** 29 g | **BE:** 1,8 | **Chol:** 104 mg

Weintipp

Wiener Traminer aus besonderer Lage begleitet wunderbar die aromenreiche Suppe und erfreut mit Nuancen Rosen-Honigaromatik, gepaart mit Orangenlikör und Marzipan.

Rhabarber-Spargel-salat *mit Welsfilet und Croûtons*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 4 Welsfilets *(je ca. 150 g)*
- 3 EL Öl
- 40 g Butter
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*
- 2 EL Zitronensaft

Rhabarber-Spargelsalat:

- 300 g grüner Spargel
- 600 g Rhabarber
- 120 g Butter *(zerlassen)*
- 160 ml Orangensaft
- Schale von 1 Bio-Orange *(abgerieben)*
- 1 EL weißer Balsamico
- 20 g Kerbel *(gehackt)*
- 3 EL Nussöl

Croûtons:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 3 EL Öl
- 1 kleine Knoblauchzehe *(fein gehackt)*
- *Salz, Pfeffer, Kristallzucker*

1. Für den Salat Rohr auf 180 °C vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen und trockene Enden wegschneiden. Rhabarber putzen und die Enden wegschneiden. Rhabarber quer in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.
2. Backblech mit der Hälfte der Butter bestreichen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen. Spargel und Rhabarber darauf nebeneinander flach auflegen, mit übriger Butter beträufeln und mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr (mittlere Schiene) 25–30 Minuten bissfest schmoren.
3. Für die Marinade Orangensaft, Orangenschale, Balsamico und Kerbel gut vermischen. Öl einrühren.
4. Toastbrot entrinden, klein würfeln, im Öl goldgelb braten, mit dem Knoblauch vermischen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
Rhabarber und Spargel aus dem Rohr nehmen, mit der Marinade übergießen, darin wenden und ziehen lassen.
5. Welsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Filets darin beidseitig braten. Gegen Ende der Garzeit Butter und Petersilie zugeben, Filets mit der Mischung übergießen und mit Zitronensaft beträufeln.
6. Rhabarber und Spargel mit den Filets anrichten, mit der Marinade übergießen und mit den Croûtons bestreut servieren.

Pro Portion: 800 kcal | **EW:** 27 g | **Fett:** 69 g | **KH:** 21 g | **BE:** 0,9 | **Chol:** 317 mg

Weintipp
Fassgereifter Chardonnay aus dem Burgenland mit gut integrierter Säure, walnussigen und hefigen Akzenten und langem Nachhall optimiert das Gericht.





Schwarzbrot

mit Rhabarber-Frischkäsecreme und Lachsforelle

6 Stück, Zubereitung ca. 45 Minuten

- 6 große Brotscheiben *(je ca. 100 g)*

Belag:

- 200 g Rhabarber
- 200 g Kaiserschoten
- 400 g Lachsforellenfilet *(mit Haut, ohne Gräten)*
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- 2 Pkg. rote Daikonkresse
- 150 g Crème fraîche
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Dijon-Senf
- *Salz, Pfeffer*

1. Rhabarber putzen und die Enden wegschneiden. Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Kaiserschoten putzen und quer dritteln. Lachsforellenfilet quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen, Forellenfilets darin beidseitig braten, aus der Pfanne nehmen und mit Limettensaft beträufeln. Im Bratrückstand Rhabarber und Schoten nacheinander bissfest braten und aus der Pfanne nehmen. Kresse von den Stielen schneiden und eventuell grob hacken.
3. Crème fraîche, Frischkäse, Senf und die Hälfte von der Kresse gut verrühren. Zwei Drittel vom Rhabarber untermischen und den Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf ein Backblech legen und im Rohr beidseitig toasten. Aus dem Rohr nehmen, mit Schoten belegen und darauf den Aufstrich verteilen. Brote mit Lachsforelle belegen, mit übrigem Rhabarber und Kresse bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Stück: 373 kcal | **EW:** 14 g | **Fett:** 28 g | **KH:** 18 g | **BE:** 1,1 | **Chol:** 70 mg

Weintipp
Niederösterreichischer, sortenreiner Roter Veltliner mit einladendem Säurebogen, viel Ananas und Kräuternoten am Gaumen, fällt sehr angenehm auf.

SCHENKEL delikatessen

DER FEINE FLAIR DES SÜDENS.

WÜRZIGE ANCHOVISFILETS VON SCHENKEL



Schenkel SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

Blaue Garnelen

mit Rhabarberfond, Fenchel und Süßkartoffelsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 800 g blaue Gebirgsgarnelen *(Österreich, Aquakultur)*
- 4 EL Öl
- 200 ml Rhabarbersaft
- 100 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- 1 TL Honig

Süßkartoffelsalat:

- 400 g Süßkartoffeln
- 100 g Endiviensalat
- 6 EL Apfelessig
- 1 EL schwarzer Sesam
- 6 EL Mandelöl

Fenchelgemüse:

- 500 g Fenchel
- 80 g Butter
- 50 ml Wermut

- *Salz, Pfeffer*

1. Für den Salat Süßkartoffeln in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und auskühlen lassen. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Salat putzen und zerpflücken.
2. Für die Marinade Essig und Sesam vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren. Süßkartoffeln noch warm mit der Marinade vermischen und ziehen lassen. Salat untermischen.
3. Von den Garnelen die Schale entfernen, Garnelen am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen.
4. Rohr auf 60 °C vorheizen. Vom Fenchel Stiele abschneiden, das Grün abzupfen und hacken. Stiele quer in dünne Scheiben schneiden. Knollen und Stiele in Salzwasser bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Knollen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Fenchelscheiben in Butter beidseitig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gegen Ende der Garzeit Fenchelstiele untermischen und mitbraten. Fenchel mit Wermut verfeinern und im Rohr warm stellen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen, Garnelen salzen und im Öl beidseitig braten, dabei öfter mit Bratfett übergießen. Garnelen aus der Pfanne nehmen und zum Fenchel ins Rohr stellen.
7. Bratrückstand mit Rhabarbersaft und Suppe aufgießen und aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, einrühren und die Sauce um ein Drittel einkochen lassen. Sauce mit Honig verfeinern.
8. Fenchel mit den Garnelen anrichten, mit Fenchelgrün bestreuen und mit Sauce und Salat servieren.

Pro Portion: 726 kcal | **EW:** 42 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 47 g | **BE:** 3,5 | **Chol:** 314 mg

Weintipp

Ausbalancierter Grüner Veltliner Smaragd, Wachau, reife, gelbe Früchte, Honig, kandierte Orangen und mineralische Akzente, wetteifern zu einem großen Ganzen.





Ceviche vom Saibling

mit Rhabarber und gebratenen Erdäpfelscheiben

4 Portionen, Zubereitung ca. ¾ Stunden, zum Marinieren ca. 30 Minuten

- 100 g Schalotten
- 100 g Rhabarber
- 200 g Salatgurke
- 500 g Saiblingsfilets *(ohne Haut und Gräten)*
- 1 EL Dille *(gehackt)*
- 50 ml Limettensaft
- 125 ml Rhabarbersaft
- 6 EL Olivenöl

Garnitur:

- 4 Limettenspalten
- 4 Dillzweige

Erdäpfelscheiben:

- 600 g speckige Erdäpfel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 2 Prisen Chilipulver
- 2 Prisen Kümmel *(gemahlen)*
- 1 TL Petersilie *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Schalotten schälen und fein hacken. Rhabarber putzen und die Enden wegschneiden. Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Rhabarber und Gurke klein würfeln. Saiblingsfilets zuerst in dünne Scheiben, dann in möglichst kleine Stücke schneiden.
2. Fischstücke, Schalotten, Rhabarber, Gurke, Dille, Limetten- und Rhabarbersaft sowie Öl gut verrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten in Kühlschrank marinieren lassen.
3. Rohr auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Erdäpfel waschen und trockentupfen. Erdäpfel in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf das Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Knoblauch möglichst fein hacken. Olivenöl mit Knoblauch, Chili, Kümmel und Petersilie verrühren. Erdäpfel mit der Mischung bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen.
5. Ceviche durchmischen, anrichten, mit Limettenspalten und Dillzweigen garnieren und mit den Erdäpfeln servieren.

Pro Portion: 431 kcal | **EW:** 27 g | **Fett:** 23 g | **KH:** 29 g | **BE:** 2,1 | **Chol:** 75 mg

Weintipp
Aktueller Traisental DAC Riesling aus besonderer Riede gefällt dazu mit Zitronen-Tropenfrucht, Mango-Touch und mineralischer Finesse.



Jetzt wird's süß









Backen macht glücklich, Süßes schmeckt immer! Diese traumhaften Kuchen und Desserts sind die perfekte Oster-Überraschung, versüßen Nachtisch und Kaffeekränzchen.

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny

Osterkuchen mit kandierten Früchten

2 Kuchen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 3 ½ Stunden

- 250 ml Milch
- 1 Pkg. Trockengerm
- 200 g Kristallzucker
- 2 mittlere Eier
- 2 Dotter
- 80 g Sauerrahm
- 170 g Butter *(zerlassen)*
- 1 TL Salz
- 3 EL Rum
- 700 g glattes Mehl
- 200 g kandierte Früchte
- 50 g Rosinen

Glasur & Deko:

- 2 Eiklar
- 80 g Staubzucker
- 1 TL Vanillepaste
- 1 TL Zuckerdekor
- 1 EL Pistazien *(gehackt)*

- *Butter,, Mehl*

1. Milch, Germ, Zucker, Eier, Dotter, Sauerrahm, Butter, Salz, Rum und 200 g vom Mehl verrühren. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.
2. Kandierte Früchte und Rosinen mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. 2 Tortenformen (Ø 18 cm) mit Butter ausstreichen und mit 3 zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen so auslegen, so dass das Papier ca. 10 cm über den Rand der Form steht.
4. Vorteig mit übrigem Mehl ca. 10 Minuten verkneten. Kandierte Früchte und Rosinen einkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich schwere Stücke teilen und glatt schleifen. Teigkugeln in die Formen legen und an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.
5. Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchen im Rohr (zweite Schiene von unten, Gitterrost) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten überkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.
6. Für die Glasur Eiklar, Staubzucker und Vanille cremig mixen und auf den Kuchen verstreichen. Mit Zuckerdekor und Pistazien verzieren.

Pro Kuchen: 2868 kcal | **EW:** 58 g | **Fett:** 102 g | **KH:** 431 g | **BE:** 26,7 | **Chol:** 686 mg

Tipp

Es ist wichtig die Form mit mehreren Steifen Backpapier auszulegen. Sie dienen als Stütze für den Kuchen. Alternativ kann ein hoher Topf verwendet werden.







Bayerische Creme mit Eierlikör

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 2 Stunden

- 400 g Kompott-Weichseln *(entsteint)*
- 50 g Kristallzucker
- 2 TL Maisstärke
- 200 g Kekse
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g weiße Kuvertüre
- 250 ml Milch
- 2 Dotter
- Mark von 1 Vanilleschote
- 150 ml Eierlikör
- 250 ml Schlagobers

Garnitur:

- 250 ml Schlagobers
- 2 EL Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma

1. Für das Kompott Weichseln inkl. Saft und Zucker aufkochen. Etwas vom Weichselsaft mit 1 TL von der Stärke glatt rühren, in den Topf leeren und unter Rühren aufkochen. Kompott vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Kekse zerbröseln und in 6 Gläsern verteilen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken. Milch, Dotter, übrige Stärke und Vanille verrühren und unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse cremig ist. Vom Herd nehmen und über die Kuvertüre leeren. 3 Minuten schmelzen lassen und glatt rühren. Gelatine ausdrücken und untermischen. Eierlikör einrühren. Obers aufschlagen und unterheben.
4. 2 EL Weichselkompott beiseite stellen. Übrige Weichseln und Creme in die Gläser füllen und für mind. 2 Stunden kalt stellen.
5. Für die Garnitur Obers, Zucker und Vanille cremig mixen und in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen. Bayerische Creme mit dem Obers und den übrigen Weichseln garnieren.

Pro Portion: 697 kcal | **EW:** 9 g | **Fett:** 45 g | **KH:** 60 g | **BE:** 3,1 | **Chol:** 185 mg

Karotten-Gugelhupf mit Cheesecake-Swirl

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 3 mittlere Eier
- 200 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 150 ml Öl
- 180 g glattes Mehl
- 3 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ TL Ingwerpulver
- 270 g Karotten *(gerieben)*

Swirl:

- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL Vanillepuddingpulver
- 1 EL Kristallzucker
- 1 kleines Ei

Glasur:

- 100 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kokosfett

- *Butter, Mehl*

1. Rohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gugelhupfform mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2. Eier und Zuckersorten ca. 5 Minuten dickcremig schlagen. Öl während des Mixens zugießen. Mehl, Backpulver, Gewürze und Karotten untermischen. Die Hälfte in die Form füllen.
3. Für den Swirl Frischkäse, Puddingpulver, Zucker und Ei verrühren und darauf verteilen. Übrige Karottenmasse einfüllen.
4. Kuchen im Rohr (zweite Schiene von unten, Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Gugelhupf aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
5. Für die Glasur Kuvertüre und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen und den Gugelhupf damit beträufeln.

Pro Stück: 274 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 19 g | **KH:** 21 g | **BE:** 1,2
Chol: 85 mg



GUSTO



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 **Pasta Frutti di Mare** am **Donnerstag, 17. März, um 17 Uhr**. Einfach **gusto.at/livecooking** öffnen und schon geht es los.



Osterei-Überraschungskuchen

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

Osterei-Masse:
- 120 g weiche Butter
- 150 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 3 mittlere Eier
- 180 g glattes Mehl
- ½ TL Backpulver
- 125 g Sauerrahm
- 1 TL Bio-Zitronenschale *(abgerieben)*

Kuchenmasse:
- 120 g weiche Butter
- 150 g Kristallzucker
- 1 TL Vanillearoma
- 3 mittlere Eier
- 180 g glattes Mehl
- ½ TL Backpulver
- 125 g Sauerrahm
- 1 TL Bio-Zitronenschale *(abgerieben)*

Streusel:
- 70 g glattes Mehl
- 50 g Kristallzucker
- 50 g Haferflocken
- 60 g weiche Butter
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamom

Butter, Mehl, Lebensmittelfarben, Staubzucker

1. Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Osterei-Masse Butter, Zucker und Vanille cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver und Sauerrahm unterheben. Masse auf 3 Schüsseln aufteilen und nach Belieben mit Lebensmittelfarbe einfärben. In 3 Dressiersäcke füllen und dünne Streifen auf das Backblech dressieren. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Aus der Masse Eier ausstechen.
3. Kastenform (30 x 11 x 6 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
4. Für die Streusel die Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
5. Für den Kuchen Butter, Zucker und Vanille cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver, Sauerrahm und Zitronenschale unterheben.
6. Masse in einen Dressiersack füllen. Eine dünne Schicht auf den Boden der Kastenform dressieren. Ostereier aneinander anschließend in die Form schichten. Mit der Kuchenmasse umhüllen. Streusel darauf verteilen. Im Rohr (zweite Schiene von unten, Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und 10 Minuten überkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auskühlen lassen. Kuchen mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 389 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 45 g | **BE:** 3,5 | **Chol:** 131 mg

Den Frühling am Tisch begrüßen

Zarte Wiesenblumen, wilde Kräuter, liebevoll ausgewählte Dekorationen und feine Spitze: das „Hazelnut House“ wirkt im Frühling wie ein kleiner, sicherer Wohlfühl-Hafen. Verantwortlich ist dafür Theresa Baumgärtner, die in dem Gästehaus mit Fingerspitzengefühl und sonnigem Gemüt einen einladenden Rückzugsort geschaffen hat. Wir haben mit der erfolgreichen Autorin, Fotografin und Gastgeberin über das Einladen, Kochen und Dekorieren im Frühling gesprochen.

REZEPTE
Theresa Baumgärtner
REZEPTFOTOS
Theresas Küche Redaktion
TEXT
Susanne Jelinek

Manche Orte umgibt eine Magie, die sich kaum in Worte fassen lässt. Das „Hazelnut House“ ist solch ein Ort. In der kleinen Luxemburger Gemeinde Rosport-Mompach betreibt die Autorin, Fotografin und TV-Moderatorin Theresa Baumgärtner ihr wild-romantisch anmutendes Gästehaus und lädt dort unter anderem zu Food- und Blumenworkshops mit stark saisonalem Bezug. Zarte Blättergirlanden, liebevoll arrangierte Blumensträuße, handgestickte Tischdecken oder auch seltenes Porzellan: es ist nicht zu übersehen, mit welcher Freude am Detail die gebürtige Hamburgerin ihre Ideen umsetzt. Inspiration findet sie dabei stets in der Natur: Die vier Jahreszeiten und ihre charmanten Übergänge stehen beim Kochen und Dekorieren im Mittelpunkt, viele Zutaten oder auch Bastelmaterialien findet sie bei Waldspaziergängen und im Garten. Zum Frühlingsbeginn haben wir mit Baumgärtner über das Einladen und Genießen in der wunderbaren Jahreszeit des Erblühens gesprochen.

In Ihrem neuen Buch „Frühlingserwachen“ dreht sich, wie der Name schon sagt, alles um den Frühling. Was macht diese Zeit für Sie so besonders?
Der Frühling öffnet uns die Tür nach draußen! Wir sammeln erste Wildkräuter für die Küche, planen das erste Picknick in der Natur und genießen mit allen Sinnen diese herrliche Jahreszeit. Allein der frische Duft beim Spaziergang durch den Frühlingswald ist einfach eine pure Freude.

Welche Zutaten und Blumen sind im Frühling Ihre Favoriten?
In dieser Zeit sind frische Kräuter in ihrer ganzen Vielfalt meine liebsten Zutaten. Bei den Blumen gibt es so viele Lieblinge im Garten vom „Hazelnut House“. Wenn ich nur an die großen Blütenteppiche der Narzissen denke! Die sind so berührend schön. Besonders die stark duftende, weiße Sorte „Thalia“ hat es mir angetan.





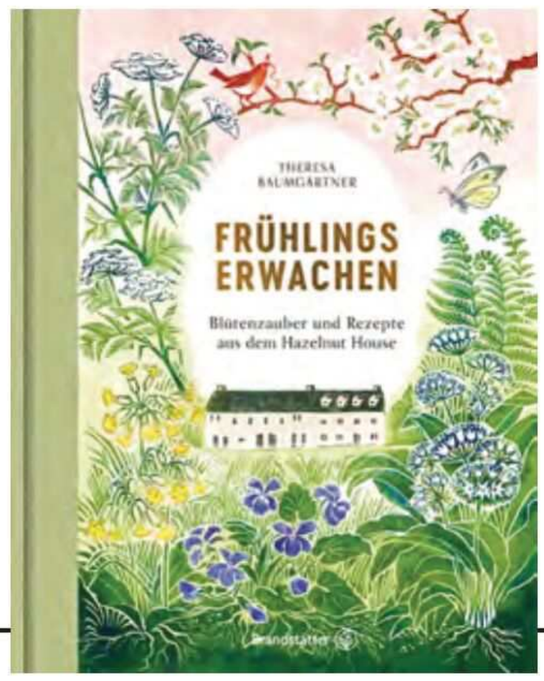
Wie dekorieren Sie einen einen Tisch in diesen Monaten am liebsten?
Schon am frühen Morgen schneide ich oft die ersten Blüten und ein paar Zweige im Garten. Ich liebe romantische, natürliche Dekorationen. Auf dem Tisch sollten die Blumenarrangements jedoch nicht zu hoch sein, hier finde ich zum Beispiel Blüten auf den Servietten oder auf einer Schale mit frischem Moos wunderschön.

Frühling ist auch klassisch Osterzeit. Haben Sie Tipps, wie man das Thema geschmacklich auf den Tisch bringt?
Zum Osterfest gehören für mich einfach die so geliebten Klassiker: ein prächtiger Osterzopf auf dem Frühstückstisch, zarte Osterlämmer aus Biskuitteig oder auch der Lammbraten am Ostersonntag.

Wie würden Sie eigentlich Ihren Stil als Gastgeberin beschreiben?
Es ist nicht so leicht, den eigenen Stil zu beschreiben, aber meine Gäste schwärmen von der unglaublichen Atmosphäre im „Hazelnut House", von der Wärme und der Herzlichkeit, in die sie dort eintauchen können.

Was würden Sie jemandem raten, der bei Einladungen stets so gestresst ist, dass er den Moment nicht genießen kann?
Das Geheimnis liegt immer in der guten Planung und der Vorbereitung. Ideal ist zum Beispiel ein Frühlingsbrunch. Alles lässt sich hier für eine große Runde sehr gut vorbereiten, und es ist immer eine genussvolle, lockere Angelegenheit. Natürlich kann auch einmal etwas schiefgehen. Grundsätzlich empfehle ich, die Rezepte vorher einmal zu probieren. Je geübter, desto weniger können sich Fehler einschleichen.

Lust bekommen, in Theresas Welt tiefer einzutauchen? In ihrem neuen Buch „Frühlingserwachen" findet sich unendlich viel Inspiration, zudem kann man auf Instagram jeden Donnerstag um 21 Uhr live mit dabei sein, wenn sie über Küche, Garten und Tischkultur plaudert.
➳ **@hazelnut_house_1851**



Frühlingserwachen
Blütenzauber und Rezepte aus dem Hazelnut House
von Theresa Baumgärtner
Brandstätter Verlag, € 30,–

Festliche Suppe mit Flädle und Grießnockerl

Zutaten für 10 Personen

Für die Suppe
- 300 g Rinderknochen
- ca. 1 kg Rindfleisch zum Kochen, wie z. B. Beinfleisch, Brust oder Schulter
- 10 Petersilienstängel
- 150 g Knollensellerie
- 1 Karotte
- 1 Petersilienwurzel
- ½ Stange Lauch
- 4 braune Zwiebeln
- 3 Lorbeerblätter
- 20 Pfefferkörner
- etwas Meersalz

Für die Flädle
- 75 g Petersilie
- 50 g Bärlauch
- 250 ml Milch
- 5 Eier
- 7 EL Mineralwasser
- 250 g Dinkelmehl, Type 630
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL Meersalz
- etwas neutrales Pflanzenöl

Für die Grießnockerl
- 350 ml Gemüsesuppe
- 350 ml Milch
- etwas Meersalz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
- 230 g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 2 Eigelb

Zum Dekorieren
- etwas Schnittlauch

Tipp

Wer möchte, kann das Suppenfleisch in kleine Würfel schneiden und als Einlage in der Suppe erwärmen.

1. Für die Suppe einen Topf Wasser aufkochen und die Knochen für 30 Sekunden in das kochende Wasser geben. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit kaltem Wasser abbrausen.
2. Das Suppenfleisch zusammen mit den blanchierten Knochen in einen Topf geben, mit 3 l Wasser auffüllen und einmal aufkochen lassen. Den sich bildenden Schaum mit einer Schaumkelle immer wieder abschöpfen. Die Suppe 2 Stunden auf niedriger Flamme ohne Deckel köcheln lassen.
3. Unterdessen die Petersilienstängel und das Gemüse waschen und in grobe Stücke oder Würfel schneiden. Die Zwiebeln mit Schale halbieren und in einer trockenen Pfanne mit den Schnittflächen nach unten anbräunen lassen. Alle restlichen Zutaten zur Suppe geben und 1 weitere Stunde köcheln.
4. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren, gegebenenfalls je nach Geschmack etwas einköcheln lassen und mit dem Salz abschmecken. Abkühlen lassen. Im kalten Zustand das Fett, das sich oben abgesetzt hat, mit einer Schaumkelle abschöpfen.
5. Für die Flädle eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Petersilie und den Bärlauch in kochendem Wasser blanchieren und mit einer Schaumkelle in das Eiswasser geben. Danach die Blätter gut ausdrücken, mit der Milch fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Eier und das Mineralwasser zu der Petersilien-Bärlauch-Milch geben und mit dem gesiebten Mehl und den Gewürzen zu einem glatten Teig verrühren. 30 Minuten quellen lassen.
6. Nach der Ruhezeit in einer beschichteten Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineinfließen lassen und durch Schwenken der Pfanne einen dünnen Crêpe formen. Diesen bei niedriger Temperatur garen, dabei einmal wenden. Er soll nicht braun werden. Den fertigen Crêpe aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Die ausgekühlten Crêpes zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.
7. Für die Grießnockerl die Gemüsesuppe und die Milch mit den Gewürzen und der Orangenschale aufkochen lassen. Den Hartweizengrieß einstreuen und rühren, bis die Masse dicklich wird. Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Die Eier und die Eigelbe verquirlen und unter die Masse rühren.
8. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Grießnockerl mit zwei Teelöffeln aus der Grießmasse stechen und ins nur leicht siedende Wasser gleiten lassen. Die Nockerl sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser heben.
9. Für die Dekoration den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe erneut aufkochen. Die Grießnockerl und die Flädle in warme Suppenteller geben, mit der heißen Suppe übergießen und das Ganze mit Schnittlauch bestreuen.

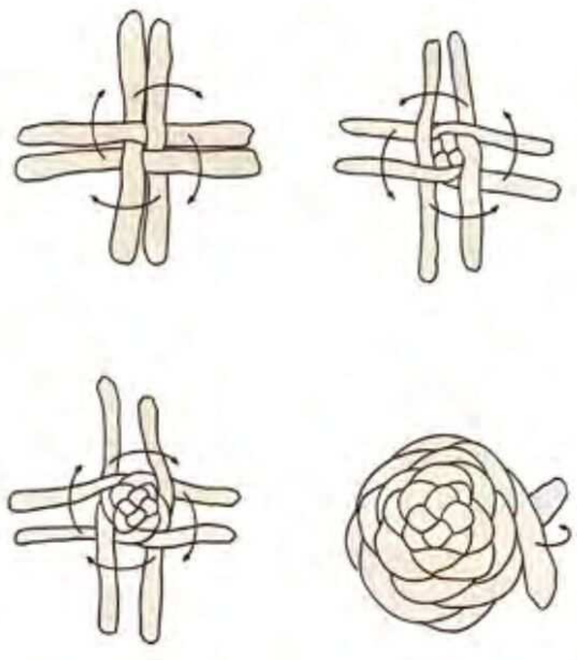




Bärlauchknoten

Zutaten für 1 großen Knoten oder Zopf

- 700 g Dinkelmehl, Type 630
- ½ Würfel frische Germ *(21 g)*
- 1 TL heller Rohrohrzucker
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL natives Olivenöl
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 Handv. Bärlauch
- 2 EL Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel
- 1 kleine Zucchini
- 2 EL Milch
- Backpapier für das Backblech
- etwas Dinkelmehl für die Arbeitsfläche



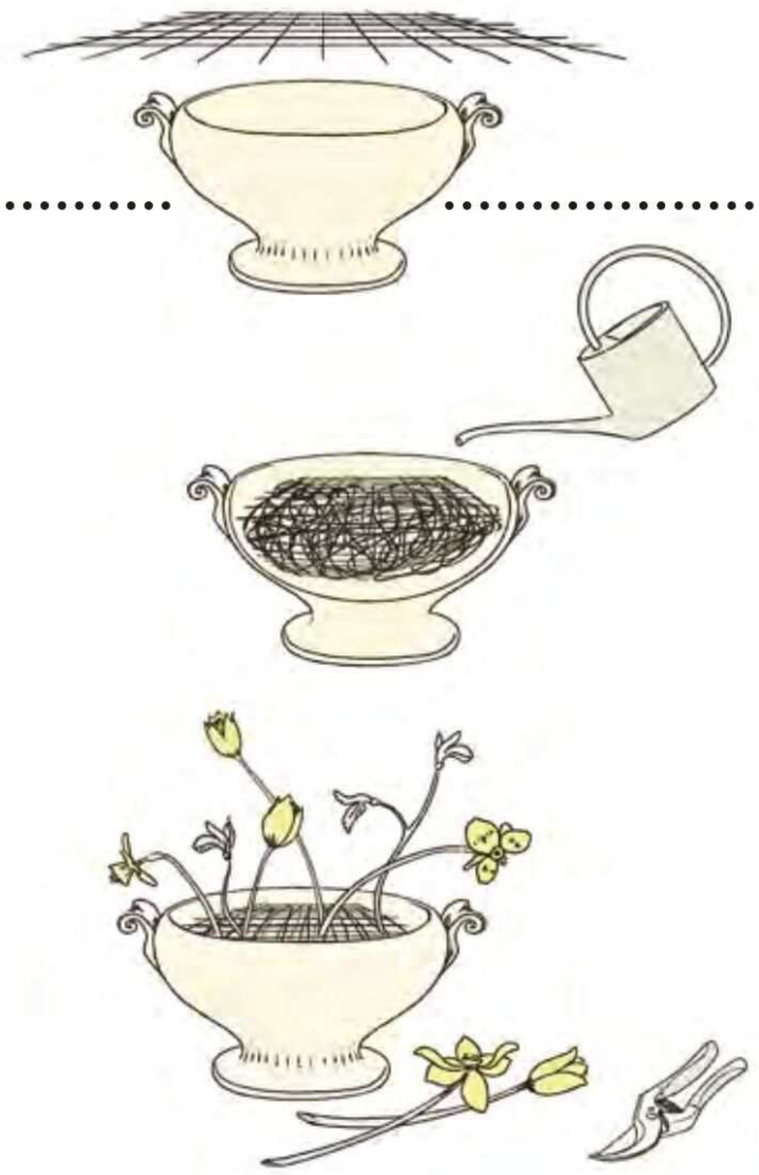
1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Germ hineinbröckeln, den Zucker sowie 50 ml lauwarmes Wasser hineingeben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Den Vorteig abgedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im Anschluss 2 EL Olivenöl, das restliche Wasser und 1 TL Salz unter den Teig kneten und diesen mit einem Tuch abgedeckt erneut 45 Minuten gehen lassen.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Inzwischen den Bärlauch und die Kräuter waschen, blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und mit 1/2 TL Salz vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten.

3. Die Zucchini gut ausdrücken. Den Bärlauch, die Kräuter und die Zucchini unter den Teig arbeiten. Falls dieser zu feucht werden sollte, einfach etwas Mehl hinzufügen. Den Teig in vier Teile schneiden und diese erst zu langen Strängen, dann zu einem Knoten oder Zopf formen. Dafür werden die vier Stränge zunächst verkreuzt übereinandergelegt (siehe Abbildung) und anschließend wird jeweils der untere Strang über den danebenliegenden oberen Strang gelegt. Den fertigen Knoten auf das Backblech setzen und 15 Minuten ruhen lassen.

4. Währenddessen den Backofen auf 175 °C (Unter- und Oberhitze) vorheizen. Das restliche Olivenöl mit der Milch mischen und den Teig damit bestreichen. Den Knoten im heißen Ofen in 45 Minuten goldgelb backen.

Frühlings-bouquet





Im Frühling lassen sich die ersten zauberhaften Arrangements aus dem Garten zusammenstellen. Ausgestattet mit einer Schere und einem Drahtkorb begebe ich mich auf den Streifzug. **Ich empfehle, die Blüten morgens zu schneiden, so bleiben sie besonders lange frisch.**

Eine schöne Kombination sind zum Beispiel weißer Flieder, die Narzissen ‚Thalia' und ‚Poeticus', die langen Stiele der Fritillaria ‚Ivory Bells', die Tulpe ‚White Triumphator' sowie die Frühlingstriebe des Ahornbaums. Wundervoll zart sind auch die Blüten der Felsenbirne.

Das Anordnen der einzelnen Blüten hat für mich etwas Meditatives, ich empfinde eine große Wertschätzung jeder Pflanze gegenüber.

Als Basis für das Blumenbouquet benutze ich ein stabiles Gefäß und ein Stück Hasendraht. Ideal sind große Suppenterrinen, wie man sie noch auf dem Flohmarkt findet. Die Fläche des Drahtes sollte ungefähr dreimal so groß wie die Öffnung der Terrine sein.
Den Draht so zusammendrücken, dass er die Schüssel ausfüllt und an der Oberfläche flach abschließt. Die Terrine mit Wasser füllen.
Zunächst die Blüten nach Form und Farbe sortieren. Falls notwendig, abstehende Blätter oder störende Äste mit der Schere entfernen. Während der Gestaltung die Länge der Pflanzen nach Wunsch einkürzen. Die Enden der Stängel dabei schräg anschneiden, damit die Pflanzen sich länger halten. Ich beginne meist mit den längsten Blütenzweigen in der Mitte und fülle danach mit kürzeren, zarten Blütenstängeln auf. Das Drahtgitter sorgt ähnlich wie bei einer Ikebanavase dafür, dass jeder Zweig stabil in der gewünschten Position stehenbleibt.



UNSERE LESER WISSN MEHR.

Maximilian Stoll,
Bäckermeister



Wir bauen auf Fakten sowie unabhängigen Qualitätsjournalismus und machen Sie damit zu Insidern. **www.SN.at**

Salzburger Nachrichten

WENN SIE MEHR WISSN WOLLEN

OSTERHASEN-KUCHEN

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny



Adam hat in der GUSTO-Küche den wohl entzückendsten aller Osterhasten gebacken. Sein großer Bruder Rayan assistierte dem geschickten Patissier, das nächste Mal tauschen sie die Rollen und Rayan wird Küchenchef.



10 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 190 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 5 TL bunte Zuckerstreusel
- 2 mittlere Eier
- 120 ml Öl
- 180 g Joghurt
- 180 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*

Creme:

- 250 g Mascarino
- 100 ml Schlagobers
- 80 g Staubzucker
- 1 TL Vanillearoma

Deko:

- 100 g Kokosette
- 100 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Kokosfett
- 1 EL bunte Zuckerstreusel

- *Öl, Zuckerdekor*

1. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tortenform (Ø 22 cm) mit Öl ausstreichen und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. **2.** Mehl, Backpulver, Natron und Streusel verrühren. Eier, Öl, Joghurt, Zuckersorten und Zitronenschale glatt rühren. Mehlmischung untermengen. Masse in die Form füllen, verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene, Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Wird die Oberfläche zu dunkel, den Kuchen nach ca. 30 Minuten mit Alufolie abdecken und fertig backen. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.





Gut zu wissen:

Die Vision von Ja! Natürlich sind Kühe, die 365 Tage im Jahr Auslauf im Freien vorfinden. Wann immer sie wollen, ohne Anbindehaltung. Bleiben sie lieber drinnen, stehen ihnen große Freilaufställe zur Verfügung. Sie fressen Gras, Kräuter und Blumen auf den Almen und Weiden, im Winter getrocknetes Heu. Die Milch wird täglich vom Bauern abgeholt und schonend in der Molkerei verarbeitet, etwa zu Bio-Naturjoghurt. Durch seinen natürlichen Fettgehalt ist es besonders cremig und vollmundig. Passend zur Milchflasche gibt es das Ja! Natürlich Bio-Naturjoghurt im Mehrwegglas.

Coole Jungs verwenden nur die besten Bio-Zutaten. So macht Backen Spaß und Naschen sowieso.





Adam

Der 8-Jährige macht seine Jause selbst, kocht und isst gerne, vor allem Schnitzel mit Pommes. Er liebt es, sich mit Freunden im Park zu treffen und Fußball zu spielen. Adam ist von Sternzeichen Wassermann und schwimmt wie ein Fisch. Mit seinem Bruder verbringt er viel Zeit bei Oma und Opa in der Steiermark und ist dort gerne in der Natur.

3. Für die Creme die Zutaten cremig mixen. Kuchen mittig halbieren, mit 2 EL Creme bestreichen und zusammensetzen. Rundum mit der übrigen Creme einstreichen und mit Kokosette bestreuen. Kuchen kalt stellen.





4. Für die Ohren Kuvertüre und Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Kuvertüre auf einem Bogen Backpapier zu Ohren formen. Den Rand mit Kokosette bestreuen und mittig bunte Zuckerstreusel verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Kuchen mit dem Zuckerdekor verzieren. Schoko-Ohren vorsichtig in den Kuchen stecken und evtl. mit Holzspießen stützen.







F/S 22

Am kommenden WOMAN DAY die aktuellen Trends & It-Pieces mit den besten Rabatten shoppen! Alle Gutscheine, Partner und mehr gibt es in der WOMAN-Ausgabe am 31. März.

Alle Infos auf woman.at/womanday und in der WOMAN APP. QR-Code scannen und App herunterladen!





woman DAY

7. April 22



Foto: istockphoto

Tofu geräuchert

In vielen Ländern Asiens zählt Tofu neben Reis seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln – und auch hierzulande erfreuen sich die aus Sojabohnen gewonnenen Blöcke wachsender Beliebtheit. Ob roh, geschmort, kurz angebraten, in Saucen gekocht oder gegrillt: Die kalorienarme, eiweißreiche Fleischalternative ist quasi universell einsetzbar. Wer es etwas würziger mag, greift dabei gern auf geräucherte Varianten zurück. Welche von insgesamt sechs in Österreich gängigen Tofu-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Tofu geräuchert

Note	Marke	in Punkten
1,0	**Sojarei Bio Tofu geräuchert**	**7,58**
1,6	Zurück zum Ursprung BIO-TOFU GERÄUCHERT	6,92
1,8	Evergreen Gourmet Bio-Tofu geräuchert	6,68
2,5	Feelgood Bio-Tofu geräuchert	5,93
2,7	SPAR Veggie Bio-Tofu Geräuchert	5,62
3,0	Vegavita Tofu geräuchert	5,31

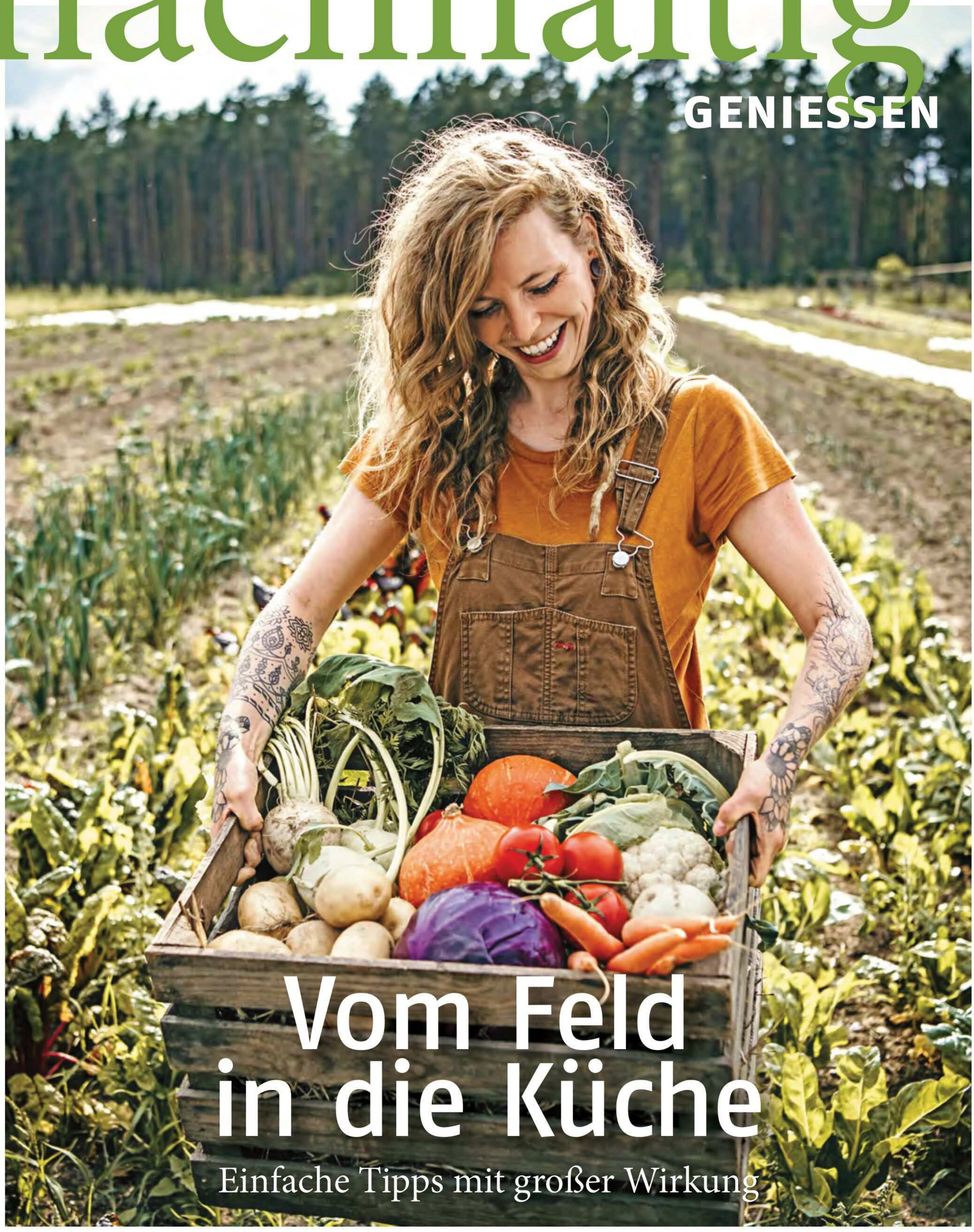
So wurde getestet:
Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst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

Testsieger:
Mit der höchsten Gesamtbewertung sicherte sich der geräucherte Bio-Tofu von Sojarei den ersten Platz. Negativ assoziierte Eigenschaften wie Geruch und Flavour nach rohen Sojabohnen waren nur gering ausgeprägt, stattdessen dominierte bei beiden Attributen ganz deutlich die rauchige Note. Geschmacklich vereinte er süße und saure Noten im schwachen bis mittleren Wahrnehmungsbereich. In puncto Konsistenz zählte der Sojarei eher zu den weicheren Sorten.
Den zweiten Rang belegte der geräucherte Tofu von Zurück zum Ursprung. Im Test ähnelten sich die sensorischen Profile der Hofer Eigenmarke und des Erstplatzierenden, vor allem hinsichtlich der Geruchs- und Flavour-Attribute. Auffallend war, dass der Zurück zum Ursprung-Tofu als nahezu ebenso rauchig wahrgenommen wurde wie das Sojarei- Produkt. Auch geschmacklich lagen beide Proben eng beieinander, lediglich bei der Konsistenz erwies sich der Hofer-Tofu als noch weicher als der Sojarei-Tofu.



Platz drei ging an den Gourmet Bio-Tofu von Evergreen. Während seine dunkle Oberfläche ins Auge stach, kam der Evergreen-Tofu geschmacklich äußerst dezent und eher unauffällig daher. Auch die rauchige Note bei Geruch und Flavour war nicht ganz so vordergründig wie beim Spitzenduo. Im Biss gehörte er zu den beiden festesten Tofus der Untersuchung.
Auf den weiteren Plätzen folgten die Tofus der Marken Feelgood, Spar Veggie und Vegavita.

nachhaltig GENIESSEN



Vom Feld in die Küche

Einfache Tipps mit großer Wirkung

Cover: Getty Images



Vom Feld und ohne Umweg schmeckt's am besten.

Genuss mit gutem Gewissen

NACHHALTIG UND GESUND. Mit dem Frühling erwacht die Natur wieder zu neuem Leben. Zeit, sich ein paar Gedanken zur Nachhaltigkeit zu machen.

Einer Umfrage zufolge spielt Nachhaltigkeit für immer mehr Menschen eine wesentliche Rolle im Alltag, vor allem in Bezug auf die Ernährung. Über 70 Prozent der Befragten geben an, beim Lebensmitteleinkauf auf die Herkunft ihrer Produkte zu achten. Mehr als ein Drittel ist auch dazu bereit, dafür mehr Geld auszugeben. Doch woran erkennt man nachhaltig produzierte Lebensmittel? Und ist Bio automatisch besser?

Foto: Getty Images

Gut für die Umwelt ...

Die Beweggründe für den Griff zum Bio-Produkt sind vielfältig. So spielen etwa Umwelt- und Tierschutz eine Rolle, zudem erhofft man sich von der Wahl biologisch hergestellter Lebensmittel auch, dass sie gesünder sind. Im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft verzichtet die ökologische Landwirtschaft nämlich auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Statt dessen kommen zum Schutz vor Schädlingen natürliche Pestizide, Nützlinge, mechanische Maßnahmen oder der Anbau robusterer Sorten zum Einsatz. Auch künstliche Düngemittel haben in der Bio-Landwirtschaft nichts zu suchen. Ihr kommen nur Kompost und Mist auf die Felder. Und statt Aussaat von Monokulturen setzt man auf Vielfalt: Unterschiedliche Fruchtfolgen sorgen dafür, dass die Böden fruchtbarer werden.

Für die Umwelt bedeuten schon diese drei Maßnahmen eine Menge. Studien haben nachgewiesen, dass durch Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens gefördert wird. Auf Bio-Feldern leben 35 Prozent mehr Feldvögel und 23 Prozent mehr ›

Die vier wichtigsten Bio-Siegel

EU-Bio-Siegel: Wird durch eine staatlich akkreditierte Zertifizierungsstelle für Produkte vergeben, die die Mindestanforderungen erfüllen, etwa freien Auslauf für Nutztiere sowie das Verbot von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pestiziden.

AMA-Biosiegel: Die Produkte werden in einem dreistufigen Kontrollprozess bewertet, die Kriterien sind strenger als die Mindestanforderungen des EU-Biosiegels. Es garantiert 100 Prozent biologische Zutaten, alle enthaltenen Zutaten tragen eine Herkunftsangabe. Alle landwirtschaftlichen Rohstoffe, die es in Österreich gibt, müssen aus Österreich stammen.

Bio Austria: Baut auf der EU-Bio-Richtlinie auf, geht aber noch weiter. In Sachen Tierhaltung sind die Vorschriften strenger als jene des Tierschutzgesetzes oder der EU-Bio-Verordnung.

Heumilch-Logo: Die etwa 8.000 Mitglieder der ARGE Heumilch arbeiten nach einem strengen Regulativ, dessen Einhaltung von unabhängigen, staatlich zertifizierten Stellen kontrolliert wird.





Derzeit sind mehr als 20 Prozent der Höfe in Österreich Bio-Höfe.



Österreich nimmt in Sachen Bio-Landwirtschaft einen Spitzenplatz ein.



Über 40 Prozent der Mutterkühe stehen auf Bio-Betrieben.

blütenbestäubende Insekten. Doch nicht nur auf die Felder an sich wirkt sich die Biolandwirtschaft aus. Auch umliegende Oberflächengewässer und das Grundwasser werden geschützt. Der direkte Vergleich zeigt zudem: Biohöfe verursachen ein Viertel weniger Treibhausgase.

... gut für uns!

Langfristig betrachtet schützt die Bio-Landwirtschaft also unseren Lebensraum und sichert die Artenvielfalt. Weniger Pestizide bedeuten automatisch auch, dass wir davon beim Verzehr von Bio-Obst und -Gemüse weniger aufnehmen. Damit aber sowohl Umwelt als auch Mensch von der biologischen Landwirtschaft profitiert, ist es wichtig, auf Importware zu verzichten.

Die Mango von den Philippinen mag zwar ein Bio-Label tragen. Doch ob es sich dabei um ein anerkanntes, offizielles Gütesiegel handelt, ist oft schwer nachzuprüfen. Zudem fällt der positive Effekt auf die Umwelt weg, wenn die Ware einen langen Transportweg per Frachtschiff oder Flugzeug rund um die halbe Welt zurücklegen muss. Die beste Option ist, direkt beim Biobauern einzukaufen, etwa bei Sigrid und Gerhard Zoubek. Sie gründeten ihren ADAMAH BioHof im Marchfeld vor den Toren Wiens bereits 1997 aus voller Überzeugung. Der Name ADAMAH stammt aus dem Hebräischen und bedeutet „lebendige Erde". Seit damals hat sich der Familienbetrieb stetig weiterentwickelt. Mittlerweile ist die zweite Generation am Ruder, ADAMAH ist heute ein Bio-Hof zum Anfassen und Erleben. In den unbeheizten Folienhäusern im Marchfeld gedeihen sogar in der kühlen und kalten Jahreszeit grüne Köstlichkeiten. Das ganze Jahr über gibt es von Zoubeks daher Bio-Gemüse, -Salate, -Kräuter und -Obst. Was sie nicht selbst anbauen, beziehen sie aus biologischem Anbau von vertrauenswürdigen Partnerbetrieben. Damit möglichst viele Menschen davon profitieren, riefen sie das BioKistl ins Leben. Neben den Obst- und Gemüseköstlichkeiten kommen darin auch weitere Bio-Produkte von der Zahnpasta bis zum Apfelsaft.

Fotos: Getty Images

Lebenselixier Milch

Das Klima schützen, die Böden schonen und die Artenvielfalt fördern: Das vermag auch die Heumilchproduktion – so die zentralen Ergebnisse einer aktuellen Studie des Zentrums für globalen Wandel und Nachhaltigkeit der Universität für Bodenkultur Wien. Sie untersuchte die Heuwirtschaft auf die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen. „Ich freue mich über die Ergebnisse der Studie", so Karl Neuhofer, Obmann der ARGE Heumilch. „Sie bestätigen, wie nachhaltig unsere traditionelle Wirtschaftsweise ist, und bestärken uns in unserer täglichen Arbeit."

Die ARGE Heumilch vereinigt ca. 8.000 Heumilchbäuerinnen und -bauern sowie über 100 Verarbeiter, die nach strengen Kriterien arbeiten. Dazu gehört, dass die Heumilchkühe an den Lauf der Jahreszeiten angepasst jeden Sommer auf den heimischen Wiesen, Weiden und Almen verbringen, wo eine Vielzahl an saftigen Gräsern und Kräutern wächst. Typische Heumilchregionen befinden sich vorwiegend in den Alpen. Dort hat die Heuwirtschaft seit Jahrhunderten Tradition. Im Winter kommen die Tiere von ihrem Sommerurlaub zurück in den heimischen Stall, wo sie mit Heu versorgt werden. Zusätzlich gibt es mineralstoffreiches Getreideschrot. Gärfutter ist strengstens verboten.

Durch die Heumilch-Bewirtschaftung werden wichtige Grünlandflächen erhalten, die als wertvolle CO_2-Senker dienen. Zudem speichern die humusreichen Böden besser Wasser, wodurch sie auch Trockenperioden länger überdauern. Neben den vielen positiven Auswirkungen auf das Klima und die Tiere, von denen der Mensch auch indirekt profitiert, gibt es einen weiteren Vorteil: Mit gutem Gewissen schmeckt's gleich noch besser! ■



Die Heumilchwirtschaft schützt Almen.





Die klimaneutrale Küche

Nachhaltigkeit ist mehr. Bio-Lebensmittel einzukaufen, ist ein sinnvoller erster Schritt. Doch auch im Rest der Küche helfen einfache Tipps dabei, nachhaltiger zu leben.

Der Einkauf nachhaltig produzierter Lebensmittel ist eine Sache. Der nächste Schritt: der nachhaltige Haushalt. Und der fängt schon bei der Einrichtung der Küche an. Weshalb es sich lohnt, auch dabei an morgen zu denken, worauf man achten sollte und wie man den Umweltgedanken auch in Sachen putzen lebt.

Qualität für Generationen

Statistisch gesehen schafft jeder Mensch im Laufe seines Lebens drei Küchen an, das heißt, etwa alle 17 Jahre steht eine Renovierung an. Achtete man bislang vor allem darauf, dass die neue Traumküche technisch auf dem neuesten Stand und funktional ist sowie ästhetischen Ansprüchen genügt, ist vielen Einrichtenden mittlerweile auch wichtig, woher ihre Möbel kommen und dass sie Nachhaltigkeitskriterien erfüllen. Eines der wichtigsten darunter: Eine neue Küche muss langlebig sein und einiges aushalten. Wer auf Qualität setzt, investiert also in die Zukunft. Viele Menschen wissen aber nicht, dass es auch für Möbel Nachhaltigkeitssiegel gibt.

Ein Siegel, auf das man beim Einkauf achten sollte, ist das Label „Klimaneutrales Unternehmen“. Es wird von Fokus Zukunft ausgestellt. Die Deutsche

Foto: Getty Images



Richtig eingeräumt, bleiben Lebensmittel länger frisch.

Gütegemeinschaft Möbel Service GmbH verleiht das Siegel „Klimaneutraler Küchenhersteller“, das Klimabündnis Österreich bewilligt die Verwendung des Slogans „Wir sind Klimabündnis-Betrieb“. Die Verleihung dieser Siegel ist an strenge Kriterien geknüpft. Ein Unternehmen, das alle drei führen darf, ist ewe.

Der Küchenhersteller mit Sitz in Oberösterreich handelt und produziert bereits seit vielen Jahren nachhaltig. Dazu zählt, dass zu 100 Prozent in Österreich gefertigt wird, 96 Prozent der verwendeten Hölzer heimisch und europäisch sind, komplett klimaneutral produzierte und umweltfreundliche Wasserlacke zum Einsatz kommen und auch der Strom für die Herstellung aus erneuerbaren Energiequellen stammt. Ewe ist damit Österreichs erster klimaneutraler Küchenhersteller.

Nachhaltigkeit, selbst gemacht

Aber auch wenn aktuell kein Küchenneukauf ansteht, kann man einiges dafür tun, um seine Küche nachhaltiger und umweltfreundlicher zu gestalten. Eine kleine Maßnahme, die aber große Energieeinsparung bedeutet, ist es, den Geschirrspüler immer ganz voll zu machen und auf Vorspülen zu ver- ›



zichten. Bei der Verwendung von Geschirrspültabs sollte man darauf achten, dass diese phosphatfrei sind, wie das bei Claro schon seit mehr als zehn Jahren der Fall ist, sie ohne Plastikfolie verpackt werden und ihre Umverpackung aus Recycling-Karton oder -PET besteht. Hochwertige Küchenutensilien, etwa Holzkochlöffel statt billige Plastikteile, und langlebige, energieeffiziente Kochtöpfe sparen zusätzlich Geld und Energie.

Apropos Energie: bei der Anschaffung von neuen Elektrogeräten auf die Energieeffizienzklasse achten. Die höchste ist A, aber alles bis C ist in Ordnung. Diese sind in der Anschaffung oft etwas teurer, sparen allerdings in weiterer Folge viel Geld, weil sie weniger Strom benötigen. Einfache Dinge, etwa mit einem wiederverwendbaren Stoffsackerl einkaufen zu gehen, am Wochenmarkt oder beim Biobauern zu shoppen, sind bereits in weiten Teilen der Bevölkerung eine Selbstverständlichkeit.

Immer mehr Menschen achten außerdem darauf, weniger Müll zu produzieren. Immer lässt es sich allerdings nicht vermeiden; dann ist es wichtig, Abfall richtig zu trennen. Bio-Abfälle spart man am besten ein, indem man vorausschauend einkauft und Lebensmittel richtig aufbewahrt (siehe Infokasten). Anstelle von Plastikdosen eignen sich auch langlebigere Edelstahl- oder Glasgefäße. Lieber für den täglichen Bedarf und weniger einkaufen, als Berge von Lebensmitteln wegzuwerfen. Resteküche schafft Abhilfe, sollten doch einmal Reste übrig bleiben. Zahlreiche Kochbücher und Websites, die sich speziell diesem Thema widmen, geben kreative Ideen.

Nicht für die Tonne

Untersuchungen zufolge landet über eine Milliarde Tonne Essen jedes Jahr im Müll. Nur etwa die Hälfte aller produzierten Lebensmittel werden gegessen. Ein Grund ist oft, dass Lebensmittel ihr Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben. Dabei ist das eigentlich nur ein Richtwert, schließlich steht da „mindestens haltbar bis“, und nicht „absolut giftig ab“. Viele Lebensmittel sind wesentlich länger genießbar. Bevor man sie entsorgt, lohnt sich ein genauer Blick aufs Produkt und das Vertrauen auf

Vom Supermarkt bis zum Ab-Hof-Laden gibt es viele Möglichkeiten, bio einzukaufen.



Fotos: Getty Images



Lebensmittelabfälle gehören in den Biomüll.



Getrennte Aufbewahrung hält länger frisch.

Lebensmittel richtig lagern

- Brot und Gebäck: am besten in einem Papiersack, in einem Baumwollsäckchen oder in einer Brotdose aufbewahren. Nicht in den Kühlschrank geben! Dort trocknen sie aus. Ein hoher Roggen- oder Vollkornanteil macht Gebäck länger haltbar.
- Paradeiser und Äpfel getrennt von anderem Obst und Gemüse aufbewahren. Sie beschleunigen den Reifeprozess ihrer „Nachbarn".
- Obst nicht in den Kühlschrank legen. Dort wird es fleckig und verliert an Geschmack.
- Zwiebel, Lauch, Erdäpfel, Kraut, Zucchini, Paradeiser, Gurken und Wurzelgemüse kühl und dunkel lagern, z. B. im Keller oder in einer isolierten Box am Balkon
- An jedem Ort im Kühlschrank ist es unterschiedlich kalt. Wer seinen Kühlschrank richtig einräumen möchte, sollte auf folgende Reihenfolge achten:
  - Obere Fächer, ca. 5–8 °C: Milchprodukte und Käse
  - Mittlere Fächer, ca. 2 °C: hier ist es am kältesten. Leicht Verderbliches, etwa Fleisch- und Fischprodukte, gehören hierhin
  - Gemüselade, ca. 10 °C: Gemüse und Obst; wenn man es in ein feuchtes Tuch einschlägt, trocknet es nicht so schnell aus
  - Kühlschranktür: In den wärmsten Bereich gehören Marmeladen, Saucen, Getränke, Eier und Butter
- Beim Einfrieren Lebensmittel portionsgerecht und luftdicht verpacken und mit Inhaltsangabe und Datum versehen

die eigenen Sinne. Nicht verwechseln sollte man das Mindesthaltbarkeitsdatum mit „zu verbrauchen bis". Lebensmittel mit diesem Hinweis, etwa Faschiertes oder roher Fisch, sind leicht verderblich und sollten tatsächlich vor dem genannten Datum konsumiert werden.

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region halten sich meist länger. Ein Grund ist, dass sie während des Transportes nur kürzer dem Risiko ausgesetzt sind, beschädigt und damit aussortiert zu werden. Obst und Gemüse sind Naturprodukte; wenn ein Apfel also nicht so perfekt aussieht wie aus dem Werbeprospekt, heißt das nicht, dass er nicht mindestens genauso gut schmeckt. Und ist schon absehbar, dass Lebensmittel übrig bleiben werden, weil man zum Beispiel nicht widerstehen konnte, die fünf Kilo Karotten im Sonderangebot zu kaufen, kann man die Lebensmittel einfach weiterverschenken. Darüber freuen sich auch die Nachbarn. ■



Nicht nur perfekt aussehendes Gemüse und Obst schmecken gut.

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 **21. April**

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, 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 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.)
Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter **gusto.at/offenlegung** abrufbar.

ORF

NACHBAR IN NOT

HILFE FÜR DIE UKRAINE

NACHBARINNOT.ORF.AT
ORF TELETEXT SEITE 681
SPENDENKONTO:
AT 21 2011 1400 4004 4003



Foto: AFP / SERGEI SUPINSKY / picturedesk.com

Gratiseinschaltung der **GUSTO GMBH & CO KG** zugunsten der genannten karitativen Organisation.

Nimm's leicht!



NUTRI-SCORE
A
B
C
D
E

nōm
Bleib frisch.