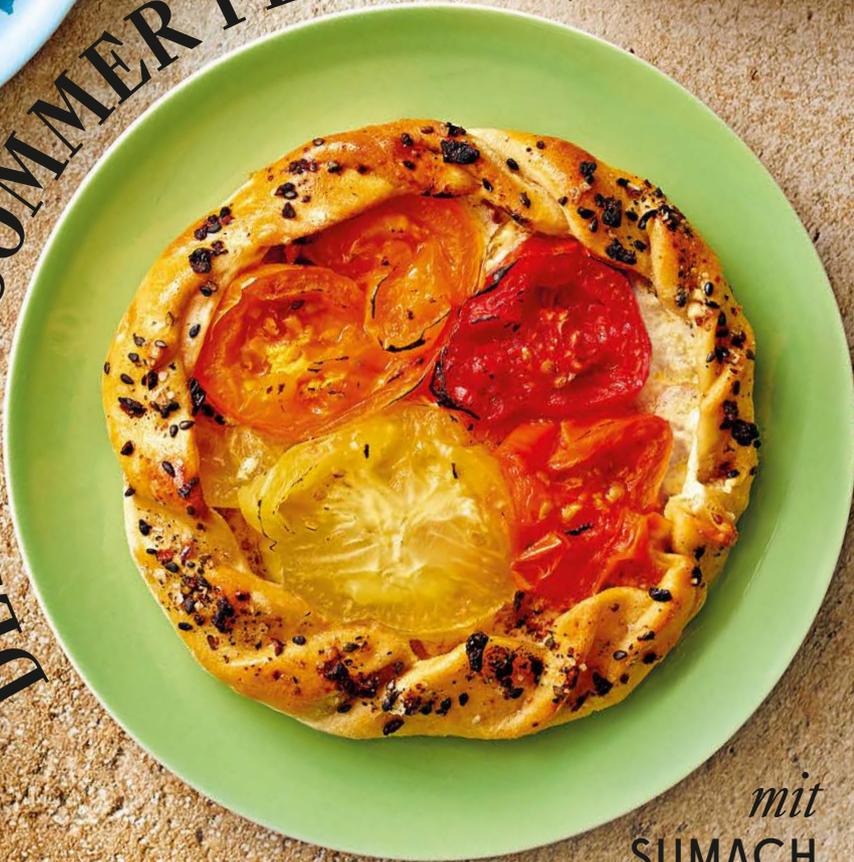
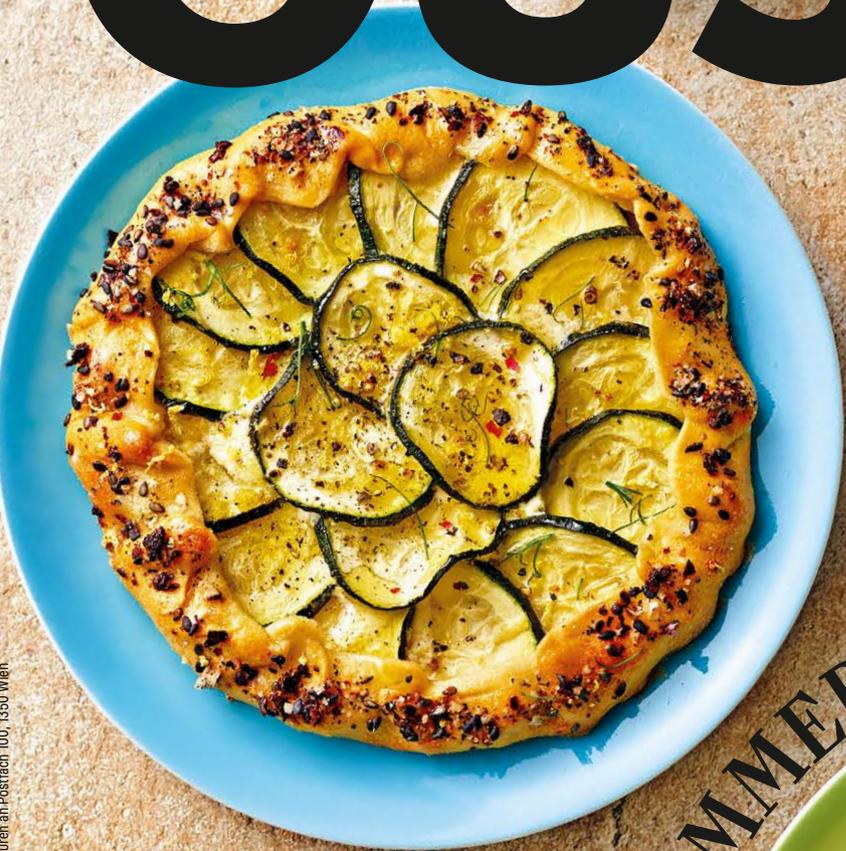


GUSTO



DEN SPÄTSOMMER FEIERN

mit
SUMACH
PARADEISERN
SHARING DINNER
WOW-KUCHEN
ZWETSCHKEN

Österreichische Post AG WZ 02Z032733 M VGN Medien Holding GmbH, Fabrikstraße 1-3, 1020 Wien; Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
5,90 Euro



Der neue Caddy Family

Limitiertes Sondermodell mit 5 Jahren
Garantie¹⁾ und 5 Sternen Sicherheit²⁾.



Elternsein ist ein Fulltime-Job. Von frühmorgens bis spätabends auf den Beinen, wird einem keine Sekunde langweilig. Besonders dann nicht, wenn die Kleinen mal wieder das größte Chaos verbreiten. Ein passendes Auto ist da schon die halbe Miete. Ein Auto, das sich kinderleicht anpassen lässt. Und das mitmacht, was der Familienalltag so bringt.

Der Caddy Family ist ein limitiertes Sondermodell. Nur solange der Vorrat reicht.



1) Angebot gültig bei Kauf eines neuen Caddy Family. 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtleistung von 100.000 km (je nachdem welches Ereignis als erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. 2) Beim Euro NCAP hat der Caddy, mit fünf Sternen, die Bestnote erzielt. Die Prüfer gaben dem Fahrzeug in allen Kriterien gute Wertungen – beim Schutz von erwachsenen Insassen, Kindern und ungeschützten Verkehrsteilnehmer/innen, sowie bei Assistenzsystemen. Das Testergebnis finden Sie auf www.euroncap.com
Kraftstoffverbrauch 4,8 – 7,4 l/100 km. CO₂-Emission 126 – 167 g/km. Symbolfoto.

www.volkswagen.at

Foto: Dieter Brasch



Melisa, Barbara,
Susanne, Kerstin,
Dominik & Wolfgang

Ob im Radio, bei Gesprächen in den Öffis oder in der Teeküche: Ab Anfang August ist das Ende des Sommers Lieblingsthema. „Jetzt ist er eigentlich eh schon wieder vorbei, der Sommer“, tönt es von allen Seiten, und ich gestehe: Die Aussage ärgert mich Jahr für Jahr ein klein wenig. Weil ich der fixen Meinung bin, dass es doch gerade jetzt besonders schön und noch lange nicht zu Ende ist! Im August und September zeigt sich der Sommer nämlich überaus charmant: Die Tage (und Nächte) werden hitzetechnisch erträglicher, die Stimmung ist allseits entspannter (danke Urlaubserholung) und der Geschmack von Gemüse und Früchten am Höhepunkt. Über den Markt zu schlendern, ist nun der pure Genuss für alle Sinne. Aromatische Paradeiser! Knackige Zucchini! Köstliche Eierschwammerl! Was soll man denn nur zuerst kaufen? Und was damit kochen?

Beim Lesen wird es Ihnen wohl schnell auffallen: Wir haben dieses Mal eine Mission. **Wir feiern den Spätsommer!** Und wir hoffen, Sie lassen sich von unserer Begeisterung anstecken. So sehr, dass Sie für sich und Ihre Liebsten sofort eine der fantastischen Zwetschkenkreationen von Charlotte Cerny backen. Vielleicht macht Ihnen unser Heft auch so viel Gusto, dass Sie sich an neue Geschmackswelten herantrauen, Stichwort Sumach. Ob in Kochbüchern oder Restaurants: Seit einigen Monaten stoßen wir laufend auf das orientalisches-mediterrane Gewürz, das einfach alles besser zu machen scheint. Die Gäste bei unserem Sharing Dinner haben es auf jeden Fall sofort auf ihre Einkaufslisten gepackt, nachdem sie den Kräutersalat mit Sumach-Vinaigrette gekostet hatten.

Apropos Sharing Dinner: Dessen Shooting war leider ein perfektes Beispiel für eine der etwas weniger erfreulichen Eigenheiten des Spätsommers. Das unbeständige Wetter hätte an dem Tag fast dafür gesorgt, dass wir Ihnen die traumhafte Shooting-Terrasse vorenthalten hätten müssen. Auch für solche Tage sind Sie jedoch mit dem neuen Heft bestens gerüstet: Vom paradiesigen Soulfood bis zum Schwartlschweinsbraten von Haubenköchin Elisabeth Grabmer haben wir für Sie eine ganze Reihe von Köstlichkeiten, die Ihnen sogar die ersten kühleren Tage schmackhaft machen.

Viel Freude mit dem neuen GUSTO und dem Besten, das der Spätsommer zu bieten hat, wünschen Ihnen

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

Inhalt

Coverfoto: Dieter Brasch



14

14 Mix & match: Gemeinsam genießen

- 16 Roti mit Knoblauch-Koriander-Butter
- 18 Sticky Harissa-Faschiertes
- 19 Schneller Pulled Kabeljau
- 20 Knusprig gebratenes Joghurt-Huhn
- 21 Corn Slaw
- 22 Kräutersalat mit Sumach-Vinaigrette
- 23 Schnell gepickelte rote Zwiebeln
- 24 Green Goddess Pasta Salad

26 Das Beste mit Sumach

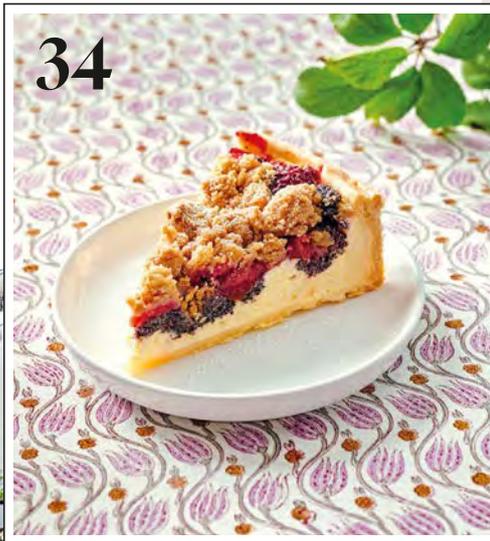
30 Zwetschken, von simpel bis anspruchsvoll

- 30 Schnelle Upside-Down-Tarts mit Zwetschken
- 32 Grießkoch-Auflauf mit Zwetschken
- 34 Mohn-Topfenkuchen mit Zwetschken

38 Paradeiser-Soulfood

- 38 Putengeschnetzeltes in Paradeisercreme
- 40 Das allerbeste Paradeisersugo
- 42 Knusprige Erdäpfel-Paradeiserpfanne

34



44

44 Backen wie im Burgenland

Grammelpogatscherl

46 Mediterraner Genuss: Malta

- 47 Majjal Fil-Forn: Geschmortes Schweinefleisch mit Gemüse
- 48 Ross Il-Forn: Gebackener Reis
- 50 Kapunata
- 52 Arjoli: Thunfisch-Tomaten-Dip, Galletti: Cracker

54 Einblicke: Elisabeth Grabmer

- 56 Schwartlschweinsbraten mit Mehlknödel und Stöcklkraut

58 Klassiker im September

Eierschwammerl-Gulasch

62 Der WOW-Faktor: Pretty Baking

- 62 Brownies mit Schokofrosting
- 64 Beeren-Wickeltorte
- 66 Brombeerschnitten



68 Kleine Küchenstars

Kürbiskern-Wanderweckerl

72 Lieblingsrezepte der Redaktion: Spätsommer-Favoriten

- 72 Zitroniger Bachsaibling mit Kohlrabisalat
- 74 Haselnussschnitte
- 76 Sommergemüse-Galettes
- 78 Enten-Cassoulet

80 Max La Manna: You Can Cook This!

- 82 Tofu Butter „Chicken“
- 84 Ofenkartoffeln mit Karotten
- 86 Würzige Bratnudeln mit Pilzen

Standards

- 3 Editorial
- 6 Deshalb lieben wir den September
- 12 Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 88 Produkttest: Kapsel-Kaffee „Lungo“
- 91 Sonderstrecke: Aktiv in Österreich
- 98 Tischgespräch

Noch mehr GUSTO

HOMEPAGE

GUSTO.at

SOCIAL MEDIA

Facebook: @gustomagazin

Facebook-Gruppe: Wir sind GUSTO

Instagram: @gusto_magazin

NEWSLETTER

GUSTO.at/newsletter

Impressum

ADRESSE DER REDAKTION: 1020 Wien, Taborstraße 1–3

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

HERAUSGEBER: Wolfgang Schlüter

CHEFREDAKTION: Mag. Susanne Jelinek

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

GRAFIK: Dominik 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

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

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

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG GUSTO GMBH & CO KG: Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (CSO)

GENERALBEVOLLMÄCHTIGTER: Dietmar Zikulnig

HEAD OF SALES: Klaus Edelhofer

INTERNATIONAL SALES: Mag. Neslihan Bilgin-Kara

ANZEIGENVERRECHNUNG: Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print),

Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2023

CONTROLLING: Nikola Stefanelli

PRODUKTION: Günter Tschernitz (Ltg.), Sibylle Bauer

ANZEIGENPRODUKTION: Günter Tschernitz (Ltg.)

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

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

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

Deshalb lieben wir den September

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

Es darf geteilt werden

IM DONNERSMARKT, NICHT NUR DONNERSTAGS

Der Name könnte den einen oder anderen verwirren: Das Restaurant Donnersmarkt im Wiener Ringstraßenhotel Almanac Palais Vienna hat nicht ausschließlich donnerstags geöffnet, sondern täglich für Frühstückfans und von Dienstag bis Samstag ganztags. Der Name ist eine Hommage an den Bauherren des Palais, Hugo Henckel von Donnersmarck, und an die früher donnerstäglichen stattfindenden Wiener Bauernmärkte.

Herzstück ist neben dem stimmungsvollen Wandgemälde der spanischen Künstler Alejandro Jaler und Nicolas Lucas der imposante Sharing-Table, der sich durch das gesamte Lokal schlängelt. Auf diesem serviert Küchenchef Andreas Mahl alpin inspirierte Küche mit Fokus auf Plantforward-Kreationen. Ob vom Land, aus dem Wasser oder vom Feld: Im Mittelpunkt stehen stets regionale und saisonale Gemüsesorten. Mahls Signature Dish, das man probiert haben muss: die gelbe Paprikacremesuppe mit gegrillten Garnelen. Brunchliebhaber haben zudem große Freude mit der abwechslungsreichen Frühstückskarte von Eiern bis zur Käseplatte. Mahls Empfehlung: sein traditioneller Grießkoch mit Beerenröster.



DONNERSMARKT

im Almanac Palais Vienna
1010 Wien, Parkring 16
donnersmarkt.com

Minimalismus trifft Extravaganz

KERAMIK · PORZELLAN · DESIGNMARKT

Pots und Blitz gibt Einblick in die einzigartige Welt der Keramik. Renommiertere internationale Künstler, Handwerker und Designer zeigen hochwertige Gebrauchskeramik, Skulpturen, Vasen, Schalen, edlen Schmuck und architektonische Elemente. Etwa Burchia Julian aus Italien und Adam Csaba Szabo aus Ungarn, die für puristisches Design stehen, oder Michaela Meissl, sie fertigt individuelle, funktionelle und ästhetische Gebrauchsgegenstände.

POTS und BLITZ

1070 Wien, Museumsplatz 1
MuseumsQuartier, Arena 21, Foyer, Ovalhalle
6. bis 8. Oktober 2023
Fr. 14–19, Sa. 10–19, So. 10–18 Uhr
www.potsundblitz.at



Fotos: C. u. M. Jagger

Back-Workshop

GEWINNSPIEL

Moderne herbstliche Wohlfühlküche mit raffiniertem Twist – Fannytastisch einfach! Unter diesem Motto veranstalten Tante Fanny und GUSTO am 5. September einen ganz besonderen Kochkurs in der GUSTO-Küche.

Sie sind ein Genussmensch und lieben es zu kochen & zu backen? Dann sollten Sie dieses Event keinesfalls verpassen. Wir backen gemeinsam Süßes, Deftiges, saisonale Lieblingsgerichte – Soulfood, das wir im Anschluss in einer gemütlichen Runde verkosten. Nebenbei haben Sie die Möglichkeit, unserer GUSTO-Fotografin über die Schulter zu schauen, die die zubereiteten Speisen für die nächste Ausgabe perfekt in Szene setzen wird.

Auf GUSTO.at/gewinnspiele finden Sie alle weiteren Informationen und die Möglichkeit, teilzunehmen. Wir freuen uns bereits jetzt auf einen tollen und lustigen Abend mit Ihnen!
Teilnahmeschluss ist am 29.8.2023.



WERBUNG

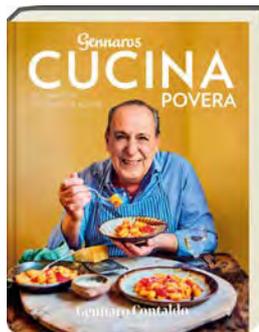


Foto: Barbara Sier

Neu im Bücherregal

ITALIENS ARME-LEUTE-KÜCHE

Jamie Olivers bester Freund Gennaro Contaldo hat ein neues Buch herausgebracht, das nicht zeitgemäßer sein könnte: In „Cucina Povera“ beschreibt der gebürtige Amalfitaner die klassische italienische Alltagsküche, die mit wenigen und einfachen Zutaten auskommt. Günstig, unkompliziert und dabei so köstlich! Gennaro ist selbst mit dieser Art zu kochen groß geworden und beweist ein wunderbares Händchen, wenn es darum geht, Lebensmittel abwechslungsreich und kosteneffizient auf den Tisch zu bringen. Das ideale Buch für alle, die Italien lieben, aufs Geld schauen wollen und keine Abstriche beim Genuss machen möchten.



Cucina Povera

Gennaro Contaldo
Ars Vivendi, € 28,90

Rezepttipp aus „Cucina Povera“:

Polenta concia al forno

„Dieses herzhafteste Gericht kann man als Hauptspeise oder Beilage zu einem Eintopf genießen. Es eignet sich auch gut, um Käsereste aufzubrechen – unten finden Sie Beispiele für Käsesorten, die ich hier gern verwende, aber Sie können nehmen, was gerade vorrätig ist. Als ich das Rezept ausprobierte, habe ich Parmesan, Cheddar und Gouda genommen, weil diese Sorten gerade in meinem Kühlschrank lagen.“

— Gennaro Contaldo

4–6 PORTIONEN

40 g Butter, plus mehr für die Form
1,2 l Gemüsesuppe oder Wasser
300 g Instant-Polenta
320 g gemischter Käse (z. B. Parmesan, Pecorino, Fontina, Cheddar, Gouda, Greyerzer, Gorgonzola), gerieben oder sehr klein gewürfelt
Meersalz (nach Belieben)
4 Salbeiblätter

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten.
- 2 Die Suppe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und nach und nach die Polenta einrieseln lassen, dabei gut umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Dann unter Rühren etwa 3–5 Minuten garen (bzw. die Kochzeit je nach Packungsangabe anpassen), bis sie glatt und cremig ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Hälfte des Käses einrühren. Mit etwas Salz würzen, falls nötig (wenn Wasser statt Suppe verwendet wurde).
- 3 Die Hälfte der Polentamasse gleichmäßig in der Auflaufform verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen und mit der übrigen Polenta bedecken. In einer kleinen Pfanne die Butter mit den Salbeiblättern bei schwacher bis mittlerer Temperatur zerlassen, dann auf die Polenta gießen.
- 4 Etwa 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



Noch mehr neue Bücher fürs Italo-Feeling

ITALIENS SCHÖNER SÜDEN

Rezepte treffen Urlaubsstimmung: Traumhafte Bilder aus dem sonnigen Süden Italiens, Interessantes über die Region und die Menschen der Amalfiküste und mehr als 100 Rezepte für regionale Spezialitäten von Pasta über Pesce bis Dolci. Achtung, es könnte Sie die Reiselust packen!



Amalfi-Küche

Katie & Giancarlo Caldesi
Prestel Verlag, € 30,90

ITALIENISCHER BAUERGARTEN

Rund ums Jahr die besten Zutaten vom Garten auf den Tisch: Die italienische Bergbäuerin Veà Carpi, die bereits mit „Backen mit Pasta Madre“ einen Bestseller gelandet hat, kocht damit auf ihrem Trentiner Hof „Mas del Sarò“ kreative vegetarische Köstlichkeiten.



Cucina e giardino

Veà Carpi
Edition Raetia, € 30,-

KÖSTLICHE OMA-KÜCHE

Vieles, was wir für typisch italienisch halten, ist nur dem Gaumen der Touristen angepasst. Der erfolgreiche Kochbuchautor Domenico Gentile hält mit traditionellen, authentischen und absolut köstlichen Familienrezepten seiner kalabrischen Großmutter dagegen.



Cucina della nonna

Domenico Gentile
Becker Joest Volk Verlag, € 28,80

Das zischt!

Ö-WEIN ZUM BBQ

Das Gemüse röstet, das Würstel brutzelt, die Gläser voll Wein aus Österreich klingen!

Zum saftigen Bratwürstel schmecken kräftigere Weißweine aus Niederösterreich (Grüner Veltliner, Riesling) oder leicht gekühlte, fruchtige Rotweine aus dem Burgenland (z. B. Zweigelt).



Fotos: © ÖWM / www.pov.at

Voll im Trend am Grill ist der Karfiol – eine runde Sache etwa mit kräftigen weißen Burgundersorten oder Sauvignon Blanc aus der Steiermark.

Große Kunst. Ohne Allüren.
www.österreichwein.at

Weniger Zucker, noch mehr Genuss.

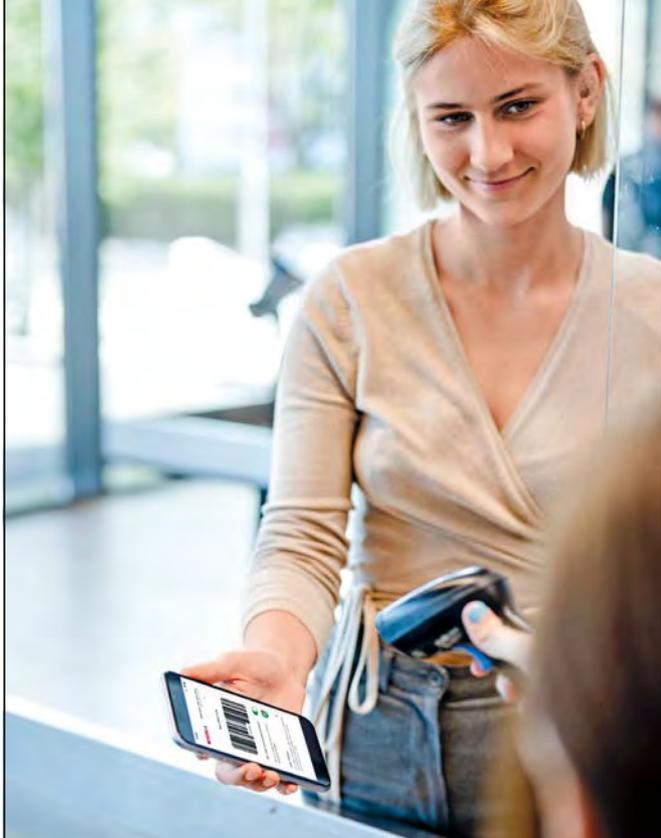
NEU: DARBO SIRUP ZUCKERREDUZIERT

Nach der sehr erfolgreichen Einführung der Darbo Zuckerreduziert Fruchtaufstriche erweitert Darbo die Linie der zuckerreduzierten Produkte. Die zwei neuen Sirupe „Holunderblüte“ und „Sizilianische Zitrone“ von Darbo enthalten **30 % weniger Zucker** als herkömmliche Sirupe.

Durch den hohen Frucht- bzw. Extraktanteil ist ein intensives Geschmackserlebnis garantiert. Ernährungsbewusste Sirupliebhaber werden daher ihre helle Freude an den neuen Sirupen haben. Die zuckerreduzierten Sirupe „Holunderblüte“ und „Sizilianische Zitrone“ sind im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich.



Mehr Informationen
finden Sie auf:
www.darbo.at



Schnäppchenjäger-App

PICKERL, GUTSCHEINE & CO GIBT ES BEI SPAR AB SOFORT AUCH DIGITAL

Minus 25%-Pickerl, Rabattmarkerl, Gutscheine – diese Art beim täglichen Einkauf zu sparen geht jetzt auch digital. Die Supermarktkette Spar hat eine praktische App gelauncht, die Schnäppchenjägern viele Möglichkeiten zum Sparen bietet. So werden die beliebten Pickerl an der Kasse automatisch auf die vier teuersten rabattberechtigten Produkte angewendet. Rabattmarkerl können künftig ebenfalls digital gesammelt und eingelöst werden. Praktisch: Man kann zudem seine persönlichen Lieblingsfilialen markieren und erfährt direkt in der App, welche speziellen Sonderangebote dort aktuell geführt werden.

Die App soll nicht nur den Kundinnen und Kunden das kostenbewusste Einkaufen erleichtern, sondern auch das Kassenspersonal entlasten und somit den Bezahlvorgang beschleunigen.

Spannend: Die App kann auch ohne Registrierung, sprich, ohne seine persönlichen Daten zwingend angeben zu müssen, verwendet werden. „Die App funktioniert im Interesse der Konsument:innen sehr datensparsam“, erklärt Spar-Vorstand Markus Kaser. „Trotz App bleiben wir unserem Credo treu, dass wir die Daten unserer Kund:innen nicht brauchen und daher zum Beispiel auch kein Profiling betrieben wird.“

SPAR APP

Kostenlos im App-Store sowie Google Play Store downloadbar

Nachgekocht

VON LESERINNEN UND LESERN
GEKOCHT UND FOTOGRAFIERT



Ingrid Wagner hat die Erdbeerschnitte aus unserer letzten Gratis-Ausgabe gebacken. „Seit Jahren bin ich begeisterte GUSTO-Leserin. Das Rezept war einfach nachzumachen, es hat allen sehr gut geschmeckt!“ Hier geht es zum Rezept: [GUSTO.at/erdbeerschnitte-vanille](https://gusto.at/erdbeerschnitte-vanille)



Die Quetscherdäpfel mit Spinat haben viel Anklang gefunden. Auch Constanze Braun hat sie gebacken. „Meine Gäste waren begeistert!“ Rezept verpasst? Wir haben es für Sie auf [GUSTO.at/quetscherdaepfel](https://gusto.at/quetscherdaepfel) online gestellt.



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



Kreieren Sie Ihre persönliche Lindt Schokolade & erleben Sie einen genussvollen Abend!

MÖCHTEN SIE SCHOKOLADE WIE EIN PROFI VERKOSTEN?

Bei den Lindt Schokolade-Abenden lernen Sie, Lindt EXCELLENCE Tafeln wie ein echter Lindt Maître Chocolatier zu verkosten: mit allen fünf Sinnen. Erlesene Kakaobohnen, hochwertigste Zutaten und die besonders dünne Tafelform der Lindt EXCELLENCE sorgen für ein **einzigartiges Geschmackserlebnis** mit feinstem Schmelz.

Freuen Sie sich auf die Verkostung der Lindt EXCELLENCE Tafeln gemeinsamen mit **erlesenen Weinen**, die unser Lindt Maître Chocolatier sorgfältig für Sie ausgewählt hat. Zum krönenden Abschluss können Sie unter Anleitung des Lindt Maître Chocolatier **Ihre persönliche Schokoladentafel kreieren** und nach Herzenslust verzieren.

ANMELDEN UND IHRE LINDT SCHOKOLADE KREIEREN!

Gewinnen Sie die Teilnahme an einem Lindt Schokolade-Abend für Sie und Ihre Begleitung am **22. September, 28. September, oder 6. Oktober 2023. JETZT teilnehmen** und vollendeten Genuss mit Lindt EXCELLENCE erleben.

Infos & Anmeldung auf: gusto.at/lindt-gewinnspiel

GEWINNEN SIE EINEN UNVERGESSLICHEN LINDT SCHOKOLADE-ABEND MIT DEM LINDT MAÎTRE CHOCOLATIER!

Ist dunkle Schokolade zu bitter? Oder kann sie auch cremig und zartschmelzend sein? Lernen Sie die Vielfalt von Lindt EXCELLENCE mit **besonders cremigen** und **besonders fruchtigen Varianten** kennen, und erleben Sie gemeinsam mit dem Lindt Maître Chocolatier unvergleichlichen Schokoladegenuss.



Urlaubsträume *werden wahr!*

GEWINNSPIEL-SPECIAL

Diesmal verlosen wir zwei tolle Packages in exklusiven Hotels.

Im „aktiv lifestyle hotel Terentnerhof“ in Südtirol treffen stilvolle Eleganz und Lifestyle auf authentische und familiäre Gemütlichkeit, Wally und Harald Engl setzen auf die perfekte Balance aus Aktiv- und zeitgemäßem Genusserlebnis. Im „Romantik Hotel Im Weissen Rössl“ am Wolfgangsee sorgt die charmante Rösslwirtin Gudrun Peter für unvergessliche Tage mit nostalgischem Flair, luxuriösem Ambiente und großartiger Kulinarik.

Terentnerhof active lifestyle hotel

**WIR
VERLOSEN**

2 Nächtigungen für
2 Personen im DZ
samt Verwöhnspension

**GUSTO.at/
gewinnspiele**



Fotos: Manuel Kattersteiger

TERENTNERHOF ACTIVE LIFESTYLE HOTEL

Südtirol, Italien
39030 Terenten
Pustertaler Sonnenstraße 7
www.terentnerhof.com

Der Terentnerhof ist das Wellness-Hideaway im Pustertal. Das Dorf Terenten trägt das offizielle „Sonnendorf-Siegel“, das Hotel liegt an der Pustertaler „Strada del Sole“: „Im Winter scheint die Sonne bei uns von 8 bis 16 Uhr, im Sommer sogar bis 20 Uhr. Wir bringen es auf beinahe 2.300 Sonnenstunden im Jahr“, so Gastgeberin Wally Engl, die das Haus mit ihrem Mann Harald in ein kuschelig-stylisches 4-Sterne-Superior-Hotel verwandelte. Alle Zimmer und Suiten wurden neu gestaltet, edle Stoffe, viel Holz, Designleuchten und Hängesessel sorgen für Gemütlichkeit. Neu ist

auch der dreistöckige Wellnessbereich, das Highlight ist die Open-Air-Sauna, wo es zweimal täglich spezielle Aufgüsse für Körper, Geist und Seele gibt. Im Infinity-Pool am Dach ist man von den Pustertaler Bergen und den Dolomiten umgeben, in den Ruhebereichen und in der Open-Air-Sauna fällt der Blick auf grüne Weiden. „Regional, kreativ, hochwertig und raffiniert“, so das Motto von Gastgeber und Küchenchef Harald Engl. Und das zelebriert er mit seinem Team in der ¾-Verwöhnspension mit reichhaltigem Frühstück & Brunch, dem vitalen Terentnerhof-Lunch, Verboten-Feines aus der Patisserie am Nachmittag und dem 5-Gänge-Feinschmeckermenü.

**WIR
VERLOSEN**

2 Nächtigungen für
2 Personen im DZ
samt Halbpension

**GUSTO.at/
gewinnspiele**



Romantik Hotel Im Weissen Rössl

Das Hotel ist Mitglied der Romantik Hotels & Restaurants und wurde durch die Operette „Weisses Rössl am Wolfgangsee“ von Ralph Benatzk weltberühmt. Seitdem hat sich eine Menge getan, Rösslwirtin Gudrun Peter führt das Haus bereits in fünfter Generation und steht für die gelungene Kombination aus Tradition und Moderne, Bodenständigkeit und Luxus. Der Wolfgangsee bietet zu jeder Jahreszeit eine traumhafte Kulisse, die Zimmer und Suiten haben Stil, der SPA- und Wellnessbereich ist phänomenal. Der Pool im See wird auch im Winter auf 30 Grad geheizt, der schwimmende Whirlpool hat feine 37 Grad. Herausragende Kulinarik war schon immer großes Thema, 3-Haubenkoch Hermann Poll wurde das vierte Mal in Folge vom Schlemmer Atlas zu den 50 besten Küchenchefs in Österreich gewählt. Im „Gourmet Restaurant Poll’s Kaiserterrasse“ werden die Gäste mit faszinierend neu interpretierten österreichischen Gerichten überrascht, den perfekten Rahmen für Genussmomente bietet der atemberaubende Ausblick auf den türkisblauen Wolfgangsee. Den hat man übrigens auch vom Seerestaurant und der Rössl-Terrasse, wo ungezwungene Gastlichkeit zelebriert wird.



**ROMANTIK HOTEL
IM WEISSEN RÖSSL AM WOLFGANGSEE**
5360 St. Wolfgang, Markt 74
www.weissesroessl.at; www.romantikhotels.com





Mix & match

Gemeinsam genießen

Roti ist die ideale Wahl für ein spätsommerliches Sharing Dinner mit Freunden und Familie. Das köstliche Fladenbrot lässt sich kreuz und quer mit bunten Köstlichkeiten füllen, alle bekommen genau das, worauf sie gerade Gusto haben!

REZEPTE: Charlotte Cerny

FOTOS: Barbara Ster

TEXT: Susanne Jelinek





DIE BASIS

Roti mit Knoblauch- Koriander-Butter

16 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

ZUM RASTEN: ca. 30 Minuten

640 g glattes Mehl
2 TL Salz
350 g warmes Wasser
60 g Butter (zerlassen)

ZUM FERTIGSTELLEN

100 g Butter
2 Knoblauchzehen
20 g Koriander (gehackt)

Mehl, Salz, Pfeffer

- 1 Alle Zutaten ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten rasten lassen.
- 2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren. Teighälften in je 8 gleichgroße Stücke teilen. Teigstücke zu dünnen Fladen (Ø ca. 15 cm) ausrollen.
- 3 In einer Pfanne eine Messerspitze Butter zerlassen. Teigfladen nacheinander, immer mit einer Messerspitze Butter, beidseitig backen, bis goldbraune Flecken entstehen.
- 4 Knoblauch schälen und fein hacken. Übrige Butter zerlassen, Knoblauch darin ca. 2 Minuten garen. Vom Herd nehmen und den Koriander untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Roti mit der Butter bestreichen und servieren.

TIPP

Das Fladenbrot lässt sich gut am Vortag vorbereiten. Stapeln Sie es direkt nach dem Backen mit je einem Blatt Küchenrolle übereinander. Noch warm in einem Plastiksackerl verpacken. In der Mikrowelle oder im Rohr erwärmen und kurz vor dem Servieren mit der Knoblauchbutter bestreichen.

DIE FÜLLUNGEN



Sticky Harissa-Faschiertes

6 PORTIONEN, ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

1 rote Zwiebel
200 g Shiitakepilze (oder Champignons)
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 g Rinderfaschiertes
2 EL Harissa (nach Belieben dosierbar)
2 TL brauner Zucker
4 EL Balsamico
20 g Petersilie (gehackt)
20 g Granatapfelkerne

Salz, Pfeffer

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.
- 2 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel zugeben und ca. 3 Minuten glasig anschwitzen. Faschiertes, Pilze und Knoblauch zugeben und scharf anbraten. Das Faschierte möglichst knusprig braten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. (Tipp: Das Fleisch ist optimal, wenn beim Braten ein Knistern zu hören ist.)
- 3 Harissa und Zucker unterrühren. Mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Vom Herd nehmen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen. Sticky Faschiertes mit Granatapfelkernen bestreut servieren.



Schneller Pulled Kabeljau

6 PORTIONEN, ZUBEREITUNG: ca. 15 Minuten

ZUM MARINIEREN: ca. 15 Minuten

800 g Kabeljaufilets
 Saft von 2 Limetten
 Schale von 1 Bio-Limette (*abgerieben*)
 4 EL Olivenöl
 1 TL Paprikapulver (*edelsüß*)
 1 TL Paprikapulver (*geräuchert*)
 1 TL Chilipulver (*optional*)
 ½ TL Kreuzkümmel (*gemahlen*)
 4 EL Öl

ZUM SERVIEREN

2 EL Koriander (*gehackt*)
 1 Limette (*in Spalten*)

Salz, Pfeffer

- 1** Fischfilets entgräten. Limettensaft, -schale, Olivenöl und Gewürze verrühren. Fisch mit der Marinade beträufeln und ca. 15 Minuten (bis max. 1 Stunde) marinieren lassen.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne beidseitig goldbraun anbraten. Herausnehmen und mit Koriander bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.
- 3** Kabeljau am Tisch mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.





6 PORTIONEN,
ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten
ZUM MARINIEREN: ca. 12 Stunden

3 Knoblauchzehen
 250 g griechisches Joghurt
 20 g Koriander (*gehackt*)
 Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
 2 TL Paprikapulver (*edelsüß oder scharf*)
 1 TL Kreuzkümmel (*gemahlen*)
 2 TL Salz
 1 kg Hühnerfleisch (*ausgelöste Keulen, Brustfilet*)

ZUM SERVIEREN
 100 g Mayonnaise
 2 EL Sauerrahm
 Schale und Saft von 1 Bio-Limette
 2 Zweige Minze

Salz, Pfeffer, Öl



Knusprig gebratenes Joghurt-Huhn

- 1** Knoblauch schälen und fein schneiden. Mit Joghurt, Koriander, Zitronensaft und -schale verrühren. Gewürze untermischen. Fleisch zugeben und gut durchmischen. Abdecken und mind. 1 Stunde oder über Nacht ziehen lassen.
- 2** Rohr auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 3** 1 cm hoch Öl in einer Pfanne erhitzen. Huhn aus der Marinade heben und beidseitig braten, bis es dunkelbraune Stellen hat. Auf das Blech legen und im Rohr ca. 20 Minuten ruhen lassen.
- 4** Mayonnaise, Sauerrahm, Limettensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Huhn aus dem Rohr nehmen, aufschneiden und auf einem Teller anrichten. Mit der Mayonnaise beträufeln und mit Minze garnieren.





TOPPINGS & BEILAGEN

6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 25 Minuten

- 1 Dose Mais (*Abtropfgewicht ca. 285 g*)
- 300 g Rotkraut
- 1 Jalapeño
- 1 EL Honig
- 200 g Mayonnaise
- 100 g Sauerrahm
- Saft von 2 Limetten
- 20 g Koriander (*gehackt*)

Salz, Pfeffer

- 1 Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Rotkraut halbieren und den Strunk entfernen. Rotkraut fein schneiden. Jalapeño in Ringe schneiden. Alle Zutaten verrühren.
- 2 Corn Slaw mit Salz und Pfeffer würzen.

Corn Slaw

TIPP:

Noch besser wird der Salat, wenn man ihn mehrere Stunden ziehen lässt.





Kräutersalat mit Sumach-Vinaigrette

6 PORTIONEN, ZUBEREITUNG: ca. 15 Minuten

100 g Kräuter (*Dille, Petersilie, Koriander, Minze*)
50 g Rucola

VINAIGRETTE

1 kleine Schalotte
4 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
2 TL Sumach
1 TL Honig

Salz, Pfeffer

- 1 Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Mit den übrigen Zutaten glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Kräuter und Rucola in einer Schüssel anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.





Schnell gepickelte rote Zwiebeln

1 **GLAS** (Füllmenge ca. 350 ml)

ZUBEREITUNG: ca. 10 Minuten

2 rote Zwiebeln
2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
1 TL Pfefferkörner
250 ml Weißweinessig
2 EL Kristallzucker
1 TL Salz

1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Gewürzen in das Glas füllen.
2 Essig, Zucker und Salz kurz aufkochen und vom Herd nehmen. In das Glas füllen und darauf achten, dass die Zwiebeln bedeckt sind. Glas verschließen und auskühlen lassen.

WERBUNG


Schlumberger
SEIT 1842

Sommer im Glas: Die Schlumberger Ice Seccos

Im Weinglas pur oder auf Eis serviert: Die beliebten Schlumberger Ice Seccos überzeugen mit fruchtigem Geschmack sowie angenehmer Süße. Während der Rosé Ice Secco durch seinen verführerischen Duft nach roten Waldbeeren besticht, begeistert der White Ice Secco mit feiner Muskatellernote. — Alle weiteren Infos finden Sie unter www.schlumberger.at





Green Goddess Pasta Salad

6 PORTIONEN, ZUBEREITUNG: ca. 40 Minuten

250 g Muschel-Pasta
 1 Zucchini
 100 g Zuckerschoten
 2 EL Olivenöl
 200 g Tofu
 4 EL Öl
 1 Glas Artischocken
(Abtropfgewicht ca. 280 g)
 4 mittelgroße Gurken
 2 Hand voll Rucola
 4 EL Cashews

DRESSING

20 g Petersilie
 20 g Basilikum
 2 Knoblauchzehen
 1 Schalotte
 4 EL Olivenöl
 Saft von 2 Zitronen
 1 EL Honig
 60 ml Wasser

Salz, Pfeffer

- 1 Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Mit den Zuckerschoten in einer Pfanne im Olivenöl ca. 3 Minuten scharf anbraten. Vom Herd nehmen.
- 3 Tofu in Scheiben schneiden und trockentupfen. Im Öl beidseitig goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen. Tofu in Stücke schneiden.
- 4 Artischocken abtropfen lassen und grob schneiden. Gurken in Scheiben schneiden.
- 5 Für das Dressing Kräuter grob hacken. Knoblauch und Schalotte schälen und grob würfeln. Alle Zutaten mischen und fein pürieren. Ist es zu fest, mehr Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Alle Zutaten für den Salat, bis auf die Cashews und 2 EL Tofustücke, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashews hacken und mit dem restlichen Tofu auf dem Salat verteilen.



UNSERE GASTGEBERIN: LEENA GROSSE

Ob in ihrem Zuhause in Wien-Leopoldstadt oder in ihren skandinavisch inspirierten Mode-Stores „Luv the Shop“ (2 x in Wien, ab November in Innsbruck; www.luvtheshop.at), die sie mit Freundin und Kollegin Karin Polak eröffnet hat: Leena Grosse ist eine geborene Gastgeberin, bei der man gar nicht anders kann, als sich fallen zu lassen und Spaß zu haben. Die Unternehmerin liebt Einladungen. „In guten Zeiten bis zu vier Mal die Woche. Wenn viel zu tun ist, zumindest einmal.“ Das GUSTO-Team empfing sie bei den Vorbereitungen zum Sharing Dinner gar mit einem eigenen Shooting-Buffer: „Bei mir ist noch nie jemand lang hungrig geblieben!“

Geplante oder spontane Einladungen: Wie halten Sie es?

Meistens spontan. Oft rufen Freunde an und sagen „Ich bin in der Gegend!“ oder „Ich bin heute Abend in der Nähe, kann ich vorbeikommen?“. Ich liebe das. Dann husche ich noch zum Supermarkt und koche uns etwas. Wobei ich sowieso immer viel zu viel zu Hause habe. Ich koche auch garantiert mehr als notwendig, aber ich mag das so.

Bei so viel Spontanität braucht es sicher die eine oder andere Geheimwaffe im Vorratsschrank ...

Sardellen müssen fix im Haus sein. Ob Pasta, Brote oder ein Dressing, mit Sardellen wird alles besser. Dosenfisch ist generell eine echte Geheimwaffe. Mit Thunfisch mache ich schnelle Nudeln für die Kids, überbackene Brote oder einen Salat mit Crème fraîche. Sardinen auf geröstetem Brot mit Butter sind auch großartig! Außerdem gibt es stets Pesto, das auch als Dip herhalten kann, Hartkäse und Oliven. Ein Fladenbrot vom türkischen Supermarkt vor der Tür dazu und schon hat man ein tolles Essen.

Haben Sie bei so vielen Gästen einen Getränke-Kühlschrank?

Leider nein. Aber ich halte mir im Tiefkühlfach immer Platz frei, um kurzfristig Getränke herunterzukühlen.

Was halten Sie vom Konzept des Sharing Dinners?

Genau das meine! Gerade wenn mehrere Menschen am Tisch sitzen, hat jeder andere Gelüste, es gibt vielleicht auch Vegetarier oder Veganer. Beim Sharing Dinner muss niemand Kompromisse machen. Und es ist sehr unterhaltsam.

Was machen Sie mit den Resten der Einladungen?

Meine Gäste bekommen oft Doggy Bags mit. Ansonsten bin ich aber auch sehr gut darin, Reste am nächsten Tag zu strecken und etwas Neues daraus zu machen. Fast wie beim berühmten Hermann-Teig, dem süßen Sauerteig, den man bis zu einem Jahr verlängern kann ☺

Was kommt auf den Tisch, wenn es am Abend zuvor lang und etwas alkoholreich war?

Nicht lachen: Ketchup-Nudeln, die sind wirklich unterschätzt. Ich erwärme mein Lieblingsketchup von Heinz mit einem guten Stich Butter und mische es mit heißen Nudeln und viel Parmesan. Klingt banal, ist aber das Beste bei Hangover!



DAS BESTE MIT
SUMMACH

*„Sumach? Ein echtes Must-have-Gewürz in der Küche!
Ein pointierter, saurer Kick für Gemüse, Hubn und Meeresfrüchte.“*

YOTAM OTTOLENGHI

Sumac, Sumak, Sumaq, Somak oder auch sizilianischer Zucker: Namen und Schreibweisen gibt es viele, gemeint ist damit aber stets Sumach, also jenes rötlich-pinke, pulverige Gewürz, das aus dem östlichen Mittelmeerraum nicht wegzudenken ist und nun nach und nach auch andere Küchen erobert. In New York ist er etwa bereits so beliebt und verbreitet, dass man ihn auf Märkten nicht nur in pulverisierter Form, sondern gar frisch als Beeren am Ast bekommt. Womit sich gleich erklärt, was Sumach eigentlich ist: Das Gewürz wird aus den leuchtenden Steinfrüchten des Gerber-Sumach (*auch Färberbaum genannt*) gewonnen, die reif geerntet, in Fruchtfleisch-Schichten geschabt, getrocknet und schließlich gemahlen werden. In dieser Form dient er in vielen orientalischen Ländern als Standardgewürz.

Der Geschmack

Sumach schmeckt leicht sauer und erinnert an Zitrusfrüchte, ist dabei aber betont frisch, angenehm rund und dezent fruchtig. Deshalb ist er oft als zart-säuerliche Komponente Bestandteil orientalischer Gewürzmischungen wie Zatar.

Wofür wird er verwendet?

In der Türkei ist Sumach so beliebt, dass er – vergleichbar mit Salz und Pfeffer hierzulande – als Tischgewürz verwendet wird. Er kann so gut wie jedes Gericht verfeinern, bei dem eine frische, zarte Zitrusnote gefragt ist. Kleiner Anhaltspunkt: Wo Essig nicht falsch ist, kann auch Sumach nicht schaden. Wer sich gerne langsam herantasten will, streut Sumach erst mal über Salate (*etwa über unseren Kräutersalat auf S. 22*), Aufstriche und Dips. Sie werden aber bald sehen: Ob Gemüsepfannen, Fleischgerichte, Fischteller, Eintöpfe, Reis oder Suppen – Sumach ist ein echter Allrounder. In der persischen Küche wird Sumach etwa über saftige Hühnchen- und Lammspieße gestreut.

Die Optik macht's

Nicht nur geschmacklich ist Sumach ein Gewinn. Seine Farbe ist ein wahres Highlight am Teller. „Ich mag Sumach als Farbtupfer, etwa auf Salaten“, schwärmt zum Beispiel die prämierte Kochbuchautorin Yasmin Khan.

Machen Sie sich bereit für eine neue Geheimwaffe in Ihrer Küche. Frisch, säuerlich, aromatisch: Nicht umsonst setzen auch außerhalb des Mittelmeers immer mehr Profis das Gewürz ein, um ihre Kreationen zu verfeinern.

TEXT: Susanne Jelinek

Sumach kaufen

Viele große Supermärkte haben Sumach bereits in ihr Sortiment aufgenommen. Am sichersten ist aber der Weg zu türkischen Lebensmittelshops oder zu Gewürzhändlern auf Märkten. Wer dazu keine Möglichkeit hat, wird problemlos online fündig. Wichtig: Zum Kochen kaufen Sie am besten puren Sumach ohne Salzzusatz. Jene Produkte, die schon mit Salz gemischt sind, sind hingegen ideal, um sie zum (Nach-)Würzen bei Tisch zu verwenden.

Wie Profis Sumach einsetzen

Kein **Ottolenghi** ohne Sumach! Seine liebste Einsatzvariante: Sumach-Zwiebeln. Dafür schneidet er eine rote Zwiebel in feine Ringe, vermischt sie mit 1 ½ TL Sumach, einem ¾ EL Apfelessig und einer Prise Salz, dann lässt er das Ganze für mindestens 30 Minuten ziehen. Serviert werden die Zwiebeln zu so gut wie allem, ob Rindfleischspieße, Gnocchipfanne oder geröstete Erdäpfeln. Die Hautseite von Lachsfilets bestreut Ottolenghi zudem gerne mit einer Mischung aus Zatar und Sumach, bevor er sie im Rohr backt.

Rudi und Karl Obauer schmecken Linsen mit Sumach, Salz, Curry und Essig pikant ab und servieren diese als Vorspeise mit Wachteleiern auf einem Mayonnaisespiegel.

Yasmin Khan füllt Auflaufförmchen mit einer gebratenen Mischung aus Zwiebeln, Knoblauch und Spinat, schlägt ein Ei darauf und backt diese für 12 bis 15 Minuten bei 200 °C. Danach bestreut sie die Eier noch warm mit Sumach und reicht Brot dazu.



Lagerung

Sumach ist, wie die meisten Gewürze, sehr gut haltbar, wenn man ihn luftdicht, kühl, trocken und dunkel aufbewahrt.

In **Alison Romans** Gurkensalat ist Sumach die Geheimzutat: Einfach Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit roter Zwiebel und Zitronensaft mischen, mit Sumach würzen.

Die bestimmende Autorin in Sachen Mittelmeerküche, **Claudia Roden**, hat Sumach vor Jahrzehnten bei ihren kulinarischen Reisen kennengelernt und verwendet ihn auf viele Arten: Sie bestreut Labneh, würzt karamellierte Zwiebeln oder finalisiert damit gebratenes Huhn.

Die österreichische Köchin und Foodstylistin **Eva Fischer** interpretiert griechischen Salat neu, indem sie Sumach in das klassische Olivenöl-Dressing rührt.

Rezeptkreaturin **Tanja Dusy** verleiht damit gebratenem Reis mit Rinderfaschiertem eine spannende Note. Dazu reicht sie zahlreiche Kräuter wie Petersilie und Koriander und griechisches Joghurt.

Der indische Foodfotograf und Rezeptentwickler **Nik Sharma** bestreut Jakobsmuscheln mit einer Mischung aus Meersalz, frischem Pfeffer und Sumach und brät sie im Anschluss scharf an, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Die britische Köchin **Anna Jones** schwört auf Sumach im Paradeisersalat. Dafür einfach Paradeiser grob würfeln, mit gutem Olivenöl, Zitronensaft, Zwiebel und Kräutern vermischen und mit Sumach bestreuen.

Facts

Der Gerber-Sumach ist auch abseits des Gewürzes ein Allround-Talent: Unreif werden seine Früchte als Ersatz für Kapern verwendet, mit den Blättern kann man Haare und mit der Rinde Wolle färben.

Sumach ist zudem unheimlich gesund, das Gewürz ist reich an Ballaststoffen, Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink, Kalium und Omega-3-Fettsäuren. Es wird daher gerne als Power-Gewürz bezeichnet. Die enthaltene Apfelsäure kann Verdauungsprobleme reduzieren. Seit Jahrhunderten wird es zu Tee verarbeitet und verwendet, um Erkältungen zu lindern.

woman
BEAUTY
Salon Privé

Der Wert
des Schönen.

QR-Code scannen



Early-Bird-Ticket kaufen

10. & 11. November
Palais Coburg, Wien

Jetzt streng limitiertes Early-Bird-Ticket sichern.
Alle Infos auf salon-privé.at

Zwetschken, von simpel bis anspruchsvoll

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

Schnelle Upside-Down-Tarts mit Zwetschken

8 STÜCK

ZUBEREITUNG: ca. 25 Minuten

8 große Zwetschken
1 Rolle Blätterteig
8 TL Honig
½ TL Zimt

Öl, Vanilleeis

*Die unkomplizierten Tarts
brauchen nur wenige Zutaten
und haben Instagram & Co.
im Sturm erobert.*

- 1** Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Papier dünn mit Öl bestreichen.
- 2** Zwetschken halbieren und den Stein entfernen. Zwetschkenhälften in dünne Spalten schneiden.
- 3** Blätterteig aufrollen und in 8 gleichgroße Rechtecke schneiden.
- 4** Pro Rechteck 1 Teelöffel Honig (ähnlich groß wie das Teigstück) auf dem Backpapier verteilen und die Zwetschkenspalten darauflegen. Mit Zimt bestreuen.
- 5** Teigstücke auf die Zwetschken legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Herausnehmen und kurz überkühlen lassen.
- 6** Tarts vorsichtig vom Papier lösen und noch warm mit Vanilleeis servieren.

TIPP

Die Tarts sind unendlich abwandelbar. Sogar mit Zucchini statt Zwetschken schmecken sie fantastisch. In dem Fall statt Zimt ein paar Kräuter und Meersalz nehmen und statt Eis Burrata oder Feta dazu servieren.





Grießkoch-Auflauf mit Zwetschken

Quasi eine „soufflierte“ Kindbeiterinnerung. Pssst: Auch mit Schokostückchen ein Traum!

12 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

400 ml Milch
100 ml Schlagobers
80 g Butter
1 TL Orangenschale
80 g Staubzucker
Mark von 1 Vanilleschote
120 g Ruck-Zuck-Grieß
700 g Zwetschken
3 mittlere Eier
100 g Kristallzucker

Butter, Kristallzucker, Staubzucker

- 1** Milch, Obers, Butter, Orangenschale, Staubzucker und Vanillemark aufkochen. Grieß zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
- 2** Zwetschken halbieren und entsteinen. Zwetschken in Spalten schneiden.
- 3** Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform (Ø 28 cm) mit Butter ausstreichen und mit Zucker bestreuen.
- 4** Eier trennen. Dotter mit 50 g vom Zucker hellcremig mixen. Grießmasse unterrühren. Eiklar mit übrigem Zucker zu cremigem Schnee schlagen und unterheben.
- 5** Masse in der Form verstreichen und mit den Zwetschken belegen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist.
- 6** Auflauf herausnehmen und mit Staubzucker bestreut servieren.

TIPP

Das Überkühlen vom Grießkoch geht schneller, wenn Sie die Masse auf einem flachen Geschirr verstreichen und gelegentlich verrühren.

Mohn-Topfenkuchen mit Zwetschken

12 **STÜCK**

ZUBEREITUNG: ca. 2 Stunden

ZUM KÜHLEN: ca. 30 Minuten

800 g Zwetschken

MÜRBEIG

300 g glattes Mehl
50 g Staubzucker
120 g weiche Butter
1 Pkg. Vanillezucker
1 TL Zitronenschale
1 mittleres Ei

MOHNMASSE

250 ml Milch
50 g Kristallzucker
50 g Butter
200 g Mohn
½ Pkg. Vanillepuddingpulver
1 mittleres Ei

TOPFENMASSE

2 mittlere Eier
750 g Topfen
120 g Kristallzucker
1 ½ Pkg. Vanillepuddingpulver
1 TL Zitronenschale

STREUSEL

150 g glattes Mehl
60 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Butter
1 gestr. TL Zimt

Butter, Mehl, Staubzucker

- 1** Für den Mürbteig alle Zutaten rasch verkneten, in Frischhaltefolie wickeln, flach drücken und ca. 30 Minuten kühlen.
- 2** Zwetschken halbieren und die Steine entfernen.
- 3** Für die Mohnmasse Milch, Zucker und Butter aufkochen. Mohn und Puddingpulver unterrühren und vom Herd nehmen. Masse überkühlen lassen und das Ei untermischen.
- 4** Springform (Ø 28 cm) mit Butter austreichen und auf ein Blech stellen.
- 5** Mürbteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten und dünn ausrollen. Die Springform damit auslegen, den Rand evtl. mit einem Messer begradigen. Kaltstellen.
- 6** Für die Topfenmasse Eier trennen. Topfen, Zucker, Puddingpulver, Zitronenschale und Dotter verrühren. Eiklar cremig mixen und unterheben.
- 7** Für die Streusel alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
- 8** Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Topfenmasse in der Form verstreichen. Mohnmasse löffelweise darauf verteilen. Mit den Zwetschken belegen und mit Streusel bedecken.
- 9** Kuchen im Rohr (2. Schiene von unten) ca. 1 Stunde backen, bis die Streusel goldbraun sind. Rohr ausschalten und einen Spalt öffnen. Kuchen ca. 30 Minuten im Rohr ruhen lassen, herausnehmen und komplett auskühlen lassen. Mit Staubzucker bestreut servieren.





Zehn Leser:innen
verbrachten mit
Dolf Stockhausen
einen unvergess-
lichen Abend.



DIE KUNST DES SINGLE MALT-GENIEESSENS

Beim exklusiven Dinner in der GUSTO-Küche tauchten Erfinder Dolf Stockhausen und GUSTO-Leser:innen in die unvergleichliche Welt von Seven Seals ein.

Single Malts gekonnt genießen: im Glas, auf dem Teller und als anregendes Gesprächsthema. So ließe sich das exklusive Dinner-Event am besten beschreiben, zu dem Seven-Seals-Erfinder Dolf Stockhausen Mitte Juni in der GUSTO-Küche lud. Das Interesse an der Verlosung, bei der man eine Einladung gewinnen konnte, war überwältigend gewesen. Zehn GUSTO-Leser:innen nahmen schließlich an der Tafel Platz und erfreuten sich an Köstlichkeiten wie Crostini mit Whipped Brie und scharfen Whisky-Nüssen, Chicken Meatballs mit Whiskyglasur oder Roastbeef mit Pfeffer-Whisky-Sauce – harmonisch begleitet vom jeweils idealen Seven Seals Single Malt.

Aber was ist Single Malt eigentlich? Eine von vielen Fragen, die Stockhausen im Lauf des Abends beschwingt, fundiert und mit

unvergleichlicher Leidenschaft für die Single Malt-Kunst klärte. „Single Malt ist holzgelagerter Bierbrand.“ Im Fall von Seven Seals wird dieser mit einem ganz besonderen, neu patentierten und sowohl technisch als auch wirtschaftlich und ökologisch überlegenen Verfahren hergestellt, das von Stockhausen persönlich entwickelt und nach ihm benannt wurde.

Das Stockhausen-Verfahren

Die zahlreichen Auszeichnungen können nicht irren: Von den wichtigsten Vertretern der Fachwelt und weltweit tätigen Jurys werden die Single Malts von Seven Seals im Vergleich zu fünfmal so alten Premiumprodukten, unter anderem aus Schottland, als mindestens gleichwertig eingestuft. Aber was macht das Verfahren so außergewöhnlich und effektiv? Stockhausen arbeitet mit einem



Fotos: beige stellt

Single Malt geht auch im Weinglas: Wichtig ist die verengte Öffnung, damit sich die Aromen nicht verflüchtigen.

Veredlungsprozess, bei dem speziell aufbereitete Holzspäne zum Einsatz kommen. „Es wird gewissermaßen ein Fass verwendet, aber ein geschreddertes.“ Der Vorgang folgt den Fick’schen Diffusionsgesetzen, das Ergebnis entsteht durch mehrfache Diffusionsreaktionen auf der Holzoberfläche, durch die Stoffe aus der Flüssigkeit ins Holz und vom Holz in die Spirituose wandern.

Mit Natürlichkeit ans Ziel

So herausragend das Verfahren auf technischer Ebene ist, so faszinierend ist der Umstand, dass es ganz natürlich ist. „Es werden nur Elemente verwendet, die auch bei der Fassreifung und -veredlung zum Einsatz kommen: Holz, zudem mit Sherry, Portwein und Ähnlichem imprägniertes Holz und das Destillat, aber keine einzige künstliche Zutat“, erzählte Stockhausen seinen Gästen. Die Vorgehensweise hat nicht nur ökonomische Vorteile, sondern durch Ressourcenschonung auch ökologische. Es müssen etwa weniger Bäume gefällt werden, und es werden weniger Baumaterialien verbraucht, um Hallen für die sonst übliche jahrelange Lagerung zu bauen.

Das Ergebnis: eine Auswahl an außergewöhnlichen Seven Seals Single Malts, die Stockhausens Gäste beim Verkosten in der GUSTO-Küche begeisterte und faszinierte. Oder wie es ein Gast auf den Punkt brachte: „Ob Stockhausens Expertise, der Geschmack von Seven Seals, die harmonische Runde oder auch die köstlichen Kreationen: Der Abend ist auf allen Ebenen unvergesslich.“

Seven Seals verstehen

Seven Seals ist wie das Buch mit sieben Siegeln aus der Bibel, ein großes Geheimnis. Nur wenige auserwählte Personen wissen genau, wie das Verfahren des Single Malt Finishing stattfindet.

Zahlreiche Auszeichnungen bei den renommiertesten Single Malts Wettbewerben dieser Welt zeigen, dass Geschmack nicht aufgrund des Alters garantiert werden kann, sondern durch das Verfahren.

Das besondere Stockhausen-Veredlungsverfahren ist genauso innovativ wie ökologisch und ökonomisch herausragend.

Überzeugen Sie sich selbst!



Hier geht’s zum Interview und Video mit Dolf Stockhausen.



PUTENGESCHNETZELTES IN PARADEISERCREME



PARADEISER SOULFOOD

Im Hochsommer lieben wir aromatische Paradeiser pur, im Spätsommer beweisen sie hingegen echten Wohlfühlcharakter: Wenn die Abende etwas kühler werden und sich der eine oder andere Regentag hineinschummelt, ist die perfekte Zeit für paradeisiges Comfort Food. Wunderbar für einen aromatischen Sommerausklang!

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

Pute und Sauce – beides unkompliziert gemacht und so schön saftig!

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 50 Minuten

400 g feste Paradeiser
150 g Lauch
3 kleine Knoblauchzehen
600 g Putenbrust
3 EL Pflanzenöl
2 Sardellen
3 EL Tomatenmark
200 ml Geflügelsuppe
125 g Crème fraîche
3 EL Petersilie (*gehackt*)

Salz, Pfeffer, Zitronensaft

WEINTIPP

Hier ist die Empfehlung ein SÜDSTEIERMARK DAC Chardonnay.

- 1** Paradeiser vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Lauch putzen, längs aufschneiden und gut waschen. Lauch in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Fleisch zuerst längs in ca. 3 cm breite Streifen, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2** In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und darin rundum bei starker Hitze scharf anbraten. Die Hälfte des Lauchs untermischen. Mischung umfüllen und beiseite stellen.
- 3** Hitze ein wenig reduzieren. Im Bratrückstand Knoblauch, restlichen Lauch und Sardellen anbraten. Sardellen dabei mit dem Kochlöffel zu einer Paste zerdrücken. Tomatenmark untermischen und kurz mitrösten. Mit Suppe ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- 4** Fleischmischung, Paradeiser und 2 EL von der Petersilie untermischen und in der Sauce kurz ziehen lassen. Geschnetzeltes anrichten und mit übriger Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Die Pute wird anfangs eher kurz und bei starker Hitze angebraten, dabei bildet sich eine Kruste und der so wichtige Fleischsaft kann nicht austreten. Dadurch wird das Fleisch nicht trocken. In der Sauce zieht das Fleisch dann bei sanfter Hitze gar.

Braucht man echt ein Rezept für eine Paradeisersauce?

Oh ja! Italo-Profi Alessandra Dorigato hat bei einem ihrer Kochkurse Melisa und Susanne aus der GUSTO-Redaktion gezeigt, wie das beste, aromatischste Sugo gelingt und uns erlaubt, ihre Tipps zu teilen. Die Sauce macht kaum Arbeit, es braucht nur Zeit und einige Details, die man bei Zutatenauswahl und Zubereitung beachten sollte. Unbedingt ausprobieren!

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 7 Stunden

2,5 kg Paradeiser (*San Marzano oder aromatische Fleischparadeiser mit wenig Kernen*)
1 rote Zwiebel
2 Bund Basilikum
5 EL Olivenöl (*oder 50 g Butter, siehe Tipp*)
400 g Pasta
1 Burrata
50 g Parmesan

Salz, Olivenöl, Pfeffer

WEINTIPP

Ein fruchtiger, harmonischer Neusiedlersee DAC Zweigelt harmoniert sehr gut mit Pasta.

- 1 In einem großen Topf Wasser aufkochen. Paradeiser einlegen und so lange darin ziehen lassen, bis die Haut etwas aufreißt. Paradeiser aus dem Wasser nehmen und überkühlen lassen.
- 2 Heißes Wasser weggleeren, Topf trocknen. Paradeiser enthäuten, halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Zwiebel schälen und halbieren.
- 3 Paradeiser mit der hohlen Seite nach unten in den Topf schichten. 1 Bund Basilikum und Zwiebel (mit der Schnittfläche nach unten) auf die Paradeiser legen. Olivenöl über den Paradeisern verteilen. Paradeiser zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 5 Stunden köcheln lassen. Wichtig: nicht umrühren!
- 4 Nach 5 Stunden Basilikum und Zwiebel entfernen, Paradeiser kräftig durchrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten einkochen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz abschmecken und mit etwas Olivenöl verfeinern.
- 5 In einem zweiten Topf Wasser aufkochen, reichlich salzen, Pasta darin al dente kochen. Abseihen und mit der Sauce vermischen. Die Blätter vom zweiten Bund Basilikum abzupfen und untermischen.
- 6 Pasta und Sauce anrichten, Burrata vierteln und darauflegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Pasta mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP

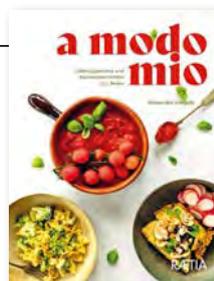
Wenn Sie sonnengereifte, vollaromatische Sommerparadeiser verwenden, bereiten Sie die Sauce mit Olivenöl zu. Stehen außerhalb der Saison nur weniger geschmacksintensive Paradeiser zur Verfügung, greifen Sie unbedingt zu Butter, da sie den Geschmack intensiviert.

Noch mehr Rezepte & Ideen von Alessandra Dorigato finden Sie in

A Modo Mio

Raetia Verlag, € 27,50

www.a-modo-mio.at



Wir verlosen
5 EXEMPLARE
auf gusto.at/gewinnspiele

DAS ALLERBESTE PARADEISERSUGO



KNUSPRIGE ERDÄPFEL-PARADEISERPFANNE



4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: ca. 1 ¼ Stunden

750 g speckige Erdäpfel
40 ml Maiskeimöl
150 g rote Zwiebeln
300 g Ripsen-Paradeiser
1 EL getrocknete Paradeiser (*eingelegt*)
1 Chili (*gehackt*)
1 TL Paprikapulver (*edelsüß*)
1 EL Majoran (*gehackt*)
80 g Frühstücksspeck (*dünn geschnitten*)
80 g Bergkäse (*fein geraspelt*)

PETERSILSAUCE

3 Knoblauchzehen
50 g Petersilie
1 TL Mini-Kapern
1 EL Zitronensaft
100 ml Maiskeimöl

Salz, Pfeffer

Herzhafter Paradeisergenuss für kühlere Spätsommertage!

- 1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Erdäpfel waschen, trocken tupfen und mit Schale in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Erdäpfel salzen, pfeffern, mit der Hälfte vom Öl vermischen und auf dem Backblech verteilen. Erdäpfel im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten knusprig braten.
- 3 Für die Sauce Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie grob schneiden, mit Knoblauch, Kapern, Zitronensaft und Öl vermischen und fein pürieren. Sauce salzen und pfeffern.
- 4 Zwiebeln schälen und klein würfeln. Paradeiser quer halbieren. Getrocknete Paradeiser trocken tupfen und klein schneiden.
- 5 Paradeiser im übrigen Öl scharf anbraten, Zwiebeln und getrocknete Paradeiser zugeben und mitbraten. Chili, Paprikapulver und Majoran untermischen und kurz mitrösten. Erdäpfel aus dem Rohr nehmen, mit den Paradeisern behutsam vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Pfanne rundum mit Speck auslegen. Alle Zutaten in die Pfanne füllen, mit Käse bestreuen und im Rohr ca. 5 Minuten backen, bis der Käse etwas geschmolzen ist. Herausnehmen und mit der Sauce beträufeln.

WEINTIPP

Dazu passt ausgezeichnet ein Traisental DAC Grüner Veltliner mit frischer Frucht, Würze und Mineralität.



EINFACH URGUT.

Käse aus Heumilch* steckt voller Aromen, die nebenbei das Klima schonen.

Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten. Die artgemäße Fütterung sorgt für beste Milchqualität. Deshalb gilt Heumilch g.t.S. als Spezialmilch für Käse. Die dafür bewirtschafteten Wiesen, Weiden und Almen speichern große Mengen an CO₂ – sogar mehr als der Wald. Dadurch trägt die Heuwirtschaft zum Klimaschutz bei. **Mehr auf heumilch.com**



* Heumilch: Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Empfehlung der Europäischen Union

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa und
die Bundesländer Gelder





Burgenländische Grammelpogatscherl

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

40 **STÜCK, ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

ZUM GEHENLASSEN: ca. 45 Minuten, **ZUM KÜHLEN:** ca. 90 Minuten

400 g Grammeln
400 g Weizenmehl
2 mittlere Eier
125 ml Milch
(lauwarm)
2 TL Salz
30 g frische Germ
(zerbröselt)

Mehl, Dotter (verquirlt),
Meersalz, Kümmel (ganz)

- 1 Grammeln hacken (teils grob, teils fein) und mit restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
- 2 Teig rechteckig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen. Linkes Teigdrittel über die Mitte schlagen, rechtes Teigdrittel darüber legen. Teig im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen. Vorgang 2 Mal wiederholen.
- 3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.
- 4 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dick ausrollen und Scheiben (Ø 4 cm) ausstechen.
- 5 Scheiben auf die Bleche legen, mit Ei bestreichen, mit Salz und Kümmel bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) nacheinander ca. 20 Minuten backen. Pogatscherl herausnehmen und auskühlen lassen.



Ich liebe Pogatscherl, weil sie mir in Windeseile ein Stück Heimat herzaubern und unfassbar gut schmecken, am besten in geselliger Runde! Im Burgenland dürfen sie bei keinem Fest fehlen – ob als Schmankerl beim Heurigen, als Snack bei Geburtstagsausen oder bei Hochzeitsagapen.

KERSTIN

TRICKKISTE

Variantenreich

Die Grammeln nach Belieben faschieren, reiben oder hacken. Ich empfehle gehackte Grammeln. Optisch und geschmacklich gefällt mir diese Variante am besten. Die Pogatscherl schmecken zudem mit frischen Grammeln nochmal um ein Stück besser. Den Fleischer des Vertrauens befragen!

Pogatscherl-Know-How

Der Germteig geht zuerst an einem warmen Ort auf. Danach wird er nach mehrmaligem Falten kühlgestellt. Durch dieses Tourieren (ähnlich wie bei Blätterteig) erhält der Teig lockere und mürbe Schichten.

Runde Sache

Zum Ausstechen eignen sich runde Formen wunderbar. Damit wenig „Restteig“ entsteht, Kreise möglichst eng aneinander ausstehen.

Kostprobe gefällig?

Zum Naschen und Kosten: Restteig in mundgerechte Stücke schneiden und gesondert aufbacken. Kostprobe im Auge behalten, kleine Stückchen bräunen schneller.

Perfect Match

Das würzige Kleingebäck fühlt sich in Begleitung eines kühlen Weißweins oder eines prickelnden Uhudler Frizzante noch wohler.

Für Spontanbesuch gerüstet

Die Pogatscherl eignen sich prima zum Einfrieren. Vor dem Genuss auf einem Küchentuch bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

MALTA

TRADITIONELLE LANDESKÜCHE



Kochen Sie schon maltesisch? Der Spätsommer ist ideal, um endlich Maltas Genusswelt zu entdecken: mediterrane Seelenschmeichlerküche at its best!

REZEPTE: Simon Bajada **FOTOS:** Simon Bajada / Hardie Grant Books, 2023 erschienen als dt. Ausgabe in der Edition Michael Fischer

Was ist eigentlich maltesisches Essen? Eine Frage, die nicht unberechtigt ist. Als Urlaubsdestination ist Malta beliebt, seine Küche ist außerhalb des Landes aber kaum bekannt. Schade, denn sie strotzt vor Sonnenkraft, Weltoffenheit und herrlicher Aromen, was viel mit der Geschichte und geografischen Lage der maltesischen Inseln zu tun hat. Zwischen Süditalien und Tunesien gelegen ist Malta Kreuzungspunkt, maritimer Stützpunkt und Zufluchtsort zugleich. Das zehntkleinste Land der Welt ist ein Schmelztiegel der Kulturen, viele davon haben ihre Spuren in der maltesischen Küche hinterlassen. Orientalisches trifft hier etwa auf Britisches, umgesetzt mit naturbelassenen mediterranen Produkten und stets mit präsentem Bewusstsein für Tradition zubereitet.

„Die Einflüsse haben sich zu einem einzigartigen Geschmacksprofil verdichtet. Ich würde behaupten, dass es hier die faszinierendste »minestrone« der mediterranen Küche gibt“, sagt der australische Food- und Reisefotograf Simon Bajada, den seine maltesischen Wurzeln dazu bewegen haben, dem Land sein neues Kochbuch zu widmen. „Maltas nächster Nachbar, die Insel Sizilien, hat die Küche am stärksten geprägt, denn Malta ist seit über 400 Jahren quasi eine Verlängerung der italienischen Insel. Aber auch Nordafrika, Griechenland und das gesamte Italien haben ihren Teil zu unserer Kultur beigetragen.“ Durch die bäuerlichen Wurzeln spielt Gemüse die Hauptrolle und wird oft als eigenständiges Gericht zubereitet, Fleisch wird eher am Wochenende und zu besonderen Anlässen gekocht. Ohne eine Zutat geht in Malta übrigens kaum etwas: Paradeiser. Sie haben einen hohen Stellenwert, besonders in Form von Kunserva, Maltas reichhaltigem Tomatenmark. Lassen Sie sich am besten auf den nächsten Seiten von Simon Bajadas wunderbaren Rezepten inspirieren!



Gusto auf Malta bekommen? Mehr Rezepte finden Sie im großartigen **Malta – Das Kochbuch** von Simon Bajada.
Erschienen im EMF Verlag, € 32,90

MAJJAL FIL-FORN

GESCHMORTES SCHWEINEFLEISCH MIT GEMÜSE

Ein einfaches, köstliches Gericht mit Schweinefleisch und Zucchini. Es kann auch Rindfleisch verwendet werden – dann allerdings ohne Fenchel und mit Knoblauch. Diese Rezepte haben ihren Ursprung als Gerichte, die schonend in Steinguttöpfen, über Kohle oder am Feuer gegart wurden. Das Fleisch wird zart und das Gemüse sehr schmackhaft. Man kann die Kartoffeln in einer großen, ofenfesten Pfanne oder in einer tiefen Bratform zubereiten, die auf den Herd gestellt werden kann.



4 PORTIONEN, VORBEREITUNG: 10 Minuten
KOCHZEIT: 1 Stunde 40 Minuten

4 große Kartoffeln
400 g Zucchini (alternativ kleiner runder Speisekürbis)
2 Zwiebeln
4–6 Schweinekoteletts (ca. 800 g)
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 ml Hühnersuppe
1 EL Fenchelsamen
Chiliflocken (nach Belieben)
2 EL Olivenöl

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Schweinekoteletts in eine große ofenfeste Pfanne oder eine Bratform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffel- und Zuchinischeiben gleichmäßig darauf verteilen und die Zwiebeln daraufgeben. Nochmals würzen. Suppe zugießen, ggf. etwas Wasser zugeben, damit das Gemüse vollständig bedeckt ist. Fenchelsamen und nach Belieben Chiliflocken darüberstreuen, mit Öl beträufeln.
- 3 Einen Deckel oder Folie darauflegen und bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Hitze reduzieren und 1½ Stunden sanft köcheln. Die Flüssigkeit zwischendurch kontrollieren, ist es zu wenig, Wasser zugeben.
- 4 Deckel oder Folie abnehmen und die Pfanne unter den Backofengrill stellen, bis Zwiebeln und Gemüse knusprig sind. Mit Salat und Brot servieren.

ROSS IL-FORN

GEBACKENER REIS

Wie ein Nudelauflauf, nur mit Reis – das ultimative Wohlfühlessen. Es wird nicht nur zu Hause gekocht, sondern ist in ganz Malta in Bäckereien und Snackbars erhältlich und wird in kleinen Aluminiumschalen verkauft. Falls Sie aus irgendeinem seltsamen Grund einmal Reste davon haben, sollten Sie sie kalt essen, aufwärmen lässt sich das Gericht nämlich nicht gut.

Jede maltesische Familie hat ihr eigenes Rezept für Ross il-forn.

Manche fügen maltesische Wurst oder Corned Beef hinzu.

Ich habe mein Rezept mediterran gehalten und es mit einem Hauch Oregano und Minze verfeinert. In einem alten Rezept, das ich gefunden habe, wird auch Safran verwendet, und wenn ich welchen habe, füge ich ihn hinzu. Servieren Sie dieses Gericht mit knusprigem Brot und grünem Salat.

4–6 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 20 Minuten

KOCHZEIT: 1 Stunde

3 große reife Tomaten

(alternativ 400 g gehackte Tomaten aus der Dose)

3 EL Olivenöl

500 g gemischtes Faschiertes

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Bauchspeck *(in Scheiben)*

2 EL Tomatenmark

500 ml Hühnersuppe

½ TL getrocknete Minze

½ TL getrockneter Oregano

Safranfäden *(nach Belieben)*

350 g Langkornreis

Salz

Butter für die Form

2 Eier *(Größe M)*

100 ml Milch

50 g geriebener Parmesan

3 EL frische Semmelbrösel

- 1 Tomaten waschen, an der Unterseite einritzen und das Fruchtfleisch mit einer Gemüsereibe reiben. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Faschierte darin bei mittlerer bis hoher Hitze braun anbraten, bis jegliche Flüssigkeit verdampft ist. In eine Schüssel geben.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Speck in feine Streifen schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze darin etwa 8 Minuten braten, bis die Zwiebel weich ist. Tomaten, Tomatenmark, Suppe, getrocknete Kräuter und nach Belieben 1 Prise Safran zufügen und 5 Minuten kochen. Das angebratene Faschierte wieder in den Topf geben, Deckel auflegen und das Ganze 10 Minuten köcheln. Herd ausstellen und abkühlen lassen.
- 3 Reis in Salzwasser nach Packungsangabe kochen, allerdings nur $\frac{3}{4}$ der angegebenen Garzeit. Abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.
- 4 Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen und eine tiefe Auflaufform mit Butter fetten.
- 5 Reis mit dem Topfinhalt vermengen. Die Eier mit Milch in einer Schüssel verrühren, zwei Drittel des Parmesans unterrühren. Zur Reis-Fleisch-Masse geben und wieder gut vermengen. Die Auflaufform füllen. Mit restlichem Parmesan und Semmelbröseln bestreuen und mit Öl beträufeln. Im Backofen (oben) 20 Minuten backen bzw. so lange, bis sich eine Kruste gebildet hat. Der Reis sollte fertigwaren, und unter der Kruste sollte Restfeuchtigkeit sein. Deshalb Vorsicht: Nicht zu lange backen.





KAPUNATA

Wir alle kennen Ratatouille. Nun, Kapunata (oder Caponata, wie sie in Sizilien genannt wird) ist ihr lebhafter Cousin aus dem Süden. Kapunata unterscheidet sich von Ratatouille dadurch, dass es ein Gleichgewicht zwischen süß und sauer herstellt und Kapern, Oliven, Rosinen und Pinienkerne enthält. Um nicht zu viel Zeit mit dem Anbraten von Gemüse in Pfannen zu verbringen, backe ich einiges davon. Das vereinfacht den Prozess, konzentriert aber auch den Geschmack. Kapunata eignet sich hervorragend als Beilage zu gebratenem Fleisch, aber ich lasse mich auch gerne von der nordafrikanischen Region südlich von Malta inspirieren und füge Eier hinzu, um das Gericht wie Shaksbouka zuzubereiten.

4-6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 20 Minuten, KOCHZEIT: 50 Minuten

- 1 rote Paprika
- 1 Melanzani
- 2 EL Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 mittelgroße reife Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Stangensellerie
- 2 EL Kapern
- 2 EL schwarze Oliven *(ohne Stein)*
- 1 EL Rosinen
- 2 EL Pinienkerne
- 2 TL Zucker
- 2 TL Rotweinessig
- 1 EL gehackte Minze
- 2 EL gehacktes Basilikum

- 1 Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.
- 2 Paprika halbieren, putzen und waschen. Die Melanzani putzen, waschen, dann längs vierteln. Paprika und Melanzani auf einem Backblech mischen. Mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten im Backofen (Mitte) rösten.
- 3 Tomaten waschen und putzen. Die Backofentemperatur auf 200 °C reduzieren und Tomaten und die Knoblauchzehen mit Schale auf das Blech legen und weitere 20 Minuten rösten.
- 4 In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, Sellerie waschen und beides fein würfeln. Kapern abspülen. Oliven und Rosinen hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. In eine Schüssel geben. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebeln und Sellerie bei mittlerer Hitze weich braten (etwa 8 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne untermengen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- 5 Wenn das Ofengemüse abgekühlt ist, Paprika in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Melanzani in 2 cm große Stücke schneiden und die Tomaten vierteln. Das Röstgemüse in die Pfanne zu Zwiebel und Sellerie geben und wieder auf den Herd stellen. Knoblauchzehen aus der Schale drücken, ebenfalls hineingeben. Zucker und 100 ml Wasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln. Kapern, Oliven, Rosinen und Essig einrühren, abschmecken und vom Herd nehmen. Minze und Basilikum unterrühren und warm oder kalt servieren.

KAPUNATA SHAKSHOUKA

Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Kapunata in eine ofenfeste Form oder einzelne Förmchen füllen und die Sauce mit etwas Wasser verdünnen. Vertiefungen machen und jeweils 1 Ei dort aufschlagen. Backen, bis die Eier den persönlichen Geschmack treffen. Mit knusprigem Brot servieren.



NORDISCHE EXTRAVAGANZ

GERÄUCHERTE MUSCHELN VON SCHENKEL



Schenkel
SEIT 1883

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN
WWW.SCHENKEL.AT

Dieser Dip gehört zu jenen Rezepten, die auf vielfältige Weise verändert und eingesetzt werden können. Arjoli ist ein Schmelztiegel der klassischen maltesischen Aromen, aber Sie können verwenden, was Sie gerade im Kühlschrank oder in der Speisekammer haben, und Zutaten weglassen oder hinzufügen wie z. B. Kapern, eingelegte Artischocken, Minze, Bohnen, sonnengetrocknete Tomaten und Frühlingszwiebeln. Der Dip ist perfekt auf knusprigem Hobz oder mit Galletti. Sie können ihn sogar kaltstellen und für den Strand einpacken.

ARJOLI

THUNFISCH-TOMATEN-DIP

6 PORTIONEN, ZUBEREITUNG: 10 Minuten

100 g Galletti *(siehe rechts; alternativ andere Wassercracker)*

180 g Thunfisch in Öl *(Dose)*

3 Sardellenfilets

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Tomatenmark

3 EL gehackte glatte Petersilie

50 g Kalamata-Oliven *(ohne Stein)*

180 ml Olivenöl

2 TL Rotweinessig, plus etwas mehr zum Abschmecken

Chiliflocken

- 1** Die Cracker im Mixer zerkleinern.
- 2** Den Thunfisch abtropfen lassen, die Sardellenfilets hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3** Zusammen mit allen weiteren Zutaten sowie 1 Prise Chiliflocken in den Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Wenn die Masse zu trocken ist, einen Spritzer Wasser hinzugeben. Den Dip probieren und bei Bedarf mehr Essig hinzufügen.
- 4** Mit knusprigen Brotscheiben oder Galletti servieren.

GALLETTI

CA. 45 CRACKER, 95 MINUTEN GEHZEIT

1 BIS 2 STUNDEN TROCKENZEIT,

6 MINUTEN BACKZEIT

1 TL Trockengerm

1 EL Olivenöl

200 g Mehl *(Type 550)*

150 g feiner Hartweizengrieß

Salz

- 1** 170 ml warmes Wasser mit Germ und Öl in einer Rührschüssel anrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Mehl, Grieß und ½ TL Salz einrühren, bis ein glatter, elastischer Teig entsteht. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. (Alternativ können Sie den Teig in einer Küchenmaschine mit Knethaken zubereiten.)
- 2** Luft aus dem Teig schlagen und den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Den Teig dritteln und weitere 10 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen.
- 3** Jeweils ein Teig Drittel 2 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (Ø 6 cm) oder einem Glas Cracker ausstechen. Mit mindestens 3 cm Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Cracker jeweils 2-mal mit einer Gabel einstechen. Mit dem restlichen Teig genauso fortfahren, zum Schluss die Reste ausrollen und weitere Cracker ausstechen.
- 4** Galletti 3 Minuten im Backofen (Mitte) backen, dann alle umdrehen und für weitere 3 Minuten backen. Bleche einige Minuten aus dem Ofen nehmen, um etwas Wärme abzuführen. Dann zum Abkühlen und Trocknen 1–2 Stunden wieder in den Backofen stellen. In einer luftdichten Dose aufbewahren.





Zu Hause bei Elisabeth Grabmer

Gelebte Tradition ohne Angst vor Neuem, umgesetzt mit Gefühl und Geschmack: Ein Besuch in der Grieskirchner Waldschänke bei Elisabeth Grabmer und ihrer Familie ist immer eine gute Idee. GUSTO hat der oberösterreichischen Haubenköchin Fragen rund um Kulinarik, Genießen und privates Einladen gestellt und ihr eines ihrer besten Gastgeberrezepte entlockt.

FOTOS: Stephanie Bräuer/Christian Verlag, Stefan Fürtbauer, Oberösterreich Tourismus/Urlaubsregion Vitalwelt/Tom Son

TEXT & INTERVIEW: Susanne Jelinek

Besonnen, positiv, traditionsbewusst: Elisabeth Grabmer begeistert mit Herz und Können. Zusammen mit Ehemann Heinz, der in der Waldschänke als Gastgeber und Sommelier fungiert, und Sohn Clemens, der die Küche in die Zukunft führen soll, hat die 59-jährige Autodidaktin Hauben erkocht und wurde zu einer beliebten Größe der oberösterreichischen Kulinarikwelt. Mehr als verdient: Von Falstaff wurde die Familie dieses Jahr für ihr Lebenswerk ausgezeichnet.

FRAGEN & ANTWORTEN

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

Eindeutig Wiener Schnitzerl. Das ist nach dem Brei tatsächlich die erste feste Nahrung gewesen, die meine Kinder zu sich genommen haben. Unser Christoph hat sogar bei seiner Taufe mit elf Monaten zusammen mit Schwester Johanna ein kleines Schnitzerl gegessen. Ich gebe zu, da haben schon einige geschaut, heute würden Mütter wahrscheinlich die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Aber wir sind eben große Schnitzerliger. Viele Gäste kommen extra dafür zu uns, auch die Kinder. Weil es hier einfach die besten Schnitzerl gibt. Was sie so gut macht? In erster Linie das Fleisch: Wir verwenden Kalbsrücken und kaufen österreichisches Bio-Fleisch. Zum Ausbacken nehme ich halb Butterschmalz, halb Pflanzenöl. Wenn man die Pfanne dann ein wenig schüttelt, geht die Panier wunderbar auf. Wichtig ist: nicht draufklopfen, ganz locker panieren. Und die Brösel sollen sehr fein sein, damit die Panier beim Backen schöne Wellen schlägt. Ich finde, an guten Schnitzerln kann man sich gar nicht satt essen. Dazu passt auch unsere Samstagstradition: Da essen wir immer nachmittags mit den Mitarbeitern Schnitzerl. Das ist für alle so wichtig, dass es, wenn es aus irgendeinem Grund mal ausfällt, vom Team richtig eingefordert wird.

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

Ein Steckenpferd von mir, das ich auch wirklich gerne koche, ist das Kalbsbeuscherl. Das ist bei Familie und Freunden sehr beliebt. Ich mache sogar für den Freund meiner Tochter

eine laktosefreie Variante, damit er nicht darauf verzichten muss. Ich denke, dass es so gut ankommt, weil es mit echter Liebe gemacht ist. Diese ganzen Röhrdln werden von mir fein säuberlich herausgeschnitten, das Fleisch ganz fein geschnitten. Der Ansatz, das Beuscherl selbst, muss ein ausgewogenes Säurespiel haben, aber auch mollig sein. Das macht es aus. Wir kochen ja immer große Mengen, 15, 20 Liter davon. Deshalb gibt es dafür nicht wirklich ein Rezept, es geht viel nach Gefühl. Ich bin generell überzeugt, dass man schmeckt, mit wieviel Freude etwas gekocht wurde. Deshalb sind für mich lieblos zubereitete Speisen ein Gräuel. Entweder ich mache etwas gerne und mit Liebe und denke mir etwas dabei, oder ich lasse es gleich bleiben.

3 Was war das erste Gericht, das Sie als Kind selbst gekocht haben?

Das war eine Biskuitroulade mit acht oder neun Jahren. Meine Mutter hat immer Kuchen gebacken. In der Speis stand stets etwas Süßes herum, etwa ein Apfelschlankerl oder ein Blechkuchen mit Ribiseln. Wenn meine Mutter auf dem Feld war und wir Kinder Hunger hatten, haben wir uns ein Stück geholt. Und die Biskuitroulade von meiner Mama war ein Dauerbrenner, die ist ihr neben dem Kochen einfach so von der Hand gegangen. Sie hat den Mixer in die Schüssel reingehängt und während sie etwas anderes gemacht hat, wurde die Biskuitmasse aufgeschlagen. Einmal war die Roulade aufgegessen und ich habe mir gedacht, dass meine Eltern, wenn sie am Nachmittag für ihre Kaffeepause reinkommen und keine Biskuitroulade essen können, womöglich traurig sind. Also habe ich versucht eine zu backen, und sie ist tatsächlich etwas geworden! Ich war so stolz.

4 Was findet man bei Ihnen immer in der Speisekammer? Haben Sie eine kulinarische Geheimwaffe?

Ich habe stets einen guten Gemüse- und Geflügelfond auf Vorrat, außerdem verschiedene Senfsorten. Mit denen kannst du ganz schnell tolle Dips machen, Saucen oder auch Dressings verfeinern. Senf ist für mich etwas, was im Kühlschrank nicht fehlen darf. Wir haben in Österreich so viele Senfmacher, da kann man sich wunderbar durchkosten.



Gemütlicher Rahmen, um Grabmers Küche zu genießen: die Waldschänke in Grieskirchen



Mit Sohn Clemens arbeitet Elisabeth Grabmer in der Küche der Waldschänke als harmonisches Duett

5 Sie haben Gäste, es ist ein lustiger Abend und um Mitternacht bekommen alle plötzlich nochmal Hunger: Was zaubern Sie schnell auf den Tisch?

Bei uns wird es eigentlich immer lang, daher habe ich meistens schon etwas vorbereitet. Das ist meist etwas Herzhaftes. Man hat dann ja oft schon ein bisschen Wein getrunken, da ist dann eine Linsensuppe oder etwas Deftigeres angesagt. Wenn ich tatsächlich einmal nichts vorbereitet habe, dann gibt es Speck und Käse, denn sobald ich etwas getrunken habe, koche ich nicht mehr so gerne. Außer es ist wirklich extrem spät: Dann gibt es eine Kernöl-Eierspeise.

6 Was macht für Sie einen guten und was einen schlechten Gastgeber aus?

Ich mag es persönlich nicht, wenn ich bei Einladungen meine Schuhe ausziehen muss. Seinen Gästen Hauspatschen hinzustellen: Für mein Empfinden macht man das einfach nicht. Und vor den Gästen mit dem Wegräumen und Abwaschen anzufangen, finde ich auch schwierig. Da hat man als Gast das Gefühl, man sollte aufstehen und mithelfen. Prinzipiell halte ich es für keine gute Idee, sich als Gastgeber zu viel vorzunehmen und sich wahnsinnig zu stressen. Auch ich als Profiköchin bin bei privaten Einladungen einfach eine Hausfrau und koche nicht so aufwendig wie im Restaurant. Es gibt nichts Schlimmeres, als alleine in der Küche zu stehen, etwas extrem Kompliziertes zuzubereiten und dann beim Anrichten so lange zu brauchen, dass alle ewig warten müssen und am Ende ein lauwarmes Essen vorgesetzt bekommen. Mein Tipp, damit es ein schöner Abend wird: gut organisiert sein. Wenn man etwa schon die Vorspeise vorbereitet hat und die sogar schon am Tisch steht, dann ist alles entspannter. Außerdem lade ich nie Gäste ein, die nicht zusammenpassen oder die sich nicht mögen.



7 Was bringen Sie gerne als Gastgeschenk mit?

Mein Mann hat als Sommelier das beste Händchen, genau den richtigen Wein für die jeweilige Einladung auszuwählen. Er stimmt ihn auf den Gastgeber und dessen Geschmack ab und überlegt sich etwas dabei.

8 Tradition oder Trends: Was spielt bei Ihnen die größere Rolle?

Eindeutig Tradition. Trends sind kurzlebig, Tradition ist beständig. Das bedeutet aber nicht Stillstand, ich kann alles weiterentwickeln und Traditionelles persönlich und zeitgemäß abwandeln. Mein Sohn Clemens, mit dem ich in der Waldschänke zusammen koche, sieht das auch so. Er ist oft noch verwurzelter als ich und sagt: „Das hat die Oma auch schon so gemacht, dabei bleiben wir!“ Bei Traditionsgerichten ist es etwa so: Einen Schweinsbraten wird man zwar nicht großartig verändern, aber bei den Beilagen kannst du kreativ sein und dich spielen. Es müssen ja nicht immer Knödel und der warme Krautsalat sein. Im Sommer passt mal ein Kohlrabisalat oder ein kalter Krautsalat. Die Tradition ist dafür gedacht, dass man sie nach den eigenen Regeln ein wenig umschreiben kann. Wenn du Trends nachhüpfst, wirst du hingegen nie beständig sein.

Schwartlschweinsbraten mit Mehlknödel und Stöcklkraut

„Dieses Gericht ist Oberösterreich pur. Man isst den Braten am besten mit Stöcklkraut aus dem Innviertel und Mehlknödeln aus dem Mühlviertel. Für den Braten hat jede Familie ein eigenes Rezept. Im Sommer zur Jause schneidet man den Schweinsbraten in Scheiben und genießt ihn kalt.“

FÜR DIE SELCHSUPPE

ca. ½ kg geräucherte Schweins-
schulter, Selchfleisch oder Speck
2 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
½ TL Kümmel (*ganz*)
10 Pfefferkörner
8 Wacholderbeeren
2 l Wasser

FÜR DEN SCHWEINSBRATEN

1,5 kg Schweinebauch mit Schwarte
etwas gemahlene Korianderkörner
2 Knoblauchzehen
1 TL gerebelter Majoran
½ TL Kümmelsamen
2 EL Schweineschmalz
2 Zwiebel (*in kleine Würfel geschnitten*)
1 l Hühner- oder Gemüsesuppe
1 kleiner Erdapfel, geschält und
gerieben

FÜR 4 MEHLKNÖDEL

150 g Roggenmehl
1 Prise Salz
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
150 g gekochte Erdäpfel
(*geschält und passiert*)

FÜR DAS STÖCKELKRAUT

½ TL Kümmelsamen
1 kleiner Weißkrautkopf (*gewaschen*)
2 EL Schweineschmalz
5 cl Weißweinessig

ANRICHTEN

Schnittlauch

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Suppe alle Zutaten in einen großen Topf geben und ca. 2 Stunden kochen lassen. Abseihen und die Selchsuppe verwenden, um die Knödel darin zu kochen.
- 2 Für den Schweinsbraten das Backrohr auf 140 °C vorheizen. Den Schweinebauch der Länge nach halbieren. Auf der Fleischseite salzen, pfeffern und mit Koriander, gepresstem Knoblauch, Majoran und Kümmel würzen. In einem Bräter das Schweineschmalz erhitzen und das Fleisch darin auf der Fleischseite kurz anbraten. Herausnehmen und die Zwiebel im Bräter hellbraun anschwitzen, dann 500 ml Suppe angießen.
- 3 Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in den Bräter zurückgeben und im Backrohr auf mittlerer Schiene 1 Stunde garen. Den Schweinebauch herausnehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer im Abstand von 5 mm auf der Längsseite 2 Millimeter tief einschneiden; dasselbe auf der Breitseite wiederholen, sodass ein Gittermuster entsteht (schröpfen).
- 4 Das Fleisch mit der Schwarte nach oben in den Bräter geben. Die Ofentemperatur auf 165 °C erhöhen und das Fleisch weitere 1½ Stunden braten, dabei nach und nach mehr Suppe angießen. Nach dieser Zeit die Temperatur auf 220 °C erhöhen. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech setzen und die Schwarte bei leicht geöffneter Ofentür in 20 Minuten knuspern (goldbraun backen). Danach warm halten.
- 5 Falls notwendig, etwas Fett vom Bratenfond abschöpfen. Den rohen Erdapfel in die Sauce geben und diese auf dem Herd ein wenig einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb geben, denn sie soll nicht dick abgebunden sein, der Schwartlschweinsbraten braucht Natursaft.
- 6 Während das Fleisch im Ofen gart, für die Mehlknödel das Roggenmehl in eine Metallschüssel geben und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Kartoffeln dazugeben und alles mit den Händen rasch zu einem Teig verarbeiten. Sofort in die kochende Selchsuppe einlegen. Die Knödel darin 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und etwas abtropfen lassen.
- 7 Für das Stöcklkraut das Backrohr nochmals auf 150 °C vorheizen. 2 l Wasser, Kümmel und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Krautkopf mit dem Strunk vierteln, sodass die einzelnen Krautblätter am Strunk bleiben. Die Krautviertel im Wasser etwa 10 Minuten kochen. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer ofenfesten Pfanne das Schweineschmalz erwärmen und die Krautviertel auf beiden Seiten anbraten, mit etwas Bratensaft begießen und im Backrohr weich dünsten. Machen Sie nach 15 Minuten die Garprobe: dazu am besten mit einer Garnadel oder einem Holzspieß in das Kraut stechen. Es darf nicht zu knackig sein. Zum Schluss salzen und pfeffern und mit dem Essig begießen.

— Anrichten

Den Schweinsbraten in dicke Tranchen schneiden. Etwas Sauce auf die Teller geben und den Schweinsbraten darauf anrichten. Ein Weißkrautviertel anlegen und einen Knödel daneben platzieren. Diesen mit Schnittlauchröllchen garnieren.



DAS KÖSTLICHSTE EIERSCHWAMMERL- GULASCH

Ab sofort ist Wolfgang Schlüter, GUSTOs Mastermind der österreichischen Küche, Ihr persönlicher Coach am Weg zu einem perfekten Austro-Klassiker. Dieses Mal verrät Schlü, wie Ihr Eierschwammerlgulasch besser als je zuvor gelingt.



REZEPT: Wolfgang Schlüter **FOTOS:** Ulrike Köb, Dieter Brasch

SO WIRD'S GEKOCHT

4 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

800 g Eierschwammerl
80 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 EL Paprikapulver
2 EL Apfelessig
550 ml Gemüsesuppe
2 Prisen Kümmel (*gemahlen*)
150 g Sauerrahm
1 gestr. EL glattes Mehl
30 g Butter
1 EL Majoran (*gehackt*)

SERVIETTENKNÖDEL

3 mittlere Eier
375 ml Milch
1 MS Muskat
250 g Semmelwürfel
(*getrocknet*)
50 g Butter (*zerlassen*)

Salz, Pfeffer

WEINTIPP

Heimische Pilze passen ideal zu einem mittelmäßigem, reifen, vollmundigen Weißwein, etwa einem Wagram DAC Roter Veltliner „Riedenwein“.

GULASCH

- 1 Schwammerl putzen, kurz waschen und abtropfen lassen. Größere Exemplare grob schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen.
- 2 Zwiebeln im Öl anrösten. Paprikapulver einrühren und mitrösten. Mit Essig und Suppe ablöschen, aufkochen und 15 Minuten köcheln. Sauce mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen, danach pürieren. Rahm mit Mehl verquirlen, in die Sauce rühren und diese ca. 1 Minute köcheln.
- 3 Schwammerl in der Butter rösten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Zusammen mit Majoran in die Sauce rühren und kurz ziehen lassen.

KNÖDEL

- 1 Eier trennen. Milch, Dotter und Muskat verquirlen und über die Semmelwürfel gießen. Butter untermischen, Masse 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Eiklar mit 1 Prise Salz zu cremigem Schnee schlagen und unter die Knödelmasse heben. Masse zu 2 Rollen formen, in Frischhaltefolie einwickeln, Enden eindrehen und mit Spagat binden. Salzwasser aufkochen, Knödel einlegen und ca. 30 Minuten köcheln.

SO WIRD'S PERFEKT

OPTIK UND GESCHMACK

Ich verwende am liebsten kleine Eierschwammerl. Sie sind nicht nur optisch von Vorteil, sie schmecken auch feiner als die größeren Exemplare und sorgen für ein ansprechendes Mundgefühl.

VORBEREITUNG IST ALLES

Bevor es ans Kochen geht, alle Zutaten vorbereiten und abwiegen, die Gewürze aus der Lade nehmen und griffbereit stellen. Denn manche Zubereitungsschritte sollten schnell gehen, etwa damit die Zwiebeln nicht zu braun, das Paprikapulver nicht bitter wird.

ZWIEBELN, DIE QUAL DER WAHL

Jede Zwiebelsorte von Weiß bis Rot ist möglich, klassisch wird jedoch die gewöhnliche Gemüsezwiebel verwendet. Ich greife für das Schwammerlgulasch am allerliebsten zu Schalotten, weil sie den mildesten Geschmack aufweisen. Was auch immer Sie wählen: Schneiden Sie sie in möglichst gleichgroße Würfel. Nur so bräunen sie gleichmäßig und es landen keine verbrannten Ausreißer im Gulasch. →



BRATFETT

Grundsätzlich verwendet man für die Zubereitung Pflanzenöl. Ich rate als Alternative auch gerne zu Butter- oder Schweineschmalz beim Rösten der Zwiebeln. Ersteres verleiht dem Gulasch eine nussige Note, letzteres unterstützt eine eventuelle Speckkomponente.

ZWIEBEL RÖSTEN

Ein häufiger Fehler: Beim Rösten des Zwiebels auf hohe Temperatur setzen. Besser mittlere Hitze wählen und den Zwiebeln mehr Zeit beim Bräunen geben. So verbrennt nichts.

PAPRIKAPULVER

Bitte ja kein altes Paprikapulver verwenden, das schadet dem Geschmack und der Leuchtkraft. Paprikapulver lieber hochwertig und in kleineren Verpackungen kaufen und zügig verwenden. Ob mildes oder scharfes ist übrigens eine reine Geschmacksfrage. Ich selbst finde mildes am stimmigsten.

ACHTUNG, AUFGEPASST!

Wenn die Zwiebeln goldbraun geröstet sind, Paprikapulver einrühren, aber nur kurz mitrösten. Bei längerem Rösten besteht die Gefahr, dass das Paprikapulver verbrennt und die Sauce bitter schmeckt.

ALTERNATIVE

Zusätzlich oder alternativ zum Paprikapulver kann man auch Tomatenmark einrühren. Diese paradiesische Note passt fantastisch zum Gulasch. Auch hier gilt: nur kurz mitrösten!

DER AUFGUSS

Anstelle von Essig und Suppe kann man auch Weißwein und braunen Kalbsfond zum Aufgießen verwenden. Der Wein verleiht eine ähnliche Säure wie der Essig, der Fond ist besonders fein.

BINDUNG

In meinem Rezept verwende ich aus Rücksicht auf die Kalorien Sauerrahm und Mehl für die Bindung. Schlagobers oder Crème fraîche haben aber einen ähnlichen Effekt wie die Rahm-Mehl-Mischung.

DIE RICHTIGE TEMPERATUR

Eierschwammerl bei sehr hoher Temperatur rösten, so tritt nur wenig Flüssigkeit aus und diese verdampft sofort. Bei zu geringer Hitze tritt sehr viel Flüssigkeit aus, die Schwammerl kochen darin und werden gummiartig und schwammig. Daher die Pfanne sehr heiß werden lassen, bevor man sie hineingibt. Sollte es dennoch passieren, dass viel Wasser austritt, die Schwammerl in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Pfanne nochmals stark erhitzen und die Schwammerl fertig braten. Die Flüssigkeit kann für die Zubereitung der Sauce verwendet werden.

DEFTIG WÜRZIG

Wer mag, kann mit Speck für eine würzige Note sorgen. Man schneidet ihn in Würfel und röstet ihn zusammen mit den Schwammerln. Je nach Vorliebe passt auch gekochtes Selchfleisch oder milder Schinken. Vegetarier greifen zu geräuchertem Tofu.

KRÄUTERKOMPONENTE

Die Auswahl ist Geschmacksache und eine Frage des Angebots. Besonders gut passen neben Majoran auch Oregano, Thymian, Petersilie, Estragon, Liebstöckel und Schnittlauch.

FRISCHE PAPRIKASAUCE

Frische Paprika statt Paprikapulver: eine schöne Alternative! Für die Sauce 500 g Zwiebeln schälen. 750 g Paprika halbieren und entkernen. Beides möglichst klein schneiden, in 3 EL Öl hell anschwitzen und mit 750 ml Gemüsesuppe aufgießen. Mit Knoblauch und Zitronensaft würzen und ca. 30 Minuten köcheln. Pürieren, aufkochen und durch ein Sieb passieren. Das restliche Gulaschrezept wie beschrieben umsetzen.

UNVERGESSLICHE KNÖDEL

Richtig gute Knödel sind der wichtigste Nebendarsteller am Teller. Mein Tipp: Wenn man Toastbrot (mit oder ohne Rinde) oder Brioche statt der Semmelwürfel verwendet, werden Knödel flaumiger. Ich bereite sie am liebsten im Dampfgarer zu: Braucht weniger Zeit, die Masse geht luftiger auf.

RESTE-VERWERTUNG

Sollte der fast unwahrscheinliche Fall eintreten, dass etwas vom Gulasch übrig bleibt, kann dieser Rest wunderbar weiterverwertet werden. Nutzen Sie ihn als Basis für eine würzige Suppe oder zaubern Sie mit Passata ein Pastagericht. Auch als Geschnetzeltes lässt sich übriges Gulasch köstlich abwandeln.

AUF VORRAT

Das Eierschwammerl-Gulasch lässt sich problemlos in größeren Mengen zubereiten und portionsweise einfrieren. Über Nacht im Kühlschrank langsam auftauen lassen und bei schwacher Hitze erwärmen.



TAGGENBRUNN

Ausstellung Zeiträume
André Heller



Historische
Dauerausstellung

Abenteuer-Spielplatz
mit Flying Fox und Trampolinen

Panoramalift und
Riesenrutsche

Taggenbrunner
Festspiele

Weingut

Größtes Weingut Kärntens

Burgblick-Kulinarik

Genuss am Gipfel des Burghügels

Heurigen-Restaurant

mit Sonnenterrasse

Jacques Lemans Stores

Uhren, Schmuck & Weine

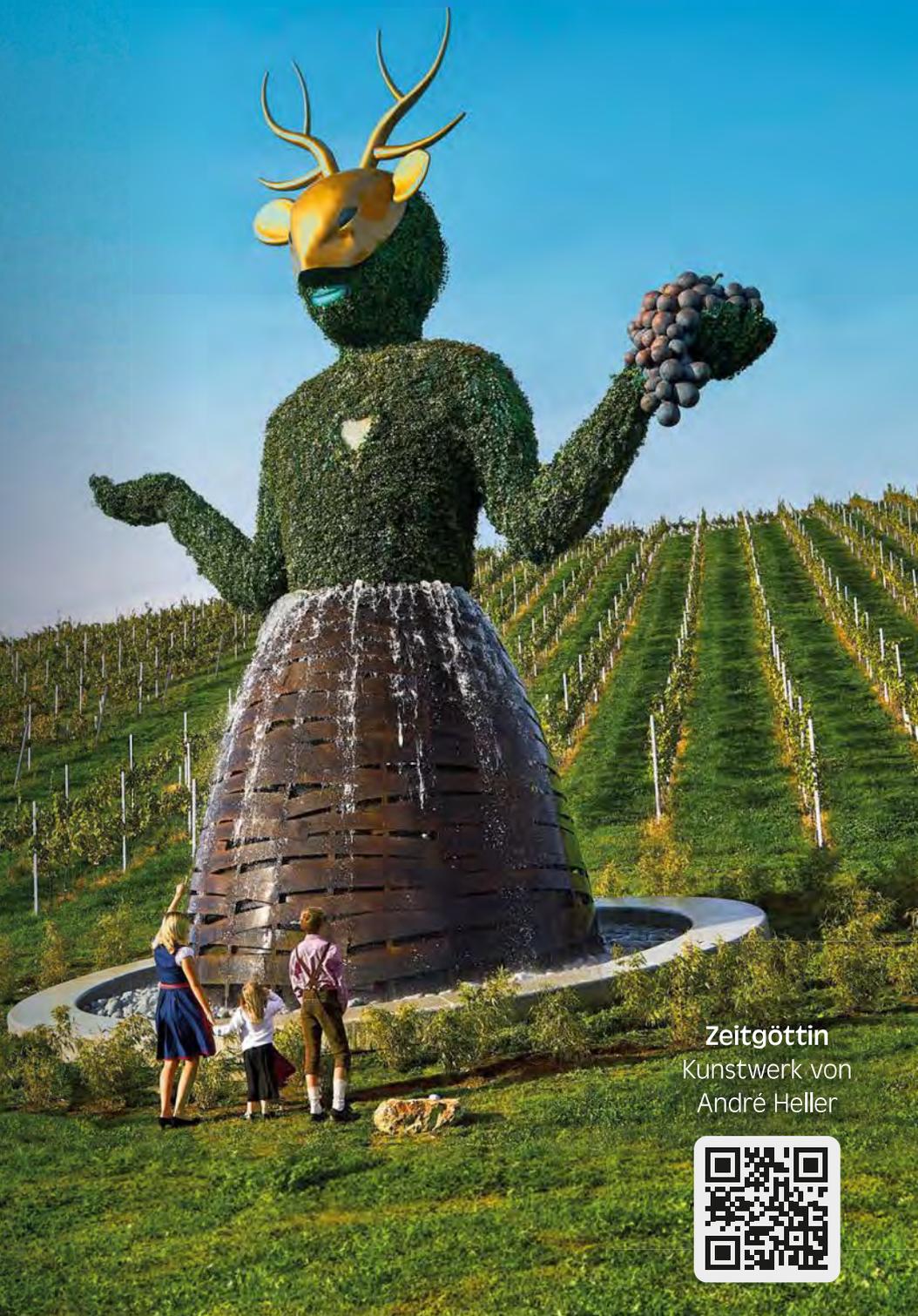
Hotel

Nächtigen inmitten der Weinberge

 TAGGENBRUNN.AT

 +43 4212 30200

Weingut Burg Taggenbrunn
Taggenbrunn 9 | 9300 St.Veit/Glan



Zeitgöttin
Kunstwerk von
André Heller



JACQUES LEMANS

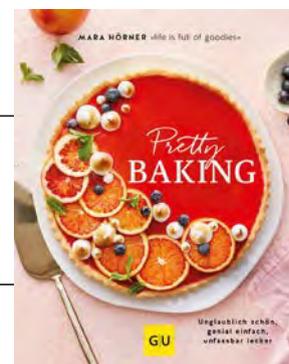
Der WOW Faktor

Jedes Monat stellen wir Ihnen ein besonderes Rezept vor, das Ihre Gäste zum Schwärmen bringt. Gute Neuigkeiten: In dieser Ausgabe erwarten Sie gleich drei dieser WOW-Rezepte! Die Kreationen von Mara Hörner, Bäckerin aus Leidenschaft, sind so fabelhaft, dass wir uns einfach nicht für ein einziges entscheiden konnten. Psssst, unter uns: In Hörners Buch „Pretty Baking“ finden Sie noch mehr Ideen, auf die unser WOW-Credo zutrifft – gut vorzubereiten, ein Hingucker, köstlich. Eben WOW!

REZEPTE: Mara Hörner

FOTOS: Gräfe und Unzer Verlag / Katrin Winner

Fantastisch schön und wundbar süß: Das sind die Kreationen von Mara Hörner in **Pretty Baking** Gräfe und Unzer Verlag, € 26,50



Brownies mit Schokofrosting

FÜR 1 QUADRATISCHE BACKFORM (26 x 26 cm) **ZUBEREITUNG:** ca. 40 Min. **BACKEN:** ca. 30 Min.

FÜR DIE BROWNIES

240 g Butter
1 Prise Salz
30 ml Rapsöl
260 g Zucker
200 g brauner Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
4 Eier (M)
130 g Mehl
100 g Kakaopulver
150 g Zartbitter-Kuvertüre-Chips

(ersatzweise klein gehackte Zartbitter-Kuvertüre)

FÜR DAS FROSTING

180 g Zartbitter-Kuvertüre
60 g Butter
120 g Sauerrahm
300 g Staubzucker

AUSSERDEM

Fett für die Form

TIPP:

Wer mag, gibt in den Brownieteig zusätzlich eine Handvoll gehackte Nüsse (z. B. Walnüsse, Erdnüsse, Pekannüsse oder Cashews), Schokostückchen, Kokosraspel oder getrocknete Früchte.

- 1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Die Backform fetten. Für die Brownies die Butter in einem Topf schmelzen und kurz abkühlen lassen. Die geschmolzene Butter mit Salz, Öl und den drei Zuckersorten verrühren. Dann die Eier einzeln unterrühren. Das Mehl mit dem Kakaopulver vermischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben. Die Kuvertüre-Chips zugeben und ebenfalls unterheben.
- 2 Den Teig in die gefettete Form füllen, glatt streichen und in den heißen Ofen (Mitte) geben. Die Brownies 25–30 Minuten backen, sodass sie im Kern noch leicht feucht sind. Wer den Teig lieber durchgebacken mag, verlängert die Backzeit um ca. 10 Minuten. Anschließend gut auskühlen lassen, dann aus der Form lösen.
- 3 Für das Frosting die Zartbitter-Kuvertüre klein hacken und dann mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Kuvertüre-Butter-Mischung etwas abkühlen lassen. Anschließend den Sauerrahm und den Staubzucker unterrühren. Das Frosting mithilfe eines Spritzbeutels mit flacher Tülle auf die ausgekühlten Brownies spritzen.



*Sündhaft
schokoladig*



Sommerlich-fruchtig

Beeren-Wickeltorte

FÜR 1 SPRINGFORM (Durchmesser: 26 cm)

ZUBEREITUNG: ca. 1 Std. 30 Min. **BACKEN:** ca. 40 Min. **KÜHLEN:** mind. 5 Std.

FÜR DEN BODEN

120 g Mehl
60 g Zucker
60 g weiche Butter
50 ml Milch
1 Prise Salz

FÜR DEN BISKUIT

4 Eier (M)
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Mehl
75 g Speisestärke
1 Pkg. Backpulver

FÜR DIE FÜLLUNG

6 Blatt Gelatine
500 g Schlagobers
250 g Magertopfen
250 g Mascarpone
60 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
350 g Waldbeermarmelade

FÜR DIE DEKO

50 g Schlagobers
1 Handvoll gemischte Beeren
1 Handvoll Minzblätter

AUSSERDEM

Fett für die Form
Tortenring (Durchmesser: ca. 26 cm)

- 1 Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Die Form fetten. Für den Boden alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in die Form geben, gleichmäßig verteilen und mit den Händen gut festdrücken; ein Rand wird nicht benötigt. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Ofen (Mitte) in 13–15 Minuten goldgelb backen.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für den Biskuit Eier mit Zucker, Salz und Vanillezucker cremig aufschlagen. Das Mehl mit der Speisestärke und dem Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und unterheben. Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen. Dann im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Minuten backen, bis der Biskuit gerade durchgebacken, aber noch schön saftig ist. Abkühlen lassen.
- 3 Für die Füllung die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Obers steif schlagen. Magertopfen mit Mascarpone, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Den Obers unterheben. Die Gelatine tropfnass in einem Topf erwärmen, bis sie geschmolzen ist (nicht zu heiß werden lassen). Den Topf vom Herd nehmen und 2 EL der Topfencreme einrühren. Dann die Gelatinemischung in die übrige Topfencreme rühren.
- 4 Den Mürbeteigboden auf eine Kuchenplatte legen und mit 2 EL Marmelade bestreichen. Die übrige Marmelade gleichmäßig auf dem Biskuitboden verstreichen. Darauf die Topfencreme verteilen und glatt streichen. Die bestrichene Biskuitplatte 3–4 Stunden kalt stellen. Anschließend quer in sechs exakt gleich breite Streifen schneiden. Den ersten Streifen zu einer Schnecke aufwickeln und mit der Füllung nach oben zeigend in die Mitte des Mürbeteigbodens setzen. Die weiteren Streifen einzeln nacheinander um die Schnecke wickeln. Einen Tortenring um die Schnecke stellen und die Wickeltorte erneut ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 5 Für die Deko den Obers steif schlagen und mit einem Spritzbeutel samt Tülle auf die Torte spritzen. Mit Beeren und Minze dekorieren.



So cremig & fruchtig!

Brombeerschnitten

FÜR 1 QUADRATISCHE BACKFORM (ca. 24 x 24 cm)

ZUBEREITUNG: ca. 55 Min. **KÜHLEN:** ca. 1 Std. 30 Min. **BACKEN:** ca. 35 Min.

FÜR DEN BODEN

160 g weiche Butter
80 g Zucker
240 g Mehl
1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Frischkäse
100 g griechisches Joghurt
100 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
15 g Speisestärke
2 Eier (M)
1 Limette (ersatzweise ½ Zitrone)
350 g Brombeeren

AUSSERDEM

Fett für die Form
Mehl zum Arbeiten

- 1** Für den Boden alle Zutaten glatt verkneten. Den Teig leicht flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2** Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Die Backform fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Backform damit sorgfältig auslegen (Step 1). Dabei einen kleinen Rand hochziehen.
- 3** Für die Füllung den Frischkäse mit dem griechischen Joghurt verrühren. Zucker mit Vanillezucker und Speisestärke mischen und unter die Frischkäse-Joghurt-Masse rühren. Dann die beiden Eier unterziehen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls unterrühren.
- 4** Die Brombeeren waschen und abtropfen lassen, 250 g pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Dann 2 Esslöffel der Füllung unter das Brombeerpüree rühren (Step 2). Die übrige Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen (Step 3). Anschließend das Brombeerpüree mit einem Teelöffel obenauf klecksen und mit einer Gabel kurz marmorieren (Step 4). Die restlichen Beeren auf der Oberfläche verteilen.
- 5** Die Form in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Kuchen 30–35 Minuten backen, bis der Rand etwas gebräunt ist. Die Brombeerschnitten bei leicht geöffneter Backofentür im Ofen auskühlen lassen, dann mindestens 1 Stunde kalt stellen. Gekühlt servieren.



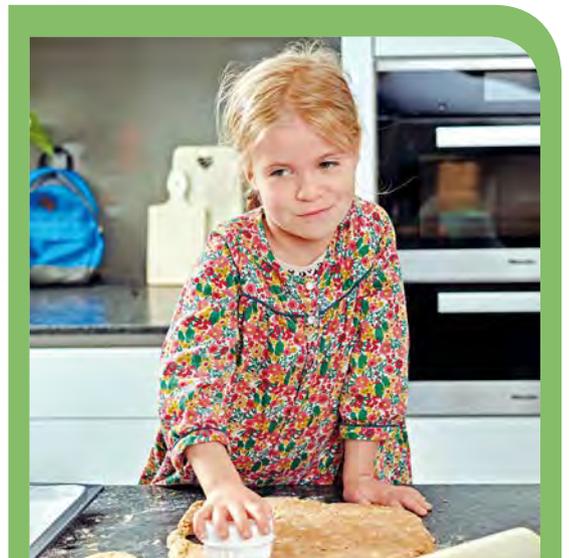


Kürbiskern-Wanderweckerl

Ob im Sommerurlaub oder bald an den ersten Herbsttagen: Lili ist so richtig gerne im Freien unterwegs! Für eine Stärkung sorgen dabei unsere kinderleicht gemachten Weckerl, die beim Wandern im Rucksack auf keinen Fall fehlen dürfen.

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

Diese feinen Bio-Weckerl packe ich ab jetzt immer in meinen Wander-rucksack.



GUT ZU WISSEN

Ja! Natürlich Bio-Powerfood aus Österreich

Leinsaat, Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne – Ja! Natürlich setzt auf Bio-Powerfood und kennt seine Landwirte. Martin Pührer kultiviert im Mittelburgenland Bio-Getreide und -Sonnenblumen. „Die Sonnenblume wird in der Fruchtfolge alle 5 bis 6 Jahre angebaut, dazwischen Erbsen, Dinkel, Roggen, Hafer und Weizen. Dies hält den Boden gesund und nährstoffreich“. Sonnenblumen sind nicht anfällig auf Schädlinge, doch es gibt jemanden, der sich daran gerne vergreift, wie der Bio-Landwirt schmunzelnd sagt: „Vögel fliegen auf die Kerne. Aber mit ihnen teilen wir gerne ...“

LILI

Die fünfjährige Lili hatte einen richtig tollen Sommer in Salzburg am Fuschlsee. Fad ist ihr dort keine Minute geworden: Reiten, am Schafberg wandern, die Kühe im Stall füttern, in den vielen schönen Salzburger Seen schwimmen, auf der Sommerodelbahn fahren, den Hangar7 bestaunen, den Tiergarten Hellbrunn besuchen. Ach ja, und Unmengen von Eis verputzen und Köstliches wie Bosna, Fuschlseer Lachsforelle und Kaiserschmarrn verschlingen. Die Wanderweckerl waren übrigens auch ab und zu dabei.

14 STÜCK ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

450 g Dinkel-Vollkornmehl
1 Pkg. Backpulver
1 TL Salz
80 g Kürbiskerne (gehackt)
120 g sehr kalte Butterwürfel
250 g Emmentaler (gerieben)
200 ml kalte Milch

ZUM BESTREICHEN

1 Dotter
1 EL Milch

DEKO

1 EL Kürbiskerne (ganz)
1 EL Kürbiskerne (gehackt)
2 EL Sonnenblumenkerne

Mehl

- 1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Mehl, Backpulver, Salz und Kürbiskerne vermischen. Butter zugeben und mit den Fingerspitzen zerbröseln. Emmentaler untermischen. Milch zugeben und zügig verkneten, bis der Teig zusammenhält, aber noch nicht homogen ist.
- 3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 cm dick ausrollen und Scheiben (Ø 10 cm) ausstechen. Weckerl auf das Blech legen. Teigreste kurz verkneten, ausrollen oder flachdrücken und zu Weckerln formen.
- 4 Dotter und Milch verrühren und die Weckerl damit bestreichen. Mit den Kernen bestreuen.
- 5 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Aufstrichen, Käse, Wurst und Gemüse nach Lust und Laune belegen.





Spätsommer-Favoriten

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

Seit fünf Jahren baue ich mein eigenes Gemüse an – genauso lange verschmähte ich Kohlrabi. Ich konnte ihm einfach nichts abgewinnen. Bis jetzt! Ein Instagrampost unserer Chefredakteurin Susanne brachte den Stein ins Rollen: Sie war beim Grinzinger Heurigen-Pop-up Buschenschank in Residence und postete das Bild eines Kohlrabisalats, der mich (ich war selbst überrascht) total anlachte. So sehr, dass ich kommentierte: „Den mache ich fix nach!“ Der Rest ist Geschichte. Dieses Rezept ist somit all jenen gewidmet, die glauben, keinen Kohlrabi zu mögen. Vertrauen Sie mir, auf diese Art werden auch Sie ihn lieben!

— Melisa



WEINTIPP

Der gebietstypische Kamptal DAC Grüne Veltliner, auch als Reserve, empfiehlt sich als genialer Begleiter.

4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten
ZUM ZIEHENLASSEN: ca. 30 Minuten

2 Kohlrabi
 Saft von 3 Zitronen
 ½ TL Meersalzflocken
 4 EL Olivenöl
 4 Bachsaiblingfilets (à 150 g)
 1 EL Kapern
 1 EL Butter (kalt)

GARNITUR
 Fenchelgrün, Fenchelblüten (optional)

Öl zum Anbraten, Salz

- 1 Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Mit Saft von 2 Zitronen, Meersalz und Olivenöl vermengen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch mit den Händen immer wieder vermengen.
- 2 Währenddessen Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Bachsaiblingfilets darin mit der Hautseite nach unten ca. drei Minuten scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Hitze etwas reduzieren, Filets wenden und für 30 Sekunden weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und beiseite stellen.
- 3 Restlichen Zitronensaft und Kapern in die Pfanne geben. Wenn der Zitronensaft anfängt zu köcheln, Herd ausschalten, Butter zugeben und in der Resthitze schwenken. Fischfilets mit der Hautseite nach oben zugeben und etwas ziehen lassen.
- 4 Kohlrabi auf Tellern verteilen, mit Fenchelgrün und eventuell mit Fenchelblüten dekorieren. Fisch mit der Zitronen-Kapern-Sauce beträufeln.



Zitroniger Bachsaibling mit Kohlrabisalat



Haselnusschnitte

Beim Vernaschen schwelge ich in schönen Erinnerungen. In meiner Kindheit hat meine Mama diese Haselnuss-

schnitte immer für uns gebacken. Vor allem im Spätsommer mit frisch eingekochter Marmelade aus den Früchten unseres Gartens. Die Schnitte ist ideal, weil sie nicht schmilzt oder klebrig wird und somit auch bei warmen Temperaturen problemlos von A nach B transportiert werden kann. Die Raffinesse steckt hier übrigens in der Einfachheit. Minimaler Aufwand, wenige Zutaten und viele glückliche Vernascher.

— Kerstin



70 STÜCK, ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde
ZUM AUSKÜHLEN: ca. 1,5 Stunden

NUSSMASSE

5 Eiklar
150 g Staubzucker
200 g Haselnüsse (*gerieben*)

TOPPING

2 EL Marmelade (*z.B. Brombeere*)
200 g Schokolade (*70 %*)
100 g Butter (*weich*)
140 g Staubzucker
5 Dotter

—————
Kakao (optional)

TIPPS

Die Schnitte lässt sich am besten kalt mit einem glatten und scharfen Messer schneiden. Klinge zwischendurch mit einem trockenen Küchentuch reinigen. Geduld wird belohnt, denn am besten schmeckt die Schnitte, wenn sie nach dem Backen einige Stunden Zeit zum Durchziehen (im Kühlschrank) hat.

- 1** Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (40 x 28 cm) mit Backpapier belegen.
- 2** Eiklar kurz anschlagen, Staubzucker einrieseln lassen. Masse mixen, bis sie steif ist. Haselnüsse unterheben. Masse auf das Backpapier streichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3** Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nussmasse mit Marmelade bestreichen. Schokolade über Wasserdampf schmelzen.
- 4** Butter mit Zucker hell mixen. Dotter einzeln untermixen, Schokolade unterheben. Masse auf der Marmelade glatt verstreichen, sodass sie gänzlich damit bedeckt ist. Schnitte im Rohr ca. 13 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 5** Schnitte evt. mit Kakao besieben und in 4 x 4 cm große Stücke schneiden.

Sommergemüse-Galettes

Die einen backen fantastisch, die anderen braten das perfekte Steak. Ich bin hingegen die Königin der richtig guten Resteküche. Jener Art, der man eben nicht ansieht, dass es sich um Überbleibsel handelt. Die angeschnittene Zucchini, der angebrochene Feta, das letzte Stückchen Paprika: Knapp vorm nächsten Markteinkauf wird alles, was so im Kühlschrank herumtümpelt, auf einmal verkocht. Mein Favorit dafür im Spätsommer: Mini-Galettes. Nicht nur mit einem Salat als Mahlzeit toll, sondern geviertelt ein Traum als Fingerfood beim Apéro!

— Susanne



6 STÜCK, ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten
ZUM RASTENLASSEN: ca. 30 Minuten

TEIG

250 g glattes Mehl
150 ml Wasser
½ TL Salz
2 EL Öl

CREME

125 g Crème fraîche
100 g Feta

BELAG SIEHE VARIANTEN

WEITERS

1 Ei (*verquirlt*)
1 EL Gewürzmix (*optional und nach Belieben, ich verwende am liebsten einen Mix aus schwarzem Sesam, Meersalz- und Chiliflocken*)

Öl, Mehl, Salz, Pfeffer

WEINTIPP

Der passende Wein sollte blumig, fruchtig, leicht und trocken sein – so wie ein Wachau DAC Gelber Muskateller.

1 Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig kneten. In sechs gleichgroße Stücke teilen, Kugeln formen, leicht mit Öl benetzen und auf einen Teller setzen. Abdecken und für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2 Crème fraîche und zerbröselten Feta mischen. Mit einem Stabmixer cremig mixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Belag herrichten (siehe Varianten).

3 Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

4 Teigkugeln nacheinander mit Mehl stauben und rund (Ø ca. 16 cm) ausrollen. Auf das Backpapier legen, dünn mit Fetacreme bestreichen (1 cm Rand frei lassen) und belegen. Rand über die Fülle klappen, den Rand mit Ei bestreichen und evt. mit Gewürzmix bestreuen. Hintereinander im Rohr (mittlere Schiene) 20 bis 25 Minuten backen.

BELAG-VARIANTEN (*pro Galette*)

⅓ einer kleinen Zucchini dünn aufschneiden und Galette damit belegen. Nach dem Backen mit Zitronenzesten bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Pfeffer würzen.

1 mittelgroßen Paradeiser in Scheiben schneiden, mind. 15 Minuten auf eine Küchenrolle legen, um Flüssigkeit aufzusaugen, dann beherzt trocken tupfen. Auf der Galette verteilen. Nach dem Backen mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Pfeffer würzen.

¼ eines kleinen Fenchels und ¼ rote Paprika sehr dünn hobeln. Auf der Galette verteilen. Nach dem Backen mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutern und grobem Meersalz bestreuen.

¼ kleine rote Zwiebel in feine Ringe hobeln, 1 kleine Knoblauchzehe fein hobeln. Zusammen mit 1 Handvoll Mini-Eierschwammerln kurz in wenig Olivenöl anbraten. Mit etwas Speck auf der Galette verteilen.





Enten-Cassoulet



Ein kulinarisches Mitbringsel aus dem heurigen Sommerurlaub, mit dem wir am ersten Tag unserer Hausboot-Tour am Kanal du Midi in Carcassonne Bekanntschaft gemacht haben. Das beschauliche Städtchen streitet sich seit ewigen Zeiten mit Castelnaudary und Toulouse darum, wer den französischen Kulteintopf erfunden hat, der hinter vorgehaltener Hand gerne als Nationalgericht bezeichnet wird. Egal, wo er herkommt: Meine Familie und ich verlängern damit dieses Jahr die Urlaubsstimmung!
— Wolfgang

RESTVERWERTUNG

Übriges Schmalz kann man nicht nur zum weiteren Confieren, sondern auch statt Öl für die Zubereitung von anderen Geflügelgerichten verwenden. Gute Dienste leistet es auch bei der Zubereitung von Rotkraut. Besonders fein schmeckt es als Aufstrich, am besten auf dunklem Krustenbrot, bestreut mit Röstzwiebeln und gehackten Kräutern.

WEINTIPP

Zu diesem raffinierten Gericht wird ein komplexer, reifer und animierender Leithaberg DAC Blaufränkisch gereicht.

4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG:
ca. 6 Stunden

ZUM EINWEICHEN UND
MARINIEREN: ca. 10 Stunden

300 g kleine, weiße Bohnen (*am besten Lingot*)
4 Entenkeulen (*je ca. 350 g*)
80 g grobes Meersalz
6 Lorbeerblätter
1,2 kg Entenschmalz
400 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g Karotten
200 g Stangensellerie
150 g Bauchspeck (*im Ganzen, ohne Schwarte*)
400 g Pelati (*gewürfelt*)
4 Bratwürste (*mit grobem Brät*)
200 ml Weißwein (*trocken*)
400 ml Entenfond
300 ml Gemüsesuppe
60 g Semmelbrösel

GARNITUR

40 g Petersilie
20 g Thymian
20 g Salbei

*Salz, Pfeffer, Thymian (getrocknet),
Salbei (getrocknet)*

- 1 Bohnen mit kaltem Wasser gut bedeckt ca. 10 Stunden einweichen. Keulen mit kaltem Wasser gut spülen und trocken tupfen. Keulen mit Meersalz rundum einreiben, auf einem Teller mit 3 Lorbeerblättern belegen und mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank ca. 8 Stunden marinieren lassen.
- 2 Rohr auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schmalz in einem Bräter auf ca. 100 °C erhitzen, Keulen unter kaltem Wasser spülen und gut trocken tupfen, in das heiße Schmalz legen (müssen gut bedeckt sein) und zugedeckt im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 2 Stunden confieren. Keulen nach halber Zeit wenden. Keulen herausheben und abtropfen lassen. Schmalz aus dem Bräter gießen und aufheben.
- 3 Währenddessen Bohnen abgießen und in reichlich Wasser bissfest kochen (ca. 30 Minuten).
- 4 Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebeln klein würfelig schneiden, Knoblauch fein hacken. Sellerie putzen. Sellerie und Karotten quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Speck in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und quer halbieren.
- 5 Bohnen in ein Sieb leeren, abschrecken und abtropfen lassen.
- 6 In einer Pfanne ca. 80 g vom Confierschmalz erhitzen. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten, danach Karotten und Sellerie zugeben und kurz mitrösten. Mischung umfüllen, Pelati und Bohnen unterrühren, salzen, pfeffern und mit je 1 TL Thymian und Salbei würzen.
- 7 Im Bratrückstand nacheinander Speck und Würste anbraten. Falls nötig noch ein wenig vom Schmalz zugeben. Beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Bratfett mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Entenfond und Suppe zugießen und aufkochen.
- 8 Speckscheiben am Boden des Bräters verteilen und mit ca. zwei Drittel von der Bohnen-Gemüsemischung bedecken. Darauf die übrigen Lorbeerblätter, Keulen (mit der Hautseite nach unten) und Würste verteilen. Darauf die übrige Bohnen-Gemüsemischung verteilen.
- 9 Cassoulet bei 120 °C im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 2 ½ Stunden schmoren. Keulen und Würste nach halber Garzeit wenden.
- 10 Für die Garnitur Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Cassoulet aus dem Rohr nehmen, Keulen und Würste auf eine Platte setzen und zugedeckt warm stellen. Brösel und die Hälfte der frischen Kräuter in die Bohnenmischung rühren. Falls nötig noch ein wenig Suppe zugießen.
- 11 Bohnen mit Keulen und Würsten anrichten und mit den übrigen Kräutern bestreut servieren.



Alles verwenden, nichts verschwenden

Max La Manna ist einer der angesagtesten Köche in Sachen Low-Waste-Cooking. Der 34-jährige Amerikaner experimentiert mit viel Kreativität, wie man mit möglichst wenig Abfall richtig viel Geschmack auf den Teller bringt. GUSTO hat ihn zum Interview getroffen und von ihm Tipps und Rezepte aus seinem neuen Buch erfahren.

REZEPTE: Max La Manna **FOTOS:** DK Verlag/Lizzie Mayson **INTERVIEW:** Susanne Jelinek

Sie haben viele Jahre in New Yorker Restaurants gearbeitet, jetzt sind Sie als Autor und Food-Content-Creator im Zeichen des Low-Waste-Cookings tätig. Wie kam es zu dem Karriereschritt?

Ich bin ein echter Macher und ein Mensch, der Dinge von der Pike auf lernen möchte. Deshalb habe ich in Restaurants alles ausprobiert. Ich habe abgewaschen, gekellnert, die Tische geputzt. Ich habe hinter der Bar gearbeitet und Lokale gemanagt. Und ich habe gekocht. Durch diese verschiedenen Perspektiven habe ich ein umfassendes Verständnis für das Business entwickelt. Irgendwann habe ich mich gefragt, was ich wirklich will. Und das war das Kochen. Ich wollte aber nicht nur das alleine, sondern auch mein Essen und meine Vision vom nachhaltigen Kochen, das Spaß macht, mit mehr Menschen teilen. Also habe ich Social Media ausprobiert. Ich habe nicht damit gerechnet, dass das so durch die Decke geht und mir über 1 Million Menschen folgen werden, ich im Fernsehen auftrete und Kochbücher schreibe. Aber es passt zu mir: Ich mache einen Schritt nach dem anderen und schaue einfach, wo es mich hinbringt.

Sie sagen, dass die Küche für Sie der wichtigste Ort in Ihrem Zuhause ist. Dort arbeiten Sie aber auch. Können Sie das Kochen noch genießen oder ist es zu einem Job geworden?

Meine Frau Venetia und ich kaufen gerade ein Haus und im Fokus steht die Küche, weil sie das Herz unseres Zuhauses sein soll. Sie ist der Ort, an dem immer etwas passiert. Nicht umsonst endet eine Party stets in der Küche. Deshalb bauen wir alles um: Aus dem Wohnzimmer wird die Küche, weil sie in der Mitte des Hauses und sehr weitläufig sein soll. Sie wird so angelegt, dass wir den ganzen Tag viel natürliches Licht haben. Ich wünsche mir, dass Familie und Freunde um mich herum sind, während ich für sie koche. Dass es ein Ort der Kommunikation wird. Dass die Küche gleichzeitig mein Arbeitsplatz ist, war irgendwann tatsächlich schwierig für mich. Ich musste mit zunehmendem Erfolg lernen, eine klare Grenze zu ziehen. Musste mir überlegen, was privat

und was Beruf ist, damit das Ganze nicht seine Magie verliert und mich ermüdet. Ich mache das mittlerweile sehr aktiv und entscheide ganz bewusst, was ich für meine Follower koche und was nur für mich und meine Familie ist.

Sie kochen vegetarisch und leben seit sieben Jahren vegan. Finden Sie, dass es heute noch eine Herausforderung ist, sich pflanzlich zu ernähren?

Eigentlich nicht, es ist viel einfacher geworden. Ich habe 2012 schon einmal probiert umzusteigen und damals war es wirklich schwierig. Aber heutzutage hat sich die vegane Küche so weiterentwickelt, dass es viel leichter geworden ist. Generell ist es so, dass sich mein Zugang und mein Verständnis dafür, wie man ein Gericht konstruiert, enorm verändert hat. Früher habe ich einen Tofu angesehen und fand ihn wahn-sinnig langweilig. Heute weiß ich, was ich alles mit ihm machen kann. Dass er sich toll marinieren lässt, eine geniale Basis für spannende Gewürze ist. Ich weiß, wie ich Pilze einsetze oder was ich aus einem Brokkolistamm machen kann. Ich experimentiere viel und lerne ständig dazu.

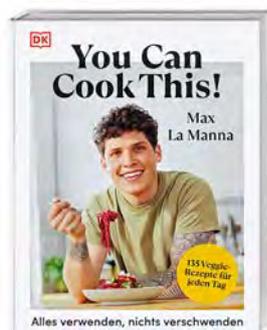
Bei Ihren Experimenten geht es auch darum, möglichst wenig zu verschwenden. Sie machen sogar aus Bio-Bananenschalen einen veganen Speckersatz.

Es ist faszinierend, nicht wahr? Die meisten wissen gar nicht, dass die Schalen von Bananen essbar sind! Das trifft auf überraschend viele vermeintliche Abfälle zu: Beim Kochen landen laufend Bestandteile von Lebensmitteln im Müll, die man anderweitig verwenden könnte. Das ist eine meiner wichtigsten Missionen: Ich wünsche mir, dass wir

genauer hinschauen und überlegen, was wir eigentlich noch verwerten könnten. Was wir etwa mit dem Brokkolistamm, Apfelkerngehäusen oder Zitronenschalen anstellen könnten. Oder wie wir etwaige Reste frisch kombinieren und so vor der Mülltonne bewahren können.

Wie sollen Menschen Ihrer Meinung nach vorgehen, die weniger vergeuden möchten?

Wir sollten wie gesagt darüber nachdenken, was wirklich in den Müll muss. Vieles kann man natürlich auch mit Kreativität nicht verkochen, aber als Kompost eignet es sich vielleicht noch und tut somit dem Boden und den künftigen Lebensmitteln etwas Gutes. Abgesehen davon sollte man sich anschauen, was man zu Hause hat und nicht mehr Dinge besorgen, als man zwischen den Einkäufen essen kann. Es ist ein Fakt: Die meisten Menschen kaufen immer viel zu viel ein. In der westlichen Welt werden zwischen 30 und 40 Prozent der Vorräte weggeworfen. Man muss sich das mal genau überlegen. Bei einem Einkauf von 100 Euro landen 40 Euro einfach so in der Mülltonne! Und dann geht es natürlich auch darum, die Lebensmittel optimal zu lagern. Je nachdem, wo man sie im Kühlschrank aufbewahrt, kann sich die Haltbarkeit massiv erhöhen. Es wird zudem oft unterschätzt, was sich alles einfrieren lässt. Da geht so vieles! Brot, Brokkoli, Erdäpfel, Karotten, Knoblauch, Ingwer, Zitronen: Das kann auch alles tiefgekühlt gelagert werden. Wenn Sie also von etwas zu viel gekauft haben, lassen Sie es nicht verrotten, sondern verlängern Sie die Haltbarkeit im Gefrierschrank. So oder so gilt: Sie müssen nicht alles auf einmal umstellen. Auch kleine Veränderungen wirken nach und nach und machen somit Sinn.



Neugierig geworden? In **You Can Cook This!** zeigt Max La Manna 135 vegetarische und vegane Rezepte, fokussiert auf Abfallvermeidung und gespickt mit zahlreichen praktischen Tipps. Inspirierend und motivierend!
Erschienen im DK Verlag, € 25,90

4 PORTIONEN

20 MINUTEN VORBEREITUNGSZEIT, 20–25 KOCHZEIT HALTBARKEIT: 2–3 Tage, bis zu 3 Monaten tiefgekühlt

GLUTENFREI

TOFU

450 g extrafester Tofu
2 EL Speisestärke

SAUCE

1 große Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL frisch geriebener Ingwer
1 EL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmelsamen (*oder gemahlener Kreuzkümmel*)
1 TL Korianderkörner (*oder gemahlener Koriander*)
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener Zimt
½ TL Chilipulver
3 EL Butter (*oder Olivenöl*)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
3 EL Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch (400 g; *vollfett*)

ZUM SERVIEREN

Kokoschips, geröstet
Joghurt (*z. B. Kokosjoghurt*)
Koriandergrün
Basmatireis
Fladenbrote

- 1 Den Tofu halbieren. Jede Hälfte in ein Geschirrtuch wickeln und beschweren (z. B. mit einer Pfanne und einigen Konservendosen). Den Tofu dann 10–15 Minuten beiseitestellen, damit die Flüssigkeit herausgepresst wird.
- 2 In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 3 Den Tofu in mundgerechte Stücke brechen und diese in eine Schüssel geben. Die Speisestärke zufügen und sorgfältig vermischen. Die Tofustücke dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen 20–25 Minuten backen, bis die Ränder bräunen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.
- 4 Inzwischen für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Die Gewürze in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie duften. Die Zwiebelpaste einrühren und 1 Minute erwärmen. Butter, Salz und Pfeffer zugeben und alles unter Rühren 3–4 Minuten kochen lassen, bis die Zwiebelpaste weich ist. Das Tomatenmark zufügen und 1 Minute mitkochen. Die Kokosmilch zugießen, umrühren und die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Sauce vom Herd nehmen und den gebackenen Tofu hineingeben. Mit Kokoschips, Joghurt, Koriandergrün, Reis und Fladenbrot servieren.

FUN FACT

Dieses Rezept lehnt sich an das indische Butter Chicken an, das früher in Delhi aus Resten von Hühnerfleisch zubereitet wurde. Es passt also perfekt in dieses Kochbuch, in dem es auch um Resteverwertung geht.

TIPPS

- Reste schmecken am nächsten Tag aufgewärmt noch besser.
- Geröstete Kichererbsen und 1 Handvoll Blattgemüse machen das Gericht noch haltvoller.



Tofu Butter „Chicken“

*Mit über 4 Millionen Klicks ist dies eines meiner beliebtesten Rezepte.
Der Tofu wird zuerst gepresst, um überschüssiges Wasser zu entfernen.
Dann wird er in Speisestärke gewendet und im Ofen knusprig goldbraun gebacken.
Dazu eine cremige Sauce ... und fertig ist ein köstliches Gericht!*



Ofenkartoffeln mit Karotten

4–8 PORTIONEN

15 MINUTEN VORBEREITUNGSZEIT,

30–40 MINUTEN KOCHZEIT

HALTBARKEIT: bis zu 7 Tage gekühlt,
bis zu 1 Monat tiefgekühlt

GLUTENFREI

600 g Karotten, mit Schale

1 kg Kartoffeln, mit Schale (oder eine Mischung aus Süßkartoffeln und neuen Kartoffeln)

2 rote Zwiebeln, in breite Spalten geschnitten

1 Knolle Knoblauch

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

350 g vegetarische Bratwürstchen (glutenfrei)

6–8 EL Tajine-Paste (online erhältlich,
Alternativen siehe Tipps)

1 Handvoll Petersilie, grob gehackt

50 g Mandeln, geröstet und grob gehackt

JOGHURTSAUCE MIT MINZE

abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

3 EL Minzeblätter

120 g Joghurt

1 Prise Salz

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 Karotten und Kartoffeln waschen. Die Karotten in grobe Stifte, die Kartoffeln in Spalten schneiden. Dabei darauf achten, dass die Gemüsestücke etwa gleich groß sind, damit sie gleichmäßig garen.
- 3 Gemüsestücke und Zwiebelspalten in einem großen Bräter verteilen. Die Knoblauchknolle dazulegen. Alles mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15–20 Minuten garen.
- 4 Bratwürstchen und Tajine-Paste zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Dann im Ofen weitere 15–20 Minuten rösten, bis Karotten und Kartoffeln knusprig und die Würstchen gebräunt sind.
- 5 In der Zwischenzeit für die Joghurtsauce alle Zutaten in einem Mixer glatt pürieren.
- 6 Das weiche Knoblauchfruchtfleisch aus den Schalen drücken und unter das Gemüse rühren. Das Ofengemüse mit dem größten Teil der Joghurtsauce beträufeln, mit Petersilie und gerösteten Mandeln bestreuen. Sofort in der Form servieren und die restliche Joghurtsauce dazu reichen.

TIPPS

- Zur Abwechslung andere Würzpasten probieren, z. B. verschiedene Currypasten oder Thai Green Curry. Oder selbst eine Würzpaste herstellen.
- Statt Karotten auch mal Knollensellerie verwenden.
- Tiefgekühlte Reste vor dem Aufbacken im Ofen erst Raumtemperatur annehmen lassen.

Noch kochen nach Feierabend? Klar: Einfach alles in eine ofenfeste Form packen und den Backofen die Arbeit erledigen lassen. Dieses farbenfrohe Gericht eignet sich auch prima, wenn Freunde zum Essen kommen. Und bitte die Joghurtsauce nicht weglassen! Kühl und frisch bildet sie einen perfekten Kontrast zu den erdigen, rauchigen und würzigen Aromen der Gemüse.

Lust, Ihre eigene Tajine-Paste zu machen? Hier geht es zu GUSTOs Rezept!
www.gusto.at/tajine-paste →



LOW-WASTE-COOKING – so geht's!

So kochen, dass am Ende möglichst wenig Abfall übrig bleibt: Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie auch Sie zum Low-Waste-Profi werden.

Bitte mit Schale

Ob Erdäpfel, Karotten, Birnen oder manche Kürbissorten: Vieles wird beim Kochen ohne nachzudenken geschält, dabei wäre es nicht notwendig. Sogar die Schale von (Bio-)Kiwis können Sie essen, wie GUSTO-Redakteurin Melisa bei diesem Rezept zeigt: www.gusto.at/kiwi-feta-salat



Fond aus Abschnitten

Sobald Gemüse in der Küche verwendet wird, fallen Abschnitte an. Diese eignen sich hervorragend für die Zubereitung eines Gemüsefonds. Abschnitte und Schalen deshalb einfach in einem Gefrierbeutel im Tiefkühler sammeln. Wenn der Beutel voll ist und man einen Fond braucht, die Abschnitte mit Wasser ansetzen, etwa eine Stunde köcheln lassen und im Anschluss abgießen.

Überblick bewahren

Wenn etwas wirklich verdorben ist, sollte man es natürlich nicht mehr essen. Aber wie kommt es überhaupt so weit? Viele haben keinen Überblick, was sie bereits zu Hause haben, und kaufen tendenziell zu viel ein. Max La Manna ist sich sicher, dass ein übersichtlich aufgeräumter Kühlschrank dabei hilft, viel Müll zu vermeiden. Wichtig: Nichts kaufen, was man nicht gerne isst!

Zweites Leben für Schalen

Wenn es das Rezept doch verlangt, dass die Schale entfernt werden muss, bedeutet dies nicht, dass sie im Müll landen muss. Aromatisieren Sie mit Zitrus- oder Gurkenschalen Ihr Wasser oder backen Sie aus Erdapfelschalen köstliche Chips.

Stiele, Stängel, Blätter

Ob die breiten Stiele bei Mangold, Kräuterstängel, Kohlrabiblätter, Karfiolstrunk oder auch Brokkolistamm: Alles viel zu schade, um es wegzuworfen! Mangoldstiele schmal schneiden und mit den Blättern in die Pfanne werfen, (weiche) Kräuterstängel fein hacken und wie Kräuter verwenden, aus Kohlrabiblättern eine Suppe machen oder den Karfiolstrunk bzw. geschälten Brokkolistamm in Streifen geschnitten anbraten. Schon haben Sie echte Low-Waste-Qualitäten bewiesen ...

Kühlschrank leer kochen

GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek hat ein fixes Ritual vor dem Einkaufen: Am Tag vor dem wöchentlichen Marktbesuch wird der Kühlschrank geleert und die Lebensmittel, die weg sollten, verkocht: Gemüsereste landen dann etwa im Schmorsugo, Kräuterreste im Pesto. Aus Reis und Eiern macht sie eine Frittata, mehrere kleine Reste werden zu einer Bowl oder Quesadilla-Fülle. Vieles landet dann auch auf ihren Reste-Galettes – das Rezept dazu finden Sie auf S. 76!

Brot retten

Hartgewordenes Brot ist kein Fall für die Tonne. Machen Sie es rundum feucht und trocknen Sie es bei 180 °C Ober-/Unterhitze für einige Minuten im Rohr. Max La Manna schwört zudem darauf, Brotreste zu reiben und tiefzukühlen. Er verwendet die Brösel für Füllungen oder zum Bestreuen.

Lust auf noch mehr Rezepte und Ideen rund um #lowwastecooking? In „You can cook this!“ und auf seiner Instagramseite @maxlamanna teilt La Manna noch mehr Wissenswertes zum Thema.

2 PORTIONEN

10 MINUTEN VORBEREITUNGSZEIT, 20 MINUTEN KOCHZEIT

HALTBARKEIT: bis zu 3 Tage gekühlt, bis zu 1 Monat tiefgekühlt

150 g Shiitakepilze
1 TL Olivenöl
2 TL Sojasauce (*oder Tamari*)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Ahornsirup
Salz
200 g Spaghetti
2 TL Natron

SAUCE

3 EL Sojasauce (*oder Tamari*)
2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL cremige Erdnussbutter
2 TL Reisessig
2 TL Zucker
1 EL frisch geriebener Ingwer
1 TL Chiliflocken

ZUM SERVIEREN

40 g geröstete Erdnüsse, gehackt
1 Snackgurke, in Stifte geschnitten

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Pilze in eine Schüssel geben, Olivenöl, Sojasauce, Knoblauch und Ahornsirup zufügen und verrühren. Die Pilze dann gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im Ofen etwa 12 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 In der Zwischenzeit in einem Topf Salzwasser aufkochen und die Spaghetti darin etwa 10 Minuten kochen, bis sie weich und durchgegart sind. Etwa nach der Hälfte der Kochzeit das Natron teelöffelweise zugeben. Dabei schäumt das Wasser stark auf. Den Herd ausschalten und die Spaghetti 5–7 Minuten im Wasser ziehen lassen, bis sie doppelt so dick geworden sind. Abtropfen lassen und in eine Rührschüssel geben.
- 4 Für die Sauce alle Zutaten in ein kleines Schraubglas geben. Das Glas verschließen und kräftig schütteln. Alternativ alles in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Hälfte der Sauce über die Spaghetti gießen und gut durchschwenken.
- 5 Die Nudeln in zwei Schalen verteilen und die gebackenen Pilze darauf anrichten. Mit gehackten Erdnüssen, Gurkenstiften und 1 Spritzer Sauce garnieren.

TIPPS

- Nach Belieben glutenfreie Nudeln und Tamari (glutenfreie Sojasauce) verwenden.
- Für dieses Gericht eignen sich alle Nudelsorten.
- Vorsicht beim Zugeben des Natrons: Es schäumt stark auf. Eventuell die Hitze reduzieren.

Pilze sind der Star in diesem sättigenden, süß-salzigen Nudelgericht. Wer braucht da noch den Asia-Lieferdienst? Das Geheimnis dabei: Natron. Es gibt den Nudeln in Verbindung mit dem stärkehaltigen Wasser einen unverwechselbaren Ei-Geschmack. Das Gericht wird gehaltvoller, wenn Sie noch mehr Gemüse zufügen oder Tofu dazu servieren.

Würzige Bratnudeln mit Pilzen





Kapsel-Kaffee „Lungo“

Es war ein Schweizer Aerodynamik Ingenieur namens Éric Favre, der mit seiner Erfindung bereits in den 70er Jahren den Grundstein für eine völlig neuen Art der Kaffee-Zubereitung legte: Eine geschlossene Kapsel, die Luft speichern kann, so dass beim Durchpressen des heißen Wassers der Brühvorgang in der Kapsel selbst erfolgt.

Favres Arbeitgeber Nestlé setzte damals noch auf löslichen Pulverkaffee, so dass es zehn Jahre dauerte, bis das neue System unter dem Markennamen Nespresso seinen Siegeszug antrat. Mittlerweile sind auch alle großen Lebensmitteleinzelhändler mit eigenen Kapsel-Marken in den Regalen vertreten. Welche von insgesamt acht in Österreich verkauften Handelsmarken der Variante „Lungo“ den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

GESAMTWERTUNG TOP 5

| NOTE | MARKE | IN PUNKTEN |
|------|---------------------------------|------------|
| 1,0 | S-BUDGET Kaffeekapseln Lungo | 6,01 |
| 1,3 | Clever Lungo Espresso Kapseln | 5,76 |
| 1,8 | SPAR Natur*pur Bio-Kaffee Lungo | 5,33 |
| 1,9 | AMAROY Lungo Perfetto | 5,24 |
| 2,0 | BILLA Bio Kapseln Lungo | 5,13 |

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 42 produktspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack sowie Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Kaffee-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 der 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 Kapselkaffee von S-Budget. Der Kaffee aus dem Haus Spar roch besonders aromatisch und präsentierte sich mäßig intensiv im Röstnoten-Geschmack, wobei auch fruchtige und würzige Noten erkennbar waren. Zudem wurde er als ganz besonders vollmundig wahrgenommen.

Die Lungo Espresso Kapseln von Clever sicherten sich den zweiten Platz. Auch wenn der Kaffee von Rewe in einzelnen Geschmacksfacetten keine auffälligen Ausprägungen zeigte, so überzeugte doch das geschmackliche Gesamtbild, so dass er in dieser Teilkategorie sogar noch vor S-Budget rangierte. Sein Mundgefühl war jedoch etwas pelziger als das der anderen Proben. Zudem hinterließ er einen relativ langanhaltenden Nachgeschmack von mittlerer Intensität.

Auf Rang drei platzierte sich SPAR Natur*pur. Mit seinem sehr dunklen Erscheinungsbild und viel Crema belegte der Bio-Kaffee in der Teilkategorie Aussehen den ersten Platz; mit einer kaum wahrnehmbaren Adstringenz schnitt er trotz vergleichsweise geringer Vollmundigkeit auch in der Disziplin Mundgefühl sehr gut ab. Geschmacklich stand beim Spar natur*pur die Röstnote im Vordergrund.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte der Marken Amaroy, Billa Bio, Bellaroy und Bellaroy BioOrganic.

Einfach mal schnuppern ..!

3 MONATE UM 16 EURO

- + Mehr als 85 Sender & 600 Tipps!
Plus: 15-seitiger Überblick zu den Trends & Hits der Streamingwelt
- + Jeden Mittwoch kostenlos direkt nach Hause geliefert
- + Sie sparen über 50% zum Abo- und Einzelverkaufspreis



Tauch ein in die Welt von TV, Streaming und Kino!
Sicher Dir jetzt **Österreichs bestes Fernsehmagazin** & bestelle gleich auf tv-media.at/3um16 oder unter **+43 1 9555-100**.



**Sitzen-
bleiben
heuer auch
ohne 5er
möglich.**



Glaub nicht alles, was du irgendwo liest.

Natürlich bleibt man auch heuer nur mit Fünfern
im Zeugnis sitzen.

Aber bei vielen anderen Meldungen lässt sich nicht so
einfach zwischen Wahrheit und „Fake News“ unter-
scheiden. Deshalb braucht gerade unsere Jugend im
Umgang mit Medien einen geschulten Blick und ein
kritisches Auge. Um das zu fördern, unterstützen die
österreichischen Zeitungen und Magazine die Initiative
MISCHA – Medien in Schule und Ausbildung.

Mehr auf www.mischa.co.at

GUSTO

*mischa**

Medien in Schule und Ausbildung

Aktiv in Österreich

Einfach raus

Im Herbst erlebt man die Natur aktiv und von ihrer schönsten Seite

Neues erleben

Diese Ausflugstipps schaffen Quality Time für die ganze Familie

Auszeit genießen

Warum es wichtig ist, zwischendurch ausreichend Pausen einzulegen



Raus ins Abenteuer!

HERBST. Jetzt beginnt die beste Jahreszeit, um im Freien aktiv zu sein!
Bei angenehmen Temperaturen und sich verfärbenden Blättern macht Draußensein nämlich noch mehr Spaß.



Wenn die Außentemperaturen auf über 30 Grad klettern und die Sonne in all ihrer Pracht vom Himmel lacht, zieht es uns an die Badeseen und Pools des Landes. Bewegung findet dann meist entweder drinnen im klimatisierten Fitnessstudio oder im kühlen Nass statt. Viele Freizeitsportler bemerken während der Sommermonate, dass sowohl Leistung als auch Motivation drastisch sinken. Damit ist jetzt Schluss! Denn mit dem nahenden Herbst werden die Temperaturen wieder angenehmer. In der Luft liegt dieser würzige Duft, das Licht scheint klar und golden, und zusätzlich überrascht uns die Natur mit ihrem Farbenspektakel. Die Möglichkeiten, aktiv zu werden, sind vor allem in Österreich beinahe grenzenlos.

Neun Wanderparadiese

So gibt es kein Bundesland, das nicht über zahlreiche wunderbare Wanderwege verfügen würde. Wien reizt mit seinen Stadtwanderwegen, die an unbekannte Orte rund um die City führen. In den Bergen von Tirol und Vorarlberg geht es ganz hoch hinaus; Tirol gilt als ganz besonderes Mekka für Bergfexe. Denn hier vergnügt man sich auf über 24.000 Kilometern markierter Wanderwege! Durch Kärnten hingegen führt mit dem Alpe-Adria Trail einer der bekanntesten Wanderwege Europas. In Salzburg finden auch Anfänger herrliche Runden rund um Fuschlsee, Wolfgangsee und Wallersee. Ober- und Niederösterreich sowie das Burgenland punkten hingegen mit sanften Hügeln und Klammern und vielen Wegen, die auch für die Kleinsten gut geeignet sind. In der Steiermark erwartet Besuchende die größte zusammenhängende Almlandschaft Europas. >>

KÄRNTEN
It's my life!

Schöner kann man sich
nicht gehen lassen.

Mach, was du liebst ...

kaernten.at



Auf dem Rücken der Pferde...

Was könnte schöner sein, als gemeinsam mit einem vierbeinigen Gefährten durch die Natur zu streifen? Wir denken in diesem Fall ausnahmsweise einmal nicht an Hunde. Sondern an Pferde. Reiterurlaub liegt nämlich im Trend - und das verwundert kaum. Es ist eine ganz besondere Art, sich fortzubewegen. Bei gemütlichen Ausritten entdeckt man die Natur von einer neuen Perspektive und in einem ganz neuen Tempo. Besonders geeignet für alle Pferde- und Reiterfans ist zum Beispiel Ampflwang im Hausruckwald. Hier genießen Gäste ein 420 Kilometer langes Reitwegenetz. Darf es noch ein bisschen mehr sein? Im „Pferdereich Mühlviertler Alm“ stehen 700 Kilometer markierte Reitwege und über 60 spezialisierte Reitbetriebe zur Auswahl.

... und im Sattel des Drahtesels

Wer sich lieber mit eigener Kraft, aber ebenfalls in einem Sattel fortbewegt, hat hierzulande ebenfalls die Qual der Wahl. Schließlich können Mountainbiker in ganz Österreich aus weit über 2.400 Kilometern Mountainbike-Strecken, bereitgestellt von den Österreichischen Bundesforsten, wählen. Dazu kommen noch private Trails, Flows und Lines sowie zahlreiche Bike Parks. Radwege, die auch für Familien geeignet sind, finden sich im ganzen Land. Besonders beliebt für genussliche Touren ist zum Beispiel das Burgenland. 700 Kilometer beschilderte Radwege durchziehen das jüngste Bundesland Österreichs. Eine der beliebtesten Routen führt einmal rund um den Neusiedler See, einen Tag lang ist man auf ihr unterwegs zwischen Weingärten, dem Schilf auf der Ostseite und dank Fähre auch direkt über den See. 70 Kilometer ist die gesamte Tour lang; zahlreiche wunderschöne Rastplätze und Heurige laden dazwischen ein, Pause zu machen. <<



Ob in den Bergen oder rund um den See: Radeln macht Spaß!

Darum ist Wandern gesund!

- Jede Bewegung führt dazu, dass Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden
- Die Folge sind gute Laune
- Zusätzlich wird dadurch das Stresshormon Cortisol abgebaut
- Wandern trainiert die Ausdauer und senkt so das Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck
- Wandern ist für die Gelenke gesünder als Laufen und trainiert den gesamten Bewegungsapparat
- Ausdauertraining an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und stärkt die Lunge
- Das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt; Konzentration und Denkfähigkeiten steigen

Kulinarische Nächte 2023



Gipfeltreffen des guten Geschmacks

Die Genussland-Kärnten-Produzenten laden an den Wochenenden der Kulinarischen Nächte beim „Genuss-Markt der Regionalität“ im Kurpark in Bad Kleinkirchheim zwischen 14 und 18 Uhr ein, die schmackhafte Vielfalt Kärntens zu erfahren und die Produzenten der vielen regionalen Qualitätsprodukte kennenzulernen.

Unverwechselbarer Genuss und kulinarische Höhenflüge: Das garantieren die „Kulinarischen Nächte“ an den Wochenenden zwischen 22. September und 14. Oktober 2023 in der Region Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge.

Abwechslungsreiche Genuss-Wochenenden

An den vier Wochenenden der „Kulinarischen Nächte“ erfreuen Köche der Region und Genussland-Kärnten-Produzenten mit köstlichen Menüs den Gaumen. Jedes Wochenende hat ein anderes verlockendes Thema: „Kärntner Korn, Kraut & Ruabn“ stehen ebenso am Programm wie „Kärntner Wein trifft Kärntner Kas“, Köstliches „Vom Reh zum See“ und ein stimmiges Angebot an „Feinem aus Rauchkuchl & Selch“. Für die Speisen werden ausschließlich qualitativ hochwertige und regionale Produkte verarbeitet.

So kommen zum Beispiel Fleisch- und Milchprodukte sowie saisonales Gemüse von Bauern aus der Region. Die Produzenten selbst sind während der Menüs in den Gastronomiebetrieben anwesend und geben allerhand Wissenswertes zu ihren Produkte und ihrer Philosophie preis. Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

Weitere kulinarische Highlights

Erleben Sie die kulinarischen Herbststreigen in der Region Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge: Drei einzigartige Veranstaltungen laden Sie ein, lokale Köstlichkeiten und regionale Spezialitäten zu entdecken. Tauchen Sie ein in die Welt der Slow-Food-Gemeinschaften und genießen Sie die Vielfalt der kulinarischen Kreationen. Oder nehmen Sie Platz an einzigartigen Logenplätzen rund um den Millstätter See und genießen Sie die „Kulinarischen Tafeln“. <<

Buchung & Kontakt

Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge Tourismusmanagement GmbH
Tel.: +43 4240 8212, info@badkleinkirchheim.at
www.kulinarischenaechte.at

Niederösterreich

Römerstadt Carnuntum

Wie wäre es mit einer kleinen Zeitreise zwischen-durch? Die Römerstadt Carnuntum fasziniert die jungen Besuchenden garantiert! Denn hier erleben sie die Antike hautnah. Komplett rekonstruierte Gebäude inklusive Fußbodenheizung und Möbel, funktionstüchtige Küchen und Wandmalereien machen sichtbar, wie das Leben in der Antike stattgefunden hat. Zudem gibt es weitläufige Freiflächen und einen großen Spielplatz. www.carnuntum.at



Einfach raus!

Wenn das neue Schuljahr beginnt, heißt es wochentags wieder: „Konzentration, bitte!“ Das funktioniert aber nur, wenn zwischen-durch für genügend Abwechslung gesorgt wird, zum Beispiel mit gemeinsamen Ausflügen für die ganze Familie.

Lernen kann ganz schön anstrengend sein. Denn während wir neues Wissen aufnehmen, ist der gesamte Körper involviert. Aus den Informationen, die unsere Sinnesorgane aufnehmen, müssen wir nämlich zunächst das Wichtigste herausfiltern und mit unserem aktuellen Wissensstand abgleichen. Gibt es noch keine Anknüpfungspunkte, müssen die erst geschaffen werden. Gleichzeitig müssen Lernende dafür sorgen, dass sie nicht abgelenkt werden. Etwa durch ein Mobiltelefon, durch die kleine Schwester, die schon raus zum Spielen will, oder durch Mama, die einem über die Schulter schaut.

Die Krux ist zudem: Je länger wir lernen, desto mehr nimmt unsere Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit ab. Wir können uns nicht mehr so gut konzentrieren und strengen uns noch mehr an. Nicht erst dann, aber spätestens dann sind Lernpausen wichtig. Profis empfehlen, nach spätestens 90 Minuten zumindest zehn bis 15 Minuten lang etwas anderes zu tun. Nach vier Stunden durchgehenden Lernens sind ein bis zwei Stunden notwendig. Untersuchungen haben gezeigt, dass Bewegung zu funktionellen Veränderungen im Gehirn führen, die sich positiv auf Denkprozesse auswirken. Wer sich also zwischen-durch bewegt, tut auch etwas für seine Konzentration! <<



Burgenland

Steinbruch Margareten

Im Römersteinbruch St. Margareten gibt's nicht nur die wundervollen Operetten im Sommer, sondern auch für Kinder jede Menge zu entdecken. Es handelt sich nämlich um einen der ältesten Steinbrüche Europas. Schon in der Antike baute man hier Kalksandstein ab. Früher, als die Region noch Teil des Urmeeres war, haben sich zahlreiche Muscheln und Pflanzen abgelagert, die man in ihrer versteinerten Form heute noch im Rahmen von Führungen entdecken kann. www.esterhazy.at

Niederösterreich

Naturpark Sparbach

Als einer der ältesten Naturparks Österreichs ist der Naturpark Sparbach in der Nähe von Mödling ein grandioses Ausflugsziel für naturbegeisterte Familien. Das gesamte Areal ist wie ein Park gestaltet. Hier finden sich nicht nur Ruinen, Wiesen und riesige Bäume, sondern auch ein attraktiver Abenteuerspielplatz und freilaufende Wildschweine! Der ideale Ort, um zu staunen, sich ein bisschen auszutoben und jede Menge Tiere zu sehen. www.top-ausflug.at



ÖKOPHARM 44

**LERNEN
WIRKKOMPLEX**

... hilft einfach,
konzentrierter
zu lernen.¹

- Optimale Gehirn²- und Nervennahrung³ für mehr Konzentration und Ruhe beim Lernen.¹
- Mit allen B-Vitaminen, Cholin, veganem Vitamin D3 und der idealen Kombination ergänzender Vitamine und Mineralstoffe.

In Ihrer Apotheke.



1 Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Pantothenäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. 2 Pantothenäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 3 Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einer normalen Nervenfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel. LERN_2023_003

ÖKOPHARM44® WIRKT KOMPLEX, HILFT EINFACH.

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 war Ihr Drink des Sommers?

Was war das Beste, das Sie diesen Sommer gegessen haben?



Beim Essen oder anderswo: Haben Sie in den Sommermonaten etwas Neues probiert?



Soll der Sommer niemals enden oder sehnen Sie schon den Herbst herbei?

Würden Sie Ihre diesjährige Urlaubsdestination weiterempfehlen?



Welches Foto der letzten Wochen ist Ihr absoluter Liebling? (Schauen Sie jetzt gleich!)



Welches Kleidungsstück haben Sie diesen Sommer am allermeisten getragen?

VORSCHAU

Köstliches von Kürbis bis Flammkuchen, gepaart mit persönlicher Inspiration von Österreichs Profiköchinnen & -köchen

Das nächste
GUSTO
erscheint am
21. SEPTEMBER

Schon gepackt?



Ute Bock
Flüchtlingsprojekt

Hilf Geflüchteten
anzukommen:
fraubock.at/helfen



Was für dich nach Urlaub klingt, ist für Geflüchtete trauriger Alltag.

Denn auf die Flucht kann nur das Notwendigste mit. Darum unterstützt das Flüchtlingsprojekt Ute Bock monatlich mehr als 700 Geflüchtete mit Sachspenden und Lebensmitteln.

FÜR MEHR ERFRISCHUNG

jetzt
neu!



high
protein

ohne
zucker
zusatz

fett
arm

laktose
frei

**Proteinpower,
die schmeckt.**

nōm
PRO