

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD-MAGAZIN

WWW.GUSTO.AT

SOMMER 2023

# GUSTO



**SOMMER  
WIE FRÜHER**

OBSTKUCHEN  
SCHNELLE SALATE  
URLAUBSKÜCHE  
MEDITERRANES

Österreichische Post AG MZ 022032133 M, VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 1001, 1350 Wien  
5,90 Euro

0 7  
Barcode  
9 004373047101

# Tchibo

tchibo.at



Tchibo Vollautomat  
Esperto 2  
**269,-**  
+ 1 kg Barista  
**GRATIS\***



# WIRKLICH GUTES ENTDECKEN.

\* Angebot gültig mit Ihrer PrivatCard auf 1 kg Barista Espresso oder Caffè Crema. Solange der Vorrat reicht. Keine Barablöse

Foto: Dieter Brasch



Melisa, Barbara,  
Susanne, Kerstin,  
Dominik & Wolfgang



**Seit Wochen sprechen wir in der GUSTO-Redaktion gefühlt nur über eines: den Sommer!** Wann kommt er, wonach schmeckt er, wie heiß darf er sein, wie muss er sich anfühlen, wo wollen wir ihn verbringen? Die jeweiligen Antworten haben uns gezeigt, dass der perfekte Sommer für jede und jeden etwas anderes ist. Das trifft auch auf die individuellen Erinnerungen an den berühmten „Sommer von früher“ zu. Unser Schluß träumt sich zurück in Omas Schrebergarten, in dem die besten Kirschen zum Naschen und die größten Marillen für legendäre Marillenknödel wuchsen. „Solche findet man heute nur noch ganz selten. Aber wenn, dann habe ich immer ein Déjà-vu.“ Melisa denkt an die 35 Grad heißen Monate, die sie bei ihrer Familie in Bosnien verbracht hat: „Beim Helfen am Acker habe ich die Liebe für den Gemüseanbau entdeckt und jeden Tag etwas gelernt, was mir heute hilft. Am Abend gab es als Belohnung Wassermelone.“ Mehr über Melisas Ackerleidenschaft erfahren Sie übrigens auf S. 7.

Wir haben natürlich nicht nur innerhalb des GUSTO-Teams Erinnerungen ausgetauscht, sondern auch mit Köchinnen und Köchen von Heinz Reitbauer über Stefanie Herkner bis zu Lisl Wagner-Bacher über ihre Gedanken zum Sommer von damals gesprochen (nachzulesen ab S. 54). Einiges tauchte bei der Frage nach dem liebsten Geschmack dieser Zeit immer wieder auf: Erdbeeren, Nektarinen und Pfirsiche. Backhenderl, saure Wurst und griechischer Salat. Und auch hier: Wassermelonen und Kirschen!

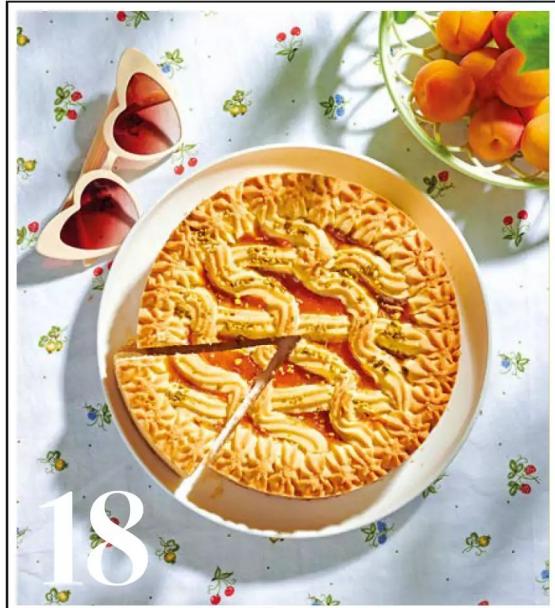
Ich selbst habe vor Jahren begonnen, meine Sehnsucht nach dem Sommer von früher in Schach zu halten, indem ich mich von ihm für den Sommer von heute inspirieren lasse. Eine der besten Entscheidungen! Für mich heißt das etwa: Weniger Pläne machen. Jolly spielen im Strandbad. Barfuß bei weit geöffnetem Küchenfenster kochen. Aufs Wasser schauen. Gemeinsam grillen und dann ins Pool springen (okay, steigen). Vergessen, wo das Handy liegt. Mit meinen Eltern in Lignano kaffeetscheln und Zuckerringerl teilen. Im Garten mit Freunden tanzen. Den Fernseher aus lassen und lieber lesen (und schlafen). Ach ja – und ganz viele Wassermelonen essen. Und Kirschen.

*Wir wünschen Ihnen eine unvergessliche, köstliche und entspannte Sommerzeit, über die Sie rückblickend irgendwann sagen: „Einer der schönsten Sommer von allen!“*

Susanne Jelinek  
und die GUSTO-Redaktion  
[jelinek.susanne@gusto.at](mailto:jelinek.susanne@gusto.at)

# Inhalt

Coverfoto: Barbara Ster



28



## 14 Der WOW-Faktor

Cheesy Flammkuchen mit Paradeisern

58



## 16 Kaffeejause im Garten

- 16 Gedeckter Kirschkuchen
- 18 Crostata di marmellata
- 20 Pudding-Streusel-Fleck mit Nektarinen

## 22 Sonne und Meer auf dem Teller

- 24 Kolokithakia Gemista Avgolemono: Gefüllte Zucchini mit Zitronen-Ei-Sauce
- 26 Tsiavoura Plaki: Gebackene Dorade
- 28 Tomatokefetedes Santorinis: Tomatenbällchen von Santorini

## 30 Der beste Gin Tonic

## 34 Lieblingsrezepte der Redaktion: Sommersalate

- 34 Ziegenkäse im Speckmantel mit Blattsalaten
- 36 Sojabohnen-Nudelsalat mit Parmesan-Vinaigrette
- 38 Kiwi-Feta-Salat mit Mandeldressing
- 40 Bunter Salat mit geröstetem Paradeiserdressing und Zatar-Croûtons

## 42 Einblicke: Alexandra Palla

- 45 Pikanter Käsekuchen mit Chili

## 46 Backen wie im Burgenland

Rahmzipferl

## 48 Sommersüßes für Naschkatzen

- 48 Topfen-Mohn-Palatschinken mit Marillen
- 50 Cherry Chocolate Chunk Cobbler
- 52 Pfirsich-Buttermilch-Fritter

## 54 Ein Sommer wie damals

Profis und ihre kulinarischen Sommererinnerungen

## 58 Den Sommer feiern: Urlaubsküche

- 60 Zucchini-Tomaten-Brote vom Blech mit Ei und Tzatziki
- 62 Chorizo-Tacos mit schwarzen Bohnen
- 64 Djuvec-Eintopf mit Cevapcici-Bällchen

## 66 Kleine Küchenstars

Fluffy Pancakes



## 70 Grillbasics, die alles noch besser machen

- 72 Senfsauce mit Marillen, Asia-BBQ-Sauce
- 73 Avocadosauce mit Koriander und Erdnüssen, Röstzwiebel-Mayonnaise
- 74 Zwiebel-Paprikamarinade, Mediterrane Marinade
- 75 Dunkle Biermarinade, Limetten-Chilimarinade
- 76 Zitronen-Rub, Allrounder-Rub, Chili-Rub, Veggie-Rub, Röstzwiebel-Rub, Asia-Rub
- 78 Sardellen-Kapernbutter mit Zitrone, Rote-Rüben-Krenbutter, Paradeiser-Thymianbutter, Grüne Rosmarin-Olivenbutter

## 80 Verliebt in Rom

- 82 Gnocchi alla romana: Gratinierte Grießnocken
- 84 Risotto alle vongole e limone: Risotto mit Venusmuscheln und Zitrone
- 86 Pollo alla romana: Hühnchen mit Paprika und Tomaten

## Standards

- 3 Editorial
- 6 Deshalb lieben wir den Sommer
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 88 Produkttest: Mozzarella
- 89 Sonderstrecke: Genussvoll leben
- 114 Tischgespräch

# Noch mehr GUSTO

## Homepage

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

## Social Media

Facebook: [@gustomagazin](#)

Facebook-Gruppe: Wir sind GUSTO

Instagram: [@gusto\\_magazin](#)

## Newsletter

[GUSTO.at/newsletter](http://GUSTO.at/newsletter)

# Impressum

**ADRESSE DER REDAKTION:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3

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

**HERAUSgeber:** Wolfgang Schlüter

**CHEFREDAKTION:** Mag. Susanne Jelinek

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

Mag. Melisa Hadzic

**GRAFIK:** Dominik Roitner (AD), Lubomir Tzolov

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny

**FOTOGRAFEN:** Dieter Brasch, Barbara Ster, Art copyright VBK

**ABO-SERVICE:** TEL: (01) 95 55 100 **E-MAIL:** [help@abo.gusto.at](mailto:help@abo.gusto.at)

**POSTANSCHRIFT:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3

**MEDIENINHABER, VERLEGER, PRODUKTION:** Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3

**VERLAGSORT:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050

**GESCHÄFTSFÜHRUNG GUSTO GMBH & CO KG:** Dr. Horst Pirker (CEO &

Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO)

**GENERALBEVOLLMÄCHTIGTER:** Dietmar Zikulinig

**HEAD OF SALES:** Klaus Edelhofer

**INTERNATIONAL SALES:** Mag. Neslihan Bilgin-Kara

**ANZEIGENVERRECHNUNG:** Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print),

Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2023

**CONTROLLING:** Nikola Stefanelli

**PRODUKTION:** Günter Tscherниц (Ltg.), Sibylle Bauer

**ANZEIGENPRODUKTION:** Günter Tscherниц (Ltg.)

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

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

**VERTRIEB:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, [www.pgaustria.at](http://www.pgaustria.at)

**GUSTO-ABO:** € 74,40 (inkl. MwSt.) Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.

Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter [gusto.at/offenlegung](http://gusto.at/offenlegung) abrufbar.

# Deshalb lieben wir den Sommer

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

## Weg mit den Hemmungen

WEIN-PODCAST TERROIR & ADILETTEN

**Elitär, abgehoben, für Kenner: Nur einige von vielen Vorurteilen über die Welt des guten Weins, die es aufzulösen gilt, sagt der vielfach ausgezeichnete steirische Sommelier Willi Schlägl.** Zusammen mit dem deutschen Rapper Sebastian „Curly“ Moser sorgt er dafür, dass Hemmschwellen sinken und Menschen Wein nicht mehr nur trinken, sondern auch verstehen. Ihr gemeinsamer Podcast Terroir & Adiletten entwickelte sich in den letzten zwei Jahren zum erfolgreichsten deutschsprachigen Wein-Podcast, unter anderem weil das Duo Klischees

aufbricht und genauso geerdet wie humorvoll, aber auch fundiert an das Thema herangeht. Curly als Laie, der Fragen stellt, Schlägl als Profi, der (fast) alles weiß und sein Wissen entspannt und auf Augenhöhe weitergibt. Nun haben die beiden auch ein zum Podcast gehörendes Buch veröffentlicht: „Anleitung zum Weinsaufen“. Wer sich dabei am Begriff „Saufen“ stört: Das Wort ist bewusst gewählt und soll gleich auf den ersten Blick vermitteln, dass herausragender Wein Spaß machen soll und nicht zum andächtigen Nippen gedacht ist.

GUSTO hat das Duo zum Interview getroffen. Wie billig Wein sein darf (die Antwort wird Sie überraschen), was sie von Weißem Spritzer halten und an welche Regeln man sich beim Weintrinken bei aller Unkonventionalität trotzdem halten sollte, lesen Sie unter [GUSTO.at/terroir-adiletten](http://GUSTO.at/terroir-adiletten)



**TERROIR & ADILETTEN**  
„Anleitung zum Weinsaufen“  
Erschienen im Südwest Verlag, € 25,70



Willi Schlägl (links) und Sebastian „Curly“ Moser

# Der Fleiß trägt endlich Früchte: ganz große!

UPDATE VON MELISAS ACKER

Erkenntnis unserer Redakteurin Melisa, die auf ihrem Acker in Simmering seit Jahren Gemüse selbst anbaut: Wie so oft im Leben kommt auch beim Garteln zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wobei man beim Gemüseanbau eigentlich in jeder Phase anpacken muss ☺ Während im Mai und Juni ausgesät, gepflanzt und gejätet wird, man also sehr viel Arbeit in die Vorbereitung steckt, trägt der Fleiß ab Juli endlich Früchte. Im Idealfall ganz große: Fleischparadeiser, die bis zu einem halben Kilo wiegen, knackige Gurken, Unmengen an Mangold und Zucchini, die bis zu einem halben Meter groß werden (*ups!*).

Der Zeitpunkt ist gekommen, auf den man hingearbeitet hat:

Das Gemüse ist reif! Nun gibt es täglich köstliche Salate, schnelle Gemüsepfannen und frische Snacks zum Essen. Was man in dieser genussvollen Zeit aber nicht verabsäumen sollte, ist vorauszudenken und Vorräte für den Winter anzulegen.

Aus Zucchini, Zwiebeln und Gewürzen lässt sich ein köstliches Chutney herstellen, Mangold wird kurz blanchiert und wie Spinat-Zwutschgerl eingefroren, Kräuter landen gewaschen und gehackt in kleinen Portionen im Tiefkühlfach. So hat man das ganze Jahr über den Geschmack des Sommers zu Hause. Mehr Ideen gesucht?

**Wenn Sie wie Melisa ständig auf der Suche nach köstlichen Verwertungsmöglichkeiten für Ihr selbst angebautes Gemüse sind und mehr Wissenswertes zum Thema Gartengemüse und Eigenanbau erfahren möchten, sollten Sie unbedingt bei Melisas Online-Themenschwerpunkt vorbeischauen: [GUSTO.at/gemueseanbau](http://GUSTO.at/gemueseanbau)**



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



Dank der bunten Pflanzenvielfalt beim Gärtner sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mit blühender Fantasie arrangiert, werden Kiste und Beet zur blühenden Wirklichkeit.

Mehr auf [zumgaertner.at](http://zumgaertner.at)

# Wieder Kind sein.



Familiengaudi im Naturhotel Bauernhofer mit sanften Almwanderungen, Infinity-Pool & lässigem Spielplatz

**Kindische Preise ab günstig**



**Verschmust ins Leben.**

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

## Morgenstund hat Skyr im Mund

WERBUNG +

**FRÜHSTÜCKS-SKYR  
VON DER SALZBURGMILCH**

Mit dem neuen, außergewöhnlich proteinreichen und unwiderstehlich cremigen Premium Frühstücks-Skyr von der SalzburgMilch starten Sie voller Energie und mit einer Extraportion Genuss in den Tag. Sie möchten einen fettarmen Snack für zwischen-durch? Ideal, dafür eignet sich der Premium Frühstücks-Skyr mit seinem



erfrischenden Charakter genauso gut, wie als köstliche Basis in Smoothies oder als vielseitige Zutat in süßen und pikanten Gerichten. Jetzt österreichweit bei Interspar und Billa Plus und im Bundesland Salzburg bei Billa und Spar erhältlich. Mehr auf [milch.com](http://milch.com)

## Aus Liebe zum Backen

### KÖSTLICHE REZEpte

Der New-York-Times-Bestseller von Claire Saffitz ist ein Highlight für Backfans.



Eine knappe Million Instagram-Follower hat die US-Kulinarkautorin, die bis 2020 für Bon Appétit gearbeitet hat und jetzt für ihren eigenen YouTube-Kanal und NYT Cooking Rezepte entwickelt. Saffitz nennt sich einen „Dessert-Menschen“: „Wenn mich im Restaurant die Bedienung fragt, ob ich noch Platz für einen Nachtisch habe, ist die Antwort immer ‚Ja‘.“ In ihrem Buch finden sich für jede Jahreszeit abwechslungsreiche Rezepte von bodenständig bis feierlich, bebilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viel Grundlagenwissen. Das Buch ist genauso interessant für Anfänger wie für erfahrene Backkünstler, denn durch die Einteilung in fünf Schwierigkeitsgrade weiß man schon vorab, was einen beim Backen erwartet.

Eines ist sofort klar:

*Der Name ist hier ganz klar Programm!*

### Aus Liebe zum Backen

Claire Saffitz

Narayana Verlag, € 35,80

## Auf Vorrat

### NÄTURLICH HALTBAR MACHEN

Ob Fermentieren oder Einkochen: Das natürliche Haltbarmachen von Lebensmitteln liegt im Trend und ist ein wichtiger Teil einer gelungenen Vorratshaltung. Gerade jetzt im Sommer, wenn die köstlichsten Gemüse-, Kräuter- und Obstsorten Saison haben, kommt das Buch „Auf Vorrat“ zur rechten Zeit. Die Autorinnen sind Expertinnen in Sachen Konservieren und vermitteln Wissenswertes,



### Auf Vorrat

Margit Brauneder

und Karin Buchart

Servus Verlag, € 28,-

Praktisches und Rezepte. Ob selbstgemachte Suppenwürze, eingekochte Gurken oder auch Kimchi und Kombucha: Verlängern Sie den Sommer!

# Istrien. Das Herz der Adria

## REZEPTE UND GESCHICHTEN

Die australische Food-Autorin Paola Bacchia macht in ihrem neuen Kochbuch eine Reise auf die kroatische Halbinsel, die ehemalige Heimat ihrer istrisch-venezianischen Eltern. Abwechslungsreich wie die Kultur ist auch die Küche. Venezianischer Meeresfrüchte-Eintopf, Gulasch auf ungarische Art, Fleischspieße wie man sie am Balkan liebt und Desserts, wie in Triest oder Wien. Viele Gerichte stammen aus der Kindheit von Paola Bacchia, andere von Freunden und Besuchen typischer Kanobas. Das Buch ist eine gelungene Hommage an Istrien – neben den Rezepten gibt es großartige Landschaftsaufnahmen, alte Familienfotos, Erzählungen und Anekdoten. *Die Tomatensuppe schmeckt nach Urlaub und ist einer unserer Favoriten.*

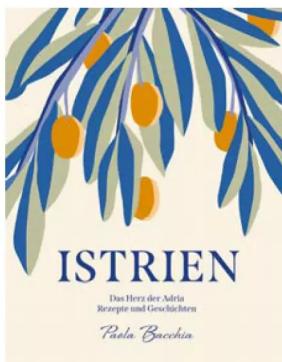


Foto: Paola Bacchia

### Istrien

Paola Bacchia

Ars Vivendi Verlag, € 34,90

Wir verlosen  
**3 EXEMPLARE**  
auf [gusto.at/gewinnspiele](http://gusto.at/gewinnspiele)

## Sommerliche Tomatensuppe (Minestra di pomodori)

4–6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

1 l Hausgemachte Gemüsesuppe

(oder 1 Gemüse-Suppenwürfel von guter Qualität)

60 ml natives Olivenöl extra

(plus mehr für die Brotwürfel)

1 groÙe Knoblauchzehe

1 kg große reife Tomaten der Saison  
(grob gewürfelt)

500 g alte oder mehligkochende Kartoffeln  
(sorgfältig gewaschen und groÙ gewürfelt)

Meersalz und schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)  
einige Scheiben Sauerteig- oder anderes

knuspriges Brot (am besten altbacken)

150 g Obers

1 Die Suppe zum Kochen bringen.

2 Währenddessen das Olivenöl in einem großen Topf mit schwerem Boden bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Knoblauch fein hacken, dabei eine dicke Scheibe für später zur Seite legen. Den gehackten Knoblauch in den Topf geben und ein paar Minuten braten, bis er duftet. Die Tomaten- und Kartoffelwürfel in den Topf geben. Alles durcherhitzen, dann die kochende Suppe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Topfdeckel auflegen und die Temperatur reduzieren, sodass das Gemüse garen kann.

3 Inzwischen die Brotscheiben mit der beiseitegelegten Knoblauchscheibe einreiben. Das Brot danach würfeln und in etwas Olivenöl wenden. Ein paar Minuten in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur rösten. Zur Seite stellen.

4 Wenn die Kartoffeln gar sind (nach ca. 20 Minuten), den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe kellenweise durch eine Passiermühle passieren und so die Häute und Samen entfernen. Die Suppe wieder in den Topf geben, das Obers einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Warm oder zimmerwarm servieren. Kurz zuvor mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Die Suppe innerhalb von 1–2 Tagen verzehren. Wenn sie länger im Voraus zubereitet wird, das Obers weglassen und erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.

## Retterbox

BIO-OBST & -GEMÜSE FÜR BEWUSSTE GENIESSEN:INNEN!

In der Retterbox bekommt qualitativ hochwertiges, aber imperfektes Obst & Gemüse eine zweite Chance.

afreshed liefert Bio-Obst & -Gemüse im gewünschten Intervall direkt vor die Wohnungstür. Saisonale wechselnder Inhalt in überzeugender Bio-Qualität.

**15% Rabatt** auf die erste Lieferung mit dem Code: gusto15  
Jetzt bestellen auf [afreshed.at](http://afreshed.at)



## Nachgekocht

von Leserinnen und Lesern gekocht und fotografiert



GUSTO-Leserin Bruni Pickl hat das Dutch Baby aus unserem Mai-Heft gebacken.  
„Dieses schnelle Dessert hat mich sofort begeistert! Ich liebe so einfache Köstlichkeiten.“ Hier geht es zum Rezept:  
[GUSTO.at/dutch-baby](http://GUSTO.at/dutch-baby)



## Einkochbuch von Wiener Zucker

REZEPTE, UM DEN SOMMER INS GLÄS ZU FÜLLEN

Das ideale Buch für alle, die saisonale Produkte zu selbst gemachten Köstlichkeiten verarbeiten wollen und ihrer Kreativität dabei freien Lauf lassen möchten.

Ob Marmelade für den Frühstückstisch, Sirup für den Aperitif, Likör als Geschenk, köstliche Sauce für die Grillparty oder Chutney für das Käsebrett – wir inspirieren in unserem Einkochbuch mit vielfältigen Rezeptideen passend zur jeweiligen Saison.



**Rezeptbuch Einkochen**  
Erhältlich für € 14,90 auf  
[www.wiener-zucker.at/shop](http://www.wiener-zucker.at/shop)



Unsere unkomplizierten Herrenschnitten haben es GUSTO-Leserin Hannelore Fischer angetan. „Sie haben uns köstlich geschmeckt!“ Rezept verpasst? Wir haben es für Sie auf [GUSTO.at/herrenschnitten](http://GUSTO.at/herrenschnitten) online gestellt.



Sie haben ebenfalls ein GUSTO-Rezept ausprobiert?  
Schicken Sie uns ein Foto davon an [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at).  
Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Dankeschön belohnt.



# Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?

*6 Rezepte für 11 Personen in nur 3 Stunden kochen und verkosten? Geht! Am 25. Mai traten sechs GewinnerInnen und ihre Begleitung beim Thermomix®-Workshop in der GUSTO-Küche den Beweis an.*

Der Sommer steht vor der Tür – und Freizeit ist in der schönsten Zeit des Jahres besonders kostbar. Laue Abende mit Freunden verbringen, Gartenpartys feiern oder mit der Familie jederzeit frische Sommergerichte genießen: Die Zubereitungszeit in der Küche sollte dabei stets überschaubar bleiben.

Beim Thermomix®-Workshop in der GUSTO-Küche präsentierte sich das einzigartige Multitalent von Vorwerk als die Lösung, um einfach und schnell frisch gekochte, köstliche Gerichte zuzubereiten. Unter der Leitung der Thermomix®-ExpertInnen Eva und Ralph zauberten die sechs GewinnerInnen und ihre Begleitung im Rahmen eines Workshops in der GUSTO-Küche sechs sommerliche Gau menfreuden: einen köstlichen Brokkolisalat mit Pinienkernen, ein Lachsfilet mit Erdäpfeln, Romanesco und Dillsauce, Spinatknödel mit Tomatenragout, ein Grüner-Spargel-Risotto sowie ein erfrischendes Himbeereis und traumhafte Schokoküchlein mit flüssigem Kern als krönenden Abschluss.

Fast wie Zauberei schien es, dass für diese Genussvielfalt nur sehr wenig Zeit benötigt wurde. Dabei erledigte der Thermo-



Kochen mit dem Thermomix® ist einfach, geht schnell – und macht jede Menge Spaß!

mix® dank seiner Funktionsvielfalt unter anderem das Zerkleinern, Braten, Garen, Kochen, Mixen und auch Andicken der Sauce – einiges davon sogar zeitgleich! Egal, ob herhaft oder süß, der Thermomix® entpuppt sich als intelligenter Küchenhelfer, der bei keiner Gerichtszubereitung fehlen sollte. Mit dem integrierten Rezeptportal Cookidoo® öffnet sich mit mehr als 90.000 internationalen Rezepten eine schier unendliche Welt kulinarischer Inspirationen. Dank seiner innovativen Technologie passt sich der Thermomix® nicht nur den individuellen Ernährungswünschen an, sondern bleibt immer am Puls der Zeit. Noch mehr Inspirationen vom Thermomix®-Workshop findest du auf [gusto.at/thermomixworkshop2023](http://gusto.at/thermomixworkshop2023).



# Urlaubsträume

## werden wahr!

### GEWINNSPIEL-SPECIAL

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in exklusiven Genießerhotels.

Außergewöhnliche Küche, spannende Weine, familiäre Atmosphäre ist das Markenzeichen der **Genießerhotels & -restaurants**. Jedes ein kulinarisches Kleinod für sich, einige mit umfassender Sport- und Wellness-Infrastruktur, andere fokussiert auf ihr Gourmetrestaurant. [www.geniesserhotels.com](http://www.geniesserhotels.com)

## Genießerhotel Post Lermoos



Das 4-Sterne-Superior Hotel ist ein ganz besonderer Rückzugsort für entspannte Genießer, die hier voll auf ihre Kosten kommen. Küchenchef Thomas Strasser (*Bild links*) wurde jüngst von Rolling Pin auf Platz drei der besten Köche Tirols geehrt, der 3-Haubenkoch steht für unverkennbare Alpenküche mit erfrischend kreativem Touch aus fernen Ländern. Im À-la-Carte Restaurant Post Gourmet Stube werden Gäste mit sechs Gängen aus der Alpine Haute Cuisine durch den Abend geführt. Die erlesenen Produkte stammen von regionalen Produzenten und der eigenen Landwirtschaft, eine Klasse für sich ist die

exzellente Weinauswahl mit über 1.000 Positionen aus aller Welt. Besonders ist auch das Wellnessangebot, das vom Relax Guide mit 3 Lilien belohnt wurde. Die Vitalwelt erstreckt sich über 3.000 Quadratmeter – großzügige Pools, ein Zirbenholz-Panorama-Saunahaus mit Solepool und das Post Alpin Spa, wo „Balance Alpine 1000+“ Naturkosmetik geboten wird. So großartig wie das gesamte Haus ist auch die Lage auf 1.000 Metern mitten in der Tiroler Bergwelt, die Zugspitze ist stets präsent – ob von der Vitalwelt, den großzügigen Landhaussuiten oder dem Restaurant.

Fotos: Genießerhotel Post Lermoos, Günter Standl

### GENIESSERHOTEL POST LERMOOS

Angelika und Franz Dengg  
6631 Lermoos, Kirchplatz 6  
[www.post-lermoos.at](http://www.post-lermoos.at)



# Genießerhotel Unterlechner

**Small is beautiful, so die Devise in Tirols kleinstem Adults-only-Hotel in den Kitzbüheler Alpen.** Fernab von Trubel und Hektik setzt Familie Unterlechner auf Lebensfreude, Entspannung und ungestörte Langschläfer-Ruhe im romantisch-wilden Pillerseetal – 22 Zimmer und Suiten für maximal 44 Gäste in charmanter Atmosphäre. Besonders exklusiv ist die Garten- und Wellness-Suite samt Privatgarten, Infrarot-Sauna, beheiztem Jacuzzi und direktem Zugang zum gemütlichen „Außen-Living-Pool“, dem Highlight des Relaxbereiches – mit Panorama-Hallenbad, Garten-Bio-Zirbensauna und finnischer Sauna. Das 4-Sternehaus wird der Beifügung „Genießerhotel“ vollauf gerecht, gibt sich trotzdem erfrischend anders: vom servierten Etageren-Frühstück über WhatsApp-Bestellungen am „Living Pool“ bis zur Salat Bowl beim abendlichen Gourmetmenü. Ob Wiener Schnitzel von der Bistro-Karte, 6-gängiges Genießer-Tagesmenü oder Dinner im 2-Hauben-Restaurant Esskultur – Küchenchef Sebastian Jöch und sein Team verwöhnen auf höchstem Niveau, Lebensmittel aus dem Alpenraum bilden stets die Hauptzutaten.

## BOUTIQUE-HOTEL UNTERLECHNER\*\*\*\*

Adults only | Genuss  
6392 St. Jakob in Haus, Reith 23  
T: +43 (0) 5354 88 291  
[www.unterlechner.com](http://www.unterlechner.com)

# Der WOW Faktor

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

**REZEPT:** Charlotte Cerny

**FOTO:** Barbara Ster

Bei der Vorbereitung auf unser Gespräch mit AFBA-Organisatorin und Sommerfrische-Expertin Alexandra Palla (*mehr dazu ab S. 42*) ist uns auf ihrem Instagram-Account eine Focaccia mit entzückendem „Kirsch“-Muster ins Auge gefallen, das sie selbst wiederum bei der französischen Foodbloggerin Celine Rousseau entdeckt hat. „Die Kirschenzeit ist so kurz, die muss man sich kreativ verlängern“, erzählte uns Palla dazu. Uns war sofort klar: Das werden die GUSTO-Leser lieben! Also hat unsere Charlotte einen fabelhaften Flammkuchen rund um das Muster entwickelt, der schon beim Shooting jedem, der ihn gesehen hat, einen begeisterten Kommentar entlockt hat.

**2 STÜCK ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

**ZUM RASTEN:** ca. 30 Minuten

**TEIG**

450 g glattes Mehl  
1 TL Salz  
2 TL Thymianblättchen  
1 TL Oregano  
1 TL Rosmarin  
80 g Parmesan (*gerieben*)  
80 g Speckwürfel  
2 Dotter  
4 EL Olivenöl  
200 ml warmes Wasser

**KÄSECREME**

100 g Feta  
1 Knoblauchzehe  
80 g Parmesan  
125 g Crème fraîche  
175 g Doppelrahm-Frischkäse  
2 EL Milch

**BELAG**

2 Jungzwiebeln  
300 g Cocktail-Paradeiser  
2 Hand voll Basilikumblättchen  
1 EL Olivenöl

*Olivenöl, Salz, Pfeffer, Mehl*

- 1 Für den Teig die Zutaten ca. 10 Minuten verkneten. Teig mit Olivenöl bestreichen, abdecken und ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.
- 2 Für die Käsecreme Feta zerbröseln. Knoblauch schälen und fein hacken. Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für den Belag Jungzwiebeln putzen und als „Kirsch-Stiele“ zurechtschneiden. Paradeiser halbieren.
- 4 Rohr auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 5 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 2 gleich große Stücke teilen. Ein Teigstück dünn ausrollen und auf das Blech legen. Mit der Hälfte der Käsecreme bestreichen. Mit Paradeisern belegen.
- 6 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und mit Jungzwiebeln und Basilikum garnieren. Mit den übrigen Zutaten wiederholen.
- 7 Flammkuchen nach Belieben mit extra Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

**TIPP:**

Für eine vegetarische Variante Teig ohne Speckwürfel zubereiten.



# Cheesy Flammkuchen mit Paradeisern

# Kaffeejause im Garten

Unsere sommerlichen Kuchen schmecken drinnen zwar ebenfalls köstlich, wir finden aber: Unter freiem Himmel werden sie erst so richtig unwiderstehlich!

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

## Gedeckter Kirschkuchen

12 STÜCK **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde **ZUM KÜHLEN:** ca. 30 Minuten

### MÜRBTEIG

250 g Butter  
200 g Staubzucker  
500 g glattes Mehl  
2 mittlere Eier  
1 TL Backpulver  
1 Pkg. Vanillezucker  
1 TL Zitronenschale

### FÜLLE

1 kg Kirschen  
200 ml Kirschsaft  
150 g Kristallzucker  
2 EL Speisestärke  
  
**GLASUR & DEKO**  
100 g Staubzucker  
2 EL Kirschsaft  
1 Hand voll Kirschen  
  
—  
*Mehl*

### TIPP

Damit die Fülle rascher ausköhlt, kann man sie auf einem flachen Geschirr verstreichen.

- 1 Für den Mürbteig die Zutaten zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, in Frischhaltefolie wickeln, leicht flach drücken und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Für die Fülle Kirschen entsteinen. Mit 100 ml vom Kirschsaft und Zucker aufkochen. Übrigen Saft und Stärke verrühren und zugeben. Aufkochen und vom Herd nehmen. Fülle erkalten lassen.
- 3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (25 x 30 cm) mit Backpapier belegen.
- 4 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten, rechteckig ausrollen und auf das Blech legen. Wenn er nicht genau passt, einfach zurechtdrücken. Kirschfülle darauf verteilen. Zweites Teigstück ausrollen und auf die Fülle legen.
- 5 Kirschkuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 6 Für die Glasur Staubzucker und Kirschsaft verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Mit Kirschen garnieren.



*Wenn Kirschen gerade nicht Saison haben,  
können Sie dieses Rezept auch mit  
Marillen oder Erdbeeren machen.*



(Pssst: Schmeckt natürlich auch  
mit gekaufter Marmelade!)

# Crostata di marmellata

12 STÜCK ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

250 g Marillen  
100 g Gelierzucker (2:1)  
250 g sehr weiche Butter  
150 g Staubzucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 mittlere Eier (zimmerwarm)  
450 g glattes Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Zitronenschale  
1 EL Pistazien (gehackt)

—  
Butter

- 1 Marillen halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit dem Gelierzucker verrühren und aufkochen. Marmelade unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tortenform (Ø 24 cm) mit Butter ausstreichen.
- 3 Butter, Zucker und Vanillemark ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Backpulver und Zitronenschale untermischen. Ein Drittel vom Teig in der Form verteilen und als Tortenboden flachdrücken. Übrigen Teig in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und einen äußeren Rand entlang der Form dressieren.
- 4 Marmelade auf dem Teig verstreichen, übrigen Teig als Gitter aufdressieren. Mit Pistazien bestreuen.
- 5 Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

LEICHT  
genießen  
kann ich mir  
einfach machen.

WIENER  
ZUCKER®

WAS ICH ALLES KANN

f i g y /wienerzucker

Die besten Rezepte zu jedem Zucker:  
wienerzucker.at

*Durch den Pudding wird  
der Kuchen besonders saftig.*

## Pudding-Streusel- Fleck mit Nektarinen

**16 STÜCK ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

**ZUM GEHENLASSEN:** ca. 1 Stunde

1 Pkg. Vanillepuddingpulver

400 ml Milch

80 g Kristallzucker

800 g Nektarinen

### GERMTEIG

400 g glattes Mehl

20 g frische Germ (*zerbröseln*)

80 g weiche Butter

1 mittleres Ei

120 ml warme Milch

### STREUSEL

100 g kalte Butterstücke

80 g brauner Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 TL Zimt

170 g glattes Mehl

—

Mehl

- 1 Puddingpulver mit 50 ml von der Milch verrühren. Übrige Milch und Zucker aufkochen. Puddingmischung einrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abdecken und auskühlen lassen.
- 2 Für den Germteig die Zutaten ca. 10 Minuten verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Nektarinen halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden.
- 4 Für die Streusel die Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
- 5 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 6 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten, rechteckig (36 x 30 cm) ausrollen und auf das Blech legen. Pudding glatt rühren und den Teig damit bestreichen. Nektarinen darauf verteilen, mit Streuseln bestreuen.
- 7 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen.





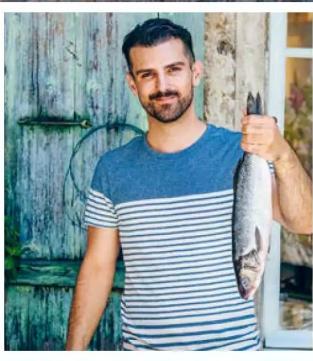
# SONNE UND MEER AUF DIE M ITTE LIN



**REZEPTE & BILDER:**

Lazaros Kapageoroglou &  
Veronika Studer, AT Verlag /  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

**TEXT:** Susanne Jelinek



Die Österreicher lieben griechisches Essen. Vor allem zum Sommer und seinen sonnengereiften Zutaten passen die südlichen Köstlichkeiten perfekt. Lazaros Kapageoroglou zeigt anhand von (noch) eher unbekannten Gerichten in seinem neuen Buch, wie unwiderstehlich Griechenlands moderne Küche ist, und hat uns drei geniale Rezepte verraten. Warnung: Für spontan gebuchte Urlaubsreisen nach dem Lesen übernehmen wir keine Haftung!

**O**b in Athen oder auf Karpathos, ob traditionell oder modern, ob vegan, Fleisch oder Fisch: Die griechische Küche ist eine Küche der Sonne, und man muss sie einfach lieben. Das findet auch Lazaros Kapageoroglou. Der Koch und Patissier bekochte auf Mykonos, Santorini und Kreta seine Gäste, später zog es ihn nach Frankreich, seit 2012 lebt er in Zürich. Die Küche seiner Heimat ist auch in der Ferne jene, für die sein Herz schlägt. Deshalb hat er in seinem neuen Kochbuch „Sonne und Meer auf dem Teller“ die köstlichsten Gerichte von Norden bis Süden des Landes versammelt.

Dabei ist einiges Überraschendes dabei, etwa Karpouzopita Milou, eine Wassermelonen-Torte von Milos, aber auch so Einfaches wie die kretische Spezialität Dakos Kritis, ein Zwieback mit Tomaten, Kräutern und Feta. „Die griechische Küche ist einzigartig und bunt. Das Angebot ist riesig, besonders was vegetarische und vegane Speisen angeht“, sagt Kapageoroglou. In Griechenland ist dies kein Trend, das Weglassen von Fleisch hat seit Jahrhunderten Tradition. „Der Mythos, dass Griechinnen und Griechen viel Fleisch essen, hält sich hartnäckig. Vielleicht liegt es an den Fleischspießchen, an die wir bei der griechischen Küche automatisch denken? Dabei essen sie weniger Fleisch, als man meint. Das hat einen einfachen Grund: In der griechisch-orthodoxen Kirche meiner Heimat fastet man im Schnitt 195 Tage im Jahr.“ In dieser Zeit wird auf Rind, Lamm & Co. (und sogar oft Milchprodukte) bewusst verzichtet.

Nach Verzicht schmeckt die griechische Küche aber freilich nie: „Alle, die Griechenland bereist haben, können Geschichten erzählen über die vielen schmackhaften Gerichte, die sie dort probiert haben. Ob Spezialitäten mit aufregenden Namen

oder simple Pitas, die sie im Hinterhof eines Bergdorfes gegessen haben. Reisende entdecken manchmal sogar Gerichte, die nicht einmal alle Griechinnen und Griechen kennen.“ Schließlich ist die Landesküche stark regional geprägt, jede Insel und jede

*Kompliziert ist an griechischen Gerichten nur eines: den Namen richtig auszusprechen.*

Region hat ihre eigenen Spezialgerichte. Was bei der griechischen Küche auffällt: Sie kommt mit betont wenigen und meist preiswerten Zutaten aus. Im Mittelpunkt stehen die Qualität und der ursprüngliche Geschmack der Lebensmittel, den die Zubereitung nur unterstreichen oder herauskitzeln soll. Deshalb findet man in griechischen Haushalten auch kaum überquellende Gewürzladen oder verarbeitete Fertigprodukte. Frisch, einfach, sonnig. Kompliziert ist da meist nur eines: den Namen richtig auszusprechen.



Wir haben uns beim Lesen von „Sonne und Meer auf dem Teller“ sofort verliebt und wussten: Dieses Buch müssen wir unseren Lesern vorstellen. Sie werden sicher genauso begeistert sein!  
Erschienen im AT Verlag, € 38,-

# KOLOKITHAKIA GEMISTA AVGOLEMONO

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT ZITRONEN-EI-SAUCE

*Das Besondere an diesem Rezept ist das Avgolemono – es macht die gefüllten Zucchini zum Soulfood.*

## 4–6 PORTIONEN

2 kg kleine Zucchini  
1 EL Salz  
1 TL Pfeffer aus der Mühle  
120 g Frühlingszwiebeln  
80 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
110 ml Olivenöl  
150 g Arborio- oder Carnaroli-Reis  
500 g Rinderfaschierter  
je 15 g frische Minze und frischer Dill  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale  
1 l Gemüsebouillon  
1 mittelgroße Tomate

## AVGOLEMONO

3 unbehandelte Zitronen,  
abgeriebene Schale und 130 ml Saft  
3 Eigelb  
20 g Maizena (*Maisstärke*)

- 1 Von den Zucchini der Länge nach den oberen Teil als kleinen Deckel wegschneiden. Mit einem Löffel das Zucchinifleisch entfernen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln hacken. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen sehr fein hacken.
- 3 30 ml Olivenöl in eine Bratpfanne geben und erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und die Zwiebeln hinzugeben und etwa 2 Minuten andünsten, dann den Knoblauch sowie den Reis dazugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Das Rinderfaschierte hineingeben und 5 Minuten anbraten.
- 4 Die Minze und den Dill fein hacken. Den Kreuzkümmel und die Zitronenschale zum Fleisch geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die Minze und den Dill dazugeben und gut rühren.
- 5 Die Füllung in die Zucchini geben und den „Deckel“ auf die Zucchini legen. Die gefüllten Zucchini eng nebeneinander in einem flachen großen Topf platzieren. Das restliche Öl und die Gemüsebouillon über die Zucchini gießen. Die Tomate in Würfel schneiden und auf den Zucchini verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen.
- 6 Für das Avgolemono Zitronenabrieb, -saft, Eigelbe und Maisstärke miteinander verquirlen. Den Suppentopf vom Herd nehmen. Mit der Suppenkelle wenig Sud in das Avgolemonoträufeln und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen. Ziel ist, das Avgolemono zu erwärmen, ohne dass das Ei stockt. Auf Nummer sicher geht man, wenn der Sud vorher ein paar Minuten abgekühlt ist. Wenn das Avgolemono heiß genug ist, in den Topf geben und sofort verrühren. Fertig!





# TSIPOURA PLAKI

GEBACKENE DORADE

*Ein Gericht, das sich sehr einfach zubereiten lässt. Die Dorade wird zusammen mit den Tomaten und der Zwiebel besonders saftig. Sehr gut auch mit Reis oder Kartoffeln als Beilage.*

4 PORTIONEN

2 ganze Doraden (je ca. 700 g)	frische Rosmarinzweige
2 TL Fleur de Sel	frischer Oregano,
Pfeffer aus der Mühle	Blättchen abgezupft
100 ml Olivenöl extra vergine	400 g große reife Tomaten (850 g)
4 Kartoffeln (ca. 600 g)	10 grüne Oliven, entsteint
1 groÙe Zwiebel (ca. 250 g)	100 ml trockener Weißwein
1 Cedro (Zitronatzitrone) oder 2 Zitronen	

- 1 Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen und mit etwas Salz und Pfeffer sowie einem Drittel des Olivenöls einreiben.
- 2 Die Kartoffeln gleichmäßig in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel in halbmondförmige, 3 mm dicke Ringe schneiden. Zwei dicke Scheiben der Zitronen oder des Cedro abschneiden und diese zusammen mit den Rosmarinzweigen in die Bäuche der Doraden geben. Zusätzlich vier etwa 1 cm dicke Scheiben abschneiden.
- 3 In einem schmalen Bräter (ca. 38 cm, mit Deckel) zuerst eine Schicht Zwiebelringe verteilen. Dann erst alle Kartoffeln, danach die restlichen Zwiebelringe gleichmäßig darauf verteilen. Etwas Salz, Pfeffer und Oreganoblättchen zugeben. Die vier Cedro- oder Zitronenscheiben darauflegen. Die Tomaten in 2 cm dicke Scheiben schneiden und über den Kartoffeln verteilen. Zwei große Scheiben beiseitelegen. Die entsteineten Oliven halbieren und auf den Kartoffeln verteilen. Dann die Doraden darauflegen. Die beiseitegelegten Tomatenscheiben auf die Fische geben und den Weißwein darübergießen. Den Rest des Cedro oder der Zitronen über den Fischen auspressen.
- 4 Die Fische im vorgeheizten Ofen 40 Minuten zugedeckt garen. Den Deckel entfernen und das restliche Olivenöl zugeben. Etwa 30 Minuten garen.
- 5 Aus dem Ofen nehmen und servieren. Die Zitronen- oder Cedroscheiben kann man entfernen oder einfach mitessen.



DER FEINE FLAIR  
DES SÜDENs.

GEFÜLLTE OLIVEN  
VON SCHENKEL



Schenkel  
SEIT 1883

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

# TOMATOKEFETEDES SANTORINIS

TOMATENBÄLLCHEN VON SANTORINI

*Eine tomatige Geschmacksexplosion! Auf Santorini dürfen die Tomatokeftedes auf keinem Tisch fehlen. Die einzige Voraussetzung für dieses Rezept sind reife und wenn möglich saisonal geerntete Fleischtomaten, nur sie haben das unvergleichliche Aroma.*

4–6 PORTIONEN

1 kg reife Tomaten  
100 g Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
2 große Frühlingszwiebeln (ca. 150 g)  
20 g frische Minze  
100 g getrocknete Tomaten,  
in Öl eingelegt  
200 g Weißmehl (Weizenmehl)  
1 TL Backpulver  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Salz  
1 TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL getrockneter Oregano

*Pflanzenöl zum Frittieren*

- 1 Die Tomaten halbieren und von der Schnittfläche her grob raspeln, bis nur noch die Schale übrig ist. Die Schale entsorgen. Die geriebenen Tomaten in einem Sieb 20 Minuten abtropfen lassen.
- 2 Schalotten, Knoblauchzehen, Frühlingszwiebeln und die Minze fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden.
- 3 Die geriebenen Tomaten mit allen restlichen Zutaten zu einer Masse formen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
- 4 Aus der Masse mit zwei Löffeln Bällchen formen. Die Bällchen in heißem Öl (160 Grad) goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen.

## TIPP

Das Rezept ist eigentlich vegan, weil es keine Milchprodukte oder Eier enthält. Wenn man aber etwas Feta in die Masse mischt, passt das geschmacklich auch sehr gut.



D E R  
B E S T E  
G I N T O N I C

*„Gin & Tonic hat mehr Engländern das Leben und den Verstand gerettet als sämtliche Ärzte im Empire.“*

WINSTON CHURCHILL

## Ginlogie

Die Geschichte des Gins begann aller Wahrscheinlichkeit nach bereits vor dem Mittelalter, da die Wirkung von Wacholder etwa bei Krämpfen und Magenbeschwerden hinlänglich bekannt war. Forscher feilten an der Rezeptur, schließlich wurde das Gebräu als Genever beziehungsweise Jenever bekannt. Im Dreißigjährigen Krieg haben sich die Soldaten damit Mut angetrunken. Der Mix mit Tonic wurde angeblich in Indien von britischen Truppen erfunden, sie lösten ihre Medizin gegen Malaria, das Chinin, in Soda auf und peppten es mit Gin auf.

Mittlerweile gibt es unzählige Gin-Sorten, Tendenz rasant steigend. Was sie alle eint, ist die obligatorische Zutat Wacholderbeeren. Und zusätzlich die EU-Verordnung, dass Gin einen Mindestalkoholgehalt von 37,5 % vol. aufweisen muss und der Alkohol nur aus landwirtschaftlichen Produkten wie Getreide, Kartoffel oder Zuckerrohr (*Melasse*) hergestellt werden darf. Neben Wacholder prägen unterschiedlichste Botanicals den Geschmack von Gin: Koriander, Rosmarin, Thymian, Zimt und Zitrusfrüchte, aber auch Lavendel, Süßholz- oder Iriswurzel.

**Ein Vorreiter in Sachen Super Premium Gin war Hendrick's.** Er wird in Schottland von Hand in geringen Mengen hergestellt und in kleinen Gin-Stills aus dem 19. Jahrhundert vierfach destilliert. Gurken- und Rosenblütenessenzen machen den Gin wunderbar erfrischend und verleihen ihm ein blumiges Aroma.

Ob als Aperitif, Afterwork-Drink oder Sundowner – Gin Tonic ist der ideale Sommer-Longdrink. So einfach die Zubereitung auch ist: Es gibt einige Details, die aus dem Kultgetränk noch mehr herausholen.

## Der perfekte Filler

So bunt wie die Palette an Gin ist auch das Angebot an Tonic. Das klassische, neutrale Tonic besteht aus kohlesäurehaltigem Wasser, Chinin, Zucker und Zitronensäure. Es ist der Allrounder, passt mit einer ausgeprägten Wacholdernote hervorragend zu Gin und ist eine sichere Wahl. Fruchtige und florale Tonics schmecken dominant, deshalb wählt man dazu am besten Gin mit ähnlichen Geschmacksnoten. Schwieriger ist es, einen Partner für Tonic zu finden, das mit Schokolade, Ingwer, Geranien, Myrte oder Enzian aromatisiert wurde. Gin und Tonic sollen harmonieren, sich geschmacklich ergänzen und nicht überlagern. Am besten verkostet man vorab beides getrennt.

# ZUBEREITUNG & TRICKS

## Perfekt gemixt

Gin Tonic wird meist im Verhältnis Gin zu Tonic 1:4 gemixt, wer es stärker mag, variiert auf 1:3 oder 1:2. Besonders leidenschaftliche Gin-Liebhaber setzen gar auf 1:1, wobei der Alkohol hier schon sehr dominant ist.

### Basisrezept:

50 ml Gin  
200 ml Tonic  
Eiswürfel

Glas mit Eiswürfeln füllen, Gin eingeschenken. Das Tonic langsam ins Glas gießen, damit die Perlage erhalten bleibt. **Cheers!**

## Pimp your drink

Zitruschalen, Rosmarin, Lakritze, Sternanis, Rosa Beeren, Rosenblüten oder ein Scheibchen Gurke – erlaubt ist, was schmeckt, beziehungsweise mit dem jeweiligen Gin und Tonic harmoniert. Hübsch sieht es zudem aus, wenn man Botanicals mit Wasser im Eiswürfelbehälter einfriert.

## Nur nicht verwässern

Je größer die Eiswürfel, umso langsamer schmelzen sie. Man kann das Glas vorkühlen, indem man Eiswürfel darin schwenkt oder das Glas für 10 Minuten in den Tiefkühler stellt.

# WAHR ODER GERÜCHT?

### TROPENMEDIZIN

**Gin Tonic hilft gegen Malaria.** Nun ja ... An dem Gerücht ist wenig dran, dazu müsste man Gin Tonic literweise trinken. Zudem wirkt es nur, wenn das Tonic mit natürlichem Chinin hergestellt wurde, synthetisches hat keine medizinische Wirkung.

### INTELLIGENZTEST

**Wie bitter wir den Geschmack von (Gin) Tonic wahrnehmen, soll unsere Intelligenz verraten.** Forscher der University of Queensland haben 2019 eine Studie veröffentlicht, die besagt, dass die Geschmackswahrnehmung von der Größe des Gehirns abhängt – je größer, desto höher die Intelligenz und umso weniger bitter schmecken Speisen und Getränke. Die Probanden hatten für den Bitter-Test unter anderem Tonic bekommen.

## Das ideale Glas

Es ist vorteilhaft, Gin Tonic in einem großen Ballonglas zu servieren: Es passt viel Eis hinein, die Flüssigkeiten können sich vermischen und man kann das Glas am Stiel halten: So erwärmt sich das Getränk nicht so schnell.

## Messen vs. Gefühl

Es mag cool aussehen, wenn Barkeeper akrobatisch mit den Flaschen jonglieren und Gin ins Glas gießen. Hobbymixer sollten lieber ein Barmaß verwenden: Die Wahrscheinlichkeit, dass man sonst zu großzügig bemisst, ist hoch.



Wir verlosen 3 Packages mit je 1 Flasche Hendrick's Flora Adora und 6 Copa-Gläsern auf [GUSTO.at/gewinnspiele](http://GUSTO.at/gewinnspiele)



### LIEBLINGSDRINK

**Die Queen und ihre Mum liebten Gin Tonic.** Zumindest der erste Part stimmt! Das Tonic ersetzen sie jedoch durch Dubonnet, einen Aperitif, dessen Basis Wein ist, der mit Chinarinde und Kräutern vergoren wird. Queen Elizabeth II. ließ übrigens ihren eigenen Wacholderschnaps brauen. Ein Großteil der Kräuter für den **Buckingham Palace Dry Gin** wie Zitronenverbene, Weißdornbeeren, Lorbeer und Maulbeerblätter stammt aus dem Garten des Buckingham-Palastes.

### NO BITE

**Mit einem Gin Tonic in der Hand gibt's keine Mückenstiche.** Die lästigen Tierchen machen einen großen Bogen, wenn sie die ätherischen Öle des Wacholders wahrnehmen, deshalb werden Insektenschutzmittel damit versetzt. Jedoch, ob der Geruch des Gins in einem Longdrink reicht? Einen Versuch ist es allemal wert ☺



# ERFRISCHEND BLUMIG

Hendrick's Gin stellt mit Flora Adora die neueste Limited Edition aus der Hand von Master-Distillerin Gracie vor. Die neue Variante ist vom verführerischen Duft erlesener Blumen und frischer Kräuternote erfüllt, die den klassischen Stil ergänzen, und eignet sich perfekt zum Mixen sommerlicher Cocktails.

## Flora Wild Spritz



**Zutaten**  
2 cl Hendrick's Gin Flora Adora  
Thomas Henry Wild Berry  
•  
**Deko**  
Gurkenscheiben & Himbeeren  
•  
Hendrick's Flora Adora  
in ein mit Eiswürfeln  
gefülltes Copa-Glas leeren,  
mit Thomas Henry Wild Berry  
auffüllen und leicht umrühren.  
Mit drei dünnen Gurkenscheiben  
und Himbeeren garnieren  
und genießen.

**Zutaten**  
5 cl Hendrick's Gin Flora Adora  
2,5 cl Zuckersirup  
2,5 cl Zitronensaft  
Soda  
•

**Deko**  
Minze, Himbeeren & Gurke  
•  
Hendrick's Flora Adora in ein  
mit Eiswürfeln gefülltes Longdrink-  
glas leeren, mit Zuckersirup und  
Zitronensaft ergänzen und  
anschließend mit Soda auffüllen.  
Mit drei dünnen Gurkenscheiben  
und Himbeeren garnieren  
und genießen.

## Wildgarden Cup



Lesley Gracie, Hendrick's Master-Distillerin kreierte wieder einen ganz besonders geschmackvollen Gin und ließ sich von verschiedenen Blumen inspirieren.

Hendrick's Flora Adora ist seit Kurzem im ausgesuchten Lebensmittelhandel (z. B. Billa Plus) und in der Gastronomie erhältlich.

Mehr Rezeptideen finden Sie auf:  
[www.hendricksgin.com](http://www.hendricksgin.com)

# Sommersalate

Die GUSTO-Redakteure teilen persönliche Lieblingsrezepte, die sie privat immer wieder zubereiten – angerichtet auf dem Geschirr, das sie auch zu Hause verwenden.

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

*Cremig und  
knusprig zugleich*



**4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNG:** ca. 25 Minuten

150 g grüne Salate (*Eichblattsalat, Lollo verde, Friséosalat*)

4 Stück Ziegenfrischkäse (*je ca. 125 g*)

16 Scheiben Frühstücksspeck  
(*dünn geschnitten*)

3 EL Öl

4 kleine Zweige Thymian

**DRESSING**

3 EL Himbeeressig

1 EL Thymian (*gehackt*)

3 EL Walnussöl

*Salz, Pfeffer*

Ich mag die Kombination von Fleisch und Käse ganz besonders dann, wenn sich die jeweiligen Konsistenzen so gut ergänzen. In diesem Fall etwa der cremige Ziegenfrischkäse mit der Hülle aus knusprigem Speck.  
— Wolfgang

- 1 Salate putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing Essig mit Thymian vermischen, salzen, pfeffern und das Öl einrühren.
- 2 Käse pfeffern und jedes Stück mit 4 Speckscheiben über die Mitte umwickeln. Dabei darauf achten, dass die Scheiben überlappen.
- 3 In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Käsepackerl darin bei starker Hitze beidseitig knusprig anbraten, mit Thymian belegen und bei schwacher Hitze kurz fertig braten. Dabei öfters mit Bratfett übergießen. Käse aus der Pfanne nehmen und kurz rasten lassen.
- 4 Salate mit dem Dressing vermischen und mit dem Käse anrichten. Dazu passt Krustenbrot.

## WEINTIPP

Ein würzig-eleganter Leithaberg DAC Blaufränkisch begleitet dieses Gericht.



*Ziegenkäse im Speckmantel  
mit Blattsalaten*



# *Sojabohnen-Nudelsalat mit Parmesan-Vinaigrette*

*Für diesen Salat habe ich immer alles zu Hause!*



Die Zutaten gehören zu meinem Standardvorrat, die Zubereitung geht superschnell. Unerlässlich für den grandiosen Geschmack ist eine ausbalancierte Vinaigrette, dazu unbedingt einen guten Balsamico verwenden, am besten mit der Bezeichnung Aceto Balsamico di Modena. Damit schmeckt der Salat einfach am besten.

— Kerstin

## 4 PORTIONEN

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

250 g kleine Nudeln  
(z.B. Gnocchi-Pasta)

250 g TK-Sojabohnen

600 g bunte Paradeiser  
150 g Parmesan  
100 g Rucola

## PARMESAN-VINAIGRETTE

50 g Parmesan  
50 ml Rapsöl

60 ml Balsamico

40 ml Wasser

—  
Salz, Pfeffer

- 1 Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, Sojabohnen in heißem Wasser garen.
- 2 Paradeiser klein, Parmesan in feine Streifen schneiden. Rucola in eine Schüssel geben.
- 3 Pasta, Sojabohnen und Paradeiser zum Salat geben, Parmesan darüber streuen.
- 4 Für die Vinaigrette Parmesan fein schneiden und zerbröseln. Alle Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette über den Salat gießen. Salat gut durchmischen.

## TIPPS

Sojabohnen sind das ganze Jahr in der Tiefkühlabteilung erhältlich. Sie werden mit und ohne Schote angeboten. Aufgrund der Zeitsparnis beim Kochen verwenden wir für den Salat die losen Bohnen.

## WEINTIPP

Ein frischer, trockener Riesling aus Niederösterreich ist die ideale Kombination.

# Kiwi-Feta-Salat mit Mandeldressing

Der  
überraschendste  
Salat dieses  
Sommers



Ich weiß, was Sie jetzt denken: „Kiwi MIT Schale in einem Salat? Ja, geht's ihr noch gut?“ Zugegeben, die Kombination klingt gewagt (und haarig), ist aber köstlich und äußerst erfrischend. Die britische Fernsehköchin Nadiya Hussain hat mich überzeugt, die Schale einfach dranzulassen. In ihrem Heimatland Pakistan ist es üblich, diese mitzusen. Nach den ersten zögerlichen Bissen war auch ich überzeugt und überrasche seither meine Gäste damit. Spoiler: Bisher waren noch alle begeistert!

— Melisa

## 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

8 Bio-Kiwis  
1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
200 g Schaf- oder Hirtenkäse  
½ Bund Dille  
1 EL schwarzer Sesam

## DRESSING

5 EL Olivenöl  
5 EL weißer Balsamico  
2 EL Mandelmus (*alternativ anderes Nussmus oder Tahina*)  
1 EL Agavendicksaft  
3 EL Wasser  
½ TL Salz

- 1 Kiwis gründlich waschen, den harten Strunk wegschneiden. Kiwis in 2 cm große Würfel schneiden. Gurke in gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Schafkäse in Würfel schneiden. Dille grob hacken.
- 2 Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen, den Deckel schließen und kräftig schütteln, bis sich alle Zutaten verbunden haben.
- 3 Kiwi- und Gurkenstücke mit Zwiebelringen in eine Schüssel geben und vermengen. Schafkäse, Dille und Dressing dazugeben und nochmals gut durchmischen. Salat vorm Servieren mit Sesam bestreuen.

## TIPPS

Bei diesem Rezept ist es essenziell, ausschließlich unbehandelte Bio-Kiwis zu verwenden! Nur dann kann die Schale bedenkenlos gegessen werden. Außerdem sollten die Kiwis nicht allzu reif sein und Biss haben.

## GETRÄNKETIPP ☕

Sekt Austria – eine prickelnde, harmonisch frische Speisenbegleitung.







# *Bunter Salat mit geröstetem Paradeiserdressing und Zatar-Croûtons*

*Diese Croûtons werden Sie lieben!*



Ob am Salat, auf einer Suppe, zu Paradeisern mit Mozzarella oder als Snack beim Aperó: Die Croûtons machen alles besser. Auch ideal, um altbackenes Brot zu verwerten!

— Susanne

## **4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

2 Karotten  
3 Mini-Gurken  
100 g Blattsalate

## **DRESSING**

250 g Kirschparadeiser  
1 Bund Basilikum  
½ kleine Zwiebel (*geschält*)  
1 EL Honig  
60 ml Olivenöl  
3 EL Rotweinessig

## **CROÛTONS**

500 g Sauerteigbrot  
70 ml Olivenöl  
1 EL Zatar (*Gewürzmischung*)  
½ EL Knoblauchpulver  
50 g Parmesan (*gerieben*)

*Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten*

- 1 Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Brot grob in Stücke reißen und in eine Schüssel legen. Olivenöl mit Zatar, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer verrühren. Brot damit übergießen und mit den Händen gut mischen. Auf dem Blech verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im Rohr 15 Minuten backen, bis das Brot schön knusprig ist.
- 3 Für das Dressing die Paradeiser in wenig Olivenöl anrösten, bis Röststellen auftreten. Mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß füllen, mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Karotten schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Gurken klein würfeln. Blattsalate grob zerkleinern. Alles in einer Salatschüssel mit dem Dressing übergießen, mischen und mit Croûtons bestreuen.

## **TIPP**

Kein Zatar zur Hand? Einfach mit Oregano ersetzen.

## **WEINTIPP** ☺

Zu diesem Gericht harmoniert ein Muskateller aus dem Vulkanland mit knackiger Säure und fruchtigen Aromen.

# Sommerfrische

## mit Alexandra Palla



Ein Kochmagazin über den Sommer von früher ohne Alexandra Palla? Das geht sich nicht aus. Die Wienerin steht schließlich für das Thema Sommerfrische wie kaum eine zweite Frau im Land. Die Designerin, Autorin und Fernsehkochin weiß eben, was einen unvergesslichen Sommer ausmacht. Wir haben ihr Fragen rund um Kulinarike, Genießen und Einladen gestellt, die interessantesten Antworten (und eines ihrer besten Gastgeberrezepte) sehen Sie hier.

**FOTOS:** Melina Kutelas, Alexandra Palla  
**TEXT & INTERVIEW:** Susanne Jelinek

**O**b ihre Modekollektion Palla Vienna (siehe Bild links), ihr Holzschnidebrett Rough Cut Board, das beliebte Sommerfrische-Kochbuch, Fernsehauftritte bei „Silvia kocht“ oder die Austria Food Blog Awards, die sie seit 2012 veranstaltet: Alexandra Palla wird nicht fad. Kaum vorstellbar, dass sie im Sommer auch mal einen Gang zurückschalten kann. „Der berühmte Sommer von damals ist für mich kein Trendthema, das ich inszeniere. Ich lebe das, schließlich bin ich wirklich in meinen Ferien in der Sommerfrische aufgewachsen“, erzählt sie GUSTO. „Damals fand ich das allerdings ziemlich uncool. Alle waren in Italien oder Frankreich, ich in St. Gilgen. Das war auch mit ein wenig Langeweile verbunden. Umso schöner finde ich, dass meine Töchter, die ja schon junge Frauen sind, das bereits in ihrem Alter sehr zu schätzen wissen und gerne an den Wolfgangsee kommen.“

## FRAGEN & ANTWORTEN

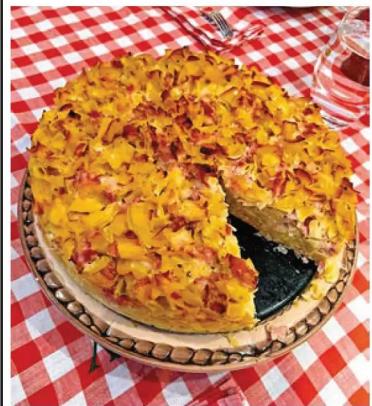
### 1 Welches Gericht haben Sie am häufigsten in Ihrem Leben gekocht?

Schinkenfleckerl, das ist mein Lifetime-Gericht. Ich verwende kein festes Rezept, sondern variiere je nach Lust: überbacken oder schnell, mit oder ohne Käse, nur mit Eiern und Sauerrahm oder auch mal mit getrennten Eiern und untergehobenem Eischnee. Aktueller Favorit: Schinkenfleckerl als Torte. Ich backe sie in einer Springform und schneide die Portionen wie Tortenstücke heraus. Ein prinzipielles No-Go gibt es für mich bei der Zubereitung nicht, ich sage aus Überzeugung, dass alles möglich ist. Persönlich würde ich keine Zwiebeln hineingeben, aber das ist Geschmackssache. Die Fleckerlliebe hat sicher etwas mit meiner Herkunft zu tun, ich stamme ja aus einer „Schinkenfamilie“: Der Thum-Schinken kommt von



In St. Gilgen verbringt Alexandra Palla seit der Kindheit ihre Sommer, auch mit der einen oder anderen Einladung am See.

Schinkenfleckerl sind Pallas Lifetime-Gericht. Aktuell bereitet sie sie am liebsten in Tortenform zu, die Portionen werden wie ein Tortenstück herausgeschnitten.



meinem Opa. Bei uns ging es stets ums Schinkenessen. Meine Oma hat uns laufend gefragt: „Habt ihr eh schon Schinken gegessen?“ Das war essenziell. Ich hatte übrigens mal eine kurze Protestphase und überlegte, ob ich alle schockieren und vegetarisch werden soll, konnte es dann aber doch nicht.

### 2 Für welche Speise sind Sie bei Familie und Freunden berühmt?

Ossobucco mit Gremolata. Als ich vor fast 30 Jahren in Venedig geheiratet habe, hatten wir in Harry's Bar unseren Hochzeitstisch. Arrigo Cipriani war da, er hat uns sein berühmtes Kochbuch mit Widmung geschenkt. Unvergesslich! Das Ossobucco ist mein Lieblingsgericht daraus, ich bereite es mit etwas mehr Gemüse und Sauce zu. Die wird dann am nächsten Tag mit Nudeln gegessen. Für manche Freunde muss ich das Gericht mindestens einmal im Jahr kochen.

### 3 Welcher Geschmack versetzt Sie in Ihre Kindheit?

Ein Nussstrudel, so wie von meiner Urgroßmutter. Sie hatte keine Waage und nur einen Holzofen-Herd. Die Nüsse kamen vom eigenen Baum im Hof, die sind im Stadl in Netzen gehangen. Für jeden Strudel wurden sie frisch aus der Schale geklopft und gerieben – das Um und Auf eines richtig guten Nussstrudels. Die Fülle wurde mit Milch und etwas Rum angerührt, den Duft vergesse ich mein Leben lang nicht.

### 4 Welche Zutat ist Ihre Geheimwaffe im Vorratsschrank?

Salzzitronen. Sie kommen bei mir gerne in Schmorgerichte, etwa wenn ich ein Lamm mache. Oder in Sommersalate, das ist wahnsinnig frisch, zart-sauer und intensiv. In einer Pasta sind sie auch ganz fantastisch. Ich lege sie selbst ein, aber dazu muss ich sagen: Man macht leider immer zu viel davon. In Wahrheit verbraucht man innerhalb von ein paar

Monaten gerade mal eine einzige Zitrone, weil man ja immer nur ganz wenig davon verwendet. Eine weitere Geheimwaffe sind getrocknete Paradeiser, die halten ewig und machen alles besser. Wenn ich gar nichts zuhause habe, wird daraus ein schnelles Pesto rosso mit gerösteten Pinienkernen.

## 5 Zu welchem Kochbuch greifen Sie am häufigsten?

„Die gute Küche“ von Plachutta, weil es die Wiener Küche perfekt abdeckt und alle Standardgerichte drinnen hat. Ich bin ein großer Fan der Wiener Küche. Der Plachutta geht zwar sehr verschwenderisch mit Eiern um, ich empfinde aber vor allem seine süßen Rezepte als jene, die an meine Vorstellung von tollen Süßspeisen am ehesten herankommen.

## 6 Von wem haben Sie kochen gelernt?

Tatsächlich von jeder einzelnen Person meiner Familie. Mama, Papa, beide Großmütter, die Großväter. Ich habe das Glück gehabt, in einer Familie aufzuwachsen, in der ich alle ständig beim Kochen beobachten konnte.

## 7 Von wem würden Sie gerne beim Kochen dazulernen?

Es ist zwar nicht möglich, weil sie nicht mehr lebt, aber von Olga Hess. Ihre Küche war vom Mangel geprägt. In ihrer Zeit gab es kaum etwas, und sie hat daraus etwas gemacht. Von so jemandem kann man am meisten lernen, weil man clever mit dem Wenigen umgehen muss. Sie hat übrigens ein legendäres Kochbuch über die Wiener Küche geschrieben.

## 8 Wie halten Sie es: Rezepte immer verraten oder manche besondere für sich behalten?

Immer verraten! Selbst wenn es ein supertolles, ganz spezielles Rezept ist, finde ich es sinnlos, es nicht zu teilen. Essen schmeckt doch bei jedem anders, auch mit gleichem Rezept.

Alexandra Pallas Buch „Meine Sommerfrische-Küche“ ist seit dem Erscheinen 2018 ein Dauerbrenner in der warmen Jahreszeit



## 9 Was macht für Sie eine gute Gastgeberin bzw. einen guten Gastgeber aus?

Großzügigkeit, Entspanntheit und nichts vorzugeben, was man nicht ist. Das gilt nicht nur für Gastgeberinnen und Gastgeber, sondern auch für die Gäste.

## 10 Sie haben Gäste, es ist ein lustiger Abend und um Mitternacht bekommen alle noch einmal Hunger: Was zaubern Sie schnell auf den Tisch?

Da wird nicht mehr gekocht, nur mehr aufgeschnitten! Und zwar das, was da ist: Käse, Gemüse, Salami, Oliven, Cracker, alles auf ein großes Holzbrett geschlichtet. Die Franzosen haben diesen schönen Namen dafür, Charcuterie-Board. Bei uns wurde das vor ein paar Jahren zum Trend, in Frankreich gibt es das in jeder Weinbar.

## 11 Wann war eine Einladung für Sie gelungen?

Ich sage immer: Ein Abendessen dauert bis 24 Uhr, eine Party bis 2 Uhr. Gehen Gäste (oder ich selbst als Gast) früher nach Hause, dann war es kein gelungener Abend. Egal, wann er begonnen hat. ☺

## 12 Was macht Ihrer Meinung nach eine Einladung bei Ihnen zu Hause aus?

Für mich gilt: Ein Abend zu Hause ist kein Essen im Restaurant, alle werden eingeteilt. Ich beginne nicht gleich mit dem Essen, sondern lasse die Gäste langsam ankommen. Zuerst gibt es einen Aperitivo und ein paar Bissen im Stehen. Wichtig ist mir immer die Sitzordnung: Paare auseinander, Männer, Frauen & Co getrennt. Ich mache auch keine Experimente beim Menü, sondern bringe lieber einfachere Gerichte (da wären wir wieder bei den Schinkenfleckerln!) auf den Tisch, die dafür richtig gut. Den Hauptgang stelle ich am liebsten im Topf in die Mitte – family style. Jeder nimmt sich, jeder nimmt nach. Ach ja, und ein Tipp: viele Eiswürfel auf Vorrat legen!

## 13 Ein Trick, den beim Kochen jeder kennen sollte?

Man nehme eine Flasche Wein und schütte sie vor dem Kochen in die Köchin bzw. den Koch. ☺ Der Trick wirkt übrigens auch Wunder bei Menschen, die das Einladen nicht so sehr genießen und lieben wie ich! Ich sage generell, dass man sich zu Einladungen nicht zwingen sollte, wenn einen das zu nervös macht. Mein Rat an jene, die vor solchen Abend zu gestresst ist: nichts kochen, lieber ein paar Flaschen guten Wein kaufen und ein großes Charcuterie-Board vorbereiten.

## 14 Zu welchem Team gehören Sie: Abwasch gleich machen, nachdem die Gäste gegangen sind, oder schlafen gehen und am nächsten Tag erledigen?

Eindeutig Team „Alles liegen und stehen lassen“! Das geht halt leider nur am Wochenende. Aber irgendwann ist man als Gastgeberin eben geschlauert. Ich will den Abend lieber bis zur letzten Sekunde genießen und dann schlafen gehen. Bei 10 bis 12 Leuten läuft der Geschirrspüler ja mehrfach, da habe ich auch keine Lust ewig aufzubleiben. Ich räume lieber am nächsten Morgen alles in Ruhe weg.

# Pikanter Käsekuchen mit Chili

4 PORTIONEN

200 g Salzstangen  
100 g Butter  
1 roter Paprika  
1 gelber Paprika  
1 Chilischote  
2 EL Mehl  
170 g reifer Bergkäse  
4 Eier  
250 g Topfen (20 % Fett)  
300 g Frischkäse  
Bergkräuter (z. B. Bergminze)

**1** Für den Boden Salzstangen in einem Geschirrtuch zu Bröseln klopfen oder reiben. Butter schmelzen, mit den Bröseln zu einer sandigen Masse verrühren. Eine hohe Springform (ca. 20 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, Bodenmasse darauf verteilen, kalt stellen.

**2** Paprika und Chili von Kernen befreien, würfeln, in Mehl wälzen. Bergkäse reiben. In einer großen Schüssel Eier aufschlagen, mit der Gabel verrühren. Mit Topfen, Frischkäse und Bergkäse vermengen, Paprika- und Chiliwürfel beigeben. Masse in die Springform gießen, im vorgeheizten Backofen bei 160 °C eine Stunde backen. Auskühlen lassen, mit Bergkräutern belegen.





# Burgenländische Rahmzipferl

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

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

**60 STÜCK ZUBEREITUNG:** ca. 2 Stunden

**ZUM KÜHLEN:** ca. 3 Stunden

250 g weiche Butter

250 g Sauerrahm

300 g glattes Mehl

400 g Kirsch-  
marmelade

2 Dotter

1 EL Milch

Mehl, Staubzucker

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Butter, Rahm und Mehl zu einem Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 3 Stunden kalt stellen.
- 3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und in 7 x 7 cm große Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat mittig  $\frac{1}{4}$  TL Marmelade setzen. Teigrand mit Wasser bestreichen, Quadrate zu Dreiecken falten. Ränder fest zusammendrücken.
- 4 Dotter mit Milch verquirlen. Rahmzipferl auf das Blech legen, mit der Ei-Milchmischung bestreichen und nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, kurz überkühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

*Wenn ich Rahmzipferl nasche, muss ich immer an meine Kindheit im Burgenland zurückdenken. Mein Zuhause ist für mich mehr als ein Ort, an dem meine Wiege stand.*

*Heimatgedanken bedeuten für mich Gefühle, Gerüche und Geschmäcker, Erinnerungen an meine Familie und Freunde, und an die Rahmzipferl meiner Oma. Der Teig ist eher fest, fast mürbe und kommt gänzlich ohne Zucker aus. Für die notwendige Süße sorgt die fruchtige Fülle.*

*Wem das zu wenig ist, der berieselst sie mit wenig (oder viel) Staubzucker.*

KERSTIN

## TRICKKISTE

### Optimale Konsistenz

Rahmteig zeigt sich nicht immer von seiner besten Seite. Ist er zu klebrig, löffelweise Mehl zugeben, bis er die gewünschte Festigkeit erreicht hat.

### Geschmeidiges Arbeiten

Kühlzeit unbedingt einhalten. Der Teig ist sehr weich und lässt sich kalt einfacher verarbeiten.

### Einheitliche Größe

Teig zu einem Rechteck (42 x 70 cm) ausrollen, genau messen und mit Lineal und scharfem Messer gleich große Quadrate zuschneiden.

### Fesche Optik

Extra-hübsch werden die Zipferl, wenn die Quadrate mit einem gezackten Teigrad geschnitten werden.

### Weniger ist mehr

Wir nehmen das Sprichwort ernst und befüllen die Zipferl mit maximal  $\frac{1}{4}$  TL Marmelade. Andernfalls quillt die Fülle beim Backen heraus. Tipp: Marmelade mit fester Konsistenz verwenden!

### Variationen

Ob mit Marmelade, Nüssen oder Mohn gefüllt, die Zipferl schmecken immer fantastisch.

### Endloser Genuss

Die Zipferl bereiten lange Freude. In der Blechdose bleiben sie mindestens eine Woche lang frisch.

### Jederzeit einsatzbereit

Genug genascht? Kein Problem! Die Zipferl sind tiefkühltauglich. Zum Auftauen bei Zimmertemperatur nebeneinander auf ein Küchentuch legen.

**4 PORTIONEN****ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde**ZUM RASTEN:** ca. 30 Minuten

350 g Marillen  
80 g Kristallzucker  
100 ml Wasser  
1 kleine Zimtstange  
Mark von ½ Vanilleschote

**PALATSCHINKENTEIG**

150 g glattes Mehl  
3 mittlere Eier  
2 Dotter  
250 ml Milch

**FÜLLE**

50 ml Milch  
2 EL Mohn (*gemahlen*)  
2 Eiklar  
100 g Feinkristallzucker  
500 g Topfen (20 % Fett)  
1 TL Bio-Zitronenschale  
Mark von ½ Vanilleschote

*Öl, Staubzucker*

- 1** Für die Palatschinken Mehl, Eier und Dotter glatt rühren. Milch nach und nach kräftig einrühren. Teig ca. 30 Minuten rasten lassen.
- 2** Wenig Öl in einer Pfanne (Ø 20 cm) erhitzen. Einen kleinen Schöpfer Teig eingleißen und gleichmäßig verlaufen lassen. Palatschinke beidseitig backen. Aus dem Teig 7 weitere Palatschinken backen und auskühlen lassen.
- 3** Marillen halbieren und entsteinen. Zucker mit 1 EL vom Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Marillen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und mit restlichem Wasser aufgießen. Zimtstange und Vanillemark zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Vom Herd nehmen.
- 4** Für die Fülle Milch aufkochen. Mohn untermischen und kurz quellen lassen. Eiklar und Zucker zu cremigem Schnee schlagen. Topfen, Mohnmischung, Zitronenschale und Vanillemark glatt rühren. Schnee unterheben.
- 5** Palatschinken großzügig mit der Topfendfülle bestreichen und einrollen. Mit Marillen anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

*Eine abgewandelte Version  
überbackener Topfen-Palatschinken  
... aber schön sommerlich!*

# SOMMERSÜSSES FÜR NASCHKATZEN

Unsere Rezeptautorin Charlotte hat in der GUSTO-Küche für wilde Diskussionen gesorgt. Marillen, Kirschen, Pfirsiche: Welche ihrer Köstlichkeiten mit fruchtigen Sommerlieblingen ist denn nun die beste? Nach intensiven Beratungen sagen wir: Verpassen Sie bitte keine davon. Da müssen Sie jetzt durch!

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



## TOPFEN-MOHN- PALATSCHINKEN MIT MARILLEN

# CHEERY CHOCOLATE CHUNK COBBLER





## *Früchte, die mit Cookieteig überbacken werden ... Das kann nur schmecken!*

**8 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

1 kg Kirschen

1 EL Speisestärke

80 g Kristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

**TEIG**

250 g glattes Mehl

100 g brauner Zucker

1 TL Backpulver

100 g Milchkuvertüre (*grob gehackt*)

100 g dunkle Kuvertüre (*grob gehackt*)

120 g weiche Butter

120 ml Schlagobers

1 TL Vanillepaste

1 mittleres Ei

**1** Kirschen entsteinen. Mit Stärke und Zuckersorten vermengen und in eine Auflaufform (ca. 28 x 20 cm) füllen.

**2** Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**3** Für den Teig Mehl, Zucker und Backpulver verrühren. 2 EL von den Kuvertüresorten beiseite stellen. Übrige Zutaten unter die Mehlmischung rühren. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf die Kirschen legen. Mit der übrigen Kuvertüre bestreuen.

**4** Cobbler im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und noch warm genießen. Dazu passt Vanilleeis.

## *Wie gebackene Mäuse, aber viel schneller fertig!*

**16 STÜCK**

**ZUBEREITUNG:** ca. 35 Minuten

4 Pfirsiche  
300 g glattes Mehl  
80 g Kristallzucker  
3 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
180 ml Buttermilch  
2 mittlere Eier

**GLASUR**

100 g Staubzucker  
Mark von 1 Vanilleschote

1 TL Bio-Zitronenschale  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Sauerrahm

—————  
*Öl zum Backen*

- 1 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Mehl, Zucker, Backpulver und Zimt verrühren. Buttermilch und Eier verrühren und unter die Mehlmischung mengen. Pfirsichstücke unterheben.
- 3 In einem breiten Topf 4 Finger hoch Öl auf ca. 170 °C erhitzen.
- 4 Mit einem Esslöffel oder Eiskugelausstecher Nocken abstechen und in das heiße Öl gleiten lassen. Fritter beidseitig goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Für die Glasur die Zutaten verrühren und die heißen Fritter darin wälzen. Auf einem Gitter abtropfen lassen und warm servieren.



PFIRSICH-  
BUTTER-  
MILCH-  
FRITTER



Wann wird's  
mal wieder  
richtig  
Sommer,  
ein Sommer,  
wie er  
früher  
einmal war?

(RUDI CARRELL)

Rudi Carrell besang schon 1975 den Sommer von früher. 48 Jahre später sehnen wir uns noch immer nach dem Sommergefühl vergangener Zeiten. Dabei verbinden alle etwas ganz anderes mit den unbeschwertesten Monaten des Jahres, auch in Sachen Kulinarik. Wir haben bei den Profis nachgefragt, welcher Geschmack sie in ihren Sommer von damals zurückversetzt.

**TEXT:** Susanne Jelinek

**INTERVIEWS:** Susanne Jelinek,  
Wolfgang Schlüter

**Wenn ich an einen Sommer von früher denke, fällt mir sofort die erste Griechenlandreise mit meinem Mann ein.** Wir haben Konstantins Familie in Kassandria besucht, südlich von Thessaloniki, und am Strand sitzend mit Blick aufs Meer gegessen. Noch 17 Jahre später ist unser erster Weg, sobald wir in Griechenland gelandet sind, in den Supermarkt, um alle Zutaten für einen griechischen Bauernsalat und Garnelen-Saganaki zu kaufen. Ich liebe auch Gavros, das sind frittierte Sardellen, die im Kreis am Teller aufgelegt werden, und Kolokithakia Tiganita, gebackene Zucchini Scheiben. Letztere gibt es jetzt auch bei uns bei Mama Konstantina in Wien ([www.mamakonstantina.com](http://www.mamakonstantina.com)). Die Ursehnsucht, die mein Mann mit Griechenland und griechischem Essen verbindet, hat uns im Grunde dazu bewegt, Mama Konstantina zu eröffnen.

## Manuela Filippou

Restaurant Konstantin Filippou,  
O boufés & Mama Konstantina

**Für mich ist das ultimative Spätsommergericht die Gemüsesuppe meiner Großmutter, mit ein paar Erdäpfeln und Kräutern aus dem Garten.** Ich werde nie vergessen, wie sie sie gekocht hat, mit so viel Liebe und Feinheit. Manchmal hat sie auch Schwammerl dazugegeben, wenn mein Großvater Brätinge aus dem Wald geholt hatte. Ich kochte die Suppe auch heute noch gerne, etwa wenn wir im Sommer auf der Alm sind.

## Heinz Reitbauer

Restaurant Steirereck

**Ich denke sofort an Wassermelonen und Tomaten.**

Wassermelonen hat damals mein Vater aus Kroatien mitgebracht, die waren etwas ganz Besonderes. Und die Tomaten waren aus dem Garten meines Opas. Ich habe damals noch nicht so gerne Gemüse gegessen, aber die mochte ich sehr. Genauso wie die jungen Erbsen, die wir in dem Garten stibitzt und heimlich genossen haben. Das Stibitzen war offenbar wichtig, damit es uns so gut schmeckt: Eine enge Freundin meiner Mama, die wir auch Oma genannt haben, hatte ein Erdbeerfeld, auf dem wir, wenn wir es ihr gesagt haben, Erdbeeren pflücken durften. Wir fanden es aber viel aufregender, ohne etwas zu sagen aufs Feld zu schleichen. Sie muss sich immer sehr über uns amüsiert haben, schließlich war das Feld genau vor ihrem Fenster. Keine Chance, dass sie uns Kinder nicht gesehen hat! Apropos Erdbeeren: Das absolute Highlight war das selbstgemachte Erdbeerjoghurt meiner Mama. Sie hat ganz vollreife Erdbeeren zerquetscht und mit Naturjoghurt vermischt. Das Beste! Es ist wichtig, dass die Erdbeeren wirklich richtig reif sind und beim Zerquetschen noch ein paar Stückchen übrig bleiben. Ich mache das noch heute gerne für mich, diesen Sommer werde ich es zum ersten Mal für meine Tochter zubereiten. Ich bin gespannt, ob sie darauf genauso abfährt wie ich.

## Paul Ivic

Tian & Tian Bistro

**Ob früher oder heute: Für mich gehören meine Marillenködel immer zu einem gelungenen Sommer dazu, ohne die geht gar nichts.** Essenziell für den Geschmack ist die ewig lange Vorfreude auf die Marillenzzeit, weil es die Früchte eben nur im Juli und August gibt. Bitte auf gar keinen Fall mit irgendwelchen Marillen machen, das müssen schon heimische sein, nur dann schmeckt es richtig! Damit noch mehr Menschen auf den Geschmack kommen, habe ich unser Familienrezept übrigens in meinem Kochbuch „Wiener Küche mit Herz“ veröffentlicht.

## Stefanie Herkner

Wirtshaus Die Herknerin

**Für mich schmeckt im Prinzip alles, was man im Freien isst, nach Sommer.** Ich bin am Meer aufgewachsen, und der Sommer war die Zeit der Familienessen. Alle haben sich mit genügend Zeit zusammengesetzt, es gab Muscheln, Ährenfische und Fischplatten, es wurde gegrillt. Es kam auch viel Gebackenes auf den Tisch, weil man in der Sommerküche in Ruhe im Freien frittieren konnte, ohne dass das ganze Haus tagelang danach gerochen hat. Wenn ich an den Sommer von früher denke, fällt mich auch sofort ein ordentlicher Schichtsalat ein: ein Wurstsalat mit Nudeln, Kukuruz, Jungzwiebeln und ein bissl Mayonnaise. Herrlich!

**Max Stiegl**

*Gut Purbach*

**In meiner Kindheit sind wir, wenn im elterlichen Gasthaus der wöchentliche Ruhetag war, nach Schönberg am Kamp ins Freibad gefahren.** Die Mutti hat zu Hause Backhenderl gemacht und eine große Schüssel Kirschen eingepackt. Man kann sich vorstellen, wie gut es am Weg schon im Auto gerochen hat und mit welchem Gusto wir angekommen sind! Im Bad haben wir dann auf der Wiese aufgedeckt, uns hingesetzt und sofort losgegessen. Mein Vati hat immer gesagt: „Mein Gott, die werden sich alle denken, die schauen eh so gut aus und essen schon wieder.“ Diese Tage werde ich nie vergessen, diese Kombination aus Baden, Essen, auf der Wiese sitzen und den Eltern, die in Ruhe Zeit hatten. Ich habe das mit meinen Enkerln, als sie noch kleiner waren, auch gemacht, allerdings hat es da Schnitzerl gegeben, und wir sind zum Picknicken in den Wald gegangen. Mit fünf Enkerln wollte ich einfach nichts ins Schwimmbad, dann schon lieber in die Natur!

**Lisl Wagner-Bacher**

*Landhaus Bacher*

**Im Sommer hat es früher immer Wurstsalat mit roher Zwiebel und einer sauren Essig-Öl-Marinade gegeben.** Meine Großmutter hat ihn mit einer Knackwurst gemacht, meine Mutter mit Kalbspariser. Letztere verwende ich jetzt auch, wenn ich den Salat zubereite. Eine Semmel dazu, und wir alle waren und sind im Glück!

**Christian Domschitz**

*Restaurant Vestibül*

**Ich bin in Frankreich aufgewachsen, und wenn ich an die Sommer meiner Kindheit denke, fällt mir ein außergewöhnliches Gericht ein, ein Highlight meiner Kindheit: Lammhirn, in brauner Butter geschwenkt.** Seit ich mich erinnern kann, esse ich dieses Gericht. Direkt nach der Flasche war das laut meiner Erinnerung die erste Speise meiner Kindheit, meine Mutter hat sie zubereitet. In Österreich ist es kompliziert, Lammhirn zu finden. Ich war wohl schon als Kind nicht so Mainstream. Ich habe damals nämlich auch schon Krustentiere geliebt. Bei uns war es eine Familientradition: Entweder du entscheidest, was es zum Geburtstag zu essen gibt, oder du entscheidest, in welches Restaurant alle gingen. Ich habe im Sommer Geburtstag und hatte immer etwas parat: Mit vier Jahren wollte ich schon in einem Michelin-Sternerestaurant feiern!

**Denis König**

*Le Salzgries*

**Es mag ungewöhnlich klingen, aber meine Erinnerungen an den Sommer von früher haben nichts Ruhiges, sondern sind eher aufregend.** Mir fällt nämlich sofort die Zeit im Neni am Naschmarkt und im Tel Aviv Beach ein! Diese Sommer vor rund 15 Jahren waren verrückt, mit einer unglaublichen Stimmung. Wir waren ständig am Arbeiten. Das Wildeste war unsere jährliche Sommereröffnung im Tel Aviv Beach, mit Wasserballschlachten und Menschen, soweit das Auge reichte. Damals hat man noch Facebook-Events erstellt, und wir hatten innerhalb weniger Stunden 15.000 Anmeldungen! Mit einem Gericht verbinde ich diese Sommer sehr: Wassermelone mit Schafkäse und karamellisierten Nüssen. Der beste Geschmack, wenn es heiß ist!

**Elior Molcho**

*Kvetch*

# carpe diem CHALLENGE

FOTO: Philipp Schönauer // ASA12



JETZT  
ANMELDEN!



## Lust auf eine Challenge?

**Jeden Monat** überraschen wir dich mit einem Challenge-Thema. Du entscheidest, ob du mitmachen willst. Wir begleiten dich **eine Woche lang** und senden dir täglich Inspiration in dein E-Mail-Postfach. Dich erwarten **jede Menge Inhalte**, Webinare und Interviews mit Expert:innen, Videos zum Mitmachen und eine Community, mit der du deine Erfahrungen teilen kannst. Sei dabei!

#wirmachenseinfach

**CARPEDIEM.LIFE/CHALLENGE**

CHALLENGE<sup>+</sup>

**Jetzt NEU:** Sichere dir die **carpe diem-CHALLENGE+** zum Vorteilspreis von € 14,90. So bekommst du das exklusive Begleit-Tagebuch für dein Challenge-Jahr mit buntem Sticker-Set sowie viele weitere Vorteile!





# DEN SOMMER FEFERN

In jeder noch so kleinen Ferienhaus-Küche, im Campingwagen oder auf dem Balkon: Kulinarikautor Stevan Paul liebt es, auch im Urlaub zu kochen. Seinen jahrzehntelangen Erfahrungen mit der entspannten Urlaubsküche des Sommers hat er jetzt ein Buch gewidmet. Wir haben ihm einige Tipps entlockt.

Das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden ist für Stevan Paul (Bild Mitte) im Urlaub besonders wichtig.

**REZEPTE:** Stevan Paul   **FOTOS:** Vivi D'Angelo/Brandstätter Verlag   **INTERVIEW:** Susanne Jelinek

## DAS INTERVIEW

### Welchen Geschmack verbinden Sie mit den Sommern Ihrer Kindheit?

Ich bin ein Campingkind. Die ersten Urlaubserinnerungen sind, dass wir mit den Eltern im VW-Bus in den Bergen unterwegs waren oder bis runter nach Korsika gefahren sind. Es ging dabei immer um das Zusammensein und Zeit haben. Bei meinen Eltern hatte zudem Essen einen großen Stellenwert, auch im Urlaub. Ich bin sehr dankbar, dass ich früh an diese Idee herangeführt wurde, dass man, wenn man irgendwo ist, mit den Produkten aus der Region kocht und diese entdeckt. Der Geschmack, den ich mit dieser Zeit verbinde, ist simpel: Baguette mit Tomate. Und Wassermelone, ich liebe Wassermelone.

### Welches ist Ihr ultimatives Sommergericht?

Ein bunter Gemüsesalat. Gurke, Tomate, rote Zwiebel, im Grunde ein bisschen wie ein griechischer Salat. Und dazu ein Stück gegrilltes Fleisch oder Cevapcici. Das ist für mich der Sommer. Ein gutes Brot dazu, das ergibt für mich eine Dreifaltigkeit. Diese Zusammenstellung findet sich auch rund ums Mittelmeer in unterschiedlichen Formen.

### Kochen Sie im Sommer anders als im Winter?

Im Sommer geht alles ein bisschen schneller. Der Gemüsesalat ist ein gutes Beispiel, der ist ganz flott zusammengeschnitten. Die Gemüsesorten sprechen in diesen Monaten mit ihrer sonnigen Reife für sich. Das macht die Sommerküche so spontan und schön. Dennoch koch ich auch das eine oder andere längere Rezept zwischendurch, weil man gerade im Urlaub auch mal Zeit hat, sich etwas zu gönnen, was etwas länger dauert.

### Was macht für Sie den Reiz aus, in ein Ferienapartment und nicht einfach in ein Hotel zu fahren, wo man sich bedienen lassen kann?

Ich bin gerne bei mir, und ich bin gerne mit meinen Lieben. Ich mag es, dass man bei dieser Art von Urlaub so zusammen ist. Ich habe das ganze Jahr mit super vielen Leuten zu tun, deswegen möchte ich den Urlaub nicht auch noch in einer Hotelanlage verbringen. Es ist schön, weil man auch mal Zeit hat, sich aufeinander zu konzentrieren. Das passiert

sowohl beim Campingurlaub als auch, wenn man sich ein kleines Häuschen mietet. Vor allem beim Essen kommen dann alle zusammen.

### Wird dann auch gemeinsam gekocht?

Es bin doch meistens ich, der kocht. Ich liebe es eben, deshalb reiße ich das auch im Urlaub an mich. Alle anderen sind superhappy, dass sie gar nichts machen müssen. Was ich aber gerne mag, ist, wenn man mit Kindern unterwegs ist, die Kids ein bisschen einzuspannen. Dass die zum Beispiel die frischen Erbsen aus der Schale holen, und dann wissen, dass Erbsen nicht aus der Tiefkühltruhe oder der Dose kommen, sondern eine Pflanze sind. Die Kids auf eine fröhliche Weise mitmachen zu lassen: Dazu gehört dann auch das Probieren Lassen, das Miteinander-Werkeln und dann auch der Stolz – den sieht man bei Kindern total. Wenn die mitgeholfen haben, servieren sie das als ihr Gericht. Diese Freude an Genuss und Kultur: Das ist das Schönste, was man Kindern auf den Lebensweg mitgeben kann. Und das beginnt in der Küche beim gemeinsamen Kochen.

### Haben Sie einen Tipp für all jene, die vorhaben, in ihrem Ferienapartment zu kochen?

Vorbereitung ist alles. Also mit dem Vermieter in Kontakt treten, sich genau informieren, wie die Küche aussieht und was da so steht. Da geht es um so einfache Sachen wie: Ist ein Ofen drinnen? Gibt es einen Gas- oder Holzkohlegrill, und was ist erlaubt? Dann bin ich noch sehr dafür, dass man ein paar sinnvolle Sachen mitnimmt, etwa ein gutes Schneidemesser und einen Sparschäler. Das ist die Grundausstattung. Einfach in ein Handtuch einschlagen und in den Koffer packen. In Ferienhäusern gibt es ja oft diese bunten, stumpfen Messer mit Plastikgriffen, daran hat man fix keine Freude.

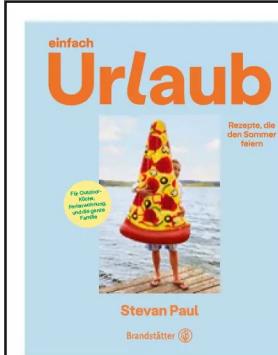
### Haben Sie auch Tricks für den gekühlten Transport der Lebensmittel?

Ich behaupte seit meinem ersten Camping-Kochbuch „Open Air“, dass ich der Erfinder der trinkbaren Kühléléments bin. Man kauft sich 0,33-l- oder 0,5-l-Wasserflaschen. Da sich Wasser beim

Frieren dehnt, einen kleinen Schwups Wasser entnehmen, wir gießen damit immer unsere Pflanzen vorm Urlaub. Dann werden die zwei Tage vor der Abreise tiefgefroren. Diese Flaschen haben eine klasse Kälteenergie und tauen extrem langsam auf. Wir haben das beim Camping und bei Festivals ausprobiert. In Kombination mit einer Kühlbox hatten wir am dritten, vierten Tag noch gekühltes Essen und kalte Getränke. Und wenn sie komplett aufgetaut sind, hat man kühles Wasser zu trinken. Wichtig: nicht vergessen, die Flaschen zu recyceln.

### Zum Abschluss eine wichtige, unkulinariische Frage: Haben Sie einen richtig guten Tipp gegen Gelsen?

Ein ewiger Kampf, das ist schrecklich! Ich bin noch dazu so ein Wassermensch, ich verbringe deshalb viele Sommerurlaube an Seen und Flüssen, da gehören die Gelsen abends einfach dazu. Ich befürchte, man muss mit ihnen leben. Aber ich habe einen tollen Trick gegen Wespen. Wir kennen das alle: Morgens macht man sich einen schönen Frühstückstisch, und in dem Moment, in dem man das Marmeladeglas aufschraubt, sind die schon da. Und essen auch noch beim Schinken mit. Wir haben uns deshalb angewöhnt, eine Wassersprühflasche neben dem Tisch stehen zu haben. Wenn die Wespen kommen, sprühen wir sie an. Die denken dann anscheinend, dass es regnet und machen sich auf den Rückweg. Sie sind allerdings auch nicht ganz doof – irgendwann merken Sie, „Oh, ich wurde reingelegt, es regnet ja gar nicht!“ Dann kommen sie zwar zurück, aber bis dahin ist man meist mit dem Frühstück fertig. Der Wasserflaschentrick funktioniert für eine gewisse Zeitspanne wirklich einwandfrei.



Stevan Pauls neues Buch ist voller Tipps und Rezepte, die den Sommer feiern. Auf den nächsten Seiten gibt es schon einen Vorgeschmack, mehr finden Sie in:  
**Einfach Urlaub**  
Brandstätter Verlag,  
€ 32,-

*Was einst als Brotverwertungsidée seinen Anfang nahm, ist heute ein Klassiker meiner Ferienküche: übrige Ciabattascheiben mit Knoblauchöl, Zucchini, Tomaten und Käse aus dem Ofen, Tzaziki dazu und Spiegeleier. Klappt dankenswerterweise auch mit frischem Brot!*

**4 PORTIONEN TZAZIKI FERTIG IN:** 10 Minuten (*gerne etwas ziehen lassen*) **BROTE FERTIG IN:** 35 Minuten

**TZAZIKI**

1 ungeschälte Bio-Gurke (*grob geraspelt*)  
150 g Cremejoghurt  
1 EL Olivenöl  
2 Zweige Dill  
Frisch geriebene,  
unbehandelte Zitronenschale

**ZUCCHINI-TOMATEN-BROTE**

6 mittlere Tomaten  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  Ciabatta  
120 g geriebener Käse (*siehe Tipp*)  
4 Eier  
Rucola oder Basilikum

*Salz, Essig, Olivenöl*

- 1 Mit dem Tzaziki geht's los, die groben Gurkenraspeln wollen leicht gesalzen ein bisschen ziehen. Derweil Cremejoghurt mit 1 Spritzer Essig und Olivenöl cremig rühren. Mit Salz würzen. Dill fein schneiden und mit 1 Hauch Zitronenschale unterrühren. Ich schätze die Frische von Tzaziki ohne Knoblauch, wer mag, reibt  $\frac{1}{2}$ -1 Zehe in den Joghurt. Kurz vor dem Servieren die Gurkenraspeln ausdrücken und unterrühren. Während die Brote gemacht werden, kann sich Wasser absetzen, in diesem Fall vor dem Servieren einfach umrühren.
- 2 Ofen auf 220 Grad schalten. Tomaten in Scheiben schneiden und salzen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und salzen. Knoblauchzehe schälen und durchpressen, mit Olivenöl verrühren.
- 3 Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, mit dem Knoblauchöl besprengen. Eng auf ein Blech mit Backpapier oder Backfolie legen. Gemüse dachziegelartig übereinanderlappend und in Reihe auf den Brotscheiben verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im heißen Ofen 20 Minuten backen.
- 4 5 Minuten vor Ende der Garzeit Spiegeleier in etwas Olivenöl in einer Pfanne braten, salzen. Eier auf die Zucchini-Tomaten-Brote setzen und mit etwas Rucola (Basilikum passt auch gut) bestreuen.

**TIPP**

Hier nehme ich für den geriebenen Käse gern 80 g jungen Bergkäse und 40 g Parmesan. Bergkäse schmilzt gut, Parmesan bringt Geschmack und Umami. Als Faustregel gilt: einen Käse, der gut schmilzt, und einen, der Würze bringt, im Verhältnis 2:1 mischen.



## ZUCCHINI-TOMATEN-BROTE VOM BLECH MIT EI UND TZAZIKI

# CHORIZO-TACOS MIT SCHWARZEN BOHNEN



## ZUM GRILLEN

Gut, dass es mittlerweile Soft-Tortilla-Fladen für Tacos vakuumiert im Supermarkt gibt.  
In der Kühltasche können sie unkompliziert mit auf die Reise geben für leckere  
Grill-Tacos mit würziger Chorizo und cremigem Bohnenragout.  
Das lässt sich auch gut am Vortag zubereiten, es wird nach dem Aufwärmen nur besser.

**4 PORTIONEN (bzw. 8 Tacos) FERTIG IN: 35 Minuten**

1 Fleischtomate  
1 Dose schwarze Bohnen (ca. 420 g Abtropfgewicht,  
wahlweise Kidneybohnen oder weiße Bohnen)  
2 rote Zwiebeln  
(Rotwein-)Essig  
Salz  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Tomatenmark  
1–2 TL Ahornsirup oder Honig  
200 ml Gemüsesuppe  
Chilisauce (z.B. Chipotles in Adobo oder Sriracha)  
4 Römersalatblätter  
1 Frühlingszwiebel  
4 Chorizo-Würste  
8 Tortilla-Fladen (ca. 10 cm Durchmesser)

- 1 Die Tomate würfeln. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen, abtropfen lassen. Die Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit Essig besprengen, salzen und beiseitestellen.
- 2 Die andere Hälfte der Zwiebeln in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig dünsten. Knoblauch schälen und fein gewürfelt mit den Tomaten zugeben. Tomatenmark und Ahornsirup unterrühren, die Bohnen zugeben. Suppe angießen und aufkochen. Offen 8–10 Minuten dicklich einkochen, mit Salz und Chilisauce würzen.
- 3 Salatblätter waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und in kaltes Wasser legen. Die Chorizos längs halbieren und bei milder Hitze auf dem Grill oder auch in der beschichteten Pfanne ohne Fett 4–6 Minuten grillen oder braten.
- 4 Die Tortillas vor dem Erwärmen mit wenig Wasser anfeuchten und dann sekundenschnell auf dem Grill oder in einer Pfanne erwärmen. Mit je 1 Salatblatt, etwas Bohnenragout und ½ Chorizo füllen. Mit Essigzwiebeln und Frühlingszwiebeln getoppt servieren.

**NATÜRLICH für uns**

**Ehrlich nährt AM LÄNGSTEN.  
Bio mit Sicherheit.**

Mit den Bio-Produkten von „natürlich für uns“ versprechen wir Ihnen nicht nur hochwertige Spezialitäten zu fairen Preisen – wir garantieren Ihnen darüber hinaus absolute Sicherheit und Ehrlichkeit. Konkret durch externe Gütesiegel und umfangreiche Informationen zu unseren Lieferanten und Produzenten.

**NATÜRLICH für uns** Das ist Bio mit Mehrwert. CO<sub>2</sub> neutral

[www.natuerlich-fuer-uns.at](http://www.natuerlich-fuer-uns.at)

**Nah&Frisch** bei ausgewählten Kaufleuten

**UNIMARKT** Genuss verbindet

*Diese fröhliche Interpretation zweier Klassiker aus der kroatisch-serbischen Küche verdanken wir einem Missgeschick und einem Zwischentief: Beim Zubereiten eines Djuvec-Reis lag ich mit der Suppen-Menge derart daneben, dass eher ein Eintopf daraus wurde. Den mochten aber alle! Und weil es an diesem Abend auch noch regnete, habe ich die Cevapcici nicht wie geplant gegrillt, sondern zu Bällchen geformt und rasch in der Pfanne gebraten. Kam ebenfalls gut an.*

**4 PORTIONEN FERTIG IN:** 45 Minuten (plus 1 Stunde Ruhezeit vorweg für die Cevapcici)

**CEVAPCICI-BÄLLCHEN**

- 1 Weckerl (oder 3 Scheiben Toastbrot)  
100 ml warme Milch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Ajvar  
1 Ei (M)  
600 g Rinderfaschiertes  
Salz

**DJUVEC-EINTOPF**

- 2 Karotten  
2 Paprika (rot und grün)  
Salz  
200 g Langkornreis  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Olivenöl  
50 g zweifach konzentriertes Tomatenmark  
4 EL Ajvar  
700 ml Gemüsesuppe  
150 g TK-Erbsen

- 1 Das Weckerl fein würfeln und in warmer Milch weichen. Abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln und mit Ajvar, Ei und eingeckten Weckerlwürfeln verrühren.
- 2 Alles zum Faschierten geben, mit Salz würzen und kräftig durchkneten. Aus der Masse mit befeuchteten Händen Bällchen drehen. Abgedeckt auf einem Teller 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen (jetzt wäre Zeit, den Eintopf anzusetzen).
- 3 Die Bällchen in einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl bei mittlerer Hitze in 10–12 Minuten goldbraun braten.
- 4 Karotten schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und würfeln. Das Gemüse salzen. Den Reis in einem Sieb waschen. Knoblauch schälen und fein schneiden.
- 5 Öl in einem Bräter erhitzen, das Gemüse mit Reis und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark und Ajvar unterrühren. Mit Suppe auffüllen. Offen 20 Minuten leise köchelnd garen. Erbsen und Cevapcici-Bällchen zugeben und noch 5 Minuten weiterköcheln.

**TIPP**

Wenn es mal schnell gehen soll, kann man auch grobe rohe Bratwürste kaufen, die Haut entfernen und das Brät zu Bällchen rollen.

# DJUVEC-EINTÖPF MIT CEVAPCICI-BÄLLCHEN





# Fluffy Pancakes



Die Eltern von unserem kleinen Küchenstar Mia dürfen sich freuen: Künftig gibt es beim Sonntagsfrühstück die fröhlichsten Pancakes aller Zeiten!

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

Danke Mia!  
Deine Pancakes  
sind fluffig,  
fruchtig und  
sooo süß.



## GUT ZU WISSEN

### Bio-Obst, -Gemüse und -Kräuter selbst ziehen? Ja! Natürlich

Ja! Natürlich legt nicht nur bei Lebensmitteln Wert auf beste Bio-Qualität, sondern gibt auch die Möglichkeit, seinen eigenen grünen Daumen unter Beweis zu stellen – egal ob auf dem Balkon oder im Garten. Mit Saatgut, Jungpflanzen, Beerenträuchern und Kräutern wird man mit Links zum Bio-Gärtner und Selbstversorger. Schön bunt wird es mit der Bio-Nützlingswiese, Bio-Blumen- und Bio-Wildblumensamen. Die Blütenpracht erfreut uns und versorgt ganz viele Insekten wie Bienen und Schmetterlinge mit Nahrung.

## MIA

Mia ist sieben Jahre alt, freut sich schon sehr auf die zweite Volksschulkasse und ist ein fröhlicher Wirbelwind. In der Küche ist Mia ganz schön mutig und kann tatsächlich schon alleine Palatschinken in der Pfanne schupfen! Sie schwimmt gerne, fährt viel mit dem Rad, liebt es zu basteln und macht neuerdings sogar mit ihrem Papa Herbert einen Japanisch-Kurs. Wow! Mias Lieblingsfarbe ist Türkis. Womit sie die größte Freude beim Essen hat? Kaiserschmarren und Schnitzel mit Preiselbeeren!

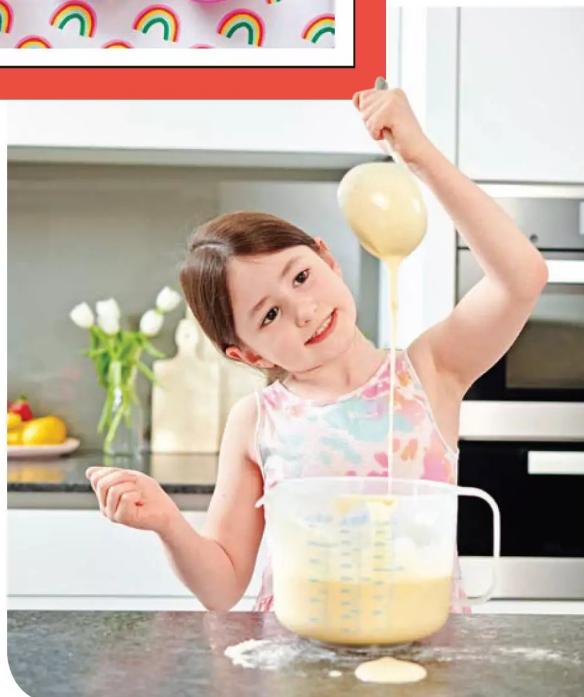


**6 STÜCK ZUBEREITUNG:** ca. 25 Minuten

3 mittlere Eier  
80 g Kristallzucker  
200 g Joghurt  
200 ml Haferdrink  
200 g glattes Dinkelmehl  
1 Pkg. Backpulver  
150 g Schokolade  
500 g Obst und Beeren  
80 ml Ahornsirup

#### Butter

- 1 Eier und Zucker ca. 3 Minuten cremig mixen. Joghurt und Haferdrink einrühren. Mehl und Backpulver untermischen. Schokolade klein hacken.
- 2 1 MS Butter in einer Pfanne aufschäumen und 1 Schöpfer vom Teig in der Pfanne verteilen. Mit einem Teelöffel der Schokolade bestreuen. Bei mittlerer Hitze anbacken lassen, bis die Unterseite goldbraun ist. Pancake wenden und fertig backen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem übrigen Teig ebenso verfahren.
- 3 Obst und Beeren putzen, in Stücke schneiden und die Pancakes damit verzieren. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.





# GRILLBASICS, DIE ALLES NOCH BESSER MACHEN

Grillen muss nicht kompliziert sein. Mit dem einen und anderen Trick oder Basisrezept wird aus einer simplen Grillerei etwas Besonderes. Wir haben bei Profis nachgefragt, wie sie es angehen!

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

**TEXT:** Susanne Jelinek **INTERVIEWS:** Susanne Jelinek, Wolfgang Schlüter





**G**rillen gehört für viele zum Sommer dazu. Meist braucht es fürs Barbecueglück nicht allzu viel: ein wenig Gemüse, ein gutes Stück Fleisch und ein herzhafter Salat, schon sind alle zufrieden. Um dieses Glück zu steigern, kann man die eine oder andere Kleinigkeit tun. **Wir haben für Sie deshalb nicht nur eine Reihe an genialen Basic-Rezepten vorbereitet (ab S. 72), sondern auch kulinarische Profis nach ihren persönlichen Grillgewohnheiten befragt.**

Bei den Köchinnen und Köchen zeigt sich ganz klar, dass gegrilltes Gemüse in ungewöhnlichen Varianten nicht fehlen darf. Bedeutet: Es landen nicht einfach Zucchini scheiben und Champignons am Rost. **Manuela und Konstantin Filippou** (*Restaurant Konstantin Filippou*) wickeln gerne Rote Rüben in Folie. „Nach dem Grillen träufeln wir die griechische Haselnussvinaigrette, die wir für Mama Konstantina herstellen, darüber. Ein Traum!“

**Heinz Reitbauer** (*Restaurant Steirereck*) setzt auf die direkte Kraft von Glut und Feuer. „Ich grille alles an Gemüse, was eine gewisse Grundgröße hat, von Melanzani über Kohlrabi bis zu Süßerdäpfeln“, erzählte er GUSTO. „Direkt in oder auf der Glut, je nachdem wie viel Zeit ich habe. Wir garen sie meistens im Ganzen, bis sie außen ganz dunkel sind. Das Innenleben bleibt super-saftig, das holen wir dann aus der Schale und verarbeiten es.“

Auf das aromatische Innenleben setzt auch **Fritz Tösch** (*Das Fritz*): Die gegrillte Melanzani schabt er aus, hackt das Fleisch klein und würzt es mit Zitronensaft, viel frischer Petersilie, etwas Kardamom und weiteren Gewürzen, durch die ein orientalischer Touch ins Spiel kommt. Die Creme kann man als Dip verwenden oder, wie Tösch es bevorzugt, weiterverarbeiten: „Ich schneide mit der Aufschnittmaschine mehr Melanzani ganz dünn auf, die werden dann frittiert. Die Melanzanipaste wird auf die Scheiben gestrichen, diese staple ich übereinander. Am Ende kommt die Melanzanitorte zum Erwärmen auf den Rost. Sie schmeckt toll zu gegrilltem Fisch oder Fleisch!“

**Christian Domschitz** (*Vestibül*) liebt Zitrusduftiges bei seinen Grilleinladungen: „Ich lege am Anfang des Grillens Orangen und Zitronen auf den Grill. Das sorgt für einen tollen Geruch! Ich platziere sie zudem danach am Tisch, dann können sich die Gäste daraus eine Limonade pressen oder sie zum Grillgut genießen.“ Die Zitrone passt perfekt zu Fisch, die gegrillte Orange zu Rindfleisch und Lamm. Mit vielen seiner Kollegen teilt Domschitz die Vorliebe für klare Geschmackswelten: zu viel und zu ausgefallen zu würzen, muss für ihn genausowenig sein wie für **Norbert Payr** (*Früher: Der lustige Bauer*). Dieser

meint: „Ich stamme aus einer Generation, die sehr puristisch kochen gelernt hat. Ich verwende Olivenöl, Salz und Pfeffer, um Fleisch fürs Grillen vorzubereiten. Viele Gewürze überdecken den Geschmack des Grundprodukts, das finde ich gerade dann, wenn Hochwertiges gekauft wird, schade.“

**Denis König** (*Le Salzgries*) findet hingegen Gewürze beim Grillen durchaus spannend, er zieht aber Trockenrubs den verbreiteten Marinaden vor. „Ins Fleisch einmassieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen – entweder in Plastikfolie oder vakuumverpackt.“ Sein Favorit: ein Mix aus Zwiebelgranulat, getrocknetem Knoblauch, getrocknetem, geriebenem Basilikum, Paprika sowie wenig Salz und Pfeffer. „Mit Pfeffer passe ich sehr auf. Wenn er verbrennt, wird er bitter. Deswegen verwende ich ihn am liebsten am Ende!“



## WEINTIPPS ZU GEGRILLTEM

### WEISSWEIN

Zu scharfen Saucen passen fruchtige Weine wie Riesling mit leichtem Restzucker oder im Barrique ausgebauter weißer Burgunder wie Chardonnay oder Pinot Blanc. Auch Rotgipfler bietet sich an. Ein Pinot Blanc vom Leithaberg, ein mittelgewichtiger Grüner Veltliner aus der Wachau oder dem Traisental oder ein Wiener Gemischter Satz DAC harmonieren perfekt zu Fisch und Flusskrebsen. Sind Kräuter im Spiel, empfiehlt sich ein Sauvignon Blanc aus der Steiermark.

### ROTWEINE: GEKÜHLT ODER KRÄFTIG

Geht es heiß her, vertragen vor allem fruchtige, klassisch ausgebauten Rotweine wie Zweigelt, Sankt Laurent, Blaufränkisch oder der Blaue Portugieser ein gut gekühltes Umfeld von ca. 14 °C. Tanninreiche Rote stehen auf Röstaromen und harmonieren gut mit Steaks oder Ribs vom Rost und scharf angebratenem Gemüse. Kellerkalte gereifte Reserve sind der perfekte Ausklang.

### SÜSS ODER ORANGE WINE

Orange Wine trinkt sich sehr gut zu Fleisch aus dem Smoker. Ein Glas maischevergorener Traminer ist ein feiner Aperitif und sorgt sicher für ein Aha-Erlebnis. Zu gegrillten Früchten schmeckt eine Trockenbeerenauslese oder ein Traminer mit höherem Restzucker.

# SAUCEN

## SENFSAUCE MIT MARILLEN

**ERGIBT:** ca. 400 ml

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

300 ml Gemüsesuppe  
150 ml weißer Balsamico  
20 g Meersalz  
2 Prisen Nelkenpulver  
50 g gelbe Senfkörner  
1 TL Koriander (*ganz*)  
80 g getrocknete Marillen  
10 g Senfpulver  
100 g Topfen  
100 ml Buttermilch

*Salz, Pfeffer*

- 1 Suppe, Balsamico, Meersalz und Nelkenpulver vermischen und auf ca. 150 ml der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Gegen Ende der Garzeit Senfkörner und Koriander zugeben und mitkochen. Mischung umfüllen, fein pürieren und abkühlen lassen.
- 2 Marillen möglichst klein schneiden. Suppenmischung, Senfpulver, Topfen und Buttermilch gut verrühren. Marillen untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

## ASIA-BBQ-SAUCE

**ERGIBT:** ca. 300 ml

**ZUBEREITUNG:** ca. 15 Minuten

40 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
150 g Ketchup  
1 EL Reisessig  
100 ml Hoisin-Sauce  
1 EL Chilisauce  
1 EL Sojasauce

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer raspeln, Knoblauch möglichst fein hacken.
- 2 Alle Zutaten gut verrühren.





## AVOCADOSAUCE MIT KORIANDER UND ERDNÜSSEN

**ERGIBT:** ca. 500 ml

**ZUBEREITUNG:** ca. 20 Minuten

1 Avocado  
40 g Petersilie  
40 g Koriander  
2 Knoblauchzehen  
1 grüner Chili (*entkernt*)  
4 EL Limettensaft  
125 ml Gemüsesuppe  
125 ml Olivenöl  
60 g Erdnüsse (*gehackt*)

—  
*Salz*

- 1 Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob schneiden. Kräuter grob schneiden. Knoblauch schälen. Chili längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili klein hacken.
- 2 Alle Zutaten in einem Kutter fein pürieren und mit Salz abschmecken.

## RÖSTZWIEBEL-MAYONNAISE

**ERGIBT:** ca. 400 ml

**ZUBEREITUNG:** ca. 15 Minuten

50 g Röstzwiebeln  
20 g Schnittlauch  
300 g Mayonnaise  
1 EL Honig  
1 EL weißer Balsamico  
2 MS Chilipulver

—  
*Salz*

- 1 Röstzwiebeln grob hacken, Schnittlauch fein schneiden.
- 2 Mayonnaise, Honig, Balsamico, Schnittlauch und Röstzwiebeln verrühren und mit Chilipulver und Salz würzen.

# MARINADEN

## ZWIEBEL-PAPRIKAMARINADE

**ZUM MARINIEREN:** von ca. 2 kg Fleisch  
(Schwein, Geflügel, Lamm)

**ZUBEREITUNG:** 10 Minuten

50 g geräucherter Paprika (*eingelegt*)

10 g Fenchelsamen (*geröstet*)

1 roter Chili

200 g rote Zwiebeln

50 g Ajvar

20 g Paprikapulver

80 ml Sonnenblumenöl

- 1 Paprika abtropfen lassen und möglichst fein hacken. Fenchelsamen in einem Mörser fein zerstoßen. Chili längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Alle Zutaten verrühren.
- 3 Fleisch mit der Marinade rundum einreiben und mit den Zwiebeln in ein Gefäß schichten. Mit Frischhaltefolie zudecken und zum Marinieren für mehrere Stunden (im Idealfall ca. 24 Stunden) kühl stellen.



## MEDITERRANE MARINADE

**ZUM MARINIEREN VON:** ca. 2 kg Fleisch

(Rind, Lamm, Schwein)

**ZUBEREITUNG:** 10 Minuten

6 Knoblauchzehen

2 EL Thymian (*gehackt*)

2 EL Rosmarin (*gehackt*)

2 TL Korianderkörner

2 TL schwarze Pfefferkörner

2 TL Kreuzkümmel

200 ml Olivenöl

2 TL Paprikapulver

- 1 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian, Rosmarin, Koriander, Pfefferkörner und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen.
- 2 Alle Zutaten verrühren.
- 3 Fleisch mit der Marinade gut vermischen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt mehrere Stunden (im Idealfall ca. 10 Stunden) kühl stellen.





## DUNKLE BIERMARINADE

**ZUM MARINIEREN:** von ca. 2 kg Schweinefleisch und Ripperln

**ZUBEREITUNG:** 20 Minuten

500 ml dunkles Bier  
4 Knoblauchzehen  
1 EL grobes Meersalz  
40 g Braunjucker  
1 TL Chilipulver  
½ TL Zimt (*gemahlen*)  
½ TL weißer Pfeffer

- 1 Bier auf die Hälfte der ursprünglichen Menge einkochen lassen, umfüllen und abkühlen lassen.
- 2 Knoblauch schälen, grob schneiden und mit den übrigen Zutaten verrühren.
- 3 Fleisch mit der Marinade vermischen oder darin wenden. Mit Frischhaltefolie zudecken für mehrere Stunden (im Idealfall ca. 12 Stunden) kühl stellen.



## LIMETTEN-CHILIMARINADE

**ZUM MARINIEREN VON:** ca. 2 kg Grillgut (Geflügel, Fisch oder Garnelen)

**ZUBEREITUNG:** 10 Minuten

20 g weiße Pfefferkörner  
3 kleine Chilis  
3 Stangen Zitronengras  
125 g Honig  
Schale von 4 Bio-Limetten (*abgerieben*)  
4 EL Limettensaft  
20 g Meersalz  
1 EL Olivenöl

- 1 Pfefferkörner in einer Pfanne trocken (ohne Zugabe von Öl) erhitzen, bis sie duften. Körner umfüllen und in einem Mörser zerkleinern. Chilis längs halbieren, die Kerne entfernen und die Chilis fein hacken. Zitronengras quer in Scheiben schneiden. Alle Zutaten verrühren.
- 2 Fleisch oder Fisch mit der Marinade bestreichen oder gut vermischen. Mit Frischhaltefolie zudecken, für mehrere Stunden (im Idealfall ca. 24 Stunden) kühl stellen.

# RUBS

## ZITRONEN-RUB

(ideal für Fisch und Oktopus)

**ERGIBT:** ca. 150 g

Schale von 8 Bio-Zitronen (*abgerieben*)  
40 g Fenchelsamen  
40 g grobes Meersalz  
10 g schwarze Pfefferkörner  
10 g Braunzucker  
2 TL Ingwerpulver  
2 TL Knoblauchgranulat

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 500 g Grillgut benötigt man 1–2 EL Rub.

## CHILI-RUB

(ideal für Rind, Schwein und Geflügel)

**ERGIBT:** ca. 160 g

3 g schwarze Pfefferkörner  
10 g Kümmel  
10 g Koriandersamen  
80 g feines Meersalz  
30 g brauner Rohrzucker  
5 g Paprikapulver (*geräuchert*)  
10 g Chilipulver  
5 g Knoblauchpulver  
5 g Zwiebelpulver  
1 g Oregano (*getrocknet*)

- 1 Pfefferkörner, Kümmel und Koriandersamen in einer beschichteten Pfanne (ohne Zugabe von Öl) erhitzen, bis sie duften. Umfüllen und abkühlen lassen.
- 2 Mischung in einem Kutter fein mahlen und mit den restlichen Zutaten vermischen.

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 500 g Fleisch benötigt man 1–2 EL Rub.

## RÖSTZWIEBEL-RUB

(ideal für Fleisch und Huhn)

**ERGIBT:** ca. 190 g

100 g grobes Meersalz  
30 g Paprikapulver  
30 g Röstzwiebeln  
1 EL Thymian (*getrocknet*)  
1 EL Oregano (*getrocknet*)  
20 g weißer Pfeffer (*gemahlen*)  
1 TL Cayennepfeffer  
1 Lorbeerblatt (*gemahlen*)

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 500 g Fleisch benötigt man 1–2 EL Rub.

## ALLROUNDER-RUB

(ideal für Rind, Schwein, Geflügel und Fisch)

**ERGIBT:** ca. 170 g

2 TL Zitronenpfeffer  
8 g schwarze Pfefferkörner  
24 g Koriander (*ganz*)  
16 g Thymian (*getrocknet*)  
16 g Majoran (*getrocknet*)  
20 g Fenchelsamen  
80 g grobes Meersalz

Alle Zutaten in einem Mörser zermahlen.

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 500 g Grillgut benötigt man 1–2 EL Rub.

## VEGGIE-RUB

(ideal für Pommes frites, Erdäpfelgerichte, Gemüse und Pilze)

**ERGIBT:** ca. 150 g

80 g grobes Meersalz  
20 g weißer Rohrzucker  
10 g Currysauce  
20 g Paprikapulver  
10 g Zwiebelpulver  
2 TL Zitronenschale (*getrocknet*)  
2 EL Petersilie (*getrocknet*)

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 1 kg Erdäpfeln, Gemüse oder Pilzen benötigt man 1–2 EL Rub.

## ASIA-RUB

(ideal für Schwein, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte)

**ERGIBT:** ca. 180 g

4 Stangen Zitronengras  
6 g schwarze Pfefferkörner  
6 g Koriandersamen  
1 TL Chiliflocken (*getrocknet*)  
30 g Braunzucker  
100 g feines Meersalz  
6 g Paprikapulver (*edelsüß*)  
6 g Ingwer (*gemahlen*)  
1 EL Bio-Limettenschale (*abgerieben*)  
1 EL Bio-Orangenschale (*abgerieben*)

1 Zitronengras quer in dünne Scheiben schneiden, dann hacken. Pfeffer, Koriander und Chili in einer beschichteten Pfanne (ohne Zugabe von Öl) erhitzen, bis sie duften.

2 Mischung umfüllen und mit dem Zitronengras im Kutter grob mahlen. Mischung abkühlen lassen und mit den übrigen Zutaten vermischen.

**Dosierung:** Zum Würzen von ca. 500 g Grillgut benötigt man 1–2 EL Rub.





# GRILLBUTTER

## SARDELLEN-KAPERNBUTTER MIT ZITRONE

**12 PORTIONEN** (je ca. 30 g)

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

**ZUM KÜHLEN:** ca. 1 Stunde

2 kleine Knoblauchzehen  
20 g Dille  
4 Sardellenfilets  
50 g kleine Kapern  
250 g weiche Butter  
2 EL Zitronensaft  
Schale von 2 Bio-Zitronen (*abgerieben*)  
1 TL Salz

—  
*Pfeffer*

- 1 Knoblauch schälen. Dille von den Stielen zupfen. Sardellen, Kapern, Knoblauch und Dille fein hacken.
- 2 Butter cremig aufschlagen, Zitronensaft, Zitronenschale und die übrigen Zutaten unterrühren. Butter salzen und pfeffern.
- 3 Zum Festwerden für ca. 1 Stunde kühl stellen.

## PARADEISER-THYMIANBUTTER

**12 PORTIONEN** (je ca. 30 g)

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

**ZUM KÜHLEN:** ca. 1 Stunde

100 g getrocknete Paradeiser (*eingelegt*)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Thymian (*gehackt*)  
1 EL Olivenöl  
250 g weiche Butter  
50 g Paradeismark  
1 TL Salz

—  
*Pfeffer*

- 1 Paradeiser fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Knoblauch und Thymian im Öl anschwitzen, Paradeiser untermischen und kurz mitgaren. Mischung umfüllen und auskühlen lassen.
- 2 Butter cremig aufschlagen, Paradeis-Mischung und -mark unterrühren. Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Festwerden für ca. 1 Stunde kühl stellen.

## ROTE-RÜBEN- KRENBUTTER

**12 PORTIONEN** (je ca. 30 g)

**ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

**ZUM KÜHLEN:** ca. 1 Stunde

250 ml Rote-Rübensaft  
250 g weiche Butter  
70 g gerissener Kren (*aus dem Glas*)  
1 TL Salz

—  
*Pfeffer*

- 1 Rübensaft in einem kleinen Topf auf ca. 100 ml der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Umfüllen und auskühlen lassen.
- 2 Butter cremig aufschlagen, Rübensaft und Kren unterrühren. Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Festwerden für ca. 1 Stunde kühl stellen.

## GRÜNE ROSMARIN- OLIVENBUTTER

**12 PORTIONEN** (je ca. 30 g)

**ZUBEREITUNG:** ca. 15 Minuten

**ZUM KÜHLEN:** ca. 1 Stunde

150 g grüne Oliven (*ohne Kern*)  
250 g weiche Butter  
30 g Mandeln (*fein gerieben*)  
1 EL Rosmarin (*fein gehackt*)  
1 TL weißer Balsamico  
1 TL Salz

—  
*Pfeffer*

- 1 Oliven zuerst klein schneiden, dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Butter cremig aufschlagen, Olivenpüree, Mandeln, Rosmarin und Balsamico unterrühren. Butter mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zum Festwerden für ca. 1 Stunde kühl stellen.





VIELE  
VERGLEICHEN  
IN ROM



Sich durch die Ewige Stadt treiben lassen, in verwinkelten Gassen über wilde Kopfsteinpflaster flanieren und flinken Vespas ausweichen, den idyllischen Ausblick auf den Hügeln der Stadt bestaunen und dazwischen immer wieder innehalten, um die lebhafte Atmosphäre Roms einzutauen. Ach ja, und dann wäre da ja noch das fabelhafte Essen! Die Designer und Feinschmecker Lisa Nieschlag und Lars Wentrup haben für „Ti amo Roma“ die authentische Küche Roms erkundet. Drei der besten Rezepte teilen Sie mit Ihnen auf den kommenden Seiten.

**AUTOREN:** Lisa Nieschlag & Lars Wentrup

**REZEPTENTWICKLUNG:** Verena Poppen

**BILDER:** Lisa Nieschlag, Hölker Verlag



„Ti amo Roma“ ist eines der schönsten italienischen Kochbücher des Jahres. Man möchte jedes Gericht sofort verkosten, verliert sich in den stimmungsvollen Bildern und Geschichten, die die Rezepte umrahmen, und bekommt in der Sekunde Lust, in den nächsten Nachtzug nach Rom zu steigen.

Große GUSTO-Leseempfehlung!

Erschienen im Hölker Verlag, € 30,90

# Gnocchi alla romana

GRATINIERTE GRIESSNOCKEN

*Die römischen Gnocchi werden nicht aus Kartoffeln und Mehl hergestellt, sondern aus Hartweizengrieß und anschließend mit Parmesan im Ofen überbacken. In früheren Zeiten stand dieses Gericht immer donnerstags auf dem Speiseplan.*

## FÜR 2 PORTIONEN

250 ml Vollmilch  
75 g Butter  
½ TL frisch geriebene  
Muskatnuss  
125 g Weizengrieß  
1 Eigelb  
100 g Parmesan, gerieben  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

## AUSSERDEM

Auflaufform, 20 cm

- 1 Die Milch mit 60 g Butter und Muskatnuss in einem Topf aufkochen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Weizengrieß einrühren. Bei geringer Hitze 1 Min. unter Rühren köcheln. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen, anschließend mit dem Eigelb und 40 g Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Den Gnocchi-Teig an einer langen Seite auf einen Backpapierbogen geben und zu einer Rolle einwickeln. Auskühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backpapier entfernen und die Teigrolle mit einem Messer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Taler in einer Auflaufform fächerartig schichten. Die restliche Butter schmelzen und die Gnocchi damit bestreichen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und 15–18 Min. im Backofen gratinieren.

## TIPP

Die Gnocchi sind als Vorspeise geeignet und passen auch gut zu Pollo alla romana (S. 86).





# Risotto alle vongole e limone

RISOTTO MIT VENUSMUSCHELN UND ZITRONE

*Rom und das Latium sind eher für ihre zahlreichen Pasta-Rezepte bekannt als für Reisgerichte. Das Muschel-Risotto ist jedoch ein einfaches und herrlich leichtes, aber dennoch raffiniertes und schmackhaftes Rezept.*

## FÜR 2 PORTIONEN

500 g Venusmuscheln  
1 Zwiebel  
2 Sardellenfilets  
1 l Fischsuppe  
2 EL Olivenöl  
180 g Risotto-Reis  
50 ml Weißwein  
Abrieb von ½ Bio-Zitrone  
50 g Parmesan, gerieben  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 Zweige Zitronenthymian

- 1 Die Venusmuscheln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten, offene Exemplare wegwerfen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets fein hacken.
- 2 500 ml Fischsuppe in einem Topf aufkochen. Olivenöl in einem zweiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Reis und Sardellen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit 1 Min. einkochen lassen. Nach und nach die heiße Suppe angießen; dabei die Flüssigkeit immer erst reduzieren lassen und anschließend die nächste Kelle mit Suppe zugeben; die Suppe im Topf auf geringer Hitze weiterköcheln lassen. Das Risotto ist fertig, wenn der Reis gar, aber bissfest ist und die ganze Suppe aufgenommen hat; das kann ca. 20 Min. dauern.
- 3 Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos die restliche Fischsuppe in einem Topf aufkochen und die Muscheln darin bei geschlossenem Deckel 8 Min. köcheln.
- 4 Zitronenabrieb und Parmesan in das fertige Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenthymian abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Das Risotto auf Teller verteilen und die Muscheln darübergeben. Mit Zitronenthymian garnieren.

# Pollo alla romana

HÜHNCHEN MIT PAPRIKA UND TOMATEN

*Ein typisch römisches Gericht, das traditionell am 15. August zu Ferragosto (Mariä Himmelfahrt) serviert wird. An heißen Tagen schmeckt es auch kalt.*

## FÜR 2 PORTIONEN

2 Hühnchenbrustfilets à ca. 200 g  
Salz  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
2 Strauchtomaten  
½ Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
100 ml Hühnersuppe  
1 EL Chiliflocken  
1 TL getrockneter Majoran  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
3 EL Olivenöl

## AUSSERDEM

frischer Majoran zum Garnieren

- 1 Die Hühnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten salzen. Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Strauchtomaten vom Stielansatz befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der gelben Paprikastreifen darin anschwitzen. Tomatenstücke zugeben und etwas verkochen lassen. Hühnersuppe angießen und die Masse fein pürieren. Chiliflocken und Majoran zugeben, die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. bei aufgelegtem Deckel köcheln lassen.
- 3 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin auf beiden Seiten bei niedriger Hitze goldbraun anbraten. Herausnehmen, das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die restlichen Paprikastreifen darin anschwitzen. Die Soße auf Teller geben und das Fleisch und die Paprikastreifen darauf verteilen.

## TIPP

Zu dem Hühnchen passen gut Ciabatta, Pasta oder Kartoffeln.





Foto: iStockphoto.com

# Mozzarella

Mozzarella, ein ursprünglich italienischer Filata-Käse, findet sich in zahlreichen Rezepten und Gerichten weltweit wieder.

Ob auf einer knusprigen Pizza, in frischen Caprese-Salaten oder als cremige Füllung in Pasta-Gerichten – die Vielseitigkeit des Käse-Klassikers steht außer Frage. Welche von insgesamt sieben in Österreich gängigen Mozzarella-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

## GESAMTWERTUNG TOP 3

NOTE MARKE	IN PUNKTEN
1,0 Milbona BioOrganic Mozzarella	6,08
1,6 Cucina Nobile Mozzarella	5,50
1,8 Clever Mozzarella	5,38

## SO WURDE GETESTET

Die vom Institut für Lebensmittelwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse. Zunächst wurden 27 produktspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur sowie Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Mozzarella-Proben beschrieben werden konnten. Anschließend quantifizierten die Prüfer für jedes Produkt die Intensitäten dieser Merkmale und erstellten für alle untersuchten Marken ein spezifisches sensorisches Produktprofil.

Auf Basis dieser intensiven und systematisierten Auseinandersetzung mit der Produktgruppe nahmen die Prüfer in einem zweiten Schritt eine Beurteilung der Qualität in allen sensorischen Wahrnehmungsgruppen sowie eine Gesamtbewertung für alle untersuchten Marken vor.

— Die Prüfung fand im Sensoriklabor des Departments für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der Universität für Bodenkultur Wien statt.

## TESTSIEGER

Den ersten Platz in der Gesamtwertung belegte der Milbona BioOrganic Mozzarella. Die Bio-Marke aus dem Hause Lidl erreichte in den Teilwertungen Geruch, Geschmack und Aussehen die höchste Punktzahl. Der Mozzarella zeichnet sich durch einen intensiven Gesamtgeschmack aus, einen hohen Glanz im Anschnitt sowie einen relativ intensiven Milch- sowie Fett/Rahm-Geschmack. Er ist weder zäh, noch konnten die Tester einen Fehlgeruch oder Fehlgeschmack feststellen.

Platz zwei ging an den Mozzarella der Marke Cucina Nobile. Das Produkt von Hofer rangierte in den Disziplinen Textur, Mundgefühl und Nachgeschmack sogar noch vor dem Gesamtsieger. Saure und süße Geschmacksanteile halten sich beim Cucina Nobile die Waage, die Geschmacksintensität insgesamt ist eher dezent, während er von allen Proben den intensivsten rahmigen und sahnigen Geruch aufweist.

ÖGVS | Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH



Sensorische Prüfung  
Mozzarella

**TESTSIEGER**  
»Höchster Genuss«

Test: 06/23, 7 Produktmarken, Analyse  
in Zusammenarbeit mit der BOKU Wien

**GUSTO**

Auf Rang drei fand sich am Ende der Clever Mozzarella wieder. Beim Geschmack des Produkts von Rewe stehen milchige und rahmige Noten klar im Vordergrund; im Anschnitt präsentierte er sich glänzender und glatter als die meisten Proben.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte der Marken Zurück zum Ursprung, Schärdinger, Ja! Natürlich und Spar Natur\*pur.

# Genussvoll leben

## Highlights im Sommer

Vom Tausendsassa Rosé aus Österreich bis zu den top Urlaubszielen

### Aktiv sein

Warum Genuss gesund ist und man sich auf die Suche nach ihm begeben sollte

### Auf sich achten

Was die Haut jetzt braucht und wie wir unsere Gelenke fit halten

# (W)Einziger Sommer

**HEIMISCH.** Warme, sonnige Nachmittage und laue Sommerabende – was haben wir uns auf die warme Jahreszeit gefreut! Mit ihr kommt auch der ein oder andere Genussmoment – zum Beispiel in Form von Wein. Jetzt besonders beliebt: Rosé aus Österreich!



Noch ist unser Land ein kleiner Geheimtipp für Freunde dieses Weintyps. Kein Wunder, schließlich möchten ihn jene, die ihn kennen, auch weiterhin geheim halten. Denn er ist so vielfältig, dass man durchaus einige Zeit damit verbringen kann, seine Vielfalt zu entdecken. Nicht nur Rot- und Weißweine aus Österreich haben nämlich einen Platz im Herzen aller Vinophilen verdient, sondern auch die heimischen Rosés. Sie überzeugen mit einer einzigartigen Balance aus Frucht, Körper und Frische. Damit stehen sie ihren bekannten Geschwistern um nichts nach.

## Heimat großer Tropfen

Die Vielfalt im Geschmack spiegelt die Vielfalt des Landes wider. Denn hervorragende Rosés kommen aus allen Weinbaugebieten Österreichs. Sie präsentieren sich sowohl als charmanter Jungwein als auch als frische Vertreter aus Zweigelt und St. Laurent aus Niederösterreich oder als rassiger Schilcher aus der Weststeiermark. Auch würzige Blaufränkisch- oder Zweigelt-Rosés aus dem Burgenland erfreuen die Gaumen von Weinfans. In manchen Regionen reicht die Tradition sogar so weit, dass die roséfarbenen Köstlichkeiten durch das DAC-System herkunfts geschützt sind. Das heißt: Sobald auf dem Etikett der Name des Weinbaugebiets durch das Kürzel „DAC“ ergänzt wird, kann man sich sicher sein, einen typischen Wein für dieses Gebiet erworben zu haben.

Der Rosalia DAC Rosé beispielsweise stammt aus dem malerischen Weinbaugebiet Rosalia im Burgenland. Der edle Tropfen überzeugt mit Charme, Frucht, Frische und Würze. Ebenfalls eine regionale Köstlichkeit ist der Weststeiermark DAC Schilcher. Der einst rustikale Bauernwein ist heute ein feines, fruchtiges Getränk mit animierender Säure. Das hat er nicht zuletzt dem ständigen Bestreben nach noch mehr Qualität durch die lokalen Winzer zu verdanken. Wer es gern prickelnd hat und auch in dieser Hinsicht Wert auf Regionalität legt, greift zu Sekt Austria (mit geschützter Ursprungsbezeichnung). Für höchste Güte bürgt die rot-weiß-rote Banderole auf der Kapsel.

## Der „Styler“ unter den Weinen

Wie eingangs erwähnt, ist der Rosé das „kleine Schwarze“ unter den Weinen – er passt immer. Doch wie wäre es diesen Sommer mit ein bisschen „Color Matching“? Dafür serviert man Rosé mit roten oder rosa farbenen Speisen. Schließlich issst das Auge immer mit, und Instagram ist auch nie weit. Als Kombinationen eignen sich zum Beispiel Lachsbrötchen, Erdbeerkuchen oder Shrimps mit Rosés aus der Kategorie „leicht und spritzig“, zum Beispiel Rosésekt. Rinderfiletsteak und Rote-Rüben-Risotto machen sich gut in Verbindung mit Schilcher, während Himbeerparfaits und fruchtig-würzige Rosés wie beispielsweise der Rosalia DAC toll harmonieren.

## Kleines Rosé-Lexikon

**Rosé passt eigentlich zu jeder Gelegenheit.** Er legt im feierlichen Rahmen beim Dinner einen ebenso tollen Auftritt hin wie an einem lauen Sommerabend beim Grillen auf der Terrasse. Rosés aus Österreich hinterlassen einen bleibenden Eindruck, ohne aufdringlich zu sein. Sie passen ebenso gut zu Traditionellem, etwa dem Grillkotelett, wie zu Exotischem. Wir denken zum Beispiel an Sushi. Der Allrounder unter den Weinen sorgt dafür, dass man sich kaum Gedanken darum machen muss, ob er zur Speisenfolge oder zum Anlass passt. Charmant überzeugt er einfach immer. Wir verraten, was man über die hellrosa Köstlichkeit sonst noch wissen sollte:



**Produktion:** Rosé ist kein Mix aus Rotwein und Weißwein! Man macht ihn aus blauen Trauben. Je länger der Saft der Trauben mit den Schalen, die für die Farbe verantwortlich sind, in Kontakt ist, desto dunkler wird die Farbe letztlich. Die Farbpalette reicht dabei von sehr zartem Rosé bis hin zu kräftigem Erdbeerrot oder gar knalligem Pink.

**Trauben:** Zum Einsatz kommen in Österreich am häufigsten Zweigelt, St. Laurent, Blaufränkisch und Blauer Wildbacher.

Aus letzterem macht man Schilcher.

**Cuvées** gibt es neben reinsortigen Rosés ebenso.

**Aroma:** Die vielfältigen Aromen von Rosés lassen sich in die Kategorien „leicht und spritzig“, „fruchtig und würzig“ sowie „kräftig und rassig“ einteilen. Die Noten der Weine reichen dabei von Kirsche über rote und dunkle Beeren, Kräuter und Zitrus-Anklänge bis hin zu floralen Geschmäckchen.

## SOMMER IN ÖSTERREICH. ROSÉ AUS ÖSTERREICH!



WINE in MODERATION  
CHOOSE | SHARE | CARE

Wärmere Temperaturen und die wieder bunte Vielfalt der Natur machen Lust auf Frische und Farbe im Glas. Was eignet sich also besser als Frühsommergetränk als Rosé-Wein? Hervorragende Rosés kommen aus allen Weinbaugebieten Österreichs (Niederösterreich, Burgenland, Steiermark und Wien) und präsentieren sich in vielerlei Gestalt: vom charman-

ten Jungwein über frische Vertreter aus Zweigelt und St. Laurent und würzige Blaufränkisch-Rosés bis hin zum rassigen Schilcher. Rosé vereint wunderbar die Vorzüge von Weiß- und Rotwein: Frische und Struktur, Fruchtigkeit und Würze.

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

**ÖSTERREICH WEIN**  
Große Kunst. Ohne Allüren.

## Veganer Liptauer

Der Klassiker der Heurigenküche ist auch vegan ein Highlight. Man kann ihn mit Gemüesticks ebenso servieren wie mit knusprigem Baguette, Grillbrot oder Salzstangen.

### Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Cashewkerne
- 150 ml Milchalternative (Hafer, Soja, Mandel)
- 1 Schalotte
- ¼ rote Paprika
- 2 Essiggurkerl
- 1 TL kleine Kapern
- 2 TL Paprikapulver geräuchert
- ½ TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Senf nach Wahl
- 2 EL Essiggurklerwasser
- Saft von ½ Zitrone
- Etwas Salz

### Zubereitung

Die Cashews für ca. eine halbe Stunde in der Milchalternative einweichen. Danach mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Schalotten schälen, Paprika und Schalotte klein würfeln, ebenso die Essiggurkerl und Kapern. Mit den pürierten Cashews mischen, die restlichen Zutaten hinzugeben, gut vermischen und mit Salz abschmecken



# Köstliche Begleitung

**HÄPPCHEN.** In Bella Italia bekommt man kaum einen alkoholischen Drink ohne herzhafte Snacks. Nirgendwo sonst ist die Aperitivo-Kultur ausgeprägter als dort. Zeit, sie auch bei uns einzuführen! Diese Snacks eignen sich hervorragend als Ergänzung zum Sommerdrink.



## Chili-Honig-Nüsse

Dieser leckere Snack passt praktisch zu allen Sommerdrinks. Er ist schnell und einfach zubereitet und ist außerdem ein idealer Knabberspaß für den TV-Abend.

### Zutaten für 1 Getränk

- 500 g gemischte Nüsse ungeröstet
- 1 Chilischote, getrocknet
- 2 EL Honig
- 1 EL Öl
- 2 EL Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 EL Paprika edelsüß
- Salz, Zucker

### Zubereitung

Die Chilischote klein reiben, mit Honig, Öl, Garam Masala und Paprikapulver mischen. Anschließend die Nüsse hinzufügen und gut mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die Nuss-Marinade-Mischung verteilen. Den Ofen vorheizen. Bei ca. 190 Grad rösten; immer wieder dazwischen wenden. Nach etwa 8 Minuten aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit Salz und einer Prise Zucker bestreuen. Auskühlen lassen und dann servieren.

## Schnelle Kräuterstangerl mit Fischaufstrich

Sie sind ruck, zuck gemacht und benötigen so wenig Vorbereitungszeit, dass sie auch für den Überraschungsbesuch schnell gezaubert sind: köstliche Kräuterstangerl.

### Zutaten (ergibt ca. 20 Stk.)

- 1 Pkg. TK-Blätterteig (ca. 280 g)
- 1 Ei, verquirlt
- 80 g Parmesan, gerieben
- 1 EL Oregano, etwas Pfeffer
- Argeta Fischaufstrich

Zunächst das Rohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig aufrollen und mit Ei bestreichen. Mit Parmesan, Oregano und Pfeffer bestreuen, ein wenig in den Teig „massieren“. Dann vom Teig ca. 1,5 cm breite Streifen abschneiden. Die Streifen eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene goldbraun backen, etwa 14 Minuten.  
Den Fischaufstrich aus dem Döschen nehmen und in kleinen Schälchen anrichten. Nach Lust und Laune zusätzlich mit Kräutern (z. B. Rosmarin) bestreuen. Gemeinsam mit den ausgekühlten Blätterteigstangerl servieren.



**FREI  
VON**

GESCHMACKS-  
VERSTÄRKENDEN  
ZUSATZSTOFFEN

KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFEN

GLUTEN

Entdecken Sie  
die Nummer 1 der  
Fischaufstriche  
in Europa.\*

# Genussmomente des Sommers



## Tafeln im Weinviertel

Zwischen Anfang Juni und Ende August stehen an 25 Terminen Weinviertler Spitzenköche und -winzer bereit, um den Gästen unvergessliche kulinarische Erlebnisse zu bereiten. Gereicht wird jeweils ein Fünf-Gänge-Menü mit Weinbegleitung und musikalischer Untermalung. Die Zutaten der feinen Gerichte stammen dabei ebenso wie die Weine von regionalen Produzenten. Getafelt wird an unterschiedlichen Orten, stets ist jedoch das Setting außergewöhnlich. Ob in der pittoresken Kellergasse, in den romantischen Weinbergen oder im royalen Schlossgarten, das Ambiente ist einzigartig. Wer den genussvollen Abend noch ein wenig weiter wirken lassen möchte, bucht einfach einen anschließenden Tafel-Kurzurlaub. [www.weinviertel.at](http://www.weinviertel.at)

## Route 66 – Straße Der Lebenslust



Immer eine gute Idee ist die zumindest zweitbekannteste Route 66, jene in der Steiermark. Entlang der B66 versprühen Vulcanoland und Südoststeiermark ihren eigenen Charme. Oftmals treffend auch als steirische Toskana bezeichnet, geizt die Gegend keineswegs mit ihren kulinarischen Reizen. Wer sich ein paar Tage Zeit nimmt, kann Land und Leute kennenlernen und außerdem ganz hervorragend essen und trinken. Sei es Schokolade von Zotter, Sekt aus der Sektmanufaktur Meister oder Schinken aus der Vulcanomanufaktur, auf der kulinarischen Reise entlang der Route 66 lassen sich unzählige Köstlichkeiten entdecken und währenddessen auch noch beeindruckende Landschaftsbilder genießen.

[www.steiermark.com](http://www.steiermark.com)

**LEBENSLUST.** Die heiße Jahreszeit lockt mit zahlreichen Möglichkeiten ins Freie. Manche davon sind der Entspannung gewidmet, andere wiederum dem Sport und wieder andere der Kulinarik. Denn in den Sommermonaten lässt es sich am besten unter freiem Himmel genießen.

## Kärntner Genussmomente

Wie kaum ein anderes Bundesland vereint Kärnten die geschmacklichen Vorzüge von Nord und Süd. Der mediterran-alpine Stil ist hier weit verbreitet. Im „Slow Food Guide Kärnten“ finden sich jene Betriebe, die auf heimische und saisonale Lebensmittel und gesunde Zubereitung setzen, aber auch die Nachhaltigkeit in den Vordergrund stellen. An den Tagen der Alpen-Adria-Küche von 7. bis 24. September wird dieser Kombination Rechnung getragen. In Klagenfurt reihen sich dann nämlich knapp drei Wochen lang feine Kulinarik-Veranstaltungen aneinander. Hier treffen heimische Spitzenköche auf solche aus dem Adria-Raum, und gemeinsam werden lukullische Hochmomente kreiert. [www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)



**KÄRNTEN**  
It's my life!

Pedale oder Paddle?  
Wir schwanken noch.



*Mach, was du liebst ...*

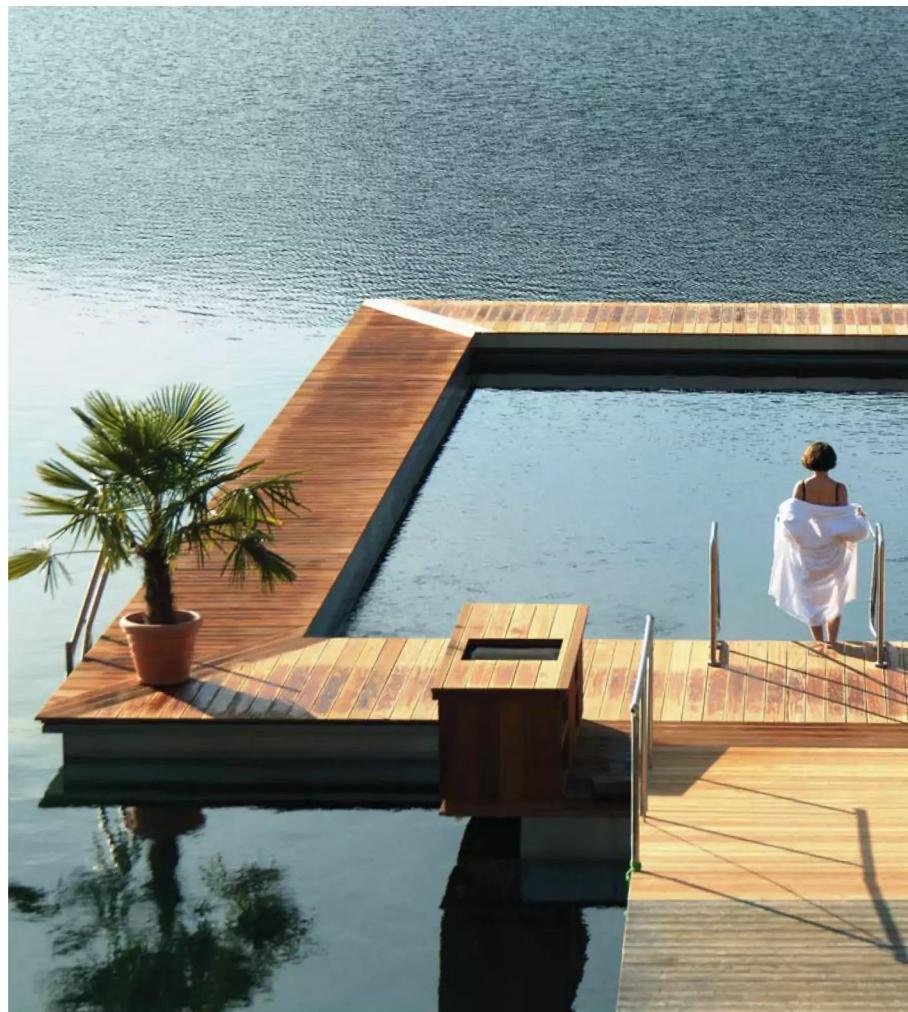
[kaernten.at](http://kaernten.at)

Wörthersee - Kärnten

*Genussvoll leben*

# Endlich Urlaub

**HERBEIGESEHNT.** Der jährliche Sommerurlaub ist schon in Sicht. Doch wo soll man hin, wenn man noch nicht gebucht hat? Oder vielleicht sogar schon an den Winter denkt? Die besten Tipps für Österreich, Europa und die Welt.



Bayern, Deutschland

## Landromantik Hotel Oswald

Das wunderschöne Hotel verwöhnt seine Gäste nicht nur auf dem 5.200 Quadratmeter großen Wellnessbereich, sondern auch mit stilvollen Zimmern zum Wohlfühlen, einem traumhaften Blick auf die Landschaft des Bayerischen Waldes und mit vielfach ausgezeichneter Gourmetküche. Für besondere Momente begibt man sich zum Dinner in den einzigartigen Weinkeller, doch auch außerhalb vermögen die fabelhaften Kreationen von Küchenchef Thomas Gerber überzeugen. Ein besonderer Tipp ist „Oswald's Gourmetstube“, die 2023 zum achten Mal in Folge einen Michelin-Stern abstauben konnte. Perfekt für Gourmets!

[www.hotel-oswald.de](http://www.hotel-oswald.de)





Kärnten, Österreich:

## KOLLERS Hotel

Das direkt am Millstätter See gelegene Haus lockt mit Golf, einem umfangreichen Wellnessangebot und besonders herzlichen Gastgebeden. Zahlreiche Pakete für die unterschiedlichen Bedürfnisse sorgen dafür, dass hier jeder einen unvergesslichen Urlaub erlebt. Gourmets freuen sich über die regionale Küche, rundherum warten zahlreiche Möglichkeiten, um auch aktiv zu werden, etwa Wanderungen und natürlich der See. Perfekt für Genießer!

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

## Mentale Gesundheit lernen

**Ganzheitlich.** Gesundheit bedeutet nicht nur physische Unversehrtheit. Gesundheit ist mehr – es geht um Wohlbefinden auf allen Ebenen, auch auf mentaler.



Dass man mentale Gesundheit lernen kann, davon ist man im Kur- und Gesundheitshotel Moorbad Bad Großpertholz überzeugt. Sowohl während einer dreiwöchigen Kur, die über die Sozialversicherung abgewickelt wird, als auch bei privaten, flexibler gestaltbaren Aufenthalten entdecken die Gäste hier Entspannungstechniken, die sofort anwendbar sind, arbeiten in Einzelsitzungen an individuellen Anliegen und widmen sich der Bewusstseinsfindung. Einer der wichtigsten Faktoren, geht es um die mentale Gesundheit, ist eine starke Kontinuität.

„Bereits ein kurzes Loslösen vom Bedrohungspotenzial des Alltags kann als Initialzündung zur Rückbesinnung zum eigenen Ich dienen.“

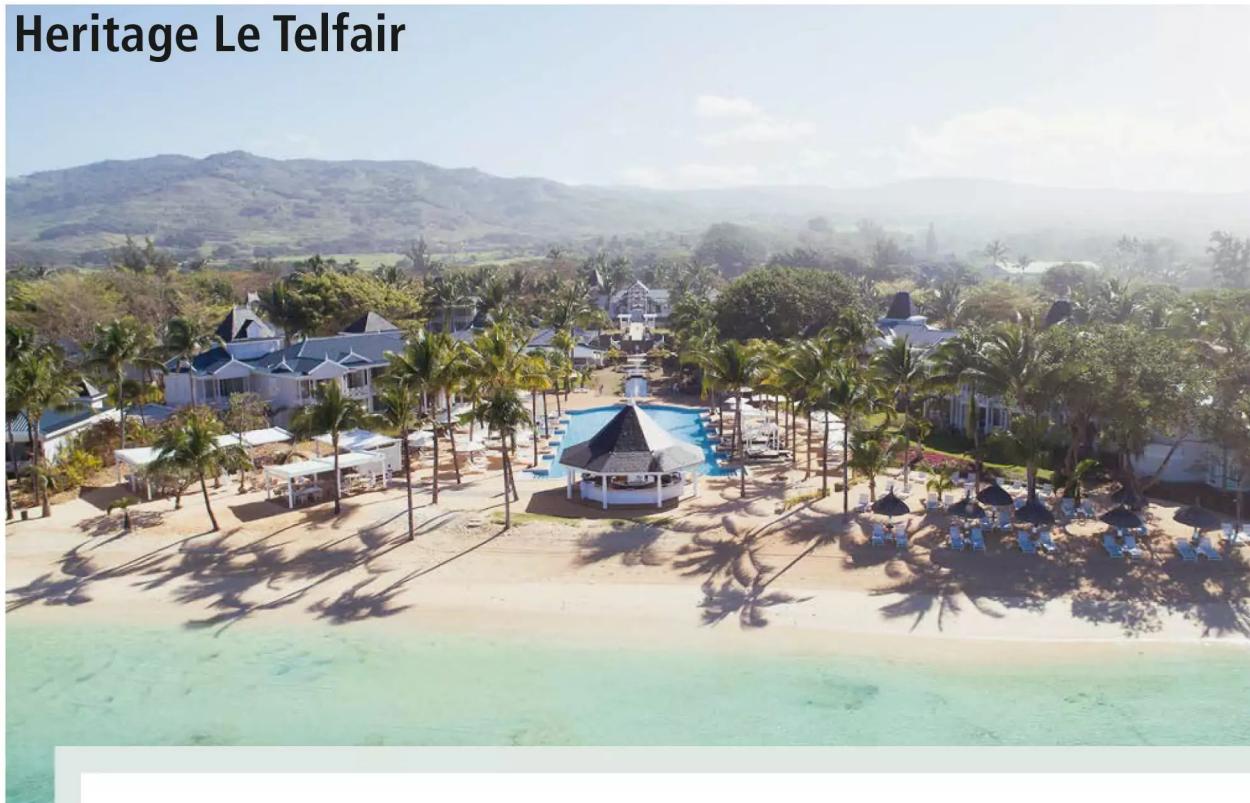
**Dr. Werner Tölle, leitender Kurarzt**

Was im Kuraufenthalt im niederösterreichischen Waldviertel erfahren, in der Ruhe des Urlaubs erlebt und im Einklang mit der Natur erspürt wird, gilt es später erfolgreich in den oft stressigen Arbeits- und Familienalltag einzubringen. Genau deshalb sind simple Methoden nötig. Ansätze, die eine sofortige Wirkung zeigen, Tools, die jederzeit zur Verfügung stehen und angewendet werden können. Denn schließlich soll das Erlebte und Erlernte auch in den Stresssituationen des Alltags umgesetzt werden.

[moorbad-badgrosspertholz.at](http://moorbad-badgrosspertholz.at)

Bel Ombre, Mauritius

## **Heritage Le Telfair**



Das Golf- und Wellnessresort an der Südküste von Mauritius ist im Stil einer Plantage gehalten. Auf einem riesigen, üppig mit Palmen, Banyan Trees und tropischer Vegetation bewachsenem Areal verteilen sich wunderschöne, weiße Holzhäuser. In ihnen untergebracht sind großzügige Suiten, die weitläufige, nach allen Seiten offene „Cavendish Bar“, die unterschiedlichen Restaurants, ein Spa, ein Gym und ein Kids Club. Das Gelände wird von einem Fluss durchzogen, der dem gesamten Anwesen noch mehr Zauber verleiht. Zwei Pools, ein breiter, flach abfallender Sandstrand, ein Golfclub und insgesamt 13 Orte zum Essen und Trinken ergänzen das Ensemble. Perfekt für sonnenhungrige Familien!

[www.heritageresorts.mu](http://www.heritageresorts.mu)



Zakynthos, Griechenland

## **Villa Zakynthos**

Die zauberhafte Villa Zakynthos bietet auch größeren Familien Platz. Sie verfügt über vier Schlafzimmer, jedes davon hat eine eigene Badezimmer. Die Einrichtung ist modern, zuberhaft und mit viel Geschmack ausgewählt. Dazu kommt eine große Küche mit allem, was man für einen gelungenen Selbstversorger-Urlaub in Griechenland benötigt. Sie liegt in der besten Region der Insel, umgeben von viel Natur. Bis zum Meer ist es ebenfalls nicht weit, im näheren Umkreis finden sich auch zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Perfekt für Selbstversorger!

[www.villa-zakynthos.com](http://www.villa-zakynthos.com)

Salzburg, Österreich

## Bergdorf Prechtlgut

Urlaub im Chalet liegt voll im Trend. Schließtlich bedeutet das absolute Freiheit und Privatsphäre. Man kann sich selbst versorgen, muss sich nicht an Essenszeiten halten, kann sich auf viel Fläche wohlfühlen und auch im Pyjama frühstücken. Gäste im Prechtlgut bekommen auf Wunsch morgens ihren Frühstückskorb ins Chalet geliefert, kühlen sich im resorteigenen Badeteich ab und können in den Prechtlstadl zum „Hut-Essen“ gehen. Und in der Umgebung? Da wartet das Bergabenteuer. Perfekt für die ganze Familie!

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



## GENUSS- RADELN

Raderlebnis trifft Wellness - kommen Sie in die Gänge und entdecken Sie bei Ihrem 3 tägigen Aufenthalt die 7 Orte der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach.

Das 300 km lange Radwegenetz durchzieht die Vitalwelt. Nach einer Radtour in der hügeligen Landschaft entspannen Sie im EurothermenResort Bad Schallerbach.

3 Tage / 2 Nächte mit Frühstück ab € 139,00 pro Person

- Ein Tageseintritt ins EurothermenResort Bad Schallerbach
- Gratis Leihfahrrad
- Inkl. Vitalwelt-Gästekarte mit zahlreichen Ermäßigungen



ab  
€ 139  
pro Person

Tourismusverband Urlaubsregion  
Vitalwelt Bad Schallerbach  
Promenade 2, 4701 Bad Schallerbach  
+43 7249 420710, info@vitalwelt.at  
[www.vitalwelt.at](http://www.vitalwelt.at)



*Genussvoll leben*

London, UK

## Raffles London



Schon seit einiger Zeit warten Städtetrip-Fans auf die Eröffnung des Raffles London at the OWO. Kein Wunder, schließlich war das Old War Office unter anderem Inspiration für Ian Flemings Agenten-Thriller rund um James Bond. Außerdem liegt es einfach fantastisch. The Mall, die direkt zum Buckingham Palace führt, liegt um die Ecke. Und auch die Themse ist fußläufig erreichbar. Eröffnen wird das erste Raffles-Hotel in London im Spätsommer 2023. Damit eignet es sich hervorragend für alle, die jetzt beispielsweise schon an eine herbstliche Sightseeing-Tour denken oder die wunderschöne Vorweihnachtszeit in London genießen möchten. Perfekt für Frühbucher! [www.raffles.com](http://www.raffles.com)

Sizilien, Italien

## Grand Palladium Sicilia Resort & Spa



Italien – mit Sicherheit eines der schönsten Länder der Welt. Und dazu eines, in dem man weiß, wie man genießt, die Seele baumeln lässt und das Beste aus dem Urlaub herausholt. Das Grand Palladium Sicilia Resort & Spa verwöhnt in dieser Hinsicht auf allen Ebenen. Dank All-inclusive-Konzept ermöglicht es sorgenfreien Urlaub für die ganze Familie. Das Resort liegt direkt am Strand, es gibt zwei Pools, ein Spa, einen Kids Club, in dem selbst die allerjüngsten (ab einem Jahr) Gäste betreut werden und auch Jugendliche Spaß haben, sechs Bars und drei À-la carte-Restaurants. Das Resort liegt nur etwa 30 Minuten Autofahrt von Palermo entfernt. Perfekt für alle! [www.palladiumhotelgroup.com](http://www.palladiumhotelgroup.com)



Athen, Griechenland

## The Dolli at Acropolis

Die Marke Grecotel ist immer ein Garant für unvergesslichen Urlaub. Mit The Dolli hat man nun ein wunderschönes Boutiquehotel im ältesten Stadtteil Athens eröffnet. Es besticht mit 46 stilvoll eingerichteten Gästzimmern und privaten Apartments mit der wahrscheinlich besten Aussicht der ganzen Stadt. Die 1925 errichtete historische Residenz, in der das Hotel untergebracht ist, wurde vollständig restauriert und glänzt nun als besonderes Schmuckstück. Es wird vervollständigt von einer Dachterrasse mit exklusivem Infinity-Pool. Werke von Picasso und Cocteau erfreuen das Auge zusätzlich. Perfekt für anspruchsvolle Städtereisende!

[www.thedolli.com](http://www.thedolli.com)

Volle Terminkalender, familiäre Verpflichtungen und dann noch der ganze Haushalt – und was ist mit Familienzeit?

In den Bergen gibt es keine Agenda!

Einfach in den Tag hineinleben? Easy, mit der **JUFA Hotels Wander-Rauszeit**. Je nach Lust und Laune Tourentipps, Wanderkarte und Wander-Leihausrustung an der Rezeption abholen, die **Rauszeit-Brotzeitbox** am Buffet mit den Lieblingssnacks befüllen und auf geht's in einen erlebnisreichen Tag.

Regenwetter oder müde Beine?

**Indoor-Erlebnisbereiche** geben den Kids Raum zum Austoben, gemütliche Aufenthaltsräume laden zum Rasten ein.

Über **39 JUFA Hotels** in mehr als **25 Regionen** sind Ihre Homebase für große und kleine Sommerabenteuer!

**Rauszeit**  
**Hier können Sie sich gehen lassen!**

ab 149,-  
p.P. im DZ für 2 Nächte



Jetzt entspannten  
Wanderurlaub buchen!

[jufahotels.com/  
rauszeit-wanderurlaub](http://jufahotels.com/rauszeit-wanderurlaub)



## Kreuzfahrt

### Hapag-Lloyd Cruises



Die „MS Europa 2“ gilt als luxuriöses und besonders modernes Kreuzfahrtschiff. Sie erfreut ihre Gäste nicht nur mit hervorragender Kulinarik, sondern auch mit All-Suites-Konzept. Das heißt: Selbst die kleinste Kabine ist eine Suite, alle liegen außen am Schiff, und die meisten verfügen über einen Balkon. Kinder erleben unvergessliche Tage dank Kids Club, Erwachsene erholen sich im Spa oder genießen erstklassiges Entertainment. Die Küche? Ein-fach unvergesslich. Noch sind auch für Kreuzfahrten im Sommer Plätze frei. So lässt sich beispielsweise Europa von seinen schönsten Seiten erleben. Perfekt für besonders Reiselustige!

[www.hl-cruises.com](http://www.hl-cruises.com)

## Ibiza, Spanien

### Hard Rock Hotel Ibiza

Als Geheimtipp kann man Ibiza nicht mehr verkaufen – die Schönheit der Insel, ihr Lifestyle, ihre Beachclubs und Strände: All das ist hinlänglich bekannt. Doch Gourmets und Fans von Performancekunst sollten als Destination das Hard Rock Hotel Ibiza ganz oben auf ihre Bucketlist setzen. Denn hier feiert „Sublimotion“, das einzigartige gastronomische Konzept von Küchenchef Paco Roncero und Kreativdirektor Eduardo González, in diesem Jahr zehnjähriges Jubiläum. Was es so besonders macht? Im Rahmen des Essens wird der Tisch in eine Bühne verwandelt, der Gast wird zum Hauptdarsteller. Perfekt für Fans des Außergewöhnlichen!

[www.hardrockhotels.com](http://www.hardrockhotels.com)





brixental  
kitzbüheler alpen



Willkommen  
im Tal der  
echten Vielfalt.

Das Echte erleben im Herzen der Kitzbüheler Alpen.

[brixental.tirol](http://brixental.tirol)



**HAUTSACHE.** Ein bisschen ist es ja eine Zwickmühle.

# Sonne? Aber sicher!

Sie ist Energiequelle und Lebensspenderin, bestimmt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, und wir brauchen sie zur Synthese des lebenswichtigen Vitamins D. Über diesen Umweg ist sie auch elementar für unser Immunsystem und unsere Psyche – die Sonne. Tatsächlich bringt Sonnenlicht noch mehr Vorteile mit sich. So reduziert es Cholesterin in den Blutgefäßen, senkt den Blutdruck, steigert das sexuelle Verlangen und stärkt den Knochenbau. Doch wie so oft kommt nichts ohne Schattenseiten – vor allem das Sonnenbad nicht.

## Achtung, UV!

Sonnenlicht ist nämlich die Summe verschiedener Strahlenarten. Sie alle haben unterschiedliche Wellenlängen. Für die Haut als schädlich gilt das hochenergetische, kurzwellige UV-Licht. Es führt dazu, dass freie Radikale die Hautzellen überschwemmen. Sind nicht genügend Antioxidantien vorhanden, die diese abwehren, kann eine Folge Hautkrebs sein. Weniger dramatisch, aber auch eine Folge von zu viel Sonnenlicht sind Falten, unregelmäßige Pigmentierung, eine ledrige Beschaffenheit der Haut und große, sommersprossenartige Flecken.

Der regelmäßige Griff zur Sonnencreme sollte daher spätestens ab Mai automatisch erfolgen. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt dabei an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut – also jene Zeit, die man ohne Son-

nenbrand zu bekommen, in der Sonne verbringen kann, verlängert. Sehr helle Hauttypen können etwa zwölf Minuten in der Sonne bleiben, ohne Schaden zu nehmen. Verwenden sie Lichtschutzfaktor zehn, verlängert sich diese Zeit theoretisch auf 120 Minuten. Die Voraussetzung ist allerdings, dass man regelmäßig nachcremt – vor allem, wenn man viel schwitzt oder im Wasser war. Allerdings ist zu beachten, dass es sich dabei um einen theoretischen Wert handelt.

## Auf Nummer sicher gehen

Wer ganz sicher gehen möchte, hält sich vorwiegend im Schatten auf und meidet auf jeden Fall die Mittagssonne. Kleidung mit UV-Schutz ist eine sinnvolle Maßnahme für besonders helle Hauttypen. Besonders heikel verhält es sich mit Baby- und Kinderhaut. Am besten, man schützt diese mit sehr hohem Lichtschutzfaktor, UV-Kleidung und Aufenthalten im Schatten besonders gut. Schließlich verzeiht die Haut nicht und „merkt“ sich jeden Sonnenbrand.

## Wissenswert:

- Auch bei Bewölkung dringen über 90 Prozent der UV-Strahlung an die Haut
- Zwischen zehn und 14 Uhr ist die UV-Strahlung am höchsten (60 Prozent!)
- Schatten kann UV-Strahlung auf 50 Prozent reduzieren
- In Innenbereichen beträgt die UV-Strahlung immer noch zehn bis 20 Prozent
- Am häufigsten wird beim Eincremen auf Ohrläppchen, Nase, Handrücken und Kniekehlen vergessen
- Sonnenschutz sollte 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden
- Alle zwei Stunden nachcremen, immer nach dem Schwimmen oder Sport

# Jungbrunnen für die Haut

**GEZIELT.** Dass die Haut mit zunehmendem Alter an Spannkraft verliert, ist bekannt. Die Folgen, Linien und Fältchen, schwächere Gesichtskonturen, auch. Doch es gibt eine Geheimwaffe!



Der neue NIVEA Q10 Gezielter Falten-Auffüller kann ideal in die tägliche Hautpflegeroutine integriert werden und ergänzt die bewährten NIVEA Q10 Anti-Falten Pflegeprodukte.

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: In nur fünf Minuten lässt der neue Superstar in der NIVEA Q10 Anti-Falten Pflege feine Linien weniger erscheinen. Innerhalb von vier Wochen mildert er auch tiefere Falten. Das Ergebnis ist natürlich schöne, gesund aussehende Haut. Aber wie ist das möglich? Das Geheimnis verbirgt sich in der innovativen Serum-Formel mit Fünf-Prozent-Aktivkomplex, bestehend aus purem Coenzym Q10 und Bioxifill®-Peptiden. Dieser wirksame Cocktail dringt tief in die oberen Epidermis-schichten ein. Dort bekämpft er hartnäckige Falten an jenem Ort, an dem sie entstehen.

**Coenzym Q10: natürlicher Energiespender**  
In all unseren Körperzellen kommt Q10 vor. Es ist dort verantwortlich für die Energiegewinnung, und damit auch für die Grundfunktionen der

## So wirkt Q10

- **Antioxidativ:** reduziert schädliche freie Radikale.
- **Stimulierend:** erhöht die Lebensenergie der Zellen.
- **Schützend:** reduziert durch UV-Strahlung verursachte Zerstörung von Kollagenfasern.
- **Regenerierend:** erhöht die natürliche Zellerneuerung der Haut.
- **Auffüllend:** steigert im Zusammenspiel mit Vitamin C die natürliche Kollagenproduktion.

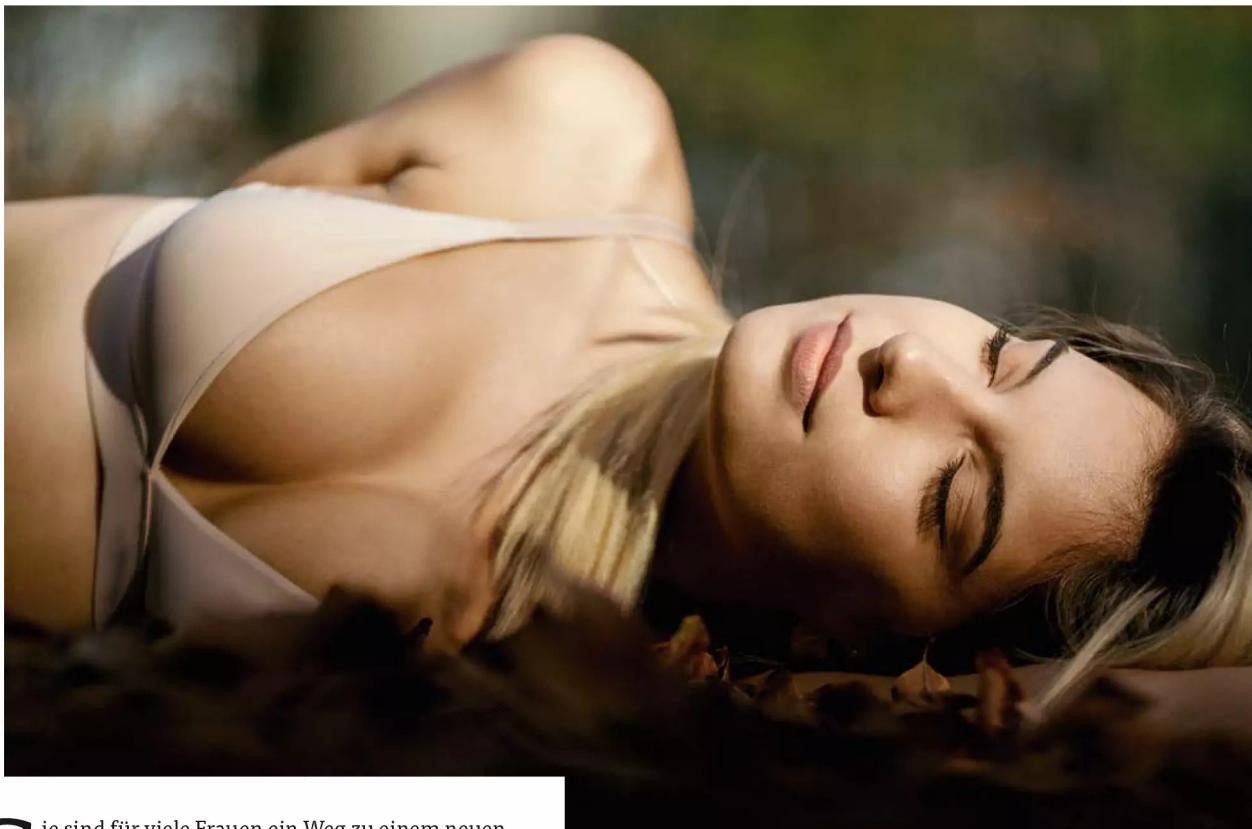
Haut. Wir denken beispielsweise an Regenerations-, Wachstums- und Reparaturprozesse. Die vitaminähnliche Substanz schützt zudem als Antioxidans die Zellen. Es ist also wirksam in der Abwehr von freien Radikalen, die unter anderem durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Stress und Umweltgifte entstehen. Freie Radikale schädigen die Zellen, fördern Entzündungen und beschleunigen auch die Hautalterung.

Der zweite Aktivwirkstoff in der Formel von NIVEA Q10 Gezielter Falten-Auffüller sind Bioxifill®-Peptide. Die kleinen, hautaktiven Aminosäuren stimulieren die natürliche Kollagenproduktion für gefestigte Gesichtskonturen und gemilderte Falten. In Kombination sind Q10 und Bioxifill®-Peptide ein Jungbrunnen für die Haut. Erhältlich ab sofort im Handel!

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

# Der Weg zum Traumbusen

**ENTSCHEIDUNGSHILFE.** Hat man sich für eine Brust-OP entschieden, bleibt oft die Frage: Welche Größe ist die Richtige? Dank innovativer 3D-Simulation kann man nun bereits vor dem Eingriff den neuen Busen „testen“.



Sie sind für viele Frauen ein Weg zu einem neuen Körpergefühl, zu mehr Selbstbewusstsein und sogar mehr Zufriedenheit: Brüste, die dem eigenen Schönheitsideal entsprechen. Dozent Dr. Johannes Matiasek, Beauty-Doc und Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie in Wien und Schladming ist Experte für Brust-Operationen. Er macht den Traum vom perfekten Dekolleté für seine Patientinnen wahr. Er weiß: Entscheidend für die spätere Zufriedenheit der Patientin ist unter anderem die umfassende Analyse durch den Spezialisten vorab. Im Gespräch können wichtige Fragen geklärt werden, physische Voraussetzungen werden dabei ebenso erörtert wie die Wunschvorstellung der Patientin.

Bislang konnte auch die beste Beratung allerdings der Patientin noch kein echtes Gefühl dafür vermitteln, wie der neue Busen am eigenen Körper schlussendlich wirkt. Doch damit ist jetzt Schluss. „Mit der innovativen 3D-Simulation von Crisalix oder der 3D-Simulation mittels

VECTRA XT können Frauen ihren neuen Busen in unterschiedlichen Varianten bereits vor der OP testen. Das bietet den enormen Vorteil, dass man sich mit Entscheidungssicherheit und Vorfreude auf den neuen Traumbusen einstellen kann“, so Dozent Dr. Matiasek.

## Innovative Methode

Bis vor wenigen Jahren konnten Frauen verschiedene große Silikonimplantate nur testen, in dem sie sich diese in einen BH steckten und sich damit vor dem Spiegel betrachteten. Mit den geeigneten 3D-Simulationstechniken gehört diese Methode der Vergangenheit an. Für die 3D-Simulation von Crisalix wird die Brust mittels Infrarotkamera eingescannt. Der Computer simuliert daraufhin mögliche Ergebnisse. Gemeinsam können Arzt und Patientin entscheiden, welche Körbchengröße und wie viel Milliliter Silikon am besten passen. Die 3D-Simulation mittels VECTRA XT geht noch einen Schritt weiter. Sie ermöglicht einen 360-Grad-Blick aus jedem Winkel.



**WISSENS-  
WERT**

Anhand dieser Rundum-Bilder können selbst Volumenunterschiede und Ungleichmäßigkeiten aufgezeigt und millimetergenaue Messungen durchgeführt werden. Selbst verschiedene Brustimplantate, unterschiedliche Behandlungsformen und Vorher-nachher-Vergleiche können realitätsnahe und umfassend aufgezeigt werden.

#### **Essenziell für die Zufriedenheit**

Dr. Matiasek empfiehlt generell, auf zu große Brustimplantate zu verzichten. Diese wirken nicht nur unnatürlich, sondern können auch zu körperlichen Beschwerden, beispielsweise Rückenschmerzen führen. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich die Brüste nach einer gewissen Zeit absenken, da das Weichgewebe sie nicht ausreichend stützen kann. Sind die Brustimplantate zu groß, kann es auch zu Dehnungsstreifen kommen.

„Es werden sehr viele Brustimplantatgrößen angeboten. Am häufigsten werden Silikonimplantate von 300 bis 400 Millilitern eingesetzt. Diese Implantatgröße entspricht der Faustregel „höchstens zwei BH-Größen“. Diese Richtlinie wird empfohlen, um die Harmonie des Körpers optimal zu gestalten und eventuelle Komplikationen, die durch zu große Silikonimplantate entstehen können, auszuschließen“, so Dr. Matiasek.

Auch die richtige Implantatform ist entscheidend. Die Auswahl reicht dabei von rund über oval bis zu tropfenförmig. Ist das Ziel ein üppiges Dekolleté, greift man in der Regel zu runden Implantaten. Der natürlichen Brustform am ähnlichsten sind tropfenförmige Silikonimplantate. Generell eignen sich Brustimplantate optimal, um die Größe oder unterschiedliche Formen der Brüste auszugleichen, da sie in der Höhe, Breite und Projektionsdichte variiert werden können.

#### **Es gibt verschiedene Arten von Silikonimplantaten**

- Kohäsive Implantate bleiben durch ihre gummibärchenartige Struktur auch bei einem Riss in Form; Silikongel tritt nicht frei in das umliegende Gewebe aus
- Mikro- und nanotexturiert beschichtete Implantate begünstigen den Einheilungsprozess und verhelfen zu einem stärkeren Lifting-Effekt bei abgesenkten Brüsten

## Über Dozent Dr. Johannes Matiasek



Der Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie arbeitet nach der Prämisse, Schönheit individuell zu definieren und Natürlichkeit zu wahren. Er hat sich auf minimalinvasive Behandlungen ebenso wie auf chirurgische Lidstraffungen, Faceliftings, Brustkorrekturen und die gesamte Palette des Body-Contourings spezialisiert.

1010 Wien, Kärtner Ring 14/13 (1.DG)  
8971 Schladming, Europaplatz 585 (1.Stock)  
Tel: +43 1 9971532  
[www.drmatiasek.at](http://www.drmatiasek.at)



In der Psychologie steht der englische Begriff Savouring für das bewusste Wahrnehmen und das Auskosten von positiven Emotionen. Dies sorgt für eine erhöhte Fähigkeit zur Problemlösung, Reizverarbeitung, aber auch für gesteigerte Kreativität. Tatsächlich lassen sich diese Effekte auf neuronaler Ebene nachweisen. Wer positive Emotionen durchlebt, verbessert damit langfristig betrachtet also sein Leben. Genuss als ein zentraler Bestandteil jener positiven Gefühle kann durch vermeintlich banale Dinge wie den Geschmack eines kühlen Biers oder eines Stücks dunkler Schokolade erreicht werden.

&gt;&gt;

# Hochmomente des Wohlgefühls

**LEBENSFREUDE.** „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“. Bereits Friedrich von Schiller wusste um die eminenten Bedeutung des Genusses für die menschliche Psyche und Physis.

## Genuss auch im Bett

**Spaß.** Die unzähligen positive Auswirkungen der gekonnten Erquickung durch genießerische Momente auf Körper und Geist sind hinlänglich dokumentiert. Diese beziehen sich nicht nur auf Kulinarik; auch die Libido sorgt im Idealfall für Vergnügen höchster Güte. Da der Hormonhaushalt sowohl bei Männern als auch Frauen im Laufe der Jahre aber einem Wandel unterworfen ist, mag die Zeit kommen, in der durch Zufuhr bestimmter Nährstoffe die Abnahme des Lustempfindens verhindert werden muss. Sinkt der männliche Testosteronspiegel mit zunehmendem Alter, führt die Einnahme ausgleichender Supplamente zu erhöhter Vitalität und gesteigertem Wohlbefinden. Außerdem wird der Schlaf verbessert und die Libido erhöht.

Gut, dass es Bockshornklee gibt. Die hohe Bioverfügbarkeit macht Boxhornkleesamen-Extrakt nämlich zu einem wertvollen Verbündeten im Kampf für die Stabilisierung des Hormonhaushalts und somit letztlich auch für mehr



Vergnügen beim Liebesspiel. Doch auch für Frauen erweist sich der Boxhornklee vor allem in Verbindung mit weiteren Wirkstoffen als Aphrodisiakum. Bereits seit Jahrhunderten ist er Kraftquelle aus der Natur bekannt, heute kann in ausbalancierten Nahrungsergänzungsmitteln für mehr Vitalität, Ausdauer und Leidenschaft sorgen.

[www.seiaktiv.com](http://www.seiaktiv.com)

Nahrungsergänzungsmittel

ANDROPEAK<sup>®</sup>  
Highly concentrated TFG™  
STÄRKERE NEU REZEPTUR  
60

GEMEINSAM INS LIEBESGLÜCK.  
Besondere Angebote jetzt auf [andropeak.at](http://andropeak.at)

FEMOPEAK<sup>®</sup>  
Highly concentrated TFG™  
30

Nahrungsergänzungsmittel

### NATÜRLICH ANDROPEAK.

Mehr Testosteron\* für mehr Liebes-Energie.

\*) Zink trägt zur Erhaltung des Testosteronspiegels bei.  
Stabilisierung des Testosteronspiegels durch klinische Studien belegt.  
\*\*) Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Erhältlich in der Apotheke Ihres Vertrauens.

### NATÜRLICH FEMOPEAK.

Das pflanzliche Aphrodisiakum\*\*.

Eine Initiative von **FEMOPEAK** und **Dr. Gerti Senger**.

# Genussvoll leben

## Bewusst erleben

Die Sommermonate bieten die idealen Rahmenbedingungen, um sich selbst Momente des vertieften Genusses zu bereiten. Sei es beim Betrachten des traumhaften Sonnenuntergangs über dem See oder Meer oder aber während der Radtour durch die Nachbarschaft. Jene befriedigenden Augenblicke des Glücks haben Auswirkungen weit über den bloßen Moment hinaus. So haben Forscher festgestellt, dass beim Durchleben genussvoller Situationen genau jene Nervenverbindungen stimuliert werden, die Motivations- und Belohnungsbereiche ausbauen. Außerdem wirkt Genuss als Stresspuffer – eigentlich unverzichtbar für alle stressgeplagten Menschen.

Essenziell für die optimale Verwertung hedonistischer Eindrücke ist es allerdings, sich die spezielle Situation auch bewusst zu machen. Wer beispielsweise das Stück guter Schokolade isst, während er eigentlich mit etwas anderem beschäftigt ist, nimmt Genuss nicht mehr bewusst wahr. Die positiven Nebeneffekte fallen dann weg. Wer aber im Bewusstsein der positiven Auswirkungen von Genuss isst, der profitiert laut aktuellen Studien sogar hinsichtlich des eigenen Körpergewichts.

## Tipps für den genussvollen Alltag:

- Die Dosis macht das Gift – Genuss in Maßen ist die Zauberformel
- Den schönen Moment im vollen Bewusstsein auszukosten, sorgt für bleibende Erinnerung
- Auch im routinierten Tagesablauf nicht auf genussbringende Momente vergessen
- Dazu zählen gutes Essen und eine schön dekorierte Wohnung ebenso wie die Hingabe zum körperlichen Liebesspiel oder der Abendspaziergang

## Für alle Sinne

Doch endet Genuss selbstverständlich nicht beim Essen oder Trinken. Alle Sinne einbindend, sollte der Augenblick erlebt und wahrgenommen werden, ohne dabei wertend tätig zu werden. Dann nämlich kann ein Wohlfühlgefühl entstehen, das Belastungen abbaut und zur Entspannung führt. Als weiteren Baustein der Erquickung darf die Faustregel „weniger ist mehr“ herangezogen werden. Vieles weiß man erst zu schätzen, wenn es nicht dauerhaft verfügbar ist.

Kurz gesagt sollte sich niemand dem aktiven und bewussten Genuss verschließen, ganz im Gegenteil! Denn je mehr diesem gefröhnt wird, desto besser sind die Auswirkungen auf Immunabwehr, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wichtig ist aber auch Abwechslung!

Zum Glück gibt es unzählige Arten, wie man für den persönlichen Genuss sorgen kann. Ganz banal handelt es sich dabei um die ersehnte Dusche nach dem Sport oder den ersten Schluck Kaffee nach Ertönen des Weckers. Ebenso zählen aber auch die Ausübung liebgewonnener Hobbys, der Anblick pittoresker Landschaften oder aber der Konsum perfekt orchestrierter Musik neben den kulinarischen Verlockungen zu den schönsten Genussmomenten. Allen gemein ist, dass man sich für deren Ausübung Zeit nehmen muss. Denn nur dann lässt sich tatsächlich von Genuss sprechen, der auch für die vielen besagten positiven Effekte in Körper und Geist sorgen kann.



## Der Genuss der Erinnerung

Selbstverständlich sollen unsere schönsten Momente auch für immer in Erinnerung bleiben, denn so wird der Genuss dauerhaft, und wir können lange mit Freuden an spezielle Augenblicke zurückdenken.

Tagtäglich sind wir allerdings stressigen Situationen ausgesetzt, die Geist und Körper vor immer neue Herausforderungen stellen. Damit weder das Gedächtnis noch die Stimmung darunter leiden, empfiehlt sich ein gesunder Lebensstil mit einer möglichst ausgewogenen Ernährung. Viele Wirkungsstoffe können jedoch effizienter durch Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden, wirken sie doch oft vor allem in der Kombination mit anderen besonders gut.

Als wahres Zaubermittel zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit hat sich das in einem aufwändigen Verfahren gewonnene Ashwagandha-Wurzlextrakt KSM-66® erwiesen. Dieses sorgt nicht nur für innere Ruhe und Ausgeglichenheit, sondern verringert auch die

körperliche Müdigkeit bei Erschöpfungszuständen. Diese leistungssteigernden Eigenschaften werden sogar noch weiter verbessert, wenn zusätzlich B-Vitamine, Zink und Phyto-Panmol® aufgenommen werden.

[www.oekopharm44.at](http://www.oekopharm44.at)



ÖKOPHARM 44

## GEDÄCHTNIS\*

WIRKKOMPLEX

... hilft einfach, die  
geistige Leistungsfähigkeit  
zu steigern.\*

Verbesserte Gedächtnisleistung mit  
studiengeprüftem KSM-66-Ashwagandha®  
und der idealen Kombination  
ergänzender Vitamine und Mineralstoffe.

In Ihrer Apotheke.

Als  
Kapseln  
und Saft  
erhältlich!



Kapseln 60 Stück

\* Pantothenäsäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 1 Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* 14(6):599-612 (2017). Nahrungsergänzungsmittel GAED\_2023\_007

ÖKOPHARM44® WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

# Gelenke bestens versorgt



**AKTIV.** Der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm die hohen Temperaturen. Diese sorgen einerseits für eine schöne Zeit draußen, andererseits aber auch für neue Herausforderungen für Sporttreibende.

Endlich können also Fitnesscenter und Turnhalle zurückgelassen und die Vorteile der Bewegung in der freien Natur genossen werden.

Auch wenn die erhöhten Temperaturen dem Körper mehr zusetzen als Training in der kühleren Jahreszeit, ist es gerade für die Gelenksgesundheit essenziell, dass die Befähigung regelmäßig über einen längeren Zeitraum erfolgt. Daher sollte auch in den Sommermonaten keine Pause eingelegt werden, wiewohl es ratsam ist, Umfang und Intensität an die geänderten Rahmenbedingungen anzupassen.

## Die Mischung macht's

Die richtige Mischung aus Kraft- und Ausdauersport sorgt einerseits für erhöhte Stabilität, andererseits für eine optimale Herz-Kreislauf-Gesundheit, die nicht zuletzt in ausreichender Versorgung der Gelenkknorpel mündet. Wie hoch das Trainingspensum sein sollte, ist dabei natürlich im Einzelfall konkret abzuwägen. Als Faustregel darf man aber grundsätzlich mindestens zwei Krafteinheiten und rund 200 Minuten leichten bis moderaten Ausdauersport pro Woche für empfehlenswert erachten.

Mindestens genauso wichtig für die Gelenksgesundheit ist ausgewogene Ernährung. Gelenke und Sehnen benötigen wichtige Nährstoffe, um gestärkt zu bleiben. Eine pflanzenbasierte Ernährungsform, die den Konsum unverarbeiteter Lebensmittel in den Mittelpunkt rückt, kann aufgrund ihrer antientzündlichen Qualitäten als optimal für Körper und Gelenke betrachtet werden. Da äußere Einflüsse wie beispielsweise Stress und Zeitmangel das oft schwermachen, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. So eignen sich Curcumin und Boswellia-Extrakt, besser bekannt als Weihrauch, ganz hervorragend, um Entzündungen vorzubeugen und die Gelenke in Schuss zu halten.



# SEI MAXIMUM DU® BEI JEDER BEWEGUNG

NEU

Unterstütze deine Gelenke

Damit Knochen sowie Knorpel und damit auch deine Gelenke lange belastbar bleiben, solltest du sie regelmäßig bewegen und mit Nährstoffen versorgen. Pure Encapsulations® bietet hierfür Chondro aktiv in **geprüfter Qualität**. Es vereint **innovatives UC-II® Kollagen** mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure sowie Curcuma-Extrakt. Neben Vitamin D und Mangan liefert es auch Vitamin C, das zu einer normalen Kollagenbildung für die gesunde Funktion der Knorpel und Knochen beiträgt.



PURECAPS.NET

# TISCHGESPRÄCH

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



*Was vermissen Sie an den Sommern von damals?*



*Wie könnte man das nostalgische Sommergefühl in der Jetzt-Zeit aufleben lassen?*

*Glauben Sie, dass die heutige Jugend auf den jetzigen Sommer einmal nostalgisch zurückblicken wird?*



*Welches Sommergericht von früher kochen Sie auch heute noch?*



*Freuen Sie sich, wenn es im Sommer zwischen-durch mal regnet?*



*Welchen Geschmack verbinden Sie mit Ihrem Sommer von früher?*



*Was muss in den Sommermonaten passiert sein, damit es für Sie ein gelungener Sommer war?*

## VORSCHAU

*Das Allerbeste der Spätsommerküche, gepaart mit persönlicher Inspiration von Österreichs Profiköchinnen & -köchen*

Das nächste  
**GUSTO**  
erscheint am  
**17. AUGUST**



# Für alle, die *nie* was zu Ende

Unrund? Unproduktiv? Unausgeglichen?  
Wie wäre es mit mehr Balance?

Jetzt mit neuem Magazin und Podcast, in Form von Events,  
mit Newslettern, Kursen und Goodies.

[womanbalance.at/world](http://womanbalance.at/world)

MAGAZIN • PODCAST  
EVENTS • NEWSLETTER  
KURSE • GOODIES



# fad oder fru fru!

