

02/2023 ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 02Z030053 M, FALSTAFF VERLAGS-GMBH, SCHOTTENRING 2-6, 1010 WIEN

falstaff REZEPTE

**SPARGELZEIT
FEIERN**
GENUSS VON
DER STANGE

**ASIEN KANN SO
EASY SEIN**
SCHNELL UND GUT
VON CURRY BIS PAD THAI

**TRAYBAKE
TOTAL!**
DIE KUNST DER
EINFACHHEIT



WIR MACHEN UNS DEN FRÜHLING LEICHT!

44 REZEPTE FÜR EINE UNBESCHWERTE ZEIT



ÖSTERREICH € 6,-

WWW.FALSTAFF.COM

Der neue ID.3

Evolution der Elektromobilität

Ab sofort **bestellbar**

Volkswagen way to
ZERO

*) ID. SERVICE kostenlos für 5 Jahre ab Kaufvertrags-/Antragsdatum bzw. bis zum Erreichen von 100.000 km. Nur gültig bei Finanzierung über die Porsche Bank, ausgenommen 50:50 Kredit und Drittfinanzierung. Mindestlaufzeit 36 Monate. Stromverbrauch: 15,3 – 19,4 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Symbolfoto. Stand 4/2023.



Auch Gutes geht noch besser: Der neue ID.3 schärft außen mit klaren Linien und innen mit hochwertigen Materialien seinen sportlichen Look. Neue, komfortable Ladefunktionen wie Plug & Charge sowie optionale Ausstattungen wie Memory-Funktion für Park Assist Plus, Travel Assist mit Schwarmdaten und IQ.Light mit LED-Matrix-Scheinwerfern erleichtern den Alltag.

Sichern Sie sich jetzt den doppelten Porsche Bank Bonus mit kostenlosem ID. SERVICE*!

[volkswagen.at](https://www.volkswagen.at)

DAS BIO, AN DEM SO VIEL MEHR DRANHÄNGT



Unsere Ja! Natürlich Bio-Produkte stehen immer schon für höchstes Tierwohl. Seit rund 30 Jahren arbeiten wir ohne Kompromisse daran, dass es den Tieren immer besser geht und sie ihre natürliche Lebensweise ausleben können. Das erreichen wir zusammen mit unseren Landwirt:innen, die diesen Bio-Pioniergeist seit Anbeginn mittragen.

GUT FÜR UNSERE TIERE

- 🍃 **365 Tage rund um die Uhr Freilauf**
- 🍃 **100% artgemäßes Bio-Futter aus Österreich**
- 🍃 **Regelmäßige und strenge Kontrollen**
- 🍃 **Verbot von Einsatz vorbeugender Antibiotika**
- 🍃 **Langfristige Partnerschaften zu unseren Bio Landwirt:innen**

UND DIE NATUR NATÜRLICH.



Mehr Infos
hier



Gibt's nur bei:

BILLA & BILLA PLUS **ADEG** **Sutterlüty**
MEIN LANDELMARKT

janatuerlich.at

FRÜHLINGSGEFÜHLE AM GAUMEN

LIEBE GENIESSER UND GENIESSERINNEN!

Jetzt gibt es aber wirklich kein Zurück mehr, jetzt hat der Winter echt nix mehr zu melden, jetzt ist Frühling – und zwar richtig! War auch wirklich höchste Zeit, schließlich konnten wir es zum Schluss alle nicht mehr erwarten, die Wintersachen wegzupacken, in die wiedererwachte Natur auszuschwärmen – und endlich wieder frisches Gemüse an der Hand zu haben.

Die Spargelzeit steht aus vielerlei Gründen für Neubeginn, Fruchtbarkeit und ganz besondere Knackigkeit. Die strammen Stangen sind auch das erste frische Gemüse des Frühlings. Und dann gleich das beste überhaupt! Es ist also ganz selbstverständlich, dass wir uns in dieser Frühlingsnummer ausgiebig am Frühlingsgemüse schlechthin gütlich tun.

Ab Seite 10 finden Sie eine ganze Batterie frischer Rezepte und Ideen, um die knackigen Dinger, von denen wir derzeit gar nicht genug bekommen können, auf neue Art zu genießen.

Für Frühlingsgefühle am Gaumen sorgt aber auch unsere Asien-Story, wo klassische Lieblingsspeisen der asiatischen Küchen, wie wir sie alle mögen, auf vergleichsweise einfache, auf jeden Fall aber wenig aufwendige Weise interpretiert werden – genau das, was wir uns für die ersten Essen am Balkon oder auf der Terrasse wünschen!

Ein bisserl Fernweh wird auch bei der Friaul-Story aufkommen, dabei ist die kulinarisch wie kulturell hoch spannende Region rein geografisch unser allernächstes Italien, gleich hinter der Grenze.

Jenseits der Alpen schickt der Frühling sich bereits an, in den Frühsommer hinüberzuwechseln – für Kenner ist das die wohl schönste Zeit von allen, um unser liebstes Urlaubsland von allen zu besuchen. Kann ich nur wärmstens empfehlen! Mit unseren Rezepten lässt sich das Feeling aber auch zu Hause empfinden – lassen Sie sich inspirieren, ab Seite 124.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben viel Freude und genussvolle Momente in dieser besonderen Zeit

Ihr
Wolfgang Rosam
mit den Chefredakteuren Severin Corti und Tobias Müller

W. Rosam

WOLFGANG M. ROSAM
wolfgang.rosam@falstaff.com
@RosamWolfgang



Wolfgang Rosam,
Herausgeber Falstaff,
mit den Chefredakteuren
Severin Corti (r.) und
Tobias Müller (l.)

»Fernweh lässt sich auch in der Küche stillen – probieren Sie es aus!«



**MIT ALL IN®
IM ALTER GUT
VERSORGT!**

- 16,3g PROTEIN
- 4,3g BALLASTSTOFFE
- 13 VITAMINE
- 14 MINERALSTOFFE
- VEGETARISCH

COMPLETE

ALLINNUTRITION.COM

IMPRESSUM Die in dieser Ausgabe veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck, Vervielfältigung und Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Zitate aus Beiträgen dieser Ausgabe sind ausschließlich mit Angabe der Quelle gestattet. MEDIENINHABER Falstaff Verlags-GmbH, Schottenring 2-6, 1010 Wien, T: +43 1 904 21 41, falstaff.com, redaktion@falstaff.at HERAUSGEBER Wolfgang M. Rosam, Angelika Rosam GESCHÄFTSFÜHRUNG Mag. Elisabeth Kamper, Ronald Tomandl, M.Sc. ANZEIGEN Lisa Tschernig, M.A. (Leitung Sales), Magdalena Eser (Anzeigenkoordination), anzeigen@falstaff.at CHEFREDAKTION Severin Corti, Tobias Müller CHEFIN VOM DIENST Rebecca Wiederstein ART DIRECTOR Alice Rhomberg PHOTO DIRECTOR Isabella Huber KONZEPT & PRODUKTION REZEPTSTRECKEN Florence Wibowo REZEPTE FOTOGRAFIERT VON Stine Christansen, Lena Staal GRAFIK PROMOTIONS & ADVERTORIALS Katharina Winkler ADVERTORIAL-MANAGER Ing. Mag. Dr. Stefan Schreier LEKTORAT Angelika Hierzenberger-Gokesch LEITUNG ABO, VERTRIEB & MARKETING Mag. Evelyn Taschler LESER- & ABOSERVICE Laura Strauss, B.A., abo@falstaff.com HERSTELLER Druckerei Berger, Wiener Straße 80, 3580 Horn GESELLSCHAFT-TER DER FALSTAFF VERLAGS-GMBH 67% Wolfgang Rosam Privatstiftung, 23% JOFE Immobilienverwaltung GmbH, 10% Angelika Rosam

A group of young athletes, including men and women, are huddled together in a circle, smiling and looking down at their hands which are clasped together in the center. They are wearing various athletic shirts, some with logos like 'HARGASSNER' and 'sportthill'. The background is a clear blue sky.

Die Zukunftsmilliarde für Österreich.

Investieren Sie mit uns in das Wachstum Ihres Unternehmens.
Erfolg fängt an, wo man vertraut.



10
Die Stange halten!
Wir feiern den
Spargel in sechs
Rezepten.

26
Dünn, dünner,
Carpaccio. Köstlich
rohe Rezepte, die
Kühlung verschaffen.



COVER

FOTO: STINE CHRISTIANSEN

46

Knusper, knusper,
knäuschen: Ob Braten,
Fisch oder Rösti – mit einer
guten Kruste schmeckt
alles noch besser!

10 — GENUSS VON DER STANGE
Unser liebstes Frühlingsgemüse? Keine
Frage, der Spargel!

26 — ICH BIN SO DÜNN
Von Carpaccio über Crudo bis Tataki:
hauchdünn geschnittene Delikatessen in
neuer, erfrischender Kombination.

42 — DIE ABENTEUER IM TOPF
Tobias Müller verrät uns seine Morchel-
fundplätze nicht – aber immerhin seine
besten Morchelrezepte.

46 — BIS DIE SCHWARTE KRACHT
Jetzt wird's knusprig: knackige Rezepte
für Essen, das ganz köstlich Krach macht.

62 — FLASCHENPOST
Hermann Botolen, Sommelier des Jahres,
weiß, was am besten im Glas funkelt.

64 — WIE EIN FISCH IM WASSER
Lukas Nagl ist der Fischspezialist unter
unseren besten Köchen. Jetzt hat er ein
Kochbuch geschrieben.

80 — IN SOMMERMODUS SCHALTEN
Frühjahrmüdigkeit hat Pause – wie wir
wieder in den Aktivmodus finden.

86 — EASY ASIEN
Asien ganz einfach – die besten Rezepte
mit Zutaten aus dem Supermarkt.

102 — CORTIS HEIMATLIEBE
Severin Corti holt sich sein Essen von
der Wiese – über die Vorzüge des
Löwenzahnsalats.

5 EDITORIAL
5 IMPRESSUM

Falstaff präsentiert
die besten Weine.





I22

Auf den Frühling! Die Falstaff Barkeeperin des Jahres mixt den Drink zur Saison.

106

Ab in die Röhre: die besten Traybake-Rezepte.

I24
Liebster Nachbar: den Frühling feiern – auf Friulanisch!



86

Asien kann so einfach sein – Rezepte für jeden Tag.



106 — WAS GUCKT DA AUS DER RÖHRE?
Sie heißen Traybake, Auflauf, Ofengericht: köstliche Rezepte, die sich fast von selbst kochen.

122 — DRINK DER STUNDE
Laura Peez, Barkeeperin des Jahres, lässt sich vom Frühling inspirieren.

124 — ZWISCHEN UNS UND DEM MEER
Wir reisen ins Friaul – und zwar am Herd: Frühlingsrezepte von jenseits der Alpen.

146 — WO SPITZENKÖCHE ESSEN GEHEN
Julian Lechner vom »Reznicek« verrät uns, wo er auf der grünen Wiese speist.

64

Lukas Nagl vom »Bootshaus« in Traunkirchen zeigt, wie er Seefisch zubereitet.



146

Julian Lechner vom Gasthaus »Reznicek« genießt den steirischen Frühling.



DIE NEUE GENERATION EINER ZEITLOSEN IKONE



BUCHE DEINE TEST-
FAHRT MIT QR CODE.

EINTAUSCHPRÄMIE

€ 500,-* EINTAUSCHPRÄMIE FÜR DEINE ALTE GTS 125 ODER 300

€ 300,-* FÜR DEINE ALTE PRIMAVERA 125 ODER SPRINT 125

Aktion gültig 1. April bis 30. Mai 2023, solange der Vorrat reicht.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

* Voraussetzung: Der Zustand deiner gebrauchten
Vespa weist keine außerordentlichen Mängel auf.

Vespa
GTS

www.vespa.at



GENUSS VON DER STANGE

Alle Jahre wieder kommt die Spargelzeit – und das ist sehr, sehr gut so! Wir bringen sechs frische Ideen für den König des Gemüses.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN

WEISSER SPARGEL mit Sauce gribiche

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 12 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Eine genauso klassische wie unwiderstehlich gute Kombination. Estragon steht Ei und Spargel hervorragend!

ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 TL Dijonsenf
- 1 EL Rotweinessig
- 175 ml neutrales Öl
- 1 EL Kapern, abgetropft und grob gehackt
- 2 Zweige Estragon, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zucker
- 20 g Butter
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Bund (500 g) weißer Spargel, geputzt und geschält
- 4 Cornichons, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Eier 9 Minuten lang in kochendem Wasser kochen. In kaltem Wasser abschrecken und schälen.
- Für die Sauce Senf, Essig, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Öl in einem dünnen Strahl einrühren, ähnlich wie bei der Zubereitung einer Mayonnaise. Die Kapern, Cornichon-Würfel, die Kräuter und das gehackte Ei unterrühren (sollte sich die Sauce trennen, 1 Esslöffel kochendes Wasser unterrühren).
- Einen Topf mit Deckel zur Hälfte mit Wasser füllen und 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, Butter und einen Spritzer Zitrone hinzufügen.
- Den Spargel einlegen, zudecken und bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.
- Je nach Dicke 7 bis 9 Minuten kochen oder bis ein Messer, das in eine Stange gesteckt wird, ohne allzu großen Widerstand herauskommt.
- Abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce darauf verteilen und servieren.



WEIN-TIPP

**HAIDEN GRÜNER
VELTLINER 2022
WEINVIERTEL DAC**
WEINGUT R&A PFAFFL

Der kraftvoll-lebhafte Klassiker von Pfaffl gibt dem Gericht nochmals einen Touch Würze: zarte Kräuternoten, unterlegt mit Blütenhonig, ein Hauch von Maracuja und Papaya. Saftig, feine Säurestruktur, weitmächtig, zart nach Apfelfrucht, würziger Nachhall.

www.pfaffl.at
€ 8,90





LACHSFORELLE mit Spargelsalat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Die krautigen Noten des grünen Spargels passen wunderbar zum üppigen Schmelz des Fisches. Salat ist ein bisserl ein Understatement für dieses herrliche lauwarme Gemüse!

ZUTATEN

- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 Prise rote Chiliflocken, zerstoßen (optional)
- 500 g Spargel, holzige Enden abgeschnitten, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- Schale von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, fein gerieben
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (Schnittlauch, Minze, Dill), fein gehackt
- 2 EL Kapern, abgetropft und grob zerkleinert
- 2 EL Zitronensaft, frisch
- 4 dicke Stücke Lachsforelle, je 150–200 g
- 20 g Butter
- 1 EL Pflanzenöl
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronenspalten zum Servieren (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen beschichteten Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze heiß werden lassen. Eine Prise zerstoßene Chiliflocken und den Spargel hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Unter ständigem Rühren kochen, bis der Spargel hellgrün und knackig-zart ist, etwa 30 Sekunden bis 1 Minute. Die Zitronenschale und den geriebenen Knoblauch untermischen.
- In eine Schüssel geben und mit Kräutern, Kapern, Zitronensaft und etwa 3 Esslöffel Olivenöl gut vermischen. Abschmecken und für später zur Seite stellen.
- Den Fisch trocken tupfen und salzen. Butter und Pflanzenöl in der Pfanne, die für den Spargel verwendet wurde, auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Fisch hineingeben und unter einmaligem Wenden braten, bis das Fleisch schön glasig ist und sich mit einer Gabel leicht lösen lässt, etwa 6 Minuten. Auf die Teller verteilen und mit dem Spargelsalat garnieren.



WEIN-TIPP

**GOBELSBURG GRÜNER
VELTLINER 2022 DAC
ORTSWEIN**
WEINGUT SCHMID

Kernobst-Fruchtspiel, feine saftige Säure, pfeffrig und Salzkaramel im Finish.

schmidwein.at

€ 9,90



SPICY SPARGEL *mit Schwein aus dem Wok*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Grüner Spargel ist mit seiner knackigen Konsistenz und kurzen Garzeit ideal für asiatische Pfannengerichte. Wir würzen ihn hier mit wuchtig aromatisiertem Schwein.

ZUTATEN

- 1 TL brauner Zucker
- 2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 3 EL Fischesauce
- 3 EL Limettensaft
- 500 g Spargel, geputzt, schräg in 3 Stücke geschnitten
- 330 g Schweinefaschiertes (oder eine Mischung aus Schweine- und Rindfleisch)
- 6 Frühlingszwiebeln, nur die weißen und hellgrünen Teile, fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 cm Ingwer, geschält, fein gehackt
- 1 TL geröstetes Sesamöl (optional)
- Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

- Braunen Zucker, die Hälfte der Chilischoten, Fischesauce und Limettensaft in einer kleinen Schüssel vermischen. Beiseitestellen.
- Den Spargel in etwas Öl schwenken, so dass er leicht bedeckt ist. Eine große Pfanne auf großer Flamme erhitzen. Sobald sie sehr heiß ist, den Spargel und ein paar Prisen Salz hineingeben und braten, dabei nur ein- oder zweimal wenden, damit die Stücke leicht verkohlt, zart, aber knusprig werden, etwa 4 Minuten. Gegebenenfalls muss in mehreren Etappen gearbeitet werden, damit die Pfanne nicht zu voll wird. Den Spargel für später zur Seite stellen.
- Die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe reduzieren. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben, dann das Schweinefleisch in einer gleichmäßigen Schicht darauf verteilen. Salzen und ungestört braten, bis das Fleisch an der Unterseite zu bräunen beginnt, etwa 2 Minuten. Das Fleisch mit einem Holzlöffel auflockern und Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis das Schweinefleisch knusprig und die Mischung sehr duftend ist, etwa 3 Minuten. Den Spargel wieder in die Pfanne geben und die Gewürzmischung hinzufügen. Alles verrühren und etwa 1 Minute lang kochen, bis er durchgewärmt ist. Von der Hitze nehmen und das geröstete Sesamöl unterrühren.
- Mit dem restlichen Chili bestreuen und servieren. Alleine oder mit weißem Reis oder Nudeln servieren.



PRODUKT-TIPP

RAPSÖL RAPSO

RAPSO – 100 % reines Rapsöl ist ein All-rounder in der modernen, ernährungsbewussten Küche. Die Rohstoffe sind aus kontrolliertem, gentechnikfreiem Anbau und zu 100 Prozent aus Österreich. Dank schonender Pressung und sorgfältiger Weiterverarbeitung leistet RAPSO einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung.

rapso.at





ERDÄPFEL-SPARGEL-PIZZA

mit Ziegenkäse und Estragon-Vinaigrette

Für 4–6 Personen (ergibt 2 Pizzen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Fingerfood mit dem gewissen Etwas – der perfekte Begleiter auf einem frühlingshaften Picknickausflug oder als Snack auf der ersten Gartenparty der Saison!



PRODUKT-TIPP

SPEZIALMEHL FÜR PIZZA

HABERFELLNER MÜHLE

Nach dem Vorbild des italienischen Originals ist das Habermüllner Spezialmehl für Pizza ein Topprodukt. Denn es wird aus ausgesuchten Weizensorten hergestellt, welche die notwendigen Qualitätsanforderungen zur Herstellung von Pizzateigen erfüllen. Dadurch lässt sich der Pizzateig besonders leicht ausdehnen. Voraussetzung für die Herstellung eines guten Pizzateiges ist das richtige Pizzarezept!

ZUTATEN FÜR DIE PIZZA

- 400 g Pizzamehl, Tipo 00 (+ extra zum Bestäuben)
- 100 g normales Vollkornmehl
- 7 g Trockenhefe
- ¼-Tasse Olivenöl, kaltgepresst
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Frühlingszwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 große Erdäpfel, mit einer Mandoline in dünne Scheiben geschnitten
- 150 g Ziegenkäse, weich, bröckelig
- 1 Bund Spargel, gestutzt und der Länge nach in 2 oder 3 Scheiben geschnitten (oder mit einem Gemüseschäler gehobelt)
- Meersalz

ZUTATEN FÜR DIE VINAIGRETTE

- 125 ml Olivenöl
- 20 g frische Estragonblätter
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Wasser
- 1 kleine Schalotte, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ TL Meersalz oder koscheres Salz
- ½ TL Honig (optional)

ZUBEREITUNG

- Für den Pizzateig das Mehl und die Hefe in einer großen Schüssel mit 1 Teelöffel feinem Meersalz vermischen. In der Mitte eine Vertiefung machen und 325 Milliliter lauwarmes Wasser hineingießen. Den Teig mit der Hand zu einer Kugel formen und auf einer mit Mehl bestäubten Fläche 10 Minuten lang kneten, bis er elastisch und glatt ist.
- In eine geölte Schüssel geben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde oder bis zur doppelten Größe gehen lassen.
- Den Teig kurz durchkneten und dann in 2 Kugeln teilen. Wieder abdecken und erneut 1 Stunde gehen lassen.
- Den Teig auf einem Backpapier zu 2 Ovalen ausrollen und dehnen. Auf zwei große Backbleche legen (zusammen mit dem Papier).
- Das Backrohr auf 200 °C Umluft vorheizen.
- 2 Esslöffel Olivenöl und den Knoblauch in einer kleinen Schüssel mischen. Den Teig mit dem Knoblauchöl bestreichen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Erdäpfel in 1 Esslöffel Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Pizzaböden anrichten. Den Ziegenkäse darüberbröckeln. Nun den Spargel mit etwas Öl und einer Prise Salz anmachen. Den Spargel über die Pizza streuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die Pizza backen, bis die Kruste gebräunt ist und der Spargel und die Erdäpfel goldgelb und durchgebraten sind, etwa 18 Minuten.
- In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis sie gut vermischt sind. Über die heiße Pizza träufeln.

NAVARIN DE VEAU *frühlingshaftes Kalbsragout mit Spargel*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE, 15 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Navarin nennen die Franzosen ihren Frühlingseintopf, in dem Lamm und junges Gemüse geschmort werden. Wir lassen uns inspirieren und setzen auf zartes, aber umso saftigeres Kalb und den herrlichen Biss von frischem Spargel.

ZUTATEN

- 600 g Kalbsvögel, in 5 cm Würfel geschnitten
- 50 g Butter
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln, geschält (größere Zwiebeln der Länge nach halbieren)
- 2 EL Mehl, glatt
- 200 ml guter trockener Weißwein
- 1 l Suppe (Huhn, Rind oder Gemüse)
- 350 g Spargel
- 100 g Erbsen, gefroren
- 200 ml Crème fraîche
- 3 Zweige Estragon oder Thymian, Blätter abgezupft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch salzen und pfeffern. Die Butter in einem tiefen Bräter schmelzen, das Fleisch hineingeben und bei starker Hitze gleichmäßig anbraten. Wenn es gebräunt ist, das Fleisch auf einen Teller heben. Die Schalotten in den Bräter geben und leicht bräunen lassen.
- Das Kalbfleisch mit seinem Saft wieder zugeben. Mehl über das Fleisch und die Zwiebeln stäuben und 2 Minuten lang braten, dabei ab und zu umrühren. Die Hitze erhöhen und den Weißwein hinzufügen, dabei den Boden des Topfes abkratzen. So lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist.
- Mit der heißen Suppe aufgießen und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.
- Die Spargelstangen in 2 oder 3 Stücke schneiden und mit den Erbsen und etwas Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Etwa 4 Minuten weitergaren, bis der Spargel weich, aber noch etwas knackig ist. Die Crème fraîche und die Estragonblätter unterrühren. Abschmecken und mit heurigen Erdäpfeln oder knusprigem Brot servieren.



WEIN-TIPP · FALSTAFF PUNKTE: 94

GRÜNER VELTLINER
TRAISENTAL DAC RIED
ROSENGARTEN 2022
WEINKULTUR PREISS

Helles Grüngelb, Silberreflexe. Zart nach Limetten, florale Nuancen, weiße Tropenfrucht, dezente Kräuterwürze unterlegt. Komplex, saftig, feine Kernobstnuancen, frischer Säurebogen, elegant und lange anhaftend, mineralisch im Abgang, salziger Nachhall, gutes Reifepotenzial.

Erhältlich via weinkulturpreiss.at

€ 16,-





PRODUKT-TIPP

ASMONTE
SCHÄRDINGER



Dieser würzig-kräftige Hartkäse wird während seiner sechsmonatigen Reifephase regelmäßig mit Leinöl behandelt. Sein würzig-kräftiges Aroma erinnert an italienischen Hartkäse. Der Teig ist elfenbeinfarbig und leicht bröckelig. Optimal zum Aperitif oder zum Knabbern, zum Gratinieren, zum Würzen und Verfeinern von Suppen und Saucen, zum Bestreuen von Pasta, Reis- und Gemüsegerichten, aber auch für die Zubereitung von herzhaften Salaten eignet sich der Schäringer Asmonte ausgezeichnet.

Erhältlich im Lebensmitteleinzel- und im Großhandel

SPARGEL mit Parmesan-Fonduta

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Niemand weiß so gut wie unsere italienischen Nachbarn, wie gut einfach sein kann: Frischen grünen Spargel und herrlich sämige Käsesauce, mehr braucht es nicht zum kulinarischen Glück.

ZUTATEN

- 1 kg Spargel, holzige Enden abgeschnitten
- 6 große Eidotter
- 140 g Parmesan, fein gerieben
- 100 g Pecorino Romano, fein gerieben
- 6 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Den Spargel in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis er dunkelgrün und zart, aber noch knackig ist, etwa 2 Minuten. Den Spargel sofort mit einer Zange in eine große Schüssel mit Eiswasser heben. Auf Küchenrolle

oder einem Geschirrtuch trocken tupfen und auf einer Platte anrichten. 80 Milliliter Kochwasser aus dem Topf aufheben und beiseitestellen.

- Eidotter, Parmesan, Pecorino und Öl in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe mixen, dabei nach Bedarf die Seiten abkratzen, bis alles gut vermischt ist. Die Geschwindigkeit auf hohe Stufe erhöhen und bei laufendem Motor nach und nach die reservierte heiße Kochflüssigkeit einträufeln, so lange mixen, bis die Masse glatt und emulgiert ist. Diese Fonduta sofort über den Spargel gießen, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.

NEUES MULTITALENT

Outdoor-Küche auf kleinstem Raum – der Lumin Elektrogrill ermöglicht ein Grillerlebnis auf nur wenigen Quadratmetern.

Ob für eine ausgelassene Grillparty im Sommer oder ein schnelles Mittagessen im Homeoffice – der Lumin Elektrogrill von Weber bietet Grillliebhaber*innen ein vollumfängliches Outdoor-Küchen-Erlebnis auf kleinstem Raum. »Der Weber Lumin Elektrogrill ist das perfekte Grillmodell für eine ernährungs- und umweltbewusste Zielgruppe. Ideal für alle, die Vielfalt lieben und gerne mit der Familie oder im Freundeskreis grillen – mit dem Lumin kommen alle in den Genuss der Weber-Grillphilosophie: Entdecke, was möglich ist«, erklärt Andrea Strein, Vice President Hub Central von Weber.

FUNKTION TRIFFT AUF DESIGN

Das neue Modell überzeugt nicht nur mit seiner kompakten Größe, sondern besticht vor allem durch die Vielzahl an neuen Funktionen. Neben Dämpfen von Gemüse,

scharfem Angrillen von Grillgut bei einer Maximaltemperatur von über 315 °C oder einer Räucherfunktion, die Raucharomen wie bei einem Smoker ermöglicht, runden die Auftau- und die Warmhaltefunktion das Funktionsportfolio des Lumin ab.

Die überlegene Funktionalität kombiniert der Lumin Elektrogrill mit modernem Design. Die urbanen Griller:innen mit oft limitiertem Platzangebot profitieren von der flachen Deckelkonstruktion, die das kompakte Modell leicht verstaubar macht. Ob kompakt oder etwas größer, ob mit oder ohne zusammenklappbaren Stand, ob in Schwarz oder Crimson Red – der Lumin Elektrogrill macht überall eine gute Figur.

INFO

Weitere Informationen unter
[weber.com](https://www.weber.com)



Lumin® Elektrogrill
Black: € 629,- (UVP)
Crimson Red: € 679,- (UVP)
Black Compact: € 429,- (UVP)
Red Compact: € 479,- (UVP)

SPARGEL

Vier kleine Kniffe, wie der König des Gemüses noch einmal besser wird.



Der ganze Spargel

Beim Spargelkochen fällt einiges an Resten an – neben den holzigen Enden beim weißen Spargel auch die Schalen. Werfen Sie beides nicht weg, sondern benutzen Sie es zum Aromatisieren von Suppen oder Custards. Wenn Sie nach einem Mal Spargelkochen nicht genug (oder einfach keine Zeit) haben, frieren Sie die Abschnitte einfach in einem Gefrierbeutel ein.

Nicht immer nur kochen und braten

Experimentieren Sie ein wenig mit Gartechniken. Grüner Spargel ist perfekt zum Grillen geeignet, weißer kann zu Tempura frittiert werden, und beide, weißer und grüner, können ganz wunderbar roh schmecken. Am besten mit einem Gemüseschäler in hauchdünne Scheiben schneiden.

Go Asian!

Spargel gart schnell und kann mit seiner knackigen Konsistenz ein ganz wunderbarer Bestandteil einer schnellen asiatischen Gemüsepfanne sein. Einfach quer in Scheiben schneiden und schnell und heiß (mit)braten.

Je frischer, desto besser

Spargel gehört zu jenen Gemüsen, die nach der Ernte sehr, sehr schnell abbauen – so wie Mais oder Erbsen ist er am besten, wenn er gerade erst geschnitten wurde. Kaufen Sie Spargel daher am besten direkt vom Bauern oder von verlässlichen Händlern und genießen Sie ihn so schnell wie möglich.

! **Mehr über Spargel**
online unter:
falstaff.at



Miele

Dampfgaren und Combigaren so leicht wie nie.

Lassen Sie Ihrer Kreativität in der Küche freien Lauf. Dampfbacköfen mit innovativer Selbstreinigungsfunktion – ideal für die Zubereitung nahrhafter und geschmackvoller Gerichte.

Miele. Immer Besser.



ICH BIN SO DÜNN!

Sie heißen Crudo, Carpaccio, Tiradito oder Tataki und eines haben sie alle gemein: Ohne richtig scharfe Messer (oder eine Aufschneidemaschine) wären sie nichts. Hauchdünne Scheiben von Fisch, Fleisch oder Gemüse, aufregend gewürzt und hübsch aufgelegt, machen sich als leichte Mahlzeit und feine Vorspeise extrem gut – gerade jetzt im Frühling!

FOTOS STINE CHRISTIANSEN **FOODSTYLING** THOMAS STEINMANN

CRUDO VOM WOLFSBARSCH *mit Fenchel und Oregano*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Kühles Branzinofilet, roh in hauchdünne Scheiben geschnitten, schmilzt förmlich im Mund. Wichtig: wirklich gutes Olivenöl, zum Beispiel aus Apulien!

ZUTATEN

- 1 Fenchel samt Fenchelgrün (zum Garnieren)
- 1 Wolfsbarschfilet, etwa 600 g ohne Haut
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL sehr gutes Olivenöl
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 TL Oreganoblätter (optional)
- Flockiges Meersalz

ZUBEREITUNG

- Den Fenchel halbieren und schneiden, dann auf einem Küchenhobel fein hobeln. Bis zur Verwendung in Eiswasser legen.
- Den Fisch in etwa 2 Millimeter dicke Scheiben schneiden, und zwar schräg, um breitere Scheiben zu erhalten. Dies geht am einfachsten, wenn der Fisch kalt und das Messer sehr scharf und lang ist. Die Scheiben in einer einzigen Schicht auf Tellern anrichten.
- Den Fenchel aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Auf jedem Teller auf dem Fisch ein kleines Fenchelnest anrichten.
- Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflocken, Chiliflocken, Oregano und Fenchelgrün bestreuen. Sofort servieren.







KOHLRABI-TACOS

mit Huhn, Avocado und eingelegten Zwiebeln

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN + 30–60 MINUTEN ZUM MARINIEREN
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Saftig gegrilltes Hendl auf richtig raffinierte Art – als Tacos auf hauchdünnen, knackigen Kohlrabischeiben!

ZUTATEN FÜR DAS HUHN

- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 2 TL Weißweinessig
- 2 große Limetten, Schale und Saft
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL feines Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Hühneroberkeulen, entbeint, ohne Haut

ZUTATEN FÜR DIE EINGELEGTE ZWIEBELN

- 1 rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 1 EL Weiß- oder Rotweinessig
- 1 EL Staubzucker

ZUTATEN FÜR DIE TACOS

- 1 reife Avocado
- 2 große Kohlrabi
- 2 Limetten, ½ ausgepresst und der Rest in Spalten geschnitten, zum Servieren
- 4 Korianderzweige, Blätter gezupft
- 2 Chili, in feine Scheiben geschnitten
- Salz

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel gut verrühren. Hühneroberkeulen zugeben, gut durchmischen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- Das Backrohr auf 220 °C Umluft vorheizen. Das Huhn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und großzügig mit dem Rest der Marinade bepinseln. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten braten, bis die Keulen zart und durchgegart sind und die Marinade an einigen Stellen angekokelt ist.
- In der Zwischenzeit die eingelegten roten Zwiebeln zubereiten. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. 10 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen lassen und dann den Essig und den Zucker einrühren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen, abtropfen und servieren.
- Die geschälte Avocado mit dem Saft von ½ Limette und einer Prise Salz pürieren.
- Den Kohlrabi mit einem Hobel oder der Aufschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden, die als Taco-Hüllen dienen.
- Das Huhn auf ein Brett legen und mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Zum Servieren das Huhn auf die Kohlrabischeiben legen und mit der zerdrückten Avocado, den eingelegten Zwiebeln, den Korianderblättern, Chiliringen und den Limettenspalten garnieren.



BEEF TATAKI mit Ponzu und Frühlingszwiebeln

Für 2 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN + KÜHLZEIT

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Wie Carpaccio, aber kurz angegrillt – das ist Tataki auf japanische Art! Die Salsa macht es einfach unwiderstehlich.

ZUTATEN FÜR DAS RINDFLEISCH

- 200 g Rindslungenbraten
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL weiße Sesamsamen
- 2 EL neutrales Öl
- 4 Frühlingszwiebeln, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DIE PONZU-SAUCE

- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Fischesauce
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Ingwer, fein gerieben
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Das Fleisch auf Zimmertemperatur kommen lassen. Mit Sesamöl einreiben und von allen Seiten mit Salz, Pfeffer und weißem Sesam bestreuen.
- Eine gusseiserne Pfanne einige Minuten lang auf hoher Hitze vorheizen. Das Öl hineingeben. Das Rindfleisch bei starker Hitze je 30 Sekunden auf allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
- Für die Sauce Knoblauch, Öl, Sojasauce, Essig, Fischesauce, Limettensaft und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren das Rindfleisch mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Portionstellern verteilen. Mit der Sauce beträufeln und mit geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.



PRODUKT-TIPP

YAMAMOTO HOCHO GYUTO, FISCH- UND FLEISCHMESSER DICTUM – MEHR ALS WERKZEUG

Hauchdünne Schnitte dank feinsten, meisterlicher Handwerkskunst. Kontrastreich gezeichnetes Suminagashi-Muster durch insgesamt 57 gefaltete Lagen Stahl. Enju-Holz und Büffelhorn unterstreichen die Exklusivität dieses Messers. Artikelnummer: 720058.

www.dictum.com

€ 559,-







TOMATO TONNATO

mit Zitruskapern

Für 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN BIS 1 STUNDE

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Mit etwas Glück findet man jetzt schon richtig süße Paradeiser – die braucht es für diese frühlommerliche Variation von Vitello tonnato!

ZUTATEN

- 500 g süße Paradeiser, mittelgroß
- 1 Biozitrone
- 2 EL Kapern, abgetropft und abgespült
- Meersalzflocken
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DIE TONNATO-SAUCE

- 25 g Sardellen aus der Dose in Öl
- 160 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 2 TL Rotweinessig
- 1 Ei + 1 Eidotter
- 1 TL Dijonsenf
- 120 ml leichtes Olivenöl
- 1 Prise Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Für die Tonnato-Sauce alle Zutaten mit Ausnahme des Olivenöls in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt mixen. Das Olivenöl in regelmäßigen Abständen hinzufügen, bis die Mischung vollständig emulgiert und glatt und glänzend ist. Die Konsistenz sollte locker, aber nicht flüssig sein. Abschmecken und bei Bedarf mehr Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 4 bis 5 Esslöffel der Tonnato-Sauce auf einen großen Portionsteller geben. Die Paradeiser mit einem sehr scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf die Sauce schichten. Schwarzen Pfeffer aus der Mühle, Meersalzflocken und etwas frische Zitronenschale darüberreiben, mit den Kapern garnieren und servieren.



BROT-TIPP

BIO STEINOFENBAGUETTE NACH FRANZÖSISCHER ART GEIER. DIE BÄCKEREI

Innen schön luftig und außen knusprig wie in Frankreich ist Geiers mit Gold prämiertes BIO Steinofenbaguette. Der Teig wird sorgfältig über 24 Stunden geführt. Gerald Geier sieht Zeit zum Reifen als eine der wichtigsten Zutaten für seine Brote. Die Porung der Krume ist grob und ungleichmäßig, der Anteil an Kruste im Verhältnis zur Krume ist hoch und für den kräftig-aromatischen Geschmack verantwortlich. Die perfekte Speisenbeilage und ideal für jede Weinverkostung.

330 g, € 3,10

VIETNAMESESISCHES CARPACCIO (BÒ TÁI CHANH) *mit süßem Basilikum, Erdnüssen und Minze*

Für 2 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Frisch, fruchtig, würzig und ein bissl scharf – so lieben die Vietnamesen ihre Variation von Carpaccio.

ZUTATEN FÜR DAS NUOC-CHAM-DRESSING

- 220 ml Wasser
- 60 ml Limettensaft
- 60 ml Fischeauce
- 2 TL Thai-Chili, gehackt (entkernt, wenn es nicht zu scharf werden soll)
- 2 TL Knoblauch, gehackt
- 2 TL Schalotte, gehackt
- 2 TL Sambal (fermentierte Chilipaste), optional
- 3 EL Zucker

ZUTATEN FÜR DAS RINDFLEISCH UND FÜR DIE BEILAGE

- 220 g Beiried (oder Lungenbraten)
- 3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten und sanft in Öl gebraten, bis sie golden und knusprig sind

- 1 Schalotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- 1 rote Chilischote, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Erdnüsse, geröstet
- 2 Zweige Thai-Basilikum
- 2 Zweige Minze

ZUBEREITUNG

- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
- Das Rindfleisch zuputzen – Fett und Sehnen entfernen. Dann mit einem langen, scharfen Messer quer zur Faser so dünn wie möglich schneiden. Eventuell vor dem Schneiden für eine halbe Stunde in den Tiefkühler legen, damit die Konsistenz fester wird.
- Die Rindfleischscheiben in einer Lage auf ein Stück Frischhaltefolie legen und mit einem weiteren Stück Frischhaltefolie abdecken. Mit einem Nudelholz leicht auf die Fleischscheiben klopfen, um sie mürbe zu machen.
- Das oberste Stück Plastikfolie entfernen und das Rindfleisch auf einen großen Teller stürzen, dann das übrige Stück Folie entfernen.
- Das Dressing darübergießen, sodass jede Scheibe von der Marinade bedeckt ist. Das Rindfleisch mit gebratenem Knoblauch, geschnittenen Schalotten, Frühlingszwiebeln, Chili, Erdnüssen und frischen Kräutern garnieren.



GETRÄNKE-TIPP

RHABARBER G'SPRITZT FRANZ JOSEF RAUCH

Mit den »Franz Josef Rauch Bio G'spritzten« geht RAUCH den langen Weg als Trendpionier konsequent weiter. Natürlicher Biorhabarber verbindet das Beste aus heimischem Urgeschmack mit einer erfrischenden Zitrusnote und spritzigem Wasser aus den Alpen.

Exklusiv in der Gastronomie erhältlich.





SELLERIE-APFEL-CARPACCIO

mit Pinienkernen, Ziegenkäse und Kapern

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN + 40 MINUTEN ZUM MARINIEREN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Carpaccio geht auch vegetarisch – und schmeckt ganz wunderbar knackig! Mit einer Aufschnittmaschine oder einem guten Küchenhobel wird der bescheidene Sellerie zur hauchzarten Delikatesse.

ZUTATEN

- 3 EL erstklassiges Olivenöl
- 2 TL Dijonsenf
- 1 Zitrone, Schale und Saft
- 1 EL Kapern, abgetropft und abgespült
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Apfel, süß-sauer, knackig
- 1 Schalotte, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Kapern, abgetropft
- 1 EL Pinienkerne, geröstet
- 20 g (1 Handvoll) Rucola, Sauerampfer oder Estragon
- 50 g Ziegenhartkäse oder Parmesan, gehobelt
- Meersalzflocken
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- In einer großen Schüssel Öl, Senf, Zitronenschale und -saft, Kapern, Salz und Pfeffer verquirlen und beiseitestellen. Den Knollensellerie putzen, schälen und abspülen. Mit einem großen Küchenhobel oder der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden, sofort in die Öl-Zitronen-Mischung geben und vorsichtig schwenken. 40 Minuten ziehen lassen.
- Den Apfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sellerie-scheiben zusammen mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Die in dünne Scheiben geschnittene Schalotte darüberlegen und mit dem restlichen Dressing beträufeln.
- Mit Kapern, Pinienkernen, Käse und Rucolablättern garnieren. Zum Schluss mit einigen Meersalzflocken und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen.



WEIN-TIPP

HASEN ROSÉ 2022

WEINGUT R&A PFAFFL

Pfaffl wird immer mehr zum Rosé-Spezialisten, und dieser Frühlingsbote lässt uns die ersten Sonnenstrahlen besonders genießen. Feine Kräuternoten, etwas nach Weichseln, ein Hauch von Ringlotten, Orangenschalen klingen an. Mittlerer Körper, feine Säurestruktur, mineralisch, zart nach reifen Himbeeren, fruchtsüß, Wiesenkräuter im Nachhall, vielseitig einsetzbar.

www.pfaffl.at

€ 7,-

ICH BIN SO DÜNN

Carpaccio, Crudo und Co. sind ebenso leichte wie elegante Sommer-spezialitäten. Mit diesen Tipps gelangen sie noch besser.

Scharfe Messer

sind das Um und Auf der guten Küche, und bei Carpaccio und Co. noch mehr als sonst. Auch wenn Koch-Cracks aller Art Ihnen das Gegenteil erzählen: Auch billige Messer lassen sich ganz verdammt scharf machen. Besonders leicht geht das mit Messern aus Kohlenstoffstahl, wie es sie früher gab und wie sie heute von Spezialisten immer noch angeboten werden. Auf Flohmärkten oder im Internet lassen sich ganz erstaunlich günstige, richtig gute Kohlenstoffstahlmesser aus den 1950er-Jahren und noch früher finden!

Richtig schärfen

können nur die Profis. Deshalb empfiehlt es sich, das Messer der Wahl, wenn es stark in Gebrauch steht, etwa einmal im Jahr professionell schleifen zu lassen. Die Firma Lorenzi in Wien-Neubau hat zu Recht einen exzellenten Ruf und sehr faire Preise. Aber man kann seine Messer auch zu Hause ziemlich sehr scharf hinbekommen. Das geht zur Not sogar mit der Unterseite eines Porzellantellers, aber halt nur zur Not. Der Rollschleifer von Horl, einem Familienbetrieb im Schwarzwald, kostet zwar echtes Geld, dafür kann man sich, bis auf das Lieblingsmesser, den Gang zum Schleifer fortan sparen. Geht ganz einfach und liefert bemerkenswerte Ergebnisse!

Zeitgerecht marinieren

macht das Carpaccio deutlich zarter – wenn es um Gemüse geht. Feste Sorten wie Knollensellerie, Rüben oder auch Kohlrabi profitieren davon, vor dem Servieren in einer zitrus-sauren Marinade eingelegt zu werden – und auch ein wenig durchmassiert zu werden. Das macht sie zarter und angenehmer im Biss. Bei Fisch und Fleisch empfiehlt sich das aber gar nicht, die würden in der Säure ihre Konsistenz auf unattraktive Weise verändern – deshalb nur knapp vor dem Servieren mit Säure abschmecken!



Schnittgut kühlen

oder sogar anfrieren lassen. Dadurch wird speziell Fleisch deutlich schnittfester und man kann es deutlich dünner schneiden. Außerdem lohnt es sich, gerade für Carpaccio und Co. auf trocken gereiftes Fleisch zu setzen: Es schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch im Schnitt deutlich weniger schwammig als nass gereiftes!

Erstklassige Hygiene

ist in der Küche eigentlich selbstverständlich, beim Hantieren mit rohem Fisch oder Fleisch aber umso mehr. Unbedingt schon beim Einkauf dazusagen, dass man gedenkt, eine rohe Speise zuzubereiten, und in der Küche sauber arbeiten. Zur Sicherheit sollte Fisch vor dem Rohgenuss 24 Stunden tiefgekühlt werden – das macht eventuellen Parasiten den Garaus.

! Mehr leichte Sommergerichte
online unter:
falstaff.at

M Ö R W A L D



Rezept vom 2. Mai:
Spargel-Cordon-bleu
mit Schnittlauchcreme &
marinierten Erdbeeren

NEUES KOCHBUCH & KULINARIK-GUTSCHEINE

Wien, Kochamt im Palais Ferstel & Feuersbrunn, Relais Châteaux Hotel am Wagram

ONLINESHOP & GUTSCHEINE: moerwald.at

+43 2738 22980 . rezeption@moerwald.at



DIE WAHREN ABENTEUER SIND IM TOPF

Diesmal: Morcheln, die ersten und mitunter besten Pilze des Jahres, die ganz besonders gut mit anderen Frühlingsdelikatessen wie Brennessel und Spargel harmonieren.

Die Familie der Schlauchpilze hat viele große Söhne und Töchter hervorgebracht.

An Heldentaten unerreicht ist wohl das Penicillin, dem ein Großteil von uns sein Leben verdankt, dicht gefolgt von der Hefe, ohne die es weder Wein, Bier noch Brot gäbe. Kein Wunder also, dass die Schlauchpilze sich auch als Speisepilz nicht lumpen lassen – und uns die Trüffel und die Morchel schenken.

Während die Weiße Trüffel sich bereits im wohlverdienten Sommerschlaf befindet und die Schwarze Trüffel noch etwas auf sich warten lässt, hat die Morchel derzeit Hochsaison. Sie ist einer der ersten kulinarischen Frühjahrsboten des Jahres, so etwas wie die Entschuldigung der Natur für den Bärlauch – und ganz außergewöhnlich köstlich. Sie schmeckt sanft erdig, ein wenig fleischig, zart

scharf mit kräftigem, ganz eigenem Pilzaroma. Ihre Konsistenz ist fest mit angenehmem Biss – eine der größten Delikatessen, die der Wald zu bieten hat.

Ihr natürlicher Lebensraum sind feuchte Wälder mit sandigen Böden, wo sie sich von totem Holz ernährt. Das hat ihr den Ruf eingetragen, auch dort gerne auf Asche zu wachsen – was übereifrige Morchelgenießer gar zu dem ein oder anderen Waldbrand animiert haben soll. Wer zu keinen so drastischen Maßnahmen greifen will: In und um Wien wächst sie gern in der Lobau und anderen Donauauen, oft in der Nähe von oder unter Eschen. Wer einmal welche gefunden hat, merkt sich den Platz fürs nächste Jahr – Morcheln sind nämlich äußerst standorttreu und kommen gerne wieder.

Unter dem Namen Morchel wird bei uns eine ganze Reihe ähnlicher Pilze verkauft. Während in der französischen Hochküche die Spitzmorchel

In Wien sind Morcheln nicht nur in den Donauauen zu finden, sondern auch etwa auf dem Brunnen- und dem Meiselmarkt zu kaufen und kosten in der Saison um die 50 Euro das Kilo. Halten Sie Ausschau nach dem ungarischen Pilzstand!

als die edelste gilt, wächst und gedeiht bei uns meist die Speise- oder Rundmorchel, auf den Märkten (in Wien vor allem am Brunnenmarkt) ist zudem auch die ähnlich aussehende (und viel billigere) Böhmisches Verpel zu finden. Bei allen Unterschieden aber gilt: Köstlich sind sie alle. Wenn Sie sie sehen, greifen Sie unbedingt zu.

So wie viele Dinge, die extrem gut sind, ist auch die Morchel am allerbesten, wenn man sie mit Respekt behandelt und nicht allzu viel mit ihr macht: etwas Butter, ein Schuss Cognac, ein Hauch von Knoblauch oder Zwiebelgewächs – mehr braucht sie nicht, um zu verzaubern. Wem das zu puristisch ist, der kann sie auch in üppigen Saucen, etwa mit Obers, Senf und Vin Jaune baden; ihr kräftiger Eigengeschmack hält es aus, und die vielen Kammern ihres Hutes sind wie dafür gemacht, um Schmorsäfte aufzusaugen. Weil sowohl Stil als auch Hut >



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 erreichst.

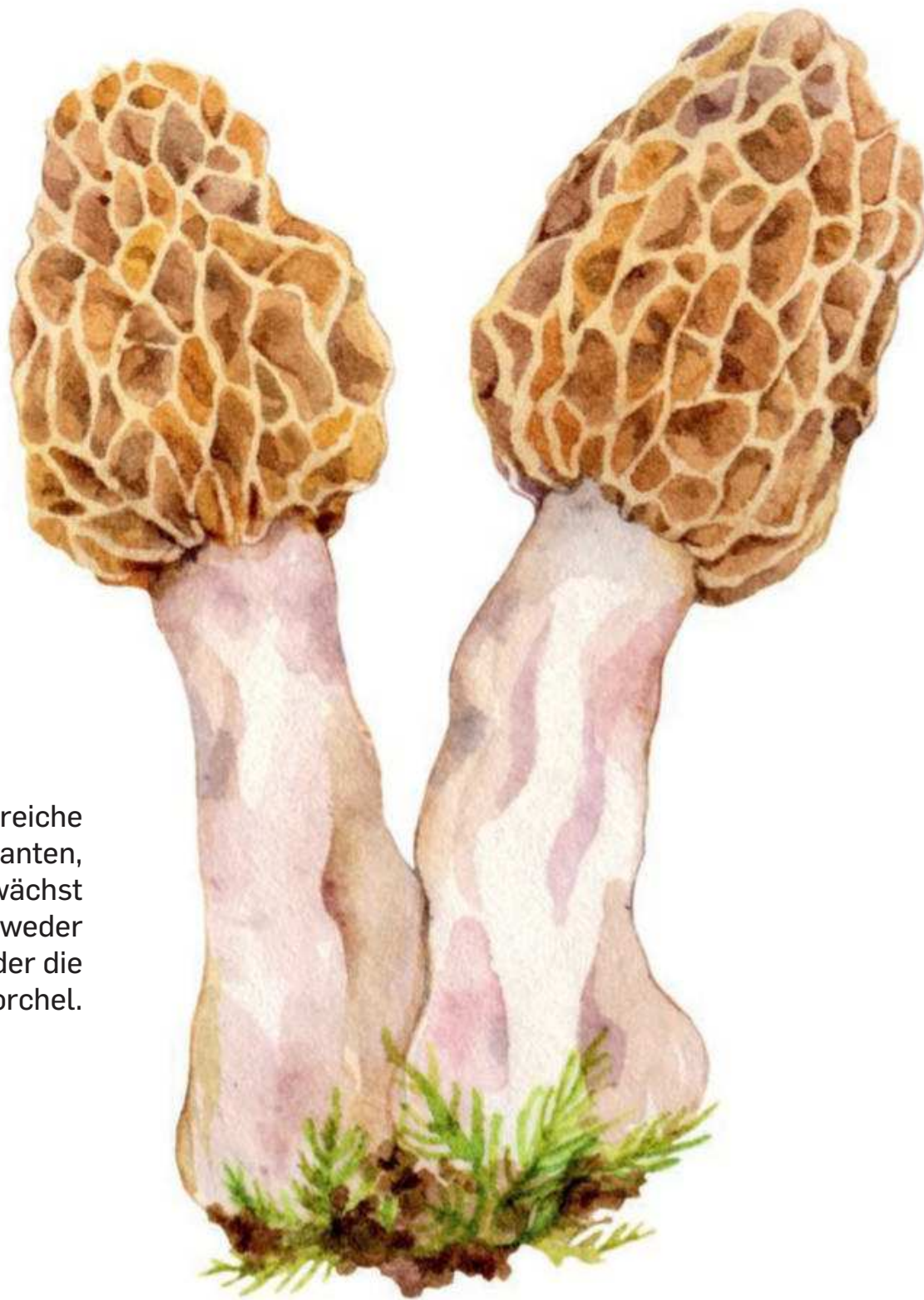
Finde deinen neuen Grill auf weber.com



*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.

Es gibt zahlreiche Morchelvarianten, bei uns wächst meist entweder die Spitz- oder die Speisemorchel.



> hohl sind, lassen sie sich außerdem wunderbar füllen, etwa mit einer Creme aus Foie gras.

Wie auch immer Sie sie genießen, widerstehen Sie der Versuchung, sie roh zu probieren: Morcheln enthalten kleine Mengen giftiger Hydrazine, die erst durch Hitze abgebaut werden – kochen Sie sie daher immer ordentlich durch. Und keine Sorge: Wie die meisten Pilze können Sie auch Morcheln nicht übergarieren.

Ich genieße Sie meist puristisch gebraten auf Eierspeise oder Pasta. Besonders gut harmonisieren sie außerdem mit zwei weiteren Köstlichkeiten, die gerade Saison haben: Brennnessel und Spargel. Im folgenden Gericht finden die drei zum Vorspeise gewordenen Frühling zusammen. Mit getrockneten, rehydrierten Morcheln klappt es natürlich auch, es hat dann aber – zumindest für den frühlingshungrigen Koch – nicht ganz denselben Charme.

WEISSER SPARGEL MIT FRISCHEN MORCHELN UND BRENNNESSELSPINAT

Für 2 Personen

ZUTATEN

- 3 Handvoll Brennnesselspitzen von jungen Brennnesseln, unter dem ersten Blattpaar geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50–100 ml Obers nach

Geschmack und gewünschter Konsistenz

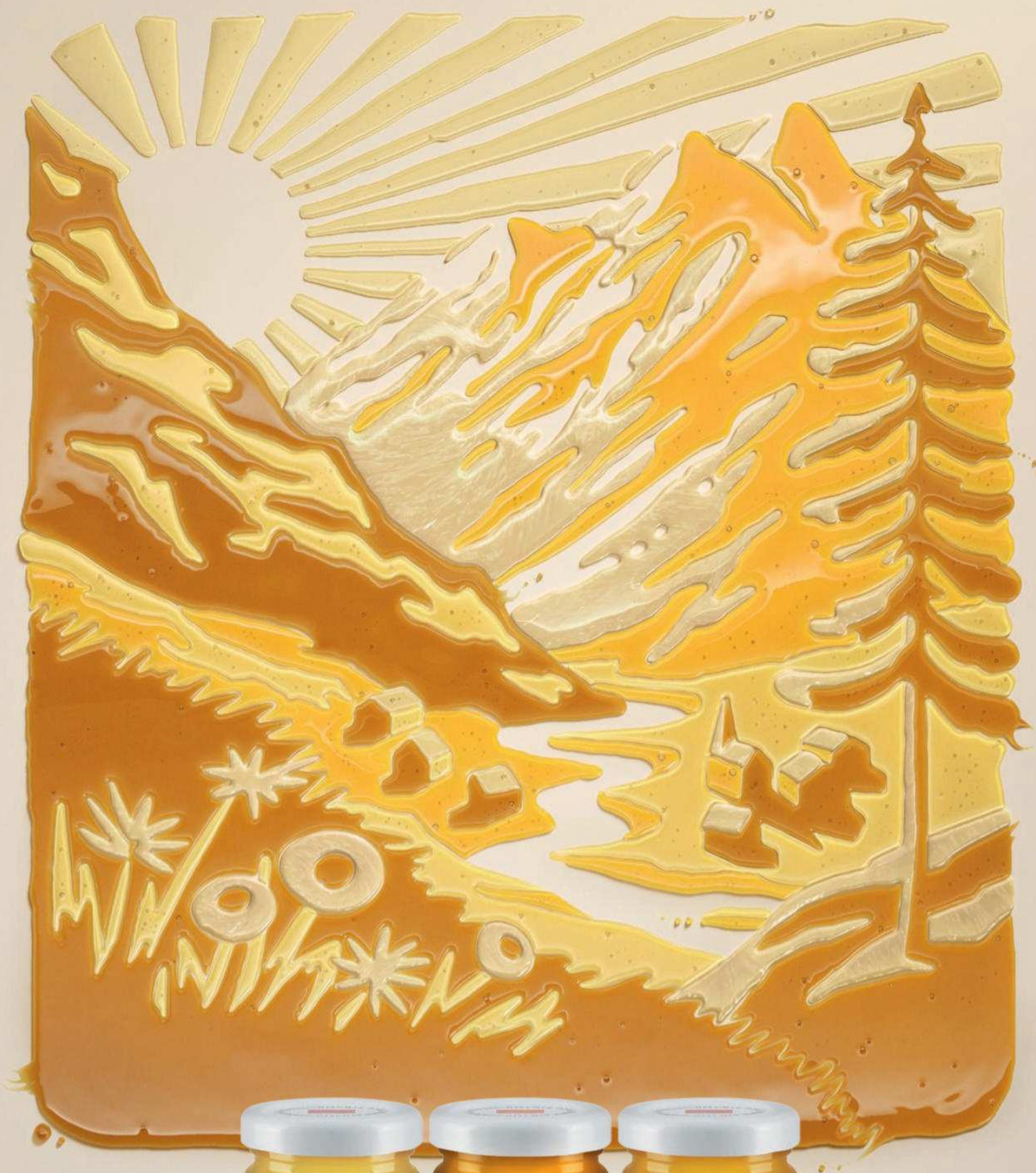
- Muskatnuss, gerieben
- 2–3 Jungzwiebeln, in Ringe geschnitten
- 200 g Morcheln, so gut es geht geputzt, größere in mundgerechte Stücke geschnitten
- Cognac
- Etwas Zitronensaft
- ½ kg weißer Spargel, geschält, die holzigen Enden abgebrochen
- Parmesan
- Butter zum Braten der Morcheln
- Salz
- Pfeffer

– Zuerst den Brennnesselspinat zubereiten: Die Brennnessel in wallend kochendem Salzwasser kurz zusammenfallen lassen. Salzen, pfeffern und mit Knoblauch, dem Obers und Muskatnuss in einer Küchenmaschine glatt passieren. Wem der Brennnesselgeschmack zu intensiv ist, der kann auch auf eine Mischung aus Spinat und Brennnessel setzen.

– In einer Pfanne auf hoher Hitze die Butter schmelzen, dann erst die gehackten Jungzwiebeln, dann die Morcheln zugeben und braten, bis all ihr Saft ausgetreten und verdampft ist. Mit einem kräftigen Schuss Cognac ablöschen, einen Löffel Obers zugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

– Salzwasser zum Kochen bringen und die Spargelstangen darin garen, bis sie weich, aber noch etwas knackig sind, je nach Dicke etwa 7 bis 9 Minuten.

– Auf einem Teller mit einem ordentlichen Klecks Brennnesselspinat anrichten, mit den gebratenen Morcheln toppen, nach Lust und Laune frischen Parmesan darüberreiben und servieren.



DAS WERK
ÖSTERREICHS



FLEISSIGER
BIENEN.

BIS DIE SCHWARZE KRACHT

Was ist das Beste am Braten? Die Kruste! Wir zeigen Ihnen in sechs Rezepten, wie Sie es so richtig krachen lassen – von Lamm über Huhn und Schwein bis zum extraknusprigen Rösti.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN





KNUSPRIGE ENTE

fast wie Pekingente

Für 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 135 MINUTEN + 1 STUNDE ZUM TROCKNEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Die richtige Pekingente braucht mehrere Tage, bis sie endlich mit perfekt splittriger Haut aus dem Ofen kommt. So lange wollen wir nicht warten – und verraten Ihnen, wie Sie den Prozess drastisch abkürzen können.

ZUTATEN FÜR DIE ENTE

- 1 Ente (ca. 1,8 kg)
- Fünf-Gewürze-Pulver
- 5 cm frischer Ingwer, gerieben
- Salz

ZUTATEN FÜR DIE ZWETSCHGENSAUCE (stattdessen kann auch Hoisin-Sauce verwendet werden)

- 6 EL Powidl
- ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
- ½ TL Chilipulver
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL flüssiger Honig

ZUTATEN ZUM SERVIEREN

- ½ Gurke, in Julienne (dünne Stifte) geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, der Länge nach in kurze Streifen geschnitten
- 2 Päckchen fertige chinesische Pancakes oder Tortillas (im Asialaden)

ZUBEREITUNG

- Für eine besonders knusprige Haut die Ente mit kochendem Wasser übergießen und vor dem Garen eine Stunde lang trocknen lassen.
- Das Backrohr auf 170 °C vorheizen.
- Die Ente innen und außen großzügig mit Salz einreiben. Den Vogel rundherum mit Fünf-Gewürze-Pulver bestreuen und in der Bauchhöhle mit dem Ingwer einreiben. In einen Bräter legen und in das vorgeheizte Rohr schieben. Etwa 1,5 Stunden braten, eventuell dazwischen das ausgetretene Fett ablöffeln. Die Hitze auf 200 °C erhöhen und weitere 30 Minuten braten, damit die Haut richtig knusprig wird. Die Ente aus dem Ofen nehmen und vor dem Tranchieren mindestens 15 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce gut vermischen.
- Die Ente mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und auf einer warmen Servierplatte anrichten. Alternativ kann das Fleisch auch mit zwei Gabeln zerkleinert werden.
- Mit den nach Packungsanleitung erwärmten Pancakes, Gurken, Frühlingszwiebeln und der Sauce servieren.

KNUSPRIGES BAUCHFLEISCH mit *Radicchio-Radieschen-Salat*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 STUNDEN + 1 NACHT ZUM TROCKNEN DES BAUCHES
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Achtung: Dieser Braten wird so knusprig, dass Kauen mitunter in den Ohren weh tut! Wer keinen Bauch will: Schulter mit Schwarte funktioniert für das Rezept auch.

ZUTATEN FÜR DEN SCHWEINEBAUCH

- 2 kg Schweinebauch, mit Knochen und Haut, quer geschröpft
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Meersalz
- 2–3 große Zwiebeln

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 1 EL Apfelessig
- 1 EL frischer Zitronensaft
- ½ TL flüssiger Honig
- 2 TL Dijonsenf
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 kleiner Kopf Radicchio, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 50 g Rucola-Blätter
- 1 Bund Radieschen, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
- ½ Kopf Frisée, Blätter abgetrennt und zerrissen (optional)

ZUBEREITUNG

- Den Schweinebauch über Nacht offen im Kühlschrank liegen lassen, damit die Haut trocknet.
- Den Backofen auf die höchstmögliche Temperatur vorheizen (220 bis 240 °C). Falls der Bauch noch nicht geschröpft ist, mit einem sehr scharfen Messer, etwa einem Stanleymesser, die Haut quer alle 5 Millimeter einschneiden.
- Die Fenchelsamen und die Pfefferkörner zusammen mit dem Meersalz in einem Mörser zu Pulver zerstoßen und das Schweinefleisch damit gut einreiben.
- Die Zwiebeln halbieren und mit der flachen Seite nach unten in einer Reihe in den Bräter legen. Das Schweinefleisch mit der Hautseite nach oben direkt auf die Zwiebeln legen und so arrangieren, dass der Bauch gerade liegt.
- 40 bis 50 Minuten braten, bis die Haut knusprig und golden ist. Ab und zu kontrollieren, ob der Bauch gleichmäßig knusprig wird, und eventuell wenden.
- Die Temperatur auf 150 °C reduzieren. Das Schweinefleisch weitere 2 bis 2 ½ Stunden garen. Nach der Garzeit mindestens 20 Minuten ruhen lassen, bevor es tranchiert wird.
- In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren und die Blätter kurz vor dem Servieren darin schwenken.
- Den Bauch in Scheiben geschnitten mit dem Salat servieren.





RÖSTI

mit gebratenem Lachs, Salat und Kren fraîche

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Fleischlos knuspern: Dieses Rösti braucht sich in puncto Knusprigkeit vor keinem Braten zu verstecken. Der seidige Lachs ist ein herrlicher Kontrast, wer es vegetarisch will, lässt ihn einfach weg.

ZUTATEN FÜR DIE RÖSTI

- 1 kg Erdäpfel, mehlig
- ½ TL schwarzer Pfeffer, fein gemahlen
- 15 g Butterschmalz oder normale Butter, geschmolzen
- 60 g Butterschmalz oder halb Butter, halb Pflanzenöl zum Braten

ZUTATEN FÜR DEN LACHS

- 150–200 g Lachsfilet, etwa 2,5 cm dick
- ½ TL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DIE KREN FRAÎCHE

- 125 g Crème fraîche
- 2 EL Kren, frisch gerieben (oder 2 TL geriebener Kren aus dem Glas)
- Schale von ½ Zitrone, fein abgerieben
- 1 TL Kapern, abgetropft (+ extra zum Garnieren)
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 100 g Brunnenkresse, Rucola oder eine asiatische Blattsalatmischung
- ½ Bund Dill, Blätter abgezupft
- Saft der abgeriebenen ½ Zitrone, die für die Kren fraîche verwendet wurde
- Salz
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 160 °C vorheizen.
- Den Lachs auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Den Lachs in den Ofen schieben und etwa 8 bis 10 Minuten braten. Herausnehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

- Die Erdäpfel schälen und mit einer Küchenreibe reiben, dabei möglichst schöne, lange Stränge erhalten. Mit der Hand so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen und mit dem Pfeffer und der geschmolzenen Butter mischen.
- Die Hälfte des Butterschmalzes in einer flachen, beschichteten Pfanne (idealerweise 26 Zentimeter) bei mittlerer Hitze schmelzen.
- Die Erdäpfelmasse in die Pfanne geben. Gleichmäßig verteilen, aber nicht zu fest andrücken. Mit einem Gummispatel glätten. Etwa 10 bis 12 Minuten braten, bis die Unterseite knusprig ist, zur Kontrolle den Rand mit dem Spatel anheben.
- Die Pfanne mit einem flachen Teller oder Brett abdecken, der oder das größer als die Pfanne ist. Den Teller gegen die Oberseite der Pfanne drücken, dabei den Griff der Pfanne festhalten und die Pfanne mit einer einzigen Bewegung sicher umdrehen. Das restliche Butterschmalz in der Pfanne schmelzen lassen, dann das Rösti wieder hineinschieben und die rohe Seite weitere 10 Minuten goldgelb und knusprig braten.
- Crème fraîche, Kren, Zitronenschale und Kapern in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gewaschenen Salatblätter und den Dill mit Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz abschmecken.
- Das Rösti auf eine Platte geben, großzügig mit Meersalzflocken bestreuen, mit dem Salat belegen und mit dem gebratenen Lachs garnieren. Mit zusätzlichen Kapern bestreuen und mit der Crème fraîche servieren.

KNUSPRIGE LAMMRIPPERL *mit Mushy Peas*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 STUNDEN, 15 MINUTEN + 4 STUNDEN ZUM MARINIEREN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*Lammbauch ist ein ungewöhnlicher, aber
umwerfend köstlicher Cut – fragen Sie
Ihren Fleischer!*

ZUTATEN

- 2 Lammbrüste an den Rippen, zugeputzt und pariert
- 1 TL Chiliflocken, getrocknet
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Essig
- Schale von 1 Zitrone
- 1 TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Olivenöl

ZUTATEN FÜR DIE MUSHY PEAS

- 15 g Butter
- 1 gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 300 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Bund Minze, Blätter abgezupft und in Scheiben geschnitten
- Saft von ½ Zitrone (die abgeriebene Zitrone von der Marinade verwenden)
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für die Marinade mischen, so viel Öl hinzufügen, dass eine Paste entsteht (etwa 3 Esslöffel), und das Lamm gut damit einreiben. Mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Den Ofen auf 160 °C vorheizen.
- Das marinierte Lammfleisch auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Alufolie abdecken. Etwa 2 Stunden backen, bis das Fleisch sehr zart ist und sich leicht von den Knochen löst. Für die letzten 10 bis 15 Minuten die Folie entfernen und die Temperatur auf 220 °C erhöhen, damit die Lammbrust eine knusprige, goldbraune Kruste bekommt.
- Für die Mushy Peas die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, die fein gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch dazugeben und auf kleiner Flamme anschwitzen, bis sie weich werden. Die gefrorenen Erbsen in einen separaten Topf geben und mit heißem Wasser bedecken, um sie aufzutauen. Das Wasser abgießen und die Erbsen zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Küchenmaschine geben. Pürieren, bis ein schönes grünes Püree entsteht. Achtung: nicht zu glatt pürieren, sondern etwas Struktur erhalten. Die geschnittenen Minzblätter unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Brust entlang der Rippenknochen zerteilen und mit den Erbsen servieren.

TIPP: Wenn die Lammbrust noch knuspriger werden soll, kann man sie nach dem Garen auch von den Knochen lösen, abkühlen lassen, mit Plastikfolie abdecken und über Nacht kalt stellen. Dann in 8 Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten, bis sie auf jeder Seite schön knusprig und goldgelb ist.





KNUSPRIGE STELZE

mit Rucola und Fenchelsalat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 STUNDEN, 30 MINUTEN + 1 NACHT ZUM MARINIEREN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●●○

Die Stelze mit ihrer riesigen Schwarte ist wahrscheinlich das Stück vom Schwein, das das beste Kruste-zu-Fleisch-Verhältnis hat. Knuspern galore!

ZUTATEN FÜR DIE STELZE

- 1 hintere Stelze (etwa 1 ¼ kg)
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 EL Olivenöl

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 1 TL Dijonsenf
- 1 Schalotte, sehr fein gehackt
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig, flüssig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Fenchelknolle, in sehr feine Scheiben geschnitten
- 100 g Rucola
- Meersalz

ZUBEREITUNG

- Alle Gewürze mit einem Mörser und Stößel mahlen (oder eine Gewürzmühle oder eine Küchenmaschine verwenden).
- Die Haut der Stelze mit einem kleinen, scharfen Messer, einem Zahnstocher oder einer Nähnadel mit vielen kleinen Löchern versehen. Darauf achten, dass nicht durch das Fett in das Fleisch gestochen wird – der Fleischsaft tritt sonst aus und lässt die Haut nicht knusprig werden.

- Die Haut der Stelze erst mit Olivenöl, dann mit der Gewürzmischung einreiben. Die Haut nach unten ziehen und die Stelze am dicken Ende mit zwei Metallspießen (oder Bambusspiessen, die eine Stunde lang in Wasser eingeweicht wurden) x-förmig durchstechen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Das dehnt die Haut und sorgt dafür, dass sie beim Braten keine Falten wirft und knuspriger wird.
- Das Backrohr auf 180 °C bzw. 160 °C Umluft vorheizen.
- Die Stelze aufrecht stehend auf ein Drahtgestell legen, das auf einem mit etwas Wasser gefüllten Bräter steht (alternativ die Stelze auf halbierte Zwiebeln mit etwas Wasser legen, damit sie nicht den Boden des Bräters berührt).
- Etwa 2 Stunden und 30 Minuten braten oder bis die Innentemperatur an der dicksten Stelle des Fleisches 85 °C erreicht hat. Nach der Hälfte der Bratzeit das Blech einmal um 180 Grad drehen.
- Um die Haut knusprig zu bekommen, den Ofen nun auf die höchste Temperatur stellen und weitere 30 Minuten braten, dabei wieder das Blech nach der Hälfte der Zeit drehen. Die Haut sollte sehr knusprig und leicht goldbraun sein. Ruhen lassen, während der Salat zubereitet wird.
- Senf, Schalotte, Essig, Honig und eine große Prise Salz verrühren. Das Olivenöl unter ständigem Rühren langsam einfließen lassen, bis es zu einem dicken, glatten Dressing emulgiert. Den Fenchel mit dem Rucola mischen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

POLLO AL MATTONE *mit Salsa verde*

Für 2 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

„Huhn nach Ziegelart“ heißt das Gericht wörtlich übersetzt – weil ein Gewicht beim Braten dafür sorgt, dass die Haut unvergleichlich knusprig wird. Sie müssen natürlich nicht vorher in den Baumarkt, ein schwerer Topf oder eine Pfanne tun's auch.



ZUTATEN

- 4 Hühneroberkeulen, ohne Haut, mit Knochen
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DIE SALSA VERDE

- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Bund Petersilie, Blätter abgezupft
- 2 TL Kapern, abgetropft
- 4 Sardellenfilets
- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL Rotweinessig
- 100 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 1 TL rote Pfefferflocken, zerstoßen
- 3 Frühlingszwiebeln, nur die weißen und hellgrünen Teile, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz

ZUBEREITUNG

- Das Huhn trocken tupfen und rundherum großzügig salzen und pfeffern. Das Öl in eine gusseiserne Pfanne gießen und das Huhn mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Die Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Ein Blatt Alufolie über das Huhn legen und etwas wirklich Schweres darauflegen (z. B. eine zweite gusseiserne

Pfanne, ein paar Dosen oder einen echten Backstein). Die Hitze reduzieren. Das Huhn so lange braten, bis es fast durchgegart ist, etwa 20 Minuten. Nach der Hälfte der Zeit nachsehen, ob die Haut nicht zu schnell braun wird (falls doch, die Hitze reduzieren). Die Haut sollte tief goldbraun und knusprig sein. Das Gewicht und die Folie entfernen, das Huhn umdrehen und weitere 3 bis 4 Minuten braten, bis es durchgebraten ist.

- Während das Huhn brät, die Salsa verde zubereiten. Den Knoblauch zerdrücken und zusammen mit den Petersilienblättern, den Kapern und den Sardellen fein hacken. Mit den gehackten Zwiebeln in eine Schüssel geben, den Senf und den Essig hinzufügen und langsam das Öl einrühren, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
- Zum Servieren etwas Salsa auf eine Platte geben, das Huhn mit der Hautseite nach oben darauflegen und etwas mehr Salsa darüber löffeln.

»ROTE WAND GOURMET HOTEL« ERÖFFNET LOUNGE MIT GAGGENAU

Ein Schritt zurück zu unseren landwirtschaftlichen Wurzeln, ein Schritt nach vorne in die kulinarische Zukunft – das ist die Vision der »Friends & Fools Lounge«.

Eingebettet in die traumhafte Bergwelt des Arlbergs, verwöhnt das »Rote Wand Gourmet Hotel« der Familie Walch seit vielen Jahren seine Gäste mit Kulinarik auf höchstem Niveau. Nun ergänzt ein neues Konzept das Angebot für Genussmenschen in dem vielfach ausgezeichneten Haus: In der »Friends & Fools Lounge« können Hotelgäste und Interessierte von außerhalb am wöchentlich wechselnden Programm teilnehmen: von Kursen in Fermentation und alpiner Küche über Weinverkostungen bis zu privaten, exklusiven Veranstaltungen. Gekocht wird dabei – umgeben von Möbeln aus der für die Region typischen Weißtanne – auf Geräten von Gaggenau.

Gaggenau stellt Küchengeräte nach dem »Prinzip Profiküche« her. Inspiriert von der

Funktionalität und dem Leistungsanspruch der Profiküche bringt die Luxusmarke Geräte in die private Küche, die sowohl ein ästhetisches Statement im Design einer Küche setzen, als auch höchsten professionellen Ansprüchen beim Kochen gerecht werden. Die »Friends & Fools Lounge« verbindet diese Ambitionen perfekt und schafft einen privaten, exklusiven Rahmen für das gemeinsame Zelebrieren von echtem Handwerk, hervorragendem Essen und edlen Getränken in bester Gesellschaft.

INFO

Mehr Informationen und wöchentliches Programm unter [rotewand.com](https://www.rotewand.com)
Mehr zu Gaggenau unter [gaggenau.com/at](https://www.gaggenau.com/at)



Jamie Unshelm, Leiter des »Rote Wand Culinary Labs« und Tobias Schöpf, Leiter der »Rote Wand Manufaktur«.

CRISPY ROAST

Fünf Tipps, falls Sie es mit Ihren Braten wieder einmal so richtig krachen lassen wollen!

Unter Druck

Wenn Sie ein Stück Fleisch in der Pfanne knusprig braten wollen, muss es möglichst viel und möglichst gleichmäßigen Kontakt mit dem Pfannenboden haben. Ein Bratgewicht hilft dabei enorm. Sie können Ihre Hühnerbrust oder das Fischfilet entweder einfach für eine Minute mit einem sauberen Topf beschweren oder Sie kaufen sich im Internet eine Bacon Press oder ein ähnliches Gerät. Gute Investition!

Trocken brät besser

Nur trockenes Fleisch bzw. trockene Haut wird ordentlich knusprig. Lassen Sie daher Ihren Braten am besten eine Nacht offen im Kühlschrank liegen, bevor Sie ihn ins Rohr schieben oder in die Pfanne legen. Um ganz sicher zu gehen, tupfen Sie das Fleisch direkt vor dem Braten mit Küchenrolle trocken.

Ordentlich einheizen

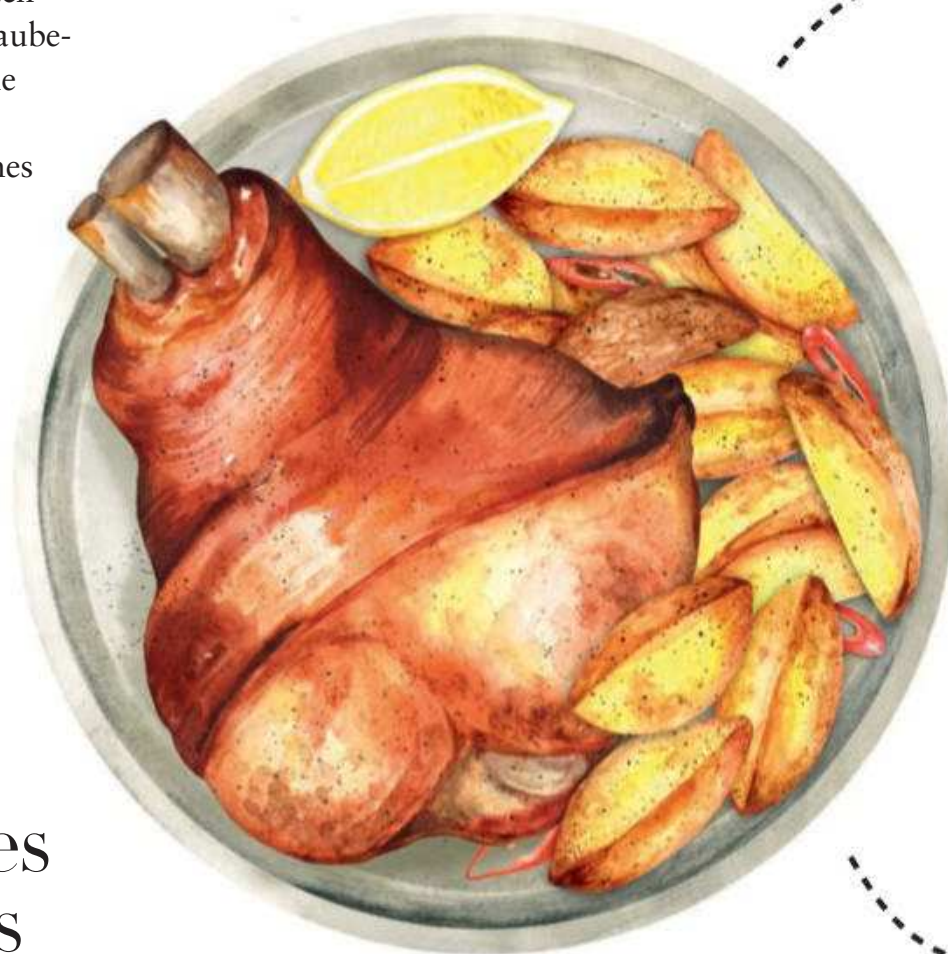
Große Braten wie Stelzen oder Schweinsbäuche brauchen große Hitze, um knusprig zu werden. Garen Sie am besten das Fleisch erst langsam bei niedriger Hitze weich und schalten dann am Ende ordentlich hoch, idealerweise auf 250 Grad und mehr – dann poppt die Haut so richtig knusprig auf. Am allerbesten funktioniert das mit Umluft. Achtung: Die Haut verbrennt schnell!

Die Kraft des Backpulvers

Backpulver lässt vor allem Geflügelhaut einzigartig knusprig werden. Einfach ein wenig davon mit Salz mischen (etwa zwei zu eins) und das Fleisch, ein paar Stunden bevor Sie es braten wollen, damit würzen. Achtung: Zu viel Backpulver kann unangenehm schmecken, lieber zunächst einmal vorsichtig dosieren.

Rechtzeitig salzen

Salz verändert Fleisch und Haut auf eine Art, die sie später knuspriger werden lässt, gleichzeitig zieht es aber auch (kurzfristig) Feuchtigkeit aus dem Fleisch und macht es feucht. Für ordentlich knusprige Ergebnisse sollten Sie Ihr Fleisch daher entweder lange vor dem Braten (am besten mehrere Stunden) oder – nicht ganz so gut, weil weniger würzend – erst danach salzen.



! **Mehr Rezepte zum Braten**
online unter:
• falstaff.at

Mit unseren **Salami Sticks** immer und überall Loidl Spezialitäten genießen.

Loidl
Spezialitäten

LOIDL
Spezialitäten

Salami Sticks

Neu:
Knoblauch



Geschmack ist eine Frage der Reife.

Ganz nach meinem Geschmack.

Extra viel Geschmack, extra ohne Haut, extra dünn! Der Salami-Snack aus bestem Schweinefleisch, aromatisch gewürzt und naturgereift. Perfekt für den großen und kleinen Hunger – egal, wo du gerade bist.

DER FALSTAFF SOMMELIER DES JAHRES EMPFIEHLT

An dieser Stelle gibt uns Hermann Botolen vom Restaurant »Fuhrmann« in Wien-Josefstadt seine hoch begehrten Tipps, welche Weine er zu den Rezepten in diesem Heft trinken möchte.

DAS FRIAUL

(siehe ab Seite 132) ist nicht nur Heimat expressiver, kraftvoller Küche, sondern hat auch einige der allerbesten Weißweinlagen von ganz Italien zu bieten. Zu würzigen Pasta-gerichten wie den mit Kräutern gefüllten Cjarsons braucht es einen Wein, der Würze, Fülle und Rasse mitbringt. Der **Collio Bianco** Vigne 2020 vom **Weingut Zuani** in San Floriani im Collio aus je einem Viertel Pinot Grigio, Tocai Friulano, Sauvignon Blanc und Chardonnay kann genau das: schöne Rauchigkeit, mineralische Noten und pikante Würze mit sehr harmonischer Balance und kräftigem Körper, dazu präsent Säure und ein langer Abgang machen ihn zu einem sehr charmanten Begleiter.
€ 19,02, xtrawine.com



»SPARGEL IST MIT
SEINEN BITTERTÖNEN
EIN SCHWIERIGES
WEINTHEMA – ROT-
UND WEISSWEINE MIT
HOLZKONTAKT SOLLTE
MAN BEI SPARGEL
VERMEIDEN!«

HERMANN BOTOLEN
FALSTAFF SOMMELIER DES JAHRES

KNUSPRIGE BRATEN

(siehe ab Seite 46) wie die Crispy Lammbrust mit Minze und Erbsen oder die Pekingente verlangen mit ihren ausgeprägten Aromen nach einem entsprechenden Gegenpart im Wein, damit beides als harmonisch und passend wahrgenommen wird. Dabei spielt auch eine Rolle, wie viel Fett das Fleisch durchzieht. Fett kann nämlich besonders gut mit Tanninen und mit Säure. Es besänftigt die Gerbstoffe, macht sie weicher und die Säure setzt den geschmacksintensiven Kontrapunkt. Die oft starken Röstaromen vertragen vor allem gehaltvolle Weine, die rund sind und samtiges Tannin haben. Der **Marsannay »Clos du Roy«** 2016 von der **Domaine Charles Audoin** in Burgund ist da ein ideales Pairing: klare, frische Pinot-Frucht mit Waldbeeren, nuancenreicher, vielschichtiger Aromatik, finessenreich, füllig, mit feiner Textur und wunderschöner Balance.
€ 41,30, 8wines.de



SPARGEL

(siehe ab Seite 10) ist mit seinen Bittertönen ein notorisch schwieriges Weinthema – speziell Rot- und Weißweine mit Holzkontakt sollte man bei reinen Spargelgerichten unbedingt vermeiden, Bier geht aber auch kaum. Bei kombinierten Gerichten wie dem Navarin de veau oder der Lachsforelle mit Spargelsalat ist es einfacher. Der **Savagnin Grand Curoulet Ouillé** 2017 von **Domaine du Pélican** aus Arbois im Jura ist mit seinen charakteristisch oxidativen Noten eine spezielle, aber sehr verlockende Wahl für dieses sehr spezielle Weinthema: Rauchig, mineralisch, intensiv im Ausdruck, gleichzeitig aber reduktiv, engmaschig, kompakt und nervig, kontrastiert er die zarten Gerichte mit vibrierender Energie, fantastischer Würze und immenser Länge.
€ 48,50, shop.pubklemo.at

LEBENDIGKEIT IN BODEN & WEIN

Katrin und Kurt Feiler führen das Weingut Feiler-Artinger aus Rust in 3. Generation. Sie streben heute wie gestern und auch zukünftig danach, im Einklang mit der Natur zu leben.



Lebendiger Wein schmeckt einfach besser! Wein voll Frucht und Frische, Eleganz und Struktur. Um einen solchen Wein erzeugen zu können muss das Weingut, der gesamte Betrieb, ein lebendiger Organismus sein. Genau das ist die Idee und das Ziel der von uns gelebten bio-dynamischen Bewirtschaftung. Grundlage sind die gesunden Böden, die ebensolche Reben tragen. Daher sind dann auch die Weine umso ausdrucksstärker, tiefgründiger und zugleich feiner. Das ganze Ökosystem muss gesund und in Balance sein. Das erfordert lebendige Böden mit allen ihren Regenwürmern, Springschwänzen, Pilzen und Millionen von Mikroorganismen. Dazu müssen die Böden mit vielfältigen, blühenden Begrünungen zwischen den Rebzeilen bepflanzt sein. Die Wurzeln nähren und

bauen den Boden und seine Lebewesen. Die Blüten der Begrünung versorgen die Insekten. Bäume in oder als Hecken am Rande der Weinberge erhöhen die Vielfalt zusätzlich. Bei uns sind dies vor allem Mandeln, Kirschen und Walnüsse, sowie an die 800 Weingartenpflirsche. Die Bäume fördern wiederum die Vogelwelt sowie Hasen, Kaninchen, etc. Unsere Honigbienen kümmern sich um die fachgerechte Bestäubung. Und zu guter Letzt beleben unsere Mutterkühe, die im Winter die Weingärten beweiden, direkt Boden und Ökosystem. Aber auch indirekt als Kompost, gemacht aus Kuhmist und Trestern. Wir Menschen tragen mit sorgsamer, händischer Bearbeitung und dem geistigen Input unseren Anteil am Ganzen.

Regionalität im Wein

Rust ist seit Jahrhunderten berühmt für seinen einzigartigen Süßwein, Ruster AusbruchDAC. Ein Wein, der seine Herkunft perfekt widerspiegelt. Solche gebietstypischen Weine erkennt man heute am Zusatz „DAC“ – kontrollierte Herkunft. In der größeren Einheit sind wir Teil der LeithabergDAC Region. Die Böden, geprägt vom fossilen Muschelkalk sowie von Granit und Gneis, sind die perfekte Basis für „burgundische“ Weißweine aus den Sorten Neuburger, Chardonnay und Pinot blanc sowie Rotweine aus unserer Hauptsorte „Blaufränkisch“.

INFO

weitere Informationen unter
feiler-artinger.at

Lukas Nagl ist seit über zehn Jahren Chefkoch im »Bootshaus« am Traunsee und hat das Restaurant zu einem Mekka für Fischliebhaber gemacht.



»Der Fischer und der Koch«,
Die neue heimische Fischküche
Servus, 336 Seiten,
€ 48,-

WIE EIN FISCH IM WASSER

Was Falstaff Oberösterreich Sieger Lukas Nagl aus Süßwasserfischen, Krebsen und Muscheln macht, ist so umwerfend gut, dass er vielen als bester Koch des Landes gilt. Nun hat er endlich ein Buch über seine große kulinarische Leidenschaft geschrieben.



Die Schleie ist ein Verwandter des Karpfen, mit einer Haut, die ganz besonders knusprig wird, wenn man sie, so wie hier, in der Pfanne in Butter brät.



Daniel Reiter ist einer der Fischer, die Nagl regelmäßig mit Wildfang aus dem Attersee beliefern.



Fisch muss nicht immer frisch sein: Lukas Nagl lässt größere Exemplare gern gut gewürzt zur Perfektion reifen wie Prosciutto.

Wussten Sie, dass man aus Reinanken herrlich mürben Matjes machen kann? Dass Hechtabschnitte in eine wunderbare Fischsauce verwandelt werden können, die jener Südostasiens um nichts an Würzkraft nachsteht? Dass sich aus Flusskrebsen eine Bisque kochen lässt, die genauso herrlich nach Krustentier schmeckt wie eine mit Hummer? Oder dass es auch im Traunsee gute Muscheln gibt?

Süßwasserfischküche hat unendlich viel mehr zu bieten als nur Forelle Müllerin und gebackenen Karpfen. Lukas Nagl, Chefkoch im »Bootshaus« am Traunsee und aktuell vielleicht der beste Koch des Landes, beschäftigt sich seit mehr als zehn Jahren mit

dem kulinarischen Schatz, der in Österreichs Flüssen und Seen lebt. Er hat das »Bootshaus« dank seiner Begeisterung zur interessantesten Fischadresse des Binnenlandes gekocht. Jetzt hat er endlich auch ein Buch über seine Kunst geschrieben.

Darin zeigt er uns einerseits die erstaunliche Vielfalt, die im Süßwasser lebt: Über 50 verschiedene potenziell mit Genuss essbare Fischarten leben hier, von der Aalrutte mit ihrer fantastischen Leber, die einen Schmelz hat wie Foie gras, über die Karausche, die Kennern als der bessere Karpfen gilt, bis hin zur Schleie mit ihrem saftigen Fleisch und einer Haut, die sich wunderbar knusprig braten lässt.

Andererseits – und das ist fast noch spannender – zeigt er uns, wie viel wir auch aus ganz normalen, vertrauten Süßwas- ➤

Tiroler GENUSSKULTUR

AUF HÖCHSTEM NIVEAU

TIROLS ÄLTESTER
Seit
1651
EDELBRENNER



93
Punkte
falstaff
TASTUNG
2022

1. PLATZ



90
Punkte
falstaff
TASTUNG
2022

2. PLATZ

Die Königin der Alpen Tiroler Zirbener 30 %

Zirbelbäume sind vor allem in den Zentralalpen Österreichs zu finden. Der älteste Baum Tirols ist eine rund 750 Jahre alte Zirbelkiefer, die seit 1926 als Naturdenkmal gilt. In der Saison werden frische Zapfen binnen einem Tag verarbeitet, jedoch keine überreifen oder unreife Zapfen.

Ein nussiges Meisterwerk Tiroler Nusseler Likör 25 %

Der Tiroler Nusseler ist eine Spezialität aus unserer Region. Grüne Walnüsse und Haselnüsse werden aufgestoßen, mazeriert (in Alkohol eingelegt) und mit Zucker gesüßt. Dies gibt dem Tiroler Nusseler den kräftig nussigen, typischen Geschmack und die charakteristische braune Färbung.



ERBER

TIROLS ÄLTESTER EDELBRENNER. SEIT 1651

Erber GmbH

Dorfstraße 57
6364 Brixen im Thale
Österreich
+43 5334 8107
info@erber-edelbrand.com



Online-Shop:

shop.erber-edelbrand.com

»EIN FISCH HAT WEIT MEHR ZU BIETEN ALS NUR DAS FILET. IM BUCH GIBT ES REZEPTE FÜR CURRY AUS ZANDERKÖPFEN, KNUSPRIGE CHIPS AUS FORELLENHAUT ODER GESALZENE, GETROCKNETE BARSCHEIER.«

Geräucherte Reinanken (unten) und Fischknödel sind nur zwei der traditionellen oberösterreichischen Rezepte aus dem Buch.



> serfischen machen können.

Ein Fisch hat nämlich, so wie jedes Tier, weit mehr zu bieten als nur das Filet.

Im Buch gibt es Rezepte für Curry aus Zanderköpfen, knusprige Chips aus Forellenhaut oder gesalzene, getrocknete Barscheier (Bottarga).

Ein ganzes Kapitel ist dem faschierten Fisch gewidmet – einer großartigen Technik, um geschmacksintensive, aber grätenreiche Fische wie Rotaugen oder Lauben köstlich und leicht essbar zu bekommen, etwa als Erdäpfelfischknödel, Fischleberkäse oder ganz klassische Fischfarce.

Das Buch ist in vier Teile aufgeteilt. Im Technikkapitel wird Grundsätzliches behandelt, etwa wie die verschiedenen Fischarten filetiert und entgrätet werden, wie man Kaviar einsalzt oder welcher Fisch

wie lange gereift werden kann. Im Fischlexikon werden die wichtigsten Arten ausführlich vorgestellt. Im Rezeptteil stehen genaue Anleitungen zur Zubereitung. Ein allgemeiner Teil erklärt Grundsätzliches zu Österreichs Gewässern (wissen Sie etwa, warum es ausgerechnet im nördlichen Waldviertel historisch Aale gab?) und über die reiche österreichische Fischküche vergangener Tage.

Dazwischen nehmen Reportagen die Leser mit aufs Wasser und zu den Fischern – etwa zu Franz Wiesmayr, dem letzten professionellen Donaufischer Österreichs. Vielleicht können ja das Buch und eine neue Fischkultur dazu beitragen, dass er bald wieder Konkurrenz bekommt. Um unseren Beitrag dazu zu leisten, stellen wir auf den folgenden Seiten schon einmal vier spannende und trotzdem alltagstaugliche Rezepte vor.



Die Region Zadar im Zentrum der östlichen Adria ist bekannt für seine kulinarischen Schätze.



GENUSS FÜR ALLE SINNE

Der Duft des Meeres, die Kraft der Berge und die vielen kleinen Inseln ergeben in Kombination mit der Vielfalt an Naturschätzen und Lebensmitteln, die in der Region Zadar angebaut werden, eine einzigartige Symbiose.

Die lange und stark zerklüftete Küste, die historische Stadt Zadar sowie die einzigartige Bergwelt im Hinterland machen die Region Zadar aus landschaftlicher und kultureller Sicht zu einem wahrhaften Juwel. Doch nicht nur das: Auch kulinarisch hat die Gegend, die sich auf rund einem Fünftel der kroatischen Küste erstreckt, einiges zu bieten – von köstlichen Fischgerichten über Olivenöl bis hin zum Wein. Keine Frage: Die Region Zadar ist immer einen Besuch wert.

SCHÄTZE AUS DEM MEER

An schmackhaften Fischgerichten mangelt es in dieser Gegend nicht: Von einfachen, gekochten Varianten, bis zu anspruchsvolleren Gerichten, die mehr Erfahrung und Geschick bei der Zubereitung erfordern.

Die Schönheit der Einfachheit von gekochten Gerichten lässt sich am besten erleben, wenn man frischen weißen Fisch isst, der in Salzwasser und Olivenöl gekocht wird. Liebhaber frittierten Speisesollten auf jeden Fall in heißem Öl zubereitete Sardellen oder Tintenfisch aus der Adria probieren. Der ebenso gefragte Oktopus wird entweder gebacken oder als Salat zubereitet. Und dann wäre da noch der allseits beliebte Fisch vom Grill: Goldbrasse, Wolfsbarsch, Dorsch oder Zahnbrasse eignen sich dafür am besten! Eine Delikatesse, die alle magischen Aromen des Meeres enthält, ist schwarzes Risotto vom Tintenfisch. Auf Volksfesten werden oft Sardinen, Makrelen, Sardellen oder Thunfisch zubereitet, die sich aufgrund ihrer nützlichen Fettsäuren positiv auf Herz und Blutgefäße auswirken.

GRÜNES GOLD

Olivenöl ist das ganze Jahr über auf jedem dalmatinischen Tisch zu sehen. Die Region Zadar pflegt eine lange, innige Beziehung zum »grünen Gold«, das hier auf unzähligen, sich aneinander reihenden fruchtbaren Olivenbäumen heranwächst – ein wunderschöner Anblick! In den idyllischen Dörfern des Hinterlands Ravni Kotari, des dazwischen liegenden Festlands sowie entlang der Küste und auf den vielen Inseln kann Olivenöl in verschiedensten Grüntönen probiert werden – ein Genuss für alle Sinne!



INFO

Weitere Informationen unter
zadar.hr



REISFISCH

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 2 STUNDEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer (2 cm)
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 EL Paprikapulver
- 500 g Karpfen oder Waller, im Ganzen mit Kopf
- 400 g Dosenparadeiser, gewürfelt
- 1 EL rote Currypaste
- 50 ml Hesperidenessig
- 300 g Rundkornreis, gewaschen
- 3 Limettenblätter
- 450 ml Wasser oder Fischsuppe
- Schale von 1 Zitrone
- Majoran, Petersilienstängel, Koriander
- Schwarzer Sesam, geröstet
- Sonnenblumen- oder Sesamöl
- Evtl. Butter
- Salz

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Zitronengras hacken und zugeben, ebenso das Paprikapulver.
- Nebenbei den Fisch zerlegen. Das Filet in Stücke schneiden. 3 Liter Wasser aufkochen, die Karkassen hineingeben und ziehen lassen.
- Die Paradeiser und die Currypaste ebenfalls zugeben. Mit dem Hesperidenessig aufgießen und einkochen. Reis und Limettenblätter hinzufügen und salzen. Mit dem Fischfond aufgießen, Deckel darauflegen und dann auch den Fischkopf in das Reisfleisch geben.
- 1 Stunde im Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze schmoren lassen. Auf einen feuerfesten Topf achten, am besten eignet sich hier ein Schmortopf.
- Den Fischkopf und die Limettenblätter entfernen und alles durchrühren. Eventuell etwas Butter und Suppe zugeben und abschmecken. Die Konsistenz entspricht der eines Risottos.
- Die Fischfilets auf dem Reis verteilen, durchrühren und kurz ziehen lassen. Sie werden im fertigen Reis gar gezogen. Zitronenschale darüberreiben. Salz, Majoran und gerösteten schwarzen Sesam zugeben, ebenso gehackte Petersilienstängel und Koriander. Mit Salat und Sauerrahm servieren.



Fruchtige Frieda®

DAS ORIGINAL VON ZEILER

Die Energieferien sind vorbei!

Die beliebte fruchtig-aromatische Rispen-Cherrytomate aus Österreich ist ab sofort wieder in aller Munde!



WIEDER DA!

- ✓ aus Österreich
- ✓ von Hummeln bestäubt
- ✓ von Nützlingen geschützt
- ✓ perfekt gereift
- ✓ handgepflückt
- ✓ kurz transportiert

*EIN GERICHT, DAS ICH SEHR
FRÜH IN MEINER KOCHLAUFBAHN
KENNEN- UND LIEBEN GELERNT
HABE UND IMMER NOCH GERNE
MACHE. TOTAL UNSCHICK,
SEHR, SEHR GUT.*

LACHSFORELLE IM RÖSTIMANTEL

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUTATEN FÜR DEN FISCH

- 4 dicke Lachsforellen, Filetstücke als Schnitzel (Schmetterlingsschnitt)

ZUTATEN FÜR DIE RÖSTI

- 750 g Erdäpfel, mehlig, geschält
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Mehl
- 3 kleine Eier
- 50 g Butter
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Viel Schmalz oder Öl

ZUBEREITUNG

- Die Erdäpfel 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.
- 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. Die Rösti idealerweise nur einmal wenden.
- Die Rösti sollte nicht zu dick sein und auch nicht zu schnell braten, damit der Fisch innen schön sanft gart und der Röstimantel schön knusprig-braun wird. Nacheinander alle 4 Filets im Röstimantel ausbacken.
- Dazu passen hervorragend eine große Schüssel Salat sowie etwas Sauerrahm.





BACKFISCH

mit Sauce tartare, Kräutererdäpfeln und geschlagenem Gurkensalat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUTATEN FÜR DIE FISCHSTÄBCHEN

- 600 g Fischfilets (z. B. Barsch)
- Zitronensaft und/oder Schale
- Etwas Worcestershiresauce oder Sojasauce
- 3 Eier
- Mehl, griffig
- Semmelbrösel, Pankobrösel oder geschrotete Cornflakes oder eine Mischung daraus, je nach Geschmack
- Knoblauchöl
- Butterschmalz oder Öl
- Koriander aus der Mühle
- Salz

ZUBEREITUNG

- Die Fische nach persönlichem Geschmack würzen und eventuell mit Knoblauchöl einreiben (für das Öl einfach Knoblauch und ein neutrales Pflanzenöl mixen – auf 1 Teil Knoblauch 2 Teile Öl nehmen, also für 10 g Knoblauch etwa 20 ml Öl) und in Mehl, Ei und Bröseln panieren.
- Dann knusprig in Butterschmalz oder Öl ausbacken.

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE TARTARE

- 250 g Mayonnaise
- 50 g dickes Joghurt
- 70 g Essiggurken
- 50 g Zwiebeln
- 2 Sardellenfilets
- 1 TL Kapern
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Eventuell gehackte Jalapeños

ZUBEREITUNG

- Für die Sauce tartare alles fein hacken und vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und eventuell etwas Zucker abschmecken.

ZUTATEN FÜR DIE KRÄUTERERDÄPFEL

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Kräuter nach Saison, gehackt
- Schale von 1 Zitrone
- 1 EL Kapern, gehackt
- 400 g Erdäpfel, mehlig

ZUBEREITUNG

- Für die Kräutererdäpfel die Knoblauchzehe mit dem Olivenöl mixen und mit den Kräutern und den gehackten Kapern sowie der Zitronenschale vermischen.
- Die Erdäpfel kochen, schälen, grob zerdrücken und noch heiß mit der Gewürzmischung vermengen.

ZUTATEN FÜR DEN GESCHLAGENEN GURKENSALAT

- 2 Salatgurken mit Schale, gewaschen
- 1 EL Sesam, geröstet
- 1 EL Zucker
- 2 EL Sushi-Essig
- 1 TL Ingwer, gehackt
- 1 Msp. Knoblauch, gehackt
- 2 EL helle Sojasauce
- Die Gurken in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Schnitzelklopfer in ungleichmäßige Stücke klopfen, dadurch schmeckt die Gurke intensiver. Mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.



PRODUKT-TIPP

RUSTIKALE ERDÄPFELCHIPS KELLY'S

Als Beilagenalternative empfiehlt Falstaff die Rustikalen Erdäpfelchips von Kelly's. Für die Rustikalen Erdäpfelchips werden die ungeschälten, etwas dicker geschnittenen Kartoffelscheiben in bestem Pflanzenöl besonders knusprig gebacken. Kelly's Rustikale Erdäpfelchips Salz – fein gesalzen bieten die Rustikalen Erdäpfelchips von Kelly's natürlichen, vollen Kartoffelgeschmack!

Im österreichischen Lebensmittelhandel erhältlich
€ 1,79–1,89



STEIRISCHER WURZELFISCH

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUTATEN

- 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
- 1 großer EL Dijonsenf
- 60 ml Himbeeressig (oder ein anderer Essig nach Wahl, etwa Weißwein- oder Apfelessig)
- Schnittlauch
- Kren
- Kernöl
- Salz

ZUBEREITUNG

- 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.
- Dann die Fischfilets einlegen, den Topf bedecken, von der Hitze nehmen und den Fisch glasig ziehen lassen, das dauert etwa 7 Minuten.
- 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, Dijonsenf und Himbeeressig abschmecken. Über den Fisch und das Wurzelwerk gießen und mit viel frischem Kren, Schnittlauch und etwas Kernöl garnieren.
- Am besten mit Erdäpfelpüree oder Salzerdäpfeln servieren.

Die Formel für großen Wein

Man nehme Leithakalk und Glimmerschieferböden, Talent, Gespür für den Weinbau und eine starke, in der Region verwurzelte, Familie.

Gestatten, Familie Prieler

Der Hof am oberen Ende der Hauptstraße in Schützen am Gebirge im Burgenland hat bereits eine lange Geschichte hinter sich. Er ist ein altes traditionsreiches Bauerngut – der Wein spielte dabei immer die wichtigste Rolle. Die Prieler waren immer schon Vorkämpfer für Qualität und Eigenständigkeit – schon als Engelbert und Irmgard Prieler 1972 das Weingut vom Großvater übernahmen und von Anfang an sich noch mehr auf Qualität statt auf Quantität setzte. Aber auch die Jugend konnte bereits große Erfolge mitwirken. Blaufränkisch Goldberg zählt heutzutage zu den berühmtesten Rotweinen Österreichs!

Wo der Wein gut liegt

Die Weingärten befinden sich von Schützen am Gebirge bis Oggau am Neusiedlersee, auf Plateaus, in der Ebene und auf Hängen, die meist in sanften Wellen abfallen. Ihre Böden sind meist steinig, doch manchmal auch tiefgründig, oft sonnendurchflutet und warm, gelegentlich aber auch kühl und schattig. Manche eignen sich für Blaufränkisch und Merlot andere für Pinot Blanc und Chardonnay, viele basieren auf Kalk manche auf Schiefer und wieder andere auf Braunerde. Alle haben ihre eigene Geschichte. Man muss ihnen nur die Möglichkeit geben, sie zu erzählen. Daher

gilt für Sie im Keller Zurückhaltung. Die Prieler beobachte und begleite die Weine, mit einem Ziel vor Augen: Weine zu keltern, die detailliert, präzise, ausgewogen und unbeschwert von ihrer Herkunft und Sorte erzählen.

Die Weinwelt über Prieler

Das beste Argument für einen Wein ist immer der Wein selbst. Trotzdem tut ein bisschen Lob von außen immer gut- vor allem, wenn es von renommierten Fachjournalisten kommt. Dort sorgen Prieler-Weine nämlich seit Jahrzehnten für hymnische Kommentare und begeisterte Kost-Notizen. Im Inland sowie auch in sehr bekannten Medien außerhalb der österreichischen Grenzen wie Decanter, jancis Robinson und Robert Parker sorgt Prieler mit ihren Blaufränkischen sowie den Pinot Blancs für Furore. Kein Wunder also, das es in drei verschiedenen Magazinen zum Winzer des Jahres gewählt wurde.

Prieler zum Kennenlernen

Gerne können Sie die Prieler von Montag bis Samstag in Schützen am Gebirge antreffen, aber wer sich schon vorweg genüsslich informieren möchte, findet die Weine auch unter:

www.prieler.at/shop oder direkt das Probierpaket „Ein kleiner Auszug“
<https://www.prieler.at/produkt/prieler-auszug-von-unseren-weinen/>



GEORG PRIELER

„Meine Weingärten sind lebendige Ökosysteme, in denen Reben die Hauptrollen spielen. Daher ist die konsequente biologische Bewirtschaftung eine Selbstverständlichkeit.“



Weingut Familie Prieler

Hauptstraße 181
7081 Schützen am Gebirge
www.prieler.at





TIPP: Gerne auch mehr davon machen und einzeln einfrieren, danach im Idealfall vakuumieren. Nach dem Auftauen am besten noch halb gefroren in der Pfanne braten. Die Masse kann man auch wunderbar als Knödel-, Pofesen- oder Gemüsefülle verwenden.

WEISSFISCH-KEBAB

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUTATEN

- Fischfaschiertes wie im Grundrezept
- 50 g Koriander
- 50 g Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

- Alle Gewürze mitfaschieren.
- Kebab am besten auf einem Konro-Grill (japanischer Kastengrill, geht natürlich auch auf anderen Grills) über Holzkohle grillen und mit Fladenbrot, Joghurt, Salat, Chili und Schwarzkümmel servieren.

FISCHFASCHIERTES

ZUTATEN

- 500 g Fischfilets ohne Haut (am besten Weißfische, z. B. Perlfisch, Brachse, Rotaugen)
- 150 g Wurzelgemüse (Sellerie, Karotten, Lauch etc.)
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Toast, in Milch eingeweicht und ausgedrückt
- Dill und/oder Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- Pfeffer, Salz, Fischgewürze
- Wenige Semmelbrösel, falls nötig (eigentlich nur, um die Laibchen darin zu wenden)

ZUBEREITUNG

- Die enthäuteten Filets mit dem geschälten und grob zerkleinerten Wurzelgemüse, der Zwiebel sowie dem Toastbrot, den Kräutern und dem Knoblauch durch einen Faschierwolf drehen. Das Ganze dann mit einem Ei gut durchkneten, nach persönlichem Wunsch würzen und Laibchen formen. Diese in feinen Semmelbröseln wenden und am besten sofort braten oder grillen.

In der Steiermark werden nachhaltige Gebirgsgarnelen gezüchtet.

NACHHALTIGE GEBIRGSGARNELE

White Panther: Steirische Gebirgsgarnele besticht durch Qualität, Regionalität und Nachhaltigkeit.

Mitten im grünen Herzen Österreichs, in Edlach bei Rottenmann (Steiermark), liegt die Brutzuchtanlage der White Panther Gebirgsgarnele – der nachhaltigen Alternative zu importierten Krustentieren. Seit Anfang 2020 produziert White Panther dort die steirischen Gebirgsgarnelen und setzt dabei auf Regionalität und nachhaltige Abläufe. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Konzept – vom eigenen Wald und Quellwasser bis hin zur Gebirgsgarnele.

Das Besondere: Vom Ei bis zum ausgewachsenen Tier erfolgen dabei alle Wertschöpfungsschritte – von der Postlarvenproduktion über die Aufzucht bis hin zur Verarbeitung – direkt in Rottenmann. Die Brutzuchtanlage liefert nicht nur Postlarven für die eigene Zucht, sondern bietet auch anderen Aquakulturanlagen in Europa die Möglichkeit, Tiere – statt aus Übersee – in Österreich zu kaufen. Während der zum



Großteil aus den USA stammende Mitbewerb für die Anlieferung mindestens zwei Tage benötigt, können Postlarven so in 24 Stunden von der Steiermark ins europäische Ausland transportiert werden.

ALLES AUS EINER HAND

Das Futter für die Jungtiere – bestehend aus Algen und Artemia (Salinenkrebse) – wird

ebenfalls selbst produziert. Neben dem eigens aufbereiteten Quellwasser sorgt ein Holzgaskraftwerk vor Ort, in welchem Strom und Abwärme erzeugt werden, für die Beheizung der Becken auf die benötigten 28 Grad Celsius. Auch bei der Weiterverarbeitung und Lieferung wird auf Nachhaltigkeit geachtet. So kommt für den Versand über den hauseigenen Onlineshop Stroh als Styroporersatz zum Einsatz und die für den Verkauf zu kleinen Gebirgsgarnelen werden zu Veredelungsprodukten weiterverarbeitet. Das selbst entwickelte regenerative Kreislaufsystem ist dabei besonders ressourcenschonend. Und wer es ganz nachhaltig will, besorgt die frischen Gebirgsgarnelen direkt im Ab-Hof-Laden in Edlach.

INFO

Weitere Informationen unter
whitepanther.com/online-bestellen

IN SOMMERMODUS SCHALTEN

Die Vögel zwitschern, die Natur erwacht, seltsamerweise setzt bei vielen genau dann die Frühjahrsmüdigkeit ein. Ein paar Tipps, wie sie sich schnell überwinden lässt.

TEXT ROSA SCHWALBE ILLUSTRATION GINA MÜLLER / CAROLINESEIDLER.COM



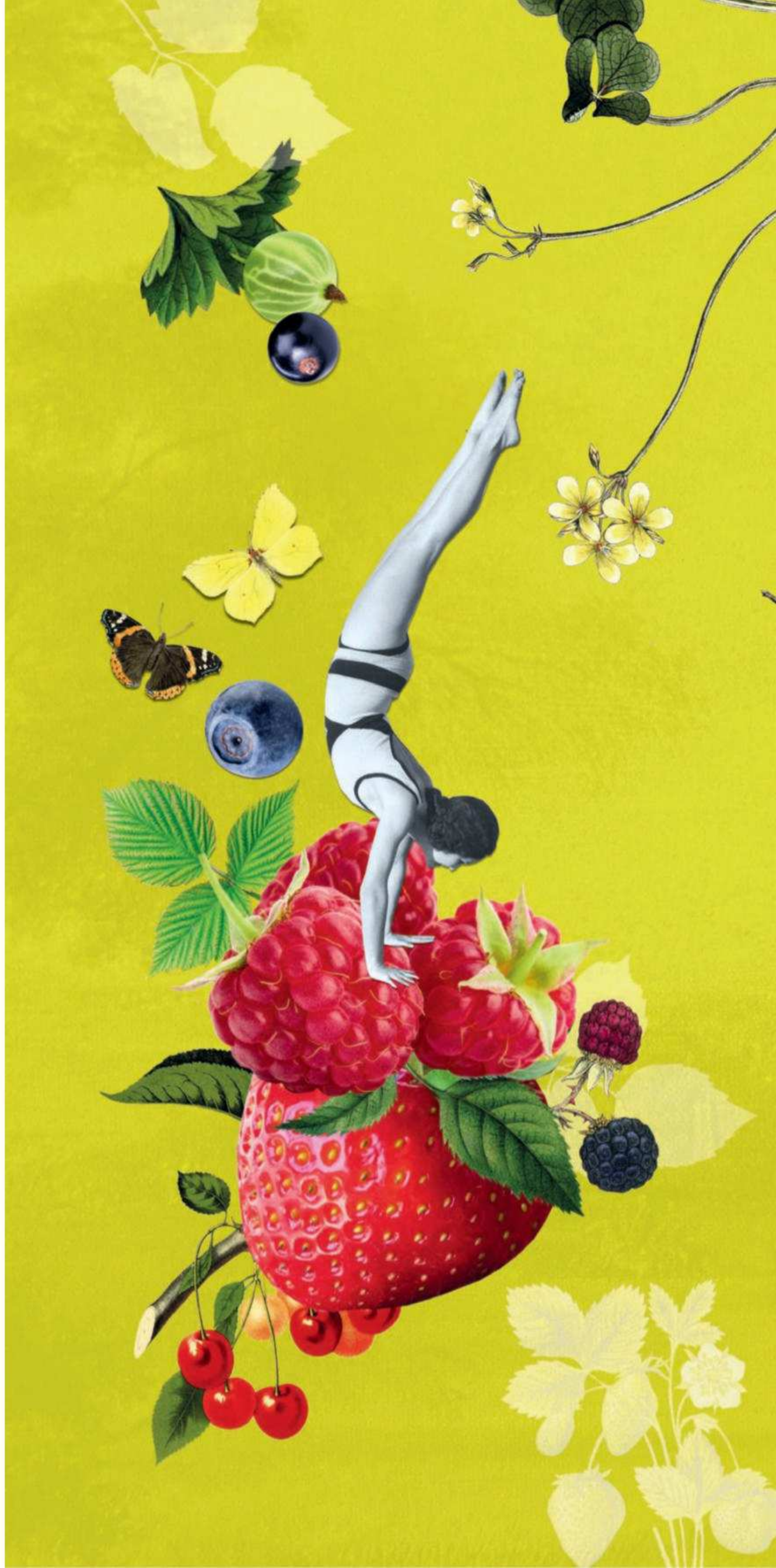


Die Durststrecke war lang, kalt und finster, und jedes Frühjahr wieder jubiliert die Psyche, wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen die Haut küssen, das Vogelgezwitscher in der Früh die Ohren erfreut und es abends länger hell ist. Doch ausgerechnet dann passiert etwas Seltsames. Eine bleierne Erschöpfung macht sich jedes Jahr aufs Neue vollkommen überraschend breit, manchmal begleitet von Kopfschmerzen, Gähnattacken oder dem Gefühl, mit Blei auf den Lidern in die Welt schauen zu müssen. Als Frühjahrsmüdigkeit wird dieser alljährlich wiederkehrende Zustand bezeichnet, der in einem totalen Kontrast zur erwachenden Natur steht. Laut einer deutschen Emnid-Umfrage aus dem Jahr 2017 spüren 39 Prozent der Frauen und 22 Prozent der Männer diese Abgeschlagenheit.

WOHER KOMMT DIESE MÜDIGKEIT?

Es gibt eine Reihe von Ursachen. Erstens: Der Mensch als Teil der Natur ist jährlichen Rhythmen unterworfen und reagiert so wie alle Pflanzen und Tiere auf äußere Umwelteinflüsse. Zum einen ist es die Frühjahrssonne, die dem Organismus zu schaffen macht. Wenn die Temperaturen steigen, weiten sich die Blutgefäße, das lässt den Blutdruck sinken und fühlt sich wie Abgeschlagenheit an.

Zweitens: Die Tage werden länger. Das bedeutet, dass mehr Licht über die Netzhaut in unser Gehirn gelangt. Das wirkt sich auf die Hormonregulation aus. Statt des im Winter dominierenden Schlafhormons Melatonin wird nun die Serotonin-Produktion angekurbelt. Zur Erinnerung: Es ist jener Botenstoff, der auch als Glückshormon bekannt ist und die berühmten Frühlingsgefühle weckt. Mitunter kann es zwischen zwei und vier Wochen dauern, bis sich der Körper auf die neuen Bedingungen eingestellt hat. >





Wie schnell der Organismus umschaltet, ist individuell unterschiedlich. Weil es sich bei der Frühjahrsmüdigkeit de facto um ein vorübergehendes Phänomen handelt, sind seriöse wissenschaftliche Studien zur Erforschung solcher Stoffwechselveränderungen oder gar wirksamer und evidenzbasierter Therapien dagegen nicht vorhanden. Doch es gibt Erfahrungswerte, was gegen Frühjahrsmüdigkeit wirkt. Vitamine und Mineralstoffe, wie etwa Magnesium und Kalium, sind in jedem Fall eine gute Sache, sie bringen den Körper in Schwung.

Ansonsten hilft, was auf den ersten Blick kontraintuitiv erscheint. Will heißen: Wer müde ist, sollte sich eben gerade nicht hinlegen, sondern sich gerade deshalb bewegen, am besten in der frischen Luft bei Sonnenschein. Auf diese Weise gewöhnt sich der Körper an die neuen Bedingungen. Spaziergehen, Wandern, Nordic Walking, Jogging oder Radfahren sind gleichermaßen empfehlenswert. Eine angenehme Nebenwirkung: Bewegung stärkt die Muskeln, der Körper verbraucht mehr Kalorien, und das wiederum wirkt sich positiv auf Gewicht, Mobilität und Immunsystem aus.

Mitunter ist es zu Frühlingsbeginn sinnvoll, nicht bei jedem ersten Sonnenstrahl eine Sonnenbrille aufzusetzen, sondern die anregende Wirkung der UV-Strahlen ungefiltert eindringen zu lassen.

Wer den Organismus zusätzlich bei der Umstellung auf die Sommerzeit unterstützen will, trinkt bewusst mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und ernährt sich eine Zeit lang hauptsächlich von Obst und Gemüse. Am besten sind saisonale Produkte wie Radieschen, Jungzwiebel und Salate. Sie enthalten nicht nur sämtliche Vitamine und Mineralstoffe, sondern sind auch leicht verdaulich.

Die absolut gute Nachricht: Spätestens Mitte Mai haben sich die meisten Menschen von Kopf bis Fuß auf die Sommersaison eingestellt. Wie sich das anfühlt? Wie die Kraft, mit der sich Bäume ausreißen lassen. <

DIE NATUR STARTET WIEDER DURCH

Im Frühjahr wagen aber auch viele Menschen einen Neustart: Unnötigen Ballast abwerfen und dem Körper die nötige Unterstützung geben – wir empfehlen Ihnen folgende Produkte.



Sodbrennen?

GastroBalance Reflu wirkt 4-fach!

Wenn man von Reflux spricht, ist die gastroösophageale Refluxerkrankung gemeint, die in den meisten Fällen auch zu Sodbrennen führt. GastroBalance Reflu hilft durch die ideale 4-fach Kombination rasch gegen akute Beschwerden. Es bildet eine Schutzbarriere gegen Rückfluss und lindert so die Symptome, schützt und fördert zusätzlich die Regeneration der Schleimhäute und neutralisiert überschüssige Magensäure.

Durch die praktische Dosierung mit Direktsticks ist GastroBalance Reflu perfekt für unterwegs. Laktosefrei, glutenfrei und ohne Zuckerzusatz. Für Vegetarier und Veganer geeignet.

*Über Wirkung und unerwünschte Wirkung dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
GBA-0031_2303*

KWIZDA PHARMA GMBH
Effingergasse 21
1160 Wien
kwizda-pharma.at

ADVERTORIAL Foto: © Shutterstock; beige stellt



spermidine^{LIFE}

Wahre Schönheit kommt von innen

Kümmere Dich um **Deine Zellen** und lass die anderen alt aussehen.

spermidineLIFE® Boost+ unterstützt Deine **Zellerneuerung**¹ und verjüngt Deine Zellen von innen heraus.

Klinisch getestet² mit 100% natürlichem Spermidin aus dem **CelVio® Complex**.

www.spermidineLIFE.com

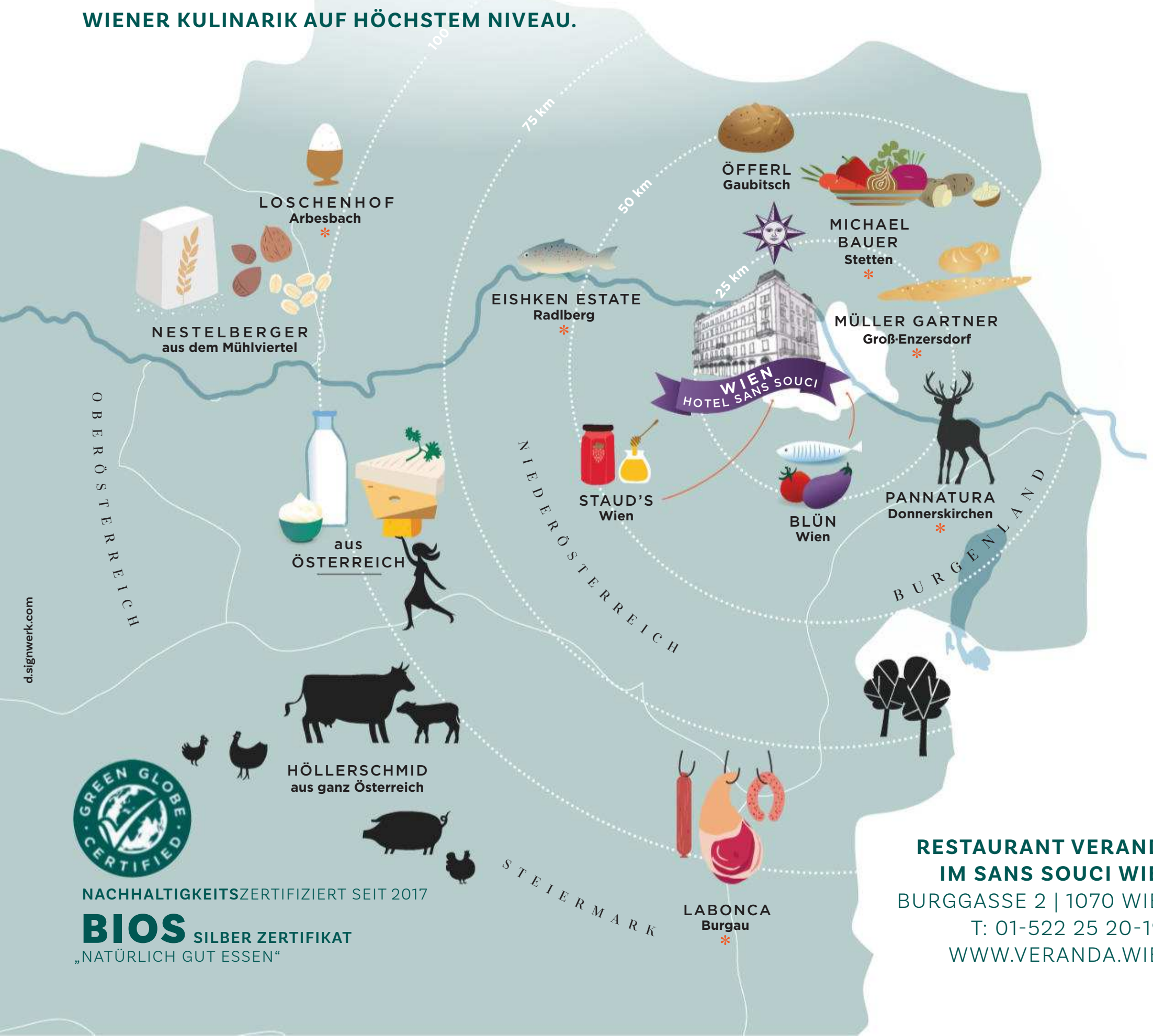


1 Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.
2 Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354 | 3 Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

THINK GLOBAL, EAT LOCAL!



WIR VERWÖHNEN UNSERE GÄSTE MIT DEM BESTEN, DAS ÖSTERREICH ZU BIETEN HAT.
DESHALB PFLEGEN UNSERE SPITZENKÖCHE PARTNERSCHAFTEN MIT LEIDENSCHAFTLICHEN
HEIMISCHEN PRODUZENTEN. AUS FRISCHEN, REGIONALEN, WERTVOLLEN ZUTATEN
UND WELTOFFENER KREATIVITÄT ERSCHAFFEN SIE, WAS WEITGEREISTE FOODIES LIEBEN:
WIENER KULINARIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU.



**RESTAURANT VERANDA
IM SANS SOUCI WIEN**
BURGGASSE 2 | 1070 WIEN
T: 01-522 25 20-194
WWW.VERANDA.WIEN





EASY ASIEN!

Zu Hause so herrlich schlemmen wie im Asienurlaub?
Kein Problem! Wir zaubern sechs köstliche Klassiker der
asiatischen Küche aus Zutaten, die es auch bei uns
überall zu kaufen gibt.

FOTOS STINE CHRISTIANSEN FOODSTYLING THOMAS STEINMANN

VEGANES PHO mit Tofu

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 100 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

In ihrer Heimat Vietnam wird diese vielleicht beste aller Nudelsuppen meist mit Rindfleisch gekocht. Wir beweisen, dass sie auch vegan ganz köstlich sein kann.

ZUTATEN FÜR DIE SUPPE

- 4 Gewürznelken
- 1 gehäufte TL Koriandersamen
- 4 Sternanissschoten
- 2 Zimtstangen
- 3 cm Ingwer, in dicke Scheiben geschnitten und angequetscht
- 2 mittelgroße gelbe Zwiebeln, halbiert und in dicke Scheiben geschnitten (die Haut nicht entfernen)
- 2 mittelgroße Stangensellerie, grob zerkleinert
- 1 große Karotte, in dicke Scheiben geschnitten
- ½ Chinakohl, grob in große Stücke geschnitten
- 1 Apfel, fest, süß, entkernt und in Würfel geschnitten
- 2-3 EL weiße Miso-Paste
- ½ TL Meersalz
- Etwa 1 TL brauner Zucker (optional)
- 1 Bund grob gehackte Korianderzweige (die Blätter zum Garnieren aufheben)
- 1,8 l kaltes Wasser
- 2 EL Sojasauce mit niedrigem Salzgehalt oder Tamari
- Saft von 1 Limette
- Pflanzenöl

ZUTATEN FÜR DIE EINLAGE

- 1 Block (300–400 g) fester Tofu, in mundgerechte Stifte geschnitten
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasauce
- 300 g flache Reisnudeln
- 2 Köpfe Baby-Pak-Choi, der Länge nach halbiert
- Einige Minzzweige
- Reservierte Korianderblätter
- 2 Chilischoten, frisch, in Scheiben geschnitten
- Sojasprossen (optional)
- 2 Limetten, in Spalten geschnitten
- ½ weiße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten und 10 Minuten in Wasser eingeweicht
- 2 Frühlingszwiebeln, nur die grünen Teile, dünn geschnitten
- Salz

ZUBEREITUNG

- Alle Gewürze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Achtung: häufig rütteln, Gewürze können leicht anbrennen.
- 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem großen Topf mit schwerem Boden bei starker Hitze erhitzen. Den Ingwer und die Zwiebeln hinzugeben und braten, bis sie anfangen, zu verkohlen. Umdrehen und auf der anderen Seite anbraten. Den Rest des vorbereiteten Gemüses und den Apfel hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Gemüse an einigen Stellen richtig dunkel wird und sich am Boden des Topfes braune Stellen bilden, etwa 8 bis 10 Minuten.
- Miso, Salz, Zucker, gehackte Korianderzweige und die gerösteten Gewürze hinzufügen. Mit 1,8 Liter Wasser aufgießen,

Bratreste vom Topfboden lösen. Zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten wallend kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa eine Stunde sanft köcheln lassen, bis die Suppe goldgelb ist und duftet. Sojasauce oder Tamari und den Limettensaft hinzufügen. Abschmecken, durch ein Sieb abseihen, abdecken und bei niedriger Hitze warm halten.

- 3 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Tofuscheiben darin braten, bis sie auf allen Seiten golden und knusprig sind, etwa 5 bis 8 Minuten. Mit Sojasauce würzen und zur Seite stellen.
- Die Nudeln nach Packungsangaben garen. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht kleben.
- Die längs halbierten Pak-Choi-Köpfe und 3 Esslöffel Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren kochen, bis das Wasser verdampft ist und der Pak Choi hellgrün ist, etwa 2 Minuten. Salzen und warmstellen.
- Minze, Koriander, Chili, Sojasprossen und Limettenspalten zum Garnieren auf einem Teller anrichten.
- Zum Servieren die Nudeln auf Schüsseln verteilen und die heiße Brühe darübergießen. Tofu, Pak Choi, in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Nach Belieben mit den Zutaten garnieren.







DAN-DAN-NUDELN

mit Schweinefleisch und Spinat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Ein Klassiker der Straßenküche in der chinesischen Provinz Sichuan. Süchtigmachendes, aufregendes Wohlfühlessen!

ZUTATEN FÜR DAS CHILIÖL

- 4 EL Chiliflocken (idealerweise chinesische, aber auch türkische Chiliflocken – am besten ohne Samen)
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Sesamsamen, geröstet
- 1 ganzer Sternanis
- 1 Stange Zimt
- 1 TL Szechuanpfefferkörner, mit einem Mörser und Stößel gemahlen (optional)
- 230 ml Pflanzenöl
- Etwa 5 cm Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten

TIPP: Am besten wird das Chiliöl bereits am Vortag zubereitet.

ZUTATEN FÜR DIE NUDELSAUCE

- 80 g Erdnussbutter, glatt
- 80 ml helle Sojasauce
- 30 ml Reisessig
- 30 ml Balsamicoessig
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 2 EL Honig
- ½–1 TL Szechuanpfefferkörner, geröstet und gemahlen (optional)

ZUTATEN FÜR DAS SCHWEINEFLEISCH-TOPPING

- 1 EL Pflanzenöl
- 330 g Schweinefaschiertes (oder gemischtes Schweine- und Rindfleisch)
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 2 EL Sojasauce, salzreduziert
- ½ TL Zucker

ZUTATEN ZUM ANRICHTEN

- 400 g Eiernudeln nach chinesischer Art
- 100 g frischer Spinat, grob gehackt (oder Baby-Pak-Choi)
- 40 g Erdnüsse, geröstet, zerkleinert
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Chiliöl

ZUBEREITUNG

- Für das Chiliöl Chiliflocken, Knoblauch, Sesam, Sternanis, Zimt und Szechuanpfefferkörner (falls verwendet) in einer großen hitzebeständigen Schüssel oder einem Topf mischen.
- Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Ingwer hinzugeben. Wenn der Ingwer beginnt, goldbraun zu werden, das Öl vorsichtig in die Schüssel mit der Gewürzmischung gießen. Mit einem Metalllöffel vorsichtig umrühren. Wenn das Öl etwas abgekühlt ist, Sternanis und Zimt herausschöpfen und wegwerfen.
- Für die Nudelsauce die Erdnussbutter und die Sojasauce in einer Schüssel verquirlen. Essig, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Honig und Szechuanpfefferkörner hinzufügen und gut mischen.
- Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Schweinefleisch hinzugeben. Braten und rühren, bis es leicht gebräunt ist.
- Auf mittlere Hitze schalten. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Zucker hinzugeben. Weiterbraten, bis das Fleisch trocken und dunkelbraun ist. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
- Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. In den letzten 30 Sekunden den Spinat hinzugeben, um ihn zu blanchieren. Alles abtropfen lassen und beiseitestellen.
- Zum Anrichten die Nudelsoße in Schalen verteilen, das Chiliöl nach Belieben hinzufügen. Einige Nudeln und Spinat daraufgeben, dann einige Löffel des gekochten Schweinefleisches darübergeben. Mit gehackten Erdnüssen und Frühlingszwiebeln garnieren. Vor dem Essen gut durchmischen.

KNUSPRIG GLASIERTER TOFU mit Sesam-Karotten-Salat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Zart süß, cremig und herrlich knusprig – das ideale Gericht, um Skeptiker zu überzeugen, wie gut Tofu sein kann!

ZUTATEN FÜR DEN TOFU

- 350 g fester Tofu
- 60 ml Sojasauce, am besten salzreduziert
- 3 EL flüssiger Honig
- 3 EL Reisessig
- ½ TL Chilliflocken, zerstoßen
- 4 cm Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 120 ml Pflanzenöl
- 3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Sesamsamen, geröstet
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DEN KAROTTENSALAT

- 2 große Karotten

ZUTATEN FÜR DAS DRESSING

- 1 EL Ponzu oder Tamari
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl
- Saft von ½ Limette
- 2 EL Sesamsamen, geröstet

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für das Dressing in einer großen Schüssel verquirlen. Mit einem Schäler oder einem Küchenhobel lange, dünne Bänder aus der Karotte schneiden und in eine Schüssel mit dem Dressing geben. Gut durchschwenken und während der Zubereitung des Tofus ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren noch einmal durchschwenken und mit Sesam bestreuen.
- Den Tofu abtropfen lassen und dann gut mit Küchenrolle trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
- Sojasauce, Honig, Reisessig, rote Pfefferflocken, Ingwer, Knoblauch und eine Prise schwarzen Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.
- Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu hineingeben und braten, bis er sehr knusprig und dunkelbraun ist (3 bis 4 Minuten). Wenden und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen. Das Öl aus der Pfanne abgießen. Die Pfanne wieder auf mittlere Hitze stellen und die Sojasaucenmischung hinzufügen. Bei reduzierter Hitze einkochen, und gelegentlich umrühren, bis die Glasur schön dick ist, etwa 4 Minuten.
- Den Tofu auf die Teller verteilen. Mit der Glasur beträufeln und mit Frühlingszwiebeln und Sesamsamen bestreuen. Mit Reis und dem Karottensalat servieren.





PAD THAI

mit Huhn und Garnelen

Für 2 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*Machen Sie den Bangkok-
Straßenköchen Konkurrenz:
Wir zeigen Ihnen, wie
gebratene Nudeln
Weltklasse werden.*

ZUTATEN

- 150 g Fisolen, geputzt
- 125 g Pad-Thai-Reisnudeln, trocken
- 1 Hühnerbrust (ca. 150 g), in dünne Scheiben geschnitten
- 150 g Garnelen, geschält
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 große Schalotte oder ½ weiße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- 2 Eier, mit einer Gabel verquirlt, mit 1 großzügigen Prise Salz
- Saft von 1 Limette
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE PAD-THAI-SAUCE

- 3 EL Fischsauce
- 3 EL brauner Zucker
- 3 EL Reisessig
- 1 TL Sojasauce

ZUTATEN ZUM SERVIEREN

- 150 g Erdnüsse, geröstet, grob gehackt
- Chiliflocken (optional)
- Sojasprossen, frisch
- 1 Limette, in Spalten geschnitten

TIPP: Ganz original ist Pad Thai natürlich mit Tamarindenpaste. Wenn Sie einen gut sortierten Asiamarkt in der Nähe haben: Die fruchtige Säure steht dem Pad Thai ganz großartig!

ZUBEREITUNG

- Die Fisolen ein paar Minuten in gut gesalzenem Wasser blanchieren, sodass sie noch ein wenig knackig sind.
- Die Nudeln in eine große Schüssel geben und mit reichlich kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten einweichen, bis sie biegsam sind, dann abgießen und unter kaltem Wasser abspülen.
- Alle Zutaten für die Sauce verquirlen und beiseitestellen.
- Das in Scheiben geschnittene Huhn und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Esslöffel Öl im Wok (oder in einer großen beschichteten Pfanne) bei starker Hitze erhitzen. Knoblauch, Schalotte und Ingwer hinzufügen und 30 Sekunden lang braten.
- Das Huhn hinzufügen und 1 Minute lang braten, dann die Garnelen hinzufügen und 1 weitere Minute braten. Huhn und Garnelen auf eine Seite der Pfanne schieben, das Ei auf die andere Seite gießen. Mit dem Holzlöffel oder Spatel verrühren (etwas Öl hinzufügen, wenn die Pfanne zu trocken ist), dann mit dem Rest vermengen.
- Die blanchierten Fisolen, Sojasprossen und Nudeln dazugeben, dann die Soße. Etwa 1 ½ Minuten lang vorsichtig schwenken, bis die Sauce von den Nudeln aufgesaugt wurde und sie weich, aber noch etwas bissfest sind.
- Die Hälfte der Erdnüsse und den Limettensaft hinzufügen. Schnell durchschwenken und vom Herd nehmen.
- Sofort servieren, mit den restlichen Erdnüssen bestreuen und mit etwas Chili, einer Handvoll Sojasprossen und Limettenspalten garnieren.



PRODUKT-TIPP

DIE STEIRISCHE GEBIRGSGARNELE WHITE PANTHER

White Panther hat als einzige Garnelenfarm in Europa frische blaue Garnelen anzubieten. Ursprünglich an der Westküste Lateinamerikas wild gefangen, ist diese Garnele in Europa eine rare Spezialität. Ihr nussig-feiner und leicht süßer Geschmack ist einzigartig. Die cremig-feste Textur rundet den Genuss ab. Nicht zuletzt aufgrund ihrer besonderen blauen Farbe wird sie weltweit von den besten Köchen geschätzt. Die blauen Garnelen werden von den Muttertieren weg, vollkommen frei von jeglichen Zusatzstoffen im steirischen Rottenmann gezüchtet, nach mehreren Generationen sind unsere Stylirostris waschechte Steirer.

whitepanther.com

Preis pro 400 g Schale ab €35,90 inkl. MwSt.

MANGO-CURRY-HUHN

fast wie in Indien

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*Süße Tropenfrucht trifft
saftiges Huhn und
ordentlich Gewürze – ein
Essen wie eine Indienreise
für die ganze Familie.*

ZUTATEN

- 1 EL Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Ingwer, gehackt
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 reife Mangos, geschält und gewürfelt (oder 300 g tiefgekühlte Mango, aufgetaut)
- 400 ml Kokosmilch
- 500 g Hühneroberkeule oder Brust ohne Haut und Knochen, in 3 cm große Stücke geschnitten
- 1 Bund Koriander, frisch, Stängel gehackt und Blätter zum Garnieren aufgehoben
- Saft von ½ Limette
- 1 EL Fischesauce (optional)

ZUBEREITUNG

- Das Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und sanft anbraten, bis sie weich und glasig ist, etwa 7 Minuten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzugeben und weitere 2 bis 3 Minuten braten. Zum Schluss Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzugeben und weitere 2 Minuten kochen.
- Die Hälfte der Mango dazugeben und unter ständigem Rühren noch 1 Minute kochen, dann die Kokosnussmilch zugeben. Schnell zum Kochen bringen und dann sanft 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce vorsichtig in einen Mixer geben und pürieren, bis sie ganz glatt ist. Zurück in den Topf geben und wieder auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Das Huhn einrühren, den Topf mit einem Deckel abdecken und etwa 15 Minuten kochen (Brüste sollten schon nach 7 Minuten fertig sein). Wenn die Sauce am Topfboden festklebt, etwas Wasser hinzufügen. Die restlichen Mangostücke unterrühren, sobald das Huhn durchgegart ist.
- Mit gehackten Korianderstängeln, Limettensaft und Fischesauce abschmecken. Das Curry mit gekochtem Reis servieren und mit zusätzlichen Korianderblättern garnieren.







GARNELEN SÜSSSAUER mit Ananas und Spargel

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Tropenfrüchte und Garnelen harmonieren immer hervorragend – wir machen diesen Klassiker extra schnell und einfach mit Dosenananas.

ZUTATEN

- 100 g Fisolen, geputzt und schräg in Scheiben geschnitten
- 200 g Spargel, geputzt und schräg in grobe Scheiben geschnitten
- 565 g Ananas ohne Zuckerzusatz aus der Dose
- 1 EL Sojasauce, am besten salzreduziert
- 3 EL Reisessig
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- 2 Knoblauchzehen, geschält und grob gehackt
- 1–2 rote Chilischoten, frisch, entkernt und grob gehackt
- 5 cm Ingwer, geschält und fein gehackt
- 300 g Riesengarnelen, roh, geschält (gefrorene sind okay)
- 1 rote Paprika, entkernt und grob gehackt
- 1 gelbe Paprika, halbiert, entkernt und grob gehackt
- 15 g Koriander, frisch
- 1 Limette, in Spalten geschnitten
- Pflanzenöl
- Meersalz

ZUBEREITUNG

- Die Fisolen und den Spargel 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und beiseitestellen.
- Den Saft der Ananas aus der Dose in eine Schüssel abgießen, Sojasauce und Essig dazugeben und mit dem Schneebesen die Speisestärke und einen Spritzer Wasser einrühren, bis alles glatt ist. Die Ananas in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.

- Knoblauch und Chili in einen Mörser geben (einige Chilischoten zum Garnieren aufheben). Eine Prise Salz hinzufügen und zu einer groben Paste mahlen. Den Ingwer hinzugeben und ebenfalls mörsern. Die Chilipaste mit den Garnelen und einem Spritzer Öl in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
- Einen großen Wok oder eine beschichtete Bratpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die gehackten Paprikaschoten in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten braten, bis sie etwas weich und angekokelt sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Den Spargel und die Fisolen in etwas Öl wenden, zugeben und einige Minuten unter Rühren mitbraten.
- Die Hitze etwas zurückschalten, die Garnelenmischung hinzugeben und etwa 2 Minuten lang braten, bis die Garnelen gerade durchgegart sind. Die vorbereitete Sauce und die Ananasstücke dazugeben, zum Kochen bringen und dann bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und reduziert ist.
- Mit gedämpftem Reis anrichten und mit den restlichen Chilischoten garnieren. Die Korianderblätter abzupfen und sofort, mit Limettenspalten zum Beträufeln servieren.

EINKLANG BRINGT VIELFALT

Unsere Weine sind Kunstwerke. Sie sind eine Symbiose aus Boden, Klima und Mensch.



FEILER-ARTINGER

RUST AM SEE

www.feiler-artinger.at

ASIEN

Mit ein paar einfachen Kniffen schmeckt es zu Hause fast so gut wie auf Urlaub in Asien.

Der richtige Reis

Reis ist nicht gleich Reis, und es macht einen großen Unterschied, ob er gut ist und zum Gericht passt – oder eben nicht. Generell gilt: Chinesische und südostasiatische Speisen passen am besten zu Jasminreis, japanische und koreanische Speisen zu Sushi- bzw. Kurzkornreis und indische Gerichte zu Basmati oder anderen Langkornreis. Wer Reis perfekt zubereiten will, investiert außerdem in einen Reiskocher.

Mise en place ist alles

Viele asiatische Gerichte setzen auf hohe Hitze und kurze Garzeiten. Bereiten Sie daher alle Zutaten gewissenhaft vor, bevor Sie den Herd einschalten! Schneiden Sie Ingwer und Zwiebel, geben Sie die benötigten Gewürze in kleine Schüsseln und hacken Sie Kräuter – dann geht der Rest ganz schnell und Sie sind beim Braten nicht gestresst.

Der richtige Tofu

In Asien gibt es fast so viele Tofuvarianten wie in Europa Käse, für den westlichen Heimkoch interessant sind aber vor allem drei: fester Tofu, Seidentofu und geräucherter Tofu. Fester Tofu ist bei uns der häufigste Tofu und der Tofu der Wahl zum Braten, Grillen oder für Eintöpfe. Seidentofu ist löffelweich wie Pudding und wunderbar etwa zum Marinieren für Vorspeisen. Und geräucherter Tofu ist besonders fest und, nun ja, geräuchert und damit ideal für Salate oder als besonders würzige Suppen- oder Eintopfeinlage.

Auf Raten kochen

Europäische Gasöfen bringen einfach nicht die Hitze zusammen, die ein Wok-Herd schafft. Kochen Sie daher lieber kleinere Mengen, und wenn Sie viele Gäste haben, in mehreren Durchgängen. Sonst brät Ihr Essen in der Pfanne nicht, sondern schmort nur im eigenen Saft.

Kräuter, Kräuter, Kräuter

Es gibt kaum ein asiatisches Gericht, das nicht von einem ordentlichen Kräuterregen profitiert. Koriander, Petersil, (Thai-)Basilikum, Minze oder einfach nur Frühlingszwiebelgrün: Schneiden Sie großzügig zusammen, was Sie zu Hause haben, und streuen Sie es vor dem Servieren darüber.

! **Mehr über Asien**
online unter:
falstaff.at





Die Natur zum Anbeißen: Heimische Produkte und meisterhafte Kochkunst werden im Natur- und Wellnesshotel Höflehner auf dem Teller vereint.

Auszeit in absoluter Einzellage

Natur und Wellness inmitten der Ennstaler Bergwelt auf 1.117 m – genau da beginnt der Luxus des Natürlichen. Umgeben von den bekannten Konturen, die Dachstein und Grimming sanft in die freien Höhen zeichnen, genießen Gäste des Natur- und Wellnesshotel Höflehner ein Aussteigen auf Zeit. Mit entspannender Naturwellness auf 5.000 m², genussvollen Naturkulinariwelten und spannenden Naturerlebnissen bietet das Hotel alles, was das Genießerherz begehrt.

Ankommen, durchatmen, genießen

Die weitläufige Spa-Wasserwelt des Naturhotels begeistert mit dem Elixier Wasser in allen seinen

Facetten – vom Naturschwimmteich und Rooftop Whirlpool, über Luxury Infinity Whirlpool, 25 m Outdoor Sportbecken bis hin zum Sauna Relax Pool. Individuelle Rückzugsmöglichkeiten und ein vielseitiges Almsaunadorf spielen im Wellness-Hotspot eine ganz besondere Rolle. Mit den Berggipfeln auf Augenhöhe wird der Entspannung der Weg geebnet.

Naturkulinarium

Die Naturkulinarium-Philosophie ist das Herzstück der Höflehner Kochkunst. Dabei geht es um hochqualitative Zutaten und nachhaltige Entscheidungen im Einkauf. Auf den Tisch kommt nur, was ehrlich ist. Dabei wird in drei Genusswelten gekocht: Gerhards gesunder Genuss, Katrins kreative Küche und

Höflehners heimische Hausmannskost. Die Gourmetpension verwöhnt nach Strich und Faden vom Frühstück bis zum Abendessen. Im Fine-Dining-Restaurant H11siebzehn findet die kulinarische Reise weitere Höhepunkte mit Mehrgangmenüs à la carte und exzellenter Weinbegleitung.

Naturerlebnisse

Neben lauschigen Plätzen zum Entspannen kommen Gäste im Wellnesshotel auch in den Genuss des einzigartigen inkludierten Aktivprogramms mit bis zu zehn geführten Sport- und Entspannungseinheiten täglich. Darüber hinaus ist das Haus ein Wanderhotel mit Leib und Seele. Mit den Natur- und Bergführer:innen des Hotels stehen Gästen zertifizierte Begleiter:innen an der Seite, wenn es zur gemütlichen Wanderung oder anspruchsvollen Bergtour geht. Direkt vor der Hoteltür starten leichte bis schwierige Routen hinaus in die Ennstaler Bergwelt.

Das Natur- und Wellnesshotel ist ein Ort der Erholung, an dem der Rhythmus der Natur spürbar ist und umso leichter ist es, den eigenen Rhythmus wieder zu finden.

NATUR- UND WELLNESSHOTEL HÖFLEHNER****SUPERIOR

Gumpenberg 2, 8967 Haus im Ennstal
T: +43 3686 2548
info@hoflehner.com, hoflehner.com





ENDLICH WIEDER UNKRAUT!

Löwenzahn, Rerl oder Röhrlsalat ist alles dasselbe und eine der großen Freuden des erwachenden Frühlings – aber auch eine weithin in Vergessenheit geratene. Dabei sind die zart bitteren Blätter seit Urzeiten ein köstliches, frühes Grün aus der Wildnis. Und ganz speziell in Kärnten und der Steiermark!

Als Kind empfand man es schon als Zumutung, in den ersten, eisigen Frühlingstagen hinausgeschickt zu werden, um auf den Wiesen »Regrat« zu stechen, wie die aus Slowenien gebürtige Mutter den Löwenzahn nannte. Denn Löwenzahn sammeln, das ist nicht wie Blumen pflücken: Man muss sich schon tief hinunterbeugen und die in Rosettenanordnung wachsenden Blätter am Ansatz abschneiden, damit sich irgendwann, nach mühsam und kreuz und quer in Hockhaltung zurückgelegten Sammelgängen über die Wiese, die Schüssel fülle mit den wild gezahnten Blättern.

Aber wenn er dann am Tisch stand, nach gründlichen Waschgängen, der Regrat-, Röhrl-, Rerl- oder einfach Löwenzahnsalat: Dann war die Mühe vergessen und die Freude groß. Angemacht mit Apfelessig, bissl Zwiebel und Kernöl, vermengt mit frisch geschälten, noch heißen Erdäpfeln, garniert mit wachweichen Eiern und übergossen mit herausgebratenen Speckwürfeln samt ihrem Schmalz: So war und ist der Löwenzahn eine der ganz großen, richtig deftigen, früh grünen, wilden Freuden des Frühlings.

Zart bitter, deutlich bissfest und eindeutig wild im Mund, eben deshalb aber auch ein idealer Kontrast zur süßen, wächsernen Cremigkeit der Erdäpfel und dem scharfen Knusper des

»Zart bitter, deutlich bissfest und eindeutig wild im Mund, eben deshalb aber auch ein idealer Kontrast zur süßen, wächsernen Cremigkeit der Erdäpfel und dem scharfen Knusper des Rauchspecks – der Löwenzahn ist roh genossen ein wirklich einzigartiges Erlebnis.«

Rauchspecks – der Löwenzahn ist roh genossen ein wirklich einzigartiges Erlebnis.

Es ist schon bemerkenswert, wie selten diese extrem weit verbreitete, auf allen Kontinenten, in allen temperierten Klimazonen vorkommende Pflanze heute noch kulinarisch genutzt wird – noch dazu, wo sie als sehr wertvolle und jahreszeitlich frühe Quelle von Vitamin C anerkannt ist. Ihr zweiter therapeutischer Nutzen, der diuretische, ist aber medizinisch nicht ausreichend untersucht. In der Volksmedizin hingegen ist er quer über alle Sprachgrenzen auf bemerkenswerte Weise eindeutig:

Im Elsass wird der Löwenzahn auch Brunzblume genannt, in England »Pissabed«, in Holland >

Energieeffizienz der Extraklasse

Sparen Sie nachhaltig Geld und Ressourcen: Unsere Kühl- und Gefrierkombinationen in Höchstklasse A arbeiten dank hochwertiger Isolationspaneele über Jahre hinweg extrem effizient. Durchdachte Frischetechnologien reduzieren die Lebensmittelverschwendung. Und das bei garantiert langlebiger Qualität.

Alle Vorteile der Extraklasse entdecken:
home.liebherr.com/weiterdenken

LIEBHERR

Langlebig. Nachhaltig. Effizient.



10 Jahre
Liebherr
Garantie

Mehr Nachhaltigkeit durch höchste
Langlebigkeit und Energieeffizienz.





Die harntreibenden Eigenschaften des Löwenzahns sind legendär – deshalb heißt er im Französischen, Holländischen oder im englischen Volksmund auch explizit danach.

> »Pissebloem« und in Frankreich »Pissenlit«. Man darf also annehmen, dass die harntreibende Wirkung empirisch gut belegt ist.

Nur ganz junge Pflanzen sind zartbitter genug, um als Salat eingesetzt zu werden. Sobald die dottergelbe Blüte an ihrem namensgebenden, hohlen Stiel, dem »Röhrle«, hochschießt, ist es vorbei mit der Freude. Wobei: Die taufrisch geöffneten Blüten, mit Zucker, Zitronenzesten und -saft angesetzt und mazeriert, werden als »Löwenzahn-honig« traditionell bei Husten eingenommen, gleichzeitig regt das Gebräu den Stoffwechsel an, ist bis oben voll mit Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen ... und schmeckt richtig gut. Nicht zufällig hat es bei Veganern

längst einen Ruf als köstlicher Honigersatz.

Wer bei uns Löwenzahnsalat genießen will, der ist in weiten Teilen des Landes darauf angewiesen, sich selbst zu bücken und für das Grün in der Küche zu sorgen. Nordwestlich von Graz aber, im Almenland rund um die Fladnitz, hat eine Gruppe von Wirten seit einigen Jahren die Löwenzahnküche als Frühlings-idee wiederentdeckt. Auf almenland.at lassen sich dazu weitere Infos abrufen – die Fotos der Gerichte, auf denen stets reichlich Löwenzahnblüten verteilt sind, lassen aber nicht unbedingt zartbittere Genüsse erwarten.

Im Zweifel ist also selber sammeln die einzige Möglichkeit. Hier ein Rezept, das, sobald das Sammeln erledigt ist, ganz einfach geht und grandios schmeckt:

RÖHRLSALAT MIT WARMEN ERDÄPFELN, HARTEN EIERN UND SPECK

Für 4 Personen

ZUTATEN

- 8 Erdäpfel, speckig
 - 4 Eier
 - ¼ rote Zwiebel
 - 1 TL Dijonsenf
 - 2 EL Apfelessig
 - 3 EL Kernöl
 - 300 g Frühstücksspeck
 - 4 Handvoll junge Löwenzahnblätter, gründlich gewaschen
 - Salz, Pfeffer
- Die Erdäpfel waschen und in gesalzenem, kaltem Wasser zustellen. 20 Minuten kochen, abkühlen und schälen.
- Die Eier in kochendem Wasser 8 Minuten hart kochen, abschrecken und schälen. Die Zwiebel feinkwürfelig schneiden, mit dem Senf, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Mit Kernöl aufschlagen und abschmecken.
- Den Speck würfelig schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Die Erdäpfel noch warm in Scheiben schneiden, mit dem Löwenzahn und dem Dressing vermengen. Die Eier vierteln und daraufsetzen, mit den heißen Speckwürfeln übergießen und servieren. Dazu schmeckt getoastetes, mit einer halbierten Knoblauchzehe abgeriebenes Weißbrot.

<

Die Presse am Sonntag

Menschen. Geschichten. Perspektiven.



Lesen Sie die Geschichten
hinter den Schlagzeilen.



**Jetzt „Die Presse am Sonntag“
6 Monate lesen und nur 2 Monate zahlen.**

Angebot sichern:
diepresse.com/amSonntag

WAS GUCKT DA AUS DER RÖHRE?

Sie heißen neuerdings »Traybake«, früher kannten wir sie als Aufläufe oder Ofengerichte: herrlich schnell zusammengestellte Kreationen, die sich im Backrohr fast von selbst in Delikatessen verwandeln.

FOTOS LENA STAAL FOODSTYLING GITTE JAKOBSEN





GEBACKENE MIESMUSCHELN

mit Paradeisern, Fenchel, Feta und Dill

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

Muscheln und Feta – ja, das geht! Und wie köstlich noch dazu: Das zarte Meeresaroma verbindet sich ganz wunderbar mit der milden Salzigkeit des mediterranen Käses!

ZUTATEN

- 4 EL Olivenöl (+ extra zum Servieren)
- 1 Fenchelknolle, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Lorbeerblätter, vorzugsweise frisch (optional)
- 200 g Kirschparadeisern, geviertelt
- 1 kg Muscheln, gesäubert
- 150 g Feta, bröselig
- 1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt (optional)
- 1 Bund Dill, gehackt
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 220 °C vorheizen. Olivenöl, Fenchel, Knoblauch und Lorbeerblätter auf einem großen, tiefen Backblech verteilen. Salzen und pfeffern. Gut durchmischen und etwa 8 bis 10 Minuten backen, bis alles weich ist. Die Paradeiser und die Muscheln hinzufügen, mit Alufolie abdecken und 15 bis 20 Minuten im Rohr garen, bis sich die Muscheln geöffnet haben.
- Aus dem Rohr nehmen, nicht geöffnete Muscheln wegwerfen und den zerbröckelten Feta, Chili und Dill untermischen. Abschmecken und zum Schluss mit einem guten **Schuss** Olivenöl beträufeln und sofort mit Brot servieren.



TOMATEN-TIPP

FRUCHTIGE FRIEDA

CHERRY TOMATEN VON ZEILER

Die fruchtige Frieda ist eine Variante der Pflaumtomate. Sie hat eine weiche Struktur und einen aromatisch-süßlichen, saftigen Geschmack. Ihre Form ist oval und sie hat ein Fruchtgewicht von ca. 20g.

Erhältlich ist die „Fruchtige Frieda“ bei ADEG, BILLA, BILLAPlus, Sutterlüty und MPREIS.

www.tomaten.at

EIN-TOPF-KRÄUTERREIS mit Kabeljau-Loins

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*So einfach geht Frühling:
köstlicher Basmati mit
einem Schüppel frischer
Kräuter, dazu zart
blätternder Fisch und
würziges Pesto rosso!*

ZUTATEN

- 1 Stange Lauch, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten
- 8 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 Bund (30 g) Basilikum, frisch
- ½ Bund Petersilie, Blätter gezupft
- 100 g Babyspinat
- 300 g Basmatireis
- 4-mal 150 g Kabeljaufilets ohne Haut
- 2 EL rotes Pesto (schon fertig gekauft)
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- 3 Esslöffel Öl in einer großen, flachen Kasserolle mit Deckel bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lauch und einige Prisen Salz hinzufügen und kochen, bis er glasig und weich ist, etwa 5 Minuten. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln (eine zum Garnieren aufheben), den Knoblauch, das Basilikum (einige Blätter zum Garnieren aufheben), die Petersilie und den Spinat zusammen mit 600 Milliliter Wasser in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Sobald der Lauch weich ist, den Reis hinzufügen und mit der grünen Soße übergießen, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze 5 Minuten kochen lassen.
- Den Fisch salzen und pfeffern.
- Den Reis gut umrühren, dann die Fischfilets darauflegen und mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Im Backrohr zugedeckt weitere 10 bis 15 Minuten garen, bis der Reis fluffig und der Fisch gar ist.
- Mit rotem Pesto, das mit einem Teelöffel Wasser verdünnt wurde, übergießen und mit den restlichen Frühlingszwiebelscheiben und Basilikumblättern bestreuen. Zusammen mit Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.







PASTA AL FORNO

mit Kirschparadeisern, Ricotta und Erbsen

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

*Okay, diese Pasta kommt
nur ganz kurz zum
Gratinieren ins Rohr –
genau das aber macht sie so
unwiderstehlich!*

ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- ½ TL Chiliflocken, getrocknet (optional)
- 800 g Kirschparadeiser aus der Dose (oder geschälte Pflaumenparadeiser)
- 350 g kurze Nudeln (wie Rigatoni, Fusilli oder Penne)
- 250 g Ricotta
- 125 ml Schlagobers
- Schale von 1 Zitrone
- Muskatnuss, gerieben
- 1 Handvoll Basilikum, Blätter abgezupft und zerrissen
- 120 g Erbsen, aufgetaut
- 60 g Parmesan
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen



PRODUKT-TIPP

SUGO CON BASILICO BIO

CONTE DeCESARE

CONTE DeCESARE Sugo con Basilico ist eine natürliche Tomatensauce aus erntefrischen, zu 100 Prozent italienischen Tomaten und frischem Basilikum ohne Zuckerzusatz und ohne Aromen. Die sorgsam ausgewählten Zutaten stammen aus biologischer Landwirtschaft und werden nach original italienischer Rezeptur zu Sughi verarbeitet. Sie eignen sich perfekt zu jeder Art von Pasta sowie für Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte.

Erhältlich bei Billa und Billa Plus
pro Stück € 3,09

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 220 °C Grillstufe vorheizen und einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch und die Chiliflocken 30 Sekunden lang braten. Die Paradeiser dazugeben, die Dosen mit etwas Wasser ausspülen und dieses ebenfalls dazugeben. Gut salzen und pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen, um die Flüssigkeit etwas einzudicken. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln einrühren und 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen. In der Zwischenzeit Ricotta, Schlagobers, Zitronenschale und geriebene Muskatnuss in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Paradeissauce abschmecken, dann die Nudeln abgießen und zusammen mit dem Basilikum und den Erbsen in die Sauce rühren. Umrühren, bis alles gut vermischt ist. Die Hälfte der Nudelmischung auf den Boden einer mittelgroßen Auflaufform geben, dann die Hälfte der Ricottamischung darauf verteilen. Den Rest der Nudelmischung daraufgeben, dann den Rest der Ricottamischung darüberlöffeln.
- Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und 8 bis 10 Minuten unter den heißen Grill schieben, bis die Oberfläche goldgelb ist und die Ränder blubbern.

TRAYBAKE *mit Hendl, Chorizo und Erdäpfeln*

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE, 15 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Viel einfacher geht es kaum: Alle Zutaten in einer Auflaufform verteilen, ins Rohr schieben und warten, bis der Timer klingelt – fertig ist ein Festmahl, das allen schmeckt!

ZUTATEN

- 4 Hühneroberkeulen mit Knochen und mit Haut
- 600 g Babyerdäpfel, halbiert
- 1 rote Zwiebel, geschält und in Spalten geschnitten
- 1 rote Paprika, entkernt und in große Stücke geschnitten
- 300 g Chorizo (kleinere Würste ganz, größere in Würfel geschnitten)
- 1 TL Paprikapulver, süß
- 8 Zweige Thymian
- Schale und Saft von 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 180 °C vorheizen.
- Das Huhn salzen und pfeffern und mit Olivenöl einreiben. Erdäpfel, Zwiebel, Paprika, Chorizo, 2 Esslöffel Öl, Paprikapulver, Thymian, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchschwenken. In eine große Bratform geben. Die Oberkeulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Im Rohr 45 Minuten bis 1 Stunde garen, bis das Huhn durchgegart ist und die Erdäpfel außen knusprig und innen weich sind. Mit einem knackigen grünen Salat servieren.

WEIN-TIPP

**ROTER VELTLINER
ALTE REBEN 2022**
WEINGUT HOFBAUER-SCHMIDT

Honigmelone, Dörrobst, Birnenfrucht, Mandelwürze, Feigen, am Gaumen vollmundig, in sich harmonisch, stoffig, kompakt, zeigt Tiefgang, Länge, perfekter Speisenbegleiter mit Potenzial.

hofbauer-schmidt.at

€ 14,–







SPICY MEATBALLS *mit Bulgur, Mozzarella und Paradeisern*

Für 4 Personen (ergibt etwa 16 Meatballs)

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

*Spart beim Abwaschen, aber
nicht beim Geschmack: Bei
diesem köstlichen Ofen-
eintopf garen Fleisch und
Beilage einfach miteinander!*

ZUTATEN

- 500 g Schweinsfaschiertes oder gemischtes Faschiertes
- 70 g Semmelbrösel
- Schale von 1 Zitrone
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Handvoll glatte Petersilie, gehackt
- Ein paar Zweige Thymian, nur die Blätter
- 8 Sardellenfilets, abgetropft und gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 Dose (400 g) geschälte Paradeiser
- 200 g feiner Bulgur
- 125 g Mozzarella
- 8 Zweige Oregano, frisch, Blätter gezupft
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

- Das Backrohr auf 200 °C vorheizen.
- Für die Meatballs das Faschierte und die Semmelbrösel in einer Rührschüssel mit der Zitronenschale und dem Parmesan vermischen. Die Kräuter und die Sardellen hinzugeben, mit etwas Salz und dann großzügig mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Mit den Händen gut durchkneten und dann die Masse zu etwa 16 gleichmäßigen, golfballgroßen Fleischbällchen formen. Die Bällchen in einer großen, ofenfesten Pfanne anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- Für die Paradeissauce einen Schuss Öl in die Pfanne geben, die für die Fleischbällchen verwendet wurde, und die Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten. Die Paradeiser und 400 Milliliter Wasser einrühren (einfach Wasser in die Paradeiserdose füllen, durchschwenken und in die Pfanne geben). Die Paradeiser mit der Seite eines Löffels grob zerkleinern.
- Alles zum Kochen bringen und unter regelmäßigem Rühren 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
- Den Bulgur in die Paradeissauce rühren und nochmals etwa 300 Milliliter Wasser angießen. Die Meatballs auf der Mischung verteilen und alles 15 Minuten backen, dann aus dem Rohr nehmen und mit Mozzarellastücken belegen. Für weitere 5 Minuten ins Rohr schieben und den Käse schmelzen lassen.
- Aus dem Rohr nehmen und mit frischen Oreganoblättern garnieren. Mit getoastetem, knusprigem Brot und einem knackigen, simplen Salat servieren.

Rapso®

DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44,
A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

ALU GOBHI

Ofenkarfiol mit Erdäpfeln auf nordindische Art

Für 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE, 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●○○○○

In Indien und Pakistan wird Alu gobhi am Herd gemacht – die Röstaromen aus dem Rohr stehen dem Karfiol aber besonders gut!

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Karfiol
- 4 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 cm Ingwer, geschält und gerieben
- 2 grüne Chilischoten, fein gehackt und entkernt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen (optional)
- 3 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 Bund Koriander, Stängel gehackt, Blätter abgezupft
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 600 g kleine Babyerdäpfel, geschrubbt, mit Schale und halbiert (oder geviertelt, falls größer)
- 1 Zitrone, halbiert
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 g griechisches Joghurt zum Servieren
- Geröstete Kokosnussflocken zum Servieren

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Den Strunk des Karfiols mit einem scharfen Messer ausschneiden. Die kleinen, zarten Blätter unversehrt lassen. Den Karfiol im ganzen 10 Minuten lang in gut gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren.
- Eine Schmorpfanne bei mittlerer Hitze bereitstellen. Das Öl erhitzen, Zwiebel,

Ingwer, Chilischoten und Knoblauch hinzufügen und einige Minuten lang braten, bis alles duftet. Die schwarzen Senfkörner und den Kreuzkümmel einrühren und weiterbraten, bis der Knoblauch weich geworden ist. Kurkuma, gehackte Korianderstängel und eine große Prise Salz hinzugeben.

- Die Kokosmilch in die Schmorpfanne gießen, gut umrühren und mit Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Wenn die Milch leicht zu blubbern beginnt, den Karfiol in die Mitte geben, die Erdäpfel hinzufügen und in der Kokos-Gewürz-Mischung schwenken. Die Zitronenhälften in die Schüssel geben.
- Im Backofen 45 bis 60 Minuten backen. Das Gemüse soll an der Oberfläche ein wenig Farbe bekommen. Mit einem kleinen, scharfen Messer prüfen, ob der Karfiol und die Erdäpfel gar sind. Die Zitronenhälften herausnehmen und etwas abkühlen lassen, bevor sie über dem Aloo Gobi ausgepresst werden.
- Alu Gobi mit Fladenbrot oder Reis servieren, dazu Joghurt oder Chutney reichen und mit Korianderblättern und gerösteten Kokosnussflocken bestreuen.



OFENGERICHTE

Gemeinsames Garen von Fleisch, Gemüse und Sättigungsbeilage im Rohr ist nicht nur einfach, sondern auch nachhaltig. Fünf Tipps, wie es noch besser gelingt.

Some like it hot

und auf Traybakes trifft das ganz besonders zu. Gerade wenn auch Pasta im Spiel ist, die ohnehin nicht zu lange im Rohr bleiben soll, wenn sie nicht zu weich werden soll, sind flotte Hitze und schnelles Gratinieren gefragt. Am besten die Grillfunktion verwenden und das Blech im Gegenzug weit unten ins Rohr schieben – so kann alles schön durchgaren (im Zweifel immer wieder wenden!) und dennoch kommen die köstlichen Röstaromen zur Geltung

Al chiodo statt al dente

Bei Traybakes mit Pasta sollte bedacht werden, dass die Pasta im Rohr noch nachgart. Deshalb wird Pasta al forno in Italien immer »al chiodo« gekocht, was übersetzt »auf den Nagel« bedeutet. Das ist eine gute Minute vor al dente und lässt sich auch so bestimmen, dass die Pasta beim Abbeißen noch eine Idee weiß in der Mitte ist – und nicht ganz durchgegart. Im Rohr gart sie dann weiter – auch deshalb sollte man Pasta al forno immer recht flüssig abmischen. Dasselbe gilt natürlich auch für Reis oder Bulgur.

Gargerecht zuschneiden

ist gerade bei Traybakes wichtig: Manches, wie Karotte oder Stangensellerie, aber auch Hendlhaxen, benötigt ordentlich Zeit, um durchzugaren. Anderes, wie Frühlingszwiebeln, Fisch oder Kohl, ist sehr schnell gar. Wenn man schon vor dem Garen daran denkt und die Zutaten dementsprechend klein schneidet (oder in großen Stücken belässt), kommt am Ende ein perfekt gegartes Essen aus dem Rohr. Manches Gargut sollte deshalb erst kurz vor dem Ende zugegeben werden, das gilt speziell für Fisch und Meeresfrüchte.

Improvisieren ist King!

Traybakes sind wie gemacht zum Improvisieren und Experimentieren! Lassen Sie sich von Ihrer Intuition und Kreativität leiten!

Unser Freund, das Backpapier

macht gerade auch bei eher »trockenen« Traybakes das Leben leichter: Die Backform vorher mit Backpapier auslegen hilft hinterher beim Abwaschen und beugt festgebackenen Speiseresten vor.

! **Mehr Ofengerichte**
online unter:
falstaff.at





Faulmann & Faulmann

Küchen



LEICHT Die Kombination der LEICHT-Programme BOSSA walnuss, ROCCA taj mahal sanded und CONCRETE brasilia ergibt eine harmonische Material- und Farbkomposition

Kreativ für außergewöhnliches Design!

Faulmann & Faulmann Küchen • Muthgasse 64 • A-1190 Wien • T +43 (0)1 3708195

www.faulmann.at • office@faulmann.at • @faulmann_kuechen_wien • @faulmannkuechenwien

AUF DEN FRÜHLING!

Die Falstaff Barkeeperin des Jahres serviert uns an dieser Stelle in jeder Ausgabe einen exklusiven Drink passend zur Saison. Diesmal einen Aperitif mit dem Aroma von frühlingshaften Hollerblüten und dem Rauch der letzten Kaminfeuer. Leicht genug, um schon ab Mittag genossen zu werden!



LAURA PEEZ
BARKEEPERIN DES JAHRES
»SPUTNIK BAR«

Laura Peez ist nicht nur Falstaff Barkeeperin des Jahres 2023, sondern auch aktuelle Gewinnerin der Martini Masters. Sie ist Barchefin der »Sputnik Bar« in Wien, davor mixte sie unter anderem im »26°East« und in der »Sechser«.



PINK HAZE

ZUTATEN

5 cl apros rosé Wermut
3 cl Lapsang-Tee (kalt)
1 cl Darbo Holunderblütensirup
Schweppes Herbal Tonic nach
Geschmack

ZUBEREITUNG

Den Tee nach Packungsanleitung brühen. Komplett auskühlen lassen, am besten über Nacht kühl stellen. Wermut, Tee und Holunderblütensirup gut mischen. In ein Weinglas voller Eiskwürfel füllen und mit Tonic nach Geschmack toppen.

Anmerkung: apros Wermut ist ein mit zahlreichen Preisen ausgezeichneter Wermuthersteller aus dem Schwarzwald, der Rosé ist unter anderem mit Rosmarin und rosa Pfeffer aromatisiert. Ihr persönlicher Lieblingswermut funktioniert in dem Drink natürlich auch. Lapsang-Tee ist ein geräucherter Schwarztee und im Teefachhandel erhältlich. Peez verwendet gerne McKeag's Lapsang von Paper & Tea in Wien.

Dieses Jahr bestimmt.



Entdecken Sie das neue Gesundheitsportal lebexund.jetzt. Das Portal für ein bewusstes und gesundes Leben.
www.lebexund.jetzt



ZWISCHEN UND DEM MEER

Das Friaul ist ein von der Natur besonders reich beschenkter Flecken Erde – auf der einen Seite die Alpen, auf der anderen das Mittelmeer! Dazu prachtvolle Kultur und eine der wohl interessantesten Küchen ganz Italiens. Jetzt im Frühling lohnt es sich besonders, hier auf kulinarische Entdeckungreise zu gehen!



Die Alpen, der Karst
und die Adria: All
das macht Friaul
aus, unser nächstes
Italien – und eines
unserer liebsten.
Rechts: Schloss
Duino unweit von
Triest.



Wer einen der schönsten und zugleich dramatischsten Wege nach Italien erleben will, der muss zuerst einmal steil bergauf, auf den Kärntner Plöckenpass. Da oben, auf 1300 Metern Seehöhe, ist die Grenze, von da geht es steil bergab über Serpentin, tief hinein in die zerfurchten Täler der Karnischen Voralpen. Im Frühling präsentiert sich das zerklüftete, von uralten Gletschern geformte Gebiet als idealer Nährboden für eine Fülle an Pflanzen, Kräutern und Blumen, die zwischen strengem Alpen- und gütigem Mittelmeerklima gedeihen. Darunter gleich mehrere Arten

Die zahllosen Radicchio-Sorten des Friaul sind ein deutlicher Hinweis: Hier wird der guten Küche auf sehr raffinierte, fortgeschrittene Weise gehuldigt. Oben: Gemona del Friuli.

Orchideen, aber auch Essbares wie Lungenkraut, Guter Heinrich, Bärlauch, Holunder und vor allem das Leimkraut, das sie hier Sclopit nennen und in etlichen Gerichten verarbeiten.

Über Jahrhunderte und bis nach dem Zweiten Weltkrieg prägte Armut das Leben der Menschen in den schwer zugänglichen Tälern und abgeschiedenen Dörfern. Das ist vermutlich mit ein Grund, warum sich das Wissen um Wildpflanzen hier besser gehalten hat als anderswo. Verkocht wird so gut wie alles Essbare, das im Frühjahr auf den Almen und Wiesen unter der weichen Schneedecke hervorsprießt. Ganz besonders begehrt ist der seltene wilde Berg-radicchio, der auf Italienisch »radicchio di montagna« und auf Friulanisch »radic >



*Mehr als nur ein
Prosecco.*



Seit 1887 steht Mionetto
Prosecco für Qualität, Tradition und
italienische Lebensfreude. Mit seiner leuchtend
strohgelben Farbe, seinen intensiven Perlen und seinem
Apfelduft zählt er geschmacklich zu den feinsten seiner Klasse.

> dal glaz« (des Eises) heißt. Verarbeitet wird der zartbittere und knackige Radicchio genau wie alle anderen Pflanzen und Kräuter vornehmlich in fleischlosen Gerichten, die von den Entsagungen früherer Zeiten erzählen. Wie etwa in den Cjarsons, einer lokalen Spielart der Ravioli, aber auch in der Minestrone, im Risotto, zu den Gnocchi oder zur Polenta.

Folgt man nun dem Lauf des Tagliamento, eines der letzten unregulierten Wildflüsse der Alpen, in dem im Frühjahr die Wasser der Schneeschmelze in Richtung Mittelmeer drängen, lässt man bei Gemona die schroffen Berge hinter sich und erreicht die Po-Ebene. Die Vegetation ändert sich abrupt, die ersten Palmen ragen auf, Zwetschgen- und Apfelbäume stehen bereits in voller Blüte. Hoch oben auf dem allerletzten Hügel, der einsam in der Ebene steht, liegt die malerische Ortschaft San Daniele, Heimat des gleichnamigen und wohl berühmtesten Prosciuttos Italiens. Er reift hier, dank der einzigartigen Lage mit

kühlen Winden aus den Karnischen Alpen und der salzigen Luft der nahen Adria, zu einer Delikatesse ohnegleichen.

Von hier ist es nicht weit bis in die Regionshauptstadt Udine mit ihrer venezianischen Architektur, den noblen Boutiquen in engen Altstadtgassen und Cafétterrassen auf sonnendurchfluteten Piazzas. Am späten Vormittag und am frühen Abend trifft man sich hier zum Tajut, wie die Friulaner das Glas Wein zum Aperitivo nennen.

Der Wein selbst stammt üblicherweise aus dem Collio, einem malerischen Weingebiet 30 Kilometer von hier in Richtung Südosten und slowenische Grenze. Und auch die Reben profitieren sowohl von der mediterranen Sonne als auch von der

Einige der besten Weißweine Italiens gedeihen im Collio.



Udine, die wichtigste Stadt des Friaul, bezaubert mit mediterranem Flair.



MEHR GENUSS

www.back-werk.at



**JETZT
BEWERBEN!**



WIR SUCHEN FRANCHISE-PARTNER (M/W/D)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung unter m.wagner@back-werk.com
Bei Fragen kontaktieren Sie bitte **Herrn Mathias Wagner** unter 0664/9219809.

Wir freuen uns auf Sie!

backWERK



Grado und seine Lagune, das ist Mittelmeer pur – Spaghetti alle vongole inklusive!

> frischen Brise aus den nahen Bergen. Und so wachsen in den sanften grünen Hügeln einige der gepriesenen Weißweine Italiens – großer Pinot Gris und Sauvignon Blanc oder die autochthonen Sorten Friulano und Ribolla Gialla.

Zur Verkostung empfehlen sich zwei der besten Restaurants der Region ganz besonders: Antonia Klugmann mit ihrer Sterneküche im »Argine a Vencò« oder das »La Subida« der Familie Sirk. Während Klugmann auf kreative Küche, einen üppigen Gemüsegarten und selbst gesammelte Wildkräuter setzt, bietet »La Subida« traditionelle Spezialitäten, neu interpretiert in elegant-bürgerlichem Rahmen. Dazu gehören auch die lokaltypischen Blecs, deren Name aus dem Slowenischen stammt und sich vom deutschen »Fleck« herleitet. Tatsächlich handelt es sich um mehr oder weniger quadratische Nudeln, die in der Regel nicht aus Weizen-, sondern aus Buchweizenmehl erzeugt und in der Saison gerne mit wildem Spargel und Butter gegessen werden.

Jetzt sind es nur mehr 30 Kilometer bis ans Meer. Und noch ein paar weiter über

die Dammstraße und die Lagune bis nach Grado, das man auch »l'isola del sole« nennt. Der Sandstrand liegt noch nahezu unbefleckt, und in der Adria versinkt die Sonne. Der Abend beginnt. Bald ist's Zeit für die ersten Spaghetti mit »vongole«, die hier ganz nachhaltig und nach jahrhundertalter Tradition tagesfrisch in der Lagune gefischt werden.

FRIAUL SCHMECKEN

ANTICA OSTERIA STELLA D'ORO

Einfache und qualitätsorientierte Osteria bei Tolmezzo mit langer Geschichte und traditioneller Karnischer Küche.
osteria-stella-doro.business.site

L'ARGINE A VENCÒ

Kreative Küche mit hohem Gemüse- und Kräuteranteil in Starköchin Antonia Klugmanns bezauberndem kleinem Restaurant nördlich von Cormons.
largineavenco.it

LA SUBIDA

Gutbürgerliches Traditionslokal in den Weingärten an der slowenischen Grenze mit äußerst gepflegter lokaler Traditionsküche.
lasubida.it/en/homepage

RISTORANTE DA OVIDIO

Unpräzisiertes Fischrestaurant in der Altstadt von Grado. Eine der Spezialitäten des Hauses ist die traditionelle Lagunenfischsuppe namens Boreto alla graisana.
ristorantedaovidio.com

Wo Schönheit und Design zusammentrifft
illycaffè gratuliert zu 10 Jahren Falstaff LIVING



VIELSEITIGKEIT UND NACHHALTIGKEIT VEREINT



Die ikonische X1 Anniversary E.S.E. & Ground bringt durch gemahlten Kaffee oder durch die illy E.S.E. Pads nachhaltige Perfektion in jede Tasse. Für alle, die Kaffee genauso lieben wie die Umwelt.



LIVE HAPPILLY

Zertifizierte



Corporation



FRICO

mit Käse und Prosciutto San Daniele

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Frico, das ist wie eine Mischung aus Schweizer Rösti, Tiroler Gröstl und Kaspressknödel – nur eben auf die italienische Art. Und deshalb so besonders gut!

ZUTATEN

- 600 g Erdäpfel, mehlig
- 1 große Zwiebel
- 400 g Montasio-Käse (mittelgereift) oder eine beliebige Mischung aus aromatischem, halb gereiftem Hartkäse wie Parmesan, Gouda und/oder Cheddar
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 100 g Prosciutto San Daniele
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Erdäpfel schälen und in kochendem Wasser blanchieren, bis sie etwas weicher werden, aber noch nicht ganz durch sind, etwa 12 Minuten.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme braten, bis sie weich und glasig ist.

- Die Erdäpfel mit einer groben Reibe in eine Schüssel reiben. Wenn sie noch warm sind, den Montasio-Käse dazureiben. Die warmen Zwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern und gut durchmischen.
- Die Mischung in die Pfanne geben, in der die Zwiebel gebraten wurde, gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze sanft braten, bis die Unterseite schön braun und knusprig ist, etwa 15 Minuten. Die Pfanne mit einem Teller bedecken, umdrehen und den Frico auf den Teller stürzen. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Hitze hochdrehen. Den Frico vorsichtig zurück in die heiße Pfanne gleiten lassen, und 8 bis 10 Minuten auf der anderen Seite knusprig braten. Beim Zurückschieben darauf achten, dass die Pfanne vorsichtig gerüttelt wird, damit der Frico nicht am Pfannenboden kleben bleibt.
- Vorsichtig auf ein Schneidebrett gleiten lassen und in Viertel oder Achtel schneiden. Mit den Prosciuttoscheiben garnieren und servieren.



Verführung all'italiana!

Italienische Spezialitäten für alle, die ihre Sinne für das Echte & Feine geschärft haben.

Conte DeCesare

www.contedecesare.it



CJARSONS

Teigtaschen mit Ricotta und Frühlingskräutern

Für 4–6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

Cjarsons sind typisch friulanisch: ein bisserl handfester als Ravioli oder Tortellini, aber deutlich feiner gewirkt als Kasnudeln – eben genau in der Mitte zwischen Kärnten und dem Süden!

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 300 g Mehl 00 (zero-zero)
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 140 ml Wasser, heiß

ZUTATEN FÜR DIE CJARSONS-FÜLLUNG

- 2 kleine Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Mangold (ohne Stängel) oder Spinat
- 50 gemischte Kräuter, gewaschen und gepflückt (z.B. Melisse, Minze, Petersilie, Dill, Majoran und Thymian)
- 80 g Ricotta vom Rind
- 2 TL Kakaopulver
- 1 TL Zimtpulver
- Salz
- Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE POLENTABUTTER

- 50 g Butter
- 1 EL feines Polentamehl
- Geräucherter Ricotta (optional)

ZUBEREITUNG

- Für die Füllung die Erdäpfel kochen und stampfen. Den Mangold in Salzwasser blanchieren, das Wasser gut ausdrücken und zusammen mit den Kräutern sehr fein hacken. Die Erdäpfel mit dem Mangold und den Kräutern, dem Ricotta, dem Kakao, dem Zimt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles 30 Minuten ruhen lassen.

- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel Olivenöl hinzufügen. Das heiße Wasser nach und nach hinzufügen und kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Den Teig 30 Minuten unter einem Küchentuch ruhen lassen.

- Ein Brett mit Mehl bestreuen und mit einem Nudelholz den Teig zu einer sehr dünnen Schicht ausrollen. Mit einem runden Teigausstecher oder einem Glas so viele Kreise mit einem Durchmesser von 5 bis 6 Zentimeter wie möglich ausstechen. In die Mitte eines jeden Teigkreises 1 Teelöffel Füllung geben. Die Cjarsons in der Mitte falten und mit den Fingern zu einem Halbmond zusammendrücken. Beim Zusammendrücken aufpassen, dass keine Luftblasen in den Teigtaschen verbleiben.

- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Cjarsons etwa 2 Minuten lang kochen, bis sie anfangen, an die Oberfläche zu schwimmen.

- Etwas Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Wenn sie zu schäumen beginnt, das feine Polentamehl dazugeben und umrühren. Sobald das Mehl eine haselnussartige Farbe angenommen hat, von der Hitze nehmen.

- Zum Servieren die Cjarsons mit der Polentabutter beträufeln und mit gehobeltem geräuchertem Ricotta bestreuen.





PASTA

mit Cannellini-Bohnen und Babyspinat

Für 4 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl (+ mehr zum Servieren)
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, mittelgroß gewürfelt
- 1 Stangensellerie, mittelgroß gewürfelt
- 400 g ganze geschälte Paradeiser aus der Dose
- 175 ml Weißwein, trocken (optional)
- 400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose (oder mittelgroße weiße Bohnen)
- 50 g Parmesanrinde und gehobelter Parmesan zum Servieren
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Ditalini, gebrochene Maccheroni oder jede andere Art kurze, kleine Nudeln
- 125 g Babyspinatblätter
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Bissfest ist bei diesem Klassiker ein relativer Begriff – in Wahrheit sollen die Nudeln bloß fester sein als die Bohnen.

ZUBEREITUNG

– 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch unter gelegentlichem Rühren 8 bis 10 Minuten weich dünsten. Sellerie und Karotte zugeben und weitere 8 bis 10 Minuten kochen. Die Paradeiser zugeben, mit den Händen oder einem Holzlöffel zerdrücken und unter häufigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, 12 bis 15 Minuten. Den Wein hinzugeben, zum Kochen bringen und kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, etwa 5 Minuten.

– Die Bohnen und ihre Flüssigkeit sowie die Parmesanrinde und die Lorbeerblätter hinzugeben und 12 bis 15 Minuten kochen lassen. Die Nudeln zugeben und kochen, bis sie bissfest sind (15 bis 20 Minuten), dabei regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen und den Spinat hinzugeben und unterrühren, bis er zusammengefallen ist. Die Suppe mit etwas Öl beträufeln und mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Thermomix® TM6
Limited Edition in
Diamantschwarz.

www.vorwerk.at



Nur für
kurze Zeit!

thermomix
VORWERK

145
VORWERK

BACCALÀ MANTECATO e polenta croccante

Für 4–6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN + 2 STUNDEN ZUM FESTWERDEN DER POLENTA +
3 TAGE ZUM REHYDRIEREN DES FISCHS
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Der Aufstrich aus Stockfisch und Olivenöl ist urvenezianisch – aber eben auch ein Meeresfischklassiker aus den friulanischen Bergen.

ZUTATEN FÜR DEN BACCALÀ

- 150 g Stockfisch (getrockneter Kabeljau)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen, leicht zerdrückt
- 2 Streifen der Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 125 ml Olivenöl
- 3 Zweige Petersilie, Blätter abgezupft und fein gehackt
- Meersalz

ZUTATEN FÜR DIE POLENTA

- 125 g Polenta, fein
- 750 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 25 g Parmesan, frisch gerieben
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Schwarzer Oliven zum Servieren

ZUBEREITUNG

- Den Stockfisch 3 Tage lang in so viel Wasser einweichen, dass er bedeckt ist, und das Wasser mindestens 2-mal am Tag wechseln. Das Wasser abgießen, den Fisch von der Haut befreien und in einen Topf mit 10 Gramm Salz pro Liter Wasser geben, sodass der Fisch mit Wasser bedeckt ist. Die Lorbeerblätter, den Knoblauch und die Zitronenschale hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen.
- Den Fisch mit einer Schaumkelle aus dem Blanchierwasser heben, dann vorsichtig die Gräten entfernen und in die Schüssel eines Standmixers geben. 1 Tasse des Kochwassers zurückbehalten.
- Das Sonnenblumen- und das Olivenöl

zusammen auf 60 °C erhitzen. In einem Standmixer mit Rührbesen den Fisch auf niedriger Stufe mixen. Die Öle nach und nach zugeben und sicherstellen, dass alles aufgesaugt wurde, bevor mehr hinzugefügt wird. 20 Minuten lang weitermixen, bis das gesamte Öl eingearbeitet und der Fisch vollständig püriert ist.

- Das Püree in eine Küchenmaschine mit normalem Messeraufsatz umfüllen. Abschmecken und je nach Bedarf das reservierte Kochwasser hinzufügen (etwa 75 bis 100 Milliliter). Die Mischung pürieren, bis sie keine Klumpen mehr enthält und emulgiert ist. Die gehackte Petersilie und Salz nach Geschmack hinzugeben und pürieren, bis die Masse gut verteilt ist.
- Für die Polenta das Backrohr auf 120 °C vorheizen. Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und ½ Teelöffel Salz hinzufügen. Die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und das Polentamehl langsam einrühren, dabei mit einem Schneebesen rühren, bis es vollständig vermischt ist.
- Zum Köcheln bringen und den Topf für 40 bis 50 Minuten zugedeckt ins Backrohr stellen. Während der Zeit 1- oder 2-mal umrühren. Den Parmesan unterrühren und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ein weiteres Blatt Backpapier darauflegen. Vollständig abkühlen lassen.
- Die Polenta in Rechtecke schneiden (ca. 5 mal 10 Zentimeter) und auf beiden Seiten knusprig backen (auf dem Grill oder in der Pfanne). Den Baccalà auf einem Stück Polenta servieren und mit Oliven garnieren.





ĆEVAPI

alla crema di gorgonzola

Für 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

Im Grenzgebiet zu Slowenien sind Cevapcici überaus beliebt – werden aber gern auf etwas italianisierte Art serviert. Finden wir gut!

ZUTATEN FÜR DIE ĆEVAPI

- 750 g Rinderfaschiertes
- 400 g Schweinefaschiertes
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Natron
- 1 großes Ei
- 150 ml kohlensäurehaltiges Wasser
- Olivenöl
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

- 100 g Gorgonzola dolce oder Schärdinger Österkron
- 20 ml Schlagobers

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 1 Kopf Radicchio
- 3 EL Zitronensaft
- 9 EL Olivenöl
- Meersalz

ZUBEREITUNG

- Das Faschierte in eine große Schüssel geben, die 4 Knoblauchzehen schälen und hineinpressen. Das Natron darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und alles mit den Händen verrühren. So viel Sodawasser hinzugeben, bis eine glatte, geschmeidige Masse entsteht.
- Das Fleisch in 12 Stücke teilen und jedes Stück zu einer etwa 10 Zentimeter langen und 2 Zentimeter dicken Wurst rollen. Die Ćevapi auf ein geöltes Backblech legen, mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank kalt stellen.

- Für die Gorgonzolasauce den Käse in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einer Gabel eine Minute lang zerdrücken, bis eine klebrige Masse entsteht. Die Hälfte des Schlagobers mit dem Schneebesen unter den Käse rühren, um ihn aufzulockern. Die Konsistenz sollte die eines dicken, cremigen Joghurts sein – bei Bedarf mehr Schlagobers hinzufügen. Abschmecken.
- Die Salatblätter waschen und trocknen. Zitronensaft, Olivenöl und Salz zu einem Dressing verrühren.
- Die Ćevapi auf den heißen Grill legen oder in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 10 bis 12 Minuten braten. Herausnehmen und ein paar Minuten auf einem Teller ruhen lassen. Die Radicchioblätter mit dem Zitronendressing marinieren.
- Zum Anrichten etwas von der Sauce auf einen Teller geben, einige Ćevapi darauflegen und den Radicchiosalat auf der Seite drapieren.



PRODUKT-TIPP

ÖSTERKRON SCHÄRDINGER

Der Schärdinger Österkron ist ein würzig-kräftiger Edelschimmelkäse aus bester steirischer Bergbauernmilch. Eine Spezialität mit leicht krümeliger Konsistenz und würzig-pikantem Geschmack. Schärdinger Österkron eignet sich auch für Aufstriche, für würzige Suppen und Saucen, zum Überbacken, für herz hafte Dressings und zum Verfeinern von Salaten.

Erhältlich im Lebensmitteleinzel- und im Großhandel

LA GUBANA *alle quattro noci*

Für 6 Personen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN + 3–4 STUNDEN RUHEZEIT FÜR DEN TEIG
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●●○

Ein Nussstrudel, wie wir ihn auch kennen und lieben – oder fast: Die friulanische Gubana wird mit viererlei verschiedenen Nüssen gebacken!

ZUTATEN FÜR EINE 24-ZENTIMETER-FORM

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 230 ml Milch (+ mehr zum Bestreichen)
- 14 g Germ (Trockenhefe)
- 100 g Zucker (+ mehr zum Bestreichen)
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 500 g Mehl, universal
- 200 g Butter, weich
- Geriebene Schale von 1 Zitrone
- 1 TL Vanilleextrakt

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 180 g Sultaninen
- 40 ml Grappa (oder Moscato, Marsala oder anderer Süßwein)
- 20 g Pinienkerne
- 50 g Walnüsse
- 40 g Haselnüsse
- 50 g Mandeln
- 1 EL Honig
- Geriebene Schale von 1 Zitrone
- 40 g Butter
- 80 g Zucker
- Kristallzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Milch, Germ und 1 Prise Zucker mischen. Etwa 5 Minuten stehen lassen, bis die Mischung leicht zu schäumen beginnt.
- Ei, Eigelb, Vanilleextrakt, Zitronenschale und restlichen Zucker in einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, bis sie glatt sind. Die Hefemischung einrühren.
- Salz und Mehl mit einem elektrischen Mixer mit Rührhaufsatz mischen. Die Eimischung hinzufügen und auf niedriger Stufe

etwa 30 Sekunden lang schlagen, bis sie fast eingearbeitet ist. Nun zum Knethaken wechseln, die weiche Butter hinzufügen und auf mittlerer Stufe schlagen, bis die Butter vollständig eingearbeitet ist und der Teig glatt und nur noch leicht klebrig ist, 8 bis 10 Minuten.

- Auf eine bemehlte Fläche stürzen, mit der Hand nochmals durchkneten und dann in einer großen gebutterten Schüssel mit Plastikfolie bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe des Teigs verdoppelt hat, 1½ bis 2 Stunden. Anschließend 45 Minuten kühl stellen.
- Für die Füllung die Sultaninen und den Grappa kurz aufkochen lassen. Abgeseigte Sultaninen, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Honig und die geriebene Zitronenschale in einer Küchenmaschine zu einer bröseligen Paste pürieren. Die weiche Butter und den Zucker hinzugeben und alles glatt pürieren.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem etwa 3 bis 4 Millimeter dicken Rechtecken ausrollen. Die vorbereitete Füllung gleichmäßig auf der Oberfläche bis einen Finger breit vom Rand ausstreichen. Dann von der Längsseite her zu einer Wurst aufrollen und daraus eine Schnecke formen. In die gebutterte Form legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort erneut etwa 90 Minuten gehen lassen.
- Das Backrohr auf 170 °C vorheizen. Die Oberfläche der fertig gegangenen Gubana gut mit Milch und Zucker bestreichen und mit Kristallzucker bestreuen. 45 Minuten bis 1 Stunde backen. Etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.



FRIUL

Das Fernweh nach dem Süden lässt sich auch in der eigenen Küche stillen – ein bisserl zumindest. Hier ein paar Tipps, damit es wirklich gelingt.

Pata E fagioli

machen wir in unserem Rezept zwar mit fertig gegarten Bohnen aus der Dose – der schnelleren Verfügbarkeit halber. Aber Bohnen selber kochen ist wirklich einfach und das Ergebnis noch einmal so gut. Wichtig: Fertig gegarte Bohnen halten sich mehrere Tage im Kühlschrank – aber unbedingt in ihrem Kochwasser aufbewahren, sonst trocknen sie aus.

Frico

ist ganz echt nur mit dem friulanischen Bergkäse Montasio. Der hat zwar keinen sehr ausgeprägten Geschmack, aber eine cremig-luftige Konsistenz. Als Alternative bietet sich zum Beispiel Mondseer, aber auch junger Bergkäse an.

Baccalà

wird aus Stockfisch gemacht – mit Klippfisch, der deutlich günstiger zu haben ist (und zwar im Ethnoshop), lässt sich aber auch ein sehr brauchbares Ergebnis erzielen. Aber bitte nicht an echte Friulaner und Venezianer weitersagen!

Radicchio

ist wegen seiner ausgeprägt bitteren Aromen heiß begehrt. Manchen aber ist das Zichorien-gewächs zu bitter. Das lässt sich ändern, indem man die Blätter vor dem Verzehr für einige Minuten in lauwarmes Wasser legt.



! **Mehr Rezepte aus Italien**
online unter:
falstaff.at

BESSER ESSEN!



Der neue Falstaff Restaurant- & Gasthausguide 2023

Österreichs einziger Restaurantguide mit Gästebewertungen!
Erhältlich im Handel oder online bestellbar unter go.falstaff.com/RG23

So erhalten Sie die App: Die Falstaff Restaurantguide-App steht auf Google Play und im App Store – Stichwortsuche »Falstaff« – gratis zum Download zur Verfügung.

falstaff
GENIESSEN WEIN ESSEN REISEN



Jetzt bestellen unter:
go.falstaff.com/RG23

WO SPITZENKÖCHE ESSEN GEHEN

»TISCHE DIREKT AUF DER WIESE«

INTERVIEW SEVERIN CORTI

FALSTAFF *Wohin zieht es Sie jetzt, wo wir zum Essen endlich wieder draußen sitzen können?*

JULIAN LECHNER Ich komme zwar viel zu selten heim in die Steiermark, aber wenn, dann ist der »Gallbrunner« in Birkfeld, gleich bei Weiz, eine absolute Fixadresse. Dort in der Wiese am Tisch zu sitzen, den Sonnenschirm aufzuspannen, wenn die Sonne auf einmal doch schon sticht, mit einem kühlen Bier in der Hand – viel besser kann sich der Frühling nicht anfühlen.

FALSTAFF *Wenn die Tische direkt auf der Wiese stehen, ist die Atmosphäre ganz automatisch idyllisch ...*

JULIAN LECHNER Total! Und dazu die prachtvolle Aussicht auf die Hügel und Wälder des Feistritztales. Ich liebe es, wenn man vom Tisch aus so einen weiten Blick auf die Natur hat.

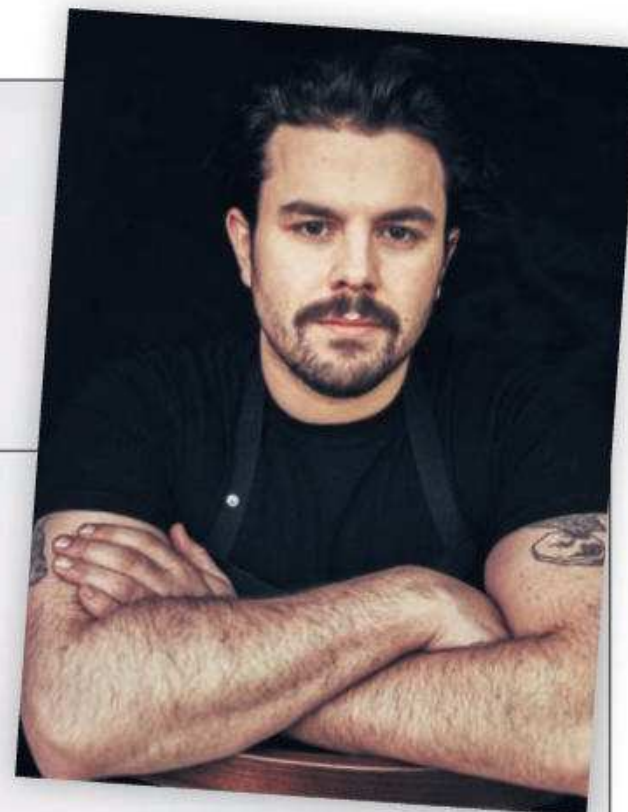
JULIAN LECHNER ist 28 Jahre jung und einer der gefragtesten Köche der Hauptstadt. Lechner ist Küchenchef und Co-Betreiber im Gasthaus »Reznicek«, das sich vom Start weg als eine der absolut besten Adressen Wiens etablieren konnte. Der gebürtige Steirer rät uns zu einem Wirtshaus in der Heimatstadt seines Vaters.

FALSTAFF *Schmeckt das Essen da ganz automatisch besser?*

JULIAN LECHNER Ich würde behaupten, dass der Schweinsbraten beim »Gallbrunner« auch in einem fensterlosen Kellerraum noch der beste der Welt wäre. Den gibt es immer am Sonntag zu Mittag, da kommt er frisch aus dem Holzofen, mit hausgemachtem Grubenkraut und z'sammgelegten Knödeln. Aber es stimmt schon: Im Garten auf der Wiese ist er komplett unschlagbar.

FALSTAFF *Zusammengelegte Knödel?*

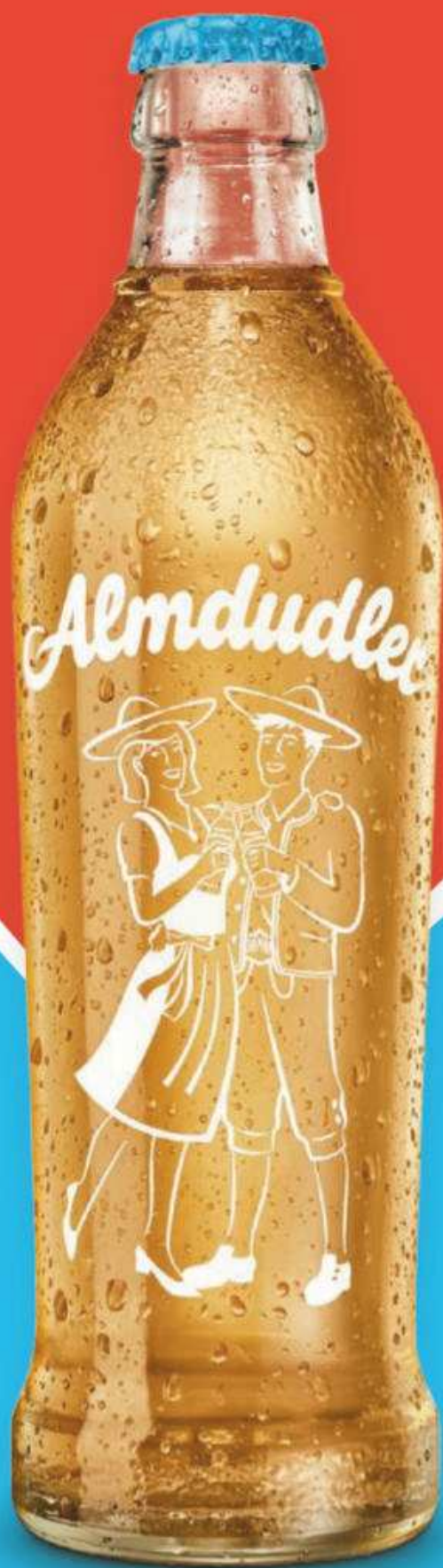
JULIAN LECHNER Genau. Handgezogener Strudelteig, in den eine wunderbar flaumige Semmelfülle eingeschlagen wird, bevor er im Kochwasser gar ziehen darf. Da wird der Strudelteig ganz köstlich schlotzig, die Fülle bleibt saftig – genau das Richtige für das herrlich fette Saftl, das es zum Braten gibt. Ein Glas vom hauseigenen Bier dazu, und ich sag danke!



Traditionswirtshaus Gallbrunner
Waisenegg 78
8190 Birkfeld
+43 3174 4410
www.gallbrunner.at

Almdudler®

*Perfekt am Gaumen.
Schmeichelt der Hüfte.*



Zuckerfrei

KÄSE- PESTO-KRESSE- BURGER



Zum Rezept:



Schärdinger. So schmeckt mir das Leben!