ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt der NOVEMBER

BESUCH BEIM HERSTELLER
Nudeln aus Tirol

Gans *köstlich*

KÜRBIS
Herzhafte Herbstgrüße

PASTA
Cremige Wohlfühlküche

APFEL
Süße Überraschungen

Österreichische Post AG MZ 02Z032133 M, VGN Medien Holding G.m.b.H., Taborstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
5,90 Euro

Ob Melange, Iced Pumpkin Flavor Macchiato to go oder so.

Bleib frisch.

Hauptsache Milch will stay.

noem.at

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Herbstgenuss**



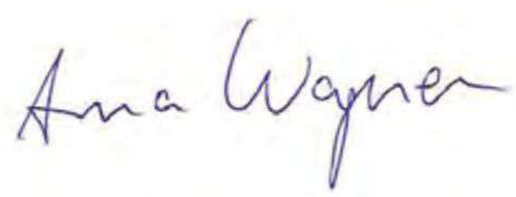
Anna Wagner
wagner.anna@gusto.at
Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter
schlueter.wolfgang@gusto.at
Herausgeber

Die treuen Leserinnen und Leser unter Ihnen wissen es vielleicht schon, und es ist mir fast ein wenig peinlich, es Jahr für Jahr zu wiederholen, aber: Willkommen in meiner Lieblingsausgabe! Das hat zwar immer den gleichen Grund, trotzdem freue ich mich jedes Mal wieder, als wäre es das erste Mal: Es ist GANSL-Zeit! Bitte fragen Sie mich nicht, woher diese nahezu übertriebene Liebe zu diesem Gericht kommt – weder meine Familie noch ich können es uns wirklich erklären. Ab S. 14 dürfen Sie sich also über jedes meiner Lieblingsrezepte in diesem Magazin freuen – viel Spaß damit! ☺

Das ist aber natürlich nicht alles, was ich Ihnen gerne ans Herz legen möchte. Aufgrund des Wetterumschwungs verlegt sich das Leben wieder größtenteils ins Innere, und man verbringt wieder mehr Zeit mit seinen Liebsten. Nehmen Sie sich die Ruhe, die Sie gerade brauchen, kuscheln Sie sich ein, genießen Sie einen köstlichen Tee und haben Sie hoffentlich ganz viel Freude mit unseren Rezepten, die allesamt wirklich gute Laune versprechen. Ob es die cremigen Pastavariationen ab S. 46 oder die köstlichen Rezepte rund um den Kürbis ab S. 72 sind, ich bin mir ganz sicher, dass auch Sie fündig werden und Ihre Zeit zu Hause mit ausgezeichnetem Essen richtig genießen können. Falls Sie Fragen haben oder uns Ihre Kochkünste präsentieren wollen, freue ich mich, wenn wir uns in unserer Facebookgruppe „Wir sind GUSTO“ sehen.

Ansonsten einen wunderschönen November und hoffentlich bis zur nächsten Ausgabe. Alles, alles Liebe!



Nun ist es relativ rasch gegangen, und die Temperaturen bewegen sich deutlich nach unten. Diesem Umstand und der Jahreszeit schuldend verbringt man gerne wieder mehr Zeit in den eigenen vier Wänden, alleine oder in trauter Zweisamkeit. Es ist doch etwas Schönes, relaxed auf dem Sofa oder in einem Lehnstuhl zu lümmeln und wieder einmal ein Buch zu lesen, die Seele baumeln oder sich von der Lieblings-CD in Stimmung versetzen zu lassen.

Bei aller Entspannung darf dabei für mich die kulinarische Komponente nicht fehlen, denn auch sie trägt nicht ganz unwesentlich zu meinem Wohlbefinden bei. Ganz meiner Natur entsprechend macht mir das Kochen großen Spaß, und ich liebe es, mit saisonalen Produkten die eine oder andere innovative Idee umzusetzen und diese dann bei einem Dinner for two, im Kreise der Familie oder mit Freunden zu genießen. Das absolute Highlight im Herbst sind und bleiben für mich die Gansl-Rezepte. Da bin ich nicht der Einzige, wie Sie sicher schon von Anna gelesen haben. Auch dieses Jahr lassen wir das beliebte Federvieh wieder hochleben. Weiters gibt es köstliche Rezepte zu den Themen Pasta und Kürbis. Sehr zu empfehlen auch die süßen Rezepte ab S. 32, in denen Apfel und Zimt eine besondere Rolle spielen dürfen. Sie sehen schon, wir haben einiges für Sie vorbereitet, da ist Nachkochen angesagt!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine wunderbare, entspannte Zeit, und es würde mich freuen, wenn wir Sie mit unseren abwechslungsreichen Rezepten ein wenig glücklicher und entspannter machen können.



Foto: Dieter Brasch

Inhalt

14 Wir feiern die Gans

16 Saftiges Gansl mit Apfel-Speck-Maronifülle
17 Ganslbratensauce, Maroni-Erdäpfelknöderl, Fisolen mit Knoblauchbutter
18 Gebratene Birnen mit Senfvinaigrette, Ofengemüse mit Kohlsprossen und Süßkartoffeln
20 Ganslkeulen mit Sauerkirschglasur
22 Yorkshire Puddings mit Cheddar, Kohl-Erdäpfelpüree mit brauner Butter
23 Wildreis-Dinkelsalat mit Mandarinen, Hasselback-Butternusskürbis mit Rosmarin
24 Knusprige Jungzwiebel-Pancakes mit Gansl
26 Kürbisschmalz von der Gans, Mürbe Tascherl mit Gansl-Pilzfülle
28 Crostini mit Gänse-Paté und Feigen
30 Gans à l'orange

32 Apfel & Zimt

32 Warme Apfel-Puddingtaschen mit Zimtzucker
34 Apfel-Germteig-Strudel mit Zimt
36 Apfelmus-Mürbteigschnitte
38 Ofen-Palatschinke mit karamellisierten Apfelspalten
40 Apfel-Fritter

46 Buon Appetito

46 Ricotta-Gnocchi in Trüffel-Schnittlauch-Sauce
48 Rigatoni mit Chorizo-Sucuk-Bolognese
50 Bucatini mit Kürbis-Gorgonzola-Sauce
52 Lauch-Pasta mit Speckbröseln
54 Pappardelle mit Beinfleisch-Ragù
56 Manicotti mit Schwammerlfülle

58 Zwerg am Herd

58 Überbackene Erdäpfeldatscherl mit Sugo

62 Cosy Kitchen

64 Flammkuchen mit Süßkartoffeln und Gorgonzola
66 Lammschmortopf mit Guinnes
68 Quinoa-Chili mit Röstgemüse
70 Zwiebelsuppe mit Thymian und Cruyère-Crostini

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



Coverfoto: Dieter Brasch

72 Jetzt gibt's Kürbis

72 Kürbiswandl im Speckmantel mit Röstzwiebeln
74 Grünkern-Laibchen mit Muskatkürbis-Püree
76 Faschierte Bällchen mit Feta, Eichelkürbis & Zitronenjoghurt
78 Überbackener Spaghetti-Kürbis mit Salsiccia-Sugo
80 Kürbis-Rosmarin-Brot, Kürbiskernaufstrich

Standards

4 Editorial
6 Neues im November
12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
42 Genussflüsterei
82 Produktvergleich: Tomaten-Basilikum-Aufstrich
83 Sonderstrecke: Kulinarik im Herbst
106 Impressum



Deshalb lieben wir den **NOVEMBER ...**

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

HUBERT WALLNER

Gastspiel im Dstrikt Steakhouse

Die Zusammenarbeit des The Ritz-Carlton mit renommierten österreichischen Köchen ist bereits zur schönen Tradition geworden. Man denke nur an die Gastspiele von Christian Petz oder Max Stiegl. **Nun können die Gäste des Dstrikt Steakhouse bis 5. November die prämierte Küche von Hubert Wallner genießen.** Der Ausnahmekoch vom Wörthersee und sein Souschef David Traun kochen Seite an Seite mit dem Dstrikt-Team rund um Executive Souschef Lukas Wieser. Wallners Kreationen ergänzen die Abendkarte des Restaurants und sind zusätzlich auch als Fünf-Gang-Menü erhältlich. Highlights sind etwa „Ceviche 2.0“, „Branzino aus Piran“ oder auch „Short Ribs und Kobe Beef“. Bei der stimmigen Weinauswahl vertraut Wallner, der vor Kurzem zum Krug Ambassador ernannt wurde, voll und ganz auf das Wissen der vielfach ausgezeichneten Sommelière Sindy Kretschmar.
GUSTO hat Hubert Wallner vorab getroffen und mit ihm über sein Gastspiel im Dstrikt Steakhouse, die heimische Küche und die Probleme der Gastronomie gesprochen.

Dstrikt Steakhouse
The Ritz-Carlton
Schubertring 5, 1010 Wien
Mi. bis Sa., ab 18 Uhr
Bis 5. November 2022
dstrikt.com

Lesen Sie das Interview auf **GUSTO.at/hubertwallner**





Fotos: Gault&Millau, The Ritz-Carlton

NEUE HEIMAT

Winzertipp

Ein Salzburger Sommelier und ein holländischer Familienunternehmer, deren langjährige Freundschaft im Wunsch auf ein gemeinsames, vinophiles Abenteuer münden: Der Ursprung des südsteirischen Weinguts NeueHeimat ist genauso ungewöhnlich wie idyllisch. Freunde, die zur Familie wurden, die Liebe zur Region und eine erfüllende Aufgabe sind die Eckpfeiler des Traums vom eigenen Wein. Unterstützt werden Uli Kaltenböck und Ton Goedmakers dabei vom ehemaligen Skispringer Bastian Kaltenböck und dem für Keller und Weingärten verantwortlichen Christian Söll. Ihre Weine beschreiben sie als „mehr als die Summe ihrer Trauben, sondern geprägt von Visionen, Verbundenheit und Leidenschaft“: elegante, fruchtig-würzige Weine mit lebendiger Säurestruktur und salzigem Nachhall.

Fotos: Martin Stöbich





Lesen Sie das Interview mit Bastian Kaltenböck auf **GUSTO.at/neueheimat**



Weingut NeueHeimat
Sernau 29
8462 Gamlitz
www.neueheimat.wine



SATTLERHOF

Frankreich trifft Südsteiermark

Der Sattlerhof ist ein Eldorado in der Südsteiermark – das 4-Sterne-Genießerhotel liegt traumhaft, das Weingut punktet mit herausragenden Tropfen, das Restaurant mit kreativer 3-Hauben-Küche und das Wirtshaus mit bodenständigen, modernen Gerichten. Unterstützt wird Spitzenkoch Hannes Sattler von Tochter Anna, die nach Jahren in internationalen Topbetrieben zurückgekehrt ist. Mit dabei ihr Lebenspartner Spitzensommelier Thomas Fernand. Die beiden bringen zwischen 24.11. und 18.12. französischen Wind ins Wirtshaus, kredenzen Bistrogerichte wie Beef Rossini, Zwiebelsuppe, Tarte Tartin, Ente, Lobster-Salat und eine Foie-Gras-Terrine nach dem Rezept von Thomas' Großmutter. Dazu gibt's glasweise französische Spitzenweine – aber die Sattlerhof-Weine passen natürlich auch hervorragend.

Fotos: ART RedaktionsTeam/Költringer, Robert A. Herbst



Genießerhotel, Restaurant & Wirtshaus Sattlerhof
Sernau 2 A, 8462 Gamlitz
www.sattlerhof.at

UNSERE ENERGIE IST WERTVOLL!

Energie bewusst verwenden ist wichtiger denn je. Jede nicht verbrauchte Kilowattstunde Strom oder Gas ist jetzt dreifach wertvoll:

Sie **SPART GELD,** macht uns **UNABHÄNGIGER** und **SCHÜTZT** das **KLIMA**!

3fache Info unter www.e-control.at

E-CONTROL

Anzeige

EXTRA GOOD THINGS

Das neue Buch der Ottolenghi Test Kitchen



„Extra gutes Essen" – der Name des neuen Buchs von Yotam Ottolenghi und seinem Testküchenteam ist Programm. Das Thema: Welche Tricks, Zutaten und Zubereitungsarten machen ein Gericht richtig unvergesslich? Genau das sind die Details, die Speisen den typischen und einzigartigen Ottolenghi-Touch geben. So bekommt der Rahmspinat etwa dank gerösteten Paprika-Pinienkernen mehr Spannung, zur mediterranen Suppe wird eine Sardellen-Aioli gereicht und überreife Bananen werden zu einem Ketchup verarbeitet, das würzige Chicken-Wings begleitet. Gusto bekommen? Dann nichts wie reinlesen in die Ottolenghi-Testküche und sich inspirieren lassen!

Ottolenghi Test Kitchen - Extra good things
Yotam Ottolenghi, Noor Murad
DK Verlag, € 25,70

FEIERABENDKÜCHE

Vegetarische Rezepte, schnell und easy zubereitet

Schneller und günstiger Einkauf (maximal fünf Zutaten zu den Basics, die man ohnehin im Vorratsschrank hat), einfache Rezepte und kurze Zubereitungszeiten – Starkoch Christian Henze präsentiert seine vegetarischen Lieblingsrezepte, die nach einem langen Arbeitstag im Nu fertig sind. Im Buch finden sich vier Kapitel: Express (Zubereitung längstens 10 Minuten), One Pot, To Go und Comfort Food. Cremiger Brie mit Preiselbeeren, Quinoa-Krapferl mit Ingwercreme, Tandoori-Pot oder Zucchini-Kokos-Eintopf – jedes Gericht kommt mit einem raffinierten Twist auf den Teller. Die Rezepte sind gekennzeichnet, ob sie vegan, gluten- oder laktosefrei sowie frei von raffiniertem Zucker sind. Zudem gibt Christian Henze praktische Tipps und erklärt seine Must-haves im Vorratsschrank.



Feierabend-Blitzrezepte veggie
Christian Henze
Ars Vivendi Verlag, € 32,90

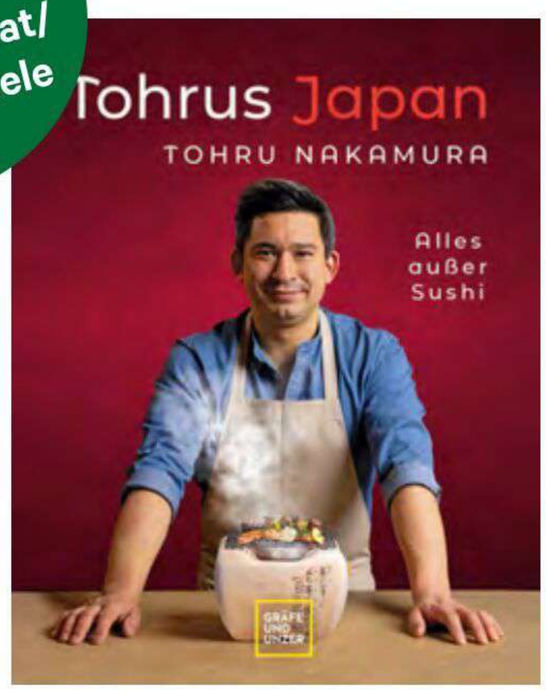
TOHRUS JAPAN

Alles außer Sushi

Um Tohru Nakamura zu beschreiben, eignet sich am besten der Vergleich mit Ottolenghi. Was dieser für die orientalisch-mediterrane Küche geleistet hat, vollbringt Nakamura, der 2020 von Gault-Millau zu Deutschlands Koch des Jahres gewählt wurde, im deutschsprachigen Raum für die japanische Küche. So erfolgreich, dass ihn Japan zum kulinarischen Ehrenbotschafter ernannt hat! Dank 60 wunderbar nachkochbaren Rezepten lernt man in seinem neuen Buch typische Produkte und japanisches Soulfood kennen.

Tohrus Japan - Alles außer Sushi
Tohru Nakamura
Gräfe und Unzer, € 30,90

Wir verlosen 3 Exemplare auf **GUSTO.at/gewinnspiele**



Tchibo

GENUSS MIT ANSPRUCH

AKTIONSPREIS

14,99 /kg



Tchibo BARISTA:
Traditionelle Röstkunst. Fair gehandelt.

Angebot gültig bis 02.11.2022.

tchibo.at

WERBUNG

SCHNELLE HEISSE LIEBE

Die schnelle Variante für heißkalten Genuss.



Einfach Vanilleeis mit im Glas erwärmtem Fruchtikus Erdbeer-Vanille übergießen und genießen.
Mehr Inspirationen auf **augenschmaus.darbo.at**

WERBUNG

GANS IM WEINGLÜCK

Die Gansl-Zeit steht vor der Tür!



Die Beilage entscheidet darüber, ob Rot- oder Weißwein ins Glas kommt. Rotes Kraut? Roter Wein! Zum Beispiel Mittelburgenland DAC, ein fruchtiger und würziger Blaufränkisch. Knackiger Weißkrautsalat möchte Weißwein als Begleiter. Leithaberg DAC hält etwa mittelgewichtigen, aber mineralisch-dichten Grünen Veltliner parat. Ein Favorit zum herbstlichen Gansl-Essen.
Mehr auf **oesterreichwein.at**

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!



Carina Kases aus Gaflenz hat im September-GUSTO den Chorizo-Kartoffelsalat von Nik Sharma für sich entdeckt. „Etwas so wunderbar Köstliches“, sagt sie darüber. „Meine Familie und ich waren hin und weg!“ So schön: Gekocht wurde mit Kipflern von der Urlioma aus dem Waldviertel. „Ein Gedicht, das bald wieder aufgetischt wird. Herrlich!“



Karin Schuberth aus Julbach hat uns das Bild ihrer Kohl-Gemüsesuppe mit Käsetoasts (Oktober-GUSTO) geschickt. „Wenn es draußen wieder kühler wird, mag man auch gerne wieder Suppe!“ Dazu kam von Karin, die auch ein unheimlich nettes Mitglied unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ ist, ein wunderschönes Kompliment: „Wenn ein neues Heft kommt, kann ich mich kaum entscheiden, was ich zuerst nachkoche … So viele tolle Rezepte!“

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.

ORF 1

ORF. WIE WIR.

COMEDY CHALLENGE

Das kann ja heiter werden

Die Comedy Challenge

Ab Freitag 28. Oktober **20:15**

echt. lustig.

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**



WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene im Doppelzimmer inkl. Genießer-Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

DER WILDE EDER

Genießerhotel
Der WILDe Eder ****
8171 St. Kathrein am Offenegg
Dorf 3
www.der-wilde-eder.at

Was für eine Aussicht – das sympathische 4-Sterne-Genießerhotel liegt im idyllischen Örtchen St. Kathrein am Offenegg auf 972 Meter Seehöhe. Moderner Komfort und eine liebevolle Note zeichnen die Zimmer, das Chalet, die zwei Schokoladen- und die Panorama-Suite aus. Der weitläufige WILD-Kräuter-Spa lädt mit Panorama-Hallenbad und großzügiger Saunalandschaft zum Entspannen ein, während sich Naschkatzen im „Schokoladen-Himmel" rasch wie im Paradies fühlen. **Meister-Patissière Eveline Wild und 3-Hauben-Koch Stefan Eder sind großartige Gastgeber.** Das Thema Regionalität ist im WILDen EDER längst Standard. Stefan Eder, Mitglied der „Jeunes Restaurateur", konnte für sein neues Projekt der Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen, ganz nach dem Motto „Taste the moment!" werden im Fine-Dining „ZeitRAUM" Momente aus der Vergangenheit oder Zukunft kredenzt. „Wir servieren Überraschungen", erklärt der Spitzenkoch. „Alles kann, nichts muss!" Bezahlt wird übrigens pauschal für die Zeit, die man dort verbringt – das Essen kostet nichts.





Fotos: Rene Strasser, Wolfgang Hummer

Fotos: Stilschmiede Mathias Thonhofer, Nicole Seiser



WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Erwachsene im Doppelzimmer inkl. Genießer-Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele



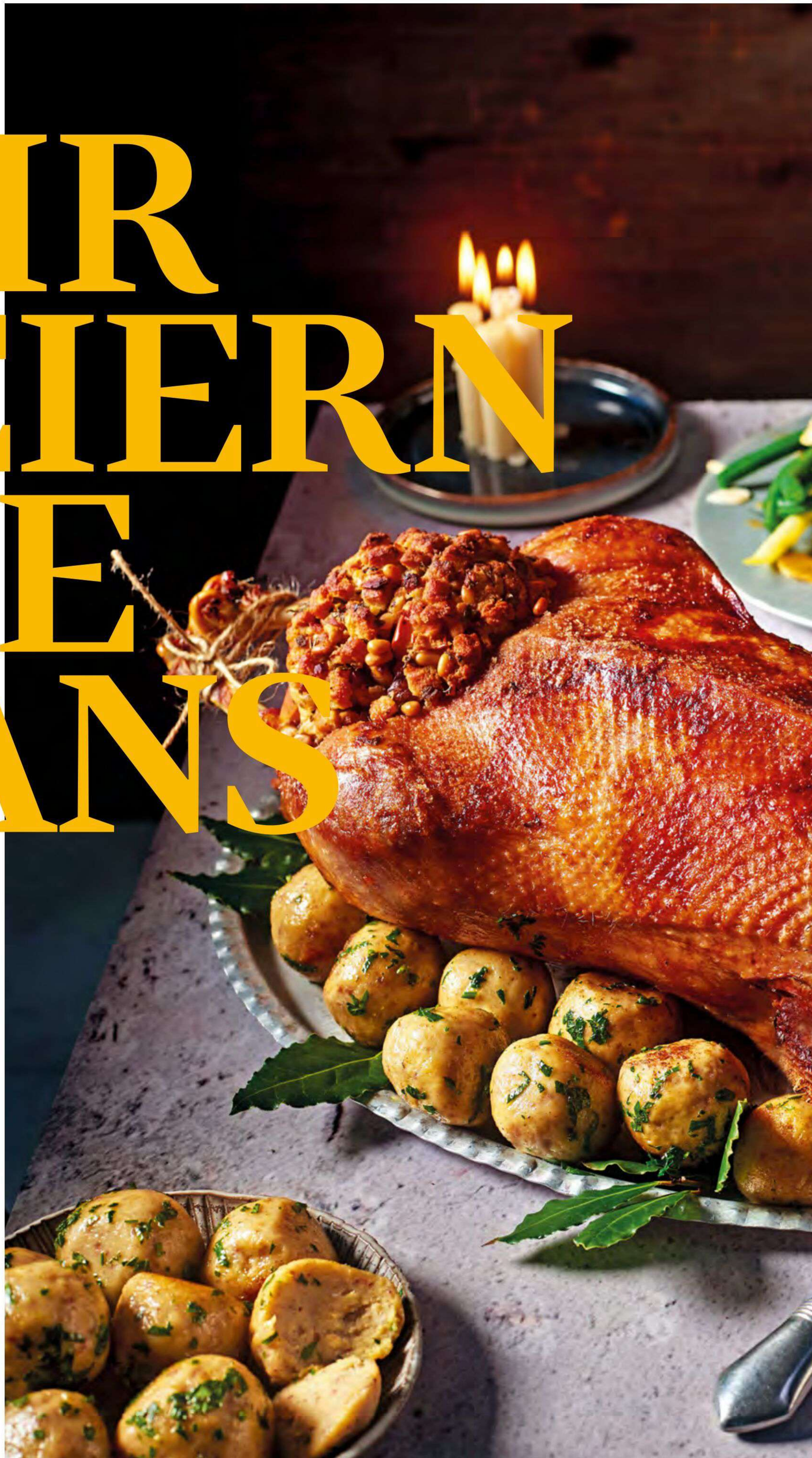


KRAINER

Das 4-Sterne-Genießerhotel liegt eingebettet in die Naturkulisse der Waldheimat und gibt sich in allen Belangen familiär. Das zeigt sich in den modernen, teilweise neu gestalteten Zimmern, für die Seniorchef Hermann Krainer das Holz aus den eigenen Wäldern veredelte und mit modernem Charme und historischen Details kombinierte. Lampenschirme, Wasserkrüge und Dekoelemente stammen aus Astrid Krainers Keramikwerkstatt „entSPAnnt“. Die Saunalandschaft hält finnische Sauna, Dampfbad sowie Ruheraum mit Wasserbetten zum Relaxen bereit. **Astrid und 3-Hauben-Koch Andreas Krainer setzen in Zusammenarbeit mit Mürztaler Bauern auf den Slow-Food-Gedanken.** Regionalität, Bio, Fair Trade und die Traditionen von Peter Roseggers Waldheimat sind die Eckpfeiler des „Wald & Heimat“-Menüs, eine Art „Neue Steirische Küche“, die modernen Stil mit traditionellen Details kombiniert. Alle Gerichte werden natürlich auf Tellern von Astrid Krainer serviert. Komplettiert wird das Genussrefugium mit einem Café samt hauseigener Konditorei sowie dem modernen Wintergarten, in dem zeitgemäße Wirtshausküche serviert wird.

Genießerhotel Krainer ****
8665 Langenwang, Grazer Straße 12
www.hotel-krainer.com

WIR FEIERN DIE GANS



Die Ganslzeit ist nicht nur eine der köstlichsten Zeiten des Jahres, sondern auch ein wunderbarer Anlass, wieder einmal Familie und Freunde einzuladen. Spannende Ideen für ein herrliches Ganslessen finden Sie auf den kommenden Seiten.

REZEPTE Charlotte Cerny
FOTOS Dieter Brasch



SAFTIGES GANSL
MIT APFEL-SPECK-MARONIFÜLLE

6 Portionen, Zubereitung ca. 4 Stunden, zum Marinieren ca. 12 Stunden

- 1 Weidegans *(ca. 4 kg)*

Salz-Gewürzmarinade:
- 5 l Wasser
- 150 g Kristallzucker
- 150 g Meersalz
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Zimtstangen
- 4 Nelken
- 2 Sternanis

Fülle:
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 15 g Salbei
- 15 g Petersilie
- 50 g Pignoli
- 2 Äpfel
- 200 g Maroni *(vorgegart)*
- 80 g Speckwürfel
- 300 g Semmelwürfel
- 2 mittlere Eier
- 400 ml Milch

- *Salz, Pfeffer*

1. Flügerl am unteren Gelenk abhacken. Zusammen mit Hals und Innereien entfernen und für die Sauce beiseite legen (siehe S. 17).
2. Zutaten für die Marinade vermischen und warten, bis Zucker und Salz aufgelöst sind. Gans mit der Brustseite nach unten einlegen und darauf achten, dass das Fleisch gänzlich mit Wasser bedeckt ist. Eventuell mit Wasser auffüllen. Über Nacht an einem kühlen Ort marinieren lassen. Dieser Vorgang bewirkt, dass das Gansl besonders saftig wird.
3. Für die Fülle Zwiebel schälen und fein würfeln, in Butter glasig anschwitzen. Kräuter hacken. Pignoli in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel würfeln. Maroni grob zerbröseln. Alle Zutaten der Fülle in eine Schüssel geben und großzügig salzen und pfeffern. Mit den Händen gut verkneten und durchziehen lassen.
4. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bräter mit Gittereinsatz auf ein Blech stellen und ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen.
5. Gans aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Innen und außen großzügig salzen. Eine Handvoll der Fülle beiseite legen, mit dem Rest die Gans füllen und gut andrücken. Unterkeulen mit Küchengarn zusammenbinden, dazwischen übrige Fülle in Form eines Gupfs andrücken. Gans in den Bräter auf das Gitter legen. Im Rohr (unterste Schiene) ca. 3 Stunden garen. Sobald die überstehende Fülle goldbraun ist, mit einem Stück Alufolie abdecken und die Gans fertig backen. Aus dem Rohr nehmen und vor dem Servieren ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Pro Portion: 1001 kcal | **EW:** 43 g | **Fett:** 68 g | **KH:** 59 g | **BE:** 4,4 | **Chol:** 229 mg

ALLES VON DER GANS VERWERTEN

Wir möchten beim Ganslessen alle Teile köstlich auf den Tisch bringen:

Aus den Abschnitten der Gans ziehen wir eine perfekt abgerundete und samtige Sauce (siehe S. 17). Der Trick ist dabei das scharfe Anrösten von Gänseklein und Gemüse. Dadurch bekommen wir intensiven Geschmack und eine satte, dunkelbraune Farbe. Aus den Innereien zaubern wir eine schnelle Paté mit süßen Feigen auf knusprigem Brot (siehe S. 28). Eine hervorragende Vorspeise!

Beide Rezepte können Sie schon am Vortag Ihres Ganslessens vorbereiten, um den Abend mit Ihren Gästen entspannt genießen zu können.

BEILAGEN

GANSLBRATENSAUCE

6 Portionen, Zubereitung ca. 3 Stunden

- ca. 400 g Gänseklein *(Hals, Flügerl, Abschnitte)*
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 EL Paradeismark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 500 ml Rotwein
- 1 l Hühnersuppe
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Honig
- *Salz, Pfeffer*

1. Gänseklein in einem großen Topf von allen Seiten sehr scharf und dunkelbraun anrösten. Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden (nicht schälen). Gänseklein aus dem Topf nehmen. Gemüse zugeben und scharf anrösten. Paradeismark unterrühren. Gänseklein und Gewürze zugeben. Mit der Hälfte vom Wein aufgießen und komplett einkochen lassen. Übrigen Wein zugießen und wieder reduzieren lassen. Mit Suppe aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Stunden köcheln.
2. Saucenansatz durch ein Sieb leeren und gut abtropfen lassen. Sauce unter gelegentlichem Rühren auf ein Drittel einkochen lassen. Optional: An dieser Stelle könnten Sie Bratrückstände vom Gansl (S. 16) untermischen.
3. Stärke mit 2 EL von der Sauce glattrühren und zugeben. Aufkochen und ca. 1 Minuten kochen lassen. Bratensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Honig unterrühren.

Pro Portion: 100 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 7 g | **KH:** 3 g | **BE:** 0,1 **Chol:** 42 mg

MARONI-ERDÄPFELKNÖDERL

28 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 1 kg mehlige Erdäpfel
- 300 g Maroni *(vorgegart)*
- 4 EL Butter
- 100 g Erdäpfelstärke
- 2 Dotter
- 20 g Petersilie
- *Salz, Pfeffer, Muskat*

1. Erdäpfel schälen und vierteln. In reichlich Salzwasser garkochen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Maroni zugeben und mitkochen. In einem Sieb abseihen und abtropfen lassen. Erdäpfel und Maroni durch eine Erdäpfelpresse drücken. Mit der Hälfte der Butter, Stärke und Dotter vermengen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.
2. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Aus der Masse 28 Knöderl formen, ins Wasser legen und ca. 12 Minuten garen. Das Wasser darf dabei nicht kochen. Knöderl aus dem Wasser heben.
3. Übrige Butter in einer Pfanne aufschäumen. Knöderl zugeben und ca. 3 Minuten braten. Petersilie hacken und untermischen.

Pro Stück: 89 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 3 g | **KH:** 15 g | **BE:** 1,1 | **Chol:** 24 mg

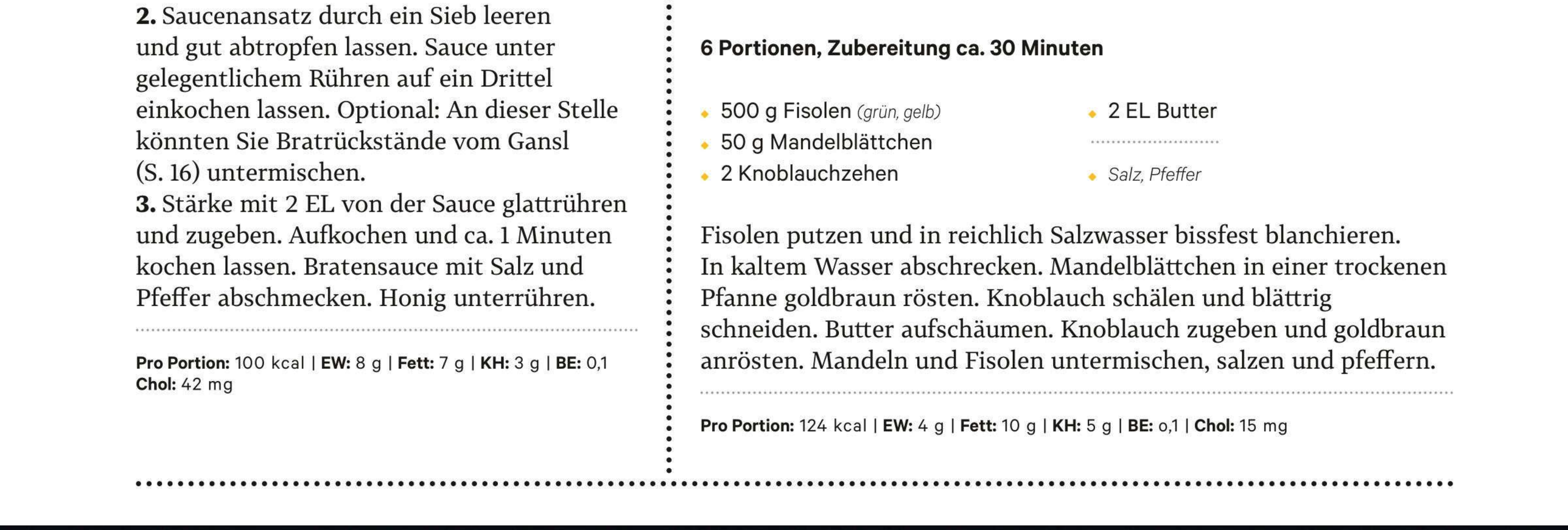
FISOLEN MIT KNOBLAUCHBUTTER

6 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 500 g Fisolen *(grün, gelb)*
- 50 g Mandelblättchen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- *Salz, Pfeffer*

Fisolen putzen und in reichlich Salzwasser bissfest blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Knoblauch schälen und blättrig schneiden. Butter aufschäumen. Knoblauch zugeben und goldbraun anrösten. Mandeln und Fisolen untermischen, salzen und pfeffern.

Pro Portion: 124 kcal | **EW:** 4 g | **Fett:** 10 g | **KH:** 5 g | **BE:** 0,1 | **Chol:** 15 mg



GEBRATENE BIRNEN MIT SENFVINAIGRETTE

6 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 4 Birnen
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Butter
- 30 g Speckwürfel

Vinaigrette:

- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL körniger Senf
- 3 EL Olivenöl
- *Salz, Pfeffer*

1. Birnen in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft vermischen.
2. Für die Vinaigrette die Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Birnenspalten einlegen und beidseitig braten. Speck untermischen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Vom Herd nehmen und mit der Vinaigrette vermischt servieren.

Pro Portion: 99 kcal | **EW:** 1 g | **Fett:** 8 g | **KH:** 6 g | **BE:** 0,4 **Chol:** 7 mg

OFENGEMÜSE MIT KOHLSPROSSEN UND SÜSSKARTOFFELN

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 50 g Cranberrys
- 50 g Pekannüsse
- 500 g Kohlsprossen
- 1 Süßkartoffel *(ca. 250 g)*
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymianblättchen
- 4 EL Olivenöl
- *Salz, Pfeffer*

1. Cranberrys mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.
2. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Blech mit Backpapier belegen.
3. Pekannüsse grob zerteilen und in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu duften beginnen. Vom Herd nehmen.
4. Kohlsprossen putzen, je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Süßkartoffel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Mit Thymian, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Gemüse mit Knoblauchöl mischen und am Blech verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun rösten.
5. Cranberrys abtropfen lassen. Gemüse herausnehmen, mit den Pekannüssen und Cranberrys vermischen.

Pro Portion: 214 kcal | **EW:** 4 g | **Fett:** 12 g | **KH:** 25 g | **BE:** 1,6 | **Chol:** 5 mg

zurück zum Ursprung

Bio, das weiter geht.

HOFER

Da bin ich mir sicher.

BIO, von Apfel bis Zwiebel.



Saisonales BIO-Obst & Gemüse aus Österreich!

- ✓ Höchste BIO- und Nachhaltigkeits-Standards
- ✓ Höchster Klimaschutz durch Erhalt der Bodenfruchtbarkeit
- ✓ Höchste Transparenz dank Online-Rückverfolgung

Jetzt die neue Dokufolge „Der Ursprungsbauer“ streamen!

zurueckzumursprung.at/doku

Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

hofer.at

GANSLKEULEN
MIT SAUERKIRSCHGLASUR

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 4 Gänsekeulen
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 250 ml Wasser
- 2 Zweige Thymian
- 250 ml Hühnersuppe
- 2 EL glattes Mehl
- 1 TL Worcestershiresauce

Glasur:

- 50 g Sauerkirschmarmelade *(passiert)*
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL Dijon-Senf

- *Salz, Pfeffer*

1. Fleisch 1 Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen und gründlich trocken tupfen.
2. Für die Glasur die Zutaten verrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
3. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Zwiebeln und Karotte in grobe Stücke schneiden (nicht schälen). Mit Wasser und Thymian in einer Auflaufform verteilen. Keulen salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach oben in die Form legen. Im Rohr ca. 45 Minuten garen (mittlere Schiene), bis das Fleisch zu bräunen beginnt.
5. Keulen aus der Form nehmen. Saft abgießen, aber das Gemüse in der Form lassen. Keulen mit der Hautseite nach oben hineinlegen und Suppe zugeben. Im Rohr ca. 20 Minuten garen. Fleisch gelegentlich mit Saft übergießen.
6. Abgegossenen Saft mindestens 10 Minuten stehenlassen, bis sich das Fett vom Saft getrennt hat. Fett abschöpfen.
7. Keulen mit der Glasur bestreichen und im Rohr ca. 15 Minuten weiterbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
8. Sud und Gemüse aus der Auflaufform in ein Sieb leeren, gut ausdrücken und abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Mit dem abgegossenen Saft in einem Topf vermischen und auf die Hälfte einkochen lassen (ca. 15 Minuten).
9. 2 EL vom abgeschöpften Fett in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und braun rösten. Eingekochte Sauce unter Rühren zugießen. Sauce aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken.
10. Rohr auf 220 °C Oberhitze aufheizen. Keulen auf ein Blech legen und im Rohr (2. Schiene von oben) ca. 8 Minuten grillen, bis die Haut dunkelbraun und knusprig ist. Ganslkeulen mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 686 kcal | **EW:** 35 g | **Fett:** 52 g | **KH:** 22 g | **BE:** 1,8 | **Chol:** 179 mg





YORKSHIRE PUDDINGS MIT CHEDDAR

12 Stück, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 2 große Eier
- 100 ml Milch
- 100 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 TL Salbei *(gehackt)*
- 2 EL Cheddar *(fein gerieben)*
- *Salz, Pfeffer, Öl*

1. Rohr auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech-Mulden mit je 1 EL Öl füllen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) heiß werden lassen.
2. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl, Backpulver, Salbei und Cheddar unterrühren. Masse in einen Messbecher füllen und in den Muffinblech-Mulden gleichmäßig verteilen.
3. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und kurz überkühlen lassen. Yorkshire Puddings aus der Form nehmen und noch heiß servieren.

Pro Stück: 125 kcal | **EW:** 3 g | **Fett:** 10 g | **KH:** 7 g | **BE:** 0,6| **Chol:** 39 mg

KOHL-ERDÄPFELPÜREE MIT BRAUNER BUTTER

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1 kg mehlige Erdäpfel
- 100 g Butter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kohl
- 2 EL Öl
- 150 ml Schlagobers
- 100 ml Milch
- *Salz, Pfeffer, Muskat*

1. Erdäpfel schälen und grob würfeln. In reichlich Salzwasser garkochen.
2. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und erhitzen, bis sie braun wird. Vom Herd nehmen und durch ein Sieb leeren.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Kohl zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren braten. Mit Obers aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln.
4. Erdäpfel abseihen und abtropfen lassen. Mit Milch und drei Viertel von der braunen Butter zerstampfen. Kohlgemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Erdäpfelpüree in einer Schüssel anrichten und mit der übrigen braunen Butter beträufeln.

Pro Portion: 325 kcal | **EW:** 5 g | **Fett:** 23 g | **KH:** 27 g | **BE:** 1,9| **Chol:** 52 mg

BEILAGEN



WILDREIS-DINKELSALAT MIT MANDARINEN

6 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Ziehenlassen ca. 20 Minuten

- 100 g Wildreis
- 500 ml Gemüsesuppe
- 100 g Dinkel
- 1 Jungzwiebel
- 4 Mandarinen
- 4 EL Walnussöl
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 TL Dijon-Senf
- *Salz, Pfeffer*

1. Reis mit der Hälfte der Suppe und 1 Prise Salz garkochen. Dinkel mit übriger Suppe und 1 Prise Salz ebenfalls garkochen. Abseihen, überkühlen lassen.
2. Jungzwiebel putzen, der Länge nach vierteln und fein schneiden. Saft von 2 Mandarinen auspressen. Übrige Mandarinen mit einem Messer schälen und die Filets herausschneiden.
3. Mandarinensaft, Walnussöl, Balsamico, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Alle Zutaten vermengen und vor dem Servieren mind. 20 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion: 181 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 6 g | **KH:** 28 g | **BE:** 2,1 | **Chol:** 5 mg

HASSELBACK-BUTTERNUSS-KÜRBIS MIT ROSMARIN

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1 großer Butternusskürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Rosmarin *(gehackt)*
- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kürbis schälen und der Länge nach halbieren. Kerne entfernen.
3. Auf ein Schneidebrett legen und an den beiden Längsseiten der Kürbishälften jeweils ein Essstäbchen anlegen. Kürbis in kurzen Abständen einschneiden. Die Stäbchen verhindern, dass der Kürbis ganz durchgeschnitten wird.
4. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.
5. Währenddessen Knoblauch schälen und pressen. Honig, Olivenöl, Senf, Rosmarin und Knoblauch verrühren. Kürbis aus dem Rohr nehmen und mit der Honigmischung beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr ca. 20 Minuten rösten.

Pro Portion: 84 kcal | **EW:** 2 g | **Fett:** 3 g | **KH:** 14 g | **BE:** 0,8 | **Chol:** 3 mg



KNUSPRIGE JUNGZWIEBEL-PANCAKES

MIT GANSL UND GURKEN-RELISH

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Ruhenlassen ca. 30 Minuten

- ½ Bund Jungzwiebeln
- 300 g gegarte Ganslfleisch-Reste
- 4 EL Ganslbratensauce *(optional)*

Teig:
- 170 g glattes Mehl
- 90 ml heißes Wasser
- 1 TL Kristallzucker
- ½ TL Salz

Relish:
- 1 Schalotte
- ½ Gurke
- 1 EL Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Kristallzucker
- ½ TL Dijon-Senf
- ½ TL Honig
- 2 EL Dille *(gehackt)*

Roux:
- 55 ml Öl *(oder Gänseschmalz)*
- 40 g glattes Mehl

- *Salz, Pfeffer, Mehl, Öl*

1. Für den Teig die Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Eine Schüssel darüberstülpen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Relish Schalotte schälen und fein würfeln. Gurke der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurke in Würfel schneiden. Mit Schalotte im Öl ca. 5 Minuten anschwitzen. Essig, Zucker, Senf und Honig untermischen. Vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und Dille untermischen.
3. Für die Roux Öl und Mehl unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. Jungzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Gansl in Stücke zupfen oder klein schneiden.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke teilen. Teigstücke möglichst dünn und rechteckig ausrollen. Mit der Roux bestreichen und mit den Jungzwiebeln bestreuen. Teig von unten nach oben eng einrollen. Teigrolle etwas in die Länge ziehen und zu einer Schnecke eindrehen. Ende in die Mitte der Schnecke stecken. Teigschnecken mit etwas Öl bepinseln.
5. 1 Finger hoch Öl in einer Pfanne erhitzen. Teigschnecken rund ausrollen und im Öl beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und abtropfen lassen.
6. Jungzwiebel-Pancakes noch heiß mit Ganslfleisch, Relish und warmer Bratensauce (optional) servieren.

Pro Portion: 732 kcal | **EW:** 23 g | **Fett:** 52 g | **KH:** 45 g | **BE:** 3,7 | **Chol:** 109 mg









GÄNSESCHMALZ

Beim Braten von Gänsefleisch tritt viel Fett aus. Wir haben uns für Sie 2 Rezepte überlegt, wie Sie mit diesem Gänseschmalz herrliche Gerichte zubereiten können. Kühl und luftdicht gelagert ist Gänseschmalz mind. 6 Monate haltbar und vielseitig einsetzbar.

KÜRBISSCHMALZ VON DER GANS AUF SCHWARZBROT

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 6 große Scheiben Schwarzbrot

Schmalz:
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 80 g Gänseschmalz

Belag:
- 2 Äpfel
- 1 EL Gänseschmalz
- 1 Prise Zimt

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kürbis in Stücke schneiden und am Blech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten rösten, bis der Rand von den Kürbisstücken braun ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit dem Schmalz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden und im Schmalz beidseitig braun anbraten. Vom Herd nehmen und mit Zimt bestreuen.
4. Schwarzbrotscheiben mit Kürbisschmalz bestreichen und mit den Apfelspalten belegen. In Streifen geschnitten eignen sich die Brote als Vorspeise oder Amuse-Bouche.

Pro Portion: 344 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 20 g | **KH:** 35 g | **BE:** 0,5 | **Chol:** 17 mg

TIPP: Wir haben die Brote zusätzlich mit Grammeln bestreut. Dafür die überstehende Haut von Gänsebrüsten oder Keulen abschneiden und würfeln. In einem Topf langsam für ca. 20 Minuten auslassen und knusprig braten.

MÜRBE TASCHERL MIT GANSL-PILZFÜLLE

10 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 1 Stunde

- 2 Portobello-Pilze
- 1 Schalotte
- 1 EL Gänseschmalz
- 150 g gegarte Gansl-Reste
- 1 Ei *(verquirlt)*
- 80 g Preiselbeermarmelade

Teig:
- 300 g glattes Mehl
- 85 g Gänseschmalz
- 85 g weiche Butter
- 2 Dotter
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 TL Salz

- *Salz, Pfeffer, Mehl*

1. Für den Teig die Zutaten rasch verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kühlen.
2. Für die Fülle Pilze putzen und sehr fein hacken. Schalotte schälen und klein würfeln. Beides im Schmalz ca. 15 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Schwammerl sehr dunkel sind. Vom Herd nehmen. Gänsefleisch zerzupfen oder klein schneiden. Untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech mit Backpapier belegen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 20 Scheiben (ca. Ø 10 cm) ausstechen. Die Hälfte der Scheiben auf das Blech legen und die Fülle darauf verteilen. Den Rand frei lassen. Übrige Teigscheiben darauflegen und den Rand mit einem Gabelrücken vorsichtig andrücken. Tascherl mit Ei bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit den Preiselbeeren anrichten.

Pro Stück: 330 kcal | **EW:** 8 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 29 g | **BE:** 2,3 | **Chol:** 114 mg

TIPP: Als Fülle können ersatzweise auch übrig gebliebene Beilagen kleingeschnitten verwendet werden. 3 EL von der Bratensauce sorgen in die Fülle gerührt zudem für noch mehr Geschmack.

CROSTINI MIT GÄNSE-PATÉ UND FEIGEN

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 12 Scheiben Nuss-Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Gänseschmalz *(oder Butter, zerlassen)*
- 4 Feigen
- 1 TL Butter
- 1 TL Honig

Paté:

- 400 g Gänse-Innereien *(Niere, Leber, Herz)*
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter
- 150 ml roter Portwein
- 1 TL Lebkuchengewürz

- *Salz, Pfeffer*

1. Für die Paté Innereien putzen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 2 EL von der Butter goldgelb anschwitzen. Innereien zugeben und ca. 5 Minuten braten. Mit Portwein ablöschen und nahezu komplett einkochen lassen (ca. 10 Minuten). Mit Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz würzen. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Mit der übrigen Butter fein pürieren.
2. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Baguettescheiben auf das Blech legen. Knoblauchzehen halbieren und das Brot rundum damit einreiben. Beidseitig mit Gänseschmalz bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und überkühlen lassen.
3. Feigen vierteln. In einer Pfanne in heißer Butter schwenken, mit Honig beträufeln. Vom Herd nehmen. Crostini mit Paté bestreichen und mit Feigen belegen.

Pro Portion: 363 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 24 g | **KH:** 14 g | **BE:** 0,9 | **Chol:** 377 mg



SCHENKEL
delikatessen

NORDISCHE EXTRAVAGANZ

ZARTER RÄUCHERLACHS
VON SCHENKEL

AUS VERANTWORTUNGSVOLLER AQUAKULTUR
ASC-zertifiziert

Schenkel
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

GANS À L'ORANGE

6 Portionen, Zubereitung ca. 3 Stunden, zum Marinieren ca. 8 Stunden

- 2 Orangen
- 1 Weidegans *(ca. 4 kg; zerlegt in Keulen, Brustfilets, Karkasse, Flügerl, Hals)*
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1,2 l Hühnersuppe
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Zweige Petersilie
- 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Maisstärke
- 2 EL Sherryessig

Deko:

- 1 Handvoll Kumquats
- 2 Zweige frischer Lorbeer

- *Salz, Pfeffer*

1. Orangen mit einem Sparschäler schälen. Schale in Streifen schneiden. Orangen entsaften. Brustfilets in eine kleine Auflaufform oder Schüssel legen. Die Hälfte von Orangensaft und -schale darauf verteilen. Abgedeckt über Nacht ziehen lassen.
2. Rohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Karkasse in Stücke hacken. Keulen salzen und pfeffern. Keulen mit Flügerl und Gänsehals in einem Topf ohne Öl rundum ca. 10 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, ausgelassenes Fett bis auf 1 EL aus dem Topf gießen und beiseite stellen. Karkasse zugeben und ca. 15 Minuten rundum scharf rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Karotte und Zwiebel grob schneiden (nicht schälen). Mit 1 EL vom Fett in den Topf geben und scharf anrösten. Mit Suppe aufgießen. Pfefferkörner, Kräuter, Karkasse, Hals und Flügerl in den Topf geben und aufkochen. In eine ofenfeste Auflaufform umfüllen. Keulen oben auflegen und zugedeckt im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde garen. Herausnehmen und die Keulen beiseite legen.
5. Sud in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen. Sud in einem Topf auf ca. 500 ml einkochen. Übrigen Orangensaft und restliche Schale zugeben. Sauce um ein Viertel einkochen lassen (ca. 30 Minuten). Stärke mit 2 EL von der Sauce glattrühren. Zugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, mit Sherryessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce passieren und warmhalten.
6. Brustfilets aus der Marinade nehmen und gründlich trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Filets ca. 15 Minuten braten und das Fett auslassen. Fleisch wenden und weitere 10 Minuten braten. Filets links und rechts aufstellen und so auch die Seiten dunkelbraun anbraten. Mit den Keulen auf ein Gitter legen. Keulen mit dem ausgetretenen Gänsefett bestreichen.
7. Rohr auf 220 °C Oberhitze aufheizen. Keulen und Brustfilets ca. 15 Minuten knusprig anbraten (2. Schiene von oben). Herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Auf einer Platte anrichten. Mit Kumquats und Lorbeer dekorieren und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 807 kcal | **EW:** 56 g | **Fett:** 62 g | **KH:** 8 g | **BE:** 0,4 | **Chol:** 287 mg





APFEL & ZIMT

Ob als Dessert, süße Hauptspeise oder zum Kaffee – Süßes mit Äpfeln passt immer und schmeckt allen.

REZEPTE Charlotte Cerny
FOTOS Barbara Ster

WARME APFEL-PUDDINGTASCHEN MIT ZIMTZUCKER

10 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 600 g Äpfel
- Saft von ½ Zitrone
- 80 g Kristallzucker
- 140 ml Apfelsaft
- 1 TL Zimt
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- 2 Rollen Blätterteig *(je 270 g)*

Zum Wälzen:

- 250 g Kristallzucker
- 3 TL Zimt

- *Öl zum Frittieren*

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel sehr klein würfeln und mit Zitronensaft vermischen.
2. Zucker karamellisieren. Pfanne gelegentlich schwenken, bis der Zucker geschmolzen ist. Mit 80 ml vom Apfelsaft ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln, bis das Karamell aufgelöst ist. Äpfel und Zimt zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten köcheln. Puddingpulver und übrigen Apfelsaft glatt rühren und zugeben. Fülle aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
3. Einen Blätterteig aufrollen und in 5 gleich dicke Streifen schneiden. Je ca. 2 EL Apfelfülle auf der oberen Hälfte der Teigstreifen verteilen. Teig nach oben über die Fülle einschlagen und den Rand gut zusammendrücken. Übrigen Teig genauso verarbeiten.
4. In einem weiten Topf 3 Finger hoch Öl auf 180 °C erhitzen. 3–5 Apfeltaschen vorsichtig ins Öl legen und beidseitig goldbraun frittieren.
5. Zucker und Zimt verrühren. Apfeltaschen aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen, im Zimtzucker wälzen und auf einem Gitter überkühlen lassen. Übrige Apfeltaschen ebenso zubereiten. Apfeltaschen noch warm genießen.

Pro Stück: 494 kcal | **EW:** 2 g | **Fett:** 27 g | **KH:** 61 g | **BE:** 4,8 | **Chol:** 44 mg

APFEL-GERMTEIGSTRUDEL MIT ZIMT & MARZIPAN-STREUSEL

14 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

Germteig:
- 20 g frische Germ
- 500 g glattes Mehl
- 250 ml Milch
- 50 g weiche Butter
- 50 g Kristallzucker

Braune Butter:
- 80 g Butter
- 1 TL Zimt
- 3 EL brauner Zucker

Streusel:
- 40 g glattes Mehl
- 50 g Marzipan
- 20 g Kristallzucker
- 25 g Butter
- ½ TL Zimt

Fülle:
- 1 kg Äpfel
- 60 g Butter
- 100 g Kristallzucker
- 1 TL Zimt
- 2 TL Maisstärke
- 4 EL Wasser

Zum Bestreichen:
- 1 Dotter
- 1 TL Schlagobers

- *Mehl, Staubzucker*

1. Für den Teig Germ zerbröseln und mit den übrigen Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teigkugel in eine Schüssel legen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Butter in einem kleinen Topf langsam erhitzen, bis sie braun wird. Dieser Vorgang kann bis zu 20 Minuten dauern. Butter vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb leeren. Zimt und braunen Zucker vermischen.
3. Für die Streusel alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
4. Für die Fülle Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel würfeln und mit Butter, Zucker und Zimt aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Stärke und Wasser verrühren und zugeben. Fülle aufkochen, vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
5. Backblech mit Backpapier belegen. Dotter und Obers verquirlen.
6. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Mit brauner Butter bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Äpfel darauf verteilen. Teig von unten nach oben möglichst eng einrollen. Strudel auf das Blech legen und mit der Dottermischung bestreichen. Streusel darauf verteilen.
7. Strudel ca. 30 Minuten gehen lassen. Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Strudel im Rohr (mittlere Schiene) ca. 50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen. Strudel noch warm mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 395 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 15 g | **KH:** 59 g | **BE:** 4,8 | **Chol:** 54 mg

APFELMUS-MÜRBTEIGSCHNITTE

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Apfelmus:
- 1 kg Äpfel
- 100 ml Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Zimtstangen

Mürbteig:
- 500 g glattes Mehl
- 250 g Butter
- 200 g Kristallzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 1 Pkg. Backpulver
- 2 mittlere Eier

Zuckerguss:
- 100 g Staubzucker
- 3 EL Zitronensaft
- Mark von 1 Vanilleschote
- ½ TL Zimt

.....

- *Mehl*

1. Für das Mus Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel klein schneiden. Wasser, Zitronensaft und Zimt aufkochen, Äpfel zugeben und ca. 12 Minuten weich dünsten. Möglichst viel von der Flüssigkeit verdampfen lassen. Zimtstangen entfernen, Äpfel pürieren. Apfelmus (sollte ca. 700 g sein) auskühlen lassen.
2. Für den Mürbteig alle Zutaten glatt verkneten. Teig in 2 gleich schwere Stücke teilen, in Frischhaltefolie wickeln, flach drücken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.
3. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (ca. 33 x 25 cm) mit Backpapier belegen.
4. Ein Teigstück rechteckig ausrollen, auf das Blech legen und mit Apfelmus bestreichen. Zweites Teigstück in der gleichen Größe ausrollen und vorsichtig auf das Mus legen. Rand etwas andrücken, überstehenden Teig wegschneiden.
5. Schnitte im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
6. Für den Zuckerguss Staubzucker, Zitronensaft und Vanillemark glatt verrühren. Guss auf dem Kuchen verstreichen. Kuchen portionieren und mit Zimt bestreut servieren.

.....

Pro Stück: 476 kcal | **EW:** 6 g | **Fett:** 19 g | **KH:** 72 g | **BE:** 5,8 | **Chol:** 82 mg

OFEN-PALATSCHINKE MIT KARAMELLISIERTEN APFELSPALTEN

6 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 5 EL Butter
- 500 g Äpfel
- 100 g Kristallzucker
- ½ TL Zimt
- 60 g Mandelblättchen
- 6 Kugeln Vanilleeis

Teig:

- 5 mittlere Eier
- 180 ml Milch
- 3 EL Kristallzucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 130 g glattes Mehl
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver

1. Rohr auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL von der Butter in eine Pfanne (Ø ca. 22 cm) geben und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten erhitzen.
2. Für den Teig Eier, Milch und Zuckersorten verquirlen. Mehl, Zimt und Backpulver vermischen und zugeben. Mit einem Schneebesen verrühren. Teig in die Pfanne gießen und im Rohr ca. 30 Minuten goldbraun backen.
3. Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden.
4. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Pfanne gelegentlich schwenken, bis der Zucker geschmolzen ist. Übrige Butter unterrühren. Apfelspalten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln. Zimt untermischen.
5. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.
6. Ofen-Palatschinke aus dem Rohr nehmen und mit Apfelspalten belegen. Vanilleeis darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen. Noch heiß genießen.

Pro Portion: 733 kcal | **EW:** 21 g | **Fett:** 38 g | **KH:** 77 g | **BE:** 6,1 | **Chol:** 532 mg



APFEL-FRITTER

12 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 500 g Äpfel
- Saft von 1 Zitrone
- 180 g glattes Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 180 ml Milch
- 1 TL Vanillearoma
- 2 mittlere Eier
- 40 g Kristallzucker
- 30 g Butter *(zerlassen)*

Glasur:

- 150 g Staubzucker
- 2 EL Sauerrahm
- 1 TL Vanillepaste

.....

- *Öl zum Frittieren*

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Würfel schneiden und mit Zitronensaft vermengen.
2. Mehl, Salz, Zimt und Backpulver verrühren. Milch, Vanille, Eier und Zucker verquirlen und mit dem Schneebesen unter die trockenen Zutaten rühren. Butter einrühren. Äpfel unterheben.
3. In einem weiten Topf 4 Finger hoch Öl auf 170 °C erhitzen. Mit Hilfe eines Eisportionierers oder mit zwei Esslöffeln 12 Teigportionen in das Öl gleiten lassen.
4. Apfel-Fritter beidseitig braun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abtropfen lassen.
5. Für die Glasur alle Zutaten glatt rühren und die Fritter damit beträufeln. Fritter warm genießen.

.....

Pro Stück: 265 kcal | **EW:** 3 g | **Fett:** 13 g | **KH:** 35 g
BE: 2,8 | **Chol:** 45 mg

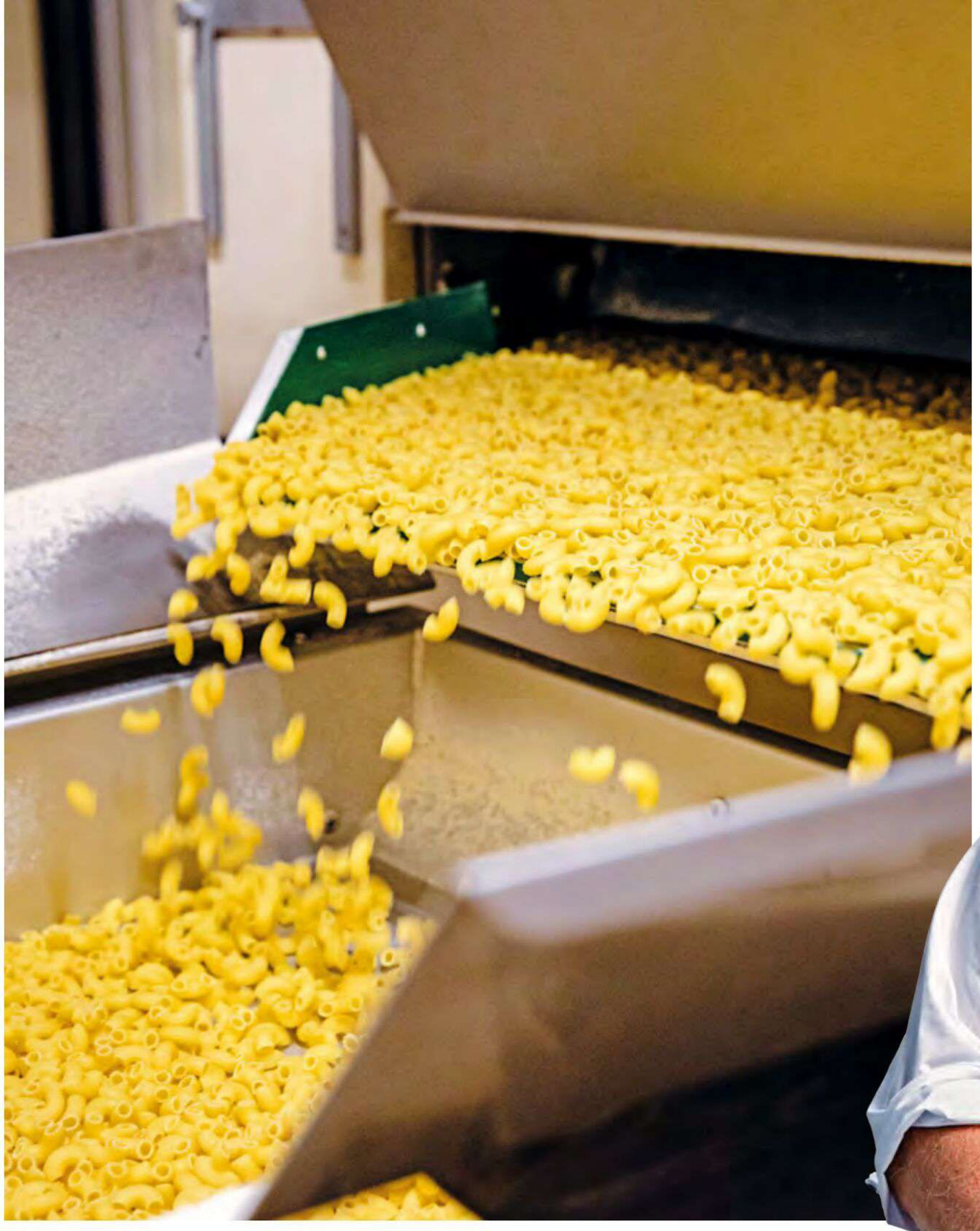
MEHR KUCHEN FÜRS GELD?

WILLKOMMEN BEI



JETZT NEU ENTDECKEN







Nataschas GENUSS-FLÜSTEREI

Diesmal wurden wir von Recheis eingeladen und haben mit Martin Terzer, dem Geschäftsführer, über Nudeln, innovative Produktentwicklung, geistige und körperliche Fitness und Marianne Recheis gesprochen. Der Frau, die mit ihrem kaufmännischen Denken und Spirit die Nudelherstellung vor über 130 Jahren initiiert und das Unternehmen in die Richtung gelenkt hat, in die es immer noch geht.

TEXT Natascha Golan **FOTOS** Nadine Poncioni









Zum zweiten Mal geht es in diesem Jahr nach Hall in Tirol. Wir fahren zu Österreichs beliebtestem Nudelproduzenten, um mehr über das Entstehen des Traditionsunternehmens zu erfahren. Zudem haben wir eine weitere Mission. Wir wollen unser Fotografin Nadine, einer halben Italienerin, in Sachen Nudeln zeigen: Es muss nicht immer italienische Pasta sein.

Der wunderschöne Herbsttag, der zwar verregnet beginnt, aber im Laufe des Tages viel Sonnenschein schenkt, läutet gleichzeitig den Abschied vom Altweibersommer ein. Dass Recheis familiär geführt wird, spürt man sofort. Das freundliche „Du“, die vielen Familienportraits an den Wänden und das nette und zuvorkommende Team heißen uns willkommen. Für unseren Besuch haben sie sich einiges einfallen lassen. Nicht nur wurde die ganze Tafelwand im Besprechungszimmer neu designt, wir kamen auch in den Genuss dreier wunderbarer Rezepte, die für uns kreiert worden sind. Diese haben wir natürlich zum Nachkochen für unsere Leserinnen und Leser mitgebracht.

Umrahmt von Tirols herrlicher Alpenkulisse treffen wir Martin Terzer, den langjährigen Geschäftsführer und Wegbegleiter des Familienunternehmens. Ihn hat sein Freund Stefan Recheis schon gegen Ende seines Betriebswirtschaftsstudiums vor etwa 30 Jahren ins Boot geholt. Nun ist er ein Recheis-Urgestein und führt das Unternehmen gemeinsam mit Stefan Recheis, der als Firmeninhaber für technische Prozesse zuständig ist.





Zurück zu den Wurzeln

Martin Terzer beginnt seine Erzählung mit Josef Recheis, einem Müller, der 1873 am selben Standort in Hall eine Mühle erwarb. Nach dem Tod seiner ersten Frau heiratete er Marianne Recheis. Sie war Kaufmannstochter, die die Zeichen der Zeit erkannte und verstand, dass mit Mehl allein kein Geld zu verdienen war. Daher schlug sie vor, das Mehl der Recheis-Mühle zu veredeln, um daraus Nudeln herzustellen. Einst war es üblich, diese immer frisch zuzubereiten und per Hand zu schneiden. Marianne Recheis wollte Teigwaren produzieren, die besser als die daheim gemachten schmecken und gleichzeitig eine wesentliche Erleichterung der Hausarbeit bedeuten. Die große Herausforderung war allerdings die Trocknung der Nudeln, um sie haltbar zu machen. Durch die Industrialisierung und die Erfindung von Dampfmaschinen konnte Josef Recheis die klimatischen Schwierigkeiten Tirols „überwinden“, und es gelang, Nudeln für den Verkauf zu erzeugen. Die erste Sorte, die auf den Markt kam, war der „Hausmacherschnitt“, den es seit 1889 im Handel gibt.

Marianne war eine Pionierin und ihrer Zeit voraus. Als Innovatorin war sie darauf erpicht Grundnahrungsmittel weiter zu verbessern und wertiger zu machen. Mit ihrer Dynamik, dem technologischen Fortschritt und ihrem Qualitätsbewusstsein punktete die Nudelmanufaktur bei Lebensmittel-Messen in Venedig, erhielt Preise und Auszeichnungen und schließlich einen k. u. k. Lieferantenvertrag. Damals eine absolute Würdigung der Produkte, die natürlich in weiterer Folge eine ständige Qualitätskontrolle unumgänglich machte.

Nach dem recht frühen Tod von Josef führte Marianne zusammen mit ihrem Sohn den Betrieb weiter. Die Vorgänger von Stefan Recheis und Martin Terzer haben Marianne noch gekannt. Sie ist in den 50er Jahren verstorben, hat jedoch ihren Willen und Pioniergeist gepaart mit der Hingabe zu Qualität weitergegeben. Auch in Zukunft bleibt das Unternehmen in Familienbesitz, wobei seit Generationen die Recheis-Männer eher technisch interessiert sind und die kaufmännische Leitung gerne teilen, wie Martin berichtet. Das macht seiner Meinung nach auch die Stärke des Unternehmens aus, zu wissen, wo die Stärken und Schwächen liegen und sie mit Menschen zu besetzen, die nicht nur Freunde sind, sondern auch die gemeinsame Leidenschaft teilen und für das Produkt brennen. Die Hingabe zu Qualität ist für Martin der Schlüssel zum Erfolg, denn Recheis-Nudeln sind nicht nur daheim im Vorratsschrank, sondern mit einem Marktanteil von 50 % vornehmlich in der Gastronomie zu finden. Dort ist es besonders wichtig, dass der Teigware, die manchmal in der Hitze des Küchengefechts ein bis zwei Minuten zu lange gekocht wird, nichts passiert. Denn niemand will verkochte Nudeln servieren und schon gar nicht essen.

Innovation trifft Tradition

Mit über 100 Produkten ist Recheis ein Nudelspezialist, der neben den Klassikern wie Spaghetti, Hausmacherschnitt, Fleckerl und Hörnchen auch mit der Zeit mitgehen muss. Trends im Food-Bereich gibt es immer, und da gilt es auch für ein Traditionsunternehmen, mit Innovationen am Ball zu bleiben. Aufgrund der Größe ist das nicht immer einfach. Um ein Produkt, das dem Qualitätsanspruch standhält, in großen Mengen herzustellen, ist ein langer Prozess notwendig. Für die neuen Emmer-Nudelprodukte musste man zum Beispiel einen Bauern finden, der sich auf den Anbau dieser Getreidesorte einließ. Emmer ist zwar eine der ältesten von Menschen kultivierten Getreidearten, hat jedoch an Bedeutung verloren und ist in Vergessenheit geraten. Zur Freude des Landwirten und von Recheis klappte nicht nur der Anbau sehr gut, sondern auch die Ernte. Als zusätzlicher Bonus stärkt die neue Sorte die Bodengesundheit für Pflanzen und Tiere. Sobald der Rohstoff in ausreichendem Maße zur Verfügung stand, wurde auch lange an der Rezeptur für die Emmer-Nudeln getüftelt, bis es passte. Davon dürfen wir uns überzeugen und verkosten Emmer-Spaghetti mit einer veganen Carbonarasauce. Unser GUSTO-Urteil ist eindeutig: Es hat uns großartig geschmeckt, und Nadine, unsere italienische Pasta-Kennerin, ist begeistert.

Doch nicht immer gehen alle Experimente gut. Einst schien die



Idee von Knoblauchnudeln hervorragend. Die kleineren Verkostungen schmeckten und als man mit der Nudelkreation in die Großproduktion ging, sprich die Maschinen in der Halle anwarf und auf „Go!“ stellte, kam es anders als gewünscht. So viel sei gesagt: Um 15 Uhr wurde das Büro wegen akuten Knoblauchgeruchs geräumt und Vampire waren seither in Hall nie mehr gesehen. Die Knoblauchnudelproduktion ist an dem Tag gestorben.
Innovation ist im Unternehmen nicht nur an einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gebunden. Für Recheis ist es wichtig, die gesamte Belegschaft miteinzubeziehen. Man bietet ihr die Möglichkeit mitzudenken und mitzugestalten. Martin Terzer ist davon überzeugt, dass nur durch Einbindung und ein Miteinander ein Unternehmen wächst und gedeiht. Tatsächlich sind viele schon seit Jahren dabei, eine Seltenheit in unserer kurzlebigen Zeit. Ein Bild, das im Jahr 2019 anlässlich des Firmenjubiläums zu „130 Jahre Recheis“ von dem Wiener Künstler Lukas Hüller inszeniert und fotografiert wurde, zeigt besonders anschaulich, was wir bei der Firma Recheis miterleben dürfen. Ein großes Firmenfest mit vielen verschiedenen persönlichen Szenen und Motiven, das jede und jeden in einer ganz bestimmten Art und Weise eine Erfolgsgeschichte miterzählen lässt. So ist jede Person Teil des Ganzen.



Fazit

Martin ist Genussmensch, der an der Herausforderung wächst und zuhören kann. Er sieht sich als Motivator, der gerne sein Wissen und seine Erfahrung teilt und für die Belegschaft Seminare und Workshops gibt. Für ihn ist das Unternehmen eine Art große Familie, mit der man gemeinsame Aktivitäten unternimmt, egal ob es Wandertage zu den Almen ringsum sind oder das im Winter wöchentlich stattfindende gemeinsame Langlaufen ist. Sport gehört dazu, denn das stärkt den Zusammenhalt und Teamgedanken. Mit Blick in die Zukunft sind für ihn momentan die Sicherung aller Krisen und offener Fragen wichtig. Neben Corona, Krieg und Klimakrise gibt es viele relevante Themen zu bewältigen. Mit einem Zwinkern in den Augen versichert er uns, dass sich Nudelliebhaber auf weitere Innovationen freuen und der gleichbleibenden Qualität vertrauen können.
Für mich ist klar, wenn es schon so gut mit der Jagd auf Vampire geklappt hat, dann hätte ich ein Geheimrezept gegen Geister vorgeschlagen. Vor denen fürchte ich mich nämlich auch, vor allem im Herbst und Winter. Nadine hat es bei Recheis auf jeden Fall sehr gut geschmeckt, und auf **www.GUSTO.at/recheis** finden Sie die Rezepte zum Nachkochen.



GUSTO Gastgeschenk

Diesmal haben wir eine Auflaufform als Gastgeschenk mitgebracht und Folgendes gelernt: Die im Osten Österreichs bekannten und beliebten Schinkenfleckerl heißen im Westen „Wurstnudeln“ (Wurssschtt, bitte mit Tiroler Akzent) und werden mit Hörnchen zubereitet und nicht mit Fleckerl. Aber eines ist klar: Egal ob Hörnchen oder Fleckerl, Schinken, Wurst oder Tofu – wir könnten keiner Variante widerstehen!

Ricotta-Gnocchi *in Trüffel-Schnittlauch-Sauce*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Gnocchi:
- 500 g Ricotta
- 180 g glattes Mehl
- 2 Dotter
- 80 g Parmesan *(fein gerieben)*

Sauce:
- 250 ml Schlagobers
- 3 EL schwarze Trüffeltapenade
- 80 g Parmesan *(gerieben)*
- 2 EL Schnittlauchröllchen

- *Salz, Pfeffer, Mehl*

1. Für die Gnocchi die Zutaten verrühren und für ca. 1 Stunde kühl stellen.
2. Für die Sauce Obers auf die Hälfte einkochen lassen. Trüffeltapenade, 50 g vom Parmesan und Schnittlauch untermischen.
3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vierteln und zu Strängen rollen. Teigstränge in kleine Stücke schneiden und über einen Gabelrücken rollen.
4. Reichlich Salzwasser aufkochen. Hitze reduzieren, Gnocchi einlegen und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Aus dem Wasser heben, in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi anrichten und mit übrigem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 696 kcal | **EW:** 29 g | **Fett:** 46 g | **KH:** 42 g | **BE:** 3,2 | **Chol:** 270 mg

Weintipp
Ein eleganter, barriquevergorener Pinot Noir mit präsenter Ribisel-Hagebuttenfrucht und feinen, gut integrierten Tanninen verzaubert die Genießer.

Buon Appetito

Bucatini, Fusilli, Gnocchi, Manicotti, Pappardelle, Rigatoni – mit diesen feinen Pasta-Rezepten bringen Sie Italien auf den Tisch.

REZEPTE Charlotte Cerny
FOTOS Dieter Brasch







Rigatoni *mit Chorizo-Sucuk-Bolognese*

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden

- 200 g Chorizo
- 100 g Sucuk *(türkische Rohwurst)*
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Rotwein
- 400 g Dosen-Paradeiser *(stückig)*
- 500 g Rigatoni
- 125 g Burrata

Pesto:

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Basilikum
- 80 ml Olivenöl
- 50 g Manchego *(gerieben)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Chorizo und Sucuk klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Knoblauch, Chorizo und Sucuk im Olivenöl unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten anschwitzen. Die Hälfte vom ausgetretenen Fett abgießen. Wurst mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen. Dosen-Paradeiser zugeben. Bolognese unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Stunden schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Pesto Knoblauch schälen, grob schneiden und mit den übrigen Zutaten pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rigatoni in Salzwasser al dente kochen, abseihen, mit dem Pesto vermischen und anrichten. Bolognese darauf verteilen. Pasta mit Burrata servieren.

Pro Portion: 1109 kcal | **EW:** 40 g | **Fett:** 60 g | **KH:** 99 g | **BE:** 7,8 | **Chol:** 168 mg

Weintipp

Ein fassgereifter burgenländischer Merlot mit feinkörnigem Tannin, pflaumiger Frucht, milder Säure und langem Abgang verwebt Wein- und Speisengenuss.

Bucatini *mit Kürbis-Gorgonzola-Sauce & Walnuss-Thymian-Crispies*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 500 g Muskatkürbis
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Bucatini
- 3 EL Butter
- 3 EL Salbeiblätter
- 80 ml Schlagobers
- 150 g Gorgonzola
- 80 g Walnüsse
- 3 EL Thymianblättchen
- 1 EL brauner Zucker

- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Kürbis schälen, Kerne entfernen. Kürbis in große Stücke schneiden. Kürbis, Knoblauchzehen und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten rösten.
3. Bucatini in Salzwasser al dente kochen und abseihen; dabei 1 Tasse vom Nudelwasser auffangen.
4. Gemüse aus dem Rohr nehmen und den Knoblauch aus der Schale drücken. Kürbis, Knoblauch und ca. 150 ml vom Nudelwasser pürieren.
5. Für die Salbeiblätter 2 EL von der Butter bräunen. Salbeiblätter zugeben und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Kürbispüree zur Salbeibutter geben. Obers zugießen und aufkochen. Gorgonzola in Stücke schneiden, zugeben und in der Kürbissauce schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bucatini unter die Sauce mischen und evtl. mit übrigem Nudelwasser auflockern.
7. Nüsse grob hacken. Übrige Butter aufschäumen. Nüsse, Thymian und Zucker unterrühren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten rösten und vom Herd nehmen. Bucatini mit Salbeiblättern und Nüssen bestreut servieren.

Pro Portion: 981 kcal | **EW:** 29 g | **Fett:** 52 g | **KH:** 103 g | **BE:** 7,9 | **Chol:** 187 mg

Weintipp
Ein gereifter, fülliger Wiener Gemischter Satz DAC aus besonderer Lage betört mit würzigem Bukett und delikatem Abgang.









Lauch-Pasta
mit Speckbröseln

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 500 g Fusilli

Sauce:
- 3 Stangen Lauch
- 3 EL Butter
- 50 ml Wermut
- 250 ml Schlagobers
- Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

Speckbrösel:
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Pankobrösel
- 50 g Speckwürfel
- 2 EL Rosmarinnadeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan *(fein gerieben)*

- *Salz, Pfeffer*

1. Für die Speckbrösel Knoblauch schälen und fein schneiden. Knoblauch mit Bröseln, Speck und Rosmarin im Olivenöl ca. 8 Minuten rösten. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und mit Parmesan vermischen.
2. Für die Sauce Lauch putzen, dunkelgrüne Enden abschneiden. Lauch in Ringe schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen, Lauch darin unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und einkochen. Obers zugießen und 20 Minuten köcheln. Zitronenschale und -saft unterrühren.
3. Fusilli in Salzwasser al dente kochen und abseihen; dabei 1 Tasse vom Nudelwasser auffangen.
4. Fusilli mit der Sauce vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit etwas Nudelwasser auflockern. Pasta mit Speckbröseln garniert servieren.

Pro Portion: 891 kcal | **EW:** 24 g | **Fett:** 41 g | **KH:** 106 g | **BE:** 8,4
Chol: 187 mg

Weintipp
Ein aktueller nordburgenländischer Furmint mit Lindenblüten- und Biskuit-Kräuteraromen am Gaumen erweist sich als gewinnende Begleitung.



Pappardelle
mit Beinfleisch-Ragù

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden

- 500 g Pappardelle
- 4 EL Parmesan *(gehobelt)*

Ragù:

- 1 kg Beinfleisch vom Rind
- 1 Zwiebel
- 180 g Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangensellerie
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Paradeismark
- 500 ml Rotwein
- 800 g Dosen-Paradeiser
- 250 ml Rindssuppe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- *Salz, Pfeffer*

1. Fleisch in 6 Stücke schneiden. Zwiebel, Karotten und Knoblauch schälen und klein schneiden. Sellerie putzen und klein schneiden. Fleisch in 2 EL vom Olivenöl scharf anrösten und bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen. Gemüse im übrigen Öl scharf anbraten. Paradeismark unterrühren und ca. 2 Minuten mitrösten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Dosen-Paradeiser, Suppe und Kräuter zugeben und aufkochen. Fleisch einlegen und ca. 2 Stunden köcheln.
2. Fleisch aus dem Sud nehmen, vom Knochen zupfen und wieder zum Ragù geben. Ragù aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pappardelle in Salzwasser al dente kochen. Abseihen und auf Tellern anrichten. Ragù darauf verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 742 kcal | **EW:** 48 g | **Fett:** 24 g | **KH:** 72 g | **BE:** 5,8
Chol: 172 mg

Weintipp
Ein klassischer Mittelburgenland DAC mit ausgewogenen Tanninen und dunklem Beeren-Kräuterkonfit am Gaumen verfügt über die optimale Charakteristik zu dieser Pasta.









Manicotti *mit Schwammerlfülle und frittierten Kapern*

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 400 g Lasagneblätter
- 70 g Parmesan
- 2 EL Butterflocken

Fülle:
- 800 g Portobello-Pilze
- 3 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 1 EL Paradeismark
- 200 ml Rotwein
- 500 g Dosen-Paradeiser *(stückig)*

Béchamelsauce:
- 100 g Butter
- 100 g glattes Mehl
- 800 ml Milch
- 250 g Sauerrahm

Garnitur:
- 6 EL Kapern
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Butter*

1. Für die Fülle Pilze klein hacken und in 1 EL von der Butter braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze fast schwarz sind. Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen und sehr fein würfeln. Sellerie putzen und klein schneiden. Gemüse in der übrigen Butter scharf anrösten. Pilze zugeben, Paradeismark unterrühren und kurz mitrösten. Mit Wein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen. Dosen-Paradeiser zugeben, Fülle ca. 20 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Butter ausstreichen.
3. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf aufschäumen. Mehl zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten hellbraun rösten. Milch unter Rühren mit dem Schneebesen portionsweise zugießen. Sauce aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerrahm unterrühren.
4. Ein Drittel von der Béchamelsauce in der Form verstreichen und 4 EL von der Fülle darauf verteilen.
5. Lasagneblätter in Salzwasser kochen, 2 Minuten bevor sie al dente sind herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Lasagneblätter mit der übrigen Portobellomasse füllen und einrollen. In die Form legen und mit der übrigen Béchamelsauce übergießen. Mit Parmesan bestreuen, Butterflocken darauf verteilen. Manicotti im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten goldbraun backen.
6. Kapern abtropfen lassen, trockentupfen und im Öl knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Manicotti mit Kapern und Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 843 kcal | **EW:** 24 g | **Fett:** 44 g | **KH:** 77 g | **BE:** 5,8 | **Chol:** 154 mg

Weintipp

Ein jugendlicher Rosalia DAC Zweigelt erfreut die Speisenfolge mit Kirsch-Weichselfrucht, animierendem Trinkfluss und rundem Tannin.

ÜBERBACKENE ERDÄPFELDATSCHERL

mit Sugo & Mozzarella

FOTOS Barbara Ster
REZEPT Charlotte Cerny



Sophie und Aelia sind beste Freundinnen, beiden gelingt es immer, ihr Umfeld – vor allem ihre Mamas – auf Trab zu halten. Die zwei Wirbelwinde eroberten im Nu die GUSTO-Küche und ließen dabei nichts anbrennen.



6 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kürbis *(Delicata)*
- 3 EL Olivenöl
- 330 g gemischtes Faschiertes
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 TL Paprikapulver *(edelsüß)*
- 200 g Passata
- 80 g Mozzarella *(gerieben)*
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*

Teig:

- 1 Pkg. Erdäpfelteig *(2 Sackerl je 145 g)*
- 2 große Eier
- 500 ml Wasser
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*

Salat:

- 4 Midi-Gurken
- 1 EL Petersilie *(gehackt)*
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weißer Balsamico

- *Salz, Pfeffer, Öl*

Gut zu wissen:

Das Ja! Natürlich Sortiment umfass insgesamt 1.100 Bio-Produkte, die von rund 7.000 Bio-Bauern und 80 Partnerbetrieben geliefert werden.
Im Wald- und Weinviertel bauen ausgewählte Bio-Bauern Erdäpfel für den Bio-Erdäpfelteig an. Die Sorten Hermes und Ditta verleihen dem Teig seinen unnachahmlichen Geschmack und die besondere Flaumigkeit.
Der Teig ist im Handumdrehen fertig, vielseitig einsetzbar, eignet sich für süße und pikante Knödel aller Art.





1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Kürbis schälen, halbieren und die Kerne herausschaben. Kürbis klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Kürbis zugeben und anrösten.
2. Faschiertes zugeben und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Paprikapulver unterrühren. Passata zugießen. Sugo ca. 20 Minuten köcheln und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Natürlich schmeckt mir alles, was bio und regional ist, doch diese Erdäpfeldatschi sind das Highlight!





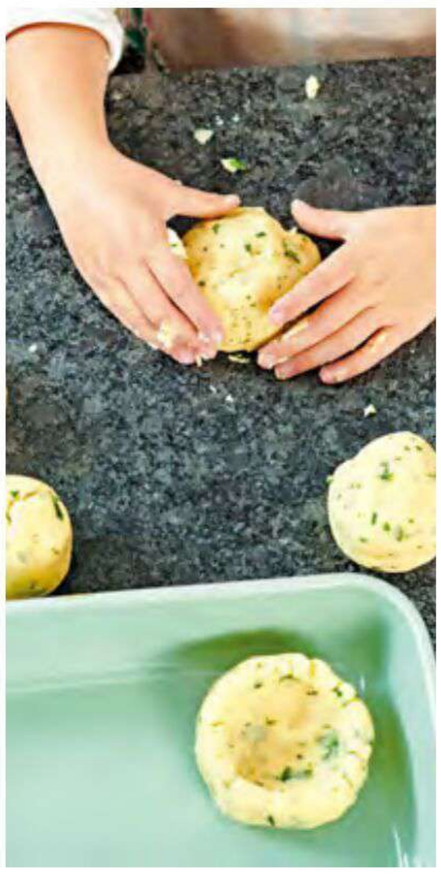
Sophie & Aelia

Bald werden die beiden Freundinnen fünf Jahre jung. Am liebsten basteln und malen sie gemeinsam. Eine weitere Gemeinsamkeit ist ihre Leibspeise, Spaghetti Bolognese. Umso größer war die Freude, als sie in der GUSTO-Küche mit Faschiertem kochen und ein bisschen basteln durften.

3. Für den Teig Eier, Wasser und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erdäpfelflocken zuleeren und unterrühren. Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.
4. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Öl ausstreichen.







5. Erdäpfelteig kurz verkneten, in 6 gleich große Stücke teilen und zu Bällchen rollen. Teigbällchen mittig vorsichtig eindrücken und eine Mulde formen. Datscherl in die Form legen und mit dem Sugo füllen. Mozzarella darauf verteilen.
6. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.
7. Für den Salat Gurken putzen und in Scheiben schneiden. Mit Petersilie, Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren.
8. Erdäpfeldatscherl mit Petersilie bestreuen und mit dem Gurkensalat genießen.



Jetzt wird es so richtig gemütlich!











Duftend, farbenfroh und wohlig wärmend: Die Herbstküche ist die Spezialität von Rezeptentwicklerin und Foodstylistin Agnes Prus. Der beste Beweis dafür, wie schmackhaft sie den Herbst zelebriert, ist „Cosy Kitchen“, ihr neues Buch. Prus zeigt uns daraus vier Rezepte, die das Zeug zum neuen Lieblingsessen haben.

REZEPTE Agnes Prus **FOODFOTOS** EMF/ Annamaria Zinnau
AUTORENFOTO Yelda Yilmaz **TEXT** Susanne Jelinek



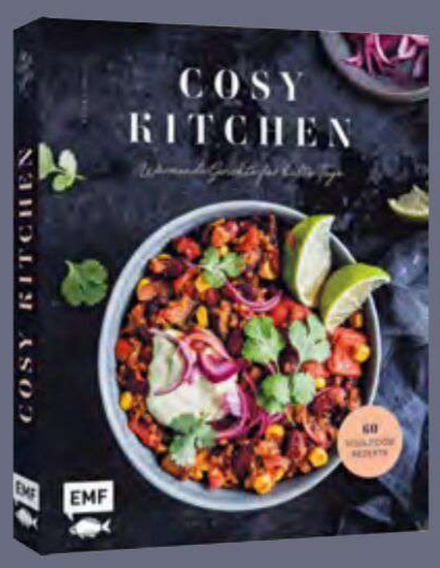


Beschreiben Sie sich mit zwei Worten. Eine klare Angelegenheit für Agnes Prus: „Carb lover“ steht sogar auf ihrem Instagram-Profil. Ihre Liebe für Kohlenhydrate zeigt, wo die Stärken und Schwerpunkte der deutschen Kochbuchautorin und Foodstylistin liegen. Egal, ob süß oder pikant: Ihre Rezepte sind echtes Soulfood. Nicht nur optisch (davon können Sie sich gleich auf den kommenden Seiten und in ihrem neuen Kochbuch „Cosy Kitchen“ überzeugen), sondern auch in Sachen Geschmack und Wohlfühlpotenzial. „Obwohl ich tendenziell ein Sommermensch bin, freue ich mich immer sehr auf die wunderbar würzige Herbst- und Winterküche“, verrät sie über sich selbst. „Das kalte Wetter zieht mich fast von selbst an den Herd.“

Was dann bei Prus auf den Tisch kommt? Auf jeden Fall weder schlechtes Gewissen noch schlechte Laune. Die Geschmackswunder Butter und Schlagobers setzt sie nach eigenen Angaben gerne schamlos ein, und für gute Stimmung sorgen farbenfrohe Zutaten wie Kürbis, Rote Rüben und Karotten. Auf der einen Seite ein wenig ausschweifend, auf der anderen ordentlich gesund: „Wie so oft, ist wahrscheinlich auch hier die Balance der Schlüssel zum Glück.“ Die Eckpfeiler ihrer persönlichen „Cosy Kitchen“ nennt Prus „Saisonhelden“. Gemeint ist damit unter anderem Gemüse, das im Herbst und Winter hierzulande wächst, gut haltbar ist und genauso satt wie glücklich macht. Erdäpfel sind ganz vorne mit dabei, aber auch lange Zeit zu Unrecht verschmähtes Gemüse wie Kohl, Sellerie und Lauch. „Sie alle sind wertvolle Nährstoffspeicher, stecken voller Vitamine und Mineralstoffe!“ Ergänzt werden die Zutaten mit Lieblingen aus der Speisekammer. Paradeiser verwendet Prus in den kalten Jahreszeiten aus Prinzip nur in haltbar gemachter Form, mit diversen Hülsenfrüchten verleiht sie einerseits Salaten mehr Herbsttauglichkeit und sorgt andererseits bei Eintöpfen und Suppen für eine sämige Konsistenz. Und dann dürfen natürlich auch echte Einheizer nicht fehlen. Wir sagen nur: Ingwer! Chili! Gewürze! Oft vergessen: In diese Kategorie fällt auch der gute, alte Senf. „Den hat wohl jeder im Haus. Gut so, denn die Würzpaste enthält Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamin C. Doch vor allem tut sie uns im Winter aufgrund der wertvollen und wärmenden Senföle einen Gefallen. Ein kleines Löffelchen der scharfen Würze hier und da trägt also zu Aroma und Gesundheit bei.“

Jetzt, da wir die Haupt- und Nebendarsteller von Prus’ Küche kennen, stellt sich natürlich die Frage, welches Comfort Food damit genau gezaubert wird. „Unter Gemütlichkeit verstehe ich auch ein gewisses Lockerlassen. Hier geht es nicht um Schickimicki-Gerichte sondern um Seelenfutter, etwa Auflauf. Den kriegt man beim besten Willen nicht schick, da kann zehnmal ‚gratiniert‘ oder ‚al forno‘ drüberstehen. Es bleibt ein Auflauf – zum Glück, denn an Wohligkeit ist diese Art von Gericht schwer zu übertreffen!“ Generell liebt Prus Gerichte, die man aus Schalen löffeln kann, während nebenbei auch gleich die Finger gewärmt werden. „Mir macht es große Freude, wenn sie nicht nur praktisch sind, sondern auch durch ihr schönes Aussehen oder die Haptik einen Teil zur gemütlichen Ausstrahlung des Raumes beitragen.“

Das „Was“ und das „Worin“ sind übrigens in Prus’ kulinarischer Welt nicht alles: Auch das „Wo“ spielt eine Rolle. Für die Autorin, die mit ihrem Mann und ihren Kindern in Köln lebt, ist der Gemütlichkeitsfaktor der Küche elementar. „Wir sitzen unglaublich oft und gerne in der Küche. In unserer alten Wohnung war die große Wohnküche unser absoluter Lebensmittelpunkt. Sie war zum Kochen, Genießen, Arbeiten, Spielen und gemütlichen Zusammensitzen einfach herrlich.“ Als die Familie umzog, war bei der Wohnungswahl mitentscheidend, ob in der Küche ein Tisch Platz hat. Auf dem stehen auch gerne mal Kerzen. „So wird die Mahlzeit zum strahlenden kleinen Genussmoment.“



Cosy Kitchen
Wärmende Gerichte für kalte Tage
Agnes Prus
EMF Verlag, € 26,80

Flammkuchen mit Süßkartoffeln, Radicchio und Gorgonzola

Das Wichtigste vorweg: Flammkuchen verzeiht viel – außer halbherzige Backtemperatur. Stellen Sie den Ofen also unbedingt auf volle Pulle, dann belohnt Sie Ihr Flammkuchen mit herrlich knusprigem Boden.

Zutaten für 2 Flammkuchen

- 250 g Mehl *(Type 405)*
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 200 g Crème fraîche
- 3 Zweige Thymian
- Pfeffer
- Saft von ½ Orange
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Süßkartoffel *(ca. 250 g)*
- 1 Radicchio
- 150 g milder Gorgonzola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60 g Walnusskerne

Außerdem

- Mehl zum Bestäuben

1. Das Mehl in eine Schüssel füllen. 125 ml warmes Wasser, 3 EL Öl und ½ TL Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf höchste Stufe (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Crème fraîche in ein Schälchen geben. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und ein Drittel der Blätter mit etwas Salz und Pfeffer unter die Creme rühren. Den restlichen Thymian zum Garnieren beiseite stellen.

3. In einer Schüssel den Orangensaft mit 1 EL Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Süßkartoffel schälen und quer hobeln. In die Schüssel mit der Marinade geben und darin wenden. Den Radicchio waschen, längs in feine Spalten schneiden und ebenfalls behutsam in der Marinade wenden.

4. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und auf der bemehlten Arbeitsflache zu zwei dünnen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen, mit Crème fraîche bestreichen und mit Süßkartoffeln und Radicchio belegen. Den Gorgonzola grob zerbröseln und darüberstreuen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und darauf verteilen.

5. Die Flammkuchen nacheinander auf der unteren Schiene des heißen Ofens etwa 10 Minuten backen. Die Walnüsse grob hacken. Aus dem Ofen nehmen und mit Walnüssen und Thymian bestreut servieren.





Lammschmortopf mit Guinness

Dieses Gericht hat seine Wurzeln in der Küche Irlands. Aber anders als im Original verzichte ich darauf, am Ende Erbsen hinzuzufügen, denn sie entziehen der Sauce Aroma. Als erfrischend grüne Beilage allerdings sind sie sehr willkommen!

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

- 1 ½ kg Lammschulter *(ohne Knochen)*
- 3 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 30 g Mehl *(Type 405)*
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 ml Guinness
- 700 ml Rindsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Zucker
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 3 Karotten
- 500 g Steckrüben
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 3 Stiele Thymian

1. Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fleisch trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Bräter erhitzen und ein Drittel des Fleisches darin 7 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Das restliche Fleisch in zwei Portionen in je 1 EL Öl ebenso anbraten und herausnehmen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln in 4 cm große Stücke schneiden und den Knoblauch andrücken. Beides mit 2 EL Wasser in den Bräter geben und 5 Minuten braten, dabei den Bratensatz vom Boden lösen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Das Fleisch mitsamt Fleischsaft wieder zugeben und mit Mehl bestäuben. Unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. Bier, Rindsfond, Lorbeerblätter, Rosmarin, Zucker, Kümmel, Cayennepfeffer und 400 ml Wasser zugeben. Abdecken und aufkochen. Den Bräter in den heißen Ofen stellen und das Lamm 1 ½ Stunden schmoren.
4. Karotten und Steckrüben putzen, schälen und in 3 cm große schräge Stücke schneiden. In den Bräter geben und 30 Minuten weiterschmoren, bis das Fleisch zart ist. Eventuell etwas Wasser zugeben.
5. Nach der Garzeit Lorbeer und Rosmarin entfernen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Thymian bestreut servieren. Dazu passen Kartoffelpüree und Erbsen.

Quinoa-Chili mit Röstgemüse und Avocado-Limetten-Creme

Wer „Wärmendes“ sagt, muss auch „Chili“ sagen, oder? Statt Fleisch oder Soja verwenden wir bei dieser Variante aber Quinoa als sättigende Proteinquelle. Das gegrillte Gemüse sorgt für ein paar Röstaromen und die Schärfe heizt uns ordentlich ein. Wer das Feuer lieber etwas kleiner hält, lässt den Cayennepfeffer einfach weg.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

Für das Quinoa-Chili

- 80 g Quinoa
- 3 rote Zwiebeln
- je 2 Melanzani und rote Paprika
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Limette
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Tomatenmark
- je 2 TL gemahlener Kreuzkümmel und getrockneter Oregano
- je 1 TL geräuchertes Paprikapulver und Cayennepfeffer *(nach Belieben)*
- ½ TL gemahlener Zimt
- 800 g stückige Tomaten *(Dose)*
- 800 g Kidneybohnen *(Dose)*
- 250 g Mais *(Dose)*
- 1–2 Stückchen Zartbitterschokolade
- 1 Bund Koriandergrün

Für die Creme

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Limette
- 100 g Crème fraîche
- Salz

1. Quinoa mit Wasser bedecken und bis zur Verwendung beiseite stellen. Den Backofengrill (etwa 220 °C) vorheizen. Die Zwiebeln schälen, Melanzani und Paprika putzen und waschen. Melanzani, Paprika und 2 Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und auf ein Backblech geben. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz bestreuen. 15 Minuten im heißen Ofen rösten, dabei alle 5 Minuten das Gemüse wenden. Aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

2. Limette auspressen. Die restliche Zwiebel in Streifen schneiden und mit dem Limettensaft vermischen. Bis zur Verwendung marinieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote putzen und ebenfalls klein hacken. Das restliche Öl (1 EL) in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Chili darin 30 Sekunden anbraten, dann das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Kreuzkümmel, Oregano, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Zimt unterrühren. Die stückigen Tomaten mit 250 ml Wasser zugeben und alles aufkochen. Quinoa abgießen und abspülen. Zum Chili geben und abgedeckt bei schwacher Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Grillgemüse, Kidneybohnen, Mais und Schokolade zugeben. Weitere 15 Minuten köcheln. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3. Für die Creme die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in einen Mixbecher geben. Den Knoblauch schälen, die Limette auspressen und beides mit Crème fraîche zur Avocado geben. Cremig pürieren und salzen. Das Chili in Schüsseln mit etwas Creme, marinierten Zwiebeln und Koriander garniert servieren.



Zwiebelsuppe mit Thymian und Gruyère-Crostini

Super oldschool, ich weiß. Doch eines ist sicher: Sobald Zwiebeln angebraten werden, braucht es nicht lang, da kommt auch schon jemand selig schnuppernd in die Küche mit den Worten: „Hmm, hier riecht's ja gut!"



Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 EL Mehl *(Type 405)*
- 50 ml Portwein
- 50 ml Aceto balsamico
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 ½ l Gemüsesuppe *(alternativ Rindsuppe)*
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL helle Miso-Paste *(optional)*
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Baguette
- 50 g Butter
- 1 EL Dijon-Senf
- 100 g Gruyère

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 20 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur dünsten. Mit Zucker bestreuen und 10 Minuten karamellisieren. Das Mehl darüberstäuben und alles 2 Minuten anschwitzen. Mit Portwein und Essig ablöschen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken, den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Suppe mit Knoblauch, 2 Thymianzweigen und dem Lorbeerblatt in den Topf geben und die Suppe 30 Minuten bei schwacher Temperatur köcheln lassen. Knoblauch und Kräuter entfernen und die Suppe mit Miso-Paste, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Backofengrill (etwa 220 °C) vorheizen. Die Baguettescheiben unter dem Grill oder im Toaster anrösten, anschließend mit Butter und Senf bestreichen. Die Suppe in feuerfeste Förmchen füllen und mit je 2 Baguettescheiben belegen. Den Käse reiben, reichlich Käse über die Suppe und die Baguettescheiben streuen und unter dem heißen Grill 3–4 Minuten gratinieren. Die Blätter vom restlichen Thymianzweig abzupfen und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

SICH FÜR DIE GÄSTE VOLL INS ZEUG LEGEN. SICHER!

#GemeinsamGeimpft



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG DES BMSGPK

Bundesregierung

Für ein gesundes Miteinander beim Ausgehen: Lassen Sie sich impfen!
Sie brauchen drei Impfungen für einen guten, langanhaltenden Schutz gegen eine schwere COVID-19-Erkrankung sowie Long-COVID, auch wenn Sie genesen sind. In regelmäßigen Abständen ist dann eine Auffrischungsimpfung empfohlen, besonders für ältere Menschen und Risikopersonen. Holen Sie sich daher rechtzeitig Ihre COVID-19-Schutzimpfung. Informationen erhalten Sie bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, in Ihrer Apotheke und auf **gemeinsamgeimpft.at**



Jetzt gibt's Kürbis

Wir schön das Herbstgemüse nun reift! Wir zaubern aus unterschiedlichen Kürbissorten abwechslungsreiche Gerichte.

REZEPTE Charlotte Cerny **FOTOS** Dieter Brasch

Kürbiswandl im Speckmantel
mit Röstzwiebeln & Kohlsprossen

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 600 g Butternuss-Kürbis
- 300 g mehlige Erdäpfel *(geschält, gekocht)*
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 Dotter
- 1 TL Kümmel
- 60 g Frühstücksspeck *(dünn geschnitten)*
- 2 EL Dille

Gemüse:
- 500 g Kohlsprossen
- 1 EL Butter
- 30 g Speckwürfel
- 50 g Maroni *(vorgegart)*

Röstzwiebeln:
- 1 Zwiebel
- 2 EL glattes Mehl
- 1 TL Paprikapulver

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Öl*

1. Kürbis und Erdäpfel schälen und reiben. Kürbis mit ½ TL Salz vermischen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Kürbis ausdrücken und mit den geriebenen Erdäpfeln vermischen. Gemüse zur Butter geben, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten braten und vom Herd nehmen. Masse überkühlen lassen, mit Dottern und Kümmel vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform mit Öl ausstreichen und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. Form mit Frühstücksspeck (leicht überlappend) auslegen. Gemüse einfüllen und glatt streichen. Überstehenden Speck einschlagen.
4. Kürbiswandl im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen.
5. Für das Gemüse Kohlsprossen putzen und in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Kohlsprossen, Speckwürfel und Maroni zugeben und durschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
6. Für die Röstzwiebeln 1 Finger hoch Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Mehl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Zwiebel im Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Kürbiswandl aus der Form stürzen, Backpapier abziehen. Mit Röstzwiebeln bestreuen, mit Dille garnieren und eventuell mit Bratensauce (Rezept Seite 74) servieren.

Pro Portion: 463 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 29 g | **KH:** 44 g | **BE:** 2,8 | **Chol:** 156 mg



Grünkern-Laibchen *mit Muskatkürbis-Püree & Bratensauce*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

Laibchen:

- 200 g Muskatkürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 100 g Grünkern
- 250 ml Wasser
- 8 EL Haferflocken *(feinblättrig)*
- 300 g Erdäpfel *(geschält, gekocht)*
- 1 mittleres Ei
- 70 g Bergkäse *(gerieben)*
- 2 EL Dille

Sauce:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 EL Butter
- 1 EL Paradeismark
- 1 EL Dijonsenf
- 150 ml Rotwein
- 2 EL Balsamico
- 600 ml Gemüsesuppe

Püree:

- 300 g Muskatkürbis
- 200 g mehlige Erdäpfel
- 50 g Butter
- 80 ml Milch

- *Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt, Öl*

1. Für die Bratensauce Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen, würfeln und in der Butter scharf anrösten. Paradeismark unterrühren und ca. 2 Minuten mitrösten. Senf, Wein und Balsamico zugeben. Ansatz ca. 5 Minuten einkochen. Suppe zugießen, Sauce ca. 30 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, pürieren, durch ein Sieb streichen und ca. 15 Minuten einkochen, bis eine cremige Bratensauce entsteht. Sauce warm halten.
2. Für die Laibchen Kürbis schälen und sehr klein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Kürbis, Schalotte und Knoblauch zugeben und ca. 10 Minuten anbraten, Grünkern unterrühren. Mit Wasser aufgießen und einkochen, bis Kürbis und Grünkern gar sind. Vom Herd nehmen, Haferflocken untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Erdäpfel mit einer Gabel zerdrücken, mit Ei und Käse vermischen, Kürbismasse untermischen und zu 12 Laibchen formen. Rohr auf 80 °C vorheizen.
4. In einer Pfanne ca. 1 Finger hoch erhitzen. Laibchen einlegen und beidseitig goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Rohr warm halten.
5. Für das Püree Muskatkürbis und Erdäpfel schälen und würfeln. In reichlich Wasser gar kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, mit Butter und Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt abschmecken. Püree, Laibchen und Sauce anrichten, mit Dille garnieren. Dazu passt Kräutersalat.

Pro Portion: 828 kcal | **EW:** 17 g | **Fett:** 55 g | **KH:** 65 g | **BE:** 4,1 | **Chol:** 119 mg









Faschierte-Bällchen *mit Feta, Eichelkürbis & Zitronenjoghurt*

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 1 Eichelkürbis
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Rote Rüben *(vorgegart)*
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Balsamico
- 3 EL Pignoli
- 1 Pkg. Gartenkresse

Zitronenjoghurt:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200 g griechisches Joghurt
- Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

Fleischbällchen:

- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Faschiertes *(gemischt)*
- 2 EL Petersilie *(gehackt)*
- 3 EL Erdnüsse *(gehackt)*
- 2 EL Rosinen
- 30 g Feta *(gewürfelt)*

Zum Panieren:

- 2 Eier
- 2 EL Schlagobers
- 150 g Pankobrösel
- 2 EL Sesam
- 150 g glattes Mehl

- *Salz, Pfeffer, Öl*

1. Für die Fleischbällchen Schalotten schälen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Mit Faschiertem, Petersilie, Erdnüssen und Rosinen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in 12 gleich schwere Portionen teilen, mit je 1 Stück Feta belegen und zu Bällchen formen.
2. Zum Panieren Eier und Obers mit 1 Prise Salz verquirlen. Brösel und Sesam vermischen. Bällchen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in den Bröseln panieren.
3. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis der Länge nach halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Kürbis auf das Blech legen, mit Olivenöl, Zimt und Chili vermischen und im Rohr ca. 30 Minuten braun rösten.
4. Für die Joghurtcreme Knoblauch schälen und pressen. Mit Joghurt, Zitronenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 2 Finger hoch Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin rundum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Rote Rüben würfeln. Mit Kürbiskernöl und Balsamico vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pignoli in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.
7. Joghurtcreme auf den Tellern verstreichen. Kürbisspalten, Fleischbällchen und Rote Rüben darauf verteilen. Mit Pignoli und Kresse bestreut servieren

Pro Portion: 964 kcal | **EW:** 36 g | **Fett:** 53 g | **KH:** 91 g | **BE:** 6,6| **Chol:** 161 mg



Überbackener Spaghetti-Kürbis

mit Salsiccia-Sugo

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- 3 Spaghetti-Kürbisse
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Basilikum *(gehackt)*

Fülle:

- 20 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Ricotta
- 50 g Mozzarella *(gerieben)*
- 80 g Parmesan *(gerieben)*
- 30 ml Schlagobers

Sugo:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 350 g Salsiccia piccante
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Dosen-Paradeiser *(stückig)*
- *Salz, Pfeffer*

1. Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Kürbisse der Länge nach halbieren, Kerne entfernen. Kürbisse auf ein Blech legen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten rösten.
2. Für das Sugo Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und im Olivenöl anschwitzen. Salsiccia-Brät aus der Haut lösen, in kleine Stücke teilen, in die Pfanne geben und scharf anrösten. Kräuter und Paradeiser zugeben. Dose mit einem Schluck Wasser füllen, schwenken und zuleeren. Sugo ca. 25 Minuten köcheln. Kräuter herausnehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Fülle Basilikum fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Ricotta, Mozzarella, Parmesan, Obers, Basilikum und Knoblauch verrühren.
4. Kürbishälften aus dem Rohr nehmen und mit der Hälfte der Ricottamasse füllen. Mit Sugo auffüllen, übrige Ricottamasse darauf verteilen. Im Rohr ca. 30 Minuten goldbraun backen.
5. Spaghettikürbisse aus dem Rohr nehmen und mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 454 kcal | **EW:** 25 g | **Fett:** 25 g | **KH:** 38 g | **BE:** 2,1 | **Chol:** 28 mg

Tipp: Fülle und Kürbis-Fruchtfleisch werden aus der Schale gegessen, die Schale selbst ist zu hart für den Verzehr.



Kürbis-Rosmarin-Brot

12 Scheiben, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Gehenlassen ca. 1 ½ Stunden

- 140 g Kürbiskerne
- 100 ml heißes Wasser
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Milch
- 15 g frische Germ
- 700 g glattes Mehl
- 2 TL Salz
- 3 EL Rosmarinnadeln
- 25 ml Kürbiskernöl

- *Mehl*

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbiskerne und Wasser vermischen.
2. Kürbis in Stücke schneiden, auf das Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Im Rohr ca. 35 Minuten rösten. Kürbis herausnehmen und mit der Milch pürieren.
3. Germ zerbröseln, mit Mehl, Salz, Rosmarin, Kürbiskernöl, Kürbiskernen (inkl. Wasser) und Kürbispüree ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. In eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein ofenfestes Gefäß mit heißem Wasser füllen und auf den Backrohrboden stellen. Einen Topf (ca. 24 cm) mit Backpapier auslegen.
5. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. In den Topf legen und leicht mit Mehl stauben. Brot ca. 30 Minuten gehen lassen. Im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 20 Minuten backen. Temperatur auf 190 °C reduzieren, Brot weitere 35 Minuten backen. Herausnehmen, aus dem Topf heben und auskühlen lassen.

Pro Scheibe: 318 kcal | **EW:** 11 g | **Fett:** 10 g | **KH:** 49 g | **BE:** 3,7 | **Chol:** 8 mg

Kürbiskernaufstrich

4 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten

- 3 EL Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Kürbiskernöl
- 250 g Topfen
- 3 EL Sauerrahm

- *Salz, Pfeffer*

1 TL von den Kernen beiseite stellen, übrige fein hacken. Knoblauch schälen und pressen. Kerne und Knoblauch mit den restlichen Zutaten glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion: 203 kcal | **EW:** 11 g | **Fett:** 16 g | **KH:** 3 g | **BE:** 0,2 | **Chol:** 5 mg

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



Tomaten-Basilikum-Aufstrich

Lange Zeit dominierten Wurst, Käse oder auch mal Frischkäse die Brotscheiben des Landes. Doch seit einigen Jahren finden sich in den Kühlregalen hiesiger Supermärkte zunehmend auch vegane Brotaufstriche – darunter exotisch anmutende Varianten wie „Orientalische Linse“ oder „Mexico Art“. Zu den beliebtesten Produkten aus dieser Riege zählt der Tomaten-Basilikum-Aufstrich. Welche von insgesamt sieben in Österreich gängigen Aufstrich-Marken dieser Geschmacksrichtung den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

TOP 5: Tomaten-Basilikum-Aufstrich

Note	Marke	in Punkten
1,0	**Ein gutes Stück Heimat Bio-Brotaufstrich Tomate-Basilikum**	**6,21**
1,0	Zurück zum Ursprung BIO-Aufstrich Tomate-Basilikum	6,21
1,4	NOA Brotaufstrich Kichererbse Tomate Basilikum	5,84
1,5	Vegavita Bio-Aufstrich Tomate Basilikum	5,73
1,8	Bio.k. Tomate Basilikum Aufstrich	5,49

So wurde getestet:
Die vom Institut für Lebensmittelwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse. Zunächst wurden 25 produktspezifische Deskriptoren der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur sowie Mundgefühl festgelegt, anhand derer die Aufstrich-Proben beschrieben werden konnten. Anschließend quantifizierten die Prüfer für jedes Produkt die Intensitäten der Deskriptoren und erstellten für alle untersuchten Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil.
Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit den Brotaufstrichen nahmen die Prüfer in einem zweiten Schritt eine Beurteilung der Qualität in den sensorische Wahrnehmungsmodalitäten sowie eine Gesamtbewertung für alle untersuchten Marken vor.
Die Prüfung fand im Sensoriklabor des Departments für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der Universität für Bodenkultur Wien statt.

Testsieger:
Mit exakt derselben Punktzahl in der Gesamtwertung standen am Ende der Untersuchungen gleich zwei Marken auf dem Siegerpodest: „Ein gutes Stück Heimat“ von Lidl sowie die Bio-Marke von Hofer „Zurück zum Ursprung“. Die beiden Aufstriche wiesen den intensivsten Tomaten-Geschmack auf, zudem waren beim Lidl-Produkt auch die Basilikum-Geschmacks- und Geruchsnoten ausgeprägter als bei allen anderen Proben. Während das sensorische Profil des Lidl-Aufstrichs insgesamt recht markant war, wusste „Zurück zum Ursprung“ eher durch die harmonische Komposition der Geruchs- und Geschmackskomponenten zu überzeugen. Besonderen Anklang bei den Testern fanden auch die Textur und das Mundgefühl beider Brotaufstriche. Während beispielsweise beim sehr festen Aufstrich von Oatly durchaus ein pelziges Mundgefühl ausgelöst wurde, war ein solches bei der Hofer-Eigenmarke nahezu gar nicht wahrnehmbar.



Hinter den beiden Testsiegern platzierte sich der Aufstrich der in Deutschland produzierten Marke NOA auf Rang zwei in der Gesamtwertung. Zwar wies bei NOA der Tomaten-Geschmack die drittstärkste Ausprägung aller Proben auf, doch zugleich waren salzige, knoblauchige und pfeffrige Geschmacksnoten intensiver als bei allen anderen Proben, so dass sich eine würzige Schärfe erkennbar abzeichnete.
Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Vegavita, Bio.k., Spar Veggie und Oatly.

Foto: Dieter Brasch

Kulinarik



Coverfoto: Getty Images

LECKERE VITAMINE

Der Boost fürs Immunsystem

FIT BLEIBEN. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen ist immer wichtig, vor allem aber im Herbst, wenn das Immunsystem vermehrt gefragt ist. Gut, dass jetzt viele Vitaminbomben Hochsaison haben.

Es ist keine subjektive Wahrnehmung, sondern Tatsache: Mit Beginn der kühleren und nasseren Jahreszeit steigt das Risiko, wir werden wieder anfälliger für Erkältungsviren und damit verbundene grippale Infekte. Laufende Nasen und kratzende Hälse stehen spätestens ab Mitte Oktober gefühlt wieder an der Tagesordnung. Doch das muss nicht sein. Neben Maßnahmen wie häufigem Händewaschen, Maske in Menschenmengen zu tragen und regelmäßigem Lüften hilft nämlich auch ein starkes Immunsystem dabei, den Herbst ohne Schnupfen zu überstehen. Und das arbeitet dann am besten, wenn es mit ausreichend Vitaminen versorgt wird. Im Herbst sind das vor allem die Vitamine C, A, E, B1 und D.

Frische Vitamine

Die gute Nachricht: Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit möglichst viel frischem, saisonalem Obst und Gemüse trägt viel dazu bei, auch die nasskalte Jahreszeit gut zu überstehen. So sind beispielsweise Äpfel und Kohlsprossen gute Vitamin-C-Lieferanten. Und das kennt man als Wunderwaffe im Kampf gegen Erkältungsviren. Es hilft aber nicht nur dabei, dem Schnupfen ein Schnippchen zu schlagen. Vitamin C ist auch an Stoffwechselprozessen beteiligt, kräftigt das Bindegewebe und wird zur Bildung von Hormonen benötigt.

Vitamin A (Retinol) ist in vielen Lebensmitteln enthalten, etwa in Brokkoli, Karotten, Kohl, Kohlsprossen, Rote Beete, Eiern, Milchprodukten und Innereien. Die Tatsache, dass Vitamin A die Sehfähigkeit in der Dämmerung stärkt, gleichzeitig aber auch wichtig für die Immunabwehr und die Schleimhäute ist, machen es im Herbst zu einem unverzichtbaren Bestandteil im Vitamin-Cocktail. Fehlt nur noch der ultimative Zellschutz: Vitamin E! Es fungiert als Radikalfänger, das heißt, es schützt die Zellen vor gefährlichen Zwischenprodukten des Stoffwechsels, indem es die Zellmembranen stabilisiert. Gleichzeitig braucht man es für einen funktionierenden Fettstoffwechsel. Nüsse, pflanzliche Öle, Avocados und fettreicher Fisch sind reich an Vitamin E.



Botanisch betrachtet ist der Kürbis eine Beere. Er ist in der Küche vielseitig einsetzbar – auch seine Blüten sind essbar.

Impressum: Projektleitung: Klaus Edelhofer, Erstellt von: VGN Content Marketing & Corporate Publishing, Leitung: Mag. Sabine Fanfule MBA
Redaktion: Mag. Claudia Hilmbauer, Fotoredaktion: Susanne Gröger, Layout: Ronald Lind

Fotos: Getty Images

Sonniges Gemüt

Wer sich im Herbst müde und abgeschlagen fühlt, Probleme mit dem Gedächtnis hat und sich weniger leistungsfähig fühlt, könnte an einem Vitamin-B1-Mangel leiden. Abhilfe schaffen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Naturreis, Sonnenblumenkerne, Fleisch und Fisch. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 (Thiamin) ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel und zahlreiche Funktionen der Nerven. Dann wäre da noch Vitamin D. Streng genommen eigentlich ein Hormon, ist es an vielen Prozessen im Körper beteiligt, vor allem an der Stärkung von Knochen, Muskeln und Immunsystem. Es wird zu 80 bis 90 Prozent über die Sonneneinstrahlung im Körper hergestellt. Im Herbst und Winter reicht diese in der Regel aber nicht aus, weshalb sich die zusätzliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates, idealerweise in Kombination mit Vitamin K, empfiehlt. ■

Diese Vitaminbomben haben jetzt Saison !

Vitamin C: Paprika, Kartoffel, Petersilie, Grünkohl, Kohlsprossen, Brokkoli, Chilischoten
Vitamin A: Karotte, Kürbis, Grünkohl, Spinat, grüne Bohnen, Tomate, Rote Beete, Kohlsprossen
Vitamin E: pflanzliche Öle, etwa Kürbiskern- oder Sonnenblumenöl, Haselnüsse, Grünkohl
Vitamin B: Grünkohl, Sesam, Endiviensalat, Sonnenblumenkerne, Linsen, Karfiol, Kartoffeln, Champignons



Kohlsprossen: reich an Vitaminen A und C



VITAMIN D3 & K2

FÜR KNOCHEN UND IMMUNSYSTEM
MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE

www.multi.at

Palmölfrei · Glutenfrei · Laktosefrei · BPA-frei · Veggie Vegetarisch

AUS DEM HAUSE GENERICON | APOTHEKENEXKLUSIV

© Liubov - stock.adobe.com, 20221020_MDK_I_Gusto

Die Stars im Herbst

GESUND. Kürbis, Kohlsprossen, Maroni und Co. sind nicht nur randvoll mit gesunden Vitaminen, sondern haben jetzt auch noch Hochsaison. Die Herbstküche ist bunt, schmackhaft – und einfach!



Herbstpizza

Zutaten für 1 Pizza:

- 1 Pkg. Pizzateig
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Kürbis
- 100g Pizzakäse
- 10 Scheiben Schinken
- 60 g Blauschimmelkäse
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Oregano, Basilikum

Zubereitung: Zwiebel schälen und schneiden. In Olivenöl mit fein gewürfeltem Knoblauch anschwitzen. Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum nach Geschmack würzen. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Tomatensauce auf dem Pizzateig verteilen. Die nächste Lage bildet der Pizzakäse. Danach folgen Kürbisstücke, Schinkenstreifen und Blauschimmelkäse. Zuletzt mit Pinienkernen bestreuen. Die Pizza ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Fotos: Getty Images

Kohlsprossencremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kohlsprossen
- 100 g Cheddar
- 100 g Schlagobers oder Pflanzenkochcreme
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Öl
- 1 EL Gemüsesuppengewürz
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 1 EL Butter
- 100 g Baguette
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Frische Kohlsprossen putzen, tiefgefrorene dünsten. Röschen halbieren, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf mit 2 EL Öl Zwiebeln, Kohlsprossen und Knoblauch andünsten. Mit ¾ l Wasser ablöschen. Das Suppenpulver hinzugeben, nach dem Aufwallen zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und vom Stiel befreien. Mit 100 ml Öl pürieren und mit Salz würzen. Das Baguette in kleine Würfel schneiden, die in geschmolzener Butter knusprig geröstet werden. Kurz in 1/3 des Kräuteröls schwenken.

2/3 des geriebenen Käses und den Schlagobers zur Suppe hinzufügen und mit dem Stabmixer fein pürieren, bis der Käse geschmolzen ist. Salz und Pfeffer zum Würzen verwenden. Mit Brotwürfeln und dem übrigen Käse bestreut anrichten.





Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Herbstsalat mit Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 reife Birne
- 150 g Hokkaidokürbis
- 300 g Gorgonzola
- 4 Portionen Feldsalat
- 10 Walnüsse
- 1 EL Kürbiskernöl
- 7 EL Traubenkernöl
- 3 EL Essig
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Birne waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne Zucker karamellisieren, Birne kurz darin schwenken. Den Kürbis waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten. Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen verwenden. Anschließend die grob gehackten Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Den Salat waschen und auf Tellern anrichten. Essig, Gewürze und Öl mit dem Schneebesen zu einer Marinade verquirlen. Salat marinieren, mit Birne, Kürbis, Nüssen und Gorgonzolastücken ergänzen.





Gugelhupf mit Maroni

Zutaten für 1 Gugelhupf:

- 125 g Kastanienreis
- 150 g Staubzucker
- 40 g glattes Mehl
- 40 g Butter
- 7 Eier
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 80 g Lebkuchenbrösel
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Zubereitung: Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Eigelb, 75 g Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen. Kastanienreis, Mehl und Lebkuchenbrösel mischen. Eiweiß kurz aufschlagen, nach und nach restlichen Zucker hinzufügen, bis ein fester Eischnee entsteht. Vorsichtig Eigelb-Zucker-Masse, Eischnee und Mehl-Lebkuchen-Mischung vermengen. Zerlassene Butter am Ende hinzufügen.

Die Masse in eine Silikon-Gugelhupfform füllen. 45 Min. im Backrohr backen. Mit dem Stäbchentest kontrollieren, ob er durch ist. In der Form komplett auskühlen lassen, dann stürzen und mit Staubzucker bestreuen.

Fotos: Getty Images

Abwechslungsreich

Heumilch hat immer Saison

SAISONKÜCHE. Heumilchbauern wirtschaften im Kreislauf der Jahreszeiten. Im Frühjahr bringen sie hofeigenen Dünger auf Wiesen und Weiden aus, um ein kräftiges Pflanzenwachstum zu ermöglichen. Mit dem Start der Weidesaison sorgen Heumilchkühe durch das Grasen auf den Weiden für zusätzliche Wachstumsimpulse und genießen von Sommer bis Herbst frische Gräser und Kräuter. Währenddessen fahren die Bauern ihre Heuernte ein, die die Kühe in den Wintermonaten ernährt. „Diese traditionelle und nachhaltige Wirtschaftsweise trägt entscheidend zur Tiergesundheit und zum Schutz der Umwelt und der Artenvielfalt bei", erläutert Karl Neuhofer, Obmann der ARGE Heumilch. Im Einklang mit den Saisonen zu wirtschaften und zu leben, ist auch im Küchenalltag sinnvoll. Die ARGE Heumilch hat daher ihr aktuelles Rezeptheft dem Thema „saisonale Küche" gewidmet.

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.



Das Rezeptheft kann kostenlos unter **www.heumilch.com** bestellt werden.

Heumilch
EINFACH URGUT.

Unsere Wiesen, Weiden und Almen sorgen für ein urgutes Klima.

Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten. Die dafür bewirtschafteten Wiesen, Weiden und Almen speichern große Mengen an CO_2 – sogar mehr als der Wald. Dadurch trägt die Heuwirtschaft zum Klimaschutz bei. ***Mehr auf heumilch.com***

GARANTIERT TRADITIONELLE SPEZIALITÄT

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität".

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.

MITGEDACHT

Vorratshaltung leicht gemacht

ORGANISIERT. Wenn in der Küche alles seinen Platz findet, schafft das nicht nur zusätzlich verwendbare Fläche, sondern erleichtert auch die Vorratshaltung. Woran man bei der Gestaltung einer Küche denken sollte.



Vorräte, die immer eine gute Idee sind

- Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Obst und Gemüse
- Trockenvorräte wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte
- Konservendosen: Bohnen, passierte Tomaten, Linsen, Pilze, Kichererbsen
- Konservengläser: Oliven, Pesto, Essiggurkerl
- Gewürze wie Salz, Pfeffer, Oregano, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Zucker
- Essig, Öl, Butter oder Margarine
- Backzutaten: Trockenhefe, Mehl, Backpulver, Grieß
- Kaffee oder Tee
- Brot und Gebäck
- Obst und Gemüse
- Fleisch und Wurst bzw. Tofu, Seitan oder vegane Alternativen

Foto: eos-fotografie.at

Herbstzeit ist traditionell Lagerzeit. Denn als frische Lebensmittel noch nicht das ganze Jahr über erhältlich waren, musste man mit dem durch den Winter kommen, was verfügbar war – oder eben der Vorratskeller hergab. Nun sind diese Zeiten längst passé. Eine sinnvolle Vorratshaltung ist dennoch nicht verkehrt. Sie spart Geld, und für den Fall, dass man mal nicht raus kann oder einfach keine Zeit hat, einkaufen zu gehen, sind genügend Lebensmittel im Haus, aus denen sich leckere Gerichte zaubern lassen.

Coole Sache

Wenn es ums Frischhalten von Lebensmitteln geht, denkt man zuerst an den Kühlschrank. Tatsächlich verlängert seine Kälte die Lebensdauer von Fleisch und Fisch, Käse und Milchprodukten, Wurst, angebrochenen Lebensmitteln wie Saucen und Marmeladen, geöffneten Säften, Salat und bestimmten Gemüsesorten sowie Speiseresten, die man bald noch essen möchte. Doch die Frischzellenkur bekommt nicht allen. Tomaten, Bananen, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Basilikum und Zwiebeln verderben bei Kälte schneller. Zitrusfrüchte verlieren Geschmack und Vitamine, Brot trocknet aus, Olivenöl wird flockig, und Honig kristallisiert. Wohin also mit diesen Vorräten? Auch dafür bieten moderne Küchen innovative Lösungen.

Bei ewe kommen für diese Fälle die ausgeklügelten Vorratsschränke zum Einsatz. Besonders beliebt ist der Apothekerauszug. Er verbraucht wenig Fläche und eignet sich hervorragend für die Aufbewahrung von Gewürzen, Nudeln, Ölen, Honig, Mehl und Konserven. Noch einen Schritt weiter gehen die Vorratsschränke der Serie „CONVOY Lavido“. Die einzelnen Regalböden können stufenlos und sehr einfach in der Höhe verstellt werden. Durch den praktischen Auszug kann man auf die gelagerten Vorräte von drei Seiten aus zugreifen – und vergisst so nie wieder auf wertvolle Lebensmittel.

Ausgeklügelte Ideen

Für zusätzlichen Stauraum sorgen Rollkörbe samt unterschiedlichen Ausstattungen. Bei ewe hat man an alles gedacht. So erleichtern beispielsweise Querteiler die Aufbewahrung von Flaschen und verhindern das Umfallen beim Ausziehen. Zudem sind auch sogenannte „Boxsides“ für die Rollkörbe erhältlich. Diese ermöglichen die individuelle und ständig anpassbare Aufteilung der Laden in kleinere Einheiten – hier rollt nichts mehr in der Gegend herum, alles bleibt an seinem Platz und ist mit nur einem Griff leicht zugänglich.

Flaschenwannen kümmern sich um die Beherbergung wertvoller Weine ebenso wie um Öle, während selbst für Brot und Gebäck eine überaus smarte Lösung zur Verfügung steht. Das Brotelement von ewe punktet mit einer integrierten Brotbox samt Leinenbeutel und kommt optional mit einem Allesschneider oder einem integrierten Arbeitsbrett. ■

Was gehört wohin

Gefrierfach: Butter (6–8 Monate), Schweinefleisch (4–7 Monate), Rindfleisch (9–12 Monate), Geflügel (2–10 Monate), Fisch (2–4 Monate), Brot & Gebäck (1–3 Monate), Obst (8–12 Monate), Hartkäse (2–4 Monate), Gemüse (6–12 Monate), Kräuter (8–10 Monate)

Kühlschrank: Fleisch und Fisch, Käse und Milchprodukte, Wurst, angebrochene Lebensmittel wie Saucen und Marmeladen, geöffnete Säfte, Salat, bestimmte Gemüsesorten, Speisereste

Trocken: Reis und Nudeln, Instantprodukte, Mehl, Zucker, Snacks, Gewürze, Kaffee, Konservendosen, Einmachgläser, Kaffee und Tee

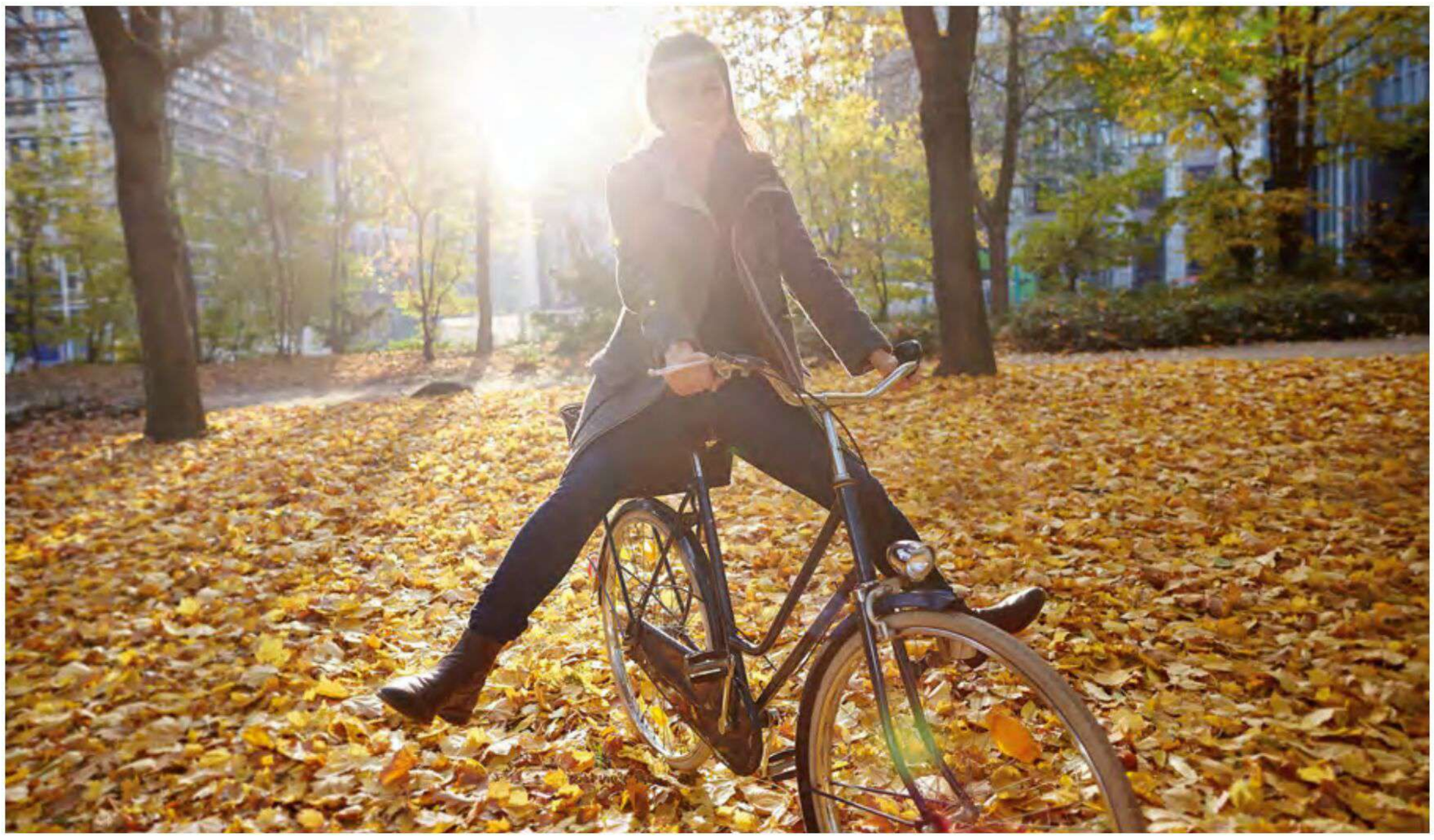
Dunkel: Getränke, Kartoffeln, Karotten, Äpfel, Birnen, Zwiebeln



EINFACH RAUS

Aktiv gegen den Herbstblues

SONNENMANGEL. So abwechslungsreich man sich jetzt auch ernährt, gelingt es den wenigsten Menschen, während der kalten Jahreszeit genügend Vitamin D aufzunehmen. Das Resultat kann unter anderem eine saisonale Depression sein. So beugt man vor.



Wenn Nebel über den Straßen liegt, es den ganzen Tag nicht so richtig hell wird und man das Gefühl hat, es würde gar nicht mehr aufhören, zu regnen, macht das auch etwas mit der Stimmung. Man fühlt sich müde, schlapp, will einfach nur schlafen und ist schlecht gelaunt. Doch weshalb ist das so? Schließlich sind sowohl Nebel als auch Regen faszinierende Wetterphänomene, die uns ja genauso gut in Hochstimmung versetzen könnten. Tatsächlich ist es die Sonne, die uns fehlt. Aber nicht etwa, weil wir sie einfach hübscher finden.

Sonne im Herzen – und auf der Haut

Der Grund hat mit Vitamin D zu tun. Obwohl es eigentlich ein Hormon ist, wird es häufig auch als „Sonnenvitamin" bezeichnet. Der Körper kann es nicht selbst produzieren, sondern benötigt dafür UV-Strahlung, die über die Haut aufgenommen wird. Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel enorm wichtig, aber auch an anderen wesentlichen Funktionen des Körpers beteiligt.

So sorgt es beispielsweise auch für ein starkes Immunsystem und spielt eine wichtige Rolle in der Regulation des Hirnbotenstoffs Serotonin. Auch die Verwertung von Dopamin und die Synthese von Noradrenalin werden von Vitamin D beeinflusst. Hier schließt sich der Kreis, denn die letztgenannten Punkte wirken sich auf die Psyche aus. Bei einem Vitamin-D-Mangel fühlt man sich matt, niedergeschlagen und freudlos.

Vitamin D-Speicher füllen

Die gute Nachricht zuerst: Es braucht nicht strahlenden Sonnenschein und 25 Grad, damit der Körper Vitamin D produzieren kann. Selbst bei bedecktem Himmel ist genügend UV-Strahlung vorhanden. Also ab in die frische Luft und Licht an die Haut lassen – rund 20 Minuten täglich sollten es sein.

Fotos: Getty Images

Wer das mit einem flotten Spaziergang, einer Joggingrunde oder einer Yoga-Einheit kombiniert, tut auf mehreren Ebenen etwas für die Stimmung. Denn auch Bewegung kann unsere Psyche wesentlich beeinflussen. Zusätzlich kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten dabei helfen, einem Mangel vorzubeugen oder ihn auszugleichen.

Depression oder Blues?

Im Herbst und Winter fühlen sich viele Menschen abgeschlagen und erleben ein Stimmungstief. Die Folgen sind für Betroffene zwar mühsam, das Krankheitsbild unterscheidet sich allerdings von der „echten" Depression wesentlich. Denn während jene, denen im Herbst und Winter Dunkelheit und Sonnenmangel zu schaffen machen, im Frühling wieder deutlich besser drauf sind, leiden von saisonal unabhängiger Depression Betroffene das ganze Jahr über. Auch das Ausmaß des Leidensdrucks, Symptome sowie Behandlungsmöglichkeiten unterscheiden sich wesentlich.



Treten zum Stimmungstief Appetitlosigkeit und Schlafstörungen auf, hält es über mehr als 14 Tage an und fühlt man sich tieftraurig, ist es wichtig, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Arzt oder die Ärztin kann abklären, ob eine echte Depression vorliegt, und weitere Schritte planen. ■

Tipps gegen das Stimmungstief

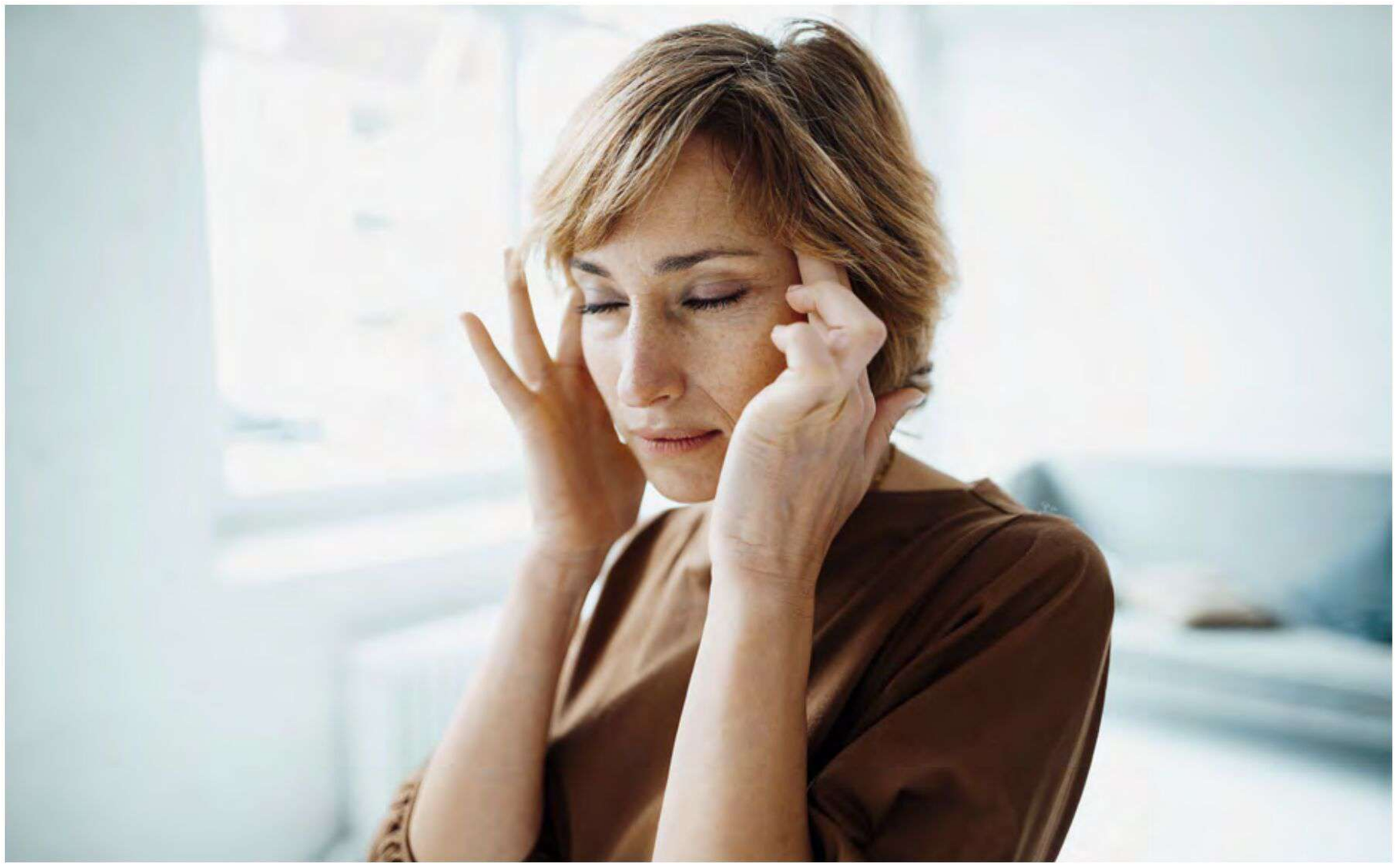
- Sport an der frischen Luft
- Spaziergänge draußen
- Lichttherapie mit speziellen Lampen (mind. 2500 Lux)
- Viel Gemüse, besonders Karotten, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch essen (Vitamin B6 für die Nerven!)
- Vitamin D nötigenfalls als Nahrungsergänzung zuführen
- Soziale Kontakte pflegen
- Immer etwas vorhaben, auf das man sich freut



HERBSTSCHMERZ

Übersehenes Leid: Migräne

HÄUFIG. Schätzungen zufolge leiden rund zehn Prozent der Menschen in Österreich an Migräneattacken. Oft verstärken sich die Symptome im Frühling und Herbst. Weshalb ist das so?



Obwohl Migräne relativ weit verbreitet ist und jeder Zehnte an Migräneattacken leidet, wird die Erkrankung im Alltag oft übersehen oder von nicht Betroffenen abgetan. Ein bisschen Kopfschmerzen hat schließlich jeder einmal. In Wahrheit handelt es sich bei Migräneattacken um schmerzhafte Episoden, die den Alltag wesentlich beeinflussen. Werden die einseitigen, pochenden und intensiven Kopfschmerzen von der sogenannten Migräne-Aura begleitet, gehen nämlich auch Sehstörungen, eigenartige Empfindungen sowie Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinnes einher.

Hochsaison im Herbst

Die Auslöser für Migräneattacken können unterschiedlicher Natur sein. So reagieren manche Betroffene auf grelles Licht, starken Lärm, hormonelle Schwankungen, bestimmte Lebensmittel, Übermüdung und Stress. Aber auch das Wetter ist ein häufiger Trigger. „Bei mir sind es vor allem die hohen Temperaturschwankungen und die schnellen Wetterumschwünge“, erzählt Hermine S. Sie litt bereits als Kind regelmäßig an Migräne. Echte Erleichterung gibt es für die mittlerweile 43-Jährige erst seit Kurzem.

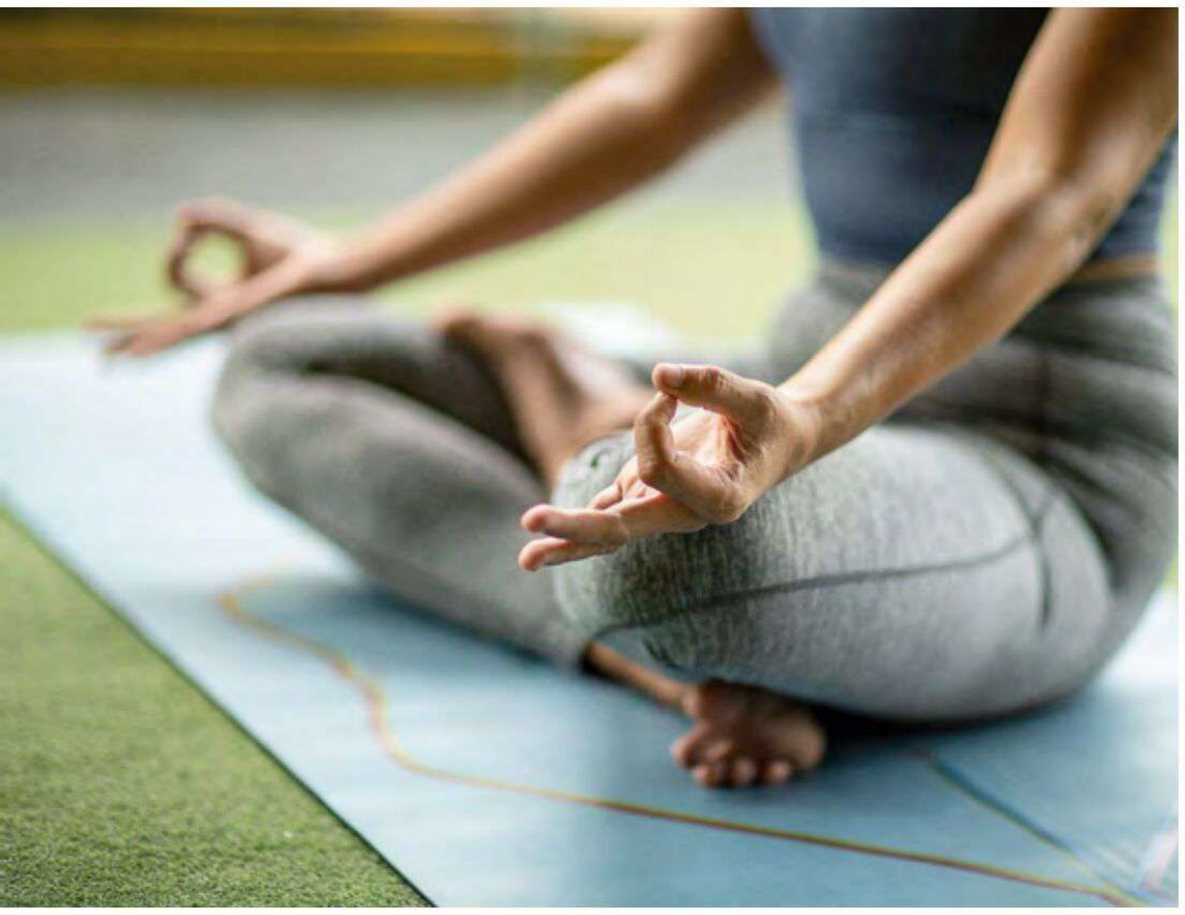
Ein echter Gamechanger war für sie die Einführung des ersten rezeptfreien Migränemittels in Österreich. Das Medikament mit dem Wirkstoff Zolmitriptan ist in der Apotheke erhältlich und kann eingesetzt werden, sobald ein Arzt oder eine Ärztin das Vorliegen einer Migräne diagnostiziert hat. Es kommt bei akuten Migräneanfällen zu Zug und beendet die akuten Kopfschmerzphasen mit oder ohne Aura schnell. „Ich bin so schnell wieder einsatzfähig und kann meinen Alltag wie gewohnt führen“, so Hermine S.

Fotos: Getty Images

Schmerzfrei durch den Herbst

Das Medikament gibt ihr Lebensfreude zurück. Aber: „Verhindern kann es die Migräne nicht, dafür darf es auch nicht eingesetzt werden. Ein paar Tricks aus einer Selbsthilfegruppe haben aber dazu geführt, dass die Anzahl der Tage, an denen ich Migräneattacken erleide, deutlich gesunken ist“, verrät die Wienerin. „Ich muss zum Beispiel darauf achten, dass ich nicht friere. Denn wenn man friert, zieht man automatisch die Schultern hoch und verkrampft sich. Schmerzen sind die Folge. Gleichzeitig verhindert eine Haube, dass sich die Blutgefäße, Nerven und Muskeln der Kopfhaut verspannen und so Schmerzen auslösen. Mit Luftdruckveränderungen komme ich zudem besser klar, wenn ich viel trinke, ausreichend schlafe und mich viel bewege.“

Zusätzlich können gezielte Entspannungsübungen, etwa Yoga, Tai-Chi oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson dabei helfen, das Auftreten von starken Migräneanfällen etwas zu reduzieren. Bisher riet man auch dazu, Trigger wie helles Licht oder „verdächtige“ Lebensmittel zu meiden. Neue Studien legen aber nahe, dass die komplette Vermeidung von Triggern der falsche Weg sein könnte. Sie legen nahe, die Auslöser zwar zu kennen, sie im Alltag aber nicht zu meiden wie der Teufel das Weihwasser. Denn wer mit Ängsten und Vermeidung reagiert, entwickelt häufig chronische Schmerzen. ■



Gezielte Entspannungsübungen, etwa Yoga oder Meditation, können dazu beitragen, Kopfschmerzen zu lindern.

MIGRÄNE ON OFF

AURASIN akut

AURASIN
BEI MIGRÄNE akut
Wirkstoff: Zolmitriptan
2 Tabletten
STADA

REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.

Hilft schnell bei akuter Migräne.

- Das erste rezeptfreie Triptan Österreichs
- Lindert auch die Begleitsymptome
- Gezielte Linderung der Migränesymptome: hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Zolmitriptan. 852_AUR_0721

aurasinakut.at

STADA
Caring for People's Health

Genussziele im Herbst

UNTERWEGS. Genuss und Herbst gehören untrennbar zusammen. Schließlich ist jetzt die Zeit der Ernte gekommen – und einige Spezialitäten haben jetzt Hochsaison, etwa der Trüffel. Welche Ziele Gourmets jetzt unbedingt auf die Bucketlist schreiben sollten.

Niederösterreich

Wein und Kultur

Noch bis November wird der Weinherbst Niederösterreich mit all seinen Facetten gefeiert: Verkostungen, Weinfeste, Tage der offenen Kellertüren, Prämierungen und vieles mehr stehen auf dem Programm. Grandiose Landschaft trifft dabei auf vortrefflichen Wein, glanzvolle Kultur vereint sich mit feinster Kulinarik zu einer Genuss-Symphonie, und Tradition feiert Innovation. Der Gast darf sich zudem auf herzliche Gastfreundschaft freuen.
Programm: **niederoesterreich.at/weinherbst**



Burgenland

Wein und Sonne



Dank seiner Lage ist das Burgenland eines der Bundesländer, die auch im Herbst noch mit warmen Sonnenstrahlen aufwarten. Unendlich viele Wanderwege, wunderschöne Fahrradstrecken und hervorragende Weine machen das Burgenland zum herbstlichen Genussziel. Am besten, man wandert zunächst entschleunigt durch sanfte Weinberge und gönnt sich danach in der einen oder anderen Buschenschank regionale Köstlichkeiten. Auch Events gibt es zur Genüge: Das Klosterer Kastanienfest, das Martiniloben und die Weinkulturtage, das Jungweinfest im Mittelburgenland und der Ruster Herbst sind nur einige davon.
burgenland.info

Fotos: Niederösterreich Werbung/ JULIUS HIRTZBERGER, Getty Images

Kroatien

Trüffelgenuss

Nochmal ab in die Sonne und so das Nützliche (Vitamin D tanken!) mit dem Angenehmen (Urlaub, Wein, Trüffel) verbinden: Kroatien lockt im Herbst mit einer recht unscheinbar wirkenden, dafür umso grandioser schmeckenden Spezialität: den Trüffeln. Im Oktober sind es vor allem der Albatrüffel (Echte weiße Trüffel), der Burgundertrüffel (Herbsttrüffel) und der Perigordtrüffel (Schwarze Trüffel), die Saison haben und allerorts ihren Weg in die hervorragende Küche finden. Top in dieser Hinsicht sind beispielsweise das zauberhafte Restaurant & Hotel „Kukuriku“ (**kukuriku.hr**) in der historischen Stadt Kastav bei Opatija und das Restaurant „Nebo“ im Hilton Costabella Beach Resort Rijeka (**hilton.com**). Letzteres führt der jüngste Kroatische Koch mit Michelin-Stern, Deni Srdoč.





Südtirol

Törggelen

Vor allem entlang der Weinstraße und im Eisacktal, jedenfalls überall dort, wo Wein angebaut wird, zelebriert man bis heute den alten Brauch des Törggelen. Er bezeichnet nichts anderes als einen Festschmaus nach dem Weinpressen. Dabei lud man Erntehelfer aus nah und fern zur Marende (Jause) ein, bei der natürlich auch der neue Wein und der Suser (Sturm) verkostet wurden. Das Wort leitet sich vom Lateinischen „torquere" ab, was so viel wie „(Wein) pressen" bedeutet. Heute feiert man die „fünfte Jahreszeit" mit gemütlichen Herbstwanderungen und anschließenden Besuchen in Buschenschänken und Hofschänken. Gebratene Kastanien, Schlutzkrapfen und Knödel begleiten dann die edlen Tropfen. **suedtirol.info**



Wien

Herbstgenusswoche



Von 31. Oktober bis 6. November 2022 feiert man den Herbst in der Hauptstadt vor allem in kulinarischer Hinsicht. Während der „Herbstgenusswoche" von Culinarius präsentieren zahlreiche Gastronomen einzigartige, saisonale Genusserlebnisse in und um Wien. Spitzenrestaurants laden dazu ein, ihre Kreationen zum Fixpreis zu genießen. So gibt es in teilnehmenden Lokalen ohne Haube viergängige Menüs um 34,50 Euro/Person, führt das Restaurant eine Haube, gibt es zu diesem Preis ein dreigängiges Menü. Für jede weitere Haube wird ein kleiner Aufpreis fällig. Auch Lunchoptionen stehen zur Auswahl. Buchung und Reservierung erfolgen über die offizielle Website **gastronews.wien.**

Wien

Falstaff Vienna Bar- & Spirits Festival

Fans feiner Spirits und cooler Cocktails sind am 3. November in der Wiener Hofburg richtig. Denn dann treffen zahlreiche Gin-, Wodka- und Rumerzeuger aus dem In- und Ausland aufeinander, um ihre Spezialitäten zu präsentieren. Allein 300 nationale und internationale Whisk(e)ys warten darauf, verkostet zu werden. Die besten Bartender und Rookies Österreichs mixen dazu neben Klassikern auch eigene Kreationen.
falstaff.at/events



Fotos: IDM Südtirol-Alto Adige/Manuel Ferrigato, beigestellt, Lorenz Masser, Mila Zytka, CRAFT BIER FEST/CHRISTOPH ADAMEK

Bezahlte Anzeige



Wiener Gusto

Je näher, desto Gusto!

Wiener Gusto – die neuen BIO-Produkte der Stadt Wien! Aus deiner Nähe, 100% biologisch und frisch.

Jetzt bestellen auf wienergusto.at



Stadt Wien

wienergusto.at

GUSTO jetzt digital lesen

Zusätzlich zur gedruckten Ausgabe können Sie als Abonnent:in GUSTO digital über unsere **readers Lounge E-Paper-App** lesen.

Jetzt noch mehr Lesevergnügen durch viele tolle Funktionen:



Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten:

- **Bequemer Lesemodus** für mehr Lesevergnügen
- **Großes Magazin-Archiv** der letzten Jahre
- Praktische **Vorlesefunktion** für jeden Artikel, ideal für Auto- oder Zugfahrten
- Nützliche **Suchfunktion**
- **Kostenlos** zu jedem aktiven Abo

Jetzt downloaden

Jetzt im Apple App Store & im Google Play Store

readers LOUNGE

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

GUSTO

In der App & am Computer

Das einmalige Registrieren geht ganz einfach: Gehen Sie zunächst auf **readerslounge.at/registrierung.** Danach erhalten Sie ein Mail, um Ihr Passwort zu setzen und Ihr Login zu aktivieren. Öffnen Sie schließlich die App und melden Sie sich mit Ihren Daten an.



Registrieren Sie sich jetzt in 3 Schritten

1.

Registrieren Sie sich unter **readerslounge.at/registrierung**

2.

Nach der Registrierung erhalten Sie ein **Mail, um Ihr Passwort zu setzen.** Nach dem Setzen des Passworts ist Ihr Login aktiviert.

3.

Öffnen Sie die App oder gehen Sie auf **readerslounge.at** in den Bereich „Meine Magazine“ und melden Sie sich mit Ihren Daten an.

Sollten Sie Fragen haben, beantwortet unser Kundenservice diese gern unter:
help@meinabo.at oder telefonisch unter **01/9555 100.**

GENERALI Vitality

FETT HÄLT LÄNGER ALS GESCHMACK

Die Zukunft genießen? Geht! Das einfache Rezept zum gesünderen Leben: ein bewusster und aktiver Alltag.

Studien belegen: Drei Viertel der Todesfälle in Österreich gehen auf einen ungesunden Lebensstil zurück: Zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, Alkoholkonsum und Rauchen sind die Hauptursachen für Herz- und Lungenkrankheiten, Krebs und Diabetes. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die halbe Miete für ein gesünderes und längeres Leben – und zwar in zweierlei Hinsicht: Wertvolle Nährstoffe versorgen den Körper, und Genuss macht glücklich.

Entgeltliche Einschaltung | Fotos: Shutterstock



Die Erkenntnis, dass ein gesünderer Lebensstil mehr Vorteile mit sich bringt, ist der Startschuss dafür, das eigene Verhalten zu ändern und das Leben nachhaltig zu verbessern. Dabei zählen jeder Schritt und jede Unterstützung, die einen dazu motivieren, am Ball zu bleiben. Köstliche Rezepte auszuprobieren, die zur frischen Zubereitung von genussreichen Menüs inspirieren, sind schon mal ein guter Anfang. Schließlich sind frisch gekochte Speisen erwiesenermaßen gesünder als Fertiggerichte. Noch effektiver ist es, gesunde Ernährung mit ausreichend Bewegung zu kombinieren. Wird man dafür auch noch belohnt, macht es noch mehr Spaß! Auf dieses Rezept setzt Generali Vitality, ein Gesundheits- und Belohnungsprogramm, das mithilfe einer App in drei Schritten zum gesünderen Leben motiviert.

SCHRITT 1: BEWUSST MACHEN

Es liegt in der Natur des Menschen, höflich, aber nicht ganz ehrlich auf Fragen zu antworten, denn: Wie oft haben Sie schon auf die Frage des Kellners „Hat's geschmeckt?" mit Ja geantwortet, obwohl Sie eigentlich nicht zufrieden waren? Auch auf die Frage nach unserem Befinden folgt oft sehr schnell die Antwort: „Gut!" Ist es Höflichkeit, Bequemlichkeit – oder wissen wir selbst nicht so genau, wie es uns wirklich geht? Tatsache ist: Nur 14,3 Prozent der hierzulande Versicherten waren 2019 bei Vorsorgeuntersuchungen. Die Pandemie hat zu einem weiteren Rückgang bei den für die Prävention so wichtigen Gesundheitschecks geführt. Aber nur wer seine Gesundheit kennt, kann sie verbessern. Hier setzt auch Generali Vitality – ein umfassendes Gesundheits- und Belohnungsprogramm – an: Insgesamt drei Onlinetests sind die ersten Schritte in ein gesünderes Leben. Als Einstieg bietet der Generali Vitality Gesundheitstest die Möglichkeit herauszufinden, wie es wirklich um die eigene Gesundheit bestellt ist. Der 15-minütige Test fragt daher Gesundheitswerte und Verhaltensweisen ab. Wichtige Werte wie Größe, Gewicht, Blutzucker und Blutdruck verschaffen einen ersten Überblick über den individuellen Gesundheitszustand. Und wer diese wichtigen Messwerte

> *Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.*
>
> Sebastian Kneipp

gerade nicht zur Hand hat, kann sie zu einem späteren Zeitpunkt nachtragen. Für diesen Test winken bereits die ersten 1000 Vitality Punkte sowie ein Feedback mit Empfehlungen und Anregungen für ein gesünderes Leben. So ist etwa eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Grundpfeiler für Gesundheit und Wohlbefinden – und letztlich für eine Zukunft mit hoher Lebensqualität. Und die liegt den meisten Menschen am Herzen. So belegt eine vom IMAS-Institut im Jahr 2020 veröffentlichte Vorsorgestudie: Für 91 Prozent der österreichischen Bevölkerung ist der Wunsch, im Alter keine größeren gesundheitlichen Probleme zu haben, der wichtigste Lebenstraum. Allerdings dürften viele beim Essen – auch unbewusst – gegen ihren Traum arbeiten. Denn laut aktuellem österreichischem Ernährungsbericht sind 50 Prozent der Menschen in Österreich übergewichtig. Zudem werden trotz ausreichender Nahrungsversorgung nicht genug essenzielle Nährstoffe aufgenommen. Anders gesagt: Viele von uns sind überernährt und trotzdem unterversorgt.



Besonders wichtig: eine ausgewogene Ernährung.

Klarheit über die eigenen Ernährungsgewohnheiten verschafft der Generali Vitality Ernährungstest: Er gibt Auskunft darüber, wie gesund man sich ernährt, welche Nahrungsmittel sich positiv auf die Gesundheit auswirken und welche man vielleicht meiden sollte oder etwas verringern könnte. Auch dafür gibt es 1000 Vitality Punkte. Nochmals die gleiche Punkteanzahl erhält man mit der Abgabe der Generali Vitality Nichtrauchererklärung. Damit bestätigt man, dass man im letzten halben Jahr nicht geraucht hat – und das ist ebenso wichtig für ein gesundes Leben. Aufschluss darüber, wie es wirklich um die eigene Gesundheit bestellt ist, verschafft die Vorsorgeuntersuchung. Im Rahmen dieser jährlichen Vorsorge- beziehungsweise Gesundenuntersuchung der Krankenkasse, beim Arzt oder in der Apotheke ist der Generali Vitality Gesundheitscheck möglich, für den es bis zu 12.000 Vitality Punkte gibt. Dabei werden die wichtigsten Kennwerte ermittelt: Body-Mass-Index, Taillenumfang, Blutdruck, Gesamtcholesterin und Blutzucker. Aber auch Impfungen sind unabdingbar für die eigene Gesundheit. Daher folgt Generali Vitality den Empfehlungen der WHO und des Bundesministeriums für Gesundheit und belohnt die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und durchgeführte Schutzimpfungen ebenfalls mit Generali Vitality Punkten. »

SCHRITT 2: AKTIV LEBEN

Wie Ernährung haben auch Sport und Bewegung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden. Allerdings: Jeder zweite

> *Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*
>
> Winston Churchill



Die Natur genießen und sich dabei etwas Gutes tun.

Erwachsene in Österreich bewegt sich zu wenig – zu diesem Ergebnis kommt eine 2021 publizierte Auswertung für das Global Observatory for Physical Activity: Laut dem von Forscherinnen und Forschern der MedUni Wien und der Universität Graz geleiteten Projekt erfüllen lediglich 45 Prozent der Frauen und 48 Prozent der Männer die ausdauerbezogenen Mindestempfehlungen. Im Durchschnitt sitzen die Österreicherinnen und Österreicher rund 318 Minuten. Nach Ansicht der WHO ist körperlich ausreichend aktiv, wer sich in der Woche 150 Minuten bewegt oder 75 Minuten Sport treibt. Die WHO empfiehlt allerdings doppelt so viel Bewegung, um durch Aktivität die Gesundheit zu verbessern.

Sich zu bewegen ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Psyche: Die Generali Zukunftsstudie 2021 zeigt, dass Sport und Bewegung glücklich machen. 43 Prozent der Befragten empfinden dabei Glücksmomente, die den Alltag bestimmen. Auch Essen macht glücklich, wie deutsche Ernährungswissenschaftler im Rahmen einer Befragung im Jahr 2019 herausfanden: 81 Prozent der Befragten schrieben der Nahrungsaufnahme das Potenzial für ein persönliches Glücksempfinden zu. Am glücklichsten macht demnach Essen, das uns an gesellige Mahlzeiten im Kreis von Familie und Freunden erinnert. Wenn das kein guter Grund ist, der Ernährung noch mehr Wichtigkeit im Leben einzuräumen und sich öfter zu bewegen! Generali Vitality ist der ideale Coach für beides.

Mit Belohnungen bezwingt das Programm den „inneren Schweinehund“ jeden Tag aufs Neue. Egal, ob Sie allein oder im Fitnessstudio trainieren, Sie erhalten wertvolle Vitality Punkte, wenn Sie Ihre Trainingseinheiten mit einem Fitness-Tracker oder einer Fitness-App erfassen. Ob bei der Lieblingssportart, während des Wocheneinkaufs oder auf dem Weg zur Arbeit – jede Aktivität zählt. Die Möglichkeiten, Generali Vitality Punkte zu sammeln, sind vielfältig und individuell.



MEHR BEWEGUNG MIT DER APPLE WATCH ACTIVITY

Im Rahmen der **Apple Watch Activity** können Sie sich innerhalb von 24 Monaten bis zu 240 Euro Cashback auf eine Apple Watch[1] Ihrer Wahl sichern.

[1] Die Apple Watch Series 7 erfordert ein iPhone 6s oder neuer mit iOS 15 oder neuer. Die Apple Watch SE und Apple Watch Series 3 erfordern ein iPhone 6s oder neuer mit iOS 14 oder neuer. Für Mobilfunkdienste ist ein Mobilfunktarif erforderlich. Weitere Informationen gibt es beim jeweiligen Mobilfunkanbieter. Internationales Roaming wird nicht unterstützt. Informationen über teilnehmende Mobilfunkanbieter und Verfügbarkeit gibt es auf apple.com/de/watch/cellular.

Generali Vitality motiviert zum Dranbleiben mit der Generali Vitality Challenge. Nach Aktivierung der „Generali Vitality Challenge“ in der Generali Vitality App gibt es jede Woche ein individuelles Fitnessziel. Je nachdem, ob das wöchentliche Ziel erreicht wurde, ändern sich auch die Anforderungen für die darauffolgende Woche. Denn schließlich wächst man mit seinen Aufgaben. Wer sein individuelles Ziel erreicht hat, darf das Generali Vitality Rad in der Generali Vitality App drehen und kann sich dabei attraktive Vergünstigungen sichern – vom Amazon.de Gutschein* über einen Gutschein von HelloFresh oder Zalando bis hin zu 200 Extrapunkten.

Auch kleine Freuden zwischendurch motivieren: Wer sich schon länger eine neue Apple Watch wünscht, dem kommt Generali Vitality jetzt entgegen. Und das mit bis zu 240 Euro Cashback beim Kauf einer neuen Apple Watch im Zeitraum von zwei Jahren ab Kaufdatum. Alles, was im Gegenzug zu tun ist, ist, selbst aktiv zu werden, regelmäßig Sport zu machen und Punkte zu sammeln.

Entgeltliche Einschaltung | Fotos: Shutterstock, beigestellt

SCHRITT 3: BELOHNT WERDEN

Stress, Ärger oder Liebeskummer: Es gibt Momente, da locken Schokolade, Kekse und Kuchen, die als Belohnung für das Durchhalten dieser Belastungen herhalten müssen. Speziell zuckerreiche Nahrung kurbelt die Ausschüttung der körpereigenen Glückshormone an und wird daher als besonders befriedigend empfunden. Emotionales Essen spielt eine große Rolle, wenn es um Ernährungsgewohnheiten geht, die langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Nur mit Selbstdisziplin lässt sich dieser Spirale entkommen. Und einem gesteigerten Bewusstsein für ein gesünderes Leben.

Egal, ob Sie sich ab heute gesünder ernähren und mehr bewegen wollen oder planen, Ihren gesundheitsbewussten Alltag noch zu optimieren: Das Gesundheits- und Belohnungsprogramm Generali Vitality unterstützt dabei – und macht auch noch Spaß!

> *Was immer du tun kannst oder träumst, es tun zu können, fang damit an.*
>
> Johann Wolfgang von Goethe

Natürlich gibt es keine größere Belohnung als ein gesünderes Lebensgefühl. Wenn es aber anstrengend wird, kann man diesen Fokus schon mal aus den Augen verlieren. Kleine Belohnungen zwischendurch und Vitality Punkte spornen laufend an, aktiv zu werden und es auch zu bleiben. Je aktiver die Generali Vitality Mitglieder sind, umso mehr Punkte sammeln sie und desto höher ist ihr Vitality Status. Gestartet wird mit dem Bronze Status. Mit dem Sammeln von Vitality Punkten verbessert sich der Vitality Status von Bronze über Silber zu Gold und schließlich zu Platin. Je höher der Vitality Status ist, umso attraktivere Belohnungen erhält man. Und jedes Jahr gibt es eine neue Chance, denn: Mit jedem neuen Mitgliedsjahr wird der Punktestand auf null zurückgesetzt.

Der Vitality Status lässt sich jederzeit in der Generali Vitality App überprüfen – und auch der Anspruch auf die tollen Prämien. Aber das Wichtigste ist, den ersten Schritt zu machen – am besten gleich! ■

GROßARTIGE BELOHNUNGEN
VON ATTRAKTIVEN MARKEN

GENERALI	bis zu € 200,– Versicherungsbonus auf einen neuen Versicherungsvertrag bei der Generali Versicherung AG
Expedia	bis zu 40 % Cashback auf einen Reisepreis von bis zu € 600,– bei Expedia.at
amazon.de	bis zu € 60,– Amazon.de Gutscheine*
adidas	bis zu € 60,– adidas Geschenkkarten
HELLO FRESH	bis zu € 60,– HelloFresh Gutscheine
GARMIN.	40 % auf ausgewählte Wearables und Fahrradcomputer von Garmin – unabhängig vom Vitality Status

* Es gelten Einschränkungen.
Die vollständigen Geschäftsbedingungen finden Sie auf: amazon.de/gc-legal.

JETZT 3 MONATE
BEITRAGSFREI[2] TESTEN!

Alle Generali Vitality Neukundinnen und Neukunden, die zwischen dem 03.10.2022 bis 07.12.2022 Mitglied werden, erhalten die ersten 3 Monate Generali Vitality beitragsfrei. Somit zahlen Sie statt bisher 78 € nur 58,50 € für das erste Mitgliedsjahr.

Wie's funktioniert?

Ganz einfach: Um davon zu profitieren, muss die Generali Vitality Mitgliedschaft in einer unserer Generali Geschäftsstellen abgeschlossen werden. Die Generali Standorte in Ihrer Nähe finden Sie auf generali.at/standort – oder Sie fordern online eine persönliche Beratung an.

[2] Nähere Details zu den Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Homepage.

EINES TAGES ODER TAG EINS?
MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT!
generali.at/vitality-abschliessen

GENERALI Vitality

BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE!



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



Social Media

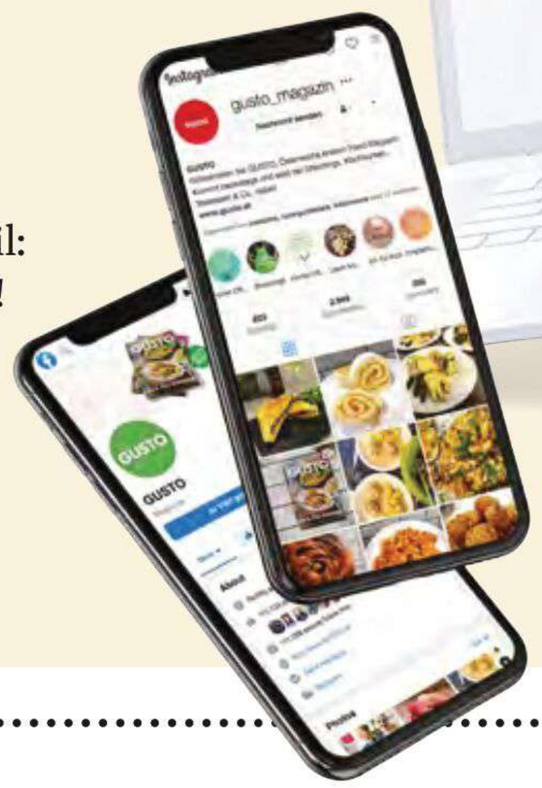
Facebook: *facebook.com/gustomagazin*
Facebook-Gruppe: *Wir sind GUSTO*
Instagram: *@gusto_magazin*

Newsletter

GUSTO.at/newsletter
Erhalten Sie 3 x pro Woche neue Rezeptideen per Mail: Abonnieren Sie doch unseren kostenlosen Newsletter!

Jetzt neu!

GUSTO.at/veggie-newsletter
Wir freuen uns auch über eine Anmeldung zu unserem wöchentlichen Veggie-Newsletter!



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

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 **E-Mail:** redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Grafik:** Dominik Roitner (AD), Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Nadine Poncioni, Barbara Ster, Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **E-Mail:** help@abo.gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3 Verwaltung, T: (01) 86 331–6050 **Geschäftsführung Gusto GmbH & Co KG** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **Head of Sales:** Klaus Edelhofer **International Sales:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara **Anzeigenverrechnung:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print), Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2022 **Controlling:** Nikola Stefanelli **Produktion:** Günter Tschernitz (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Marketing:** Luca Gatscher **Hersteller:** Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.)

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

ORF. WIE WIR.

V

K

OÖ

T

S

B

ORF 2

9 PLÄTZE | 9 SCHÄTZE

MI 26. OKT 20:15

W

NÖ

St

M. Ritter, J. Lamprecht, D. Hampoelz, stuestaund.at, Atelier Oczlon, U. Aichner, H. Thurnher, GuLa, R. Schöttl

STEIRER HIPPIE



KEIN WUNDER BEI DEM WASSER. Dass die älteste Heilwasserquelle der Steiermark für die gute Laune der Steirer allein verantwortlich ist, mag etwas übertrieben sein. Natürlich ist es auch das viele Grün, die liebliche Landschaft. Es ist aber nicht von der Hand zu weisen, dass schon die Kelten sich an dem Wasser mit seiner einzigartigen Mineralzusammensetzung und Lithium erfrischt haben. Abgesehen von ihren Riten und Bräuchen sollen sie ja auch ein Volk von Frohsinn gewesen sein.

THALHEIM **QUELL STEIRISCHER LEBENSFREUDE.**