

GUSTO

BEEREN
SPARGEL
HENDERL
RHABARBER
HEIMISCHER FISCH

*Hallo
Frühling*



Tchibo

GENUSS MIT ANSPRUCH



AKTIONSPREIS

14,99
/kg

statt 19,99*

5€
SPAREN!



TCHIBO Barista

Traditionelle Röstkunst. Fair gehandelt.

IDEAL FÜR



*Statt-Preis ist unser normal gültiger Verkaufspreis. Gültig bis 26.04.2023. Günstigster Aktionspreis der letzten 30 Tage 16,99/kg.

Foto: Dieter Bräsch



Melisa, Barbara,
Susanne, Kerstin,
Dominik & Wolfgang

Inspiration auf (und von) vielen Seiten



Wie muss ein Food-Magazin sein, damit wir es mit Freude lesen? Es unser Leben bereichert? Und wir es mehr als einmal zur Hand nehmen? Mit diesen Fragen haben wir uns in den letzten Wochen intensiv beschäftigt. Dabei sind einige Aspekte immer wieder aufgekommen. Praktisch muss es sein. Interessante Twists liefern, die das Essen spannender machen. Voller Ideen für den Alltag, aber auch für besondere Anlässe sein. Schon optisch den Appetit anregen. Gelingsicherheit und Zusatzinfos bieten, mit denen viele Online-Rezepte nicht mithalten können. Und vor allen Dingen muss es inspirieren und Gusto aufs Experimentieren, Kochen, Genießen und Einladen machen.

— *Conclusio:* Wir haben uns ganz schön viel vorgenommen. Und werden in den kommenden Ausgaben zahlreiche Ideen dazu umsetzen, einige davon finden Sie schon auf den nächsten Seiten. Etwa Inspiration von kulinarischen Profis, mehr Praxistipps oder auch private Lieblingsrezepte der GUSTO-Redaktion, mit denen ein aktuelles Thema (dieses Mal: der lang ersehnte Spargel) in verschiedenen Kochstilen umgesetzt wird. Und natürlich das WOW-Rezept, mit dem Sie Ihre Gäste zum Staunen bringen. Den Auftakt macht eine Rhabarber-Tarte, bei der mehr WOW fast nicht geht. Aber lassen Sie sich nur ja nicht vom Muster abschrecken: In unserem Videotutorial helfen wir Ihnen Schritt für Schritt dabei, dass es genauso genial wie auf dem Cover gelingt. Und weil für all diese Ideen der Platz in einer einzelnen Ausgabe nicht ausgereicht hat, gibt es schöne Neuigkeiten: **Ab 10. Mai liegt österreichweit vielerorts (u.a. bei Spar) unsere kostenlose, frühlingshafte Sonderausgabe für Sie bereit.** Sie wird wohl genauso raschen Absatz wie unsere burgenländischen Nusskipferl (S. 46) finden, deshalb raten wir: *Schnell zugreifen!*

Haben Sie einen fantastischen Mai,

Susanne Jelinek
und die GUSTO-Redaktion
jelinek.susanne@gusto.at

Inhalt

Coverfoto: Barbara Stier

Torries / arrundhati

30



24

16 Der WOW-Faktor

16 Rhabarber-Tarte

18 Lieblingsrezepte der Redaktion: Spargel

- 18 Spargel-Linguine mit zitroniger Safransauce
- 20 Spargel-Pide
- 22 Spargel mit Sauce hollandaise, Kräuterbröseln und Schweinsfilet
- 24 Spargelragout mit Lachsforelle

26 Das beste Steak

30 Alles aus einer Form: Kastenkuchen

- 30 Brownie-Bottom-Cheesecake
- 32 Heidelbeerkuchen mit Crème Fraîche
- 34 Upside-Down-Olivenölkuchen mit Brombeeren



36



58



60

36 Lukas Nagl: Frisch aus dem See

- 40 Lachsforelle im Röstimantel
- 42 Soljanka
- 43 Weißes Fischtatar
- 44 Steirischer Wurzelfisch

46 Backen wie im Burgenland

- 46 Burgenländische Nusskipferl

48 Inspiration: Alessandra Dorigato

- 50 Mamas Tiramisù

52 Henderl mal 4: Das Beste vom Huhn

- 52 Rauchiges Hendl vom Rost mit saftigem Ofengemüse
- 54 Frittata mit Pulled Chicken, Mais und Spargel
- 56 Hühnerbällchen mit Ricotta-Polenta
- 58 Kichererbsensalat mit Hühnerleber



60 Süßes Ende: Fruchtige Nachspeisen

- 60 Dutch Baby mit Himbeeren
- 62 Erdbeer-Topfenknödel mit Mohnbröseln
- 64 Plundergebäck mit Rhabarber

66 Hanna Olvenmark: Nachhaltig kochen

- 68 Buchweizen-Bratlinge mit Pommes und Ajvar-Sauce
- 70 Spinat- oder Brennesselsuppe
- 72 Tandoori mit Linsen
- 74 Karottenlasagne mit Feta und sonnengetrockneten Tomaten

76 Kleine Küchenstars

- 76 Puddingcreme-Torte mit Bienenhonig

Standards

- 3 Editorial
- 6 Neu im Mai
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 80 Produkttest: Olivenöl nativ extra
- 81 Sonderstrecke: Genießen im Frühling
- 106 Tischgespräch

Noch mehr GUSTO

Homepage

GUSTO.at

Social Media

Facebook: [@gustomagazin](https://www.facebook.com/gustomagazin)

Facebook-Gruppe: Wir sind GUSTO

Instagram: [@gusto_magazin](https://www.instagram.com/gusto_magazin)

Newsletter

GUSTO.at/newsletter

Impressum

ADRESSE DER REDAKTION: 1020 Wien, Taborstraße 1–3

TEL: (01) 86 331-5301 **E-MAIL:** redaktion@gusto.at

HERAUSgeber: Wolfgang Schlüter

CHEFREDAKTION: Mag. Susanne Jelinek

REDAKTION: Barbara Knapp (CvD), Mag. Kerstin Grossbauer, Mag. Melisa Hadzic

GRAFIK: Dominik Röltner (AD), Lubomir Tzolov

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Charlotte Cerny

FOTOGRAFEN: Dieter Brasch, Barbara Ster, Art copyright VBK

ABO-SERVICE: TEL: (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)

GENERALBEVOLLMÄCHTIGTER: 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 2023

CONTROLLING: Nikola Stefanelli

PRODUKTION: Günter Tschernitz (Ltg.), Sibylle Bauer

ANZEIGENPRODUKTION: Günter Tschernitz (Ltg.)

VERTRIEB: Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV)

HERSTELLER: Walstead Leykam Druck GmbH & CO KG, 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21

VERTRIEB: Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustralia.at

GUSTO-PREMIUM-ABO: € 74,90 (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.

Deshalb lieben wir den Mai

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

Wie ein zarter Schmetterling

NEUES GOURMETRESTAURANT AM RING

Glasswing heißt der Neuzugang am Kärntner Ring, dessen Name von einem Schmetterling mit transparenten Flügeln inspiriert wurde. Das Luxus-Boutiquehotel Amauris Vienna, in dem sich das Restaurant befindet, wurde zwei Jahre lang umgebaut, nun kann man dort nicht nur in exklusivem Rahmen übernachten, sondern auch Gourmetmenüs von Chef de Cuisine Alexandru Simon genießen. Für Tage, an denen es keine sieben Gänge sein sollen, gibt es nebenan auch im Bistro Platz. Simon zeichnet für beide Küchen verantwortlich: Im Glasswing zelebriert er seine moderne und welt- offene Vorstellung der gehobenen österreichischen Küche, im Bistro geht es ebenso hochwertig, aber doch bodenständiger zu.

Fotos: The Amauris Vienna



Tipp: Die Frühstückskarte ist ideal für einen köstlichen Start in den Tag. Simons Signature Dish ist übrigens eine Komposition aus Kaisergranat, Karfiol und Vadouvan- Hollandaise, die er im Lockdown kreiert hat. „Ich wollte für meine Frau etwas kochen, das nach Urlaub schmeckt, während wir nicht ans Meer reisen konnten. Ich liebe an diesem Gericht, dass es die Gäste woanders hin versetzt. Es macht etwas mit einem, ähnlich wie gute Musik“, erzählte er GUSTO. Mehr zu Simon, seinem spannenden Werdegang und seiner Küchenphilosophie lesen Sie im Interview unter GUSTO.at/alexandru-simon

GLASSWING
im Hotel Amauris Vienna
1010 Wien, Kärntner Ring 8
www.theamauris.com

Hier geht's zum Interview



Vignes Hausbankerl

SUNDOWNER IM STERNERESTAURANT

Das Salzburger Michelin-Sterne-restaurant Pfefferschiff zählt zu den besten Feinschmeckeradressen des Landes und ist Aushängeschild der Salzburger Kulinarikszene.

Ergänzend zum Fine-Dining laden Iris und JRE-Mitglied Jürgen Vigne auch heuer wieder bei Schönwetter aufs „Hausbankerl“ – gemütliche Rattan-Couches auf der kleinen Vorterrasse des historischen Gebäude-ensembles, einem ehemaligen Barock-Pfarrhaus. Das Hausbankerl fungiert als unkomplizierter Treff, ab 17 Uhr wird hier von Dienstag bis Samstag zum Sundowner geladen, mit selbstgemachten Eistees, edlen Weinen, klassischen Cocktails und kreativen Drinks. Dazu gibt es pfiffige kleine Gerichte aus der Bistro-Küche.



Fotos: Pfefferschiff



RESTAURANT PFEFFERSCHIFF
Iris und Jürgen Vigne
5300 Hallwang/Salzburg
Söllheim 3
www.vigne.at

WERBUNG

Thermomix®-Workshop

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen – und das köstlich, leicht und sommerlich: Fünf glückliche Gewinner:innen und ihre Begleitungen können sich am 25. Mai 2023 kulinarisch auf die schönste Zeit des Jahres einstimmen – beim exklusiven Koch-Workshop von Thermomix® in der GUSTO-Küche. Genuss spielt bei Ihnen eine große Rolle, Sie lieben es aber auch, die Zeit in der Küche überschaubar zu halten? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Ob salzig oder süß: Thermomix® bietet für jeden Moment des Sommers ein wunderbares Rezept, das die kommenden Monate noch schöner und genussvoller macht!

Wir halten die Daumen und freuen uns auf einen genauso unterhaltsamen wie köstlichen Abend mit Ihnen.

Spielen Sie mit unter GUSTO.at/gewinnspiele
Teilnahmeschluss ist der 18.5.2023. Die Gewinner:innen werden telefonisch informiert.

Süßes wildes Wien

CITY-GUIDE UND WILDPFLANZEN-KOCHBUCH

In ihrem zweiten Buch wandelt Alexandra Maria Rath auf den süßen Wegen Wiens, sucht essbare Blüten und Wildobst für köstliche Mehlspeisen und Desserts. Denn: Verkocht wird, was in der Stadt wächst. Im Türkenschanzpark wachsen orientalische Maulbeeren, vor den

Süßes wildes Wien

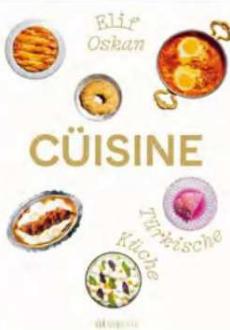
Alexandra Maria Rath
Gmeiner Verlag, € 32,-



Heurigen in Stammersdorf süß-säuerliche Dirndl, rund um das Lustschloss Neugebäude aromatische Walderdbeeren und im Donaupark gibt es Walnüsse. Besucht werden geschichtsträchtige Orte, gebacken werden Wiener Klassiker und andere süße Verführungen.

Cüisine

TÜRKISCHE KÜCHE



Elif Oskan feiert im Zürcher Restaurant GÜL die Küche der türkischen Stadt Gaziantep und erkochte damit auf Anhieb 15 Gault&Millau-Punkte. Spannend: Die Köchin verfeinert vergessene und bekannte Gerichte mit Techniken der gehobenen Gastro nomie und bringt sie so auf ein neues Level. In ihrem stimmungsvollen Kochbuch nimmt sie ihre Leserinnen

und Leser mit in die Welt der türkischen Esskultur zwischen Icli Kofte, Lahmacun und Baklava, von einfach bis aufwändig.

Cüisine
Elif Oskan
AT Verlag, € 43,-

Kitchen Passport

FOODTRENDS AUS ALLER WELT

Man kann ins Flugzeug steigen, um auf Weltreise zu gehen. Oder sich einfach mit den Rezepten von Arseny Knaifel um den Globus kochen. Der als Andong bekannte Reise- und Food-Youtuber geht dem Geheimnis der chinesischen süß-klebrigen Chicken Wings genauso auf den Grund wie der Luftigkeit der bayerischen Brezeln. 650.000 Followerinnen und Follower begeistert er mit seinen Geschichten rund um internationale Klassiker,

Street-Food-Lieblinge und aufsteigende Trends. In seinem Buch verrät er aber nicht nur Rezepte, sondern auch die Storys hinter den Gerichten.

Kitchen Passport

Arseny Knaifel
DK Verlag, € 25,70



Vegan vom Grill

70 INNOVATIVE REZEPTE FÜR DEN HEISSEN ROST

Katy Beskow ist preisgekrönte Köchin, Autorin und Kochlehrerin und lebt seit 15 Jahren vegan. In ihrem neuen Buch zeigt sie, wie abwechslungsreich Grillen ohne Fleisch sein kann. Unter ihrer Anleitung erreichen viele

Gemüsesorten und pflanzliche Nahrungsmittel durch unterschiedliche Gartechniken höchste Vollendung. Von No-Lobster-Rolls über Cooling-Coals Moussaka und Fajitas mit gerösteter Limette bis zu

Barbecue Banoffee Pie – die Rezepte leben von wenigen einfachen Zutaten. Damit sich auch Grillneulinge an den Rost wagen können, erklärt Katy Beskow die unterschiedlichen Grills und Brennstoffe, gibt Tipps zum Entfachen des Feuers, listet das Zubehör auf und füllt einen Einkaufswagen mit Basics. Plus: 10 Menüvorschläge für ein Barbecue in größerer Runde.



Wir verlosen
2 EXEMPLARE
auf gusto.at/
gewinnspiele

Vegan vom Grill

Katy Beskow
Ars Vivendi Verlag, € 24,90

Ein Glas unter Freunden

WINZERTIPP



WEINGUT BRÜNDLMAYER

3550 Langenlois, Zwettlerstraße 23
www.bruendlmayer.at

Foto: Anna Stöcher / Weingut Bründlmayer

Das Schwarze Kameel in der Wiener Innenstadt, das Weingut Bründlmayer in Langenlois: Wenn zwei Genuss-Institutionen 50 Jahre Freundschaft feiern, soll das Symbol dieses Jubiläums etwas Besonderes sein. Dementsprechend hat die Familie Bründlmayer einen kompakten, leicht floralen Rosé in limitierter Auflage kreiert, eine Assemblage aus 60% Merlot und 40% Zweigelt (exklusiv im Schwarzen Kameel erhältlich). „Wir wollten einen einzigartigen Wein, der für die Besonderheit unserer Beziehung steht. Das ist Willi Bründlmayer eindrucksvoll gelungen“, zeigt sich Kameel-Betreiberin Martina Walli angetan. „Dieses Jubiläum ist nicht nur geprägt von großen Qualitätsansprüchen auf beiden Seiten, sondern auch von einem heute seltenen Begriff: gegenseitige Wertschätzung.“ Wer Rosé liebt, ist beim Weingut Bründlmayer natürlich nicht nur mit dem Kameel-Rosé gut beraten. Ob die Frühlingsboten Brut Rosé Reserve, Rosé Zweigelt 2022 oder Rosé Merlot 2022 „Vincent“: Der Name Bründlmayer steht für erstklassige Produkte, die zur heimischen Spitzenklasse gehören und über die Landesgrenzen hinaus bekannt sind. Die Kunst des Weinmachens ist für Bründlmayer gelebte Philosophie: „Sie besteht darin, ein auf lebendigem Boden gewachsenes Naturprodukt so zu verstehen, dass die Verwandlungen, die Rebe, Traube, Most und Wein durchlaufen, eine Melodie entstehen lassen.“



ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Große Alben.

EIN BOUQUET AUS ROSÉ

Ein Blumenstrauß zum Muttertag zaubert jeder Mama ein Lächeln ins Gesicht. Doch wer dieses Jahr zum Muttertag etwas ganz Besonderes verschenken möchte, greift am besten zu einem frisch-fruchtigen Rosé aus Österreich.

Wozu in die Ferne schweifen, ...

... wenn das Gute liegt so nah? Österreich mag für Rosé-Liebhaber*innen noch ein Geheimtipp sein, doch die heimischen Vertreter dieses Weintyps überzeugen mit ihrer einzigartigen Balance aus Frucht, Körper und Frische. Herrliche Rosés kommen aus allen Weinregionen: vom charmanten Jungwein über frische Vertreter aus Zweigelt und St. Laurent aus Niederösterreich bis zum rassigen steirischen Schilcher oder zu würzigem Blaufränkisch-Rosé aus dem Burgenland.

Allesköninger in Rosa

Ein prickelnder Rosésekt passt hervorragend zu einer Muttertagsjause mit belegten Brötchen und Kuchen. Wem auch beim feierlichen Anstoßen die Regionalität wichtig ist, greift am besten zu einem Sekt Austria mit geschützter Ursprungsbezeichnung, gekennzeichnet durch die rotweißrote Banderole auf der Kapsel. Wählt man eine fruchtig-würzige Variante, zum Beispiel einen Rosalia DAC Rosé, verwöhnt dieser beim Abendessen vor allem in Kombination mit zartem Fisch oder Geflügel. Sehnt sich die Mama nach Exotik, brilliert ein erfrischender Weststeiermark DAC Schilcher mit seiner animierenden Säure auch neben indischem Küchen oder Sushi. So bleibt zum Muttertag kein Wunsch mehr offen!





Bio-Weizenkeime

HEIMISCHES SUPERFOOD

Weizenkeime begeistern mit ihrem hohen Nährstoffgehalt und einer geballten Konzentration an Spermidin.

Das Polyamin gilt als Jungbrunnen, da es unsere Zellen frisch und gesund

hält, indem es den Selbstreinigungsprozess anregt. Nun gibt's die kleinen Nährstoffbömbchen frisch aus der Traditionsmühle Fini's Feinstes. Tipp: Am besten genießt man die Weizenkeime puristisch, streut sie auf Butterbrot oder gibt ein bis zwei Löffel ins Müsli. 150-g-Pkg. € 4,95 exklusiv im Onlineshop: finis-feinstes.at



WERBUNG

Wandern & Wellness

Das ****Spa Hotel Bründl ist der ideale Ort zum Entspannen & Kraftsammeln.



Dabei die Weitblicke der Mühlviertler Natur genießen – eine herzhafte Jause und ein frisch gezapftes Bier, herrlich schlafen, im Wellnessbereich entspannen und sich kulinarisch richtig verwöhnen lassen ...



Angebot Wandergenuss & Wellness im ****Spa Hotel Bründl

- 2 Übernachtungen im Wohlfühlzimmer
- Genuss-Halbpension plus
- Wellnessbereich & Bewegungsprogramm
- für die Wanderung: Mühlviertler Brettljause & Getränk, Karte/App, leihw. Wanderstöcke

PREIS PRO PERSON € 319,-

kein Einzelzimmerzuschlag

INFO UND BUCHUNG

****Spa Hotel Bründl Betriebs GmbH
Badweg 1, 4190 Bad Leonfelden
Tel.: +43/7213/61177
info@hotelbruendl.at | hotelbruendl.at



Fotos: beige stellt



SELBST
ANGEBAUT

Gusto auf eigenes Gemüse

Mangold, Zucchini, Gurken, Paradeiser, Zwiebeln, Salate – alles am eigenen Gemüseacker gepflanzt, gepflegt und gewachsen. Nichts begeistert unsere Redakteurin Melisa Hadzic mehr als saisonales, regionales Gemüse aus Eigenanbau. Bereits seit fünf Jahren flitzt sie von Mai bis November aus der Redaktion direkt zu ihrem Feld und buddelt, gießt und erntet, was das Zeug hält. Die Motivation für die harte Arbeit? Wenn sie in der Küche steht und ihre aromatische Ernte in wundervolle Gerichte verwandelt!

Das Besondere an ihrem Gemüseacker ist zunächst sein Standort. Er befindet sich mitten in Wien und gehört zu den Ackerhelden, einem jungen Unternehmen, das biologische Gemüsegärten zur Selbstversorgung bereitstellt und dadurch dazu beiträgt, Städte grüner zu machen, Biodiversität zu fördern und Menschen wieder näher an das heranzuführen, was sie täglich essen. Zusätzlich hat sich Melisa auf ihrem 40 Quadratmeter großen Feld darauf spezialisiert, alte Gemüsesorten und Raritäten anzubauen, die man in keinem Supermarkt findet. Von japanischer Schlangengurke bis zu schwarzen Paradeisern ist alles dabei.

In den kommenden Monaten wird Melisa regelmäßig ihr Wissen zum Thema Gartengemüse auf unserer Instagram-Seite und auf GUSTO.at teilen: Wann hat welches Gemüse in Österreich Saison? Wie wachsen besonders aromatische Paradeiser? Was kann man aus den Unmengen Mangold und Zucchini kochen, die der Acker hergibt? Kann man Erdäpfel auf dem Balkon anpflanzen? (Spoiler: Ja, kann man!) Das und noch mehr Wissenswertes zum Thema Gartengemüse erfahren Sie in Melisas Themenschwerpunkt.

Um zu den Artikeln zu gelangen, scannen Sie einfach den QR-Code und folgen Sie dem Link.



Nachgekocht

VON LESERN
GEKOCHT UND
FOTOGRAFIERT



Andrea Ötsch aus Wien hat den Erdnussbutter-Schokokranz aus unserem April-GUSTO gebacken. „Er ist sehr gut angekommen, schnell zu machen und passt auch gut für einen überraschenden Besuch. Ich habe ihn zum Brunch gemacht, weil er

so schnell geht und mal was ganz anderes ist. Danke auch für das Video, es ist ganz leicht nachzumachen.“ Gusto bekommen?



Hier geht's zu Rezept & Video

Barbara Thomas ist ebenfalls im April-GUSTO fündig geworden, sie hat die schnellen Topfenhaserl ausprobiert und ein Bild davon in unserer Facebook-Gruppe „Wir sind GUSTO“ gepostet. „Wir haben circa 30 Stück in einer kleineren Version gemacht. Total lecker und lustig war's auch! Einen Teil davon habe ich ohne Zucker eingefroren.“ Übrigens: Die Häschen schmecken nicht nur zu Ostern, denn aus dem Teig kann man auch anders geformte Köstlichkeiten für die Kaffeejause backen!



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



HYALURON-FILLER + ELASTICITY



*Produkt-Anwendungstest mit 120 Frauen über 4 Wochen, Dezember 2021, Zustimmung in %.

**-20%
RABATT
AUF ALLE EUCERIN®-PRODUKTE**

AKTION GÜLTIG VON 17.04.-20.05.2023

QR CODE VORZEIGEN – GÜLTIG IN ALLEN TEILNEHMENDEN APOTHEKEN.



In Kooperation mit
APOVERLAG

Urlaubsträume *werden wahr!*

GEWINNSPIEL-SPECIAL

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in wunderschönen Hotels.

Im Zillertal wird das „**Romantik Hotel Alpenblick**“ seinem Namen in allen Belangen gerecht, kombiniert gekonnt Charme und Tradition und setzt auf authentische Gastfreundschaft. In Kirchberg am Wechsel laden Nina und Peter Pichler in ihr „**Naturhotel Molzbachhof**“, im gesamten Haus ist ihr großes Thema Nachhaltigkeit und Regionalität spürbar.



Romantik Hotel Alpenblick

Das Hotel ist ein Ferienschlössl mit beinahe 300-jähriger Tradition in der idyllischen Tiroler Ferienregion Mayrhofen-Hippach. Ob Rosen-, Turm-, Kuschelzimmer oder Suite – Interieur und Ausstattung halten, was die klingenden Namen versprechen. Im Wellnessbereich werden zwischen Travertin Marmor Wechselbäder im Firnnebel und warme Tropenregen geboten. Bergkräuter- und Orangenblüten-Sprudelbäder bringen die Lebensgeister in Schwung. Eingebettet in die Naturlandschaft liegt der mediterrane Sommergarten, wo ein Jacuzzi mit 36 Grad, kuschelige Loungeplätze und ein Erfrischungsbecken zwischen Palmen für Urlaubsfeeling sorgen. Die Sommerbergbahnen liegen im nahegelegenen Mayrhofen und Tux, Sportliche begeben sich mit Senior Erich auf eine seiner 100 Gipfeltouren oder erkunden die Umgebung mit dem Fahrrad – 800 Kilometer Radwege starten vor dem Hotel. Einmal pro Woche geht es mit Gastgeberin Nadine Eder per Hotelbus auf 2.100 Meter zum Bergfrühstück bei Sonnenaufgang. Nadine bietet auch „Pferdegestütztes Coaching“ an, um wieder die eigene Mitte zu finden, Prioritäten zu erkennen oder einfach mehr Leichtigkeit ins eigene Leben zu bringen.

Fotos: Heldentheater, Sylvia Faustenhammer



Naturhotel Molzbachhof

Wie harmonisch sich Halbpensionsküche im Hotel (mit klassischem Wirtshaus) und Fine Dining verbinden lassen, zeigt Familie Pichler im Naturhotel Molzbachhof in Kirchberg am Wechsel. „Cook the Garten“ ist bei Peter und Nina Pichler nicht nur ein Slogan, sondern gelebte Regionalität. Der kochende Patron setzt auf beste Lebensmittel aus dem eigenen Garten sowie von Bauern und Produzenten der nahen Umgebung. Und das gleichermaßen für das elegant in Naturholz gestaltete, kreativ inspirierte Gourmetrestaurant „Gaumenkitzel“ (Gault Millau 16 Punkte/3 Hauben), das traditionelle Wirtshaus mit seiner Hausmannskost sowie für die großartige Halbpension des eindrucksvollen 4-Sterne-Hideaways. Nachhaltigkeit ist in allen Belangen sichtbar: natürliche Materialien, ganz viel Holz und autarke ökologische Energieerzeugung, der Zubau „Holzbach“ besteht zur Gänze aus Holz und wurde ohne Eisennägel, Lacke und Leim gebaut. **Wellness ist großes Thema:** idyllischer Naturbadeteich, ökologisch beheizter Outdoorpool, weitläufige Saunalandschaft, ein uriger Solestollen und ein breites Angebot an Treatments.



4* ROMANTIK HOTEL ALPENBLICK

Familie Eder
6283 Hippach-Schwendau,
Johann Sponringstraße 91
www.hotel-alpenblick.at
www.romantikhoteles.com

NATURHOTEL MOLZBACHHOF ****

Familie Pichler
2880 Kirchberg/Wechsel, Tratten 36
www.molzbachhof.at

GEWINNEN FÜR DIE MAMA

Es ist Zeit, um Danke zu sagen. Sie wollen der eigenen Mama, Großmutter oder einer anderen wichtigen Person in Ihrem Leben eine Freude bereiten und einfach einmal Danke sagen? Mit einem unserer fünf Muttertag-Geschenkpackages haben Sie garantiert das perfekte Geschenk zum Muttertag.

Egal, ob Praktisches für den Alltag, verwöhnender Schokoladen- oder Kaffeegenuss oder kulinarische Ideen für eine ausgewogene Ernährung – hier ist für jede(n) das passende Geschenk dabei. Alles, was Sie dazu tun müssen, ist mitmachen – wir drücken Ihnen die Daumen!

Alle Informationen zum Gewinnspiel finden Sie auf
www.gusto.at/muttertag2023

A CHOCOLATE SYMPHONY

Schokolade & Spirituose vereint der weltweit bekannte Mozart-Schokoladenlikör zu einer Chocolate Symphony „made in Austria“. Ausschließlich natürliche Zutaten und die Handwerkskunst des Meisterdestillateurs & Chocolatiers der Mozart-Distillerie in Salzburg vereinen die einzigartige Qualität und Geschmacksvielfalt der Produkte in der formschönen typischen Mozart-Flasche.

Als beliebtes Geschenk für alle Mamas begeistert der cremige Schokoladenlikör all jene, die ihre Schokolade gern flüssig genießen.
www.mozartchocolateliqe.com

Gewinne eine von sechs 0,7-l-Flaschen Mozart Chocolate Cream inklusive 2 Tumbler Gläser!



DER EINZIGARTIGE ILLY BLEND

ist eine Komposition aus neun Arabica-Bohnen und das seit 1933. Rund um den vollkommenen Kaffeegenuss verbindet illy Kunst, Nachhaltigkeit und den besten Geschmack. Mit der ikonischen illy-Espressotasse entwarf Matteo Thun die ideale Tasse für ästhetischen Genuss bei jeder Berührung.

Gewinne 1 Alessi-Pulcina-Mokkakanne, 6 x 250g illy Mokka gemahlen und 2 illy-Espressotassen!



GLASKLARE VORTEILE MIT DEM KOBOLD-VG100-FENSTERREINIGER

Fenster putzen ist kein Vergnügen, erst recht nicht bei hartnäckigen Streifen und Schlieren. Vorwerk hat mal wieder die Lösung: Mit dem einzigartigen, innovativen Kobold-VG100-Fensterreiniger ist man glasklar im Vorteil – und das in der Hälfte der Zeit. vorwerk.at

Gewinne 1 Kobold-VG100-Fensterreiniger im Wert von € 249,-!

EIN PLÄDOYER FÜR DIE JAHRESZEITENKÜCHE

Mit ihrem brandneuen Kochbuch „Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden“ beweisen die Beste-Gesundheit-Betriebe, dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen. 80 saisonale Rezepte, wertvolle Ernährungstipps und ein übersichtlicher Saisonkalender sorgen für einen vielfältigen, gesundheitsfördernden Speiseplan das ganze Jahr über. Warum saisonal? Weil Kochen mit Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen und regional erhältlich sind, wesentliche Vorteile für unser Wohlergehen bietet.

Gewinne eines von drei Kochbüchern „Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden“!



GREAT MOMENTS IN SMALL SPACES

Der neue Lumin-Elektrogrill von Weber sorgt für das ultimative Grillerlebnis auf kleinstem Raum. Heiß angrillen, räuchern, auftauen und warm halten: perfekte Wahl für die ausgelassene Grillparty oder den schnellen Lunch.



Erhältlich via weber.com ab € 429,-

Gewinne 1 Lumin-Elektrogrill von Weber!

Jedes Monat stellen wir Ihnen ein besonderes Rezept vor, das Ihre Gäste zum Staunen und Schwärmen bringt. Gut vorzubereiten, ein Hingucker und unheimlich köstlich: eben WOW.

REZEPT: Charlotte Cerny **FOTOS:** Barbara Ster

Der WOW Faktor

Rhabarber- Tarte

Den Auftakt unserer WOW-Rezepte macht diese besondere Rhabarbertarte mit Frangipane. Inspiriert wurden wir dazu von der **Wiener Kulinarikjournalistin Anna Burghardt** (u.a. *Die Presse*, *A la Carte*, *NZZ*). 2020 postete sie erstmals ihre Tarte mit unvergesslich schönem Muster auf Instagram, seither ist sie fixes Highlight der Rhabarbersaison. Ihr persönliches Rezept soll zwar ein Geheimnis bleiben, den GUSTO-Lesern gibt sie aber Tipps fürs Legen des Musters: „Perfekt wird es, wenn die Stangen die gleiche Stärke haben. Und lassen Sie sich nicht vom komplexen Muster einschüchtern: Es gibt auch simple Varianten, die mit weniger Geduld gelingen und ebenso beeindruckend aussehen. Zum Beispiel, wenn man Stangen mit Farverlauf von Grün bis Rot ergattert.“ Diese kann man dann in symmetrischen Linien von oben nach unten oder wie eine Schnecke, die sich vom Inneren der Tarte an den äußeren Rand dreht, auflegen. Anna Burghardts Muster-Inspirationen finden Sie unter dem Hashtag **#rhubarbrhythm** auf Instagram.

12 STÜCK ZUBEREITUNG: ca. 2 Stunden

ZUM KÜHLEN: ca. 30 Minuten

250 g Rhabarber

FRANGIPANE

100 g Butter

(zimmerwarm)

MÜRBTEIG

100 g Staubzucker

300 g glattes Mehl

2 mittlere Eier

200 g Butter

100 g Staubzucker

200 g geriebene

1 Pkg. Vanillezucker

Mandeln

1 TL Bio-Zitronenschale

1 TL Vanillepasta

1 TL Bio-

Zitronenschale

2 EL glattes Mehl

Butter, Mehl

1 Für den Mürbteig alle Zutaten mit den Fingerspitzen verbröseln und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.

2 Rhabarber putzen (nicht schälen) und rautenförmig in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

3 Tarteform (Ø 29 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben. (Beim Verwenden einer Tarteform mit Hebeboden ist dieser Schritt nicht notwendig.)

4 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, Form damit auslegen. Tarte kühlstellen.

5 Für die Frangipane Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mandeln, Vanille, Zitronenschale und Mehl einrühren. Creme in der Tarte verstreichen.

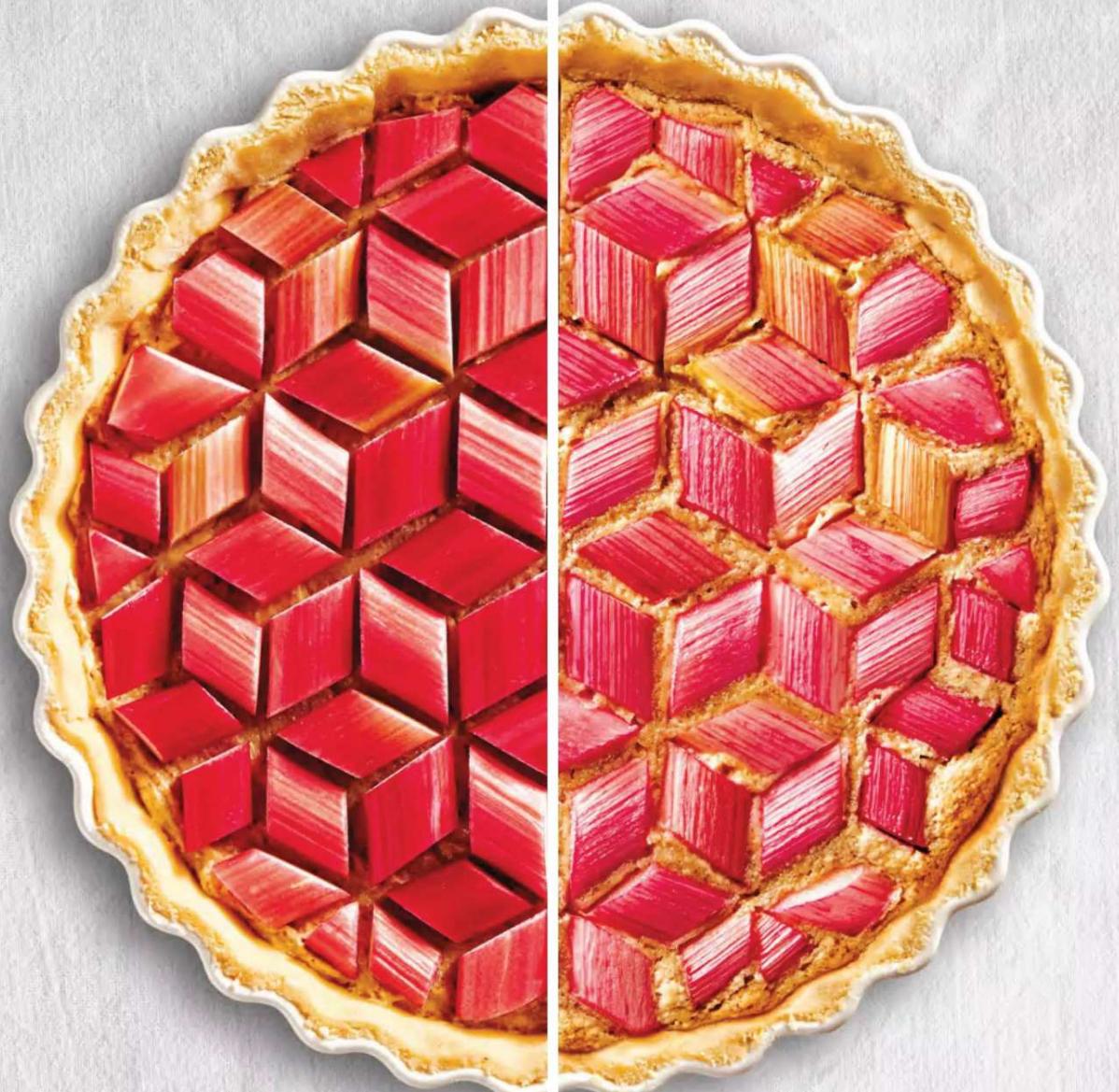
6 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

7 Mittig beginnend 6 Rhabarberstücke wie eine Blume bzw. einen Stern auflegen. Zu den Tarterändern hin das Muster fortsetzen. Verbleibende Lücken mit evtl. kleineren Stücken füllen.

8 Tarte im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen, herausnehmen und gut auskühlen lassen.

TIPPS:

Das Auskühlen ist wichtig, damit die Frangipane optimale Festigkeit bekommt. Eventuell übrig bleibende Abschnitte unbedingt weiterverarbeiten, etwa bei unserem Plundergebäck auf S. 64.



Sehen Sie
im Video, wie
das Muster
gelingt:



SPARGEL

In unserer neuen Rubrik verraten die GUSTO-Redakteure persönliche Lieblingsrezepte, die sie privat immer wieder zubereiten – angerichtet auf dem Geschirr, das sie auch zu Hause verwenden.

REZEPTE: Susanne Jelinek, Kerstin Grossbauer, Wolfgang Schlüter, Melisa Hadzic **FOTOS:** Dieter Brasch

Die Sauce überzeugt auch ohne Spargel



Die Pasta ist von Diana Henry, einer meiner liebsten Kochbuchautorinnen, inspiriert. Ich habe ihre Idee über die Jahre meinem Geschmack entsprechend weiterentwickelt. Meine Freunde lieben sie so sehr, dass ich sie in der Spargelsaison immer wieder kochen muss, äh, darf. Gut, dass sie nicht wissen, wie großartig die Sauce auch das restliche Jahr über mit ganz anderem Gemüse schmeckt ...

— Susanne

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

1/4 TL Safran
100 ml kochendes Wasser
1 große Zwiebel
20 g Butter
250 ml Wermut
750 ml klare Suppe
300 g grüner Spargel
1 EL Pflanzenöl
100 g TK-Erbsen
360 g Linguine
200 g Mascarpone
50 g Parmesan (*fein gerieben*)
1/2 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Safran in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Währenddessen Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butter zerlassen und Zwiebel darin glasig garen. Mit Wermut aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Suppe zugießen und auf ein Drittel einkochen lassen. Sobald die Ziehzeit des Safranwassers um ist, dieses ebenfalls zugeben.
- 3 In der Zwischenzeit Spargel putzen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Spargel spitzen ganz lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Spargel kurz anbraten, Erbsen noch tiefgekühlt zugeben und wenig Wasser zugießen. Weiterbraten, bis das Wasser verdunstet und das Gemüse gar, aber noch knackig ist (dauert etwa 3 Minuten).
- 4 Linguine in Salzwasser al dente kochen.
- 5 Mascarpone und die Hälfte des Parmesans unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale würzen. Weiterköcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (je nach angestrebter Cremigkeit 2 bis 5 Minuten).
- 6 Pasta mit Sauce und Gemüse mischen, restlichen Parmesan dazu reichen.

TIPPS

Statt Mascarpone können Sie auch zu Frischkäse oder Crème fraîche greifen. Zudem kann man das Gemüse wunderbar variieren: Ich verwende statt Erbsen etwa gerne kleine Brokkoliröschen.

Die Sauce ist zu cremig geworden? Einfach löffelweise etwas Nudelwasser unterrühren. Wer es besonders zitronig mag, verwendet Saft und Schale von 1 ganzen Zitrone.

WEINTIPP 

Ein leichter, klassischer Weststeiermark DAC Welschriesling harmoniert mit diesem Gericht.



Spargel-Linguine mit zitroniger Safransauce



Spargel-Pide

Backmalz macht den Teig unwiderstehlich



Der Teig ist einmalig: Backmalz sorgt für eine dezent malzige Geschmacksnote und eine schöne Bräunung. Zudem lässt er sich auch leicht knusprig aufwärmen (siehe Tipp). Die Pide sind bei mir übrigens Dauerbrenner: Im Frühling belege ich sie mit Spargel, im Sommer mit sonnengereiften Paradeisern und in den kälteren Jahreszeiten mit Kürbis und Karotte.

— Kerstin

8 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 2 Stunden

ZUM GEHENLASSEN: ca. 1 Stunde

TEIG

330 ml Wasser

500 g glattes Mehl

10 g Salz

5 g frische Germ

10 g Gersten-Backmalz

FÜLLE

100 g Frischkäse

100 g Crème fraîche

TOPPING

16 dünne grüne Spargelstangen

12 Cherryparadeiser

100 g Schafkäse

1 TL schwarzer Sesam

Salz, Pfeffer, Butter (zerlassen)

1 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig in 8 Stücke teilen (ca. 100 g) und zu Kugeln formen. Kugeln an einem warmen Ort nochmals 30 Minuten gehen lassen.

3 Für die Fülle Frischkäse mit Crème fraîche vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel im unteren Drittel schälen, trockene Enden abschneiden. Spargel und Paradeiser halbieren.

4 Rohr auf 220 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

5 Teigkugeln länglich ausrollen und mit der Fülle bestreichen. Seiten einschlagen, Enden eindrehen. Teig mit Spargel und Paradeiser belegen. Schafkäse zerbröseln und darauf verteilen.

6 Teigrand mit Butter bestreichen und mit Sesam bestreuen. Pide im Rohr (mittlere Schiene) nacheinander ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und leicht auskühlen lassen.

TIPPS

Mit Gersten-Backmalz schmecken die Pide am besten. Der Teig funktioniert aber auch mit Roggen-Backmalz wunderbar, damit werden sie etwas herber im Geschmack.

Zeitspartipp: Bei Arbeitsschritt 5 nur die Hälfte der Pide zubereiten. Während die ersten 4 bereits im Rohr sind, können Sie die restlichen Pide backfertig machen.

Zum Aufwärmen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pide hineingeben, zudecken und für ca. 5 Minuten knusprig backen. Boden zwischendurch kontrollieren. Falls er zu schnell bräunt, Pide schon etwas früher aus der Pfanne nehmen.

WEINTIPP

Hierzu kann ein nicht allzu säurebetonter Rosalia DAC Rosé mit fruchtigem Charakter gereicht werden.

Spargel mit Sauce hollandaise, Kräuterbröseln und Schweinsfilet

Klassisch schmeckt's am besten



Mir haben es in der Spargelsaison die Klassiker besonders angetan. Ohne Sauce hollandaise und Kräuterbrösel mit gehacktem Ei geht es einfach nicht! Beides ist einfach in der Zubereitung und geschmacklich die perfekte Ergänzung zu den Frühlingsstangen. Saftig gegrilltes Schweinsfilet als i-Tüpfelchen verschafft auch Fleischigern Glücksmomente!

— Wolfgang

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

750 g grüner Spargel
750 g weißer Spargel

SAUCE HOLLANDAISE
250 g Butter (gewürfelt)
50 ml Weißwein
100 ml Gemüsesuppe
4 Dotter
1 Pkg. Gartenkresse

KRÄUTERBRÖSEL
1 Ei (hartgekocht)
20 g Petersilie
3 EL Butter
100 g Semmelbrösel

SCHWEINSMEDAILLONS
600 g Schweinsfilet
4 EL Öl

—
Salz, Pfeffer

- 1 Filet in ca. 50 g schwere Stücke (Medaillons) schneiden und ein wenig flach drücken. Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur akklimatisieren lassen.
- 2 Grünen Spargel nur im unteren Drittel, weißen knapp unter dem Kopf beginnend schälen. Bei beiden Spargelsorten trockene Enden abschneiden.
- 3 Für die Sauce hollandaise Butter bei schwacher Hitze erhitzen, bis sich die Molke am Boden absetzt. Die Butter ist nun klar und ölig. Butter wenig abkühlen lassen und abseihen, die Molke bleibt zurück. Wein und Suppe auf die Hälfte der Menge einkochen und vom Herd nehmen. Mischung mit den Dottern verrühren und über Dampf schlagen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Vom Dampf nehmen, geklärte Butter mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Sauce salzen und pfeffern.
- 4 Für die Kräuterbrösel Ei schälen und grob hacken. Petersilie hacken. Butter bis zum Aufschäumen erhitzen und die Brösel darin goldgelb rösten, dabei öfter umrühren.
- 5 Salzwasser aufkochen, zuerst weißen, dann grünen Spargel darin bissfest kochen. Spargel aus dem Fond heben, gut abtropfen lassen und warm stellen.
- 6 Grillpfanne erhitzen. Fleisch beidseitig salzen, pfeffern und mit Öl einstreichen. Fleisch in die Pfanne legen und beidseitig braten. Herausnehmen und anrichten.
- 7 Weißen Spargel mit Sauce hollandaise anrichten und mit Kresse bestreuen. Grünen mit den Bröseln anrichten und mit gehacktem Ei und Petersilie bestreuen. Spargel mit den Medaillons servieren. Dazu passen gekochte Heurige-Erdäpfel.

WEINTIPP

Ideale Begleiter sind ein Wachau DAC Grüner Veltliner oder ein Weinviertel DAC Reserve.







Spargelragout mit Lachsforelle

*Unkompliziert
und auch mit
grünem Spargel
ein Traum!*



Spargelragouts sind oft aufwändig. Spargel separat kochen, den Spargelfond zum Aufgießen verwenden: Für jemanden wie mich, der es sich in der Küche gerne so einfach wie möglich macht, keine Option. Ich koch den Spargel einfach gleich im Ragout mit. Die Zeitersparnis und die Reduktion des Aufwands (Stichwort Abwasch!) sind es wert.

— Melisa

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 50 Minuten

500 g weißer Spargel
300 g Erdäpfel (*festkochend*)
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsesuppe
150 ml Schlagobers
1 Prise Muskat
1 Prise Kristallzucker
4 Stk. Lachsforelle mit Haut (*je 150 g*)
1 Pkg. Gartenkresse

—
Salz, Pfeffer

- 1 Spargel knapp unter dem Kopf beginnend schälen, trockene Enden abschneiden. Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelspitzen beiseite stellen. Erdäpfel und Zwiebel schälen. Erdäpfel in 2 cm große Würfel, Zwiebel feinwürfelig schneiden.
- 2 Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Butter zugeben und schmelzen. Mehl zugeben, umrühren und kurz rösten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
- 3 Suppe und Obers zugießen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen.
- 4 Erdäpfel zugeben und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln, immer wieder umrühren.
- 5 Spargelstücke zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Spargelspitzen zugeben, Ragout zugedeckt ca. 10 Minuten weiter köcheln (öfter umrühren).
- 6 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachsforelle salzen und darin braten, bis die Haut knusprig ist. Herd abdrehen, Fisch wenden und 1 bis 2 Minuten in der Resthitze fertig garen.
- 7 Ragout mit dem Fisch anrichten und mit Kresse garnieren.

TIPPS

Die Erdäpfel kann man auch weglassen (Spargelmenge entsprechend erhöhen) oder separat als Petersilerdäpfel zubereiten und dazu reichen.

Wer keinen weißen Spargel mag, kann auch grünen verwenden. Wichtig: auf die Garzeit achten, die je nach Spargel-dicke variieren kann.

WEINTIPP

Ein feiner, finessenreicher Vulkanland Steiermark DAC Sauvignon blanc oder Traisental DAC Riesling passt optimal.

RARE ODER WELL DONE?

D A S

B E S T E

S T E A K

Viele Wege führen zum perfekten Steak – oder knapp daran vorbei. Wir sind der Kunst der Zubereitung auf den Grund gegangen – und verraten, wie Profis ihr Steak am liebsten mögen.

Cut ist nicht gleich Cut

Cuts und Bezeichnungen variieren je nach Land, Fleischer und sogar Lokal. Die saftigsten Steaks werden aus der Hochrippe geschnitten (etwa Rib Eye, Entrecôte und Tomahawk), Rumpsteak und Sirloin aus dem Rücken. Das Filet – auch Tenderloin genannt – ist für viele das edelste Stück vom Rind, es ist zart, sehr mager, deshalb auch nicht so geschmackvoll. Typisch amerikanisch sind Flank Steak (es wird aus dem Bauchlappen geschnitten) und Brisket aus der Brust. Vlatka Bijelac von **Beef & Glory** stellt fest, dass viele Österreicher zu Filet greifen. Das Wiener Restaurant zählt zu den 20 besten Steak-Restaurants der Welt und gilt im deutschsprachigen Raum gar als Nr. 1. „Wir versuchen dem Gast immer zu erklären, dass ein Rind mehr als nur ein Filet hat. Ich freue mich jedes Mal, wenn sich jemand bekehren lässt und etwas anderes probiert.“ Auch GUSTOs Chefin vom Dienst Barbara ist kein Filet-Fan: „Es ist mir zu fad, ich nehme am liebsten Fleisch aus der Hochrippe (Entrecôte oder Rib Eye).“ Den Fettrand isst sie zwar nicht mit, „der Fettanteil sorgt aber für den besonderen Geschmack.“

Was macht ein Steak zum besten Steak? Wie wahrscheinlich es ist, dass man auf diese Frage stets eine andere Antwort erhält, zeigt sich schon daran, wie viele Sorten, Cuts und Garstufen es gibt. Ob dafür Rib Eye, Beiried oder Filet gewählt wird, ist Geschmacksache. Wichtig ist aber auf jeden Fall, wo das Fleisch herkommt, wie es verarbeitet und gelagert wird. Wir können uns glücklich schätzen: In Österreich gibt es hervorragende (Bio-)Qualität, sehr beliebt ist etwa Fleisch von der (nieder-)österreichischen Kalbin, exquisiter jenes vom Wagyu-Rind.

Nichts gegen Aging

Ein großes Thema ist **Dry Aging**. Fleisch reifen zu lassen ist nicht neu, früher hieß es „abhangen lassen“ – man ließ die Rinderhälften an einem Haken in der kalten Luft baumeln. In den 1970er Jahren löste man das Fleisch vom Knochen, vakuumierte es und ließ es im eigenen Saft bei 0 Grad etwa zwei Wochen reifen. Dry Aging bedeutet hingegen Reifung am Knochen, an der Luft, in speziellen Kühlkammern oder im Reifeschrank bei Temperaturen zwischen 2 und 0 Grad. Das verleiht dem Fleisch ein intensives Aroma und eine ganz besondere Konsistenz. Bijelac macht daran unter anderem den Erfolg des Beef & Glory fest. „Wir dry-agen nicht 28 Tage, wie es die meisten in Österreich machen, sondern 7 bis 8 Wochen. Dadurch bekommt das Fleisch diesen sehr wertvollen, intensiv käsigen und nussigen Geschmack.“

FOTO: iStockphoto.com

TEXT: Barbara Knapp, Susanne Jelinek

ZUBEREITUNG & TRICKS

Vor dem Braten

GUSTO-Herausgeber Wolfgang rät, Steaks schon mehrere Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank zu nehmen, **damit sich das Fleisch akklimatisieren kann.**

„Für eine Reportage, die ich 2015 recherchierte, verriet mir Haubenkoch Peter Zinter den **ultimativen Trick**, den ich seither anwende“, erklärt unsere Barbara. „Steaks bei 55 Grad für 2 Stunden ins Backrohr geben, damit das Fleisch Temperatur bekommt, dann mit grobem Meersalz bestreuen (wenn Pfeffer, erst nach dem Braten) und in der Pfanne auf beiden Seiten kurz scharf anbraten.“ Wenn Gäste kommen, warten die Steaks im Rohr und jeder kann bestimmen, wie lange sie gebraten werden. „Für mein Stück zähle ich gedanklich pro Seite bis 80.“

Welches Öl?

Klinger schwört auf **Erdnuss-, Raps- oder Traubenkernöl**.

Ein erprobter Tipp der Familie von GUSTO-Redakteurin Kerstin: Steaks vor dem Braten marinieren. „So werden sie butterzart und besonders saftig. Dafür das Fleisch mindestens 6 Stunden in einer Marinade aus **Öl, Steaksalz, Pfeffer, Buttermilch und Rosmarin** so einlegen, dass es bedeckt ist. Beim Anrichten wird mit Salz und Pfeffer nachgewürzt.“

Zwischen blue rare und well done ...

done heißt durchgebraten, das Fleisch ist braun. Manche schwören auf das Messen der Kerntemperatur (nie über 55 Grad!) mit dem Bratenthermometer, was allerdings bei kleineren Stücken schwierig ist. Viele verlassen sich lieber auf ihr Gefühl oder die Daumen- oder Fingerdruckprobe. **Wie die Probe gelingt, sehen Sie im Video →**

... liegen Grade. Blue rare ist innen völlig roh, roter Fleischsaft tritt aus. Die meisten lieben das Steak rare (außen angegart, innen roh) oder medium, die Kruste ist knusprig, der Kern rosa. Well



Unser Wolfgang setzt auf die Magie des Fetts: „Während des Bratens übergieße ich das Fleisch immer wieder mit Bratfett und entstehendem Bratensaft. Am Ende der Garzeit gebe ich zum Bratfett einen Löffel Butter hinzu und übergieße das Fleisch damit. Das verleiht einen **fein-nussigen Geschmack**.“

Der Butter-Kick

Die Würze des Steaks ist eine Glaubensfrage. Profiköchin Alison Roman schwört auf Meersalzflocken, um das Steak abzurunden. Der indisch-amerikanische Koch Nik Sherma

Salz ist nicht gleich Salz

reibt zu grobkörnigem, koscherem Salz („Salz ohne Zusätze“). „Es entzieht dem Steak auf großartige Weise Flüssigkeit, wodurch eine ganz außergewöhnliche Kruste entsteht.“ Apropos außergewöhnlich: Sherma reibt Steaks zudem mit seiner **selbstgemachten Hausmischung** ein. Sie besteht aus 2 Teilen getrockneter Orangenschale, 2 Teilen Garam Masala und 1 Teil Koriandersamen, alles im Mörser zerstoßen. Vor dem Braten das Fleisch mindestens 6 Stunden marinieren lassen!

Gutes Fleisch braucht Zeit

Steaks sind eine schnelle Nummer? Dem widerspricht Vlatka Bijelac. „**Steaks müssen rasten.** Die Röstaromen sind in 2, 3 Minuten gemacht. Aber dass der Saft beim Anschneiden nicht sofort austritt, braucht einfach Rastzeit.“ Diese steigt, je größer das Fleischstück ist, und kann von 5 bis 45 Minuten variieren.

Digitaler Coach

GUSTO-Redakteurin Melisa schwört seit bereits 10 Jahren auf „Steak Master“. Mit der App konfiguriert sie anhand von Schiebereglern in wenigen Schritten die Zubereitung: Welche Dicke hat das Fleisch? Welcher Garpunkt ist erwünscht? „Dann kann es losgehen, die App sagt einem Schritt für Schritt, was zu tun ist, wie lange das Steak bei welcher Hitze braten muss und wie lange es ruhen sollte. **Et voilà, es klappt jedes Mal einwandfrei!**“

No Gos

Was viele beim Steak-Braten falsch machen? „Das Steak darf man während des Bratens **nicht anstechen**, es verliert danach Saft und wird trocken“, so Wolfgang. „Gebratenes Fleisch nach der Zubereitung immer **warmgestellt rasten** lassen. Dadurch entspannen sich die Fleischfasern und das Fleisch bleibt saftig. Außerdem ist es wichtig, beim Aufschneiden darauf zu achten, dass das Fleisch **immer gegen die Faser** geschnitten wird. Wenn man es mit der Faser schneidet, ist es zäh.“ Ständiges Wenden sei ebenfalls ein No-Go. „**Man wendet das Steak zweimal, das war's.**“

FUN FACTS

XXX-LARGE

Das größte Steak der Welt stammt von der größten Rinderrasse der Welt. Das Chianina-Rind aus dem gleichnamigen Tal in der Toskana bringt bis zu 1,8 Tonnen auf die Waage und misst eine stolze Höhe von bis zu 2 Metern. Der berühmteste Cut, Bistecca Fiorentina, wiegt bis zu 1,5 Kilo.

Übrigens: Man muss für das Steak nicht nach Italien fahren, die seltene Rasse wird auch in der Steiermark gezüchtet. —— www.chianinahof.at

EXQUISIT

Das teuerste Steak der Welt kommt vom japanischen Kobe-Rind. Nur Tiere, die in der japanischen Region Kobe geboren, gemästet und geschlachtet werden, dürfen diesen Namen tragen. Ihr Fleisch gilt als das beste überhaupt, der Kilopreis bei uns startet bei etwa 500, das Filetsteak kostet etwa 1.100 Euro pro Kilo.

DAS BESTE STEAK

Das „Upper Cut Media House“ kürte kürzlich das **Parrilla Don Julio** in Buenos Aires als bestes Steak-Haus der Welt. Beef & Glory schaffte es auf Platz 19.

BITTE KEIN BEEF!

Der Begriff Steak kommt aus Europa. Die einen meinen, er gehe auf die Sachsen zurück, die das Stück Fleisch „Stelk“ nannten, was sich wiederum mit „**Fleisch auf einem Spieß**“ übersetzen lässt. Die anderen vermuten, dass sich der Name aus dem skandinavischen Wort „steik“ entwickelt hat. Wie auch immer, bitte nicht streiten, wer's wirklich erfunden hat. Oder wie es umgangssprachlich heißt: Nur ja kein Beef!

GEFLÜGELTES WORT

Das berühmteste Steak-Zitat kommt aus **Woody Allens** Mund: „Ich hasse die Realität, aber es ist der einzige Ort, an dem man ein gutes Steak essen kann.“



**BEGIB DICH AUF EINE
EINZIGARTIGE REISE
DES GESCHMACKS!**



**TASTE
THE SPIRIT
OF SEVEN
SEALS**

Vielschichtigkeit und Bodenständigkeit begeistert dich? Der Rauch des Torffeuers, eingebettet in vollmundige Aromen und erlesene Gewürze, verzaubern dich? Dann nimm an unserem Gewinnspiel teil, und entdecke wunderbare Single Malts bei einem exklusiven Verkostungs-Event mit den Experten von Seven Seals. Sichere dir und einer Begleitperson einen der begehrten Plätze bei dem einzigartigen Event inklusive kulinarischer Begleitung. Lerne mehr über die Welt von Seven Seals, und finde deinen persönlichen Favoriten!



SCAN & WIN
Jetzt QR-Code
scannen und
gewinnen!



WWW.7SEALSINNOVATION.AT

ALLES AUS EINER FORM

*Lieben alle und gelingen immer:
unsere Kastenkuchen!*

REZEPTE: Charlotte Cerny FOTOS: Barbara Ster

12 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 2 Stunden
ZUM KÜHLEN: ca. 6 Stunden

BROWNIESMASSE

120 g Butter
120 g dunkle Kuvertüre
150 g Kristallzucker
2 große Eier
100 g glattes Mehl
2 EL Kakao

CHEESECAKEMASSE

500 g Doppelrahmfrischkäse
120 g Kristallzucker
3 große Eier
150 g Sauerrahm
1 TL Vanillepasta

—
Butter

- 1 Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (siehe unten) mit Butter ausstreichen und mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.
- 2 Für die Browniemasse Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Zucker einrühren. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Mehl und Kakao untermischen. Ein Gefäß mit heißem Wasser auf den Boden des Rohrs stellen. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen.
- 3 Für die Cheesecakemasse die Zutaten verquirlen. Masse auf dem Brownie verteilen, Kuchen im Rohr ca. 1 Stunde fertig backen. Backrohrtür einen Spalt öffnen (Tuch einklemmen), Kuchen im Rohr ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 4 Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Kuchen aus der Form stürzen und servieren.

— Wir haben eine Kastenform mit den Maßen 30x12x6 cm verwendet (Füllmenge 1,8 l). Bei einer Form mit anderen Maßen kann evtl. die Backzeit etwas variieren.

*Cremig trifft schokoladig:
das Beste aus 2 Welten!*



BROWNIE-BOTTOM-
CHEESECAKE

HEIDELBEERKUCHEN MIT CRÈME FRAÎCHE



Mit oder ohne Glasur: Den finden alle toll!

12 STÜCK**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

4 große Eier
 220 g Kristallzucker
 125 g Crème fraîche
 200 g glattes Mehl
 1 TL Backpulver
 Schale von 2 Bio-Zitronen (*abgerieben*)
 100 g Butter (*zerlassen*)
 150 g Heidelbeeren

GLASUR & DEKO

3 EL Staubzucker
 Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
 50 g Heidelbeeren

Butter, Semmelbrösel, Mehl

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (siehe unten) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
- 2 Eier und Zucker ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Crème fraîche untermixen. Mehl, Backpulver und Zitronenschale unterheben. Butter einrühren.
- 3 Heidelbeeren mit Mehl stauben.
- 4 Ein Drittel der Masse in die Form füllen, ein Drittel der Heidelbeeren darauf verteilen. Zweites Drittel der Masse darauf geben, zweites Drittel der Heidelbeeren darauf verteilen. Übrige Masse und restliche Beeren in die Form geben.
- 5 Kuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sobald die Oberfläche goldbraun ist. Kuchen aus dem Rohr nehmen, ca. 20 Minuten überkühlen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
- 6 Für die Glasur Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren. Kuchen mit Glasur beträufeln und mit den Heidelbeeren garnieren.

— Wir haben eine Kastenform mit den Maßen 30x12x6 cm verwendet (Füllmenge 1,8 l). Bei einer Form mit anderen Maßen kann evtl. die Backzeit etwas variieren.

TIPP:

Für einen Extra Zitronenkick 50 g Zucker, 50 ml Zitronensaft und 50 ml Wasser aufkochen und den heißen Kuchen damit tränken.

**Ein wahrlich starker Auftritt.**

Diese Rarität aus erlesenen Weichseln verspricht ein sensationell köstliches Geschmackserlebnis – auf dem Kipferl und erst recht am Käsebrot.

10 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 1 ¼ Stunden

150 g Brombeeren
140 g glattes Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Natron
160 g brauner Zucker
175 ml Olivenöl
150 ml Milch
2 mittlere Eier
Schale von ½ Bio-Zitrone (*abgerieben*)

Butter

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (siehe unten) mit Butter ausstreichen und mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.
- 2 Boden der Form mit Brombeeren auslegen.
- 3 Mehl, Backpulver, Natron und Zucker verrühren. Olivenöl, Milch, Eier und Zitronenschale verquirlen. Mehlmischung unterrühren. Masse in die Form füllen. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 40 Minuten Form mit Alufolie abdecken.
- 4 Kuchen aus dem Rohr nehmen und ca. 20 Minuten überkühlen lassen. Aus der Form stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

— *Wir haben eine Kastenform mit den Maßen 20x11x7 cm verwendet (Füllmenge 1 l). Bei einer Form mit anderen Maßen kann evtl. die Backzeit etwas variieren.*

UPSIDE-DOWN- OLIVENÖLKUCHEN MIT BROMBEEREN



*Schwuppdiwupp zusammengerührt,
und auch mit Himbeeren sooo gut*

Frisch aus dem See



Koch des Jahres, bester Fischkoch des Landes, ein Restaurant mit Blick auf einen der schönsten Seen des Landes, den Traunsee: Es gibt wohl niemand Geeigneteren als Lukas Nagl, um gemeinsam in die faszinierende Welt der heimischen Süßwasserfische einzutauchen. Ideal dafür: sein neues Buch „Der Fischer und der Koch“, aus dem er uns vier Rezepte verraten hat.

REZEPTE: Lukas Nagl **REZEPTEXTE:** Tobias Müller **TEXT & INTERVIEW:** Susanne Jelinek
FOTOS: Helge und Patrick Kirchberger/Servus Verlag **REPORTAGEFOTOS:** Georg Kukuvic

2023 ist das Jahr des Lukas Nagl. Der Haubenkoch mit dem Fokus auf den (Traun-)See wird gefeiert und ausgezeichnet. Ob Koch des Jahres von Gault&Millau oder die Falstaff-Ehrung als Oberösterreichs Nr.1 für das Restaurant Bootshaus: Nicht nur Nagls naturverbundene Küche, die den Spagat zwischen spannender Regionalität und betonter Weltoffenheit schafft, trifft den Nerv der Zeit, sondern auch sein Unternehmen Luvi Fermente, mit dem er fernöstliche Produkte mit regionalen Zutaten produziert (z.B. Miso aus Kürbiskernen oder Sojasauce). Dass Nagl nicht nur zu den spannendsten, sondern auch zu den sympathischsten Spitzenköchen des Landes gehört, macht die Erfolgsgeschichte umso besser.

Nun hat Nagl mit Co-Autor Tobias Müller ein Buch herausgebracht, das man ohne Zweifel als neues Standardwerk in Sachen Süßwasserfisch bezeichnen kann. In „Der Fischer und der Koch“ finden Fischliebhaber alles, was sie wissen müssen, um mit Süßwasserfischen umzugehen und sie optimal zuzubereiten. Das Thema ist Nagl ein Anliegen. „Vor 100 Jahren waren Süßwasserfische noch ein riesiges Thema hierzulande, seither sind sie nahezu vom Radar verschwunden. Es ist mir wichtig, das Kochen mit Süßwasserfischen wiederzubeleben.“ Wir haben bei Lukas Nagl genauer nachgefragt.

DAS INTERVIEW

Lukas, warum waren Süßwasserfische in den vergangenen Jahrzehnten solch ein Nischenthema?

Eine Art von Wohlstand hat dazu geführt, durch den die Menschen einfach viel zu viel Fleisch essen, außerdem zu viel Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel, was wiederum Zivilisationskrankheiten begünstigt und den Fisch verdrängt hat. Man kann ja Fleisch essen, aber Süßwasserfische, vor allem Wildfang aus dem See, sind einfach das Beste, was es gibt. Es gibt keine natürliche Eiweißquelle, die besser ist.

Findest du, dass man Meeresfische heute noch mit ruhigem Gewissen essen kann?

Ich zeige nicht mit dem Finger auf andere, ich verurteile das nicht. Es ist naheliegend, dass Italiener oder Menschen, die in Italien Urlaub machen, Meeresfische essen. Das mache ich genauso. Wichtig ist nur, dass wir mal irgendwo anfangen. Dass wir verstehen, wie sehr das Meer überfischt und verschmutzt ist. Dass wir handeln müssen. Man hat lange Zeit gedacht, die Meere würden es schon aushalten, wenn man Müll hineinhaut. Das ist ein Wahnsinn, ein riesiger Blödsinn. Fisch ist prinzipiell großartig, auch Meeresfisch. Aber es gibt eben nahezu kein Gewässer mehr, das nicht verschmutzt ist, in dem kein Mikroplastik ist. Wir in Österreich haben allerdings eine Alternative, und die kann definitiv mehr als 5 Prozent vom Fischkonsum ausmachen. In Österreich sind nämlich aktuell 95 Prozent vom Fisch importiert

und nur 5 Prozent heimisch. Da geht schon noch was. Denn ob vom Wolfgangsee, vom Millstätter See, vom Attersee oder vom Traunsee: Die Wasserqualität in Österreich ist unerreichbar. Die Fische wachsen durch das kalte Wasser langsam auf. Dadurch schmecken sie umso besser.

Hast du den Eindruck, dass sich der Zugang zum Thema Fisch nach und nach wieder wandelt?

Ich glaube, dass die jüngeren Generationen Bock auf guten Fisch haben und dass sie wissen wollen, wo er herkommt und wie das Tier gelebt hat. Man merkt die Wertsteigerung. Fakt ist aber auch, dass Fisch immer ein gewisses Geld kosten wird. Darum ist es umso wichtiger, genau zu wissen, wie man ihn am besten verwertet und zubereitet. Da kommt unser Buch ins Spiel: Es soll ein Werkzeug sein, damit die Menschen Ahnung bekommen, wie sie mit Fisch umgehen sollen. Wobei die besten Kochbücher ja jene sind, die man irgendwann nicht mehr braucht, weil man so viel gelernt hat, dass man das einfach so umsetzen kann. Den Anspruch haben wir auch.

Was ist das größte No-Go beim Kochen mit Fisch?

Grundsätzlich ist alles erlaubt, was schmeckt. Aber beim Fisch trifft es ganz besonders zu, dass weniger mehr ist. Weniger Würze, weniger Zutaten. Du musst beim Kochen mit Fischen wirklich nicht 20 Sachen zusammenrühren und dann noch mit der Chilisauce drüberfahren. Lass das Produkt so, wie es ist. Dezent salzen, ein bissl Butter und Knoblauch dazu – mehr braucht es gar nicht.

Gibt es ein Lieblingsrezept, das du immer wieder isst?

Ich sage immer: Paniert, gegrillt und gebraten schmeckt es fast jedem in Österreich.

Was ist für dich das besonders Tolle am Fisch?

Er ist gesund, unglaublich vielfältig, geschmackvoll, großartig. Wobei wir beim Essen in Sachen Gesundheit ja immer von körperlicher Gesundheit reden, aber Fischessen hat meiner Meinung nach auch etwas mit der Psyche zu tun. Es ist ja alles verbunden. Und Fischessen macht glücklich.

— Fortsetzung →

Das neue Standardwerk zu Süßwasserfischen, von Fang und Warenkunde über Tipps und Infos bis zu Rezepten:

Der Fischer und der Koch

Lukas Nagl, Tobias Müller
Servus Verlag, € 48,-



Welcher Fisch macht dich persönlich besonders glücklich?

Jeder Fisch hat seine Zubereitungsart und seine Möglichkeiten. Ich liebe Schleie, Saibling und Reinanke. Auch ein Hecht ist großartig. Ich will mich da gar nicht entscheiden, denn jeder Fisch ist für sich genommen toll.

Gibt es trotzdem Fische, die du prinzipiell nicht isst?

Wenn es bei irgendeinem Projekt notwendig ist, ist das etwas anderes, aber prinzipiell erachte ich es nicht als sinnvoll, Fisch von 12.000 Kilometern Entfernung einfliegen zu lassen. Und dann ist es wahrscheinlich eh nur die B- oder C-Ware. Ich war gerade am Fischmarkt Toyoso in Tokyo und hab es mit eigenen Augen gesehen: Die richtig guten Sachen behalten sie sich selbst. Der CO2-Fußabdruck für die Sachen, die sie dann doch exportieren, ist absurd. Abgesehen davon macht es ja auch keinen Sinn: Warum soll ich Thunfischtatar bei uns am Traunsee servieren? Was schaffe ich da für eine Identität? Kochen und Essen haben ja auch etwas mit Identitätsstiftung zu tun. Das ist einer der Gründe, warum wir mit Regionalem und Saisonalem kochen sollten.

Wie würdest du deine kulinarische Identität beschreiben?

Ich bin ein Oberösterreicher, der versucht nach der Saison zu leben und zu essen, und trotzdem für die Welt offen ist. Das schließt sich nicht aus. Bei manchen Dingen macht es ja auch Sinn, sie zu importieren, etwa bei Gewürzen.

Was ist für dich der wesentlichste Unterschied zwischen Fisch- und Fleischküche?

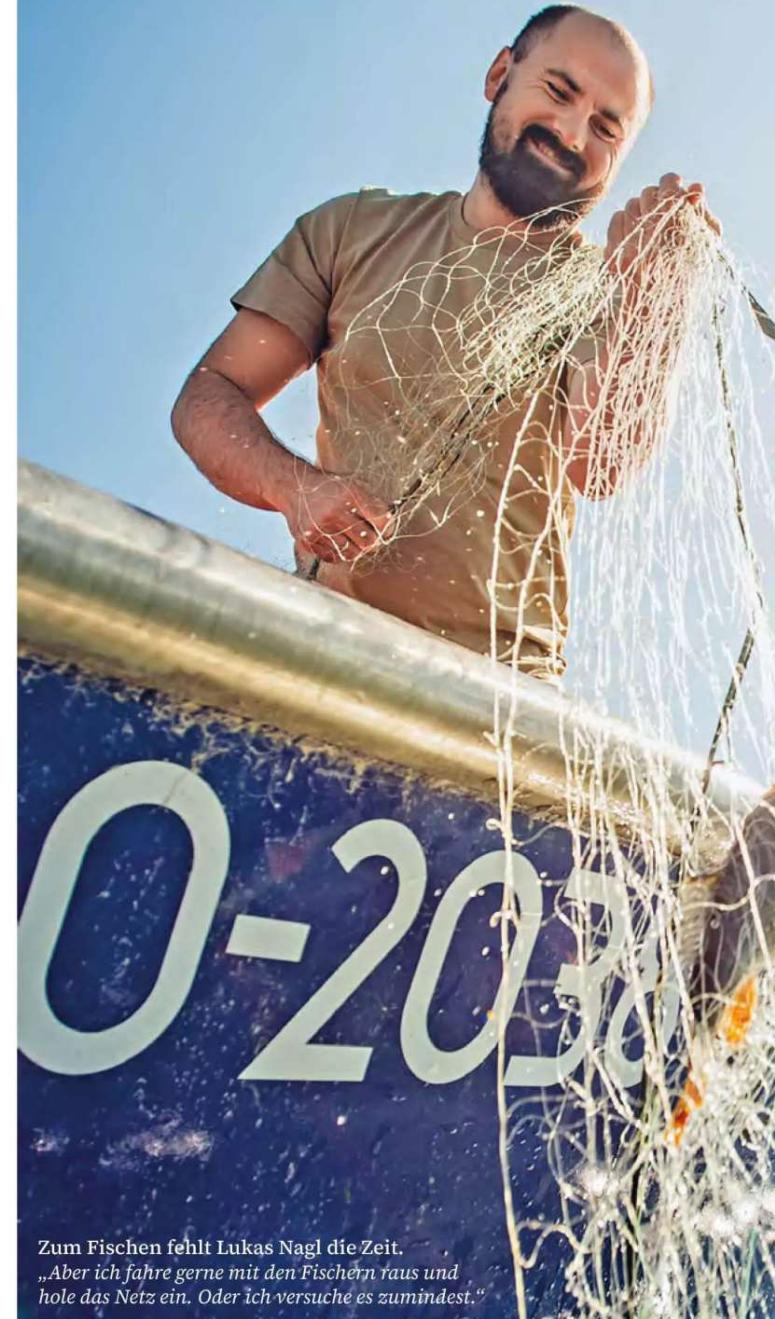
In der Fleischküche wird die Vielfalt mehr gelebt, also dass man die unterschiedlichen Teile, etwa die Innereien, verarbeitet. Beim Fisch gilt das ja eigentlich auch, aber das wird oft übersehen. Da ist kaum jemand in den letzten Jahren wirklich in die Tiefe gegangen. Fischbeuschelsuppe gibt es vielleicht in ein paar tollen Traditionshäusern, aber solch eine Delikatesse sollten wir alle hochleben lassen.

Viele Vegetarier ordnen Fisch und Fleisch anders ein: Manch einer sagt, er würde bei Fisch eine Ausnahme machen. Denkst du, dass das gerechtfertigt ist? Haben Fische weniger Gefühle als andere Tiere?

Ob Fische Gefühle haben oder nicht, kann ich nicht beurteilen. Aber wenn ich diesen Maßstab ansetze, darf ich gar nichts mehr essen. Wenn ich ein Gemüse aus der Erde reiße, dann lebt es auch nicht mehr weiter – das ist ja auch ein Lebensmittel, alles ist ein Lebewesen. Ich sehe es so: Zum Leben gehört der Tod dazu. Und der Tod ist nicht das Ende. Wenn ich ein Tier töte, egal, ob es ein Schwein oder eine Forelle ist, dann gehe ich davon aus, dass es Gefühle hat, und deshalb muss ich es dabei respektvoll behandeln und danach alles davon verwerten. Wenn ich es auf eine ordentliche Art töte, dann hat es einen tieferen Sinn erfüllt.

Die „ordentliche Art“ ein Tier zu töten, ist in Österreich so eine Sache. Du schreibst im Buch über Flusskrebs, die man auf eine schonende, aber illegale Art töten kann – oder eben auf die legale, aber viel weniger schonende.

Wir sind in Europa und Amerika diesbezüglich sehr oberflächlich. Wenn man sieht, wie in Japan ein Thunfisch getötet



Zum Fischen fehlt Lukas Nagl die Zeit.

„Aber ich fahre gerne mit den FischerInnen raus und hole das Netz ein. Oder ich versuche es zumindest.“

wird, dann ist das Wichtigste, dass es schnell geht und das Tier nicht leidet. Es geht anders, als es bei uns erlaubt ist. Mit dem Messer den Kopf zu spalten, ist etwa die humanste Methode beim Flusskrebs, das dauert den Bruchteil einer Sekunde und der Krebs kriegt nicht einmal etwas mit. Das ist verboten, aber lebend kochen darf man ihn – wer will gern gekocht werden? Die humanere Herangehensweise sieht auf den ersten Blick brutaler aus, aber sie ist wesentlich respektvoller. Wir könnten uns da von den Japanern echt was abschauen.

Du hast in einem unserer früheren Interviews einmal gesagt, Lebensmittel seien Mittel zum Leben.

Es ist ja nicht so, dass wir nur essen, um zu überleben, Lebensmittel sind schon auch Genussmittel. Aber vorm Essen



6 Fischtipps vom Profi

— Länger haltbar als gedacht —

Zu welchem Zeitpunkt ein Fisch ausgenommen wird, hat Einfluss auf seine Haltbarkeit. Je früher, desto länger bleibt er frisch. Im Idealfall kann der Fisch so zwei bis drei Tage bei rund 1 °C gelagert werden.

— Optimal aufbewahren —

Nagl empfiehlt eine Lagerung an der kältesten Stelle des Kühlschrances, etwa in der Ebene über der Gemüseablage oder in der Null-Grad-Zone. „Legen Sie den Fisch am besten auf ein Kuchengitter oder einen Rost.“

— Gräten - Go oder No? —

In vielen Ländern (etwa China oder Italien) sind Gräten kein Störfaktor. Man denke nur an die grätenreichen Sardinen, die samt Kopf und Schwanzflosse gegessen werden. Wer sich damit nicht anfreunden kann, schröpft kleinere Fische (bis zu 500 g): „Der Fisch wird alle paar Millimeter eingeschnitten, sodass die Gräten in sehr kleine Stücke zerschnitten werden und beim Essen kaum mehr spürbar sind.“ Eine weitere Methode ist das Säuern, bei dem sie nach dem Einschneiden mit Zitrussaft beträufelt werden. Durch die Säure werden die Gräten weich oder lösen sich auf. Achtung: Das Fischfleisch gart dabei mit!

— Delikatesse Fischhaut —

Oft unterschätzt: Fischhaut. Wer sie weg wirft, verpasst etwas. Man kann sie etwa zu knusprigen Chips verarbeiten, die Nagl als „süchtigmachend“ beschreibt. Nur zu dicke Haut (von Stör, Waller und Lederkarpfen) eignet sich nicht.

— Fond für den Vorrat —

Fischfond kaufen? Das kann man natürlich machen, wer aber ganze Fische kauft, hat genug Karkassen, um seinen eigenen Fond zuzubereiten. „Alternativ können Sie Ihren Fischhändler um Karkassen bitten, Sie bekommen sie wahrscheinlich geschenkt.“

— Einfrieren —

Ganze Fische sollten laut Nagl nicht eingefroren werden. Am besten eignen sich zugeputzte Filets, die eher dünn sind. Zum Auftauen in kaltes Wasser oder in den Kühlschrank bei 4 °C legen.

sollte man aus Respekt einfach mal danke sagen. Dabei muss man ja nicht nur an den Herrgott denken, sondern kann auch der Forelle danken. Ein Aspekt, den viele nicht bedenken: Wenn ich Tiere auf respektvolle Art esse, dann tue ich auch etwas für den Naturschutz. Wir müssen den See hegen und pflegen. Das Wild aus dem Wald herauszuschießen ist ähnlich wie einen Fisch zu fangen, das ist ganz normal. Wenn wir das nicht mehr tun, dann haben wir ein degeneriertes Tier, das leidet. Wir wollen gesunde Tiere, die ein ordentliches Leben haben und dann im Kreislauf irgendwann am Teller enden. Das ist meine Meinung dazu. Aber jeder soll tun, wie er will, es ist alles gut. Für mich ist die ideale Kost einfach eine pflanzliche mit ein bissl Fisch und ein bissl Fleisch. Eine mediterrane Kost, viel Gemüse, auch viel pflanzliches Fett und Omega-3-Fettsäuren. Süßwasserfisch passt da wirklich perfekt dazu.

Lachsforelle im Röstimantel

Ein Gericht, das ich sehr früh in meiner Kochlaufbahn kennen und lieben gelernt habe und immer noch gerne mache. Total unschick, sehr, sehr gut.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FISCH

4 dicke Lachsforellen, Filet-Stücke als Schnitzel (*Schmetterlingsschnitt*)

RÖSTI

750 g Kartoffeln (*mehlig, geschält*)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Petersilie

25 g Mehl

3 kleine Eier

50 g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat,

viel Schmalz oder Öl

1 Die Kartoffeln mit einer Reibe grob reiben, die Zwiebel fein schneiden, den Knoblauch und die Petersilie fein hacken. Alle Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Eine Pfanne erhitzen und etwas Öl zufügen. Eine große Handvoll von der Röstimasse in die Pfanne geben und verteilen. Ein Fischfilet daraufsetzen, leicht salzen und mit mehr Röstimasse bedecken. Den Rösti idealerweise nur einmal wenden.

3 Der Rösti sollte nicht zu dick sein und auch nicht zu schnell braten, damit der Fisch innen schon sanft gart und der Röstimantel schon knusprig-braun wird. Nacheinander alle 4 Filets im Röstimantel ausbacken.

— Dazu passt hervorragend eine große Schüssel Salat sowie etwas Sauerrahm.

Welche Fische sich noch eignen? Jedes grätenfreie Fischfilet.



Soljanka

Wo Fisch gefangen wird, wird auch Fischsuppe gekocht, und es gibt so viele verschiedene Suppen wie Köche. Soljanka gehört zu meinen liebsten.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g weiße Zwiebeln	30 ml Hesperidenessig
3 Knoblauchzehen	120 ml Gurkenwasser
2 Spitzpaprika	1 l Fischfond
80 g Essiggurken	Lorbeerblatt, Piment
30 ml Öl	Salz und Zucker
20 g Paprikapulver (<i>geräuchert</i>)	(zum Abschmecken)
25 g Paprikapulver (<i>süß</i>)	Pfeffer (<i>schwarz</i>)
30 g Tomatenmark	400 g Fischfilets (alle Fische geeignet)

- 1 Für die Soljanka die Zwiebeln halbieren, in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Mit dem Spitzpaprika und den Gurken gleich verfahren und diese in feine Ringe beziehungsweise Streifen oder Scheiben schneiden. Im Topf Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Paprika hinzugeben, die Hitze leicht erhöhen und etwas rösten.
- 2 Die Hitze etwas verringern und mit dem Paprikapulver (*geräuchert* und *süß*) stauben. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit Hesperidenessig und Gurkenwasser ablöschen. Mit dem Fischfond auffüllen und die Gewürze zufügen. Für ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Der Zucker ist hier für den Geschmack besonders wichtig!
- 3 Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden (3 x 3 cm) und kurz vor dem Servieren in der Suppe gar ziehen lassen. Ganz zum Schluss noch die Gurkenwürfel zugeben.

— Am besten mit knusprigem Baguette oder Weißbrot servieren. Gerne auch einen Löffel Sauerrahm beim Servieren auf die Suppe geben und mit Petersilie bestreuen.



Weißes Fischtatar

Ein Tatar, das besonders gut mit Barsch, Zander oder Salmoniden funktioniert.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

320 g weißes Fischfleisch: Saibling, Forelle, Zander, Reinanke oder Barsch (*möglichst frisch*)

1 grüner Apfel

3 EL Olivenöl

Salz, Koriander aus der Mühle

2 EL Mayonnaise

1 EL Schnittlauch

1 TL Dill (*gehackt*)

Schale von einer Zitrone

1 Für das Tatar das frische Fischfleisch in feine Würfel schneiden.

2 Den grünen Apfel ebenso fein würfeln, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

TIPPS

Auch gebratene gehackte Pilze passen wunderbar ins Tatar. Die Mayonnaise kann man einfach weglassen oder durch Crème fraîche ersetzen.





Steirischer Wurzelfisch

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

½ l Weißwein, trocken
½ l Fischfond

500 g Wurzelgemüse in feinen Streifen (Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Lauch)
2 Zwiebeln (in feinen Streifen)

600 g Fischfilets (4 dicke Stücke à 150 g Waller, Zander oder gerne auch Reinankenfilets, wie ein Rollmops zusammengerollt)

125 g Butter
Salz

1 großer EL Dijon-Senf

60 ml Himbeeressig (oder ein anderer Essig nach Wahl,
etwa Weißwein- oder Apfelessig)

Schnittlauch, Kren, Kernöl

- 1 Für den Pochierfond den Wein fast komplett einkochen, dann den Fischfond hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebelstreifen im Pochierfond knackig blanchieren.
- 2 Dann die Fischfilets einlegen, den Topf bedecken, von der Hitze nehmen und den Fisch glasig ziehen lassen, das dauert etwa 7 Minuten.
- 3 Gemüse und Fisch mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Pochierfond noch mithilfe eines Stabmixers mit der Butter binden und mit Salz, Dijon-Senf und Himbeeressig abschmecken. Über den Fisch und das Wurzelwerk gießen und mit viel frischem Kren, Schnittlauch und etwas Kernöl garnieren.

— Am besten mit Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln servieren.

Die Hochzeitsbäckerei hat im Burgenland große Tradition und ist der Grund dafür, dass burgenländische Backwaren in ganz Österreich geliebt werden – und das nicht nur auf Hochzeiten, sondern zu jedem großen und kleinen Anlass. Redakteurin Kerstin Grossbauer kommt aus dem Burgenland und verrät in GUSTO jedes Monat ein Geheimrezept ihrer Familie.

REZEPT: Kerstin Grossbauer **FOTOS:** Dieter Brasch



Burgenländische

usskipferl

Der süße Germteig ist ein echter Alleskönner.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Meine Lieblinge mit Germ sind Nusskipferl.

*Ihre Konsistenz unterscheidet sich mit der festeren,
fast knusprigen Hülle von herkömmlichen Kipferln.*

*Ich backe sie immer auf Vorrat, denn so habe ich
für unangekündigte Besuch stets einen süßen
Snack zum Kaffee parat.*

20 STÜCK ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

ZUM GEHENLASSEN: ca. 1 ½ Stunden

TEIG

225 g Milch (*lauwarm*)
1 mittleres Ei
600 g glattes Mehl
1 Würfel frische Germ
120 g Kristallzucker
1 Prise Salz
70 g Butter (*zimmerwarm*)

TOPPING

65 g Mandeln (*gerieben*)
65 g Haselnüsse (*gerieben*)
100 g Kristallzucker

ZUM BESTREICHEN

2 mittlere Eier (*verquirlt*)

Mehl, geriebene Nüsse, Staubzucker

- 1 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 2 Für das Topping alle Zutaten mischen.
- 3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 70 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Mit der Hälfte vom Ei bestreichen und mit der Hälfte der Nuss-Zuckermischung bestreuen. Teig wenden, andere Seite mit restlichem Ei bestreichen und mit restlicher Nuss-Zuckermischung bestreuen. Teig in 20 Dreiecke schneiden (Längsseite 7 cm) und zu Kipferln rollen.
- 4 Backblech mit Backpapier belegen. Kipferl auf das Blech setzen, mit Nüssen bestreuen und 30 Minuten gehen lassen.
- 5 Rohr auf 160 °C Umluft vorheizen. Kipferl nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 18 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und eventuell mit Staubzucker bestreuen.

TRICK-KISTE

Die Schönsten der Schönen

Hübsche Kipferl gelingen ganz einfach: Dazu mit Lineal und scharfem Messer arbeiten, so sehen alle Kipferl gleich aus.

Gut geknetet ist halb gewonnen

Ein perfekter Germteig wird erst dann geschmeidig und glänzend, wenn er für mindestens 10 Minuten geknetet wird. **Wichtig:** Nach dem Gehenlassen den Teig immer mit den Händen und nicht mit der Küchenmaschine weiterbearbeiten.

Naschkatzen aufgepasst

Die Kipferl schmecken auch mit einer Fülle aus Schokoladecreme grandios. Experimentierfreudige versuchen es mit Erdnussbutter.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Nach 15 Minuten Backzeit regelmäßig die Bräunung der Kipferl kontrollieren.

Einer für alle Fälle

Mit süßem Germteig lassen sich auch andere Rezepte wie Zimtschnecken oder Striezel zubereiten. Auf GUSTO.at finden Sie tolle Rezepte zum Ausprobieren.

Klug aufbewahrt

Germgebäck eignet sich perfekt für die Vorratshaltung. Dazu Kipferl frisch nach dem Auskühlen einfrieren. Zum Auftauen auf ein Küchentuch legen und bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Einmal ist keinmal

Germteig sollte mehrfach Ruhe gegönnt werden. Dadurch wird er besonders luftig und flauzig.

Kochen. Lachen. Genießen.



PORTRÄTFOTOS:

Anna Stöcher

REZEPT & REZEPTFOTO:

Alessandra Dorigato

TEXT & INTERVIEW:

Susanne Jelinek

Kennen Sie das? Man unterhält sich mit jemandem übers Essen und hat plötzlich so viele Ideen im Kopf, dass man sofort Familie und Freunde einladen und für sie aufkochen möchte. In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen eine solch inspirierende Persönlichkeit vor. Dieses Mal haben wir Alessandra Dorigato 30 kulinarische Fragen über ihr Leben gestellt - die 14 interessantesten Antworten (etwa zu dem Pasta-Trick, den alle kennen sollten, ihrem berühmten Tiramisù und Köstlichkeiten für spontane Besuche) lesen Sie hier.

Alessandra Dorigato ist die pure Inspiration. Wenn sie mit strahlenden Augen erzählt, wie sie mit Essensresten ihre Pflanzen verwöhnt oder als Viereinhalbjährige ihren Vater bekocht hat - dann kann man als Zuhörer nur fasziniert lauschen und versuchen, ganz viel mitzunehmen. Die Italienerin kam 2000 der Liebe wegen nach Wien, wo sie seither mit ihrem Mann und den beiden Kindern lebt. Ob durch ihre wöchentliche Onlinekolumne (*Der Standard*), als Gastköchin bei Studio 2 (ORF), bei ihren gefeierten (und sehr empfehlenswerten) Pasta-Workshops oder auf ihrem Blog A Modo Mio („Auf meine Art“): Alessandras positives Wesen und ihr großes Wissen über die authentische (Küchen-)Geschichte Italiens begeistern immer wieder. Lassen Sie sich inspirieren!

FRAGEN & ANTWORTEN

1 Du hast Gäste und um Mitternacht bekommen alle plötzlich nochmals Hunger: Was zauberst du auf die Schnelle?

Ravioli, die habe ich immer tiefgekühlt. Du machst sie tonnenweise frisch an einem Sonntag, frierst sie ein, gibst sie noch gefroren ins Wasser und servierst sie wenige Minuten später mit etwas Butter und Salbei.

2 Was macht eine Einladung bei dir zu Hause zu etwas Besonderem?

Wir haben eine sehr offene Kultur, das war schon in meiner Kindheit so. Wir hatten auch schon mal um 7 Uhr in der Früh spontane Gäste. Es gibt bei uns immer Platz, man kann zu jeder Zeit kommen und ist immer willkommen. Meine Geheimwaffe, die mir dabei hilft, ist übrigens ein Küchengerät, das in Italien so gut wie jeder besitzt: ein Dampfdrucktopf. Ich habe sogar drei in meiner Küche! Kartoffeln sind in acht Minuten gar, in 15 Minuten ist dein Püree fertig. Nebenbei machst du das Fleisch und den Salat. Das ist der Grund, warum man mich jederzeit anrufen kann: „Wir sind zu fünf, wir sind zu acht, wir sind gleich da.“ Alles kein Problem!

3 Für welche Speise bist du bei Familie und Freunden berühmt?

Pizza. Es gibt Freunde, die nicht mehr in Pizzerien gehen, sondern sie nur mehr bei mir essen. Wir haben sogar, weil wir so Pizza-begeistert sind, während

Corona einen Pizzaofen im Freien gebaut. Das hat einen ganzen Sommer gebraucht. Anfangs hatten wir Schwierigkeiten, weil der Rauchfang nicht hoch genug war und wir unsere Nachbarn geräuchert haben. Jetzt ist er fünf Meter hoch und alles ist gut! Neben Pizza ist es aber mit Sicherheit das Tiramisù nach Rezept meiner Mamma. Es hat diese sehr cremige und sinnliche Textur, ist dabei aber nicht zu süß, was ich sehr gut finde. Die Cremigkeit überzeugt alle.

4 Was macht einen schlechten Gast aus?

Wenn jemand keine guten Manieren hat. Damit meine ich nicht, wie du dein Besteck hältst, sondern wie du zu anderen bist. Man kann traurig oder zurückhaltend sein, das ist kein Problem, aber Unfreundlichkeit, wilde Diskussionen oder gar Streits gehen sich nicht aus. Es gibt so viele Gelegenheiten, um Unstimmigkeiten zu klären. Das muss echt nicht beim Essen sein.

5 Das erste Gericht, das du selbst gekocht hast?

Das war eine Gemüsesuppe. Mit viereinhalb Jahren haben mein Bruder und ich jeweils ein 1 x 1 Meter großes Gemüsebeet von Mamma und Oma geschenkt bekommen. Das war unser Sandkasten-Ersatz. Die Erwachsenen haben das große Beet bestellt und uns bei den kleinen geholfen, aber wir haben uns selbst darum gekümmert. Am Ende der Saison habe ich aus dem Ertrag ganz alleine eine Gemüsesuppe für meinen Papa gekocht. Mein Vater hat damals im Sommer in Mailand gearbeitet und ist freitags heimgekommen. Ich weiß also sogar, dass ich sie an einem Freitag im Sommer gekocht habe. Meine Mamma hat mir später erzählt, dass die Suppe komplett ungesalzen und nicht so gut war, aber mein Papa hat zwei Teller davon gegessen.

6 Welches Rezept ist eine Challenge, die du gemeistert hast?

Macarons. Jetzt gelingen sie mir, aber ich habe viele Jahre hinweg gelitten, bis es soweit war. Ich hatte kein Gefühl dafür, habe die Konsistenz nicht hinbekommen, die Form war nicht perfekt, dann waren sie wieder zu dunkel, weil sie eine Sekunde zu lange im Rohr waren. Geschafft habe ich es dank einer Macarons-Gruppe auf Instagram. Dort sind sie jeden Schritt mit mir durchgegangen, etwa ein dreiviertel Jahr lang. Ursprünglich kommen Macarons



übrigens aus Italien, sie wurden von Caterina de' Medici nach Frankreich gebracht. Wegen ihr gibt es in der französischen und der italienischen Küche auch so viele Gemeinsamkeiten, etwa Cornetti, die zwischen Brioche und Croissants liegen. Die Prinzessin konnte ihr Land verlassen, aber nicht ihre Küche!

7 Welche Zutat ist deine Geheimwaffe im Kühl- oder Vorratsschrank?

Parmesan, wir geben ihn fast überall hinein. Das ist der absolute Geschmack und macht alles besser. Und die Rinde wird in Suppen oder Saucen mitgekocht. Nichts wird verschwendet. Dass ich nichts wegwerfe, gilt natürlich nicht nur für Käse: Was ich nicht verwende, kommt etwa als Dünger auf meine Gemüsebeete, Orangenschalen koch ich auf und sprühe damit meine Pflanzen ein.

8 Wann war eine Einladung für dich ein gelungener Abend?

Ich glaube, das Essen ist fast Nebensache, mir geht es um die Stimmung. Ich bemühe mich natürlich mit dem Essen, aber ich glaube, wenn die Leute plaudern und ein Lächeln auf dem Gesicht haben, ist alles gut.

9 Welchen Trick sollten beim Kochen alle kennen?

Ich gebe ein bisschen Hartweizengrieß ins kochende Nudelwasser, erst danach die Pasta. Den dadurch entstehenden Schaum hebe ich ab und rühre ihn in die Sauce. In Rezepten steht ja oft, man soll Nudelwasser zur Sauce geben, ich mache stattdessen lieber das. Großartig! Den Trick habe ich von meiner Oma!

10 Welche Zutat bringst du von Reisen gerne mit heim?

Aus Italien bringe ich immer kiloweise Mehl mit. In Italien wird das Mehl mit dem Kürzel W klassifiziert, das vermittelt, wie viel Gluten drinnen ist, oder ob ich es für Brot oder Pizza verwende. Ich fahre immer mit so wenig Kleidung nach Italien, dass meine Mama mich fragt, ob ich nichts zum Anziehen habe. Aber ich brauche einfach möglichst viel Platz im Koffer für das Mehl! Wie man sich denken kann, schleppe ich mich im Zug immer sehr ab.

11 Was ist für dich ein absolutes No-Go beim Kochen?

Ich war einmal bei einem Fotoshooting und der Koch hat ständig alles mit den Fingern gekostet, die Finger abgeschleckzt, dann wieder rein damit ins Gericht. Man muss natürlich kosten, aber ich finde, man sollte das aus Respekt vor seinen Gästen mit unterschiedlichen Löffeln machen.

12 Mit wem würdest du gerne einmal kochen? Und für wen?

Mit und für: In beiden Fällen würde ich meinen Vater wählen. Er ist sehr früh gestorben, fünf Tage vor meinem 14. Geburtstag. Ich habe sehr wenige Erinnerungen. In Italien ist der Moment, in dem man zusammen am Tisch sitzt, nicht nur der Moment, in dem man das Essen teilt, sondern auch seine Gedanken. Es wäre schön, als Erwachsene mit ihm diese wertvolle Zeit, in der man nicht nur den Körper sondern auch die Seele nährt, zu teilen und ihn dadurch besser kennenzulernen.

13 Welches Gericht versetzt dich in deine Kindheit zurück?

Polenta in jeder Form. Weich, mit Milch oder Schlagsobers, mit Butter und Marmelade, süß, salzig, als Beilage oder Hauptspeise. Ich mag sie besonders gerne kalt und dann auf dem Grill gebraten. Du kannst sie in Scheiben schneiden und überbacken. Ich gebe auch gerne etwas Butter und Schimmelkäse hinein, das wird dann schön cremig. In Italien ist sie übrigens, soweit ich weiß, die einzige Kohlenhydrat-Beilage, die auf dem gleichen Teller wie das Fleisch serviert wird.

14 Von wem hast du gelernt zu kochen?

Von meiner Oma. Sie war eine harte Frau. Ich durfte nicht so oft spielen, musste sehr viel helfen und habe es nicht immer gemocht. Ich habe deshalb auch jahrelang nicht gekocht. Ich glaube, wenn alles ein Muss ist, dann wird es schwer. Ihre Strenge war herausfordernd, aber ich denke, dass sie mir dadurch auch sehr viel Struktur geschenkt hat. Ich blicke trotz allem sehr positiv darauf zurück. Ich bin generell ein Mensch, der immer das Gute findet. Von meiner Oma habe ich etwa auch gelernt, dass der Gusto nicht in der Küche startet, sondern bei den Zutaten. Je mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit man ihnen schenkt, desto besser schmeckt es. Ich habe selbst zwei Gewächshäuser, setze auch Knoblauch und Kartoffeln an. Wenn ich Tee übrig habe, gieße ich damit zum Beispiel die Pflanzen. Denn alles, was dir gut tut, tut ihnen auch gut, und man kann mit ganz wenigen Griffen mehr Geschmack herausholen. Je nahrhafter der Boden ist, desto geschmackreicher ist deine Speise. Wer das verstanden hat, kocht ganz anders.



Sie möchten von Alessandra Dorigato lernen, wie man Pastateig macht? Oder mehr über italienische Kulinarik erfahren? Dann legen wir Ihnen ihre Workshops und den Blog a-modo-mio.at ans Herz!



Mammas Tiramisù

„Dieses Rezept habe ich – im Unterschied zu vielen anderen aus unseren Familienkochbüchern – nie abzuändern versucht. Denn es gibt für mich kein besseres Tiramisù. Ich verwende für das Rezept dünne Biskotten. Sie nehmen die Flüssigkeit besser auf als große. Ein Tiramisù bereite ich immer am Vortag zu, dann kann es gut durchziehen. Erst kurz vor dem Servieren bestreue ich es mit Kakaopulver.“



4 PORTIONEN

3 frische, große Eier	ca. 300 ml Espresso
100 g Zucker	300 g Biskotten
1 EL Rum	Kakaopulver
500 g Mascarpone	

- 1 Eier trennen. Eiweiß mit 50 g Zucker zu festem Eischnee schlagen. Sind die Eier nicht ganz frisch, sammelt sich gern mal Flüssigkeit unterhalb des geschlagenen Eiweißes. Diese Flüssigkeit bitte entfernen, sie soll niemals mit der Dottermasse vermischt werden.
- 2 Dann die Dotter mit 50 g Zucker schaumig schlagen, bis die Masse sehr cremig ist. Den Rum tropfenweise in die Creme einrühren. Danach den kühlen Mascarpone löffelweise unterheben. Nicht zu lange rühren, sonst könnte eine butterähnliche Konsistenz entstehen. Am Schluss mit einem Rührbesen den Eischnee unter die Mascarponemasse heben.
- 3 Den Espresso zubereiten. In einer Form (ca. 26 × 19 cm) den Boden dünn mit Mascarponecreme bedecken. Jetzt die Biskotten mit einer Seite kurz in den warmen Kaffee tunken. Die Biskotten dann so auf die Mascarponecreme legen, dass sie möglichst gleichmäßig liegen und die Creme dicht bis vollständig bedecken. Dann eine Schicht Mascarponecreme auf den Biskotten verteilen. So die Schichten abwechseln, solange man dafür Zutaten hat. Eine Cremeschicht bildet den Abschluss. Im Kühlschrank, am besten über Nacht, durchziehen lassen.
- 4 Erst kurz vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Noch mehr Rezepte und Geschichten finden Sie in

A Modo Mio
Raetia Verlag, € 27,50



HENDERL MAL VIER

Immer nur Hühnerbrustfilets? Viel zu schade!
Vier Ideen, wie Sie noch mehr Gutes vom Henderl
auf den Tisch bringen.

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





Das Geheimnis des guten Geschmacks:

Das Hendl wird auf dem Rost über dem Gemüse gebraten, der köstliche Saft tropft auf Zucchini & Co. herunter und sorgt so für noch mehr Geschmack. Das Paprikaöl verleiht zudem Raucharoma.

RAUCHIGES HENDL VOM ROST MIT SAFTIGEM OFENGEMÜSE

4 PORTIONEN ZUBEREITUNG: ca. 1 1/2 Stunden

1 Huhn (ca. 1,5 kg)
4 mittlere Knoblauchzehen
(fein gehackt)
5 EL Öl
1 TL Paprikapulver (geräuchert)
3 kleine Thymianzweige
3 kleine Rosmarinzweige

OFENGEMÜSE
150 g rote Zwiebeln
750 g Zucchini
750 g Melanzani
80 ml Olivenöl
2 mittlere Chilis
200 ml Hühnersuppe

Salz, Pfeffer, Rosmarin (getrocknet),
Thymian (getrocknet)

- 1 Huhn mit einer Geflügelschere oder einem scharfen Messer entlang der Wirbelsäule aufschneiden, umdrehen und flach drücken. Haut mit Knoblauch einreiben und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian (beides getrocknet) würzen. Öl mit dem Paprikapulver verrühren.
- 2 Für das Gemüse Zwiebeln schälen und in grobe Spalten, Zucchini und Melanzani in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer, getrocknetem Thymian und Rosmarin würzen und mit dem Öl vermischen. Chilis zugeben.
- 3 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tiefes Backblech und Gitterrost vorbereiten. Gemüse auf dem Blech verteilen und ins Rohr (untere Schiene) schieben. Huhn mit der Haut nach oben auf den Gitterrost legen, mit Paprikaöl bestreichen und eine Schiene über dem Gemüse ins Rohr schieben. Huhn und Gemüse ca. 1 Stunde braten. Nach halber Garzeit Gemüse mit Suppe untergießen und das Huhn mit Thymian- und Rosmarinzweigen belegen.

— Dazu passt Baguette.

WEINTIPP

Ein fruchtig kühler Pinot Noir aus der Thermenregion passt sehr gut.

Beste Resteküche

Vom Brathenderl ist Fleisch übrig? Dann ist unsere Frittata das Richtige! Einfach Fleisch zerzupfen und in flotten 20 Minuten steht sie am Tisch. Wer auf keine Reste zurückgreifen kann, muss übrigens nicht verzichten: Mit zwei Hühnerkeulen, Suppe und etwas mehr Zeit sind Sie mit dabei!

FRITTATA MIT PULLED CHICKEN, MAIS UND SPARGEL

6 PORTIONEN ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

2 Hühnerkeulen (*mit Knochen und Haut*)

60 ml Hühnersuppe

300 g grüner Spargel

50 g rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

6 mittlere Eier

80 g Grana (*gerieben*)

3 EL Sonnenblumenöl

200 g Maiskörner (*gegart*)

1 EL Petersilie (*gehackt*)

Salz, Pfeffer

- 1 Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Keulen salzen, pfeffern und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) legen. Suppe zugießen, Keulen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde garen. Keulen nach halber Garzeit wenden.
- 2 Aus dem Rohr nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Noch heiß mit zwei Gabeln in Fasern zupfen und mit dem entstandenen Bratensaft vermischen.
- 3 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen und die trockenen Enden wegschneiden. Spargel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und trockentupfen. Spargel je nach Dicke längs halbieren oder dritteln.
- 4 Zwiebeln und Knoblauch schälen und möglichst klein schneiden. Eier mit Grana verquirlen, salzen und pfeffern.
- 5 In einer Pfanne (Ø ca. 24 cm) Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Mais darin anschwitzen. Hühnerfleisch und Petersilie untermischen und kurz mitgaren. Eimischung darüberleeren, Spargel einlegen. Frittata im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten backen, aus der Pfanne heben und portionieren.



WEINTIPP

Ein Carnuntum DAC Chardonnay ist mit seiner Balance aus Körper und Struktur ein idealer Begleiter.







Italians do it better (manchmal)

Faschierte Bällchen machen die meisten mit Rind und Schwein. Probieren Sie doch mal Faschiertes vom Huhn! Die Italiener lieben ihre Polpette di pollo, unsere Version kann locker mithalten.

HÜHNERBÄLLCHEN MIT RICOTTA-POLENTA

4 PORTIONEN ZUBEREITUNG: ca. 50 Minuten

600 g Faschiertes vom Huhn
2 Dotter
120 g Toastbrot (*gerieben*)
2 EL Petersilie (*gehackt*)
6 EL Öl

KRÄUTERSAUCE
250 ml Gemüsesuppe
150 g Crème fraîche
2 EL Petersilie (*gehackt*)

RICOTTA-POLENTA
350 ml Hühnersuppe
350 ml Milch
50 g Butter
150 g Polenta
20 g Schnittlauch
200 g Ricotta

Salz, Pfeffer, Majoran

- 1 Für die Bällchen Faschiertes, Dotter, geriebenes Brot und Petersilie vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aus der Masse ca. 50 g schwere Bällchen formen.
- 2 Für die Sauce Suppe auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen. Crème fraîche einrühren, Sauce cremig einkochen, salzen, pfeffern und pürieren. Petersilie einrühren.
- 3 Für die Polenta Suppe, Milch und Butter aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und kurz köcheln. Masse vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 12 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden. Ricotta und Schnittlauch in die Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 In einer Pfanne Öl erhitzen, Bällchen darin zugedeckt rundum braten. Bällchen mit Sauce und Polenta anrichten.

WEINTIPP

Ein kräftiger Kamptal DAC Reserve Riesling harmoniert zu diesem Gericht.

Das Dressing ist der Star

Ob man Hühnerleber nun mag oder nicht: Das Dressing ist mit oder ohne Fleischtopping genial! Am besten gleich mehr davon machen und im Kühlschrank für spontane Salat-Sessions aufbewahren.

KICHERERBSSENSALAT MIT HÜHNERLEBER UND GRANATAPFEL-DRESSING

6 PORTIONEN ZUBEREITUNG: ca. 40 Minuten

400 g Kichererbsen (gegart)
100 g Babyspinat
400 g Hühnerleber
300 g Kohlrabi
3 EL Walnussöl
2 EL Majoran (gehackt)
80 g Granatapfelkerne

DRESSING

100 g rote Zwiebeln
2 kleine Knoblauchzehen
6 EL Granatapfelsaft
6 EL Zitronensaft
1 EL Dijon-Senf
80 ml Walnussöl

Salz, Pfeffer

- 1 Kichererbsen in ein Sieb leeren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Spinat und Leber putzen.
- 2 Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Alternative für Extra-Knackigkeit: Gewürfelten Kohlrabi einfach roh verwenden!
- 3 Für das Dressing Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit Granatapfel- und Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Nussöl unter Rühren zugießen.
- 4 Leber mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Leber zugeben und darin beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Majoran vermischen.
- 5 Alle Zutaten mit dem Dressing behutsam vermischen.

WEINTIPP

Ein eleganter Wagram DAC Roter Veltliner kann zu diesem Gericht gereicht werden.





NEU!

Personal Points™



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



Jetzt
anmelden,
€ 40 sparen
& abnehmen!

weightwatchers
Österreich



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

Fruchtige Nachspeisen

Ob im Ganzen zum Teilen, als kugelrunde Köstlichkeit oder spitzes Knusper teilchen: Unsere fruchtigen Desserts sind das Highlight für jede Naschkatze.

REZEPTE: Charlotte Cerny **FOTOS:** Barbara Ster

Ideal, wenn man keine Lust auf (und Zeit zum) Backen hat

Das Dutch Baby kommt aus Holland und ist mit einer superflaumigen, etwas dickeren Palatschinke vergleichbar. Die Redaktion war beim Testen so begeistert, dass sofort ein zweites Dutch Baby ins Rohr kam.

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:
ca. 30 Minuten

150 ml Schlagobers
1 EL Staubzucker
1 EL Butter
150 g Himbeeren

TEIG

3 große Eier
2 EL Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
100 g glattes Mehl
180 ml Milch

—
Staubzucker

- 1 Rohr auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Obers und Staubzucker cremig rühren.
- 2 Die Butter in einer Pfanne (ca. Ø 24 cm) im Rohr schmelzen lassen.
- 3 Für den Teig Eier und Zuckersorten vermischen, Mehl und Milch unterrühren. Teig in die Pfanne leeren und im Rohr (mittlere Schienen / Gitterrost) ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- 4 Dutch Baby herausnehmen und mit Himbeeren und Obers garnieren. Mit Staubzucker bestreut servieren.



Dutch Baby mit Himbeeren



Erdbeer-Topfenknödel mit Mohnbröseln



Die Knödel lassen sich gut vorbereiten und können à la minute gegart werden

Nicht zu süß, nicht zu schwer und die Kombi aus Topfen, Mohn und Erdbeeren begeistert einfach immer.



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

ZUM KÜHLEN: ca. 30 Minuten

12 Erdbeeren

TOPFENTEIG

500 g Topfen (20 % Fett)

2 mittlere Eier

50 g Kristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

100 g griffiges Mehl

100 g Semmelbrösel

ZUM WÄLZEN

100 g Butter

150 g Mohn (gerieben)

50 g Semmelbrösel

1 EL Kristallzucker

Mehl, Staubzucker

1 Für den Teig alle Zutaten verrühren und für ca. 30 Minuten kühl stellen. Erdbeeren putzen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 12 gleich große Stücke teilen. Teigstücke in der Handfläche flachdrücken und jeweils eine Erdbeere daraufsetzen. Teig um die Beere einschlagen, verschließen und zu Knödeln formen.

3 In einem Topf Wasser aufkochen. Hitze reduzieren, Knödel einlegen (das Wasser darf nicht kochen) und ca. 12 Minuten ziehen lassen.

4 Butter in einer Pfanne aufschäumen. Mohn, Brösel und Zucker untermischen und kurz anrösten. Knödel aus dem Wasser heben, in der Mohnmischung wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

*Fast so schnell gemacht wie vernascht:
einer der großen Redaktionsfavoriten
dieser Ausgabe!*

Plundergebäck mit Rhabarber

8 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

200 g Rhabarber
1 Rolle Plunderteig (400 g)

CREME UND DEKO

250 g Topfen (20 % Fett)
1 mittleres Ei
100 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
50 g Butter (zerlassen)
1 mittleres Ei (verquirlt)
2 EL Pistazien (gehackt)

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Rhabarber putzen (nicht schälen) und klein würfeln.
- 2 Für die Creme Topfen, Ei, Zucker, Puddingpulver und Butter verrühren. Rhabarber untermischen.
- 3 Teig aufrollen und in 8 gleich große Rechtecke schneiden. Auf jedem Stück mittig 1 EL Creme verteilen. Gegenüberliegende Teigecken über der Creme einschlagen und zusammendrücken.
- 4 Plunderstücke auf das Blech legen, mit Ei bestreichen, mit Pistazien bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

TIPP

Um sicher zu gehen, dass die Teigstücke beim Backen zusammenhalten, können Sie die Ecken mit einem Zahntocher fixieren.





GANZ SCH



ON BILLIG

Günstig, gesund, köstlich, unkompliziert und auch noch nachhaltig? Die schwedische Rezeptkreaturin und Ernährungsberaterin Hanna Olvenmark zeigt mit ihrem Prinzip „Stay cheap“, wie das gelingt.

FOTOS:
Ulrika Pousette
REZEpte:
Hanna Olvenmark
TEXT:
Susanne Jelinek

Gesunde Ernährung ist teuer. Dieses Vorurteil kennt Hanna Olvenmark schon seit Beginn ihrer Karriere, als sie noch Patienten im Krankenhaus in Ernährungsfragen beriet. „Viele denken bei gesundem Essen eben an teure Poké-Bowls, hochpreisige Superfoods oder exotische Lebensmittel.“ Die zweifache Mutter möchte aus Überzeugung etwas dagegen tun, dass beim Essen billig und ungesund nahezu synonym verwendet werden.

STAY CHEAP, STAY IN SEASON

Ihr „Bleib billig“-Konzept hat Olvenmark in ganz Europa bekannt gemacht, 214.000 Follower hat sie etwa auf Instagram. Wobei es ihr wichtig ist zu betonen, dass ein sparsames Leben nichts mit Geiz zu tun habe, sondern mit Ressourcenschonung. Olvenmarks Rezepte sollen nämlich nicht nur gut für das Budget, sondern auch für die Umwelt sein. Schmecken müssen sie natürlich auch noch. Ein wichtiger Baustein ist dabei das Weglassen von Fleisch, ein anderer das Prinzip, streng nach Jahreszeit einzukaufen. Wer zum Höhepunkt der Saison zugreift, bekommt manche Lebensmittel preislich fast schon nachgeworfen.

Die Faszination für das Thema begann übrigens durch ein Spiel in ihrer Kindheit. Der Vater fragte Olvenmark und ihren Bruder beim Essen gerne, wie viel die Speise am Tisch wohl gekostet habe. „Wir mussten raten. So lernte ich schon als kleines Mädchen, dass ein gesundes und köstliches Essen im Durchschnitt nur rund einen Euro pro Portion kosten muss“, erzählte sie 2018 bei einem TEDx-Talk in Stockholm. Ein Euro? Klingt unglaublich. Experten, die Olvenmarks Rezepte

durchrechnen, bestätigen aber, dass dies bei vielen ihrer Kreationen machbar sei, sofern man ihre Einkaufs-, Spar- und Lagerungstipps berücksichtigt. Dafür benötigt es freilich gute Planung. Olvenmarks Vater lebte es vor: genauer Überblick über die Vorräte, mit Bedacht geschriebene Einkaufslisten, nahrhafte Zutaten, Verwerten statt Wegwerfen. Und natürlich einige Tricks, die Olvenmark im Lauf der Jahre perfektioniert hat und nun an ihre Leser weitergibt, etwa in ihrem neuen Buch „Nachhaltig kochen – die 40-Euro-Woche“, aus dem wir auf den kommenden Seiten vier der beliebtesten Rezepte vorstellen. Unsere Meinung:

Ob man einen einzelnen Tipp berücksichtigt oder gleich mehrere, Olvenmarks Ideen sind eine praktische Inspiration für alle, die nicht unnötig Geld aus dem Fenster werfen möchten.

Mehr
Tipps und
über 50
günstige
Rezepte
finden
Sie in



**Nachhaltig Kochen
Die 40-Euro-Woche**
Hanna Olvenmark
Südwest Verlag, € 19,60

- 1 EIN GROSSER TIEFKÜHLER IST IHR BESTER FREUND**
Olvenmark kauft Lebensmittel immer dann, wenn sie Saison haben und besonders günstig sind. Fürs restliche Jahr werden sie eingefroren.
- 2 MAG ICH NICHT? KAUF ICH NICHT!**
Das Müsli, das im Angebot ist, obwohl Sie lieber Brot frühstücken? Grünkohl, damit Sie sich endlich mal gesunde Fernsehsnacks machen? Der Vorsatz ist läblich, aber Dinge, die wir nur deshalb kaufen, weil sie gesund oder gerade im Angebot sind, landen viel eher im Müll als im Magen.
- 3 ZWEITVERWERTET**
Die Antipasti sind aufgegessen? Das Glas nicht wegwerfen, mit dem Öl darin kann man kochen oder ein schmackhaftes Salatdressing machen.
- 4 KEINE BOHNEN AUS DER DOSE**
Hülsenfrüchte sind ein wunderbarer Fleischersatz, sollten aber immer getrocknet gekauft werden. So sind sie wesentlich günstiger als Dosenware.
- 5 DAS WIRD ZUM PESTO!**
Ob Kräuterstiele, Karottengrün oder Gemüsereste: All das lässt sich ganz leicht zu einem Pesto weiterverarbeiten, das mit Öl bedeckt schön lang haltbar ist.
- 6 BIS AUF DEN LETZTEN TROPFEN**
Der Abend ist zu Ende, der Wein noch nicht? Olvenmark friert Weinreste in Eiswürfelbehältern ein und verwendet sie noch gefroren für Risotto oder Saucen.
- 7 RITUAL: RESTEESSEN**
Ein bis zwei Mal die Woche die Reste aus dem Kühlschrank wie ein Sharing Dinner auftischen, damit man auf nichts vergisst. Super dafür: Tortillas, die mit den Resten nach Lust und Laune gefüllt werden. Die Fladen lassen sich übrigens (Überraschung!) ebenfalls günstig selbst machen.

7 IDEEN AUS HANNAS TRICKKISTE





BUCHWEIZEN-BRATLINGE MIT POMMES UND AJVAR-SAUCE

Buchweizen ist eine gute Basis für die Bratlinge, weil er sie fest zusammenhält. Hier bekommt er Gesellschaft von Spinat. Richtig gut schmeckt dazu eine einfache Joghurtsauce mit Ajvar.

4 PORTIONEN ZUBEREITUNG: 45 Minuten

lacto-vegetarisch, 0,2 kg CO2/Portion

1 kg gemischtes
Wurzelgemüse,
z.B. Kartoffeln, Karotten,
Pastinaken, geschält
3 EL Öl
Salz

BUCHWEIZENBRATLINGE
225 g ganze Buchweizenkörner
1 Zwiebel, abgezogen
2 Knoblauchzehen, abgezogen
1 Würfel Gemüsesuppe
225 g TK-Spinat, aufgetaut
30 g Mais- oder Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

AJVAR-SAUCE
100 g Ajvar
100 g Joghurt

- 1 Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Das Wurzelgemüse in dicke Stifte schneiden, im Öl wenden und auf einem Backblech verteilen. Leicht salzen und 30 Minuten im Ofen backen, bis die Kanten dunkel werden.
- 2 Den Buchweizen nach Packungsanweisung kochen. Es macht nichts, wenn er zu lange kocht und ein wenig breiig wird. Abkühlen lassen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch in eine Schüssel reiben. Den zerbröselten Suppenwürfel, Buchweizen, Spinat und Stärke zufügen und alles vermengen. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Bratlingen formen und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe in etwas Öl braten.
- 4 Ajvar und Joghurt in einem Schälchen mit einer Gabel spiralförmig verrühren, sodass die beiden Farben noch zu erkennen sind.
- 5 Die Bratlinge mit den Ofenpommes und der Sauce servieren.

LIEBER VEGAN?

Eine pflanzliche Joghurtalternative nehmen.

SPINAT- ODER BRENNNESSELSUPPE

Wenn die Brennnesselsaison beginnt, kann man die grünen, nährstoffreichen Blätter prima auf einem Spaziergang pflücken. Diese Suppe gelingt aber ebenso gut mit Blattspinat.

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 40 Minuten

lacto-vegetarisch, 0,1 kg CO2/Portion

400 g TK-Spinat oder frische
Brennnesselblätter
1 l Wasser
1 Zwiebel, abgezogen
2 Knoblauchzehen, abgezogen
1–2 EL Butter oder Margarine
1 Würfel Gemüsesuppe
170 g getrocknete grüne Linsen
200 ml veganer Schlagobers

Salz, Pfeffer

- 1 Wenn Sie Brennnesseln verwenden: Diese gut abspülen und putzen, Wurzeln und dicke Stängel entfernen.
- 2 Die Hälfte des Wassers zum Kochen bringen. Die Brennnesseln darin 5 Minuten kochen. Das Kochwasser in eine Schüssel abseihen und beiseite stellen. Die Blätter grob hacken.
- 3 Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem Topf auf mittlerer Stufe in Butter oder Margarine einige Minuten dünsten.
- 4 Bei Verwendung von Spinat nun das gesamte Wasser zugießen (für Brennnesseln das Kochwasser + die restlichen 500 ml Wasser) sowie den Suppenwürfel und die Linsen. Aufkochen und 15 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Die Brennnesselblätter oder den Spinat hineingeben, den veganen Obers zugießen und die Suppe noch einmal erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
— *Frisches Brot dazu reichen.*





TANDOORI MIT LINSEN

I love this Eintopf! Weil er so einfach zu kochen ist, aber vor allem, weil er so supergut schmeckt. Das perfekte Gericht für die Lunchbox!

8 PORTIONEN **ZUBEREITUNG:** 30 Minuten

vegan, 0,4 kg CO2/Portion

2 Knoblauchzehen, abgezogen
Öl zum Braten
4 EL Tandoori-Paste oder getrocknetes Tandoori-Gewürz
1 TL Sambal Oelek
350 g getrocknete rote Linsen, abgespült
600 ml Wasser
2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml)
1 Würfel Gemüsesuppe
4 EL Tomatenmark
4 Karotten, geschält
3–4 eingelegte gegrillte Paprika
Salz, Pfeffer
500 g Reis (für 8 Portionen)

- 1 Zuerst den Reis gemäß Packungsanweisung kochen.
- 2 Den Knoblauch fein hacken und in einem weiten Topf in etwas Öl andünsten. Tandoori-Paste oder -Gewürz sowie Sambal Oelek einrühren und kurz mitbraten.
- 3 Linsen, Wasser und Kokosmilch zugeben, den Suppenwürfel in den Topf bröseln und das Tomatenmark einrühren. Aufkochen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
- 4 Die Karotten klein würfeln, die Paprika in Streifen schneiden. Sobald der Eintopf 5 Minuten gekocht hat, die Karotten zufügen, nach weiteren 5 Minuten die Paprikastreifen.
- 5 Weitere 5 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Mit dem Reis servieren.



DER FEINE FLAIR DES SÜDENS.

GEFÜLLTE OLIVEN
VON SCHENKEL



Schenkel
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

KAROTTENLASAGNE MIT FETA UND SONNENGETROCKNETEN TOMATEN

Die Karottensauce funktioniert auch als Karottensuppe! Am besten die doppelte Menge machen, an einem Tag die Suppe servieren, am nächsten Tag aus dem Rest die Lasagne machen (die dann im Handumdrehen fertig ist)! Das Lasagne-Rezept ergibt recht viel, da bleibt noch etwas für die Lunchbox übrig.

6 PORTIONEN ZUBEREITUNG: 60 Minuten

lacto-vegetarisch, 0,4 kg CO2/Portion

KAROTTENSAUCE

7 Karotten, geschält
1 Zwiebel, abgezogen
2 Knoblauchzehen, abgezogen
1 Chilischote oder 2 TL Sambal Oelek
Öl zum Braten
1 l Wasser
1 Würfel Gemüsesuppe
200 ml getrocknete rote Linsen
Salz, Pfeffer
Butter oder Öl für die Form
400 g Lasagneplatten

TOMATEN-FETA-MISCHUNG

100 g TK-Blattspinat, aufgetaut
10–12 sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
1 TL getrocknete Kräuter, z.B. Basilikum, Thymian
50–100 g geriebener Käse
100 g Feta

- 1 Für die Sauce die Karotten in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili grob hacken.
- 2 Etwas Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten.
- 3 Das Wasser zugießen, den Suppenwürfel hineinbröseln und die Linsen zugeben. Das Ganze 15 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind. Die Sauce mit dem Stabmixer glatt pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Backofen auf 225 °C vorheizen.
- 5 Eine große Auflaufform mit Butter oder Öl einfetten. Etwas Karottensauce hineingeben, mit Lasagneplatten belegen. Eine Lage Sauce darübergeben, dann eine Handvoll Spinat und Tomaten, anschließend mit Kräutern und geriebenem Käse bestreuen. Wieder mit Lasagneplatten bedecken und so weiterschichten, bis alles aufgebraucht ist.
- 6 Zuletzt mit dem zerbröselten Feta bestreuen. Etwa 20 Minuten im Ofen backen.
— Am besten einen Salat dazu servieren.

LIEBER VEGAN?

Vegane Käsealternativen verwenden, mit Öl statt Butter einfetten.





zucker

Puddingcreme-Torte mit Bienchen

Am liebsten
würde ich
gleich mal
alle süßen
Bienchen von
der Torte
naschen.



GUT ZU WISSEN

Ja! Natürlich setzt auf Nachhaltigkeit in allen Belangen

So gibt es Ja! Natürlich Bio-Vollmilch und Bio-Leichtmilch in umweltfreundlichen Mehrwegglasflaschen, die mindestens 15 Mal wiederverfüllt werden. Mindestens so wichtig wie die gute Ökobilanz der Verpackung sind das Tierwohl und die höchste Qualität der Milch, die ausschließlich von Bio-Kühen mit 365 Tagen Freilauf stammt. Die ganzjährige Bewegungsfreiheit der Tiere sowohl im Stall als auch im Freien garantiert bis heute nur Ja! Natürlich. **Tipp:** Auch den Bio-Haferdrink gibt's in der nachhaltigen Mehrwegglasflasche.

Pauli hat die Backleidenschaft von seiner Mama, GUSTO-Redakteurin Kerstin, geerbt. Zusammen sind sie ein Dream-Team in der Backstube und zaubern eine zuckersüße Bienentorte für den bevorstehenden Muttertag.

FOTOS: Barbara Ster **REZEPT:** Charlotte Cerny



PAULI

Der 5-jährige Pauli backt für sein Leben gern. Ob in der GUSTO-Küche, mit seinen Omis oder mit seiner Mama: Er ist immer mit vollem Eifer dabei. Kein Wunder, denn mit seinen burgenländischen Wurzeln liegt ihm das Backen im Blut. Wenn er groß ist, möchte er sogar eine Bäckerei eröffnen. Denn dann kann er „seine Familie einladen und ganz viel naschen.“



12 STÜCK

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

ZUM KÜHLEN:

mindestens 2 Stunden

BISKUIT

3 mittlere Eier
120 g Kristallzucker
90 g glattes Mehl
1 TL Backpulver

PUDDINGCREME

2 Pkg. Vanillepuddingpulver
500 ml Milch
100 g Kristallzucker
3 Blatt Gelatine
500 g Topfen
150 g griechisches Joghurt

FRUCHTSPIEGEL

4 Blatt Gelatine
400 g Fruchtaufstrich
(z.B. Pfirsich, Marille)

DEKO

80 g Vollmilchkuvertüre
9 Kompott-Marillenhälften
18 Zuckeraugen
18 Mandelblättchen

—
Butter

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tortenform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen.
- 2 Eier und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Mehl und Backpulver unterheben. Masse in die Form füllen und glatt streichen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- 3 Biskuit aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen. Aus der Tortenform lösen, Oberfläche mit einem feinen Sägemesser begradigen. Tortenboden auf einen Servierteller legen und mit einem Tortenring umstellen. Mit Backpapierstreifen auslegen.
- 4 Für die Creme Puddingpulver, 70 ml von der Milch und Zucker verrühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingmischung unter Rühren dazu leeren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken. Pudding vom Herd nehmen, umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Minuten überkühlen lassen.
- 5 Gelatine in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Gelatine ausdrücken und im Pudding auflösen. Topfen und Joghurt unterrühren. Creme auf dem Tortenboden verstreichen. Torte für 1 Stunde kühlen.
- 6 Für den Fruchtspiegel Gelatine in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Fruchtaufstrich erwärmen, aber nicht kochen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Fruchtspiegel ca. 10 Minuten abkühlen lassen und auf der Torte verstreichen. Torte für mindestens 1 Stunde oder über Nacht kühlen.
- 7 Für die Bienchen Kuvertüre schmelzen und in einen Dressiersack füllen. Marillenhälften trockentupfen und auf Backpapier legen. Mit der Kuvertüre verzieren und die Zuckeraugen ankleben.
- 8 Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Marillenhälften mit einem spitzen Messer vorsichtig einschneiden, Mandelblättchen „als Flügel“ hineinstecken.
- 9 Torte aus der Form lösen, Backpapier abziehen und mit den Bienchen verzieren.







Olivenöl

nativ extra

Olivenöl findet sich in fast jedem Küchenschrank. Während die raffinierte und somit hitzestabile Variante von vielen zum Braten benutzt wird, sind es die kaltgepressten Olivenöle nativ extra, die vor allem für Salate verwendet werden.

„Nativ“ oder im italienischen „vergine“ steht dabei für naturbelassen, „nativ/vergine extra“ zeichnet besonders hochwertige Öle aus. Welches von insgesamt neun in Österreich gängigen Olivenölen nativ extra den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

GESAMTWERTUNG TOP 5

NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Primadonna extra nativ	5,71
1,2	Clever Natives Olivenöl Extra	5,55
1,4	Ja! Natürlich Natives Olivenöl Extra	5,38
1,7	BIO natura Olivenöl extra nativ	5,13
2,2	Conte de Cesare Olio extra vergine di oliva	4,70

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 21 produktsspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur sowie Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Olivenöl-Proben beschrieben werden konnten. Anschließend quantifizierten die Prüfer für jedes Produkt die Intensitäten dieser Merkmale und erstellten für alle untersuchten Marken ein spezifisches sensorisches Produktprofil.

Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit dem Olivenöl nahmen die Prüfer in einem zweiten Schritt eine Beurteilung der Qualität in allen sensorischen Wahrnehmungsgruppen 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

Den ersten Platz in der Gesamtwertung belegte Primadonna extra nativ. Das Öl von Lidl konnte sich in der Teilwertung Geschmack knapp vor den beiden Nachfolgenden behaupten und zeigte im Test den ausgeprägtesten Geschmack nach Oliven, Gras und grünen Tomaten sowie die stärkste Frische im Geschmack. Das Primadonna war das hellste aller untersuchten Öle und wurde geruchlich als am wenigsten bitter wahrgenommen.

Mit minimalem Abstand folgte in der Gesamtwertung das Clever Natives Olivenöl Extra. In der Teilwertung Geruch erhielt das Rewe-Öl Bestnoten; geschmacklich präsentierte es sich etwas bitterer und schärfer als die Vergleichs-Öle, wobei die Oliven-Note ähnlich stark ausgeprägt war wie beim Erstplatzierten.

Rang drei sicherte sich eines der fünf Bio-Öle im Test – das Ja! Natürlich Natives Olivenöl extra. Das Rewe-Öl konnte

sowohl in den Teilwertungen Textur/Mundgefühl als auch Nachgeschmack die Wettbewerber auf die Plätze verweisen. Neben Anklängen von Gras und grünen Tomaten stand sowohl beim Geruch als auch beim Geschmack die Oliven-Komponente klar im Vordergrund, wohingegen sich Schärfe und Bitterkeit im Mittelfeld der ausgewiesenen Werte bewegten.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte der Marken BIO natura, Conte de Cesare, Spar Natur*pur, Bona, Billa Bio und Primadonna Bio.



genießen

IM FRÜHLING



Auftakt der Outdoorsaison

Wie wir den Beginn der warmen Jahreszeit genussvoll feiern.



Endlich wieder Frühling!

KÖSTLICH. Die warme Jahreszeit erfreut nicht nur mit Sonne und Wärme, sondern auch mit kulinarischen Genüssen. Stichwort: Grillen!



Feuer übt seit jeher eine Faszination auf den Menschen aus. Schließlich bringt es uns nicht nur Wärme, sondern ist auch die ursprünglichste Art, Essen zuzubereiten. Bis heute schwören viele Grillfans auf den besonderen Geschmack, den über Kohle Gegrilltes mit sich bringt. Dabei ist Grillen nicht nur in unseren Breitengraden eine beliebte Art des Kochens. Auch in anderen Kulturen liebt man Grillen. Ob man es Barbecue (Amerika), Bulgogi (Asien) oder Braai (Südafrika) heißt, ist dabei egal. Das Prinzip ist immer dasselbe.

ENDE DES WINTERSCHLAFS. Bevor es nun aber an die Planung der ersten Grillparty geht, sollte man ein paar Dinge beachten. So freut sich der Grill nach der Winterpause beispielsweise über ein „Frühlingsservice“. Holen Sie dafür den Griller aus der Abdeckung und heizen Sie ihn auf hoher Stufe ein, etwa 20 bis 25 Minuten sollten reichen. Flugrost lässt sich dann mit einer Drahtbürste problemlos vom Grillrost entfernen. Etwaige Bakterien werden dadurch ebenfalls abgetötet. Gasgriller unbedingt vor jeder Inbetriebnahme auf Gassicherheit prüfen! Mit sogenannten „Lecksuchsprays“ können Sie die Verbindungen und Schläuche auf ihre Dictheit überprüfen.

Werfen Sie auch einen Blick auf den Brenner. Hier sammeln sich über den Winter gern Spinnweben, die die Funktion beeinträchtigen können. Grundsätzlich gilt: Säubern Sie am besten Ihren Grill nach jedem Gebrauch gründlich. Dann haben Sie lange Freude daran. Für jede Grill-Bauart und für alle Metallarten gibt es das passende Reinigungsmittel, das auch hartnäckige Verschmutzungen beseitigt. Überprüfen Sie auch schon vor der Gartenparty, ob alle Zubehörteile vorhanden und intakt sind und Sie alles haben, was Sie brauchen: Fleisch, Gemüse, Brot, Deko, Teller, Grillzange und Getränke. Denn es gibt nichts Ärgerlicheres, als das eigene Fest verlassen zu müssen, um an der Tankstelle noch schnell ein paar Würstchen zu besorgen. Wir verraten Ihnen auf den nächsten Seiten, wie Sie mit Dekoration, köstlichen Rezepten und den passenden Drinks dem Frühling ordentlich einheizen!



ENTDECKE, WAS MÖGLICH IST

GREAT MOMENTS IN SMALL SPACES



Grille für nur
€ 0,51
pro Session**

Weber Lumin.

Der energie-effizienteste Grill, den wir je entwickelt haben.*

Mit dem Lumin Elektrogrill kreierst du unvergessliche Momente - egal ob auf deinem Balkon oder deiner Terrasse. Einfach zu reinigen und kostengünstig im Gebrauch eröffnet der Weber Lumin dir Geschmackswelten, die du in der Küche nicht erreichtst.

Finde deinen neuen Grill auf weber.com



*Lumin verbraucht mindestens 15% weniger Energie als unsere anderen Elektrogrills mit vergleichbarer Größe bei einer Stunde grillen bei mittlerer Hitze.
**Eine Session mit Lumin = 15 Minuten Vorheizen bei hoher Hitze und 45 Minuten Grillen bei mittlerer Hitze. Basierend auf einem Strompreis von 0,40 €/kWh.



Werkzeugkasten

Die Messer von WÜSTHOF stehen seit 1814 für höchste Qualität. Sie werden mit handwerklicher Präzision und modernster Technologie im deutschen Solingen gefertigt. Dank ihres feinen Schliffs zerteilen sie Steaks mühelos, ohne die Fleischfasern zu zerreißen. Die Klinge des Steakmessers „Classic“ ist 12 cm lang. Erhältlich um 79 Euro über wusthof.com



An Me(e)hr denken

Die massiven und wunderschön gefertigten Weingläser „Cobalt“ von Polspotten bringen fröhliche Stimmung auf den Tisch. Das Set besteht aus sechs Gläsern, von denen jedes ein Individuum ist – gemeinsam sind sie eine lebhafte Familie, die garantiert alle Blicke auf sich zieht. Erhältlich sind die Gläser über mytheresa.com um ca. 170 Euro. Man bringe den Spritzwein!

Cooles Zubehör für heiße Grillpartys

SO SCHÖN! Mit diesen Accessoires verleihen Sie Ihrem Frühlingsfest den passenden Rahmen – und machen es zu einem unvergesslichen Event!

Mit Würze

Holen Sie ein bisschen fernöstliche Exotik auf den Grill! Das TingTing-Gewürz von stayspiced.com (um ca. 10 Euro) wurde in Zusammenarbeit mit Feuerküchen-Profi Tom Heinze kreiert. Es ist die ultimative Gewürzmischung für asiatische Barbques. Egal, ob man es in der Outdoorküche auf dem Rost oder doch lieber im Wok verwendet – es ist ein Multitalent. TingTing passt zu Rind, Schwein, Huhn, Fisch und Gemüse, kann als Basis für Marinaden oder zum direkten Würzen verwendet werden.



Verlässliche Unterstützung

Schüsseln, Besteck, Teller, Brot, die Saucen – wohin damit? Der Barwagen „Sidecar“ schafft nicht nur Ordnung und Platz, sondern ist zudem wunderschön anzusehen. Hochwertig hergestellt aus FSC(R)-zertifiziertem Akazienholz und mit Schublade, drei Regalböden und drei Flaschenhaltern ausgestattet ist er ein wahres Raumwunder. Das integrierte Tablett dient zum Servieren der fertigen Drinks. Um ca. 270 Euro über butlers.at



Hübsche Erleuchtung

Die Solar-Außenleuchten „Sunshine Treasure“ können entweder aufgestellt oder aufgehängt werden. So oder so sorgen sie für Licht, und das ganz ohne externe Stromversorgung. Der Akku wird über die verbauten Solarzellen geladen, eine Ladung verspricht rund acht Stunden Helligkeit. Die Leuchte kann mit Dämmerungssensor betrieben werden, dann schaltet sie sich bei Dunkelheit automatisch ein. Um ca. 26 Euro über westwingnow.de

Neu und limitiert

Wenn sich Marille und Whisky zusammen-tun, entsteht entweder ein ziemlich köstlicher Drink – oder aber eine neue Grillsauce. Die BBQ-Sauce „Whisky & Marille“ von Mautner Markhof ist eine Neuheit von Mautner Markhof – sie vereint süßliche Tiefe von mehrfach prämiertem SLYRS Bavarian RYE Whisky mit intensiver Marillennote. Das macht die Sauce zur idealen Begleiterin von edlem Wildfleisch, Rippchen und Pulled Pork. Erhältlich ist der Neuzugang in der „BBQUE“-Reihe in limitierter Auflage bei **Billa Plus** um ca. fünf Euro.



Mit gutem Gewissen

Die beiden Schwestern Magdalena und Veronika Kupfersberger führen den Concept Store **sister*hood** in Wien. Im Shop und online gibt es Handgemachtes von Kooperativen und Manufakturen aus fernen Ländern – also Schönes, von Frauen Hergestelltes. So wie die Servierplatte aus Musave-Holz, erzeugt von Handwerkerinnen in Ruanda. Sie misst ca. 20,3 cm im Durchmesser und ist mit lokalem, natürlichem Bienenwachs versiegelt. Erhältlich um 32 Euro im Shop in der Zollergasse in Wien oder online über sisterhood-vienna.com.

Lenz Moser
ist Österreichs
Wein

Hier geht's zum
Gewinnspiel



Weingenuss
für besondere
Momente.

Erhältlich in den beliebtesten Rebsorten Österreichs. Ob solo oder als Speisenbegleiter, die „Selection“-Weine bescheren Ihnen genussvolle Momente.



Geniales vom Grill

VIelfalt. Herrliche Steaks, köstliche Salate mit ungewöhnlichem Twist, Beilagen und Desserts: So manches Barbecue könnte es durchaus mit der Sterneküche aufnehmen! Mit diesen Tipps verfeinern Sie Ihre Outdoorküche:

Kürbiskernbutter

Kräuterbutter war gestern. Heute schmiegt sich Kürbiskernbutter an saftig gegrilltes Fleisch, an geröstete Maiskolben, an Ofenkartoffeln oder ans Baguette. Sie ist im Nu hergestellt, braucht aber etwas Zeit.

Zutaten:

- 250 g Butter
- 2 EL Steirisches Kürbiskernöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Lassen Sie die Butter bei Zimmertemperatur sehr weich werden. Geben Sie die Butter in den Mixer; schalten Sie diesen auf kleinster Stufe ein. Lassen Sie das Kürbiskernöl langsam zur Butter laufen. Mit etwas Salz abschmecken. Nun können Sie die Butter in ein Gefäß mit Deckel umfüllen und im Kühlschrank abkühlen lassen. Oder Sie füllen einen Eismüllbehälter aus Silikon oder Plastik damit; das erleichtert später die Dosierung. Verwenden Sie die Kürbiskernölbutter wie Kräuterbutter.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

LE 14-20 Förderung für den ländlichen Raum

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

www.steirisches-kuerbiskernoel.eu

Gegrillte Melanzani mit Heumilch-Camembert

Dieses leckere Rezept bringt frischen Wind in die Grillküche!



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Stück Melanzani
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Handvoll Basilikum, fein gehackt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- 250 g Heumilch-Camembert
- 5 EL Olivenöl
- 2 Stück Pfirsiche
- 125 g Himbeeren
- 150 g Blattsalat
- 1 EL Weißweinessig
- ½ TL Dijonsenf
- Zahntocher aus Holz
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Melanzani längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und zur Seite stellen. Wenn Wasser austritt, mit Küchenrolle trockentupfen. Die Toastbrotscheiben fein würfeln und in etwas Öl knusprig anbraten. Lassen Sie diese auskühlen, bevor Sie sie mit Basilikum, Zitronenschale und Zitronensaft vermischen. Der Heumilch-Camembert wird ebenfalls in ca. 5 mm dicke Streifen geschnitten. Wenn die Melanzanscheiben mind. 10 Minuten eingesalzen waren, beidseitig in etwas Olivenöl kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, Toastbrotgemisch und Heumilch-Camembert auf der Scheibe verteilen, einrollen und mit einem Zahntocher feststecken. Am vorgeheizten Grill oder Raclette ca. 2 bis 3 Minuten von jeder Seite grillen.

Für den Salat eine Marinade aus Olivenöl, Weißweinessig, Dijonsenf, Salz und Pfeffer herstellen. Die Pfirsiche in Spalten schneiden und mit Himbeeren und Blattsalat vermengen. Auf einem Teller mit etwas Marinade anrichten und die Melanzaniröllchen darauf verteilen.

Warum echte Käsespezialitäten aus Heumilch* sind:

Seit Generationen werden Original Bergkäse und Original Emmentaler aus Heumilch g.t.s. und Rohmilch hergestellt. Denn Heumilch g.t.s. gilt als Spezialmilch für Käse. Nur sie besitzt die Eigenschaften, die für die natürliche Herstellung lang gereifter Käsesorten notwendig sind. Die artgemäße Fütterung der Heumilchkuh sorgt zudem für ein einzigartiges Milcharoma, das traditionelle Käsespezialitäten auszeichnet.

Mehr auf heumilch.com

*Heumilch: Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Förderung für den ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums. Der ländliche Raum in Europa ist ein Werte- und Kulturerbe.



Tofuspieße mit Kaffee und Honig

Zugegeben, die Kombi mag abenteuerlich klingen, doch das Ergebnis schmeckt einfach wunderbar!

Zutaten für 4 Spieße

- 2 Zucchini
- 400 g Räuchertofu
- 1 Stk. Paprika
- Cherrytomaten
- 1 EL Espressobohnen
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Honig
- Salz, Zimt

Zubereitung:

Das Gemüse waschen; die Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden, einsalzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Paprika und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Die Espressobohnen mit einem Mörser fein zermahlen, Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen und hacken. Das Espressomehl mit Honig, Sojasauce, Öl, etwas Zimt und $\frac{1}{2}$ TL Salz verrühren. Die Tofustücke mit der Marinade bestreichen. Abwechselnd Zucchini, Cherrytomaten, Paprika- und Tofustücke auf Spieße stecken. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten je ca. 3 Minuten grillen, auf Wunsch mit Thymian bestreuen.



Steak: Der Grill-Klassiker

Es ist unter Grill-Enthusiasten die Königsdisziplin: das perfekte Steak zuzubereiten. Natürlich ist „perfekt“ eine Frage des Geschmacks. Aber einige Tipps helfen dabei, garantiert Köstliches zu zaubern.

- Achten Sie unbedingt auf qualitativ hochwertiges Fleisch. Das Fleisch sollte 3 Wochen gereift sein und mindestens 4 cm dick sein.
- Die Maserung sollte möglichst fein sein; sie verleiht dem Fleisch seine Zartheit und trägt zum Geschmack bei. Zu große Fetteinschlüsse sorgen oft für Brandherde
- Nehmen Sie das Fleisch zwei Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Es sollte nur mit Zimmertemperatur auf den Rost!
- Steak sollte bei maximaler Hitze maximal 2 bis 4 Minuten auf den Rost – pro Seite!
- Kerntemperaturmesser helfen dabei, den Gargrad zu bestimmen. Rare ist es bei 48 bis 52 °C Innentemperatur, medium-rare bei 52 bis 55 °C, medium bei 56 bis 58 °C und well done bei 65 bis 68 °C. Alles darüber ist Kohle.



Einfaches Grillbrot

Selbst Brot schmeckt vom Grill doch gleich ganz anders! Egal, ob als Beilage oder als Vorspeise: Das sind Kohlenhydrate in ihrer schönsten Form.

Zutaten für 8 Portionen

- 30 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel (42 g) Germ
- 500 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 EL weiche Butter
- 1 Schuss Olivenöl zum Bestreichen

Zubereitung:

Lösen Sie die Germ im warmen Wasser auf. Fügen Sie anschließend Mehl, Zucker, Salz und Butter hinzu. Kneten, bis ein Teig entsteht. Diesen ca. 30 Min. gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und in 8 gleich große Teile teilen; auf einer sauberen, bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und für ca. 3 Min. auf jeder Seite auf dem Grill backen. Mit Argeta-Gemüseaufstrichen servieren.



Foto: iStockphoto

FREI VON

- KONSERVIERUNGS-STOFFEN
- GESCHMACKS-VERSTÄRKENDEN ZUSATZSTOFFEN
- KÜNSTLICHEN FARBSTOFFEN
- GLUTEN

Fantastischer Geschmack von purem Gemüse ohne künstliche Zusatzstoffe.

Die neuen Argeta Veggie Aufstriche

- ✓ Sorgfältig ausgewählte Zutaten
- ✓ Einzigartige Streichfähigkeit
- ✓ Exzellenter Geschmack
- ✓ Frei von Zusatzstoffen
- ✓ Frei von Gentechnik

Entdecken Sie die neuen vier fantastischen Gemüseaufstriche, die alle begeistern. Von Veganern über Vegetarier bis hin zu Fleischliebhabern. Genießen Sie die reichhaltigen Aromen von roter Paprika, schwarzen Oliven, Chili und Zitrone, die sich mit Kichererbsen zu einem echten Gemüsegenuss verbinden.



argeta.com/at



Das gewissenhafte Steak

FLEISCH IST EINE FRAGE DER HALTUNG. Sowohl der eigenen ethischen als auch jener der Tiere. Doch was braucht es für vertretbaren Fleischkonsum?



DAS BIO, AN DEM SO VIEL



Gibt's nur bei: **BILLA & BILLA PLUS**  **ADEG** 

Wir alle kennen die Geschichten aus der Kindheit unserer Eltern – aus jener Zeit, in der es „maximal einmal pro Woche Fleisch gab“. Was damals oftmals wirtschaftlicher Notwendigkeit geschuldet war, ist heute ein Trend. Einer, der unter anderem darauf abzielt, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren. Die Gründe dafür sind mannigfaltig. So stellen klimatische Aspekte und der Respekt dem Tier gegenüber zentrale Motive für einen solchen Verzicht dar. Wer sich für bewussten Fleischkonsum entscheidet, tut das auch zum Wohl der Tiere. Nicht nur auf Konsumenten-, sondern auch auf Produzentenseite hat sich in den vergangenen Jahren viel getan. So übernimmt Ja! Natürlich bereits seit mehr als 28 Jahren eine Vorreiterrolle, wenn es um Bio in und aus Österreich geht. Weit über gesetzliche Mindeststandards hinaus wird bei den Bio-Pionieren auf das Wohlergehen der Tiere geachtet.

TIERWOHL IM MITTELPUNKT. Mehrere Parameter müssen erfüllt werden, um eine ökologische Nutzertierhaltung gewährleisten zu können, etwa die unterschiedlichen Bedürfnisse, Ernährungsgewohnheiten und sozialen Interaktionen der jeweiligen Spezies. Weitere elementare Bestandteile sind Freilauf und artgemäße Haltung. Auch in diesem Zusammenhang erweist sich Ja! Natürlich mit einem strikten Anbindeverbot bereits seit Jahren als Aushängeschild der österreichischen Bio-Szene. Ganzjährig und rund um die Uhr verfügen alle Tiere über Freilauf.

Weitere wesentliche Voraussetzung für gesunde Tiere ist die ausgewogene und artgerechte Ernährung, die im Idealfall für eine starke körperliche Konstitution sorgt und den etwaigen Einsatz von Medikamenten auf akute Ausnahmesituativen beschränkt – nur auf solchem Wege lassen sich die Inhaltsstoffe des Fleisches als unbedenk-



„Tierschutz und Tierwohl sind in jeder Sicht eine Frage der Haltung. Für uns hat Tierwohl seit jeher einen hohen Stellenwert, und wir werden unseren Weg weiter fortsetzen.“

Klaudia Atzmüller Geschäftsführerin Ja! Natürlich

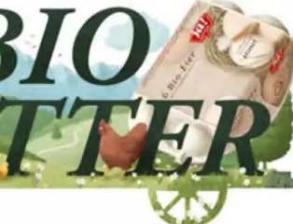
lich garantieren. Viele Bio-Bauern berichten außerdem davon, dass die artgemäß aufgezogenen Tiere robuster und weniger krankheitsanfällig seien; eine klassische Win-win-Situation also.

BIO-GARANTIE. Stetige genaue Überwachung ist ein zuverlässiges Mittel, um für die Einhaltung der höchsten Standards zu sorgen. Ob Produktuntersuchung, Inspektion der Schlachthöfe oder der Betriebe selbst – mehrmals im Jahr werden Qualität und Maßnahmentreue von unabhängiger Stelle kontrolliert. Um den Transport der Tiere so stressfrei wie möglich zu gestalten, gilt es, kurze Wege zu wählen. Generell darf ein Viehtransport laut Tierschutzgesetz keinesfalls länger als 4,5 Stunden dauern. Ja! Natürlich geht sogar noch einen Schritt weiter und befolgt die selbstaufgerlegte Vorgabe, immer den nächstgelegenen, geeigneten Schlachthof anfahren zu müssen.

Doch nicht nur die Tierwelt profitiert vom „Steak mit gutem Gewissen“. Die Förderung regionaler kleinteiliger Landwirtschaft hilft den Bauern und der Umwelt. Liegt das Hauptaugenmerk nicht auf maximalem Ertrag, gewinnen andere Aspekte an Bedeutung, und es ist beispielsweise möglich, alte Tierrassen zu züchten und artgemäß zu erhalten. Im Einklang mit der Natur gelingt es, ressourcenschonend hochwertiges Fleisch nachhaltig zu unser aller Wohl zu produzieren. ■

MEHR DRANHÄNGT

TECHNIKFREIES



UNSER HÖCHSTES



aus biologischer
Landwirtschaft





Tropical Derby (mit Whisky)

Zutaten für 1 Cocktail:

- 50 ml Seven Seals Single Malt Port Wood Finish
- 60 ml Ananassaft
- 25 ml gepresster Zitronensaft
- 15 ml Rohrzucker Sirup
- 12 Blätter frische Minze

Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig auf Eis schütteln. In ein Longdrinkglas auf frisches Eis abseihen und mit der Minze garnieren.



Pineapple Merchants

(mit Whisky, Wermut und Mezcal)

Zutaten für 1 Cocktail

- 4,5 cl Seven Seals Single Malt Port Wood Finish
- 4 cl HELMUT Wermut weiß
- 1,5 cl San Cosme Mezcal
- 2,5 cl frisch gepresster Limettensaft
- 2 cl Ananassirup

Alle Zutaten mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Anschließend auf frisches Eis in einen Tumbler geben und mit einer Ananasscheibe garnieren.

Tipp von den Experten bei SEVEN SEALS: „Wichtig bei Cocktails ist, dass man sich an die Mengenangaben hält und die Getränke auch wirklich eiskalt serviert werden. Ein richtig gekühlter Cocktail schmeckt nämlich einfach um Längen besser als ein warmer Drink. Beim Kühlen der Cocktails ist die Sorte des Eis definitiv wichtig. Bei starken Cocktails mit mehreren Spirituosen eignet sich Crushed Ice sehr gut, da es schneller schmilzt und die Härte des Cocktails abmildert. Bei leichten Cocktails mit vielen Säften ergeben Eiszapfen mehr Sinn. Diese schmelzen langsamer, verwässern den Drink also nicht so stark und kühlen ihn gleichzeitig effektiv ab.“

Cheers to the Sun!

PROST. Der Mensch lebt nicht nur von Essen allein – auch Flüssigkeit muss sein! Diese Getränke-Highlights setzen auf den balancierten und charakterstarken Geschmack der edlen Spirituosen, sind aber dennoch frühlingshaft-leicht und immer ein Genuss.

»TASTE THE SPIRIT OF SEVEN SEALS.«



WWW.7SEALSINNOVATION.AT



Fleischloser Frühling

IM TREND. Immer mehr Menschen setzen nicht mehr nur auf bewussten Fleischkonsum, sondern streichen Fleisch und andere tierische Erzeugnisse komplett vom Speiseplan. Für sie essenziell: Vitamin B12!



Wie Statista.com berichtet, leben in Österreich im Jahr 2021 über 4,6 Millionen Flexitarier. Sie essen – im Grunde –, wonach ihnen der Sinn steht. Ihnen stehen 106.000 Menschen gegenüber, die sich vegan ernähren, also komplett auf tierische Erzeugnisse verzichten. Zumindest den Fleischkonsum eingestellt haben die 840.000 vegetarisch Lebenden der Alpenrepublik.

Dass so oder so ein Leben mit viel Genuss möglich ist, werden alle Vertretenden der jeweiligen Lager unterstreichen können. Schließlich gibt es mehr als genügend Rezepte für Köstlichkeiten ohne Zutaten tierischer Herkunft. So oder so kann man sich gesund ernähren. Und für alles lässt sich Ersatz finden – oder zumindest fast. Denn in einer Sache ist sich die Wissenschaft einig: Vitamin B12 ist in ausreichender Menge nur in tieri-

schen Lebensmitteln enthalten. Wer sich pflanzlich ernährt, sollte daher dauerhaft zusätzlich ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen.

TAUSENDSSASSA. Vitamin B12 hat viele wichtige Aufgaben. Es sorgt für den normalen Energiestoffwechsel, für gute Nerven, für weniger Müdigkeit und Ermüdung. In Sachen Stoffwechsel arbeiten Vitamin B12 und Folat eng zusammen, weshalb es sinnvoll ist, sie gemeinsam einzunehmen. In der Regel reichen ungefähr 4 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag für die vollständige Versorgung von Erwachsenen aus. Schwangere benötigen 4,5 und Stillende 5,5 Mikrogramm.

Ältere Menschen, Rauchende und jene, die mittels Pille verhüten, sind öfter von einer Unterernährung mit Vitamin B12 betroffen, da ihre Körper sich schwerer mit der Aufnahme (Resorption) des Vitamins tun. ■

Schon gewusst?

Laut derzeitigen Erkenntnissen ist die Aufnahme von ausreichend Vitamin B12 aus rein pflanzlichen Quellen (Sauerkraut, Algen, Hefe, Sanddorn) nicht möglich. Sie enthalten zwar Vitamin-B12-ähnliche Substanzen, doch diese sind für den menschlichen Körper nicht brauchbar, also nicht „bioverfügbar“.

GUT VERSORGT BEI VEGANER ERNÄHRUNG

SEI
MAXIMUM
DU®



Wusstest du, dass bei einer rein pflanzlichen Ernährung eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere von Vitamin B₁₂, und Eisen nicht sichergestellt werden kann?

Wir von Pure Encapsulations bieten dir ein großes Sortiment an puren Mikronährstoffen in geprüfter Qualität, damit du auch bei veganer Ernährung immer gut versorgt bist. So unterstützen etwa Vitamin B₁₂ und Eisen den Energiestoffwechsel sowie das Immunsystem.



Unbeschwert durch den Frühling

TYPISCH. Wir lieben „den Lenz“ – auch, wenn er mit einigen ganz typischen Herausforderungen für unseren Körper einhergeht.



Es wird wärmer, und eigentlich zieht es uns hinaus in die Natur. Eigentlich. Denn in Wahrheit fühlen wir uns schlapp und abgeschlagen. Wir möchten nichts lieber tun, als uns im Bett zu verkriechen. Der Grund dafür hat bei vielen Menschen tatsächlich mit den Hormonen zu tun. Nach den langen Monaten der Dunkelheit und dem damit einhergehenden Überschuss des „Schlafhormons“ Melatonin muss der

Körper erst wieder seine Balance finden. Eine intensive Reinigung und Entgiftung des Darms kann den Körper wieder in Schwung bringen und der Müdigkeit so natürlich entgegenwirken.

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN DARM. Das Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith kann dabei unterstützen. Das einzigartige Naturmineral bindet im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe. Diese können dann ganz einfach ausgeschieden werden. Gleichzeitig stärkt es das Immunsystem und stellt die Funktion der Darmwand wieder her. Die Kur sollte mindestens vier Wochen lang durchgeführt werden, da es ein wenig dauert, bis das positive Milieu im Darm wieder hergestellt ist. Ein weiterer Vorteil regelmäßiger Darm-Entgiftungskuren ist es, dass er wertvolle Nährstoffe wieder besser transportieren kann und die Aufnahme von Vitalstoffen wieder optimal funktioniert. In Kombination mit spermidinreicher Ernährung freuen sich darüber auch die Zellen – und die sollten wir vor allem hinsichtlich eines langen und gesunden Lebens bestmöglich umsorgen.

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE IMMUNABWEHR. Ebenfalls mit dem Frühling einher gehen die typischen Allergiesymptome wie laufende Nase, juckende Augen und Niesreiz, aber auch Magen-Darm-Beschwerden stehen bei vielen Menschen dann wieder auf der Tagesordnung. Genauer gesagt, bei fast 25 Prozent der Bevölkerung in Österreich! Die Ursache dafür liegt meist in einer Überreaktion des Immunsystems. Zur Bekämpfung der Symptome stehen unterschiedliche Medikamente, etwa Antihistaminika und Kortisonpräparate zur Verfügung. Wer schwer betroffen ist, sollte sich aber einer Allergieimmuntherapie (Hyposensibilisierung) unterziehen, da die Lebensqualität bei starken Allergien überaus eingeschränkt ist. ■



Migräne, ade!

Im Frühling, wenn das Wetter besonders häufig umschlägt, klagen besonders viele Migräne-Betroffene über starke Kopfschmerzattacken. Zwar gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg, dass Föhn Migräne auslöst, doch viele Migräniker spüren den Beweis, dass er zumindest mitverantwortlich ist, am eigenen Leib – und das überaus schmerhaft. Die Wissenschaft räumt ein, dass an einem Föhntag durch helles Licht und den Wind eine Reizüberflutung zustande kommen kann, die eine Attacke auslöst. Überhaupt sind die Trigger höchst individuell – so wie die betrof-

fenen Menschen selbst. Hormonelle Schwankungen, Stress oder die Ernährung können ebenfalls Auslöser sein.

Die einseitigen, pochenden Schmerzen sind dabei mehr als „nur“ Kopfweh. Sie können Sehstörungen ebenso mit sich bringen wie eigenartige Empfindungen, etwa Kribbeln und Veränderungen des Geschmacks- und Geruchssinns. Was hilft? Gezielt wirken Medikamente mit Zolmitriptan: Seit Kurzem ist ein erstes rezeptfreies Migränenmittel mit dem Wirkstoff aus der Gruppe der Triptane in der Apotheke erhältlich. ■

Tipps für Migräne-Betroffene

- Nicht mit Schmerzen zu Bett gehen, wenn notwendig, ein geeignetes Migräne-Medikament einnehmen. Medikamente mit Zolmitriptan (auch rezeptfrei in der Apotheke erhältlich) haben sich als besonders wirksam erwiesen
- Rasche Einnahme von Arzneimitteln. Triptane sollen unmittelbar zum Start der Schmerzphase eingenommen werden, um die volle Wirksamkeit zu entfalten
- Regelmäßiger Ausdauersport wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen kann vorbeugend wirken
- Entspannungsmethoden wie Tai Chi, Meditation und Yoga können helfen
- Pfefferminzöl auf den Schläfen kann die Schmerzintensität verringern
- Kalte oder heiße Umschläge, Bäder oder Duschen bringen manchen Patienten Linderung
- Ausreichend trinken
- Histaminhaltige Lebensmittel (zum Beispiel Tomaten, Schokolade und Rotwein) meiden

MIGRÄNE ON OFF

AURASIN akut



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. 290_AUR_1222

STADA
Caring for People's Health

aurasinakut.at



Einfach raus

FRÜHLINGSFRISCHE. Dieses Jahr warten wir nicht erst auf den Sommer! Der Frühling ist nämlich mindestens eine ebenso gute Zeit für Urlaub in Österreich. Warum sich ein Tapetenwechsel lohnt.

Die Osterfeiertage liegen hinter uns, bis zum großen Sommerurlaub ist es noch weit hin. Doch glücklicherweise verkürzen uns zahlreiche Feiertage im Mai und Juni diese Durststrecke erheblich. Diese könnte man ideal nutzen, um sich auf eine kleine Auszeit zu begeben. Wer dafür im eigenen Land bleibt, tut nicht nur der Umwelt etwas Gutes, sondern spart sich auch lange Anreisezeiten und damit Stress. Doch weshalb dann nicht einfach ganz daheim bleiben? Weil Urlaub einfach gut tut!

WEGFAHREN LOHNT SICH. Tatsächlich kann man selbstverständlich auch zuhause eine erholende und schöne Zeit verbringen. Viele Menschen tun sich aber mit dem Abschalten in den eigenen vier Wänden schwer. Denn kaum hat man es sich mit seinem Buch auf dem Balkon bequem gemacht, fällt einem die Wäsche ein. Die muss schnell in die Waschmaschine. Und wenn wir schon dabei sind, könnten wir auch schnell die Wohnung durchsaugen. Und nur geschwind mit dem Staubwedel drübergehen. Obwohl: Jetzt glänzt alles so schön, aber die Fenster haben alles, nur keinen Durchblick? Man könnte doch noch fix ... wer sich nach einer Auszeit weit weg vom Alltag sehnt, kommt nicht umhin, seinen Alltag auch physisch zu verlassen.

Mit einer Reise – und wenn sie auch noch so kurz ist – erweitert man automatisch seinen Horizont. Man trifft andere Menschen, sieht Neues, fühlt sich beflügelt und freier als im gewohnten Umfeld. Wir sind automatisch freier und offener und können so auch viel leichter neue Bekanntschaften schließen. Das Sammeln neuer Erfahrungen macht Untersuchungen zu folge auch langfristig viel glücklicher als das Investieren in Materielles. Schließlich begleiten uns schöne Erinnerungen durchs ganze Leben. Von ihnen können wir auch dann noch zehren, wenn das Wetter eher Weltuntergangsstimmung verbreitet und wir im Arbeitsstress versinken.

DER PERFEKTE RAHMEN. Auch wer sich einen Restart wünscht oder sich besondere Ziele gesetzt hat, profitiert vom Wechsel in eine neue Umgebung. Wir denken da etwa an Detoxing, Yoga oder Meditation. Sicher könnten wir auch daheim Smoothies rühren und uns mit Hilfe von YouTube in Yoga Flows versuchen. Aber viel professioneller, effizienter und schöner funktioniert das doch in der passenden ➤

Ausseerland • Steiermark



Foto: © Karl Steiner



Frühlingsgenuss im Wellnessparadies

Am Ufer der malerischen sieben Seen im ungarischen Sárvár liegt das 5-Sterne Superior Spirit Hotel. 10.000 m² ist die mehrfach ausgezeichnete Wellnesslandschaft groß. 22 Becken In- und Outdoor bilden ein Badeparadies, das seinesgleichen sucht. Das Spirit-Heilwasser sprudelt direkt aus der Quelle in die Thermalbecken. Die Saunalandschaft präsentiert sich als Refugium der Ruhe und Entspannung auf höchstem Niveau. 2023 erstrahlen die Zimmer in neuem Glanz und erstklassigem Design. Luxus, Harmonie und pure Entspannung – das ist das Spirit.



Spirit Hotel Thermal Spa*****Superior
Vadkert krt. 5, H 9600 Sárvár
T +36 95 889 555
reservation@spirithotel.hu
www.spirithotel.hu

Spirit
Frühlingstraum
ab 52100 HUF/
ca. € 130,- p. P./Nacht
inklusive HP



Hier kommt Heimatliebe auf die Teller

Viele hochwertige Zutaten produziert die hoteleigene Landwirtschaft. Die ausgezeichnete Küche verwöhnt mit Köstlichkeiten und vielen Schmankerl aus der Region. Zum Gourmetgenuss offenbart sich in jedem Schluck die Passion der Familie zu hervorragendem Wein. Aktive Tage in den Bergen und sommerfrische Nächte – aufatmen, genießen und neuen Schwung schöpfen. Auf 1.500 Meter Höhe, mit Blick auf den Hintertuxer Gletscher – der Klausnerhof liegt mitten im Tiroler Bergsommer.



Hotel Klausnerhof****
Martin Klausner e. U.
A 6294 Hintertux Nr. 770
T +43 (0)5287 8588
info@klausnerhof.at
www.klausnerhof.at

Genuss- & Aktivwoche 16. – 23.07.2023
Edle Weine, ausgewählte Destillate und deliziöse Gerichte, dazu traumhafte Genusswanderungen, 7 ÜN ab € 998,- p. P.



Zillertal • Tirol

Finden Sie kulinarisches Glück in Altaussee

Authentisch, ausseerisch, anziehend: Schreiben Sie Ihre Urlaubsgeschichten im Hotel Seevilla Altaussee. Eingebettet in eine malerische Naturkulisse, zwischen Bergen und See, finden Sie Erholung, Inspiration und vor allem eines: Genuss. Die regionalen Spezialitäten des wunderschönen Ausseerlandes, wie etwa der fangfrische Ausseer Saibling, machen Ihren Urlaub zu etwas ganz Besonderem. Die Vielfalt der Region spiegelt sich auch im Angebot der Seevilla wider, denn hier gehen Kulinarik und Tradition Hand in Hand. Die sonnige Seeterrasse mit Panoramablick, die klassische Wiener Kaffeehauskultur im Brahms Café oder die prämierten Hochgenüsse im charmanten Hotelrestaurant – Genussmenschen kommen hier ganz auf ihre Kosten. Vom Frühstück bis zum Abendessen – zu jeder Tageszeit setzt unser Küchenteam saisonale Gaumenfreuden auf dem Teller in Szene.

Besonderes Highlight: Das mehrmals von Falstaff mit zwei Gabeln ausgezeichnete Restaurant begeistert Hotel- und á-la-carte-Gäste mit lokalen sowie internationalen Gaumenfreuden seit 1980.



Hotel Seevilla Altaussee
Maislinger-Gulewicz GmbH & Co KG
Fischerndorf 60, A 8992 Altaussee
T +43 (0)3622 71302
hotel@seevilla.at, www.seevilla.at



Umgebung und unter Anleitung von Expert:innen. Und wer sich einer Leidenschaft bereits verschrieben hat, profitiert von einer Auszeit unter idealen Rahmenbedingungen.

So ist das Gras auf fremden Golfplätzen vielleicht nicht grüner, aber neue Herausforderungen bieten auch neue Chancen, sich zu verbessern und wieder Spannung in alte Routinen zu bringen. Dabei ist es egal, ob Sie sich leidenschaftlich gern aufs Mountainbike schwingen, Wellness zur sportlichen Aktivität ihrer Wahl auserkoren haben, dem Trailrunning frönen, auf dem Rücken der Pferde die Welt erkunden oder schneller als ihr Schatten über den Tennisplatz fegen.

KRAFT TANKEN – AUCH ALS PAAR. Wann lassen wir uns daheim schon so richtig verwöhnen? Oft ist im Alltag die Pizza vom LieferService das einzige, was wir uns gönnen. Also auf geht's zum Kofferpacken. Morgens zum liebevoll gedeckten Tisch setzen, sich am üppigen Buffet bedienen, das Bett nicht machen müssen, sich um sich selbst kümmern können, sich Massagen und Treatments gönnen, ausschlafen, sich abends fürs Dinner schick machen – all das verspricht die Auszeit außerhalb der eigenen vier Wände. Paare können die gemeinsame Zeit dafür nutzen, einander wieder neu zu entdecken. Wenn sich Gespräche nicht mehr (nur) darum drehen, wer wo die Socken liegen gelassen und den Müll nicht rausgebracht hat, entsteht wieder mehr Tiefe. Und dass gemeinsame Erlebnisse zusammenschweißen, ist sowieso bekannt. ■

Allergie-Tipp

Menschen, denen im Frühling und Frühsommer der Pollenflug stark zusetzt, finden in der frischen und klaren Luft der Berge Linderung. Ab einer Höhe von etwa 1.800 Metern sind auch während der Hauptblütezeit nahezu keine Pollen mehr in der Luft. Schon ab 1.500 Metern Seehöhe ist die Pollenbelastung deutlich geringer!



VILA VITA
PANNONIA

DAS PERFEKTE HIDEAWAY

ÜBER 200 HA NATURPARADIES

IM BURGENLÄNDISCHEN SEEWINKEL

MIT HAUSEIGENEM BADESEE



VILA VITA Pannonia ****

Storchengasse 1 | 7152 Pamhagen | +43 (0)2175/2180-0
info@vilavitapannonia.at | www.vilavitapannonia.at



Leben im Rhythmus der Natur

REFUGIUM. Das Bergchalet Moseralm, ein einzigartiges Refugium in absoluter alpiner Alleinlage, und die Premiumchalets im bezauberndem Chaletdorf am Landgut Moserhof versprechen unvergessliche Urlaubstage.



Das Landgut Moserhof (landgut-moserhof.at) ist ein besonderer Ort. Hier sind Gerhild und Heinz Hartweger mit viel Herzblut und Liebe zum Detail Gastgeber. Aus dem einst privaten Anwesen, das auf eine über 800-jährige Geschichte zurückblicken kann, haben sie einen Premiumurlaubsbauernhof gemacht. Er ist längst ein Ort der Begegnung geworden, geprägt von Achtsamkeit, Kreativität und Innovationsfreude. Der Umgang mit der Natur und mit ihren Ressourcen ist den Gastgebern wichtig; sie ermöglichen ihren Besuchern und Besucherinnen das hautnahe Erleben der Naturlandschaft und der Verbundenheit mit Mutter Erde.

Gäste merken schnell, dass sie hier Teil eines größeren Ganzen sind. Gemeinsam – das ist die Philosophie der Gastgeber. Gemeinsam

urlauben mit Familie und Freunden zu jeder Jahreszeit in den heimeligen Chalets, gemeinsam die Kulinarik im Gutshaus genießen, gemeinsam spannende Augenblicke erleben beim Brotbacken, bei einer Kräuterwanderung, beim Füttern der Tiere, im Reitstall oder bei einer gemeinsamen Wildtierbeobachtung.

Tipp

Mit der Nationalpark Kärnten Card können die Gäste mehr als 100 Ausflugsziele in Kärnten kostenlos besuchen, mit den Bergbahnen bequem die Gipfel bezwingen und zusätzlich an allen geführten Ranger Touren teilnehmen. Sie ist ausschließlich bei den Gastgebern erhältlich.

URLAUB BEI FREUNDEN. Das 400 Hektar große Landgut bietet neben dem charmanten Chaletdorf auch einen Naturbadeteich, private Hot Tubs, einen Wildwasserstrand, zwei hofeigene Fischteiche, ein Badehäusl mit Saunen und Panoramaruheraum, einen lebendigen Bio-Bauernhof mit Spielscheune und Reitstall, ein wunderschönes Gutshaus mit Restaurant und Bar sowie einen hofeigenen Hundebadestrand. Denn auch vierbeinige Gäste sind herzlich willkommen.



Slow-Food-Landgut-Küche mit Chefkoch Christian Hundt.

„Alles können, aber nichts müssen“ lautet das Motto am Landgut Moserhof. Was aber schon sein muss: die köstliche Kärntner Küche im urgemütlichen Restaurant des historischen Gutshofes mit den vielen Produkten vom eigenen Biohof und den kreativen Rezepten! Frühstück, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und das viergängige Wahlmenü am Abend laden zum Genießen ein.

AKTIVURLAUB IN DEN HOHEN TAUERN. Das Landgut liegt, umgeben von mächtigen Dreitausendern, auf etwa 640 Metern Seehöhe in einem sonnenverwöhnten Tal mit mildem Klima. Direkt vor der Haustür beginnt der Nationalpark Hohe Tauern (nationalpark-hohetauern.at). Er lockt Naturfreunde und Aktive mit seinem vielfältigen Angebot. So beobachtet man vom Hochsitz aus Rehe und Steinböcke, erfrischt sich an Bergseen, begibt sich mit der ganzen Familie auf Goldsuche im Bachbett, geht Wandern, Mountainbiken oder Spazieren. Genusswanderer folgen einem Teil des wunderschönen Glockner-Radweges, während Abenteurer die Berggipfel bezwingen. ■



Die Private-Spa-Chalets mit Hot Tub und Sauna sind ruhige Rückzugsorte für viel Quality Time.

Der neue Slow Food Kärnten Guide 2023!

Eine kulinarische Reise auf der sonnigen Südseite der Alpen

Kärnten ist eine geschmackvolle Schnittstelle, in der die Alpen-Adria-Küche auf einzigartige Schätze von Almen und Tälern, aus Flüssen und Seen auf mediterrane Genussfreude und Leichtigkeit trifft. Kärnten ist auch Slow-Food-Pionierland eine Erfolgsgeschichte von Menschen, die die Natur schützen und lieben, von engagierten Landwirten ebenso wie von vorbildlichen Lebensmittelproduzenten, leidenschaftlichen Gastgebern und aufmerksamen Köchen.

Der **Slow Food Kärnten Guide 2023** ist ein kulinarischer Reiseführer für alle, die sich auf Entdeckungsreise durch Österreichs Süden machen möchten, mit mehr als 120 Restaurants, Almhütten und Buschenschenken sowie Märkten, Festen, Slow-Food-Dörfern und Slow-Food-Travel-Regionen.

Den Guide können Sie auf Ihr Handy laden oder online bestellen:

www.kaernten.at/slowfoodguide





Nur mal kurz weg

Festival-Land Niederösterreich

Über 300 Festivals pro Jahr machen Niederösterreich zu einem Bundesland, das sich verstärkt der Kunst und Kultur widmet. Die Auswahl reicht dabei vom „Milch & Honig“-Festival in Wiener Neustadt über „Literatur & Wein“ in Stift Göttweig bis hin zu den „Internationalen Barocktagen“ in Melk. Zusätzlich zählen zu den 53 top Ausflugszielen im Bundesland auch ein breites Angebot an Burgen und Schlössern sowie Nationalparks, Genuss-, Garten- und Erlebniswelten. Etwa die Amethyst Welt Maissau, das Erlebnis Mendlingtal, die Kittenberger Erlebnisgärten und die LOISIUM WeinWelt. Informationen, Termine und Tickets für die Festivals gibt's auf festivalland.at, zu den besten Ausflugszielen in Niederösterreich gelangt man über top-ausflug.at



Ausflugsziele. Wer keine Zeit für einen Urlaub hat, kann ja immer noch einen Tagesausflug einplanen. Diese Ziele eignen sich dafür hervorragend:

Genuss im Burgenland

Sonne satt – das verspricht das Burgenland zu fast jeder Jahreszeit. Mit 300 Sonnentagen und dem UNESCO-Welterbe Neusiedler See gibt es schon mal zwei sehr gute Argumente für einen Ausflug ins Burgenland. Unter Genießern hat sich das östlichste Bundesland sowieso schon längst einen Namen gemacht. Schließlich gibt's hier neben hervorragendem Wein auch viele gemütliche und pittoreske Radstrecken. Die Natur von ihrer schönsten Seite erlebt man außerdem im grenzüberschreitenden Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel, im Naturpark Neusiedlersee-Leithagebirge, Landseer Berge, Rosalia-Kogelberg oder Geschriebenstein. Das bestens markierte Wegenetz führt vorbei an Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten wie Burgen und Schlössern. burgenland.info



GENIESSE DEN SOMMER

mit Anti-Brumm®



Nr. 1 Mückenschutz
für die ganze Familie
www.antibrumm.at



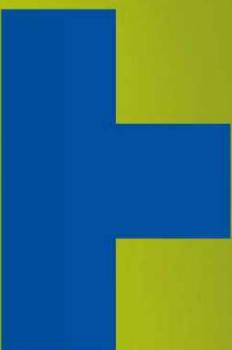
**ANTI
BRUMM®**





„Du sicherst
meine
Zukunft.“

kinder
not
hilfe



Hilf mit deiner Schutzpatenschaft.

TISCHGESPRÄCH

Ob Small oder Deep: Hauptsache Talk! Unsere Fragen bringen alle am Tisch sofort ins Gespräch. Leicht, unterhaltsam, inspirierend: Vielleicht beantworten Sie sie ja auch gleich für sich selbst ...



Welche Süßigkeit erinnert Sie an Ihre Kindheit?



Sie dürfen künftig nur noch in ein Restaurant gehen, dorthin allerdings jede Woche. Welches Lokal wählen Sie aus (und warum)?

Was war das Außergewöhnlichste bzw. Gewagteste, das Sie je gegessen haben?



Welche Essenskombination, die andere verrückt finden, lieben Sie?



Bei welcher Köchin oder welchem Koch würden Sie gerne einmal einen Kochkurs machen?

Gibt es ein Gericht, das bei Ihnen vor lauter Abscheu Gänsehaut verursacht?



Bei einer Einladung neue Rezepte ausprobieren oder nur Erprobtes kochen: Wie halten Sie es?



VORSCHAU

Süße Topfendesserts, sonnige Fischkreationen, die besten Grillbeilagen, Backen ohne Mehl & vieles mehr ...

*Das nächste
GUSTO
erscheint am
17. MAI*

ALLTAG RAUS, WOMAN REIN.

Jetzt!
-20% aufs
Jahresabo

Jetzt abonnieren auf woman.at/abo
um nur 7,45 Euro/Monat.

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



Zwischen uns knusperts!



Kuh-R-Code
scannen!

nōm
Bleib frisch.