

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

GUSTO

So schmeckt  
der JUNI

BESUCH BEIM  
Obsthof  
**Retter**  
HERSTELLER

# Jetzt kommt alles auf den Grill

PFIRSICHE  
Süß und fruchtig

SALATE  
Knackig und fein

GEMÜSE  
Sommerlich und frisch

Österreichische Post AG MZ 02Z032133 M, VGN Medien Holding GmbH, Tabakstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien  
5,90 Euro





# DreiTV.

Echtes Fernsehen streamt man heute.

**Grill den Henssler,**  
Sonntag, 20:15 bei VOX

**9,90 €**  
im Monat

**Ohne  
Bindung**

# Hol den Star-Koch in deine *Küche.*

## Alle Lieblings-Sendungen an jedem Ort streamen:

- Mit der Drei TV-App direkt am SmartTV oder auf mobilen Geräten, unabhängig vom Internet-Anbieter
- Mehr als 50 Sender, ein Großteil davon in HD
- Sendungen pausieren, neustarten und 7 Tage für Sie gespeichert



Drei TV benötigt eine aufrechte Internetverbindung (Kosten abhängig von Ihrem Internettarif). Nutzbar in Österreich auf allen gängigen Plattformen. Änderung in Zusammenstellung und Anzahl der Sender vorbehalten. Monatlich kündbar. Nähere Infos und weitere Sender finden Sie auf [drei.at/TV](http://drei.at/TV)





# Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Grillshooting**



**Anna Wagner**

wagner.anna@gusto.at

**Chefredakteurin**

**Wolfgang Schlüter**

schlueter.wolfgang@gusto.at

**Herausgeber**

Wenn Sie unsere aktuelle Ausgabe in Händen halten, wird Ihnen vermutlich auffallen, dass eine Geschichte besonders lang ist! Es ist die alljährlich langersehnte und auch gefürchtete Grillgeschichte! Es ist die einzige Rezeptstrecke, die wir auf Grund des Grillers nämlich keinesfalls im Studio fotografieren können. Deshalb machen wir uns jährlich auf die Suche nach einem „Gastgarten“, in dem wir vorübergehend unsere Zelte aufschlagen dürfen. In diesem Fall glich es beinahe einem Umzug, da wir mit drei vollbepackten Autos anrollten. Nochmal ein Riesen-Dankeschön an unsere Freundin Anna, die auch die Mama von den Kindern unseres Art Directors ist, dass sie uns in ihrem wunderschönen Garten Asyl gewährt hat. Ich glaube, es war leider das letzte Mal, da vor allem Schlü eher nicht zu den „sauberen“ Köchen gehört und ein wenig herumferkelte (Ich zitiere eine Quelle, die lieber geheim bleiben möchte). Also liebe Leserin und lieber Leser, falls Sie zufällig von mir oder einer meiner Kolleginnen gefragt werden, ob wir in Ihrem Garten shooten dürfen, bitte überlegen Sie es sich zwei Mal ☺

So stressig und aufregend es war, so glücklich bin ich über das Ergebnis. Ich hoffe vor allem, Ihren Geschmack getroffen zu haben, dass wir Sie mit dem einen oder anderen Rezept inspirieren können und dass Sie bei der nächsten Einladung sich und Ihren Freunden eine Freude machen können!

**Einen wunderschönen Juni, ich wünsche Ihnen nur das Beste und alles Liebe!**

Foto-Shootings gehören in der GUSTO-Redaktion zum Alltag. Manche davon sind allerdings etwas ganz Besonderes, obwohl sie sich vom Thema her Jahr für Jahr wiederholen. Was im Winter die Weihnachtskekse sind, ist im Sommer eben die Grillstory. Das Highlight der Saison! Ich gebe zu, es ist dabei gar nicht mal so leicht, etwas Neues zu finden, blickt GUSTO doch schon auf ein 39-jähriges Bestehen zurück. In dieser Zeit hat sich beim Kochen vieles verändert, aber es macht Spaß, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

Nun war es also so weit, wir konnten wieder unter freiem Himmel shooten! Echter Rasen als Untergrund und ein toller Garten als Location: Auch wenn Außenaufnahmen immer aufwendiger sind, es macht einfach mehr Spaß und ist authentisch. Gute Planung, ein eingespieltes Team und tolles Wetter sind bei diesem Unterfangen von Vorteil. All diese Dinge hatten wir am sonnigen Shooting-Tag. Charlotte und ich werkten in der Küche, unsere Fotografin Barbara baute das Set auf und setzte alles ins richtige Licht. Anna fungierte als Foodstylistin und Organisatorin, pendelte zwischen Küche und Set hin und her, richtete an und behielt die Kontrolle über alles. Ein genauso anstrengender wie schöner Tag!

Aber das Wetter hat gehalten, wir schafften alles in Rekordzeit und feierten das Ende des Shootings mit einem wohlverdienten Gläschen Prosecco. Das Ergebnis können Sie ab Seite 16 sehen.

**Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Sommer und viele gesellige Stunden mit unseren Rezepten!**

*Anna Wagner*

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

*Wolfgang Schlüter*



# Inhalt

## 14 Kerstin lädt ins Burgenland

14 Nussschnitte

.....

## 16 Grillen & chillen

- 16 Grillkäsesalat
  - 17 Faschierte Roulade mit Speck & Emmentaler
  - 18 Lammkarree mit Polentaschnitten & Pimentos
  - 20 Maiskolben mit Sriracha-Aioli & Cheddar-Brösel
  - 21 Gegrillte Portobellos mit Käse
  - 22 Gefüllte Faschierte Laibchen mit Feta & Grillgemüse, Braterdäpfel
  - 24 Marillen-Mango-Chutney, Rotes Chimichurri, Jungzwiebel-Sauce, Knoblauch-Kräuterbutter
  - 25 Grillbutter mit Österkron & Jungzwiebel, mit Bacon Bits & Ahornsirup, mit Champignons & Sherry, mit getrockneten Paradeisern & Chili
  - 26 Grill-Erdäpfelsalat mit cremigem Feta-Dill-Dressing
  - 28 Rindslungenbraten mit Süßkartoffel-Okragemüse
  - 30 Zander auf dem Holzbrett gegrillt mit Petersil-Zitronensauce
  - 32 Gegrilltes Obst mit Honig-Knusper
  - 34 Rouladen-Spieße mit Pommes allumettes
  - 36 Zitrusfrüchtesalat mit Avocado und Honig-Vinaigrette
- .....

## 44 Zwerg am Herd

44 Maulwurfkuchen mit Erdbeeren

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



14

Coverfoto: Barbara Ster



28

## 48 Zeit für frischen Salat

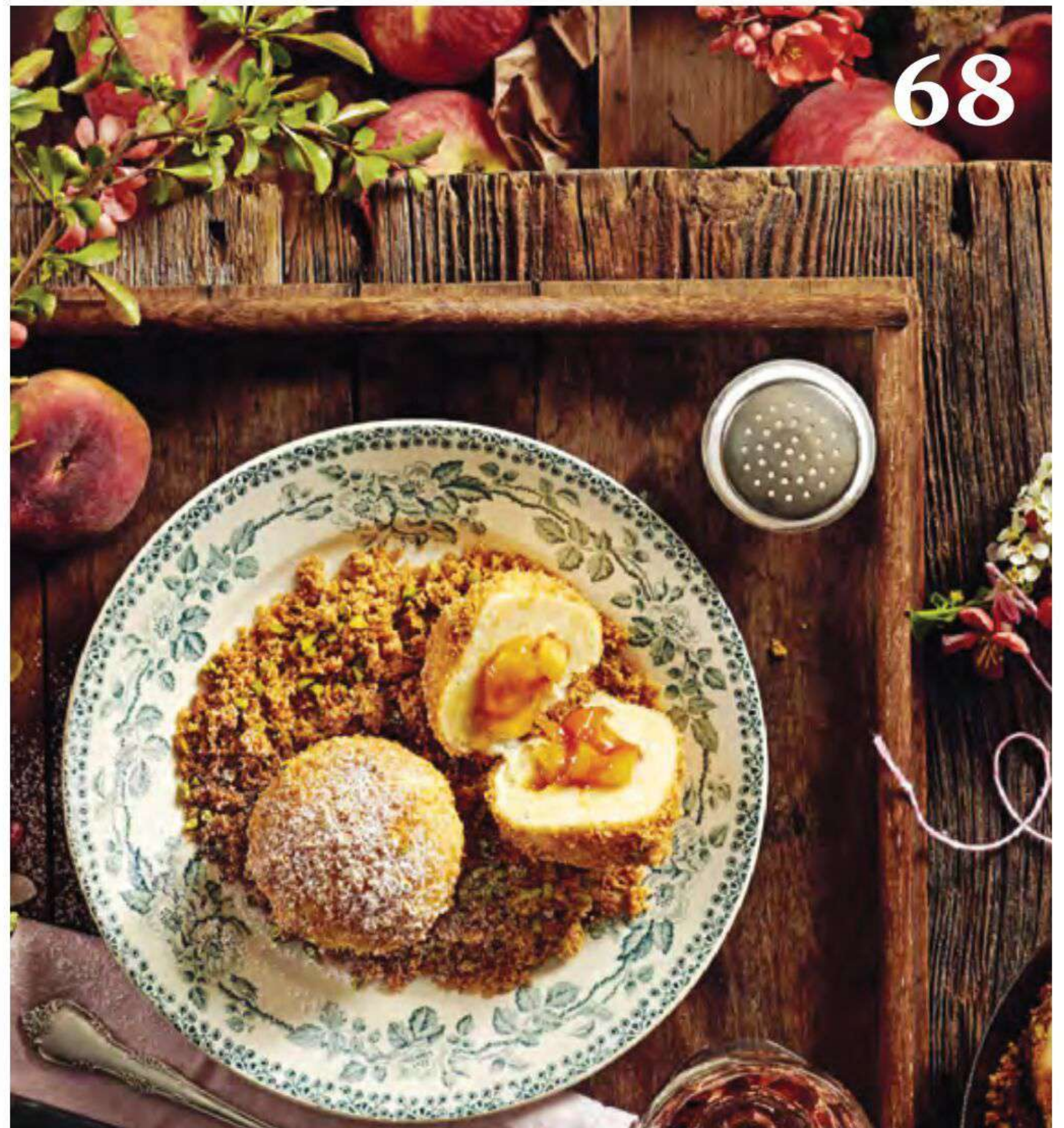
- 48 Vogerlsalat mit Austernpilzen, Feta & Speck
- 50 Tabouleh mit Erdbeeren & gefüllten Zucchini Blüten, Korianderpesto
- 52 Marinierte Paradeiser mit Burratina & Spinatsalat, Kräuterstangerl
- 54 Hendlsalat mit Kaiserschoten und Himbeeren
- 56 Brokkoli-Tarhonyasalat mit Halloumi, Paradeiserbutter
- 58 Italienisches Dressing, Zitronen-Olivenöl-Dressing, Thousand-Island-Dressing, Gorgonzola-Dressing





## 60 Süß macht glücklich

- 60 Tschechische Kolaches mit Mohn & Pfirsichen
- 62 Pfirsich-Streuseltorte
- 64 Buttermilch-Blechkuchen mit Nüssen & Pfirsichen
- 66 Pfirsich-Joghurt-Trifle mit Rosé-Jelly
- 68 Pfirsich-Topfenknödel
- 70 Pfirsich-Sauerrahm-Kuchen,  
Pfirsich-Himbeermarmelade



## 72 Buch: Leichter Sommergenuss

- 72 Gurken-Kimchi
- 74 Lachsfilet mit griechischem Hülsenfrüchtesalat
- 76 Kohlrabischnitzel mit Szechuan-Zuckerschoten
- 78 Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchelgrün und gelben Tomaten

## Standards

- 3 Editorial
- 6 Neues im Juni
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 38 Genussflüsterei
- 80 Produktvergleich: Camembert
- 81 Sonderstrecke: Die Outdoor-Saison genießen
- 90 Impressum





# *Deshalb lieben wir* **den JUNI ...**

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

## **TAVOLATA**

.....  
**Genussfestival in Steyr und in der Nationalparkregion**

Das Motto lautet: echte Regionalität mal ein wenig anders. Die Stars sind nicht internationale Köche auf Kurzbesuch, sondern all die Manufakturen, Bauern, Handwerker, Künstler, Wirte und Köche der Region. Den Reigen eröffnet das SPES-Hotel in Schlierbach mit dem „Dinner in the dark“: **3 Gänge von 3-Haubenkoch und JRE Max Leodolter genießen ohne zu sehen.** In Steyr, Schlierbach und Kirchdorf geht's zu kulinarischen Stadtführungen und beim Wirtesfest rund um den Leopoldibrunnen gibt's regionale Spezialitäten. Die Spitzenköche Max Rahofer und JRE Lukas Kapeller verwandeln den Festsaal von Schloss Lamberg in eine kulinarische Bühne. **Im Schloss Kogl eröffnet JRE Klemens Schraml mit Christopher Koller einen edlen Pop-up-Heurigen.**

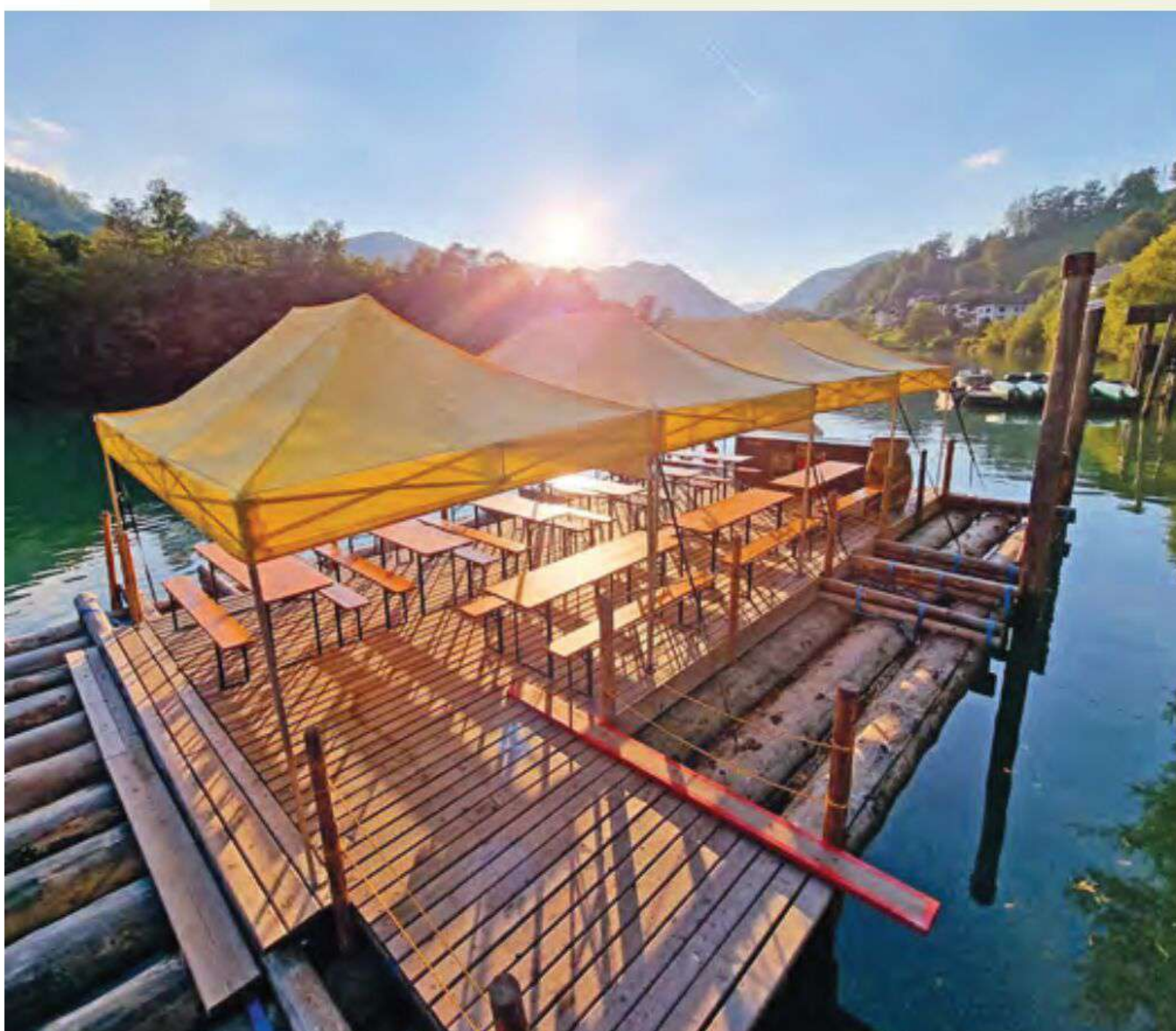
Am 16. Juni startet der zweite Teil des Events, da geht's mit Klemens Schraml in den Nationalpark Kalkalpen in

den Brunnbachstadl. **Abends lädt Max Rahofer zum Dinner ins Designstudio Kühberger & Haas im Dampfkraftwerk, wo auch Lukas Kappeller aufkochen wird.** Weitere Highlights sind die Dampffahrt mit der Steyrtal Museumsbahn inklusive Fingerfood-Party, eine kulinarische Nachtwächter-Tour durch Steyr und der Bschoad Binkerl-Markt rund um Stift Schlierbach. Letztes öffnet seinen barocken Bernardisaal für ein Pop-up-Restaurant, in dem Klemens Schraml zeigt, warum er zu den Shooting-Stars der Gourmetszene zählt. Schlusspunkt ist eine Floßfahrt auf der Enns, inklusive Gourmetbrunch.

### **TAVOLATA**

Do. 9. bis So. 19. Juni 2022

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



Fotos: Floß & Co, Drewerkog



# STEIRER REIS

.....  
**Genusstipp**

Die Steiermark ist bekannt für Wein, Kürbis und Obst, aber dass hier auch Reis gedeiht wissen die wenigsten. Franz Fuchs begann 2010 in Klöch mit dem Anbau, ein durchaus schwieriges Unterfangen. Anders als in Asien werden die Felder nicht geflutet, man baut ressourcenschonend trocken an und beregnet bei Bedarf. Nach vier Jahren gab's den ersten Erfolg, eine überschaubare Ernte. **Mittlerweile kultiviert Familie Fuchs auf 25 Hektar Reis, andere Landwirte aus der Region haben sich angeschlossen.** Inzwischen werden in der Manufaktur der Familie Fuchs pro Jahr etwa 100 Tonnen Reis verarbeitet, man produziert auch Reismehl, Reisgrieß, Milchreis, Reismudeln und Kreativbier. Die Produkte gibt's im Hofladen, im Online-Shop und in einigen Regionalläden.



**SteirerREIS by Fuchs**  
8493 Klöch, Pölten 5  
[www.steirischerreis.at](http://www.steirischerreis.at)



Fotos: Nina Mahringer



## EIN FEST DER FREUDE UND DES GENUSSSES

.....  
**Gourmettipp**

KulinariJung geht in die zweite Runde! Das Fest für alle Genuss-Verliebten lockt im Juni 2022 endlich wieder nach Axberg in Oberösterreich. Veranstalter und Schnapsbrenner Hans Reisetbauer hat sich wieder auf die Suche gemacht, um die besten Produzenten des Landes ausfindig zu machen. „Mit KulinariJung möchte ich der jungen aufstrebenden Generation die Chance geben sich vorzustellen und zu beweisen, dass sie bereits mehr als bereit für die Welt des Genusses sind“, berichtet uns der Oberösterreicher. Man darf sich unter anderem auf die Bäckerei Öfferl, das Weingut Salomon, diverse namhafte Köche, Obstbauern, Barkeeper und viele mehr freuen.



Samstag, 11. Juni 2022  
4062 Axberg  
**Infos & Tickets: [KulinariJung.com](http://KulinariJung.com)**



## PREMIUM GENUSS

Österreichs bester Frischkäse



Bereits vier Mal wurde der SalzburgMilch Premium Frischkäse mit der Verleihung des Käsekaisers zu Österreichs bestem Frischkäse gewählt. Kein Wunder! Schließlich vereint er cremigen Genuss mit hoher Streichfähigkeit und bringt vielfältige Abwechslung in die pikante und süße Küche. Die Frischkäsesorten „Natur“ und „Kräuter“ werden nach traditioneller Rezeptur aus bester regionaler Milch hergestellt.

Entdecken Sie viele tolle Rezeptideen auf **milch.com**

## DIE VORTEILE SAISONALER KÜCHE

Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen, bringen jede Menge Vorteile.

In „Saisonküche – saisonal kochen mit Heumilch-Produkten“ findet sich pro Jahreszeit jeweils ein dreigängiges Menü mit saisonalen Lebensmitteln. Diese werden mit köstlichen und ebenso nachhaltigen und gesunden Heumilch-Produkten kombiniert. Ergänzt wird das neueste Rezeptheft der ARGE Heumilch durch einen heraustrennbaren Saisonkalender für Obst und Gemüse. So ist es ein Leichtes, den Überblick darüber zu behalten, welche (Acker-)Frucht wann Saison hat. Kostenlos zu bestellen auf **www.heumilch.com**



## 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!



**Bruni Pickl** aus Matri ist eine unserer fleißigsten Leser-Köchinnen. Wir sind jedes Mal begeistert, wenn sie uns ihre Nachgekocht-Bilder schickt, etwa unser Titelrezept aus dem Mai-Heft. Über den baskischen Käsekuchen sagt sie: „Das Cover hat sofort meine Aufmerksamkeit erweckt. Was soll ich sagen, er war großartig!“



**Katharina Kirchmayer** aus Wien hat es ebenfalls ein Coverrezept angetan. Der Cheesecake mit weißer Schoko und Karamell zierte unser März-Heft, das Feedback der Leser auf die süße Köstlichkeit war überwältigend. Katharina hat das Bild übrigens in der Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ geteilt, in der sich die GUSTO-Familie gegenseitig koch- und backtechnisch inspiriert. Lust bekommen? Wir freuen uns stets über neue Mitglieder!

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.





# PANNONISCHE WEINE

## Winzertipp

Das Weingut der Familie Eberherr befindet sich in St. Margarethen, in den Weingärten kann man einen Blick auf den Neusiedlersee genießen. Pannonisches Klima und kalkreiche Böden lassen Trauben hoher Qualität reifen, aus Liebe zur Natur wird auf Herbizide und Insektizide verzichtet. „Die artenreiche Begrünung der Weingärten führt zu einem regen Bodenleben und lockt nützliche Insekten an. Nur im Einklang mit der Natur kann es gelingen Weine zu erschaffen, die man bewusst genießen kann.“ Bei den Rotweinen überwiegen Zweigelt und Blaufränkisch im klassischen Ausbau, der Pinot Noir bildet die Grundlage für den Rosé Frizzante. **Die Cuvée Tethys, eine Vereinigung aus Cabernet Sauvignon und Blaufränkisch, ist das Aushängeschild.** Grüner Veltliner und Welschriesling werden als leichte, Chardonnay und Grauburgunder als gehaltvolle Weißweine gekeltert. Tipp: Im Familienheurigen kann man regionale Schmankerl genießen und die Weine verkosten.

### Weingut Eberherr

Hauptstraße 116  
7062 St. Margarethen  
[www.eberherr.at](http://www.eberherr.at)

## Heißer Grill, coole Weine

Es geht wieder heiß her – und zwar beim Grillen! Dabei ist eine Erfrischung immer gerne willkommen. Österreichs Weine eignen sich perfekt, denn Österreich ist eine sogenannte „cool climate“-Weinbauregion: Warme Tage und kühle Nächte während der Reifezeit sorgen für volles Aroma in den Trauben und Frische im Wein.

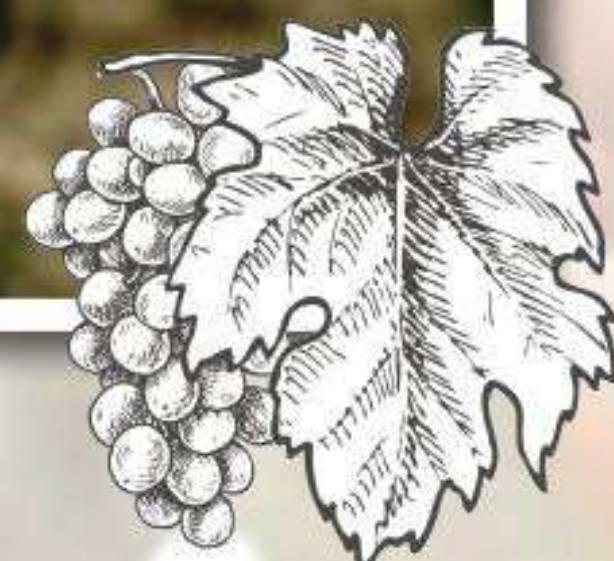


### Feurig rot

Im Burgenland etwa wächst Blaufränkisch, der einfach perfekt zum beliebten Steak passt. Als Mittelburgenland DAC mit belebender Säure und charmanten Tanninen frischt er üppige Steaks herrlich auf. Wer sein Fleisch gerne würziger hat, ist mit Eisenberg DAC Reserve gut beraten; dieser ist kräftiger und zeigt ebenso Würze im Glas. Tipp: leicht gekühlt genießen.

### Verführerisch in weiß & rosé

Brutzeln Fisch und Gemüse auf dem Grill, ist es Zeit für Weißwein. Er sollte nicht zu leicht sein, damit ihn die rauchigen Grillaromen nicht übertönen. Aus dem Burgenland kommt der Leithaberg DAC. Er ist würzig-mineralisch in allen Varianten: vom Neuburger über



Weißburgunder und Chardonnay bis zum Grünen Veltliner. Fans von etwas mehr Farbe im Glas greifen zu Rosalia DAC Rosé – fruchtig, frisch und mit unwiderstehlicher Würze.

### Süßes Doppel

Melonen, Bananen mit Schokolade oder ganze Kuchen: Desserts vom Grill sind in. Die Spannung von Süße und Röstaromen ist etwas ganz Besonderes. Genauso wie Süßweine aus dem Burgenland. Die süßen Versionen des Neusiedlersee DAC und der berühmte Ruster Ausbruch DAC steuern eine Extraportion Genuss bei. Dank des Klimas rund um den Neusiedler See punkten die Weine mit Frucht, angenehmem Süße-Säure-Spiel und manchmal auch Noten von Gewürzen und Honig. Herz, was willst du mehr?

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





# ALMLIEBELEIEN

Hochgenuss im Bauernhofer – seit 1905.

Foto: Naturhotel Bauernhofer



Das Naturhotel Bauernhofer auf der ruhigen, verschmusten Brandlucken, 1.132 Meter hoch, lockt mit sündig schönen Wanderfreuden im steirischen Almenland. Liebevolle Augenblicke, die tief wurzeln und Naturbegegnungen, die schwach machen. Köstliche Lippenbekenntnisse, die Gaumen necken und Gastgeber, die liebevoll Gas geben, garniert mit einem Wald- & Wiesen-Spa, wo's beim Schwimmen im Infinitypool in Richtung Unendlichkeit geht.

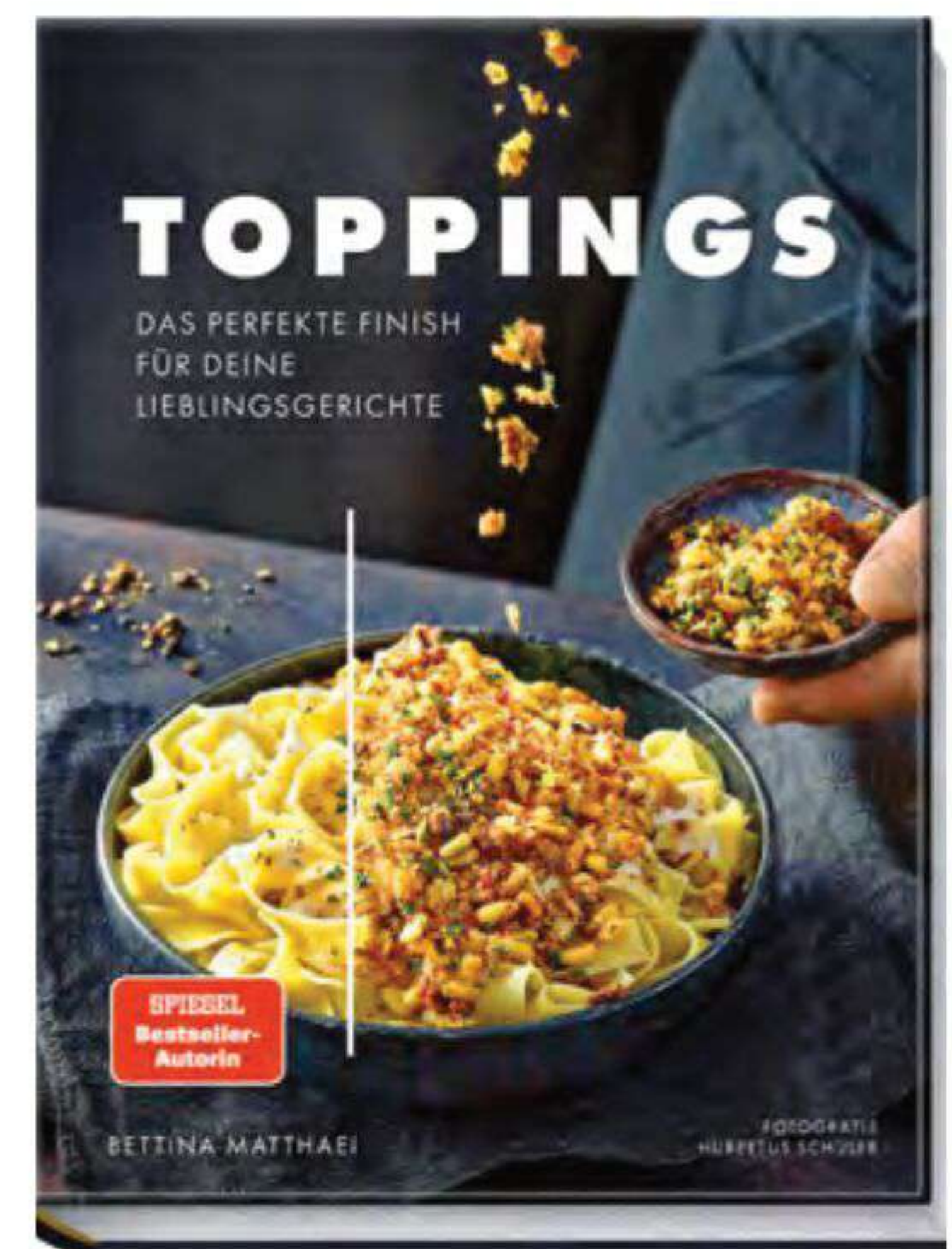
3 Nächte inkl. HP & Massage ab 439,-  
Mehr Infos auf [www.bauernhofer.at](http://www.bauernhofer.at)

# TOPPINGS

Das perfekte Finish für deine Lieblingsrezepte

Toppings bringen Farbe, Crunch, Raffinesse und Pep auf den Teller. Milchsäumchen auf Gurkensuppe, knusprige Chips auf cremigem Risotto, Kräutergelee auf Mozzarella, pikantes Granola auf Hummus, Orangen-Dukkah auf Garnelen, gescrushte Mandeln auf Tonka-Mandel-Eis – Bettina Matthaei zeigt überraschende Kreationen für das perfekte Finish großartiger Speisen.

„Toppings sind einfach ein Erlebnis, das die Sinne weckt“, so die preisgekrönte Kochbuchautorin.



## Toppings

Bettina Matthaei

Becker Joest Volk Verlag, € 32,90

# NACH LUST & LAUNE

Viel Geschmack mit wenig Aufwand

Für Netflix-Köchin Nadiya Hussain steht der Geschmack immer an erster Stelle. Ihre Rezepte sind einfach und schnell zubereitet, für einige verarbeitet sie Reste oder nimmt Zutaten aus der Dose – so gelingt Feines ohne große Vorbereitung. Die Gerichte sind von Nadiyas südasiatischen Wurzeln inspiriert und unterteilt in: Kräuteriges, Würziges, Cremig-Käsiges, Nussiges, Zitroniges, Rustikales, Fruchtiges und Süßes. Ob Arme Ritter mit Pistazien-Ahornsirup, „Dirty Reis“ mit Backed Beans, Enten-Tostadas oder Zitronenlamm mit fruchtigem Couscous – für gute Laune ist gesorgt.



**Nadiyas Lust & Laune Küche**  
Nadiya Hussain  
Ars Vivendi Verlag, € 26,90



**Burgit**  
FOOTCARE

**100%**  
Plastikfreie  
Verpackung

**97%**  
Natürlichen  
Ursprungs

**NATÜRLICH  
EFFEKTIV  
FÜR SCHÖNE  
FÜSSE!**

- ✓ Rohstoffe natürlichen Ursprungs
- ✓ Recyclebare Verpackung





**Effektiv  
gegen  
Hornhaut**



**Intensive  
Pflege**

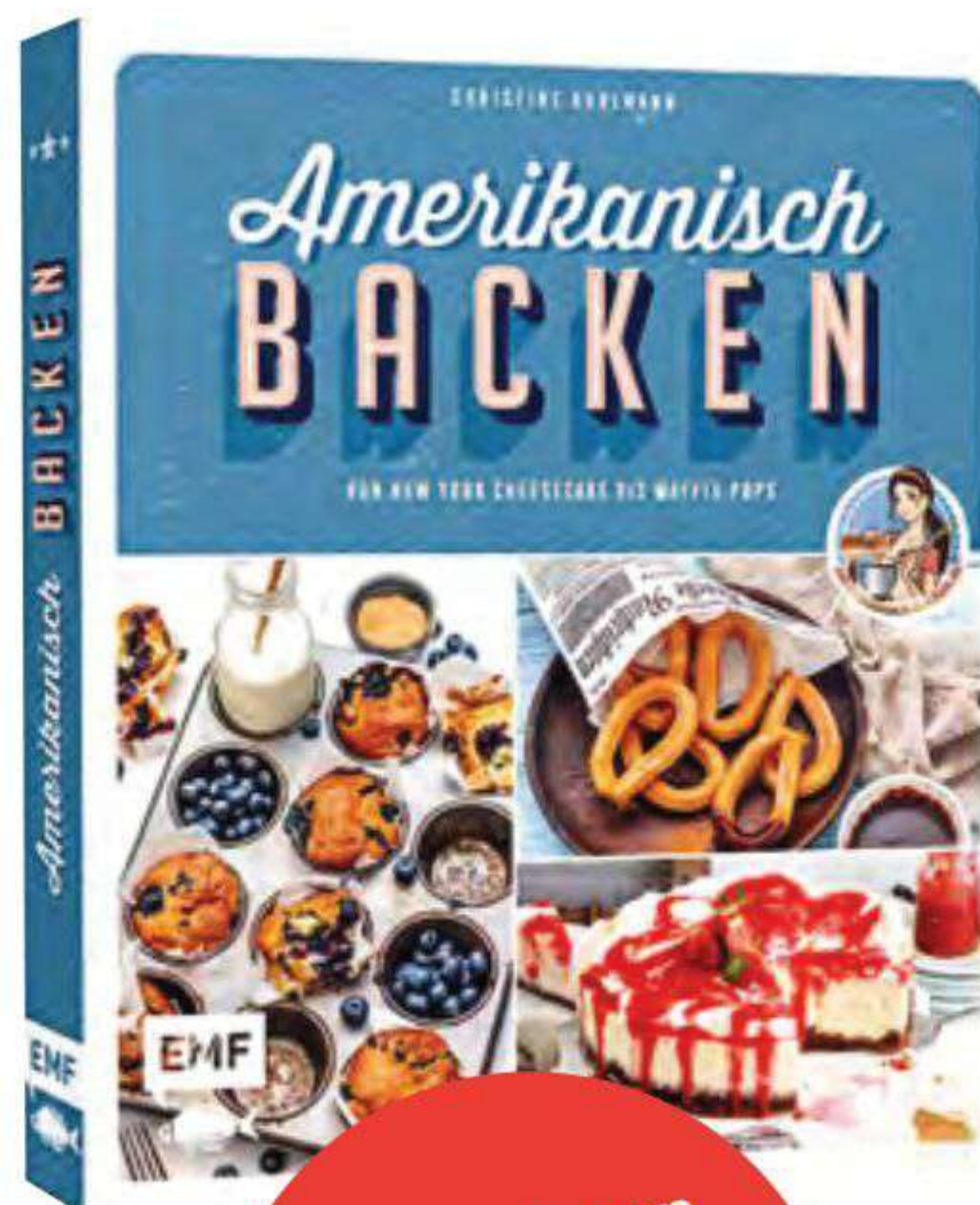
**Burgit. Einfach gut für meine Füße!**

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



# AMERIKANISCH SÜSS

Die größten Backklassiker der USA



Wir verlosen  
5 Exemplare  
auf [GUSTO.at/gewinnspiele](https://gusto.at/gewinnspiele)

Von Blueberry Muffins über Cheesecakes bis zu Churros: Aus den USA kommen so einige süße Köstlichkeiten. Christine Kuhlmann zeigt auf Youtube, wie die internationalen Naschereien gelingen, und hat nun ihr erstes Buch veröffentlicht. 60 Rezepte rund um die größten US-Klassiker, leicht nachzubacken und mit Foodbildern, die Naschkatzen den Mund wässrig machen. Der nächste Kaffeepausch kann kommen!

**Amerikanisch Backen**  
Christine Kuhlmann  
EMF Verlag, € 22,70

# HARRER

Eis mit Herz

Jede Eis-Spezialität der Familie Harrer ist ein Kunsthandwerk, das mit viel Herz und Liebe zum Detail hergestellt und Eisgenussmenschen mit viel Leidenschaft angerichtet, dekoriert und serviert wird. Wie beispielsweise Harrers Interpretation des Apfelstrudels genannt „Al Capone“: Vanille-, Schokoladen-Eis,



zarte Hippen mit Schokolade- und Apfelfülle, knusprige Karamellstreusel und dazu Karamell-Popcorn, dekoriert mit Vanille- und Schokoladen-Sauce sowie gebrannte Mandeln.

## HARRER EISDIELEN

Wiener Neustädter Straße 57, 2601 Sollenau  
Lainzer Straße 132, 1130 Wien

Weitere Infos auf [www.harrer.co](http://www.harrer.co) & in der **HARRER APP**

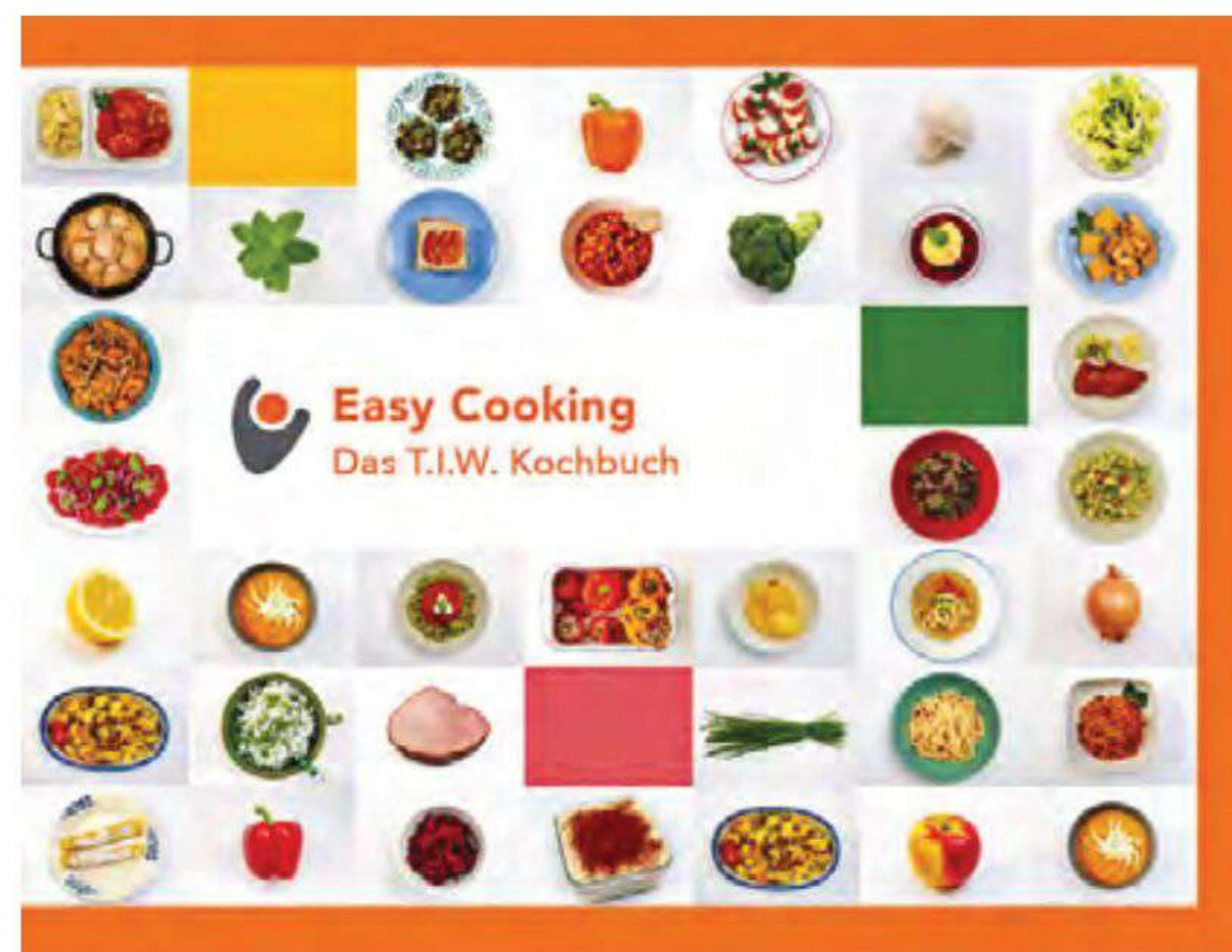
Ideal für Kinder,  
Jugendliche &  
Kochanfänger!

# EASY COOKING

Kulinarisches Charity-Projekt

Ein Kochbuch kaufen und damit Gutes tun? Das geht mit „Easy Cooking“, das der Verein T.I.W. mit Jugendlichen entwickelt hat. Dank vieler Schrittbilder gibt es keine Sprachbarriere und es ist für Kinder, aber auch für (bisher) wenig kochbegeisterte Erwachsene ideal. Besonders toll: Der Erlös kommt benachteiligten Jugendlichen zugute.

**Easy Cooking**  
Infos, Videos & Shop unter:  
[www.verein-tiw.at](http://www.verein-tiw.at), € 24,90



# GEWINNEN FÜR DEN PAPA

Mach mit, und gewinne 1 von 3 Vatertags-Packages von 7 Seals!

## PEATED PORT WOOD FINISH

Dieser Seven Seals Port Wood Finish Peated Single Malt hat eine beachtliche Torf-Rauch-Note. Subtil, dennoch vielschichtig in der Nase, macht er Lust auf mehr. Den Gaumen verwöhnt die markante Note des Torf-Rauchs, eingebettet in vollmundige Aromen von Dörrfrüchten wie Rosinen mit Akzenten von Honig und orientalischen Gewürzen.

Alle Sorten auf [www.7sealswhisky.at](http://www.7sealswhisky.at)

Gewinne eine von drei Flaschen des Peated Single Malt Whisky von 7 Seals!

[www.gusto.at/vatertag2022](http://www.gusto.at/vatertag2022)



Fotos: beigestellt



# Urlaubsträume *werden wahr!*

.....  
**Gewinnspiel-Special**

**Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in den wunderschönen Genießer Hotels.**

Außergewöhnliche Küche, eine spannende Weinkarte und familiäre Atmosphäre ist das Markenzeichen der Vereinigung der **Genießerhotels & -restaurants**, sehr individuelle 4- und 5-Sterne-Hotels in Österreich, Südtirol und der Schweiz. Ob am See, in den Bergen oder einer Weinregion: Jedes ein kulinarisches Kleinod für sich, einige mit umfassender Sport- und Wellness-Infrastruktur, andere fokussiert auf ihr Gourmetrestaurant, perfekt für Familien aber auch für eine genussvolle Auszeit zu zweit. **[www.geniesserhotels.com](http://www.geniesserhotels.com)**

**WIR  
VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Erwachsene  
im Doppelzimmer  
inkl. Halbpension  
**[GUSTO.at/  
gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)**



Fotos: Lorenz Masser



# DER BÖGLERHOF

Das beschauliche Alpbach liegt auf einem sonnigen Plateau und wurde wegen seines einheitlichen und einzigartigen Holzbaustils sowie der Blumenpracht zum „schönsten Dorf Österreichs“ gekürt. Der Böglhof ist legendär, die Grundmauern stammen aus dem 15. Jahrhundert, das Innenleben präsentiert sich stilvoll-heimelig. **Altes bewahren und den Mut aufbringen, Neues zu probieren, so die Philosophie der Gastgeber.** Die topmodernen Zimmer und Suiten sind mit viel Feingefühl ausgestattet, der Wellnessbereich lässt keine Wünsche offen. **Die Fuggerstube aus dem 15. Jahrhundert ist der stilvolle Rahmen für die „Fine Dining Menüs by Hansi Treichl“.** Österreichische Klassiker und neu interpretierte Gerichte aus dem Alpen- und Donauraum bilden den Schwerpunkt der Küche, von Gault Millau ausgezeichnet mit zwei Hauben. Hotelgäste wählen ihr 5-gängiges Menü aus „Alpin“, „International“ und „Vegetarisch“. Hansi Treichl setzt auf regionale Spitzenprodukte, „from nose to tail“ ist sein Motto. Die exzellente Weinauswahl ist das besondere Herzensanliegen von Gastgeber Johannes Duftner.

**Genießerhotel Der Böglhof**  
pure nature resort \*\*\*\*Superior  
Familie Duftner  
6236 Alpbach 166  
[www.boeglerhof.at](http://www.boeglerhof.at)

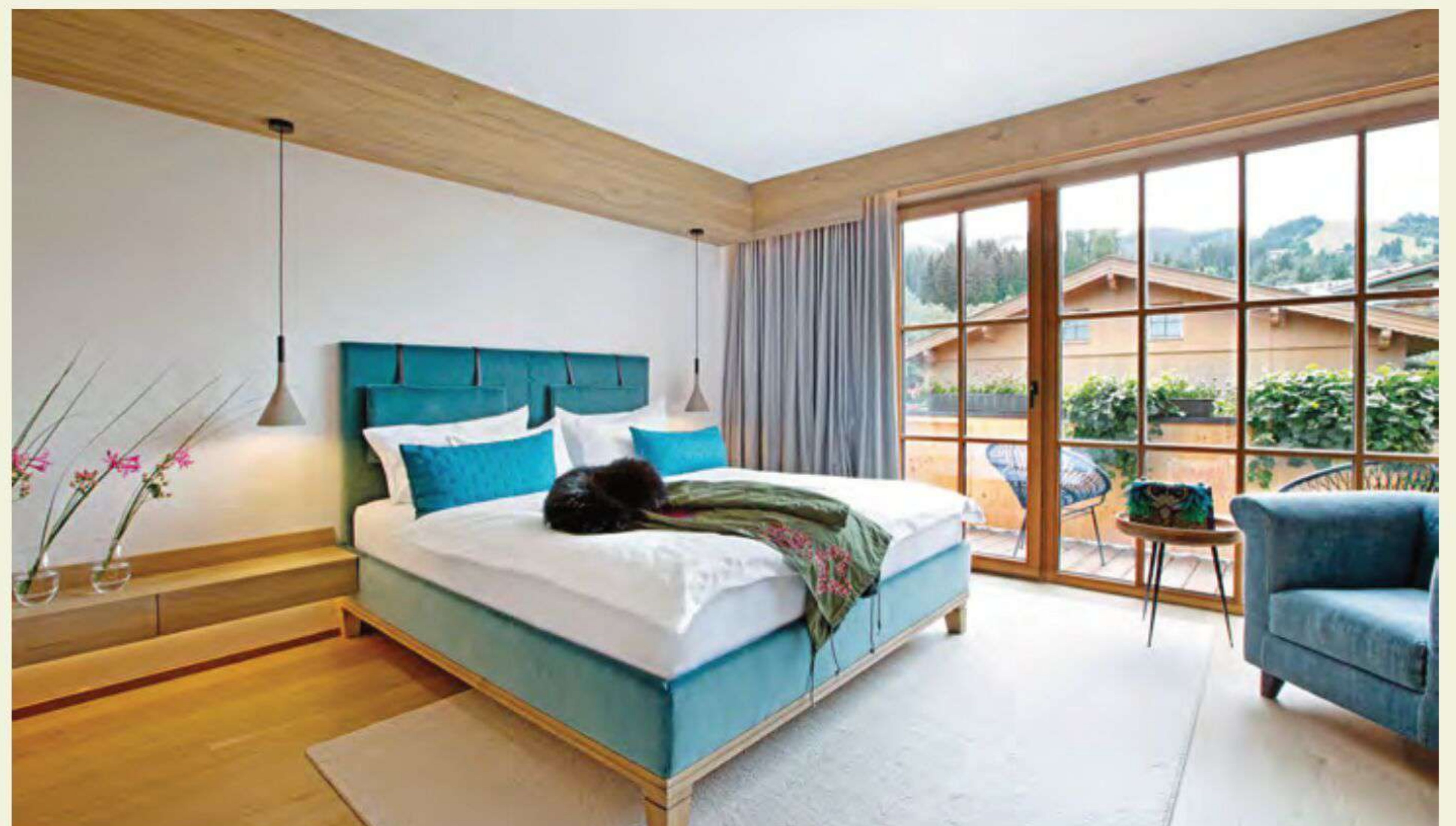


**WIR VERLOSEN**  
2 Nächte für 2 Erwachsene  
im Doppelzimmer  
inkl. Halbpension  
[GUSTO.at/gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)

## MINGLERS SPORTALM

Das Genießerhotel in den Kitzbüheler Alpen ist der perfekte Ausgangspunkt für Schifahrer, Wanderer, Radler, Mountainbiker und auch Golfer. **Die Minglers stehen für familiäre Gastfreundschaft, das Hotel ist mit viel Liebe zum Detail ausgestattet** – Holz, Stein, Eisen und Loden prägen die individuellen Räumlichkeiten. Der Wellnessbereich punktet mit einem „schwebenden“ Panoramapool mit Bergquell-Wasser, der Sauna-Oase und einem Beauty-Salon mit Naturkosmetik. Vorwiegend regionale Spitzenprodukte, die auch in raffinierte, international inspirierte Gerichte einfließen, sind das Markenzeichen **von Küchenmeister Bernhard Hochkogler, der das Genießerhotel längst fest in den Restaurantführern etablierte.** Fantasie und Ideenreichtum prägen seinen hohen kulinarischen Anspruch, der sowohl für das À-la-carte-Restaurant mit täglich wechselndem Gourmet-Menü, wie auch für die 5-gängigen Halbpensionsmenüs gilt. Großartig bestückt präsentiert sich die Weinkarte von Gastgeber und Dipl.-Sommelier Philipp Haueis, heimische Winzer spielen die Hauptrolle.

**Minglers Sportalm – Das Genießerhotel \*\*\*\***  
Familie Mingler-Haueis  
6365 Kirchberg in Tirol, Brandseitweg 26  
[www.hotel-sportalm.at](http://www.hotel-sportalm.at)





# Kerstin lädt ins Burgen- land

Redakteurin Kerstin schwelgt in Kindheitserinnerungen und kramt ein Lieblingsrezept von ihrer Mama hervor. Seit Jahrzehnten verwöhnt sie ihre ganze Familie mit der cremigen Nusschnitte.

**TEXT** Kerstin Grossbauer

**FOTOS** Dieter Brasch

## Ein Stück Kindheit

Die Nusschnitte lässt mich in die Vergangenheit eintauchen. Als Kind hab' ich sie schon gerne vernascht, auf der sonnigen Familienterrasse, auf der quietschbunten Hollywoodschaukel. Der Hunger auf Süßes war immer groß, auf Papas Teller durfte ich weiterrschen, bis nichts mehr davon übrig war. Ein Papa-Tochter-Ding. Deshalb, aber nicht nur deshalb, ist diese Mehlspeise etwas ganz Besonderes für mich. Der feine Nussboden wird mit einer geschmeidigen Vanillepuddingcreme und in Milchkaffee getunkten Biskotten getoppt. Obendrauf kommt Obers, die feinen Schokospäne machen die Schnitte perfekt. Der Geschmack ist einzigartig, der Genuss vollkommen.

Die Erinnerung an die vergangene Zeit lässt mich ein wenig bedächtig werden. Tief im Herzen behalte ich mir diese heile Welt aus vergangenen Tagen. So bunt und schön – mit Kinderaugen betrachtend – mit der Familie und meinem Papa, an den ich immer denken muss, wenn ich ein Stück von der Nusschnitte nasche.



12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

#### Biskuit:

- 7 mittlere Eier
- 170 g Staubzucker
- 200 g Walnüsse  
(gerieben)
- 70 g Semmelbrösel

#### Creme:

- 250 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 1 Pkg. Vanille-  
puddingpulver
- 150 g Butter  
(zimmerwarm)
- 100 g Staubzucker
- 2 Dotter

#### Topping:

- 50 ml Kaffee
- 150 ml Milch
- 150 g Biskotten
- 400 g Schlagobers
- 20 g dunkle  
Schokolade (72 %)

1. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

2. Eier in Dotter und Klar trennen. Dotter mit Zucker schaumig schlagen. Nüsse und Brösel untermengen. Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Nussmasse heben. Biskuitmasse auf dem Blech (35 x 25 cm) glatt verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Biskuit herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Creme Milch aufkochen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. 8 EL von der heißen Milch mit Puddingpulver und Vanillemark verquirlen, sodass sich alle Klümpchen auflösen. Mischung in die restliche Milch leeren und rühren, bis der Pudding cremig ist. Pudding überkühlen lassen.

4. Butter mit Zucker und Dottern schaumig schlagen. Masse behutsam und löffelweise in den warmen Pudding rühren. Puddingcreme auf dem Biskuit glatt verstreichen.

5. Kaffee und Milch verquirlen. Biskotten kurz in die Mischung tauchen und auf der Puddingcreme verteilen. Obers schlagen und auf den Biskotten verstreichen. Schokolade mit einer feinen Reibe über die Schnitte raspeln. Schnitte in 8 x 8 cm große Stücke schneiden.

Pro Stück: 572 kcal | EW: 11 g | Fett: 39 g | KH: 46 g | BE: 2,6 | Chol: 228 mg

## Nussschnitte



## Trickkiste

#### Höchster Genuss

Schnitte 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen – die unterschiedlichen Aromen können sich verbinden und vollständig entfalten.

#### Gut Ding braucht Weile

Papier vorsichtig vom Teig abziehen, Biskuit bis zur Weiterverarbeitung auskühlen lassen.

#### Puddingcreme Know-how

Für den geschmeidigsten Pudding Zutaten vorab aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Creme nie mixen! Alle Zutaten behutsam und löffelweise einrühren. Ansonsten verliert der Pudding seine cremige Konsistenz.

#### Kurz und gut

Biskotten maximal 3 Sekunden in die Kaffee-Milchmischung tauchen. Weiche Biskotten lösen sich unschön in der Masse auf. Das Obers lässt sich darüber nicht sauber verstreichen.

#### Gute Laune-Booster

Zusätzliche 2 EL Rum in der Kaffee-Milchmischung sorgen für einen geschmacklichen WOW-Effekt. Ausprobieren lohnt sich :)

#### Wahre Schönheit

Messer nach jedem Schnitt mit einem Küchentuch säubern – so erhält man einen bildhübschen Querschnitt.

#### Klein und fein

Mit einer Parmesanreibe gelingen besonders zarte Schokospäne.

#### Schnell gezaubert

Mit nur 2 Stunden Aufwand steht ein grandioses Schnittchen auf dem Tisch. Küche aufräumen und Abwasch exklusive – aber das könnte doch einmal der/die Liebste übernehmen.

#### Perfektes Timing

Die Aufmerksamkeit widmen wir voll und ganz unseren Gästen. Kein Problem! Die Schnitte bereiten wir vorab zu, im Kühlschrank wissen wir sie, für zwei bis drei Tage, gut aufbewahrt.



# GRILLEN & CHEILICHEN!

Den Grill anwerfen, das Essen unter freiem Himmel fertigstellen, nach und nach den Tisch mit bunten Köstlichkeiten füllen: Grillen ist einfach immer ein Highlight, bei dem jeder gerne dabei ist und zugreift!

**REZEPTE** Charlotte Cerny,  
Wolfgang Schlüter

**FOTOS** Barbara Ster

MIT GUSTO





# GRILLKÄSE-SALAT

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Abtropfen mindestens 2 Stunden

## Grillkäse:

- ◆ 2 l Milch
- ◆ 2 TL Meersalz
- ◆ 2 Zweige Rosmarin
- ◆ 4 Zweige Thymian
- ◆ 50 g griechisches Joghurt
- ◆ Saft von 2 Zitronen

## Gemüse:

- ◆ 2 grüne Spitzpaprika
- ◆ 500 g bunte Paradeiser
- ◆ 2 Midi-Gurken
- ◆ 1 Jungzwiebel
- ◆ 1 Bund Radieschen
- ◆ 20 g Schnittlauchröllchen

## Dressing:

- ◆ 1 Schalotte
- ◆ 1 kleiner Chili
- ◆ 1 TL Dijon-Senf
- ◆ 1 TL Honig
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 3 EL Rotweinessig

◆ Meersalz, Pfeffer

1. Für den Grillkäse Milch, Salz und Kräuter aufkochen. Milch vom Herd nehmen. Joghurt und Zitronensaft mit einem Schneebesen unterrühren. Kräuter entfernen.

2. Sieb auf einen Topf stellen und mit einem Tuch auslegen. Mischung hineinleeren und gut abtropfen lassen. Tuch über den Käse einschlagen und mit einem Gefäß (z.B. Mörser) beschweren. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden abtropfen lassen.

3. Gemüse putzen und klein schneiden.

4. Für das Dressing Schalotte schälen. Chili und Schalotte fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

5. Grillkäse in Scheiben schneiden und beidseitig scharf angrillen. Käse in Würfel schneiden, mit Gemüse und Schnittlauch vermischen und mit dem Dressing beträufeln.

Pro Portion: 613 kcal | EW: 26 g | Fett: 32 g | KH: 58 g  
BE: 4,2 | Chol: 46 mg



# FASCHIERTE ROULADE

mit Speck & Emmentaler

Bild  
auf Seite  
17

10 Scheiben, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen mindestens 2 Stunden

- ◆ 500 g Faschiertes (gemischt)
- ◆ 400 g Salsiccia-Brät
- ◆ 1 TL Majoran
- ◆ 1 TL Thymian
- ◆ 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- ◆ 2 EL BBQ-Sauce
- ◆ 150 g Emmentaler
- ◆ 150 g Frühstücksspeck (in Scheiben)

#### Relish:

- ◆ 1 kleine rote Zwiebel
- ◆ 50 g Essiggurkerl
- ◆ 2 Jalapeños (eingelegt)
- ◆ 20 g Petersilie (gehackt)
- ◆ 2 EL Dille (gehackt)
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Faschiertes, Brät, Kräuter, Paprikapulver und BBQ-Sauce vermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Emmentaler in möglichst lange Stücke schneiden. Speckscheiben in zwei Reihen überlappend auf Frischhaltefolie legen. Faschiertes darauf verteilen, dabei das obere Drittel frei lassen.
3. Emmentalerstreifen mittig auflegen. Faschiertes von unten nach oben über den Käse fest einrollen. Roulade möglichst eng in die Folie wickeln (wie Serviettenknödel) und für mindestens 2 Stunden kalt stellen. Roulade 20 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Roulade ohne Folie rundum scharf angrillen, auf eine kühlere Zone am Rost legen und zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Gelegentlich wenden.
5. Für das Relish Zwiebel schälen, halbieren und fein schneiden. Gurkerl und Jalapeños in Scheiben schneiden. Zwiebel, Gurkerl, Jalapeños, Kräuter, Zitronensaft und -schale mit 2 EL vom Gurkerlwasser vermischen. Faschierte Roulade mit dem Relish servieren. Dazu passt auch unsere Champignon-Grillbutter von Seite 25 sehr gut.

Pro Scheibe: 330 kcal | EW: 28 g | Fett: 23 g | KH: 2,4 g | BE: 0 | Chol: 54 mg

# LAMMKARREE

mit Polentaschnitten und Pimentos

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen gesamt ca. 3 Stunden

- ◆ 2 Lammracks (je ca. 300 g)
- ◆ 1 kleine Knolle Knoblauch
- ◆ 8 EL Olivenöl
- ◆ 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ◆ 2 EL Thymian (gehackt)
- ◆ 2 EL Rosmarin (gehackt)

#### Polentaschnitten:

- ◆ 400 ml Gemüsesuppe
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 200 g Polenta
- ◆ 80 g Parmesan (gerieben)

#### Pimentos:

- ◆ 300 g Pimentos
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 2 EL grobes Meersalz

- ◆ Salz, Pfeffer, Öl

1. Für die Schnitten eine rechteckige Backform (Inhalt ca. 500 ml) glatt mit Frischhaltefolie auslegen. Suppe aufkochen, Butter zugeben und Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen, Hitze reduzieren und Polenta ca. 12 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren. Vom Herd nehmen und Parmesan einrühren. Masse in der Form gleichmäßig verstreichen und mit Frischhaltefolie zugedeckt zum Festwerden für ca. 3 Stunden kühl stellen.
2. Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchknolle horizontal durchschneiden. Racks und die Knolle mit der Hälfte vom Öl vermischen. Übriges Öl mit Knoblauch und Kräutern verrühren.
3. Lammracks und Knoblauchknolle (Knolle mit den Schnittflächen nach unten) auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen (ca. 10 Minuten). Gegen Ende der Garzeit Racks mit dem Kräuteröl rundum einstreichen, vom Grill nehmen und zugedeckt rasten lassen.
4. Polenta aus der Form stürzen, Folie abziehen und die Polenta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost beidseitig grillen. Parallel dazu Pimentos im Öl scharf anbraten und mit Meersalz würzen.
5. Racks portionieren und mit Polentaschnitten und Pimentos servieren. Dazu empfehlen wir die Knoblauch-Kräuterbutter von Seite 24.

Pro Portion: 808 kcal | EW: 42 g | Fett: 63 g | KH: 21 g | BE: 0,9 | Chol: 145 mg









# MAISKOLBEN *mit Sriracha-Aioli & Cheddar-Bröseln*

4 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 Maiskolben
- ◆ 80 g Cheddar
- ◆ 1 Limette
- ◆ 2 EL Korianderblättchen

## Aioli:

- ◆ 2 Dotter
- ◆ 1 Knoblauchzehe (geschält)
- ◆ Saft und Schale von 1 Bio-Limette
- ◆ 1 TL Dijon-Senf
- ◆ 125 ml Rapsöl
- ◆ 2 EL Sriracha

1. Maiskolben putzen und in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen. Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Für die Aioli Dotter, Knoblauch, Limettensaft, Senf und 1 Prise Salz verrühren. Öl nach und nach unter ständigem Rühren tropfenweise zugeben. Sobald die Masse dicker wird, Öl in dünnem Strahl zugießen. Limettenschale und Sriracha untermischen.
3. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
4. Käse reiben und auf dem Blech verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und fein zerbröseln.
5. Limette in Spalten schneiden. Maiskolben von allen Seiten grillen. Mit Aioli bestreichen, mit Cheddar-Bröseln und Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren. Restliche Aioli dazu reichen.

---

Pro Stück: 504 kcal | EW: 13 g | Fett: 39 g | KH: 25 g | BE: 2,1 | Chol: 144 mg

- ◆ Meersalz



# GEGRILLTE PORTOBELLOS *mit Käse*

6 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 6 große Portobellos
- ◆ 150 g Ziegenfrischkäse
- ◆ 50 g Parmesan (*gerieben*)
- ◆ 30 g Pignoli
- ◆ 1 TL Thymianblättchen
- ◆ 2 EL Basilikum (*gehackt*)
- ◆ 100 g bunte Cocktail-Paradeiser
- ◆ 125 g Baby-Mozzarella
- ◆ 2 Zweige Basilikum
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Portobellos putzen und den Stiel entfernen.
2. Frischkäse, Parmesan, Pignoli, Thymian und gehacktes Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Portobellos mit der Creme bestreichen. Paradeiser halbieren und mit dem Mozzarella darauf verteilen. Portobellos auf den Grill legen, zudecken und 15–20 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen ist. Portobellos mit Basilikum garnieren.

.....

Pro Stück: 202 kcal | EW: 15 g | Fett: 15 g | KH: 5 g | BE: 0,2 | Chol: 20 mg





# GEFÜLLTE FASCHIERTE LAIBCHEN

*mit Feta und Grillgemüse*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Rasten ca. 30 Minuten

- ◆ 1 kg Rindsfaschiertes
- ◆ 1 EL Paprikapulver (geräuchert)
- ◆ 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 EL Estragon-Senf
- ◆ 3 EL Semmelbrösel

## Fülle:

- ◆ 2 Pkg. Feta (je ca. 150 g)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)

## Grillgemüse:

- ◆ 300 g Melanzani
- ◆ 300 g Zucchini
- ◆ 30 ml weißer Balsamico
- ◆ 1 TL Thymian (gehackt)
- ◆ 1 TL Rosmarin (gehackt)
- ◆ 90 ml Olivenöl

- ◆ Salz, Pfeffer, Öl

1. Faschiertes mit Paprikapulver, Knoblauch, Ei, Senf und Bröseln gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Feta gut trockentupfen, jedes Stück vierteln und rundum in der Petersilie wälzen.
3. Für das Gemüse Melanzani und Zucchini in ca. 1 cm dicke Längsscheiben schneiden, beidseitig salzen, auf ein Küchentuch legen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern und mit den Kräutern vermischen. Ca. 60 ml vom Öl einrühren.
4. Faschiertes in 8 Portionen teilen, flachdrücken und mit je einem Fetastück belegen. Feta mit Faschiertem umhüllen. Laibchen gut verschließen und ein wenig flachdrücken.
5. Gemüsescheiben trockentupfen, pfeffern und mit dem übrigen Öl beidseitig bestreichen. Gemüse auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen. Vom Rost nehmen und mit der Marinade bestreichen.
6. Laibchen rundum mit wenig Öl bestreichen, auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen (ca. 10 Minuten). Gegen Ende der Garzeit Laibchen in eine kühlere Zone am Rost legen und fertig grillen. Laibchen mit Gemüsescheiben und Braterdäpfeln anrichten.

Pro Portion: 994 kcal | EW: 68 g | Fett: 75 g | KH: 13 g | BE: 1,2 | Chol: 256 mg

## TIPP:

Dazu passt das rote Chimichurri von Seite 24.

# BRATERDÄPFEL

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 750 g Mini-Erdäpfel
- ◆ 100 g Jungzwiebeln
- ◆ 4 EL Olivenöl

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Erdäpfel gut waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und zugedeckt ausdampfen lassen. Erdäpfel halbieren. Jungzwiebeln putzen und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Erdäpfel darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jungzwiebeln untermischen und mitbraten.

Pro Portion: 192 kcal | EW: 4 g | Fett: 8 g | KH: 27 g | BE: 2,1 | Chol: 1 mg









## MARILLEN-MANGO-CHUTNEY

**2 Gläser (Inhalt je 250 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten**

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 2 Paradeiser
- ◆ 1 Mango
- ◆ 250 g Marillen
- ◆ 1 Chili
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ ½ TL Kreuzkümmel
- ◆ 1 TL helle Senfkörner
- ◆ 2 EL brauner Zucker
- ◆ 4 EL Weißweinessig
- ◆ Saft von 1 Limette
- ◆ Meersalz

**1. Knoblauch schälen und fein schneiden. Paradeiser würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Marillen halbieren, entkernen. Mango und Marillen klein schneiden. Chili fein schneiden.**

**2. Knoblauch im Öl anschwitzen. Gewürze, Chili und Zucker unterrühren. Mit Essig ablöschen. Paradeiser und Obst zugeben. Chutney 10 Minuten köcheln, mit Limettensaft und Meersalz abschmecken und vom Herd nehmen. Noch heiß in Gläser füllen.**

**Pro Glas:** 203 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 13 g | **KH:** 22 g | **BE:** 1,6 | **Chol:** 0 mg

## ROTES CHIMICHURRI

**1 Glas (Inhalt 200 ml),  
Zubereitung ca. 10 Minuten**

- ◆ 6 Knoblauchzehen
- ◆ 2 Schalotten
- ◆ 1 Chili
- ◆ 1 gegrillter Paprika (*eingelegt*)
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 2 EL Rotweinessig
- ◆ 2 EL Petersilie (*gehackt*)
- ◆ 1 TL Paprikapulver (*geräuchert*)
- ◆ 1 MS Kreuzkümmelpulver
- ◆ 1 TL Meersalz

Knoblauch und Schalotten  
schälen und sehr fein hacken.  
Chili und Paprika fein hacken.  
Mit den übrigen Zutaten  
verrühren.

**Pro Glas:** 419 kcal | **EW:** 3 g | **Fett:** 40 g  
**KH:** 13 g | **BE:** 0,9 | **Chol:** 0 mg

## JUNGBWIEBELSAUCE

**8 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten**

- ◆ 150 g Jungzwiebeln
  - ◆ 50 g Toastbrot
  - ◆ 1 gekochtes Ei
  - ◆ 120 ml Milch
  - ◆ 1 Dotter
  - ◆ 1 TL Dijon-Senf
  - ◆ 1 EL weißer Balsamico
  - ◆ 180 ml Sonnenblumenöl
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

Jungzwiebeln putzen und möglichst klein schneiden. Brot in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Ei schälen und grob raspeln. Brotstücke, Milch, Dotter, Ei, Senf und Balsamico in ein Mixglas füllen und unter Zugabe des Öls zu einer sämigen Sauce pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Jungzwiebel einrühren und die Sauce kühl stellen.

**Pro Portion:** 216 kcal | **EW:** 3 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 5 g | **BE:** 0,4 | **Chol:** 60 mg

## KNOBLAUCH-KRÄUTERBUTTER

**1 Rolle (10 Scheiben), Zubereitung ca. 15 Minuten**

- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 4 Knoblauchzehen (*klein gehackt*)
- ◆ 2 EL Dijon-Senf
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Thymian (*gehackt*)
- ◆ 2 EL Rosmarin (*gehackt*)
- ◆ 2 EL Petersilie (*gehackt*)

Butter mit dem Schneebesen schaumig rühren, übrige Zutaten unterrühren, Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in Frischhalte- oder Alufolie einrollen und zum Festwerden für ca. 2 Stunden kühl stellen.

**TIPP:** Für eine besonders schöne Form Butter in einen Dressiersack ohne Tülle füllen und auf die Folie dressieren.

**Pro Scheibe:** 187 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 1 g | **BE:** 0,1 | **Chol:** 55 mg





# GRILLBUTTER

## ... MIT ÖSTERKRON UND JUNGZWIEBEL

1 Rolle (10 Scheiben), Zubereitung ca. 10 Minuten

- ◆ 1 kleine Jungzwiebel
- ◆ 150 g weiche Butter
- ◆ 100 g Österkron
- ◆ 1 Prise Meersalz

Jungzwiebel sehr fein hacken und mit den übrigen Zutaten verrühren. Grillbutter in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Gebrauch kühlen.

Pro Scheibe: 156 kcal | EW: 3 g | Fett: 16 g | KH: 2 g | BE: 0,1 | Chol: 42 mg

## ... MIT BACON BITS & AHORNSIRUP

1 Rolle (10 Scheiben), Zubereitung ca. 15 Minuten

- ◆ 50 g Frühstücksspeck
- ◆ 2 EL Ahornsirup
- ◆ 150 g weiche Butter
- ◆ 1 Prise Meersalz

Speck in einer trockenen Pfanne knusprig braten. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und fein zerbröseln. Speck mit den übrigen Zutaten verrühren. Grillbutter in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Gebrauch kühlen.

Pro Scheibe: 132 kcal | EW: 1 g | Fett: 14 g | KH: 1,5 g | BE: 0,1 | Chol: 33 mg

## ... MIT CHAMPIGNONS & SHERRY

1 Rolle (10 Scheiben), Zubereitung ca. 15 Minuten

- ◆ 150 g Champignons
- ◆ 150 g weiche Butter
- ◆ 1 Zweig Thymian
- ◆ 3 EL Sherry

Champignons sehr fein hacken. 1 EL von der Butter in einer Pfanne aufschäumen. Champignons und Thymian zugeben und ca. 10 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Sherry ablöschen und verdampfen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Thymian entfernen. Butter mit Champignons verrühren, in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Gebrauch kühlen.

Pro Scheibe: 118 kcal | EW: 1 g | Fett: 13 g | KH: 1 g | BE: 0 | Chol: 33 mg

## ... MIT GETROCKNETEN PARADEISERN & CHILI

1 Rolle (10 Scheiben), Zubereitung ca. 15 Minuten

- ◆ 1 EL Pignoli
- ◆ 50 g getrocknete Paradeiser (in Öl eingelegt)
- ◆ 1 Chili
- ◆ 150 g Butter
- ◆ 1 EL Basilikum (gehackt)
- ◆ 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- ◆ 1 Prise Meersalz

Pignoli in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Paradeiser und Chili fein hacken. Butter mit den übrigen Zutaten verrühren. Grillbutter in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Gebrauch kühlen.

Pro Scheibe: 122 kcal | EW: 1 g | Fett: 13 g | KH: 1 g | BE: 0,1 | Chol: 33 mg



# GRILL- ERDÄPFEL SALAT

*mit cremigem Feta-Dill-  
Dressing*

**4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde**

- ◆ 1 kg Baby-Erdäpfel
- ◆ 2 EL Öl

**Dressing:**

- ◆ 1 Avocado
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 80 ml Buttermilch
- ◆ 80 g Feta
- ◆ 2 EL Dille (gehackt)

- 
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Erdäpfel weich kochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
2. Erdäpfel mit Öl und Meersalz vermischen, mit dem Handballen leicht andrücken und am Grill beidseitig knusprig garen.
3. Für das Dressing Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocadofleisch, Zitronensaft, Buttermilch und Feta pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdäpfel mit dem Dressing und der Dille anrichten.

---

**Pro Portion:** 284 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 12 g | **KH:** 37 g | **BE:** 2,7 | **Chol:** 24 mg















# RINDSLUNGEN- BRATEN

*mit Süßkartoffel-Okragemüse*

**4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde**

- ◆ 600 g Rindslungenbraten (*Mittelstück*)
- ◆ 6 EL Öl

## **Süßkartoffel-Okragemüse:**

- ◆ 800 g Süßkartoffeln
- ◆ 300 g Okraschoten
- ◆ 5 EL Walnussöl
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe
- ◆ 2 EL Petersilie (*gehackt*)

- 
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Lungenbraten rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl einstreichen. Auf den heißen Rost legen und rundum scharf anbraten. Dann Fleisch in eine kühlere Zone am Rost legen und je nach gewünschtem Garpunkt ca. 25 Minuten (medium) grillen. Dabei öfter wenden.
2. Fleisch vom Rost nehmen und in Alufolie eingewickelt warm stellen.
3. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Okraschoten quer vierteln. Süßkartoffeln in Nussöl anschwitzen, mit Suppe aufgießen und bissfest dünsten. Gegen Ende der Garzeit Okraschoten untermischen und bissfest mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie einrühren.
4. Fleisch portionieren und mit dem Gemüse servieren.

---

**Pro Portion:** 641 kcal | **EW:** 34 g | **Fett:** 36 g | **KH:** 50 g | **BE:** 3,2 | **Chol:** 86 mg

## **TIPP:**

Dazu passt unser Marillen-Mangochutney von Seite 24.



# ZANDER

## auf dem Holzbrett gegrillt mit Petersil-Zitronensauce

**6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Einweichen der Bretter ca. 2 Stunden**

- ◆ 3 mittlere Fenchelknollen (gesamt ca. 600 g)
- ◆ 8 EL Olivenöl
- ◆ 1 mittlerer Zander (ca. 1,2 kg; bratfertig)
- ◆ 1 Bio-Zitrone
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)

### **Petersil-Zitronensauce:**

- ◆ 100 g Petersilie
- ◆ 1 TL Speisestärke
- ◆ 1 EL Wasser
- ◆ 80 ml Fischfond
- ◆ 90 ml Zitronensaft
- ◆ Schale von 2 Bio-Zitronen (abgerieben)
- ◆ 90 ml Olivenöl

.....

- ◆ Salz, Pfeffer

1. 2 Räucherbretter ca. 2 Stunden in kaltes Wasser legen, nach halber Zeit die Bretter wenden.
2. Für die Garnitur Fenchelgrün abzupfen, hacken und beiseite legen. Knollen in Salzwasser bissfest kochen (dauert ca. 25 Minuten), in kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Knollen 2 cm dicke Längsscheiben schneiden, salzen, pfeffern und beidseitig mit der Hälfte vom Öl bestreichen.
3. Zander beidseitig quer nicht zu tief einschneiden, salzen, pfeffern und beidseitig mit restlichem Öl bestreichen. Zitrone in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Fenchel auf den heißen Rost legen und beidseitig grillen. Fenchel vom Rost nehmen und beiseite stellen.
5. Bretter aus dem Wasser nehmen und auf den mittel-heißen Grillrost legen. Zander und Zitronen auf die Bretter legen und zugedeckt ca. 25 Minuten grillen. Gegen Ende der Garzeit Fenchel dazulegen, mit Fenchelgrün und Petersilie bestreuen und mitgaren.
6. Für die Sauce Petersilblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Stärke mit Wasser mischen. Fischfond, Zitronensaft, Zitronenschale und Öl gut verrühren und aufkochen. Stärkemischung einrühren und kurz mitköcheln. Sauce umfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie einrühren.
7. Zander mit dem Fenchel anrichten. Mit Sauce servieren.

.....

**Pro Portion:** 479 kcal | **EW:** 18 g | **Fett:** 35 g | **KH:** 28 g | **BE:** 1,7 | **Chol:** 109 mg







## NORDISCHE EXTRAVAGANZ

GERÄUCHERTE MUSCHELN  
VON SCHENKEL



*Schenkel*  
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN  
[WWW.SCHENKEL.AT](http://WWW.SCHENKEL.AT)









# GEGRILLTES OBST

*mit Honig-Knusper*

**6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde**

- ◆ 120 g Honig
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 60 g Cornflakes
- ◆ 80 g Haferflocken (*grob*)
- ◆ 50 g Nüsse (*gehackt*)
- ◆ 1 kg Obst (*z.B. Pfirsiche, Nektarinen, Bananen*)
- ◆ 250 g Vanilleeis
- ◆ 2 EL Minzeblättchen

- 1.** Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2.** Honig und Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Cornflakes, Haferflocken und Nüsse untermischen. Masse auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit das Blech wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3.** Obst halbieren, evtl. entkernen oder schälen. Obst von beiden Seiten grillen und noch heiß mit Vanilleeis, Crumble und frischer Minze genießen.

---

**Pro Portion:** 403 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 16 g | **KH:** 58 g | **BE:** 3,8 | **Chol:** 72 mg



# ROULADEN- SPIESSE

*mit Pommes allumettes*

**8 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Wässern ca. 1 Stunde**

- ◆ 12 mittlere Kohlblätter
- ◆ 80 g Dijon-Senf
- ◆ 2 Knoblauchzehen (*klein gehackt*)
- ◆ 3 EL Majoran (*gehackt*)
- ◆ 6 Schweinsschnitzel von der Schale (*je ca. 180 g*)
- ◆ 24 Scheiben Frühstücksspeck (*dünn geschnitten*)
- ◆ 7 EL Öl

## **Zündholzerdäpfel:**

- ◆ 1 kg speckige Erdäpfel

.....

- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Erdäpfel schälen, zuerst in 0,5 cm dicke Scheiben (am besten auf einem Gurkenhobel), dann in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Streifen in kaltes Wasser legen und ca. 1 Stunde wässern.
2. Für die Rouladen Mittelrippen der Kohlblätter ausschneiden. Blätter in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und behutsam ausdrücken. Senf, Knoblauch und Majoran gut verrühren.
3. Schnitzel zwischen ein aufgeschnittenes Tiefkühlsäckchen legen, ein wenig klopfen und flach auflegen. Schnitzel salzen, pfeffern, mit der Senfmischung bestreichen und mit je 2 Kohlblättern und 4 Speckscheiben belegen. Schnitzel über die Fülle eng und straff einrollen. Jede Rolle in vier gleichdicke Scheiben schneiden. Je drei Scheiben auf einen Spieß stecken und ein wenig flachdrücken.
4. Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Erdäpfelstreifen in einem Sieb gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen. Erdäpfelstreifen am besten in zwei Arbeitsgängen im Öl goldgelb backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
5. Spieße salzen, pfeffern, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Rost beidseitig grillen. Spieße mit Pommes allumettes („Streichholzerdäpfeln“) anrichten. Dazu passt die Jungzwiebelsauce von Seite 24.

.....

**Pro Portion:** 534 kcal | **EW:** 32 g | **Fett:** 37 g | **KH:** 19 g | **BE:** 1,5 | **Chol:** 95 mg















# ZITRUSFRÜCHTE-SALAT

*mit Avocado und Honig-Vinaigrette*

**4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten**

- ◆ 1 Grapefruit
- ◆ 2 Blutorangen
- ◆ 2 Orangen
- ◆ 2 Avocados
- ◆ 2 Zweige Minze

## **Vinaigrette:**

- ◆ 1 Schalotte
- ◆ 1 TL Dijon-Senf
- ◆ 2 TL Honig
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 50 ml Olivenöl
- ◆ 1 EL Rotweinessig
- ◆ 1 EL Schnittlauchröllchen

- ◆ Meersalz, Pfeffer

**1.** Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln. Mit den übrigen Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Zitrusfrüchte schälen und in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocados in Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und mit frischer Minze garnieren.

**Pro Portion:** 174 kcal | EW: 2 g | Fett: 10 g | KH: 17 g  
BE: 1,3 | Chol: 0 mg





# Nataschas GENUSS- FLÜSTEREI

Blüten, Wildfrüchte, Säfte – drei Worte, die für unseren Besuch beim Obsthof Retter in Pöllau in der Steiermark stehen. Doch das wäre viel zu kurz gefasst, denn es geht hier auch um das Vertrauen in die Natur, ums Auseinandersetzen mit wertvollen Rohstoffen, der Produktion dieser und dem Vermitteln von Werten – und das anhand der Rolls-Royces der Frucht- und Wurzelsäfte.

**TEXT** Natascha Golan **FOTOS** Nadine Poncioni





## Obsthof Retter

Wenn es mir nicht gut geht, dann helfen zwei Dinge: die Hühnersuppe meiner Mama und Unmengen von Ingwer. Ich liebe Ingwer in allen Variationen. Wie es der Zufall so will, stolperte ich im Winterurlaub in der Innsbrucker Markthalle über einen Pop-up-Stand des Obsthofs Retter mit einer Pyramide von Ingwersaftflaschen. Keine Sorge – die Flaschen sind nicht umgefallen, aber dafür habe ich eine neue Sucht heimgenommen: das „Ginger Elixier“ der steirischen Obsthof-Manufaktur. Außerdem bin ich durch das kurze Gespräch am Markt neugierig auf die vielen anderen Fruchtsäfte und den Mann dahinter geworden: Werner Retter, ein Biopionier in Österreich, der es schaffte, der heimischen Hirschbirne ein zweite Chance zu geben. Diese zweite Chance ermöglichte er auch Menschen im vom Krieg erschütterten Bosnien mit seinem Projekt „Granatäpfel statt Granaten“. Dort konnte er im Rahmen



einer Entwicklungsförderung die Wiederansiedelung spezieller Wildgranatäpfel durchsetzen. Hierfür braucht man Durchsetzungskraft, unglaublich viel Geduld und eine langfristige Vision, denn sonst sind solche Vorhaben zum Scheitern verurteilt.

So einen Menschen möchte ich kennenlernen. Darum ging es Anfang Mai für uns wieder ab ins Auto und hin zum Pöllauer Tal, einer malerischen Region in der Oststeiermark zwischen Wien und Graz. Sanfte Hügel, blühende Bäume und Wiesen und das frische Grün des Frühlings erwarteten uns dort gemeinsam mit Werner Retter. Wie versprochen brachten wir gutes Wetter mit, damit er uns etwas besonders Schönes zeigen kann – die weiß blühende Hirschbirne, das Aushängeschild des Naturparks Pöllauer Tal und Retters ganzer Stolz, denn er war derjenige, der die alte Birnenart vor dem Aus bewahrt hat.





# Zurück zu den Wurzeln

Werner Retter übernahm nach seinem Schulabschluss mit nur achtzehn Jahren durch den plötzlichen Tod des Vaters den elterlichen Hof. Der Traum vom Beruf als Tierarzt war dahin und die Aufgabe, die vor ihm stand, völlig unerwartet. Es hieß „Ran an die Arbeit“, aber der Lohn dafür war ernüchternd. Für einen Tag Birnenklauben zu dritt und der Auslieferung des vollen Anhängers bekam man gerade ein paar Schilling, die reichten, um den Diesel für den Weg zum Abgabeort zu bezahlen. Da wurde ihm klar, dass das der falsche Weg war. „So nicht!“, lautete ab da die Devise und läutete damit die Geburtsstunde ein, den Betrieb neu zu denken und sich zurück zu den Wurzeln der Region zu besinnen. Er verwandelte den familiären Betrieb in einen biologisch-organischen Hof und begann mit der Produktion von reinem naturtrüben Apfelsaft. Belächelt, denn niemand glaubte, dass solch ein Saft Erfolg haben könnte. Aber für Werner Retter war eines klar, er wollte nie wieder ein Rohprodukt irgendwo hinfahren, seine Birnen und Äpfel hergeben müssen, den ganzen Tag dafür arbeiten und nichts verdienen.

Außerdem glaubte er an die Hirschbirne, eine traditionelle Birnensorte der Oststeiermark, die optimal an Klima und Boden angepasst ist. Weniger schön und groß als die im Supermarkt populären Sorten, dafür mit dem richtigen Zucker-Säure-Verhältnis, um Saft zu machen, der wie Süßwein schmeckt.

Retter ist überzeugt von den inneren Werten der Frucht, erzählt von den Jahren, als die knorrigen Bäume auf den Streuobstwiesen von den Bauern umgeschnitten worden sind, da die unregelmäßigen, schrulligen Birnchen keinem Großhändler gefallen haben. Dafür ihm, und er zahlt den vierfachen Preis, um damit Saft und Edelbrände zu machen. Mit Erfolg. Inzwischen wurden tausende neue Hirschbirnbäume gepflanzt und das Pöllauer Tal wurde zu einem Naturpark, der im Frühling einem Blütenmeer gleicht. Die Hirschbirne gilt als Leitprodukt und regionale Spezialität. Doch bis die neu gepflanzten Bäume reichlich Früchte tragen, dauert es 20 bis 25 Jahre.

**Tipp:**  
**Granatapfel**  
**entkernen**  
und ein  
Interview gibt es  
auf [GUSTO.at/obsthofretter](http://GUSTO.at/obsthofretter)




## Mit Liebe zur Frucht

Die Suche nach Alternativen für seine Obstmanufaktur brachte ihn durch Zufall zurück zu einer alten Liebe: dem Granatapfel. Schon mit etwa 16 Jahren hat Werner Retter der Granatapfel fasziniert, der Mitte der 80er Jahre bei uns noch recht unbekannt war. Er las alles darüber, was er finden konnte, und war begeistert von dieser besonderen Frucht mit den vielen roten Kernen. Jahre vergingen, bis ihn ein Freund nach Antalya lud, um ihm dort die ersten Granatapfelanlagen und Entkernungsmaschinen zu zeigen: „Da hat’s mich erwischt – das war genau meine Welt!“. Retter wollte nur die Kerne zur Saftgewinnung nutzen – einen reinen Fruchtperlen-Direktsaft produzieren, frei von unangenehmen Bitterstoffen.

Doch darf ein steirischer Obstbauer auch Säfte mit exotischen Früchten erzeugen? Und ob er darf! Denn die allerhöchste Qualität von Wildfrüchten ist für ihn das wahre Gut, und so sind seine Säfte auch viel mehr als Fruchtsäfte, sie sind Funktionssäfte, die durch schonende Verarbeitungsmethoden besonders viele gute Inhaltsstoffe der Rohprodukte bewahren. Es ist so ähnlich wie bei ausgezeichnetem und qualitativ hochwertigem Kaffee, Tee oder Schokolade. Da geht es nicht um Massenware oder Regionalität, sondern um ein Genuss- und Naturprodukt, das am richtigen Platz gedeihen darf. Retter weiß, dass seine voll biologisch wachsenden Wildfrüchte einen wesentlich höheren Gehalt an Antioxidantien und Polyphenolen haben als Plantagenfrüchte und somit echte Powerfrüchte sind.

Die Entwicklungsprojekte im Ausland (wie z.B. Bosnien), an denen er beteiligt ist, sind zudem seiner Meinung nach auch die beste Entwicklungshilfe für die Menschen vor Ort.





Werner Retter ist der festen Überzeugung, dass die Natur alles zur Verfügung stellt, was für Menschen, Tiere und Pflanzen wichtig ist. Darum verzichtet er in seiner Obstmanufaktur auf Zucker, Wasser und künstliche Aromen. Er weiß, dass jeder Verarbeitungsschritt der Tod fürs Produkt ist. Das „Weniger ist mehr“-Prinzip hat auch Wolfgang Kubelka, sein Universitätsprofessor im Studium für Agrar- und Umwelt-

## „Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen“ ist der Rettersche Leitspruch

pädagogik, gepredigt, das Retter spätberufen mit 42 Jahren begonnen hat. Seither spricht er mit Apothekern auf Augenhöhe und bringt neben seiner praktischen Ausbildung eine wissenschaftliche Grundlage mit. Es liegt ihm nicht daran, seine Säfte über aufgeblasenes Marketing zu verkaufen, sondern die Kraft und Wirkung der Früchte und Wurzeln, die in der Flasche sind, in den Vordergrund zu stellen. So ist auch der Begriff Funktionssaft entstanden. Dabei geht es nicht um bloßen Geschmack, der subjektiv ist. Es geht um die Inhaltsstoffe.

## Saft statt Wein?

Seine neueste Innovation sind Wildsäfte aus Beeren und Früchten, die hervorragende Essensbegleiter sind und den Vergleich mit Wein nicht scheuen müssen – und das ganz ohne Alkohol. Wenn man keinen Alkohol trinkt (z.B. als designierter Autofahrer für den Abend) ist neben süßen Limonaden und Wasser die Auswahl eher spärlich. Nun hat Werner Retter eine Saft-Superklasse kreiert, die so gut schmeckt, dass sogar ich manchmal auf das eine oder andere Glas Wein verzichten würde, wenn seine Tropfen angeboten werden. Aus besonderen Wildfrüchten gekeltert und in Fässern hinter den dicken Kellermauern von Schloss Pöllau gelagert, genießt man diese schluckweise aus einem Weinglas und leicht gekühlt. Ein Saftgenuss auf einer vollkommen neuen und erstklassigen Stufe!



## Fazit

Werner Retters Domäne ist, die richtige Fruchtsorte am richtigen Standort auszuwählen, in vollreifem Zustand zu ernten und dann mit der vernünftigsten Methode weiterzuverarbeiten. Er schätzt die Kraft und Möglichkeiten der Früchte und Wurzeln, die so viel mehr können als bloß schmecken. Sein Wissen um die Vital- und Inhaltsstoffe ist beeindruckend, er spricht von purem Geschmack, der Heilkraft der Natur und dem Nichteingreifen in Wald und Wiese. Tipps für meinen Apfelbaum daheim habe ich mitbekommen, wie auch zusätzlich zu meiner Ingwer- die Granatapfelsucht.

## GUSTO Gastgeschenk

Diesmal haben die Mamas der Redaktion unser Gastgeschenk initiiert. Die Frage war nämlich, wie man all die wertvollen Inhaltsstoffe der Säfte in eine kindergerechte Form bringt, die sie liebend gerne essen würden. Denn manche der Retterschen Funktionssäfte sind weniger süß, und Kinder sind oft recht heikel, was sie essen oder trinken wollen. Darum gab es von uns Fruchtgummis zur Anregung, denn manchmal lautet das Motto für Mütter „Gesund getrickst ist halb gewonnen!“.



# Jetzt „Österreich Wochen“ in der VAMED Vitality World buchen!

Von Ost nach West auf Sommerurlaub in die schönsten Regionen des Landes: Die Thermen- und Gesundheitsresorts der VAMED Vitality World rufen von Mai bis September wieder die „Österreich Wochen“ aus. Denn: Mein Urlaub 2022 ist so verdient wie noch nie!

## ENTSPANNTE AUSZEIT IN ÖSTERREICH

Von den Berggipfeln der Ötztaler Alpen bis in die weite Steppe des Burgenlands: Die acht Thermen- und Gesundheitsresorts der VAMED Vitality World befinden sich in den schönsten Regionen des Landes: der AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld, das SPA Resort Therme Geinberg, die Therme Laa – Hotel & Silent Spa, die St. Martins Therme & Lodge in Frauenkirchen, die Therme Wien, das Gesundheitszentrum Bad Sauerbrunn, das TAUERN SPA Zell am See-Kaprun und das la pura women's health resort kamptal in Gars am Kamp.

## MEIN URLAUB 2022: SCHÖN WIE NIE!

Was wir in den vergangenen beiden Jahren noch mehr zu schätzen gelernt haben: Urlaub im eigenen Land ist traumhaft schön – und jetzt mehr denn je! Unvergessliche Momente voll Gastfreundschaft und Entspannung für Geist und Körper eröffnet das Erfolgsformat „Mein Urlaub 2022“, mit dem die Resorts der VAMED Vitality World bereits zum dritten Mal die „Österreich Wochen“ ausrufen. In sechs Resorts der VAMED Vitality World ist jeweils ein spezielles Urlaubspackage buchbar – voller Überraschungen, einzigartiger Erlebnisse und vielfältig wie der Sommer selbst!

## VERLOCKENDE ANGEBOTE

Buchen Sie Ihren verdienten Urlaub für nachhaltige Entspannung in der VAMED Vitality World.

### 1. Sommer, Sonne & Summer Island

7 Nächte in der St. Martins Therme & Lodge ab € 890,- pro Person. Safari-Abenteuer und Entspannung pur auf dem exklusiven Bastrand der St. Martins Summer Island!

### 2. la pura Sommerfrische

7 Nächte im la pura women's health resort kamptal um € 1290,- pro Person inklusive GourMed Cuisine, Behandlungsgutscheinen, Cocktails und Strandtuch für Sie!

### 3. Bergsommer

7 Nächte im AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld ab € 1198,- pro Person. Erleben Sie die Ötztaler Bergwelten, und wählen Sie zwischen einer Gesichtsbehandlung, einem Personal Training oder einer E-Bike-Tour!

### 4. Ein Sommer mit 100 Expeditionen

7 Nächte im TAUERN SPA Zell am See-Kaprun ab € 1068,- pro Person: Bergerlebnis, Schifffahrt, E-Bike und pure Entspannung bei einer Honigmassage – mehr Abwechslung geht nicht!

### 5. Das Weinviertel genießen

4 Nächte in der Therme Laa – Hotel & Silent Spa um € 545,- pro Person. Neben Therme, Wein und Genuss erhält man ein E-Bike zum Ausleihen und begibt sich auf eine Wein-Erlebnistour mit anschließender Verkostung.

### 6. Fernurlaub ohne Jetlag

7 Nächte im SPA Resort Therme Geinberg ab € 980,- pro Person. Erleben Sie Karibik und Orient mitten im Innviertel – Südsee-Feeling ohne lange Anreise.

Jetzt gleich buchen:

**vitality-world.com**







**Jetzt buchen & sich vorfreuen:**  
Jedes dieser sechs Resorts der VAMED Vitality World bietet ein spezielles Urlaubsangebot.

#### VAMED VITALITYCLUB-APP

Bei „Mein Urlaub 2022“ profitieren Mitglieder des VAMED VitalityClubs ganz besonders von ihren Urlaubserlebnissen: Über die neue mobile VitalityClub-App sammeln sie bei jedem Besuch VitalityClub-Punkte, die sie gegen tolle Leistungsprämien eintauschen können. Exklusive VitalityClub-Angebote, das ganz persönliche VitalityClub-PLUS sowie coole Gewinnspiele und Aktionen warten überdies in der VitalityClub-App. Also am besten gleich aus dem App-Store downloaden, sammeln und sich immer wieder auf die nächste Auszeit vorfreuen!

#### „MEIN URLAUB 2022“: DA IST MEHR URLAUB FÜR SIE DRIN

1. St. Martins Therme & Lodge
2. la pura women's health resort kamptal
3. AQUA DOME – Tirol Therme Längenfeld
4. TAUERN SPA Zell am See-Kaprun
5. Therme Laa – Hotel & Silent Spa
6. SPA Resort Therme Geinberg

**VAMED  
VITALITY  
WORLD**

the  
relaxing  
way  
of life

**vitality-world.com**



# MAULWURF- KUCHEN

## MIT ERDBEEREN

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny





### Biskuit:

- ◆ 150 g dunkle Kuvertüre
- ◆ 130 g Butter
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 100 g Rohrzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 80 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 1 EL Maisstärke

**Fülle:**

- 500 g Erdbeeren
- 3 EL Nougatcreme

**Creme:**

- ◆ 500 ml Schlagobers
- ◆ 2 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 100 g Vanillejoghurt
- ◆ 80 g Vollmilchschokolade (*gerieben*)

- Butter, Mehl

- 1.** Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (Ø 24 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
- 2.** Für das Biskuit Kuvertüre und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
- 3.** Eier trennen. Dotter und Rohrzucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eiklar und Vanillezucker zu steifem Schnee schlagen. Kuvertüremischung unter die Dottermasse mixen. Schnee, Mehl, Backpulver und Stärke unterheben. Masse in die Form füllen, glatt streichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen.





*Ich liebe diesen Kuchen! Die Mädels nahmen nur die besten Bio-Zutaten, da gönne ich mir einen Nachschlag.*



**4.** Biskuit aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen. Biskuit aus der Form lösen, mit einem Löffel aushöhlen und eine Mulde formen. Den Rand dabei aussparen. Kuchenreste fein zerbröseln und für die Deko beiseite stellen.



**5.** Mulde mit der Nougatcreme ausstreichen. Erdbeeren putzen und hineinsetzen.

**6.** Für die Creme Obers, Zucker und Joghurt steif schlagen. Schokoraspel untermischen. Creme auf dem Kuchen zu einer Kuppel verstreichen. Kuchenbrösel darauf verteilen. Maulwurfkuchen mit Blüten verziert servieren.



## Ylvie & Leya

Die Mädels sind 8 Jahre alt, gehen in die gleiche Klasse und sind ziemlich beste Freundinnen. Ylvie liebt Schokolade und Erdbeeren, sie hatte große Freude beim Backen, Leya assistierte gekonnt. Wenn die zwei nicht gemeinsam spielen, zeichnet Ylvie gerne oder ist mit dem Roller unterwegs. Übrigens: Das nächste Mal kocht Leya Gnocchi mit ganz viel Gemüse, Ylvie unterstützt sie dabei.









# Zeit für frischen Salat

Viel zu schade, um sie nur als Beilage zu servieren:  
Unsere wunderbaren Salatkreationen haben das Zeug,  
ganz im Alleingang alle am Tisch glücklich zu machen!

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

## Vogerlsalat *mit Austernpilzen, Feta und Speck*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 300 g Vogerlsalat
  - ◆ 600 g Austernpilze
  - ◆ 150 g Frühstücksspeck
  - ◆ 3 EL Öl
  - ◆ 200 g Feta
  - ◆ 80 g Granatapfelkerne
  - ◆ 100 g Pignoli (geröstet)
- Marinade:**
- ◆ 4 EL Balsamico
  - ◆ 1 TL Dijon-Senf
  - ◆ 4 EL Nussöl
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Pilze längs vierteln und quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Speck möglichst klein würfeln.
2. Für die Marinade Balsamico und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren.
3. In einer beschichteten Pfanne Speck ohne Zugabe von Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne säubern und das Öl darin erhitzen. Pilze zugeben, goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in grobe Stücke teilen.
4. Vogerlsalat mit der Marinade vermischen. Mit Pilzen und Speck anrichten. Salat mit Feta, Granatapfelkernen und Pignoli bestreut servieren.

Pro Portion: 618 kcal | EW: 28 g | Fett: 49 g | KH: 21 g | BE: 1,2 | Chol: 35 mg











# Tabouleh mit Erdbeeren und gefüllten Zucchini Blüten

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Marinieren und Kühlen gesamt ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 500 ml Gemüsesuppe
- ◆ 250 g Couscous (mittelfein)
- ◆ 300 g Salatgurke
- ◆ 200 g Erdbeeren
- ◆ 4 Jungzwiebeln
- ◆ 80 g Petersilie
- ◆ 40 g Minze
- ◆ 60 ml Zitronensaft
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 125 ml Olivenöl

## Gefüllte Zucchini Blüten:

- ◆ 12 Mini-Zucchini (mit Blüten)
- ◆ 150 g Frischkäse
- ◆ Schale von ½ Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 60 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 1 EL feiner Weizengrieß
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Zucchini Blüten behutsam öffnen und den Stempel entfernen. Für die Fülle Frischkäse, Zitronenschale, Petersilie, Parmesan und Grieß gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zugedeckt für ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Für den Couscous Suppe aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous einrühren und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Gurke längs vierteln und die Kerne wegschneiden. Von den Erdbeeren das Grün entfernen. Gurke und Erdbeeren in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Jungzwiebeln putzen und klein würfeln. Petersil- und Minzeblätter von den Stielen zupfen und hacken.

3. Für die Marinade Zitronensaft mit zerdrücktem Knoblauch vermischen, salzen, pfeffern und mit dem Öl verrühren. Couscous mit Gurkenstücken, Erdbeeren, Jungzwiebeln und Kräutern verrühren. Marinade untermischen und den Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4. Frischkäsefülle in einen Dressiersack mit glatter Tülle (Ø 1 cm) geben und in die Blüten füllen. Blüten eindrehen. In einer Pfanne Suppe aufkochen, Zucchini einschichten und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Couscous mit Zucchini Blüten anrichten und mit dem Korianderpesto (Rezept unten) servieren.

Pro Portion: 539 kcal | EW: 14 g | Fett: 45 g | KH: 22 g | BE: 1,1 | Chol: 46 mg

# Korianderpesto

4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

- ◆ 150 g Koriander
- ◆ 1 Stange Zitronengras
- ◆ 2 grüne Chilis
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 50 g Erdnüsse (ungesalzen)
- ◆ Saft von 2 Bio-Limetten
- ◆ 150 g Erdnussöl
- ◆ Schale von 2 Bio-Limetten (abgerieben)

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Zitronengras quer in dünne Scheiben schneiden. Chilis längs halbieren und die Kerne entfernen. Chilis klein schneiden. Knoblauch schälen und klein würfeln.

2. Koriander, Chilis, Knoblauch, Zitronengras, Nüsse, Limettensaft und Öl fein pürieren. Limettenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Glas: 1483 kcal | EW: 16 g | Fett: 150 g | KH: 24 g | BE: 1,6 | Chol: 1 mg

## Weintipp

Vulkanland Steiermark DAC Muskateller mit angenehmer Säure, Muskat-, Quitte- und Kernobstnoten am Gaumen, ergänzt standhaft.



# Marinierte Paradeiser mit Burratina und Spinatsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 1 kg Paradeiser (rot, gelb, grün, schwarz)
- ◆ 4 Burratina (200 g)

## Marinade:

- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 1 EL Honig
- ◆ 2 EL Basilikum (gehackt)
- ◆ 4 EL Olivenöl

## Spinatsalat:

- ◆ 60 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 EL weißer Balsamico
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 200 g Babyspinat

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Paradeiser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Burratina in einem Sieb gut abtropfen lassen. Für die Marinade Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig und Basilikum vermischen, Öl einrühren.
2. Paradeiser auf einer Platte anrichten, salzen, pfeffern und mit der Hälfte der Marinade übergießen. Burratina darauflegen, salzen, pfeffern und mit der übrigen Marinade übergießen.
3. Für den Salat Zwiebeln schälen und klein würfeln. Balsamico und Zwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl einrühren. Spinat mit der Marinade vermischen.
4. Marinierte Paradeiser mit Spinatsalat und den Kräuterstangerln (Rezept unten) servieren.

Pro Portion: 337 kcal | EW: 13 g | Fett: 25 g | KH: 16 g | BE: 1,2 | Chol: 33 mg

# Kräuterstangerl

20 Stück, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 1 Pkg. TK-Blätterteig (ca. 280 g)
- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 80 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 1 EL Oregano (getrocknet)

- ◆ Pfeffer

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig aufrollen und mit Ei bestreichen.
2. Teig mit Parmesan, Oregano und Pfeffer bestreuen, Mischung ein wenig andrücken.
3. Vom Teig ca. 1,5 cm breite Streifen abschneiden. Streifen eindrehen, auf das Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) 13–14 Minuten backen.

Pro Stück: 79 kcal | EW: 2 g | Fett: 6 g | KH: 4 g | BE: 0,3 | Chol: 26 mg

## Weintipp

Frisch-fruchtiger Carnuntum DAC Weiß mit trinkanimierenden Birnen-Limetten-Blütennoten und feinwürzigem Abgang, brilliert.











# Hendlsalat mit Kaiserschoten und Himbeeren

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 1 Romana- oder Eisbergsalat (ca. 300 g)
- ◆ 150 g Schwarzbrot
- ◆ 250 g Himbeeren
- ◆ 100 g Kaiserschoten
- ◆ 4 EL Butterschmalz
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)

## Dressing:

- ◆ 4 Sardellenfilets
- ◆ 2 Dotter
- ◆ 1 El Dijon-Senf
- ◆ 80 ml weißer Balsamico
- ◆ 4 kleine Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ◆ 100 ml Nussöl
- ◆ 80 ml Milch
- ◆ 80 g Parmesan (fein geraspelt)

## Pulled Hendl:

- ◆ 1 Bund Suppengrün
  - ◆ 3 Hühnerbrustfilets (mit Haut, ohne Knochen, je ca. 250 g)
  - ◆ 70 ml Nussöl
  - ◆ 250 ml Hühnersuppe
- .....
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) vorbereiten. Suppengrün in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Brüste salzen und pfeffern. In Nussöl beidseitig anbraten und aus der Pfanne nehmen.
2. Im Bratrückstand Suppengrün anbraten und mit Suppe ablöschen. Brüste mit der Hautseite nach oben in die Form legen, Suppe und Suppengrün zugeben und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten schmoren.
3. Salat putzen, längs halbieren und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Für das Dressing Sardellenfilets fein hacken, mit Dotter, Senf, Balsamico, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Öl tropfenweise einrühren, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht. Milch unterrühren. Parmesan untermischen.
4. Brot entrinden und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Himbeeren verlesen. Kaiserschoten putzen und quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Brotstücke in 3 EL vom Butterschmalz knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne säubern, darin übriges Schmalz erhitzen und die Schoten bissfest braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
5. Filets aus dem Rohr nehmen und die Haut entfernen. Filets mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Schmorfond abseihen. Fleisch mit Schmorfond vermischen und auskühlen lassen.
6. Hühnerfleisch, Salat, Schoten, Petersilie und Himbeeren mit zwei Dritteln des Dressings behutsam vermischen. Anrichten, mit übrigem Dressing beträufeln und mit Brotwürfeln bestreut servieren.

Pro Portion: 618 kcal | EW: 28 g | Fett: 49 g | KH: 21 g | BE: 1,2 | Chol: 35 mg

## Weintipp

Strahlend gelber, burgenländischer Weißburgunder mit Nuancen von gedörrter Birne, Walnüssen und Vanille passt optimal.

WERBUNG



NEU!

## Personal Points™

- Aktuelle wissenschaftliche Formel
- Punkte dazuverdienen
- Mentale Unterstützung
- Abnehmen schnell & sicher



Jetzt  
anmelden,  
€ 38 sparen  
& abnehmen!

weightwatchers  
Österreich



www.weightwatchers.at  
Wir geben gerne auch telefonische  
Auskunft: 01/ 532 53 53



# Brokkoli-Tarhonyasalat mit Halloumi

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 800 g Brokkoli
- ◆ 250 g Tarhonya
- ◆ 100 g Lauch
- ◆ 150 g Halloumi
- ◆ 4 EL Mandelöl
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 100 g Mandelstifte (geröstet)

## Marinade:

- ◆ 80 ml weißer Balsamico
- ◆ 1 TL Braunzucker
- ◆ 1 TL Senf
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 30 g Schnittlauch (fein geschnitten)
- ◆ 125 ml Olivenöl

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Brokkoliröschen vom Stiel schneiden. Stiel klein würfeln. Reichlich Salzwasser aufkochen, Tarhonya und Röschen darin nacheinander bissfest kochen. Stielwürfel gegen Ende kurz mitkochen. Abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Lauch putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Halloumi trockentupfen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und in der Hälfte des Öls knusprig braten. Petersilie untermischen, Halloumi aus der Pfanne nehmen mit Küchenpapier trockentupfen. Im Bratrückstand übriges Öl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen und vom Herd nehmen.
3. Für die Marinade alle Zutaten bis auf das Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unter Rühren zugießen.
4. Brokkoli, Tarhonya, Mandeln und Lauch mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen. Salat anrichten und mit Halloumi bestreut servieren. Dazu passt getoastetes Schwarzbrot und Paradeiserbutter.

Pro Portion: 793 kcal | EW: 23 g | Fett: 67 g | KH: 32 g | BE: 1,6 | Chol: 30 mg

# Paradeiserbutter

4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

- ◆ 125 g Butter
- ◆ 100 g Paradeismark
- ◆ 2 Knoblauchzehen (klein gehackt)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Petersilie (fein gehackt)

- ◆ Salz, Pfeffer

1. Die Butter bei Zimmertemperatur ganz weich werden lassen.
2. Mit Paradeismark und Knoblauch gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie einrühren.

Gesamt: 1001 kcal | EW: 5 g | Fett: 105 g | KH: 15 g | BE: 1,1 | Chol: 276 mg

## Weintipp

Dazu passt eine Wachau DAC Grüner Veltliner Reserve mit zarten Tabak- und Mangonoten und dezentem Blütenhonig am Gaumen.









## Italienisches Dressing

3 EL Balsamico, Salz, Pfeffer, 1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 1 TL klein gehackter roter Paprika, 1 TL gehacktes Basilikum und 1 TL gehackten Oregano verrühren.



## Zitronen-Olivenöl-Dressing

4 EL Zitronensaft mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gut verrühren. 6 EL Olivenöl unter kräftigem Rühren zugießen.



## Thousand-Island-Dressing

100 g Mayonnaise, 2 EL weißer Balsamico, 1 TL Ketchup, ½ TL Zitronensaft und ½ TL Chilisauce gut verrühren. Je 20 g roter und grüner Paprika (klein gewürfelt) und 10 g Schalotten (klein gewürfelt) in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## Gorgonzola-Dressing

100 g Gorgonzola durch ein feines Sieb streichen, mit 125 g Sauerrahm gut verrühren oder mit einem Mixstab pürieren. Mit 2 EL weißem Balsamico verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt 80 ml Olivenöl einrühren.





# ZU LAUT

Genau richtig.

Das Magazin für Frauen  
und ihre Lifestyles.

woman



# Süß macht glücklich!

Wir lieben Süßes und kombinieren es gerne mit frischen Früchten. Bei diesen köstlichen Kuchen, Torten und Desserts geben Pfirsiche den Ton an.

REZEPTE Charlotte Cerny FOTOS Barbara Ster







# Tschechische Kolaches mit Mohn & Pfirsichen

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

## Germteig:

- ◆ 500 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 200 ml Milch
- ◆ 30 g frische Germ *(zerbröselt)*
- ◆ 90 g weiche Butter
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*

## Mohnfülle:

- ◆ 100 ml Milch
- ◆ 100 g Mohn *(gerieben)*
- ◆ 40 g Staubzucker
- ◆ 1 EL Honig

## Pfirsichfülle:

- ◆ 4 Pfirsiche
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 2 EL Kristallzucker
- ◆ 1 EL Maisstärke
- ◆ 50 ml Pfirsichsaft *(oder Wasser)*

## Garnitur und Glasur:

- ◆ 1 Ei *(verquirlt)*
- ◆ 50 g Mandelblättchen
- ◆ 100 g Staubzucker
- ◆ 1 EL Zitronensaft

- .....
- ◆ Öl

1. Für den Teig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt kneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Mohnfülle die Zutaten verrühren, aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. Pfirsiche halbieren und entkernen. Pfirsiche klein schneiden und mit Butter und Zucker aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und Pfirsichsaft oder Wasser glatt rühren, zugeben und die Masse eindicken. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. 2 EL von der Pfirsichfülle für die Glasur beiseite stellen.
4. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
5. Teig durchkneten und in 12 gleich große Stücke teilen. Teiglinge zu Kugeln formen, auf die Bleche legen und 10 Minute rasten lassen.
6. Den Boden von einem kleinen Glas leicht einölen, in die Mitte der Teigkugeln drücken und eine Mulde formen. Mit Mohn und Pfirsichen füllen. Teigrand mit Ei bestreichen und mit Mandeln bestreuen.
7. Kolaches nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
8. Für die Glasur Zucker, Pfirsichfülle und Zitronensaft glatt rühren und die Kolaches damit beträufeln.

Pro Stück: 410 kcal | EW: 10 g | Fett: 16 g | KH: 59 g | BE: 4,5 | Chol: 59 mg



# Pfirsich-Streuseltorte

14 Stück, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden, zum Kühlen mind. 2 Stunden

## Tortenboden:

- ◆ 4 Pfirsiche
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 250 g Kristallzucker
- ◆ 120 g Sauerrahm
- ◆ 1 TL Vanillepaste
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 440 g glattes Mehl
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ ½ TL Natron

## Streusel:

- ◆ 100 g weiche Butter
- ◆ 150 g glattes Mehl
- ◆ 50 g brauner Zucker
- ◆ 20 g Kristallzucker
- ◆ 1 MS Zimt

## Creme:

- ◆ 100 g weiche Butter
- ◆ 80 g Staubzucker
- ◆ 265 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

## Fülle:

- ◆ 6 Pfirsiche
- ◆ 100 g brauner Zucker
- ◆ 100 ml Pfirsichsaft
- ◆ 1 MS Zimt
- ◆ Saft von ½ Zitrone
- ◆ 1 EL Maisstärke

- ◆ Butter, Mehl

1. Pfirsiche halbieren und entkernen. Pfirsiche sehr klein schneiden und in einem Topf unter ständigem Rühren köcheln, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (Ø 28 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.

3. Butter und Zucker cremig mixen. Sauerrahm und Vanille untermixen. Eier einzeln zugeben und einrühren. Drei Viertel von der Pfirsichmasse, Mehl, Backpulver und Natron untermengen. Masse in die Form füllen und verstreichen. Im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Tortenboden aus der Form lösen und horizontal halbieren.

4. Für die Streusel ein Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Streusel auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

5. Für die Fülle Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zucker und Pfirsichsaft aufkochen und 2 Minuten köcheln. Pfirsiche, Zimt und Zitronensaft zugeben und 5 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL vom Sud glatt rühren und zugeben. Pfirsiche aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

6. Für die Creme Butter und Zucker ca. 3 Minuten cremig mixen. Frischkäse und übrige Pfirsichmasse untermixen. Zitronensaft und -schale einrühren.

7. 2 EL von der Creme in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen. Tortenboden auf die Servierplatte legen. Am Rand entlang einen „Kranz“ aufdressieren. Boden mit 1 EL Creme bestreichen und die Hälfte von der Pfirsichspalten darauf verteilen. Mit der Hälfte der Streusel bestreuen. Zweiten Tortenboden darauf legen und leicht andrücken. Torte mit der übrigen Creme einstreichen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

8. Übrige Streusel fein zerbröseln und den unteren Rand der Torte damit einstreuen. Torte mit Pfirsichspalten belegen und mit Streuseln bestreuen.

Pro Stück: 623 kcal | EW: 9 g | Fett: 36 g | KH: 66 g | BE: 5,4 | Chol: 153 mg











# Buttermilch-Blechkuchen mit Nüssen & Pfirsichen

15 Stück, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunde

- ◆ 6 Pfirsiche
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 100 g Haselnüsse (*gerieben*)
- ◆ 150 ml Buttermilch
- ◆ Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

## Streusel:

- ◆ 50 g weiche Butter
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 60 g glattes Mehl
- ◆ 1 MS Zimt
- ◆ 1 MS Kardamom

◆ *Butter, Mehl, Staubzucker*

1. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech (30 x 26 x 5 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2. Für die Streusel die Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
3. Pfirsiche halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
4. Butter und Zuckersorten ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver, Nüsse und Buttermilch untermischen. Zitronensaft und -schale untermischen. Masse auf dem Blech verstreichen. Mit Pfirsichspalten belegen und mit Streuseln bestreuen.
5. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 240 kcal | EW: 6 g | Fett: 9 g | KH: 35 g | BE: 2,8  
Chol: 66 mg



# Pfirsich-Joghurt-Trifle mit Rosé-Jelly

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Kühlen mind. 4 Stunden

## Kompott und Jelly:

- ◆ 2 große Pfirsiche
- ◆ 200 ml Rosé-Champagner
- ◆ 250 ml Wasser
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 1 kleine Zimtstange
- ◆ 125 g Himbeeren
- ◆ 3 Blatt Gelatine (6 g)

## Creme:

- ◆ 250 g Mascarpone
- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 50 g Staubzucker
- ◆ 250 g Joghurt
- ◆ Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ◆ 100 g Dinkel-Biskotten

1. Für das Kompott Pfirsiche schälen. Pfirsichschalen mit Champagner, Wasser, Zucker und Zimt erhitzen und 10 Minuten langsam köcheln lassen. Pfirsiche in Spalten schneiden, mit den Himbeeren zugeben und im heißen Sud 15 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Schalen herausnehmen.
2. Für das Jelly ein eckiges Gefäß (ca. 15 x 12 cm) mit Frischhaltefolie auslegen.
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelatine ausdrücken und in 200 ml vom warmen Kompott-Sud auflösen. Mischung in das Gefäß leeren und für mindestens 4 Stunden kalt stellen.
4. Für die Creme Mascarpone, Obers und Zucker cremig mixen. Joghurt, Zitronenschale und -saft einrühren. Biskotten zerbröseln.
5. Creme, Biskottenbrösel und Kompott abwechselnd in Gläser füllen.
6. Jelly aus dem Gefäß nehmen, Folie abziehen. Jelly in kleine Würfel schneiden und in den Gläsern verteilen.

Pro Portion: 639 kcal | EW: 8 g | Fett: 34 g | KH: 68 g  
BE: 3,9 | Chol: 95 mg







DUFTSTARS  
ÖSTERREICHISCHER  
PARFUMPREIS  
2022

**GUSTO**  
präsentiert:



# DUFT-FANS AUFGEPASST!



**THE FRAGRANCE FOUNDATION AUSTRIA** zeichnet auch heuer wieder die besten Duftkreationen des Landes aus.



Das Motto im Mai lautet daher „**WÄHLEN UND GEWINNEN**“  
Im Rahmen des Publikumsvotings werden viele großartige Gewinne verlost. Wir freuen uns auf ein spannendes Voting im Fachhandel und auf [duftstars.at](https://duftstars.at)

DAMEN:



**1 LIBRE EdP** YSL

**3 VERY GOOD GIRL EdP**  
CAROLINA HERRERA

**5 CHANCE EAU TENDRE EdT**  
CHANEL

**2 MISS DIOR EdP** DIOR

**4 CHLOÉ EdP** CHLOÉ

HERREN:



**1 SCANDAL POUR HOMME EdT**  
JEAN PAUL GAULTIER

**3 PHANTOM EdT**  
PACO RABANNE

**2 SAUVAGE ELIXIER  
PARFUM L'INTENSE** DIOR

**4 AQUA DI GIÒ**  
GIORGIO ARMANI









# Pfirsich- Topfenknödel

**5 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,  
zum Kühlen ca. 30 Minuten**

## Teig:

- ◆ 500 g Topfen
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 100 g griffiges Mehl
- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker

## Fülle:

- ◆ 4 Pfirsiche
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 50 ml Pfirsichsaft
- ◆ 2 TL Maisstärke

## Brösel:

- ◆ 100 g Butter
- ◆ 1 EL Staubzucker
- ◆ 150 g Semmelbrösel
- ◆ 25 g Pistazien *(gehackt)*

◆ Mehl, Salz, Staubzucker

1. Für den Teig die Zutaten verkneten und zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Für die Fülle Pfirsiche halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Pfirsichsaft ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln. Pfirsiche zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten garen. Stärke mit 2 EL vom Sud vermischen und zugeben. Unter Rühren aufkochen und vom Herd nehmen. Fülle auskühlen lassen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 10 gleich dicke Stücke schneiden. Teigscheiben ein wenig flach drücken, mit je 1 Teelöffel Fülle belegen und zu glatten Knödeln formen.
4. Salzwasser aufkochen. Knödel ins Wasser legen und ca. 12 Minuten garen. Das Wasser darf nicht mehr kochen.
5. Für die Brösel Butter aufschäumen. Zucker, Brösel und Pistazien einrühren und goldbraun rösten.
6. Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, in den Bröseln wälzen und mit Staubzucker bestreut servieren.

**Pro Portion:** 640 kcal | **EW:** 25 g | **Fett:** 23 g | **KH:** 85 g | **BE:** 6,7  
**Chol:** 132 mg



# Pfirsich-Sauerrahm-Kuchen

10 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 4 Weinbergpfirsiche
- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 60 g Sauerrahm
- ◆ 60 ml Milch
- ◆ 1 TL Bio-Zitronenschale (abgerieben)
- ◆ 3 EL Pfirsich-Himbeermarmelade

## Glasur:

- ◆ 80 g Staubzucker
- ◆ 1 TL Pfirsich-Himbeermarmelade
- ◆ 1 TL Zitronensaft

.....  
◆ Butter, Mehl

1. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2. Pfirsiche halbieren, entkernen, klein schneiden und mit 1 EL Mehl vermischen.
3. Butter und Zucker hell-cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver, Sauerrahm, Milch und Zitronenschale einrühren. Pfirsiche untermengen. Masse in die Form füllen, glatt streichen und im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 1 Stunden backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen.
4. Marmelade aufkochen und den Kuchen damit bestreichen.
5. Für die Glasur die Zutaten glatt rühren und den Kuchen damit beträufeln. Kuchen eventuell mit essbaren Blüten verzieren.

.....  
Pro Stück: 439 kcal | EW: 5 g | Fett: 24 g | KH: 51 g | BE: 4 | Chol: 124 mg

# Pfirsich-Himbeermarmelade

4 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 1 kg Pfirsiche
- ◆ 250 g Himbeeren
- ◆ 500 g Gelierzucker (3:1)

1. Pfirsiche halbieren, entkernen und klein schneiden. Mit Himbeeren und Gelierzucker verrühren und unter gelegentlichem Rühren aufkochen.
2. Marmelade 3 Minuten kochen, vom Herd nehmen und grob pürieren. Marmelade noch heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

.....  
Pro Glas: 629 kcal | EW: 3 g | Fett: 1 g | KH: 153 g | BE: 12,3 | Chol: 0 mg



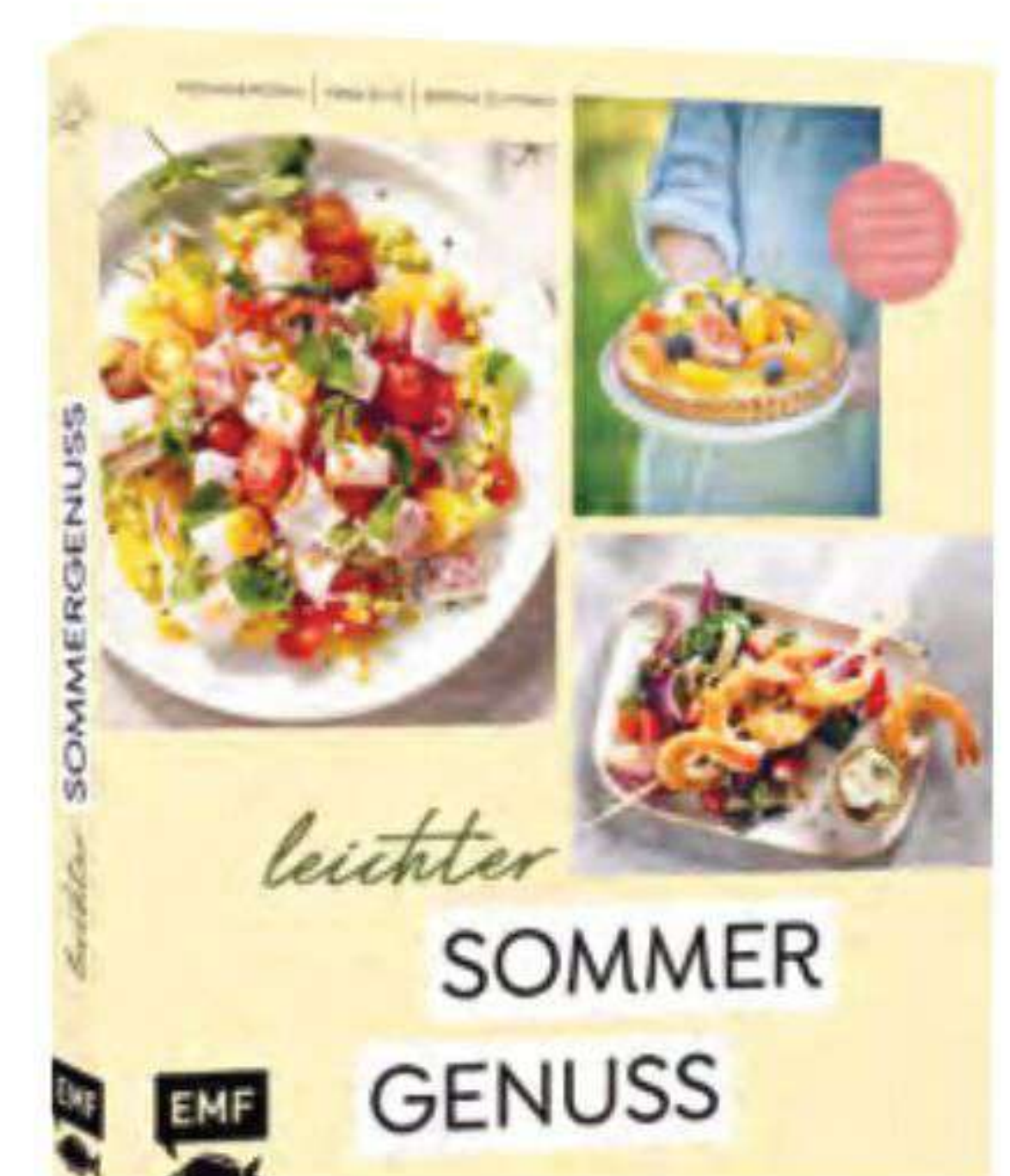




# Leichter Sommergenuss

Jede Jahreszeit braucht ein Lieblingskochbuch, finden Sie nicht auch? Für den kommenden Sommer haben wir unseres bereits ausgewählt: In „Leichter Sommergenuss“ finden sich genauso einfache wie raffinierte Rezepte, die wir an heißen Sommertagen immer wieder zubereiten möchten. Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen vier unserer Favoriten aus dem Buch vor. Große Empfehlung der GUSTO-Redaktion!

**REZEPTE** Katja Briol, Bettina Bormann, Manuela Rüther **FOTOS** EMF / Manuela Rüther



**Leichter Sommergenuss**  
70 frische Gerichte für die  
wärmste Jahreszeit  
**EMF Verlag, € 22,70**

---

## Gurken-Kimchi

**Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (plus 12 Stunden Fermentierzeit)**

- ◆ 600 g kleine Landgurken
- ◆ 12 g Salz
- ◆ ½ Apfel
- ◆ 4 cm frischer Ingwer
- ◆ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ◆ 1 kleiner Rettich
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Fischsauce
- ◆ 2 EL Sojasauce
- ◆ 1 TL Chiliflocken
- ◆ 2 EL Rohrohrzucker

**1.** Die Gurken waschen, die Enden abschneiden und mit einem Sparschäler in längliche Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen, sodass die Flüssigkeit aus den Gurken tritt. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Für die Kimchi-Paste Apfel, Ingwer und die Frühlingszwiebeln gründlich waschen. Frühlingszwiebeln putzen, Ingwer, Apfel und Rettich schälen. Den Apfel entkernen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln

und dem Rettich in feine ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Den Ingwer reiben und den Knoblauch schälen und klein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen. Mit Fisch- und Sojasauce verrühren, mit Chiliflocken und Zucker würzen und alles leicht zerdrücken, sodass eine Paste entsteht.

**3.** Die abgetropften Gurken mit der Kimchi-Paste vermischen, in ein flaches Gefäß füllen, abdecken, ab und zu umrühren und für mindestens 12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.











# Lachsfilet mit griechischem Hülsenfrüchtesalat

**Zutaten für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Minuten**

- ◆ 800 g Lachsfilet *(ohne Haut)*
- ◆ Saft von 1 Limette
- ◆ 2 rote Paprika
- ◆ 200 g bunte Hülsenfrüchte *(z. B. Linsen, Bohnen)*
- ◆ Salz
- ◆ 200 g Kirschtomaten
- ◆ ¼ Bund Dill
- ◆ ½ Bund Petersilie
- ◆ ¼ Bund Minze
- ◆ 2 Frühlingszwiebeln
- ◆ 200 g Feta
- ◆ 2 EL fruchtiges Olivenöl
- ◆ Saft von ½ Zitrone
- ◆ Pfeffer
- ◆ 1 TL Rapsöl

- 1.** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Lachsfilet in vier gleich große Filets schneiden und in einer Schüssel mit dem Limettensaft beträufeln. Abgedeckt etwas ziehen lassen.
- 2.** Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 20–30 Minuten rösten, bis die Haut dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und die Paprikahälften abgedeckt unter einem Küchentuch auskühlen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Hülsenfrüchte nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Kräuter gründlich waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Hülsenfrüchten, Tomaten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen.
- 4.** Die Haut der Paprikahälften abziehen, das Fruchtfleisch und den Feta klein würfeln und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter den Salat mischen.
- 5.** In einer Grillpfanne das Rapsöl erhitzen, die Lachsfilets von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat servieren.



# Kohlrabischnitzel mit Szechuan-Zuckerschoten

**Zutaten für 4 Personen, Zubereitung ca. 40 Minuten (plus 30 Minuten Marinierzeit)**

## **Für die Szechuan-Marinade**

- ◆ 1 TL Szechuanpfeffer
- ◆ 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Sesamöl
- ◆ ½ TL Chiliflocken
- ◆ ½ TL Kreuzkümmel
- ◆ 2 EL Sojasauce
- ◆ 2 EL Honig
- ◆ 1 EL Weißweinessig
- ◆ 1 EL Mirin (*Reiswein*)
- ◆ 1 TL Chiliflocken

## **Für die Schnitzel**

- ◆ 4 EL Dinkelmehl (*Type 630*)
- ◆ 2 Eier (*Größe M*)
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ edelsüßes Paprikapulver
- ◆ 50 g Semmelbrösel
- ◆ 30 g gemahlene Mandeln
- ◆ 30 g geriebener Parmesan
- ◆ 2 Kohlrabi
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 3 EL Rapsöl
- ◆ etwas Zitronensaft

## **Außerdem**

- ◆ 600 g Zuckerschoten

**1.** Für die Marinade den Szechuanpfeffer in einer Pfanne leicht anrösten und anschließend in einem Mörser fein mahlen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen.

**2.** Die Zuckerschoten waschen, trocknen, mit der Marinade mischen und für etwa 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen für die Schnitzel drei tiefe Teller bereitstellen. Im ersten Teller das Dinkelmehl verteilen und im zweiten Teller die Eier mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. In den dritten Teller die Semmelbrösel mit den gemahlenden Mandeln und dem Parmesan geben und vermischen.

**3.** Die Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 4–5 Minuten garen. Das Wasser abgießen, die Kohlrabischeiben in einem Nudelsieb auffangen, mit kaltem Wasser abschrecken und trocknen.

**4.** In einer großen Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Kohlrabischeiben nun nacheinander durch die Panierstationen führen. Zuerst im Mehl wenden, anschließend durch die Eimischung ziehen, in Semmelbröseln wenden und die Panade etwas festdrücken. In der Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten und gegebenenfalls im Ofen warmhalten, bis alle Schnitzel gebraten sind.

**5.** Parallel in einer zweiten Pfanne die Zuckerschoten mit der Marinade anschwitzen und bissfest garen. Zusammen mit den Kohlrabischnitzeln anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.











# Ceviche vom Wolfsbarsch mit Fenchelgrün und gelben Tomaten

**Zutaten für 4 Personen,  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten (plus Marinierzeit)**

- ◆ 800 g frisches Wolfsbarschfilet
- ◆ Salz
- ◆ Saft von 6 Limetten
- ◆ 2 rote Zwiebeln
- ◆ 400 g kleine gelbe und rote Tomaten
- ◆ 2 Zweige Fenchelgrün
- ◆ 1 Bio-Orange
- ◆ 2 Stangen Sellerie
- ◆ 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 TL Dijonsenf
- ◆ 2 EL fruchtiges Olivenöl
- ◆ Chiliflocken
- ◆ 4 Zweige Koriander

- 1.** Das Wolfsbarschfilet abspülen, mit Küchenpapier trocknen und ggf. Gräten entfernen. Das Filet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, in eine flache Schale legen, mit etwas Salz bestreuen und mit dem Saft von 4 Limetten übergießen. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- 2.** Währenddessen die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Diese kurz mit Salz bestreuen, etwas ziehen lassen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Die Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls waschen, klein hacken und mit den Tomaten und Zwiebelstreifen vermengen. Die Schale der Orange fein abreiben, den Abrieb auf einem kleinen Teller zur Seite stellen und den Saft auspressen.
- 3.** Für die Vinaigrette den Sellerie gründlich waschen, trocknen, die hellen Enden der Stangenansätze abschneiden und die übrigbleibenden Stangen in sehr kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Selleriewürfeln in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 4.** Senf, Olivenöl, Orangen- und restlichen Limettensaft unterheben und mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, klein hacken und zur Vinaigrette geben.
- 5.** Die Fischwürfel aus der Marinade heben, mit der Tomatenmischung auf Tellern anrichten und die Vinaigrette darüber gießen. Nach Belieben mit der abgeriebenen Orangenschale bestreuen.





# Camembert

Ein Priester auf der Flucht versteckt sich in den Wirren der Französischen Revolution bei einer experimentierfreudigen Bäuerin in einem kleinen Dorf in der Normandie. Aus Dankbarkeit weiht er sie in die Kunst der Käserei ein – und gemeinsam entwickeln sie die Rezeptur für einen Weichkäse, der erst den Hof des Kaisers Napoléon III und von dort dann die ganze Welt erobert. Keine Frage: Die Geschichte des Camemberts hat Netflix-Format. Treue Fans hat er auch so – ob als Teil einer Käseplatte oder gebacken mit Preiselbeeren serviert. Welche von insgesamt acht in Österreich gängigen Camembert-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

## Top 3: Camembert

Note	Marke	in Punkten
1,0	Schärdinger Rahm-Camembert	7,40
1,5	Alpengut Rahm-Camembert	6,85
1,5	Ja! Natürlich Bio-Camembert aus Heumilch	6,79

### 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 17 produktspezifische Attribute der Kategorien Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Camembert-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 Camembert-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:

Der Schärdinger Rahm-Camembert sicherte sich von allen acht evaluierten Produkten den ersten Platz in der Gesamtwertung. Geschmacklich wurde er als am wenigsten salzig und bitter wahrgenommen. In den anderen sensorischen Dimensionen war er eher unauffällig und wusste am Ende vielmehr durch das harmonische Zusammenspiel der einzelnen Komponenten zu überzeugen.

Mit einem sehr ähnlichen Profil platzierte sich der Alpengut Rahm-Camembert auf Rang zwei. Der Geruch der Lidl-Eigenmarke war buttriger als der des Erstplatzierten, geschmacklich präsentierte er sich etwas salziger und saurer als der Weichkäse von Schärdinger. Noch etwas salziger und auch bitterer als das Spitzenduo

war der Bio-Camembert von Ja! Natürlich auf Rang drei der Gesamtwertung. Der Käse aus dem Hause REWE war jedoch weicher und cremiger als alle anderen Proben und weckte sowohl beim Geruch als auch beim Flavour vergleichsweise ausgeprägte Assoziationen mit gereiftem Hartkäse.

Auf den weiteren Plätzen folgten Spar Natur\*pur, Zurück zum Ursprung und Ein gutes Stück Heimat – wobei alle Bio-Camemberts sehr eng beieinander lagen – sowie Clever und Milfina.



Foto: istockphoto



# outdoor

**SAISON GENIESSEN**



## Einfach raus

**SOMMERFEELING.** Die besten Tipps  
für die schönste Zeit des Jahres.





## GESUND BLEIBEN

# Spurenelement Eisen: für den Körper ein Edelmetall

**AKTIV.** Das Leben steckt voller Entdeckungen, Möglichkeiten, Chancen und Abenteuer, die erlebt werden wollen. Vor allem wenn die Outdoor-Saison wieder startet, zieht es die meisten von uns nach draußen – bis spät in den Abend hinein. Doch was, wenn dafür einfach die Energie fehlt? Eisenmangel könnte der Grund sein.

**E**isen spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Körper. Das Spurenelement ist nämlich vor allem dafür verantwortlich, den lebensnotwendigen Sauerstoff aus der Lunge an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu binden und dadurch den gesamten Organismus mit Sauerstoff zu versorgen. Es stärkt das Immunsystem, unterstützt die Zell- und Blutbildung, sorgt für einen rosigen Teint und gibt uns Energie. Kurz: Jede Körperzelle benötigt das Spurenelement, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Wird der Körper jedoch nicht gut genug mit Eisen versorgt, macht sich das

schnell bemerkbar. Müdigkeit, blasse Haut, brüchige Nägel, Haarausfall, Haut- und Schleimhauterkrankungen sind die Folgen. Auch trockene Lippen, rissige Mundwinkel und Schlafstörungen könnten für einen möglichen Eisenmangel sprechen. Ob tatsächlich einer vorliegt, kann nur mittels eines Blutbildes diagnostiziert werden.

### Der kleine Unterschied

Männern empfiehlt man allgemein, etwa zehn Milligramm Eisen pro Tag aufzunehmen, Frauen sollten 15 Milligramm pro Tag nicht dauerhaft unterschrei-



ten. Der Grund ist einfach: Frauen haben aufgrund ihrer Physiologie einen erhöhten Eisenbedarf. Sie verlieren während der Menstruation über das ausgeschiedene Blut relevante Eisenmengen. In besonderen Lebensphasen, also zum Beispiel während der Schwangerschaft und nach der Geburt, brauchen Frauen mehr Eisen. Ihr Bedarf verdoppelt sich dann. Erst nach der Menopause liegt dieser gleichauf mit den Männern.

Auch Menschen, die intensiv Sport betreiben, eine Reduktionsdiät verfolgen, sich vegetarisch oder vegan ernähren, können einen erhöhten Eisenbedarf haben. Sollte einer oder mehrere Punkte auf einen zutreffen und/oder sich Symptome zeigen, ist es ratsam, den Eisenwert besonders gut im Auge zu behalten und gegebenenfalls ein Blutbild machen zu lassen.

### Gut versorgt

Doch wie deckt man den täglichen Eisenbedarf nun am besten? Sind die Eisenspeicher leer, hilft oft nur noch eine Infusionstherapie; deswegen sollte man es gar nicht erst so weit kommen lassen und regelmäßig eisenhaltige Lebensmittel in den Speiseplan einbauen. ■

## Einige eisenhaltige Lebensmittel (g Eisen/100 g)

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| • Blutwurst (30 g)              | • Hirseflocken (9 g)      |
| • Schweineleber (18 g)          | • Linsen getrocknet (8 g) |
| • Weizenkleie (15 g)            | • Austern (5,8 g)         |
| • Kürbiskerne (11,2 g)          | • Tofu (5,4 g)            |
| • Rinderschinken (10 g)         | • Haferflocken (4,2 g)    |
| • Sojabohnen getrocknet (9,7 g) | • Mandeln (4,2 g)         |

Um die Eisenaufnahme aus Lebensmitteln zu erhöhen, empfiehlt es sich, Schwarztee oder Kaffee erst zwei bis drei Stunden nach den Hauptmahlzeiten zu genießen, selbiges gilt für Milchprodukte wie Joghurt oder Kakao. Eine Kombination mit Vitamin-C-Quellen erleichtert die Eisenaufnahme. Da zahlreiche Studien belegen, dass vor allem Frauen im gebärfähigen Alter ihre Zufuhrempfehlungen oft nicht erreichen, ist eine zusätzliche Einnahme von Eisenpräparaten – am besten in Kombination mit Vitamin C – sinnvoll.

SEI  
MAXIMUM  
DU®  
AUCH AN  
ANSTRENGENDEN  
TAGEN

Für dein Leben  
voller Energie

Wusstest du, dass ein Großteil der Frauen unter 50 Jahren den Eisenbedarf nicht deckt? Dabei benötigt dein Körper Eisen nicht nur für eine gesunde Blutbildung, es ist auch für deinen Energiestoffwechsel wichtig. Pure Encapsulations® bietet neben vielen weiteren Produkten in geprüfter Qualität auch Eisen-C. Die veganen Kapseln kombinieren organisches Eisencitrat mit Vitamin C, das die Eisenaufnahme aus der Nahrung verbessert.



PURECAPS.NET





## OUTDOOR-SAISON

# Genießen im Sommer

**RELAXEN.** Die warmen Monate sind traditionell entspannte Zeiten. Zum einen, weil dann der Urlaub nicht mehr weit ist, zum anderen, weil die Tage länger sind und das viele Sonnenlicht die Ausschüttung von Glückshormonen fördert. Egal, ob man daheim bleibt oder doch lieber wegfährt: Die Outdoor-Saison ist für viele das Highlight im Jahr. Passend dazu hier die besten Genießer-Tipps.





**TIPP:**

Damit die Gäste nicht zu lange warten müssen, Holzkohlebriketts 60 Minuten, Holzkohlen 30 Minuten vor Ankunft der Gäste anzünden!

**1. Tipp****Für die Gartenparty**

**G**rillen ist die wohl ursprünglichste Art, Essen zuzubereiten. Kein Wunder also, dass einem schon beim Gedanken an den Duft von Gegrilltem das Wasser im Mund zusammenläuft. Dass es nicht immer Fleisch sein muss, hat sich längst herumgesprochen. Auch Käse wie Halloumi und zahlreiche Gemüsesorten eignen sich hervorragend, etwa Paprika, Zucchini, Pilze, Mais, Auberginen, Kartoffeln und Spargel. Damit es richtig schmackhaft wird, nicht auf die passenden Gewürze vergessen! Wer seine Gäste mit Speisen abseits der Klassiker verwöhnen möchte, serviert auch eine Dessert vom Grill, zum Beispiel in Alufolie gegarte Bananen mit Schokostückchen.

In Sachen Getränkebegleitung schwört man hierzulande vor allem auf Bier. Dabei gibt es auch in den heimischen Weinregalen zahlreiche edle Tropfen, die sich vorzüglich als Speisenbegleiter für Gegrilltes eignen. Die wichtigste Regel dafür ist: Was schmeckt, das passt! Zu gegrilltem Gemüse sind zum Beispiel Weiß- oder Grauburgunder, würzig-fruchtiger Blaufränkisch oder Zweigelt eine gute Wahl, die beiden Letzteren passen auch zu gegrilltem Schwein sehr gut. Experimentierfreudige versuchen sich an einer Kombi mit burgenländischem Neuburger.

**Damit die Grillparty kein jähes und unschönes Ende findet, sollte man ein paar Sicherheitsvorkehrungen beachten:**

- ◆ Einen kipp sicheren Platz im Windschatten für den Griller suchen
- ◆ Holzkohlegrills nur im Freien in Betrieb nehmen
- ◆ Keine Brandbeschleuniger verwenden
- ◆ Sand, Löschdecke oder Feuerlöscher griffbereit haben – zum Löschen etwaiger Stichflammen kein Wasser verwenden!
- ◆ Kinder vom Grill fernhalten
- ◆ Hochwertige Griller und Grillutensilien verwenden, dazu gehören lange Grillzangen und Schutzhandschuhe
- ◆ Heiße Asche nicht in die Mülltonne leeren

Für die richtige Stimmung sorgen kleine LED-Lämpchen, Kerzen oder Fackeln sowie flotte Sommerbeats. Als Gastgeber sollte man zudem Mücken- und Gelsenspray bereithalten. Denn nichts kann so sehr nerven wie die drei Millimeter langen Plagegeister. Wer über keinen eigenen Garten verfügt, kann einen der zahlreichen öffentlichen Grillplätze nutzen. In Wien ist beispielsweise das Grillen an acht kostenlosen Grillplätzen möglich, hier muss man sein eigenes Equipment mitbringen. Entlang der Donauinsel gibt es zusätzlich 15 kostenpflichtige Grillplätze, diese sind mit Griller und Sitzplätzen ausgestattet. ➤





## 2. Tipp

### Für das Picknick am See

Den Enten zusehen, wie sie friedlich über das Wasser gleiten, die Wellen sanft rauschen hören und einfach abschalten: Österreich bietet dank mehr als 25.000 stehenden Gewässern viele Möglichkeiten, sich abzukühlen. Die meisten unserer Seen haben sogar Trinkwasserqualität. Die größten Seen sind der Neusiedler See im Burgenland, der Bodensee in Vorarlberg, der Attersee in Oberösterreich, der Wörthersee in Kärnten, der Tiroler Achensee, der Wallersee in Salzburg und der Grundlsee in der Steiermark. Auf Wiener Boden lockt die Alte Donau mit einem Sprung in die Fluten. Und weil so ein Tag am Wasser hungrig macht, sollte nicht nur die Badehose eingepackt werden, sondern am besten auch ein Picknick-Korb oder besser noch eine Kühltasche mit Snacks.

#### Woran man denken sollte:

- ◆ Besteck, Teller, Becher und Gläser aus wiederverwendbaren und bruch sicheren Materialien
- ◆ Große Picknickdecke
- ◆ Keine Snacks, die schmelzen, klebrig oder durch Wärme leicht verderblich sind
- ◆ Geeignet sind zum Beispiel Cocktailtomaten, Gurken-, Paprika- und Karottensticks, Aufstriche, Nüsse, Baguette, hartgekochte Eier, Dauerwürste und Obst wie Äpfel, Weintrauben und Erdbeeren, Nachspeisen wie Kekse, Muffins oder Plundergebäck. Wer es gern deftiger hat, bereitet am besten Nudel- oder Hühnersalat (ohne Mayonnaise, die verträgt sich mit Wärme nicht), kleine Fleischbällchen oder Pizzaschnecken vor
- ◆ Hygienetücher, Servietten
- ◆ Getränke wie ungesüßten, selbstgemachten Eistee oder Wasser, Bier oder Wein, Kaffee in einer Thermoskanne
- ◆ Sonnenschutz: Sonnencreme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- ◆ Mücken- und Gelsenschutz



## Melonensalat

Zutaten für 2 Portionen

- 0,5 kg Wassermelone
- 3 Handvoll Rucola
- 150 g Feta
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- Pfeffer
- 2 EL Walnüsse
- 1 Handvoll Minze

.....  
eine Handvoll Minze



**Zubereitung:** Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne oder etwas Öl rösten, bis sie duften – dann Pfanne vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Rucola waschen und gemeinsam mit kleingeschnittenen Wassermelonenstücken in eine Schüssel geben.

Feta würfelig schneiden und unterheben. Gewaschene und streifig geschnittene Minze und Zwiebelwürfel zum Salat geben. Mit Pfeffer und Salz würzen, Öl und Essig hinzugeben. Mit gerösteten Walnusskernen toppen.

# GENIESSE DEN SOMMER

mit Anti-Brumm®



**Nr.1 Mückenschutz**  
für die ganze Familie  
[www.antibrumm.at](http://www.antibrumm.at)

Der von Apothekern meist empfohlene Insektenschutz.  
Vor Gebrauch lesen Sie bitte den Text auf dem ablösbaren  
Etikett auf der Flasche oder fragen Sie Ihren Apotheker.



**ANTI  
BRUMM®**







### 3. Tipp

## Für die Wandertour

**S**ommerzeit ist Wanderzeit. Die österreichischen Berge sind für Outdoorfans ein Paradies. So vielfältig wie das Land ist, so unterschiedlich sind auch seine Wanderwege. Da ist für alle Könner- und Ausdauerstufen etwas dabei. Vom einfachen, kinderwagengerechten Spazierweg über die leichte Familientour und die mehrtägige Fernwanderung bis hin zum herausfordernden Gipfelsieg wählt man hierzulande aus einem fast unendlich scheinenden Wanderwegenetz. Tatsächlich ist das Vergnügen grenzenlos. Denn zahlreiche Wege führen auch in die benachbarten Länder. Beim Wandern möchte man nicht schwer tragen, meist sind kleine Snacks wie Äpfel auch ausreichend. Wer länger als drei Stunden unterwegs ist, sollte ausreichend Verpflegung einpacken.

#### Als Wanderjause geeignet:

- ◆ Wasser; Grundregel: ½ Liter pro Wanderstunde
- ◆ Nüsse, Äpfel, Birnen
- ◆ Vollkornbrot mit Käse und frischen Kräutern
- ◆ Gemüsesticks mit Dip (auslaufsicher einpacken!)
- ◆ Müsliriegel oder Studentenfutter
- ◆ Traubenzucker oder Gummibärchen für den schnellen Energieschub

Verdauung belastet den Körper, weshalb die Wanderjause nicht zu fettig sein sollte. Weil man beim Wandern oft mehrere kleine Pausen einlegt, sollte man beim Packen des Proviantes darauf achten, dass man die Jause auch in mehreren kleinen Teilen genießen kann und nicht auf einmal vollständig aufessen muss. Jede Verpackung vom Berg mit ins Tal nehmen, das gilt auch für den Apfelbutzen und die Bananenschale. Letztere braucht am Berg bis zu drei Jahre zum Verrotten – und ist meist mit Pestiziden behandelt, die für die Tier- und Pflanzenwelt schädlich sind. ■



## Selbstgemachte Müsliriegel

Zutaten für 20 Portionen

- 100 g feine Vollkorn-Haferflocken
- 40 g Quinoa-Pops
- 1 EL Mandelmus
- 180 g Apfelmus
- 1 fein geriebene Karotte
- 70 g gedörrte Marillen
- 3 EL Rosinen
- 60 g fein gehackte Cashewkerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sesam
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 50 ml Hafermilch
- 40 g Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup



**Zubereitung:** Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen, dann alle Zutaten in einer Schüssel zu einem festen Teig verrühren. Den Müsliteig ca. 2 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mindestens für 30 bis 40 Minuten backen, bis er knusprig aussieht. Auskühlen lassen, in kleine Stücke schneiden – fertig!

## Auszeit bei SONNENTOR

### WILLKOMMEN IM WALDVIERTEL

Draußen sein, umgeben von Waldviertler Natur, Kräuterduft schnuppern und die Freude wachsen lassen – das wartet beim Kräuter- und Gewürzspezialisten SONNENTOR in Sprögnitz.



Begrüßt vom Duft frischer Pfefferminze und blumigem Lavendel, entdeckst du in blühenden Kräutergärten, wo die Naturschätze wachsen.

### DIE SEELE BAUM-ELN LASSEN IM WALD-REICH

Nur 10 Gehminuten vom SONNENTOR Haupteingang entfernt, liegt das neue „Wald-Reich“, ein einzigartiges Waldstück mit 19 Stationen zum Erleben und Spüren. Wie wäre es mit einer kostenlosen Fußreflexzonenmassage auf dem Waldteppich?

### EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Schmecken, riechen und fühlen heißt es bei der Betriebsführung. Dabei wirfst du einen Blick hinter die Kulissen der Tee- und Gewürzproduktion und erfährst alles rund um die Unternehmensgeschichte. Gleich nebenan verwöhnt das Bio-Gasthaus Leibspeis' deine Sinne.

**SONNENTOR Erlebnis**  
A-3910 Sprögnitz 10  
02875/7256-100  
erlebnis@sonnentor.at  
[www.sonnentor.com/erlebnis](http://www.sonnentor.com/erlebnis)



*Tipps:*

Wer das Kräuterdorf auch über Nacht genießen möchte, den laden die beiden Land-Lofts auf eine einzigartige Auszeit mitten im Grünen ein.







**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](https://facebook.com/gustomagazin)

Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*

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

## Newsletter

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

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

## Jetzt neu!

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

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



Das  
neue **GUSTO**  
erscheint am  
**15.  
Juni**

## IMPRESSUM

**Adresse der Redaktion:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 **E-Mail:** [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at) **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), 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](mailto:help@abo.gusto.at) **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **Head of Sales:** Klaus Edelhofer **International Sales:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2022 **Controlling:** Nikola Stefanelli **Produktion:** Günter Tschernitz (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Luca Gatscher **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudorf, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, [www.pgvaustria.at](http://www.pgvaustria.at) **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.)

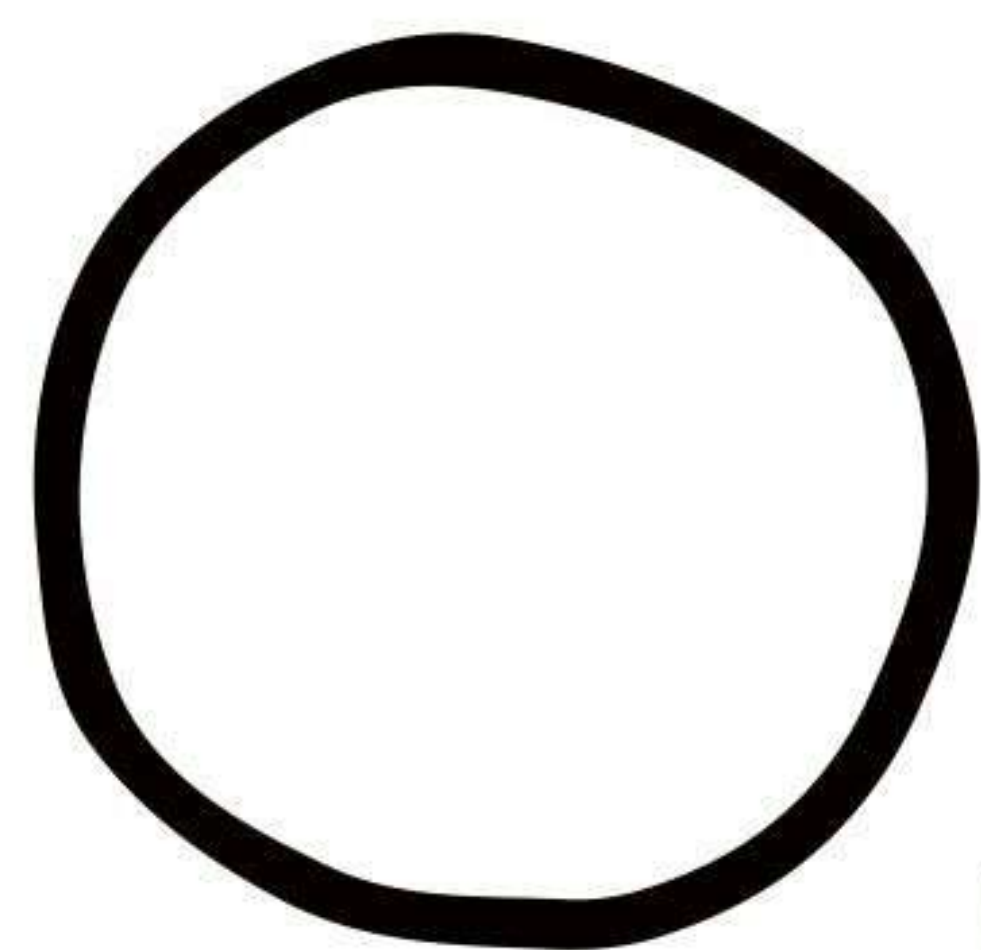
Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [gusto.at/offenlegung](https://gusto.at/offenlegung) abrufbar.



# Bye Bye CO<sub>2</sub>!

## Frischer Wind statt altes Öl

Mehr über Klima und Energie unter:  
[www.muttererde.at](http://www.muttererde.at)



**MUTTER  
ERDE**

MUTTER ERDE dankt:





# Naturtalente!



- Ⓢ Mit 2 Milliarden Bifidobakterien
- ✓ Calcium- und Proteinquelle



Bleib frisch.