ÖSTERREICHS ERSTES FOODMAGAZIN WWW.GUSTO.AT WINTER 2025

GUSTO

Glück kann man essen

SUPPEN
ORANGEN
KNUSPRIGES
ROULADEN
EIERLIKÖR
GEBÄCK

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

7,50 Euro

Wie Damals aber nicht von gestern!

JETZT IM NEUEN DESIGN

löffelfest

In die Redaktion geschaut

Was mich in der GUSTO-Redaktion immer wieder glücklich macht? Mit so einzigartigen Menschen wie Melisa Hadzic zusammenzuarbeiten, mit der man jeden Tag einen guten Grund zum Lachen findet.

Im Kochbuch meiner Omi blättere ich gerne und oft. Was für ein Schatz! Und stets denke ich mir: Wir sollten wieder mehr mit der Hand schreiben. Ihre Handschrift zu sehen, macht mich einfach immer glücklich. Ihre Eierlikör-Rezepte waren die Inspiration für unsere Geschichte ab Seite 72.

Meine Kollegin Kerstin Grossbauer hat das Talent, mit ihren burgenländischen Familienrezepten unendlich viele Menschen glücklich zu machen (mich auch!). Die hinreißende Bratapfeltarte von Seite 24 ist ihr bisheriges Meisterwerk.

Kochbücher gehören ebenfalls zu meinen Instant-Glücklichmachern. Zum dritten Mal war ich Jurorin beim deutschen Kochbuchpreis und habe mich durch diesen Stapel gelesen. Die besten Bücher davon stellen wir Ihnen auch in GUSTO vor. Mehr auf Seite 8.

„Ich denke, in meinen Adern fließt Orangensaft." So beschreibt Foodautorin Jamie Schler, die in Florida neben duftenden Orangenhainen aufgewachsen ist, ihre unendliche Liebe zu Zitrusfrüchten. Ein Satz, der zeigt, welch enge Beziehung Essen und Seele eingehen können – und im Idealfall sollten. Zu wissen, welche Zutaten oder Gerichte einen essenziell glücklich machen, ist ein Gamechanger. Kulinarische Lebenshilfe sozusagen. Und die wollen wir Ihnen auf den kommenden Seiten liefern. Unsere Winter-Ausgabe ist voller Gerichte, die von innen wärmen und die Kraft haben, uns an einem mauen Tag doch noch ein zufriedenes Lächeln zu entlocken. Was als Comfort Food durchgeht, ist freilich für jeden etwas anderes. Vielleicht sind es Schlers Orangen-Kreationen. Knusprige Köstlichkeiten. Die aromatische Familiensuppe von Thuy Diem Pham. Heimeliges zum Auslöffeln. Simple Nudelteller. Unkompliziertes, frisch gebackenes Brot. Oder lang geschmorte Rouladen in Umami-reichen Saucen.

Für mich geht es diesbezüglich neben dem Geschmack auch oft um Erinnerungen. Erinnerungen an geliebte Menschen und besondere Momente. Dass ich – allein, aber auch mit Gästen – gerne mal an einem Gläschen Eierlikör nippe, hat etwa viel mit meiner Omi zu tun, die in ihrem handgeschriebenen Kochbuch (mein Schatz!) gleich fünf Rezepte für hausgemachten Eierlikör festgehalten hat. Getrunken wird er bei mir stilecht aus den feinen, geschliffenen Kristallschälchen, die ich von meiner Tante Fini (erinnern Sie sich an ihren Eierlikörgugelhupf aus dem März-GUSTO 2024?) geerbt habe – ein weiterer Schatz. Ich war mir auf jeden Fall sicher, dass in unserer Wohlfühl-Ausgabe Süßes mit Eierlikör nicht fehlen darf. Und die enthusiastischen Reaktionen der Patissiers, die wir dazu interviewt haben, bestätigten mich, dass diese Entscheidung goldrichtig war.

Wer weiß, vielleicht fließt ja auch in Ihren Adern ein wenig Eierlikör?

Alles Liebe,

jelinek.susanne@gusto.at

NOCH MEHR GUSTO

HOMEPAGE
GUSTO.at

SOCIAL MEDIA
Facebook: @gustomagazin
Facebook-Gruppe: Wir sind GUSTO
Instagram: @gusto_magazin

NEWSLETTER
GUSTO.at/newsletter

Fotos: GUSTO

Inhalt

Coverfoto: Dieter Brasch

16 Dampfend köstlich
16 Linseneintopf mit Wurzelgemüse
18 Parmesan-Krautsuppe
20 Lasagnesuppe
21 Erdäpfel-Lachs-Suppe mit pochiertem Ei
22 Cremiger Erdnuss-Hendleintopf mit Süßkartoffeln

24 Der WOW-Faktor
Bratapfeltarte

26 Rouladen, das ideale Sonntagsessen
26 Truthahnrouladen mit Semmelknödel-Maronifülle
28 Braciole: Italienische geschmorte Rindsroulade
30 Knusprige Hühner-Rollatini mit Schinken-Käsefülle
32 Schweinsrouladen mit Gorgonzola

34 Kennen Sie schon ...
Tiganites

36 Zu Gast bei Cosimo Rummo
38 Pasta Fontelina alla Famiglia Rummo

40 Anna Jones: Küchenhelden
41 Nudeln mit Chiliessig und Sesamtofu
42 Fladenbrot mit Röstzwiebeln und Salsa verde
44 Hettys warmer Grünkohlsalat mit Ingwer und Erdnüssen
45 Orzo mit Feta und Tomaten
46 Focaccia mit Zitrone, Kapern und Fenchelsamen

48 Lebensrezept: Thuy Diem Pham
49 Bún Gà Hué

50 Lieblingsrezepte: Jetzt wird's knusprig
50 Karfiol-Wings mit Honig-Senf-Dip
52 Knuspriger Reissalat mit Ingwerdressing
54 Salt and Pepper Chicken

56 Sonne des Winters: Orangen
57 In Orange geschmorter Chicorée mit Zwiebeln und Speck
58 Fisch-Tajine mit Salzzitronen, Oliven, Orange und Safran
60 Pasta mit Orange und Speck
61 Orangen-Rosmarin-Hochzeitstagshuhn

62 Das beste Käsefondue

66 Brot: Das kriegen alle gebacken
67 Brioche-Toast
68 Mini-Fladen-Brote
69 No-Knead-Weckerl
70 Wurzelbrot
71 Saatenbrot

72 Von simpel bis anspruchsvoll: Eierlikör
72 Eierlikör-Kokosschnitte
74 Eierlikör-Streuselkuchen
76 Eierlikör-Biskuittorte

80 Backen wie im Burgenland
Nussstrudel

82 Kleine Küchenstars
Schnelle Stroganoff-Nudeln

Standards
3 Editorial
6 Highlights im Winter
14 Urlaubsträume – Gewinnspiel
86 Produkttest: Kürbiskernöl
89 Sonderstrecke: Fit im Winter
98 Tischgespräch

Impressum

ADRESSE DER REDAKTION: 1020 Wien, Taborstraße 1–3
T: (01) 86 331-5301 E-MAIL: redaktion@gusto.at

HERAUSGEBER: Dr. Horst Pirker
CHEFREDAKTION: Mag. Susanne Jelinek
REDAKTION: Barbara Knapp *(CvD)*, Mag. Kerstin Grossbauer, Mag. Melisa Hadzic
GRAFIK: Dominik Roitner *(AD)*
MITARBEITER DIESER AUSGABE: Charlotte Cerny
FOTOGRAFEN: Dieter Brasch, Barbara Eidler-Ster, Art copyright VBK

ABO-SERVICE: T: (01) 95 55 100 E-MAIL: help@abo.gusto.at
POSTANSCHRIFT: GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3
MEDIENINHABER, VERLEGER, PRODUKTION: Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3, 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
MANAGING DIRECTOR & INTERNATIONAL SALES: Mag. Neslihan Bilgin-Kara
ANZEIGENVERRECHNUNG: Sabina Pfeiffer *(Teamleitung Print)*, Martina Dizili *(Teamleitung Online)* Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2024
CONTROLLING: Nikola Stefenelli
VERTRIEB: Michael Pirsch *(Ltg.)*, Cornelia Wolf *(EV)*

HERSTELLER: Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfl, 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.

Die in dieser Ausgabe beschriebenen Produkte wurden der Redaktion zum Teil von den Herstellern zur Verfügung gestellt. Der Besuch der Rummo-Produktion erfolgte auf Einladung.

Highlights im Winter

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

Sake für Österreich

OKRA WIRD ERSTE SAKEBAR DES LANDES

Als das Okra im Wiener Karmeliterviertel vor einigen Wochen zusperrte, war die Enttäuschung bei den japan-affinen Stammgästen groß – bis durchsickerte, das eh an einem neuen Konzept gearbeitet würde. Nun wissen wir mehr: Wolfgang Krivanec stellt seine Leidenschaft in den Mittelpunkt und eröffnet das Okra als Österreichs erste Sakebar wieder. Sake, wie man ihn hierzulande selten findet, soll man dort genießen können, begleitet von japanischen Tapas wie Katsu Niku (Beiried in Pankopanier) oder Zake Hono (geflämmter Lachs mit Nori und Rettich). „Die kulinarische Ausrichtung ist inspiriert von traditionellen Izakayas, den geselligen Sake-Bars Japans, die kleine Gerichte zu Getränken reichen“, so Krivanec. Die Gastgeberrolle übernimmt Noel Pusch, einer der renommiertesten Sake-Sommeliers Europas. Der vielfach ausgezeichnete Experte bringt internationale

Erfahrung aus Dubai, England und Deutschland mit. Über das umfangreiche Spezialprogramm mit Masterclasses & Dinnerevents halten sich Interessierte am besten auf okra1020.com auf dem Laufenden. *Von Dienstag bis Freitag jeweils ab 17:00 geöffnet*

Fotos: Ernst Heftner

Genussvolle Weihnachten!

Caritas &Du

Fülle leere Kühlschränke und Herzen mit Hoffnung.

nōm

Bleib frisch.

Wirtshausfestival am Traunsee

FELIX 2025

Fotos: TVB Traunsee-Almtal, Monika Löff, Karl Heinz Ruber, Oldtimerbus.at

Von 1. April bis 1. Mai 2025 ist die Region Traunsee-Almtal wieder angesagter Treffpunkt für Gourmets und WirtshausliebhaberInnen. Der Traunsee bietet die perfekte Kulisse für das spannende Motto der sechsten Auflage des Festivals: Sterne – am Himmel und am Teller. Wie jedes Jahr stehen genussvolle Schifffahrten am Traunsee, Entdeckungsreisen per Oldtimer-Bus, Kochkurse, Workshops und unterhaltsame Wirtshausabende auf dem Programm. Spannend bleibt auch, welche Gastköchinnen und -köche anreisen und mit wem sie wo am Herd stehen. Schließlich gibt's in der Region eine bunte Kulinarik-Szene, legendäre Gasthäuser wie vielfach ausgezeichnete Gourmet-Restaurants.
Tickets und Termine auf *www.wirtshausfestival.at*

Prämierte Bücher

DEUTSCHER KOCHBUCHPREIS

Wer auf der Suche nach empfehlenswerten Kochbüchern ist, sollte diesen Preis im Auge behalten: In Hamburg wurde wieder der deutsche Kochbuchpreis verliehen, den Benjamin Cordes von *kaisergranat.com* seit 2020 organisiert – mittlerweile ein Treffen der besten Kochbuchautoren der Branche. In der Jury saß unter anderem GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek, die in den Rubriken Mediterran, Fisch, Südostasien und Ostasien ihre Wertung abgab. Viele der ausgezeichneten Bücher sind GUSTO-Lesern bereits ein Begriff: etwa „Vegetarisch" von Paul Ivic, „Einfach Chinesisch" von Sissi Chen und „Heimatküche" von Anne-Katrin Weber *(siehe Bilder rechts)*.
Alle Gewinner des Kochbuchpreises unter *deutscher-kochbuchpreis.de*

Fotos: Deutscher Kochbuchpreis / Sascha Rucks

Wein in aller Kürze

... MIT PETRA HARKAMP

Petra und Hannes Harkamp vom steirischen Weingut Harkamp produzieren in der Region Kitzeck-Sausal hochwertigen Sekt und Wein mit nachhaltigem Ansatz. Ihre „Große Reserve 2014“ wurde von Gault Millau zum Sekt des Jahres gekürt.
Unsere Spezialität ist: Die Herstellung von Schaumweinen, sie machen 70 Prozent der gesamten Produktion aus.
Was guten Sekt ausmacht? Lebendigkeit, Eleganz und Frische.
Das Besondere an Harkamp-Sekt: Wir produzieren nach der traditionellen Flaschengärmethode und setzen wenig Zusatzstoffe ein, dadurch wird der natürliche Charakter der Trauben bewahrt.
Die größten Herausforderungen: Geduld ist der Schlüssel zum Erfolg. Von der Traubenernte bis zum fertigen Produkt vergehen mindestens eineinhalb Jahre.
Unsere größten Erfolge: Die erste Sektproduktion, die Umstellung auf die Biodynamie und der Weingut-Salonsieg mit Sekt waren große Meilensteine. Und natürlich unlängst die Auszeichnung „Sekt des Jahres“.
Das beste Food-Pairing zu Sekt: Die „Große Reserve 2014“ passt hervorragend zu Schwertfisch, hellem Fleisch oder leichten Gerichten ohne schwere Saucen.
Was die Zukunft bringt: Anfang 2025 wird eine neue „Große Reserve“ präsentiert. Ein besonderer Chardonnay, der sechs Jahre auf der Hefe lag und in kleinen Mengen verfügbar sein wird.

www.harkamp.at

„Unser Ziel: zeitgenössische, nachhaltige Produkte zu kreieren, die weniger Alkohol und Zucker beinhalten und mit Finesse und Reinheit punkten.“

Fotos: Bianca Hochenauer, Ulli Schneebauer

Mit Unterstützung der Europäischen Union
WIR leben Land
Finanziert von der Europäischen Union

KORKENKNALLEN AUF ÖSTERREICHISCH

Warum beim Feiern in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt: Österreich hat fantastische schäumende Schätze zu bieten, mit denen sich das neue Jahr wunderbar einläuten lässt. Ob als Mitbringsel für die Gastgeber*innen der Silvesterfeier oder als Begleitung zum Festtagsessen – Sekt aus Österreich passt einfach immer. Wer nicht nur beim Silvestermenü, sondern auch beim Sekt auf Regionalität achten möchte, der greift am besten zu Sekt Austria mit dem rot-weiß-roten Emblem auf dem Flaschenkopf! Dieses garantiert, dass der Sekt zu 100 Prozent aus Österreich kommt.

Sekt ist nicht nur ein wunderbarer Aperitif, sondern stellt in seinen unterschiedlichen Cuvées und Geschmacksrichtungen einen hervorragenden Speisenbegleiter der österreichischen und auch internationalen Küche dar. Es gilt: Je körperreicher der Sekt, desto kräftiger kann die Speise dazu ausfallen. Ein leichter, spritziger Sekt Austria ist daher perfekt für Fingerfood bei der ungezwungenen Silvesterparty. Auch zum leichten Brunch mit der Familie am Neujahrstag darf es frisch-fruchtig im Glas zugehen: Rosé-Sekt harmoniert vortrefflich mit Räucherfischen wie Forelle, hellem Fleisch und Gemüse.

Sekt Austria Reserve ist dagegen kräftiger, fülliger und passt gut zu Fondue – dem Silvesterklassiker. Wer Schaumwein auf Champagner-Niveau sucht, wird beim Sekt Austria Große Reserve fündig: Lachsbrötchen, Käse und sogar das Gulasch um Mitternacht werden damit zu etwas ganz Besonderem.

Ein heißer Tipp für ausgelassene Partys: Auch in Cocktails lässt sich österreichischer Sekt vielfältig einsetzen.

WERBUNG | Fotos: © ÖWM / Robert Herbst / 1000things, Katharina Tesch

österreichwein.at

Neu im Buchregal

SÜSSE VERFÜHRUNGEN AUS DEM ALTEN WIEN

Die frühere GUSTO-Rezeptkreateurin Bernadette Wörndl hat ein wunderbares Buch geschrieben, das wir Fans der Wiener Mehlspeiswelt und Kaffeehauskultur ans Herz legen möchten: „Wiener Zuckerbäckerei“ vereint über 75 himmlische Rezepte, von Klassikern wie Sacher-Torte bis zu nostalgischen Köstlichkeiten wie Miss-Wanda-Schnitten und Diplomatenpudding. Eine kulinarische Zeitreise mit stimmungsvollen Rezeptbildern von Melina Kutelas.

Wiener Zuckerbäckerei
Süße Klassiker und wiederentdeckte Schätze
Bernadette Wörndl
Dorling Kindersley, € 30,80

REZEPTTIPP: POLSTERZIPF

Der Polsterzipf, benannt nach seiner Ähnlichkeit mit einem Federkissen, ist eine Wiener Delikatesse, die seit Jahrhunderten die Herzen von Zuckermäulern erobert. Die Ursprünge des Polsterzipfs lassen sich bis ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen, als er erstmals am kaiserlichen Hof Österreichs eingeführt wurde.

25–30 Stück

120 g Topfen *(10 %)*
120 g zimmerwarme Butter
2 Eidotter *(M)*
500 g Weizenmehl *(W 700 glatt)*, plus mehr für die Arbeitsfläche
125 g Milch
1 gute Prise Salz
1 l Öl zum Ausbacken

Staubzucker zum Bestreuen

1 Für den Teig Topfen und Butter in einer Schüssel glatt rühren. Die Dotter hinzufügen und die Masse erneut glatt rühren. Danach Mehl, Milch und Salz hinzugeben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Mindestens 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

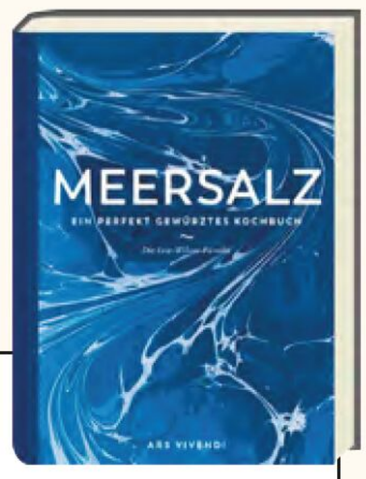
2 Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Topf auf 180 °C erhitzen (mit einem Thermometer prüfen).

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dick ausrollen und mit einem Teigrad unterschiedlich große Dreiecke (Polster) ausradeln. Die Polster im Öl portionsweise schwimmend goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Die Polsterzipf mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Foto: Melina Kutelas

PERFEKT GEWÜRZT

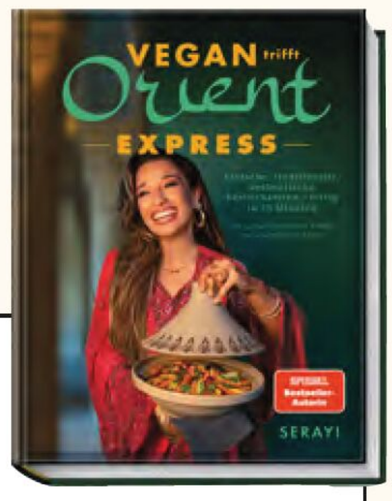
Familie Lea-Wilson stellt auf der walisischen Insel Anglesey Meersalz her. Ihr Halen Môn trägt das g.U.-Siegel, Gourmets und Spitzenköche wie Heston Blumenthal und Gordon Ramsay schätzen es. Für *Meersalz* haben die Lea-Wilsons gekocht, die Gerichte in Szene gesetzt und Interessantes aus ihrem Leben preisgegeben. Vorspeisen, Hauptgerichte, Süßes, Getränke, Fermentieren – da ist für alle etwas dabei.



Meersalz
Lea-Wilson-Familie
Ars Vivendi, € 34,90

ORIENTALISCHE WOHLFÜHLKÜCHE

„Kochen mit Genuss muss nicht kompliziert sein", so Serayi. Die Influencerin und Bloggerin hat traditionelle Rezepte ihrer Familie etwas adaptiert, damit sie vegan sind. Türkische, marokkanische, persische und ägyptische Wohlfühlgerichte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Plus: Gewürzkunde und Basics der orientalischen Küche.



Vegan trifft Orient – Express
Serayi; Becker Joest Volk Verlag, € 28,80

KOCHEN FÜR GUTE ENERGIE

Die Tage sind kurz und kühl, das Energielevel ist niedrig und Abgeschlagenheit und Erschöpfung begleiten uns durch die kalte Jahreszeit. Eine ausgewogene Ernährung ist eine der Schrauben, an denen wir drehen können. Rachel de Thample zeigt in ihrem neuen Buch auf stille und ästhetische Weise, wie wir uns für graue Wintertage und gegen den nächsten Schnupfen wappnen können.

Winterfest
Das Kochbuch für ein starkes Immunsystem
Rachel de Thample
Dumont, € 29,95

TAPAS AUS ÖSTERREICH UND DEUTSCHLAND

Wer gerne Familie und Freunde einlädt, ist fix immer wieder auf der Suche nach kleinen Köstlichkeiten. Katharina Pflug und Manuel Kohler haben sich diesbezüglich in deutschen Küchen, Valerie Hammacher und Christine Nagele in österreichischen auf die Suche begeben. Herausgekommen sind zwei Bücher, die ganz viel Inspiration für Gastgeberinnen und Gastgeber liefern. Von Käsespätzle-Arancini über Windbeutel mit Eierlikör bis zu Linsenfrittern mit Gorgonzola und saurem Rindfleischsalat mit Kürbiskernöl: Traditionelles trifft Modernes, und wen freut es? Die Gäste, die die Köstlichkeiten bei einem (oder mehreren) Gläschen probieren dürfen.

Deutsche Tapas & Österreichische Tapas
Beide erschienen bei
Ars Vivendi, € 32,90 / € 28,90

WERBUNG

PRICKELNDE GESCHENKIDEE

GUSTO.at/jaenner2025

FOTO: HENKELL SEKT

Henkell Sekt ist die perfekte Geschenkidee – besonders zu Weihnachten und zum Jahresende. Henkell Trocken verdankt seinen eleganten Charakter einer einzigartigen Cuvée exzellenter Weine aus klassischen Rebsorten: ein trockener Sekt mit unverkennbarem Bukett, frisch und fruchtig, mit zarten Anklängen von Citrus. Henkell Trocken ist ein Begriff für zeitlosen Sektgenuss. So prickelnd können Festtage sein!

Gewinnen Sie 3x1 Henkell Sekt Festtags-Vorrat

www.shop.sektgenuss.at

Nachgekocht

VON LESERINNEN UND LESERN GEKOCHT UND FOTOGRAFIERT

1

2

3

4

Die GUSTO-Community hat wieder gekocht, gebacken und fotografiert! Gusto bekommen? Unter den Nachgekocht-Bildern finden Sie die QR-Codes, über die Sie flott und unkompliziert die Rezepte nachlesen können.

1 Doris Schweighofer hat die Bucatini mit cremiger Kürbis-Gorgonzola-sauce nachgekocht. „Sie haben hervorragend geschmeckt!“

2 GUSTO-Leserin Renate Heszle war von unserem Apfelkuchen mit angezuckerten Mandeln total begeistert. „Danke für dieses tolle Rezept!“, hat sie uns geschrieben – und wir freuen uns auch. :)

3 Bärbel Schlüter, die Frau unseres Ex-Herausgebers Wolfgang, hat Melisa Hadzics Spitzkraut mit Cafe-de-Paris-Sauce probiert: „Herrliches, vegetarisches Soulfood!“

4 Barbara Hofmann war mit der Optik ihrer Grammeltascherl nicht zufrieden, also wurden kurzerhand Tortellini daraus. „Sieht gut aus und köstlich war es auch!“

GUSTO.at/kuerbisbucatini

GUSTO.at/apfelkuchen

GUSTO.at/spitzkraut-paris

GUSTO.at/grammeltascherl

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.*

20 Jahre ARGE Heumilch

STETIGER AUFWÄRTSTREND

Anlässlich ihres 20-jährigen Bestehens blickt die ARGE Heumilch Österreich auf eine erfolgreiche Entwicklung zurück. Seit ihrer Gründung im Jahr 2004 konnte sie sowohl Wertschöpfung, Absatz als auch den Bekanntheitsgrad der Heumilch kontinuierlich steigern. Ein weiterer Meilenstein: Die Heuwirtschaft wurde von den Vereinten Nationen zum landwirtschaftlichen Weltkulturerbe ernannt. Ein guter Grund für Christiane Mösl, Geschäftsführerin, und Karl Neuhofer, Obmann, positiv nach vorne zu blicken.
Mehr unter heumilch.com

Foto: ARGE Heumilch

Sieger im Gewinnen.

Mit Auszeichnungen für das beste und größte Glasfaser-Netz, das beste 5G-Netz, die besten Shops, das beste Service und die beste App.

Weil die besten Kunden auch das Beste verdienen.

Alle Informationen zu den durchgeführten Tests und Testergebnissen finden Sie auf **A1.net/bestes-netz**

Jetzt Du.
Im **A1 Giganetz**.

Urlaubsträume zum Gewinnen

GEWINNSPIEL-SPECIAL

Im Bergergut heißt es: Winteridylle statt Pistenstress für Adults Only, im Sonnenhof geht's vom Zimmer direkt auf die Piste. Beide sind Mitglieder der „Genießerhotels & -restaurants, die Kooperation steht für außergewöhnliche Qualität im Bereich Küche und Weinkeller und eine sehr familiäre Atmosphäre.
www.geniesserhotels.com

Genießerhotel Bergergut

WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer samt Genuss-Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

Viele GUSTO-LeserInnen und Genussmenschen, die Zweisamkeit und Abgeschiedenheit lieben, sich aber gerne verwöhnen lassen, haben das Bergergut längst für sich entdeckt. Im Mühlviertel geht es sehr beschaulich zu, man hat den Eindruck, dass hier die Zeit stehen bleibt, doch Eva-Maria Pürmayer und Thomas Hofer haben stets Überraschungen in petto. Etwa das neue Wald-SPA mit In- und Outdoorpool, Wellness-Garten, Holz-Außensauna, Sole-Dampfbad, finnischer Zirbensauna und feinen Rückzugs-Plätzen. Entschleunigung ist das Thema: keine Kinder, kein Buffet, das Essen wird zelebriert, vom servierten Frühstück bis zum Dinner. Ob 5-Gänge-Menü „Mühlviertler Mund.Art", 8 Gänge „Chefs Table" oder eines der „Topf- & Brett"-Gerichte, 3-Hauben-Koch Thomas Hofer sorgt für großartige Genussmomente. Wer sich trotz Kälte und Kuschelwetter durchringt, das lauschige Hotel zu verlassen, das südböhmische Langlauf-Eldorado mit über 50 Loipenkilometern liegt direkt vor der Tür, gespurte Wanderwege führen über verschneite Felder und Wiesen. Nette Idee: Fackelwanderung in der Dämmerung, ausgestattet mit Rucksack, Wollwachs-Fackeln, Handschuhen, Iso-Sitzmatten und Glühmost geht's los. Zum Aufwärmen danach gibt's ein tolles Package: Late Night Private Spa. Zweieinhalb Stunden Romantik zu zweit im SPA bei Kerzenlicht und Musik, dazu frische Früchte, hausgemachte Pralinen und Sprudel.

GENIESSERHOTEL BERGERGUT ****S
Eva-Maria Pürmayer & Thomas Hofer
4170 Afiesl, Oberafiesl 7
www.romantik.at

Fotos: Bergergut, Siegfried Stöbich

Genießerhotel Sonnenhof

WIR VERLOSEN
2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer samt Genießer-Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

Klein, fein und persönlich – die Devise im Sonnenhof trifft in vielerlei Hinsicht zu: Grän ist ein 600-Einwohner-Örtchen in einem der sonnigsten Hochtäler Europas, dem Tannheimer Tal, im Genießerhotel gibt's 8 Suiten und 43 Zimmer, die Küche spielt in der Oberliga und die Gastgeberfamilie Müller steht für Leidenschaft und Herzlichkeit. Die Zimmer verbinden alpinen Charme mit modernem Luxus, das SPA ist eine Wellness-Oase im vierten Stock mit Blick auf das Bergpanorama. Individuell wie das ganze Haus ist die Küchenlinie von Patrick Müller: „Es gibt so viele herrliche Lebensmittel auf der Welt in bester Qualität. Deshalb lieben wir die Kombination von Bodenständigem mit internationalen Spezialitäten wie Trüffel und Austern". Das gilt für die Verwöhnpension, im mit 2 Hauben ausgezeichneten Genießerwirtshaus sowie im Fine Dining Alps & Ocean mit 3 Hauben. Herausragend ist die Weinkarte, das Steckenpferd von Rainer Müller, mit rund 1.200 Positionen, darunter außergewöhnliche Raritäten und Jahrgänge.
Der Sonnenhof ist der ideale Ausgangspunkt für Aktiv-Urlauber, er liegt direkt am Lift, der ins Skiparadies Füssener Jöchle führt, hier kann man langlaufen, rodeln und wandern. Zudem ist die Gegend perfekt zum Mountainbiken, der Haldensee ist nur einen Sprung entfernt und und im Naturschutzgebiet Vilsalpsee lässt es sich prächtig wandern.

GENIESSERHOTEL SONNENHOF ****S
Familie Müller
6673 Grän, Füssener-Jöchle-Straße 5
www.sonnenhof-tirol.com

Fotos: Ilja Kagan, Christian Schneider, MovingPicture, Joerg Lehmann

Dampfend köstlich

Ohne Eile am Tisch sitzen, vor sich eine mit einer heißen Herrlichkeit gefüllte Schale, in der Hand ein einsatzbereiter Löffel – was für ein Glücksgefühl! Vor allem wenn mit „Herrlichkeit" eines der fünf Gerichte gemeint ist, die Sie auf den kommenden Seiten finden. Ein Teller wunderbarer als der andere … Probieren Sie am besten alle!

Rezepte: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic, Susanne Jelinek **Fotos:** Dieter Brasch

Linseneintopf mit Wurzelgemüse

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Suppengrün
4 Stangen Sellerie *(mit Grün)*
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
4 EL passierte Paradeiser
700 ml Gemüsesuppe
2 Lorbeerblätter
2 TL gehackte Kräuter *(Basilikum, Thymian, Petersilie)*
4 festkochende Erdäpfel
2 Dosen Linsen *(á 265 g Abtropfgewicht)*

KÜRBISKERNPESTO
60 g Kürbiskerne *(geröstet und gesalzen)*
40 g Walnüsse
25 g Parmesan
1 TL Zitronensaft
50 ml Walnussöl
50 ml Sonnenblumenöl

TOPPING
250 g Sauerrahm
Kürbiskerne *(grob gehackt)*

Salz, Pfeffer

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Suppengrün (bis auf die Petersilie) putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken und für das Topping beiseitelegen. Das Grün der Stangensellerie abzupfen und für das Pesto beiseitelegen. Stangen in dünne Scheiben schneiden.
2 Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Gemüse zugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark und passierte Paradeiser einrühren. Mit Suppe aufgießen, Lorbeerblätter und Kräuter zugeben und köcheln lassen.
3 Erdäpfel schälen und klein würfeln. Linsen in einem Sieb abgießen und abspülen. Erdäpfel und Linsen zugeben und mitköcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Bei Bedarf Wasser zugießen.
4 Für das Pesto Kürbiskerne, Walnüsse, Parmesan, Zitronensaft und Selleriegrün in einem Kutter zerkleinern. Walnuss- und Sonnenblumenöl zugeben und verühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.
5 Linseneintopf in Schüsseln anrichten und mit Rahm, Pesto, Kürbiskernen und Petersilie (vom Suppengrün) garniert servieren.

TIPPS

- Der Linseneintopf schmeckt auch mit Süßkartoffeln oder Kürbis wunderbar. Gemüse schälen, klein würfeln und anstatt der Erdäpfel im Eintopf mitkochen.
- Der Kürbiskerngeschmack wird intensiver, wenn man den Eintopf zusätzlich mit Kürbiskernöl toppt.

WEINTIPP
Dazu bietet sich ein jugendlicher fruchtiger Zweigelt aus jedem Weinbaugebiet an.

Parmesan-Krautsuppe

Kraut mit extraviel Umami – zum Reinlegen gut!

4 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

4 Knoblauchzehen
2 kl. Stangen Lauch
600 g Weißkraut
100 g Parmesan *(inkl. Rinde)*
½ Bund Thymian
2 EL Butter
200 g Reis *(z.B. Jasmin, Basmati od. Rundkorn)*
2 l Hühnersuppe *(alternativ Gemüsesuppe)*
1 Bio-Zitrone *(Saft und abgeriebene Schale)*
100 g Crème fraîche

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Chiliflocken

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch halbieren und in feine Ringe schneiden. Krautstrunk entfernen, Kraut in feine Streifen schneiden. Parmesanrinde abschneiden und beiseitelegen, Parmesan grob reiben. Thymianblättchen abzupfen.
2 In einem Topf die Butter schmelzen. Lauch zugeben und bei mittelstarker Hitze anschwitzen, bis er weich und leicht braun ist. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten, dann Kraut unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Etwa 15 Minuten braten, dabei ab und zu umrühren.
3 Reis und die Hälfte der Thymianblättchen unterrühren, Parmesanrinde zugeben und mit heißer Suppe aufgießen. Köcheln, bis der Reis gegart ist (je nach Sorte zwischen 10 und 20 Minuten).
4 Rinde entfernen. Die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren. Abschmecken und nach Belieben mit Zitronensaft, etwas Zitronenschale, mehr Thymian und ein paar Löffeln Crème fraîche verfeinern.
5 Anrichten und mit Thymian und Chiliflocken bestreuen. Restlichen Parmesan, übrige Crème fraîche und evt. Zitronenspalten dazu reichen.

WEINTIPP
Dazu passt ein kraftvoller Grüner Veltliner, etwas eine Reserve aus dem Weinviertel.

BIO, ABER GÜNSTIG.

KANN ICH HABEN.

Unsere neuen vielfältigen Baby-Gläschen.

- Ohne Zuckerzusatz[1)]
- Frei von Farb- und Konservierungsstoffen[2)]
- Palmölfrei
- Gentechnikfrei[2)]

[1] Enthält von Natur aus Zucker [2] gemäß EU-Bio-Verordnung

Gibt's bei BILLA & BILLA PLUS BIPA

billa bio

Lasagnesuppe

Das angesagte Wohlfühlgericht vereint Eintopf, Pastagericht und Suppe und ist unendlich köstlich!

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

1 Suppengrün
1 gr. Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
600 g Rinderfaschiertes
400 g gewürfelte Paradeiser
oder Paradeisersugo
1 l Hühner- oder Rindssuppe
1 Bund Basilikum
200 g Lasagnenudeln
200 g Burrata *(od. Ricotta, optional)*
80 g Parmesan *(gerieben)*

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, getrockneter Oregano, getrocknetes Basilikum

1 Suppengrün (bis auf die Petersilie) putzen, schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün darin anschwitzen. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten. Faschiertes zugeben. Kräftig anbraten und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Oregano und Basilikum abschmecken.

3 Gewürfelte Paradeiser zugeben und mit heißer Suppe aufgießen. Mindestens 30 Minuten, gerne auch länger, köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. (Je länger, desto gschmackiger wird sie.) Falls sie dabei zu dickflüssig wird, etwas mehr Flüssigkeit zugießen.

4 Die Hälfte der Basilikumblätter unterrühren. Lasagnenudeln in Stücke brechen, zugeben und mitkochen, bis sie gar sind (10–15 Minuten).

5 Nochmals abschmecken und mit zerzupfter Burrata (falls verwendet), Parmesan und übrigen Basilikumblättern anrichten. Dazu passt Baguette oder getoastetes Weißbrot.

WEINTIPP
Hier passt ein würziger St. Laurent aus dem Burgenland.

Erdäpfel-Lachs-Suppe mit pochiertem Ei

Knusprige Haut, cremiges Ei, frische Suppe – ein Gedicht!

4 Portionen
ZUBEREITUNG:
ca. 45 Minuten

1 Zwiebel
2 Karotten
600 g Erdäpfel
1 Stange Lauch
1 l Gemüsesuppe
200 ml Obers
1 Lorbeerblatt
4 Lachsfilets mit Haut *(à 100 g)*
1 EL Zitronensaft
½ Bund Dille *(grob gehackt)*
1 l Wasser
2 EL Essig
4 Eier

Öl, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, Karotten und Erdäpfel schälen. Zwiebel in feine, Karotten und Erdäpfel in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, weißen Teil in feine Würfel, grünen Teil in grobe Ringe schneiden.

2 Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und weißen Lauch glasig braten. Karotten, Erdäpfel und grünen Lauch hinzufügen. Kurz anbraten, mit Gemüsesuppe und Obers aufgießen, Lorbeerblatt zugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Lachsfilet in große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Lachswürfel mit der Haut nach unten scharf anbraten, bis die Haut knusprig ist. Wenden und kurz fertigbraten.

4 Lorbeerblatt entfernen. Suppe mit Zitronensaft, etwas Dille, Salz und Pfeffer verfeinern.

5 Wasser mit Essig zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in einen Becher schlagen und nacheinander ins Wasser gleiten lassen. Ca. 4 Minuten ziehen lassen. Mit einem Siebschöpfer herausheben.

6 Suppe mit Lachs, pochierten Eiern und übriger Dille anrichten.

TIPP
Der Lachs kann auch in der Suppe garziehen. Dafür die Haut entfernen und anstatt ihn in der Pfanne zu braten, vorsichtig in die Suppe geben.

WEINTIPP
Cremiger Chardonnay aus Niederösterreich, am besten aus dem Holzfass, harmoniert.

Cremiger Erdnuss-Hendleintopf mit Süßkartoffeln

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 45 Minuten

400 g Hühnerbrust
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen *(zerdrückt)*
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 Chilischote
1 große Süßkartoffel *(400 g)*
2 Karotten
250 g passierte Paradeiser
100 g Erdnussbutter *(cremig)*
500 ml Hühnersuppe
½ TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver *(geräuchert)*
1 TL Koriander *(gemahlen)*
1 TL Kreuzkümmel *(gemahlen)*
1 Prise Zimt
100 g Jungspinat
100 g Erdnüsse *(geröstet, gesalzen)*
1 Bund Koriander *(abgezupft)*

Öl, Salz, Pfeffer

1 Huhn in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Chilischote entkernen. Zwiebel und Chili fein schneiden, Ingwer fein reiben. Süßkartoffel und Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden.
2 Etwas Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Hühnerstücke von allen Seiten kurz anbraten, herausheben. Das Fleisch muss nicht durchgegart sein. Im Bratrückstand Zwiebel glasig anbraten, Chili, gepressten Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz anbraten. Hühnerfleisch, Süßkartoffel, Karotten, passierte Paradeiser, Erdnussbutter, Hühnersuppe und Gewürze zugeben. Salzen, pfeffern und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
3 Jungspinat zufügen. Erdnüsse und Koriander grob hacken. Eintopf abschmecken und mit Erdnüssen und Koriander garniert servieren.

TIPP
Vorzugsweise Erdnussbutter mit 100 % Erdnüssen und ohne Zucker verwenden.

WEINTIPP
Dazu passt kräftiger Riesling aus den Weinbaugebieten entlang der Donau.

Bratapfeltarte

Jeden Monat stellen wir Ihnen ein besonderes Rezept vor, das Ihre Gäste zum Staunen und Schwärmen bringt. Gut vorzubereiten, ein Hingucker und unheimlich köstlich: eben WOW. Dieses Mal hat GUSTO-Redakteurin Kerstin Grossbauer nicht nur ihre beliebte burgenländische Bratapfeltarte gebacken, sondern diese auch mit einem Muster verziert, das viel komplizierter aussieht, als es dank der Verwendung von Ausstechern eigentlich ist.

Rezept: Kerstin Grossbauer **Foto:** Dieter Brasch

Der WOW Faktor

10 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden
ZUM KÜHLEN: ca. 30 Minuten

MÜRBTEIG
500 g glattes Mehl
1 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Staubzucker
150 g Butterstücke *(kalt)*
2 mittlere Eier
3 EL Milch
Schale von 1 Bio-Zitrone *(abgerieben)*

BRATAPFELFÜLLE
800 g Äpfel *(Elstar, Boskoop, Topaz)*
1 Vanilleschote
1 EL Maisstärke
50 ml Apfelsaft *(naturtrüb)*
40 g Feinkristallzucker
2 gstr. TL Bratapfelgewürz

ZUM BESTREICHEN
1 Dotter
2 TL Buttermilch

Butter (zerlassen), Staubzucker

1 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kühl stellen.
2 Äpfel schälen und halbieren. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen. Maisstärke mit der Hälfte vom Apfelsaft glatt rühren.
3 Äpfel in einem Topf erhitzen, Vanillemark, restlichen Apfelsaft, Zucker und Bratapfelgewürz zugeben und ca. 5 Minuten köcheln, bis die Äpfel bissfest sind. Maisstärke unterrühren, rühren, bis die Fülle anzieht. Fülle vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.
4 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform (Ø 27 cm) mit Butter ausstreichen. Dotter mit Buttermilch verquirlen.
5 Teig in 2 gleich große Stücke teilen. Teighälften zwischen 2 Backpapierbögen rund (Ø ca. 33 cm) ausrollen. Form mit einem Teigboden auskleiden. Vom restlichen Teig Blüten und Blumen ausstechen *(siehe Tipps)*.
6 Fülle auf dem Teig verteilen, mit Blüten und Blumen verzieren, mit der Dottermischung bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten goldbraun backen.
7 Tarte herausnehmen, auskühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

TIPPS
- Am einfachsten gelingt das Ausrollen zwischen 2 Backpapierbögen. Damit sich keine Falten bilden, Papier zwischendurch abziehen, neu auflegen und glatt streichen.
- Wir haben für die Blüten einen ovalen Ausstecher (6 x 2 cm), für die Stempel einen in Blumenform (2 x 2 cm) verwendet. Sie können aber beliebige Formen ausstechen oder die Tarte gänzlich bedecken: Teig auf die Fülle legen, leicht andrücken, mit einer Gabel einstechen, mit Dottermischung bestreichen und backen.
- Rumrosinen peppen die Fülle auf: 30 g Rosinen in ein Schraubglas geben, mit Rum bedecken und 24 Stunden ziehen lassen. Rumrosinen in die Fülle mischen.

Noch mehr Köstliches mit Bratäpfeln: *GUSTO.at/brataepfel*

Rouladen,
das ideale Sonntagsessen

Flott am Tisch sind sie selten, doch sie schmecken so köstlich, dass sich die lange Wartezeit, bis sie fertig geschmort sind und der Saft schön gschmackig ist, immer auszahlt. Gut vorzubereiten, durch die Fülle wunderbar variierbar und ein Highlight an jedem Sonntagstisch: unsere vier Lieblingsrouladen dieses Winters.

Rezepte: Charlotte Cerny **Fotos:** Barbara Eidler-Ster

Truthahnrouladen mit Semmelknödel-Maronifülle

4–6 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 3 Stunden

8 Schnitzel vom Truthahn
(oder Pute; je ca. 150 g)
2 Zwiebeln
4 EL Öl
1 l Hühnersuppe
4 Zweige Thymian

FÜLLE
2 Zwiebeln
2 EL Öl
100 g Maroni *(vorgegart)*
200 g frische Bratwürste *(z.B. Salsiccia)*
60 ml Milch
60 g Butter
100 g Semmelwürfel
15 g Petersilie *(gehackt)*
10 g Salbei *(gehackt)*

Salz, Pfeffer

1 Für die Fülle Zwiebeln schälen, fein schneiden und im Öl ca. 15 Minuten langsam braten, bis sie karamellisieren. Maroni zerbröseln. Bratwürste aufschneiden und das Brät herauslösen. Brät in kleine Stücke teilen. Milch und Butter erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.
2 Semmelwürfel, Kräuter, Zwiebeln, Maroni, Brät und Milchmischung locker vermengen (nicht verkneten). Mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Schnitzel zwischen Frischhaltefolie leicht klopfen. Ungeschälte Zwiebeln vierteln.
4 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Fülle großzügig darauf verteilen. Schnitzel von der schmalen Seite nach oben möglichst eng einrollen und mit je 2 Zahnstochern fixieren.
5 Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Rouladen nebeneinander einlegen und rundum braun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten in derselben Pfanne dunkelbraun braten. Suppe zugießen und aufkochen, dabei mit einem Kochlöffel den Bratenrückstand vom Pfannenboden lösen (darin steckt viel Geschmack). Thymian zugeben, Rouladen einlegen und zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln. Fleisch alle 30 Minuten wenden.
6 Rouladen herausnehmen. Fleischsaft durch ein Sieb passieren und mit den Rouladen servieren.

—— *Dazu passen Rotkraut, Kürbis- oder Kohlgemüse, Erdäpfelgratin oder Püree.*

WEINTIPP
Dazu passt ein frisch-fruchtiger Schilcher aus der Weststeiermark.

Braciole – Italienische geschmorte Rindsroulade

4 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde
ZUM SCHMOREN: ca. 3 Stunden

750 g Flank Steak im Ganzen *(siehe Tipps)*
4 EL Olivenöl
250 ml Rotwein *(trocken)*
250 ml Rindsuppe
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Basilikum *(gehackt)*

SUGO
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 Dosen gehackte Paradeiser *(je 400 g)*
4 Zweige Basilikum

FÜLLE
2 Knoblauchzehen
75 g Pankobrösel
2 EL Olivenöl
10 g Petersilie *(gehackt)*
10 g Basilikum *(gehackt)*
30 g Pecorino *(gerieben)*
30 g Scamorza *(gerieben)*

Salz, Pfeffer

1 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.
2 Für das Sugo Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln im Olivenöl ca. 5 Minuten goldbraun anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Dosenparadeiser und Basilikum zugeben. Dosen ca. zu einem Viertel mit Wasser füllen, ausschwenken und in den Topf gießen.
3 Sugo ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuter entfernen.
4 Für die Fülle Knoblauch schälen und fein hacken. Pankobrösel im Olivenöl goldbraun rösten und vom Herd nehmen. Knoblauch untermischen und die Brösel abkühlen lassen. Kräuter und Käsesorten untermischen.
5 Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Fülle gleichmäßig darauf verteilen. Fleisch der Länge nach von unten nach oben möglichst eng einrollen und mit Küchengarn binden.
6 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Roulade rundum kräftig anbraten (ca. 8 Minuten). Roulade herausnehmen und beiseitestellen. Rotwein zugießen und mit einem Kochlöffel den Bratenrückstand gut vom Topf lösen (darin steckt viel Geschmack).
7 Wein ca. 5 Minuten einkochen. Mit Suppe aufgießen, Kräuter zugeben, Roulade einlegen. Topf abdecken, Roulade im Rohr (2. Schiene von unten / Gitterrost) ca. 2 Stunden schmoren. Deckel abnehmen und offen 1 Stunde schmoren, damit die Sauce einkocht. Das Fleisch alle 30 Minuten wenden.
8 Topf aus dem Rohr nehmen, Roulade aus der Sauce heben und Küchengarn entfernen. Kräuter herausnehmen, Sauce abschmecken, mit der aufgeschnittenen Rindsroulade anrichten und mit Basilikum bestreuen.

—— *Dazu passen Ciabatta, Focaccia oder cremige Polenta.*

TIPPS

- Flank Steak wird in Italien auch Bavette genannt. Es wird aus dem Bauchlappen unter dem Brustkorb geschnitten. Wir haben es bei unserem Fleischhauer besorgt, der es für eine große Rindsroulade aufgeschnitten hat. Falls Sie kein Flank Steak bekommen, können Sie auch 4 Rouladen nach diesem Rezept zubereiten. Dafür empfiehlt unser Fleischer Schnitzel aus der Rinderschale oder dem Tafelstück.
- Braciole kann hervorragend am Vortag zubereitet und vor dem Servieren aufgewärmt werden.

WEINTIPP
Ein Blaufränkisch mit viel Körper, zum Beispiel eine Reserve aus dem Mittelburgenland, passt optimal.

Unsere 13 besten Krautrouladen:
GUSTO.at/krautrouladen

Knusprige Hühner-Rollatini mit Schinken-Käsefülle

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde
ZUM KÜHLEN: mindestens 5 Stunden

4 Hühnerbrustfilets
8 Scheiben Beinschinken
150 g Gruyère *(gerieben)*
2 EL Olivenöl
1 EL Dijon-Senf
1 EL Honig

PANADE

80 g Cornflakes
2 Knoblauchzehen
1 TL Paprikapulver *(geräuchert)*
2 TL Petersilie *(getrocknet)*

SAUCE

80 g Mayonnaise
2 EL Sauerrahm
1 EL Kapernbeeren
2 EL Dille *(gehackt)*
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer, Öl

1 Für die Panade die Cornflakes fein zerbröseln. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit Cornflakes, Paprikapulver und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Hühnerbrustfilets horizontal einschneiden und aufklappen (Schmetterlingsschnitt). Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Schinkenscheiben belegen und mit dem Käse bestreuen. Fleisch von unten nach oben straff einrollen. In Frischhaltefolie sehr eng einrollen (wie Serviettenknödel), die Enden fest zudrehen. Fleisch für mindestens 5 Stunden kalt stellen und ca. 30 Minuten vor dem Weiterverarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen.
3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Öl bestreichen. Olivenöl, Senf und Honig verrühren. Rollatini aus der Folie nehmen, mit der Senfmischung bestreichen und in der Panade wälzen, dabei die Brösel gut andrücken. Auf das Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten knusprig backen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 70 °C haben (Bratenthermometer). Herausnehmen und ca. 10 Minuten rasten lassen.
4 Für die Sauce alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rollatini aufschneiden und mit der Sauce servieren.

—— *Dazu passt unter anderem Cole Slaw.*

WEINTIPP
Ein kräftiger Pinot Noir aus der Thermenregion ist die beste Wahl.

Schweins-rouladen mit Gorgonzola

4–6 Portionen
ZUBEREITUNG:
ca. 2 ½ Stunden

8 Schnitzel vom Schwein *(je ca. 150 g)*
60 g Feigenmarmelade
16 Scheiben Schwarzwälder Schinken *(ca. 150 g)*
150 g Gorgonzola
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl
1 EL Butter
300 ml Weißwein
1 l Gemüsesuppe
4 Zweige Thymian
150 ml Schlagobers
2 EL Petersilie *(gehackt)*

Salz, Pfeffer

1 Schnitzel zwischen Frischhaltefolie leicht klopfen und dünn mit Feigenmarmelade bestreichen, den Rand aussparen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Schinkenscheiben darauflegen. Gorgonzola zerzupfen und auf den Rouladen verteilen, den Rand aussparen, damit beim Braten nichts ausläuft.
2 Schnitzel von der schmalen Seite nach oben möglichst eng einrollen und mit je 2 Zahnstochern fixieren.
3 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Rouladen nebeneinander einlegen und rundum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Im Bratenrückstand Butter aufschäumen und die Schalotten darin goldbraun andünsten. Dabei mit einem Kochlöffel den Bratenrückstand vom Pfannenboden lösen (darin steckt viel Geschmack). Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen und ca. 3 Minuten einkochen. Suppe und Thymian zugeben, Rouladen einlegen, abdecken und ca. 1 Stunde köcheln. Alle 30 Minuten wenden.
4 Fleisch aus dem Sud nehmen und beiseitestellen. Obers in die Pfanne geben und die Sauce ca. 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb passieren und zurück in die Pfanne geben. Rouladen einlegen und ca. 20 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

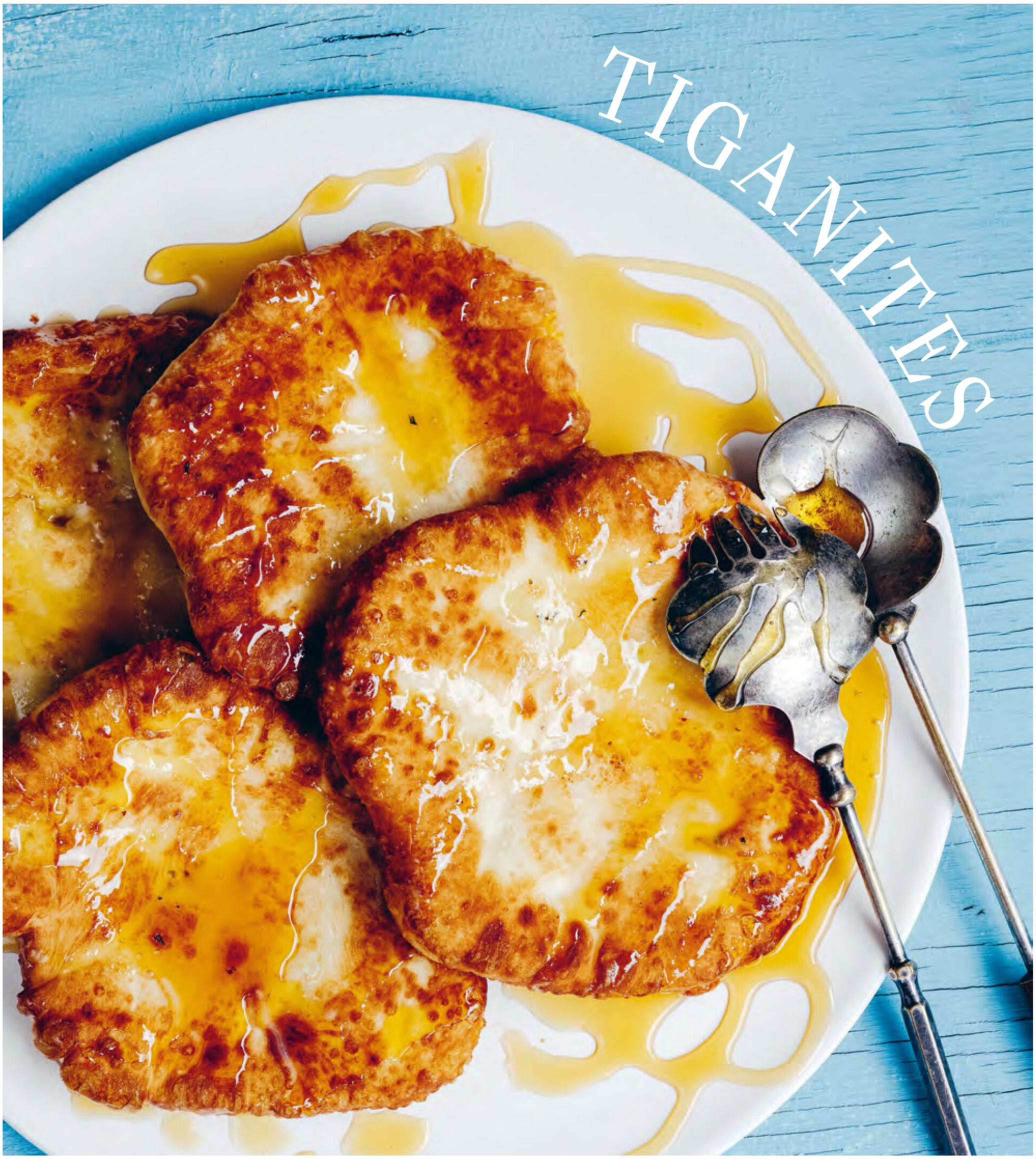
—— *Dazu passen Petersilerdäpfel oder Bandnudeln.*

WEINTIPP
Wir empfehlen eine elegante Auslese oder sogar Beerenauslese aus einer Burgundersorte, z. B. Weißburgunder.

SO **PRICKELND** KANN
TROCKEN SEIN

shop.sektgenuss.at

KENNEN SIE SCHON …



Rund um den Globus wartet unendlich viel kulinarische Inspiration – vieles davon hierzulande noch kaum bekannt. Wir stellen besondere Gerichte vor, die Sie unbedingt für sich entdecken sollten. Dieses Mal die Urmutter aller Pfannkuchen: griechische Tiganites.

Rezept: Kon & Sia Karapanagiotidis **Foto:** Sarah Pannell Text: Susanne Jelinek

Poffertjes, Crêpes, Palatschinken, Dalken, Pancakes – je nach Dicke und Nation tragen die kleinen Fladen aus Ei und Mehl die unterschiedlichsten Namen. Aber wer hat ihn erfunden, diesen einen Ur-Pfannkuchen, der den Weg für unzählige Varianten geebnet hat? Es wird angenommen, dass es, wie so oft, die guten alten Griechen waren. Zumindest waren sie die ersten, die ein entsprechendes Rezept dokumentiert haben. Der griechische Arzt und medizinische Schriftsteller Galenos von Pergamon erwähnte Teganitai in seinem zwischen 207 und 216 nach Christus geschriebenem Standardwerk „On the properties of foodstuffs" *(Über die Eigenschaften von Lebensmitteln)*. Der Name bezieht sich auf das Gefäß, in dem Teganitai schon damals zubereitet wurden: eine schwere (vorzugsweise gusseiserne) Bratpfanne (Tigani). Teganitai kamen mit noch weniger Zutaten als die heutzutage bekannten Nachfahren aus, wurde aber schon zu Galenos Zeiten ähnlich zubereitet. Ein Teig aus Mehl und Wasser, in Öl angebraten, zum Schluss verfeinert mit Honig oder Meersalz.

Basierend auf dem ursprünglichen Rezept haben die Griechen Tiganites kreiert: ein unheimlich wandelbarer Dalken, der sowohl pikant als auch süß zubereitet wird. Kochbuchautor Kon Karapanagiotidis, der in seinem prämierten Bestseller *Kalí órexi* die vegetarischen und veganen Familienrezepte seiner Mutter teilt und von dem auch das Rezept auf dieser Seite stammt, ist von der Variantenreichheit begeistert. „Man kann sie zum Beispiel mit grob gehackten Walnüssen oder Pistazien bestreuen. Sie können sogar mit Schokolade gefüllt werden." Bei seinem Rezept müssen Sie sich übrigens nicht zwischen süß oder salzig entscheiden: „Der salzige Feta und der süße Honig bilden einen wunderbaren Kontrast – diese Variante ist mein Favorit."

TIGANITES

4 Portionen

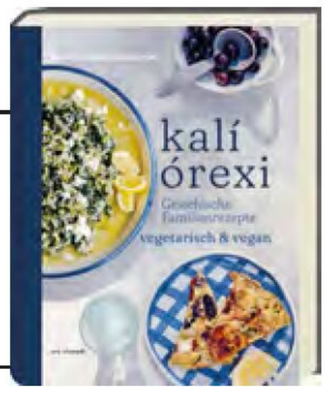
2 ½ TL Trockengerm
1 TL weißer oder brauner Zucker
1 kg griechisches Farina-Mehl *(aus dem griechischen Feinkostladen)* oder Weizenmehl (Type 00), plus mehr zum Arbeiten
2 TL Salz
2 EL natives Olivenöl extra, plus mehr zum Einfetten
250 g griechischer Feta *(zerkrümelt)*
2 Bio-Eier *(verquirlt)*
125 ml Rapsöl
200 g Honig *(nach Belieben auch mehr)*

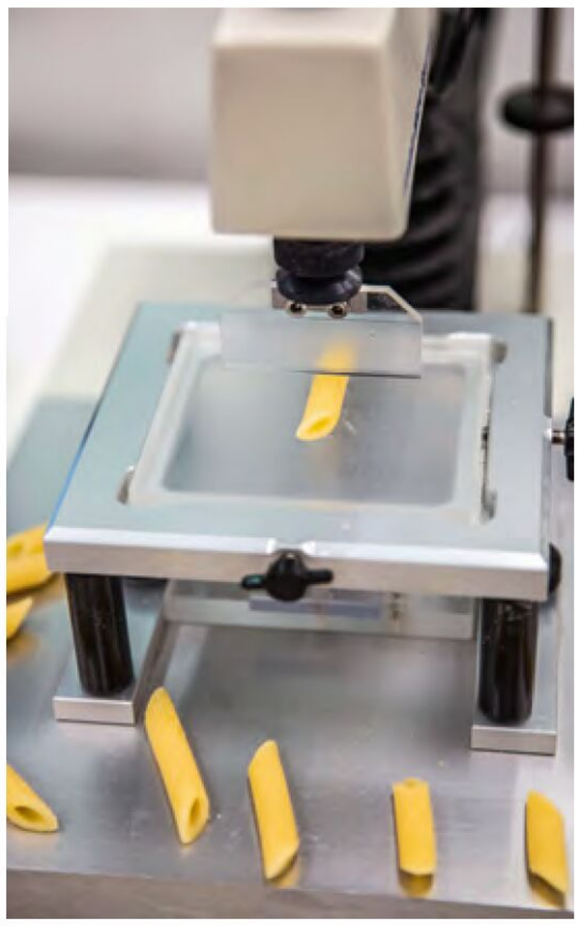
1 In einer großen Schüssel 750 ml lauwarmes Wasser mit Germ sowie Zucker verrühren und die Mischung 15 Minuten ruhen lassen. Nach und nach das Mehl hineinsieben, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und 5–7 Minuten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten, bis er weich und elastisch ist (den Teig nicht zu sehr kneten, sonst wird er trocken).
2 Teig in eine großzügig mit Öl eingefettete Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
3 Sobald er sein Volumen verdoppelt hat, den Teig noch einmal auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig durchkneten. Danach kleine Kugeln (à 140–150 g) daraus formen. Zu kleinen Kreisen ausrollen und bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.
4 Jede Teigscheibe mit etwas Feta bestreuen und mit verquirltem Ei bestreichen. Die Seiten wie beim Verpacken eines Geschenks zur Mitte einschlagen und den Teig danach ganz sanft kreisförmig ausrollen. Die Kreise jeweils 6 mal mit einer Gabel einstechen (dadurch wird gewährleistet, dass der Feta und die Eier beim Backen richtig gar werden).
5 60 ml vom Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tiganites portionsweise auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen. Nach jeder Portion erneut Öl in die Pfanne gießen. Denken Sie daran, dass die Pfanne mit der Zeit immer heißer wird und sich die Backzeit dadurch verkürzt. Behalten Sie die Pfanne also immer im Auge, damit Ihre Tiganites nicht verbrennen. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

TIPPS

Tiganites werden auch gerne vegan zubereitet: Dafür Ei-ersatz und veganen Feta verwenden und den Honig durch Ahorn- oder Dattelsirup ersetzen. Glutenfrei werden die Tiganites mit glutenfreiem Mehl. Übrigen Teig können Sie in Portionen teilen, zu Kugeln formen und im Gefrierbeutel verpackt einfrieren oder etwa 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

Mehr griechische Familienrezepte,
die ohne Fleisch & Fisch auskommen,
finden Sie in „Kalí órexi"
Ars Vivendi, € 32,90





Zu Gast bei Cosimo Rummo

Das Familienunternehmen Rummo stellt im Süden Italiens Pasta her, der weltweit unzählige Spitzenköche vertrauen. GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek war bei Firmenchef Dottore Cosimo Rummo in Benevento zu Gast und hat sich die Produktion angesehen.

Fotos: Rummo **Rezept:** Familie Rummo **Interview:** Susanne Jelinek

Rummo ist in Benevento, eineinhalb Stunden von Neapel entfernt, zu Hause. Was zeichnet die Stadt und Region aus?
Wenn die Menschen an Italien denken, fällt wohl den wenigsten Benevento ein. Für uns ist es aber eine der schönsten Gegenden in Kampanien. Eine Hüterin historischer Schätze, etwa das Amphitheater *(siehe Bild links)* oder die Kirche Santa Sofia, die seit 2011 UNESCO-Weltkulturerbe ist. Der ganze Süden Italiens ist bekannt für seine Kulinarik – dazu passend ist auch Benevento ein Ort, an dem man sehr gut essen und trinken kann. Die hiesige Kunst des Käsemachens gilt als eine der besten Italiens. Es ist auch das Zuhause von herausragendem Olivenöl, Wein und Hartweizen. Nicht verpassen darf man Strega, den legendären Likör, der typisch für die Region ist. Wie er genau zubereitet wird, wissen nur zwei Menschen. Seine gelbe Farbe kommt von Safran, insgesamt finden sich darin 70 Kräuter und Gewürze. Wir machen auch gerne Desserts damit.

Wo immer wir hier hinkommen: Sobald das Wort Rummo fällt, haben alle etwas Positives zu sagen. Ihr Unternehmen spielt in der Region eine wichtige Rolle. Als die Produktion etwa 2015 von Überschwemmungen zerstört wurde, standen am nächsten Morgen unzählige Freiwillige da, um die Fabrik vom Schlamm zu befreien. Tausende Familien in Italien kauften monatelang nur Rummo-Pasta. Wie erklären Sie sich diese große Solidarität?
Wir sind hier seit 1846 verwurzelt. Meine Schwester Lucia *(Bild links)*, ich und alle unsere Verwandten haben Pasta in unserer DNA, es war schon immer unser Ziel, die beste Pasta zu erzeugen. Als Familie, die ein typisch italienisches Produkt herstellt, ist der ehrlich verdiente Zusatz „Made in Italy" mehr als nur eine Herkunftskennzeichnung. Italien ist ein einzigartiges Land, unsere Region ist unser Schicksal und die Heimat unser Hauptfokus. Wir arbeiten mit lokalen Mühlen und Farmern zusammen, haben einen nachhaltigen Ansatz und starken Qualitätsanspruch und investieren in Projekte im Umfeld. Ziel ist, unsere Kultur auf respektvolle und authentische Art zu schützen, zu nähren, weiterzuentwickeln und mit der Welt zu teilen. Wir setzen dabei zwar auf fortgeschrittene Technologie, aber wir vergessen nie, dass wir die Arbeit und Träume der Generationen, die uns vorausgegangen sind, fortführen. Das empfinden wir nicht als Bürde, sondern lieben es. Wissen Sie, Pasta ist eine Lebenseinstellung, genauso wie Fußball. Deshalb ist auch klar, dass wir unser Heimatteam Benevento Calcio Club unterstützen.

Welche Rolle spielt Pasta in Ihrem privaten Leben?
Meine Familie und ich lieben Pasta. Sie ist für uns Soulfood. Spezielle Rezepte gehören zu bestimmten Ereignissen, ob das nun Hochzeiten, Geburtstage oder der Sommerbeginn sind. Wir arbeiten gerade daran, unsere Familienrezepte *(etwa die Pasta Fontelina auf S. 28)* über unsere Homepage und Instagram *(@pasta_rummo)* mit Pastaliebhabern zu teilen.

Man kann unsere Pasta nur schwer ruinieren. Wovon wir aber aus vollster Überzeugung abraten, ist das kalte Abschrecken der Pasta.

In Italien ist Pasta ein erster Gang, im Rest der Welt eine Hauptspeise. Verstehen Sie das?
Wir freuen uns, dass Pasta auf der ganzen Welt geliebt wird. Ganz ehrlich, alle sollen sie einfach so essen, wie es ihren lokalen Erwartungen und Gepflogenheiten entspricht. Mein Zugang: Bei Rezepten sollte man immer im Hinterkopf haben, dass es nicht um exakte Mengenangaben geht. Kochen Sie mit Liebe und Erfahrung und halten Sie sich nicht streng an Vorgaben. Auch unsere Familienrezepte kommen nicht von Profis, sondern von Menschen, die sie privat für sich kochen – da fließt immer Persönliches ein. Aber wenn wir etwas raten können, dann ist es auf jeden Fall, dass man auf die Qualität der Zutaten setzen sollte. So machen wir es auch. Und das beginnt natürlich bei der Pasta.

Gibt es irgendwelche Fehler, die Nicht-Italiener bei der Zubereitung häufig machen?
Eigentlich kann man unsere Pasta nur mit sehr viel Mühe ruinieren, weil wir durch das Bronzeverfahren, das wir anwenden, die Pastaoberfläche zu einem wahren Saucenmagnet gemacht haben. Wir unterziehen alle Chargen einem Koch- und Geschmackstest und imitieren auch den Biss mit einem Dynamometer *(siehe Bild links)*. Aber gut, eines fällt mir schon ein, was man wirklich nicht machen sollte: Wovon wir aus vollster Überzeugung abraten möchten, ist das kalte Abschrecken der Pasta.

Pasta wird außerhalb Italiens oft als schnelles Feierabendessen herangezogen, während Italiener dafür bekannt sind, sich fürs Essen, aber auch gerne für die Zubereitung, Zeit zu nehmen. Schließt das eine das andere aus?
Wir raten immer, dass man sich Zeit nehmen sollte. Wir sehen Rummo Pasta als Gegenmittel zu modernem Stress. Wir haben das sogar im Produktionsprozess verinnerlicht bzw. berücksichtigt. Unsere Pasta wird mit der „Lenta Lavorazione"-Methode hergestellt. Man könnte sagen, dass unsere Geheimzutat Zeit ist.

Was bedeutet „Lenta Lavorazione"?
Man könnte es mit „langsam hergestellt" übersetzen. Der Grieß, den wir aus hochwertigem Hartweizen gewinnen, wird mit reinem Wasser vermischt und über einen längeren Zeitraum sanft geknetet, dadurch wird der Teig elastischer. Dann wird die Pasta mit Bronzestempeln geschnitten. Im letzten Produktionsschritt wird jede Pastaform, abgestimmt auf ihre Bedürfnisse, mit Ruhe für einen speziellen Zeitraum getrocknet. So wird unsere Pasta garantiert immer perfekt al dente.

Mehr aus der Welt der Familie Rummo unter www.pastarummo.it

Pasta Fontelina

alla Famiglia Rummo

2 Portionen

50 g Kapern in Meersalz
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Melanzani
250 g geräuchter Provola
40 g Parmigiano Reggiano
150 g Kirsch- oder Dattelparadeiser
60 g entkernte Taggiasca-Oliven
250 g Lieblingspasta von Rummo
(empfehlenswert sind kurze Sorten)
1 Bund Basilikum

Extra virgin Olivenöl, Salz

TIPP
In den Wintermonaten, wenn Paradeiser hierzulande nicht so aromatisch sind, ist auch die Verwendung von guten Dosenparadeisern empfehlenswert.

1. Das Salz von den Kapern spülen, Kapern abtrocknen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Haut der Melanzani mit einem Gemüseschäler entfernen, die Melanzani in 1 cm breite und 3–4 cm lange Stücke schneiden.
2. Zwiebel in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich ist, dann Melanzani zugeben. Salzen, etwas durchschwenken, abdecken und ca. 35 Minuten anbraten.
3. Provola und Parmesan in Würfel schneiden, Paradeiser halbieren. Sobald die Melanzani weich sind, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. In der gleichen Pfanne die Knoblauchzehe in wenig Olivenöl anschwitzen. Die Paradeiser zugeben, durchschwenken, abdecken und ca. 10 Minuten anbraten. Oliven und Kapern zugeben und weitere 10 Minuten anbraten. Melanzani unterrühren, Pfanne vom Herd nehmen und die Hälfte der Basilikumblätter hinzufügen. Abdecken und etwas rasten lassen.
5. Die Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen. Knoblauchzehe entfernen. Eine Tasse Kochwasser entnehmen und beiseitestellen. Pasta abgießen und direkt in die Pfanne geben. Durchschwenken, damit sich die Aromen verbinden. Löffelweise ein wenig Kochwasser unterrühren.
6. Provola, Parmesan und restlichen Basilikum unterheben und sofort servieren.

Foto: iStockphoto.com

woman Balance

PRÄSENTIERT

KUNST DER BALANCE

DAS EVENT
26. APRIL 2025
IM ANDAZ
VIENNA

LONGEVITY – WIE FRAUEN LÄNGER GESÜNDER LEBEN

Der neue Hype rund um die Langlebigkeit: Was steckt dahinter? Entdecken Sie den Schlüssel zur Langlebigkeit mit uns!

Workshops, Keynotes und Experten-Interviews zum großen Gesundheits-Trend. Tipps für Körper, Geist und Seele

EARLY BIRD TICKET NUR € 59
ALLE INFOS & TICKETS AUF
WOMANBALANCE.AT/EVENT

DIE HELDEN JEDER KÜCHE

Hunderte Zutaten tummeln sich in der Küche – aber welche davon sind die wahren Helden, die einfach jedes Gericht besser machen? Die britische Köchin Anna Jones hat zwölf Zutaten von Miso über Senf bis zu Kapern auserkoren und zeigt in ihrem neuen Buch, wie sie sie am liebsten beim alltäglichen Kochen einsetzt.

Rezepte: Anna Jones **Fotos:** Matt Russell **Text:** Susanne Jelinek

„In meiner Küche zu stehen, Gemüse zu schnippeln, es in die Pfanne zu werfen und am Ende kommt eine unglaubliche Mahlzeit heraus – das versetzt mich immer wieder in Erstaunen", sagt Anna Jones. „Einfache Zutaten, mit ein bisschen Liebe und Hingabe behandelt, ergeben als Ganzes eben mehr als die Summe ihrer Bestandteile." Easy Wins – so bezeichnet die britische Köchin mit 20 Jahren Berufserfahrung solche kleinen, magischen Momente. Jenen zwölf Zutaten, die ihr dabei stets verlässlich helfen und genauso lange haltbar wie einfach erhältlich sind, hat die zweifache Mutter nun ein eigenes Buch gewidmet, aus dem Sie auf den kommenden Seiten fünf Rezepte zum Ausprobieren entdecken können. Zitronen, Olivenöl, Essig, Senf, Dosenparadeiser, Kapern, Chili & Harissa, Tahini, Knoblauch, Zwiebeln, Miso und Erdnüsse stehen in ihrer Küche immer zur Verfügung. „Ich bin bei dieser Auswahl gelandet, nachdem ich monatelang beobachtet, mir Notizen gemacht und Freunde befragt habe." Auf welche goldenen Regeln sie noch setzt? Alle Zutaten vor dem Kochen zurechtlegen und zuschneiden. Flexibel sein, wenn mal eine Zutat oder ein Gerät nicht zur Verfügung steht. Nur nicht schüchtern beim Würzen sein. Und besonders wichtig: immer wieder in jedem Stadium der Zubereitung probieren und abschmecken!

GUSTO-Empfehlung

„Easy Wins" von Anna Jones mit 125 wunderbaren Rezepten rund um die raffinierte Gemüseküche

Mosaik, € 28,80

NUDELN MIT CHILIESSIG UND SESAMTOFU

Dieses Nudelgericht lässt sich fast vollständig mit Zutaten aus der Vorratskammer zubereiten. Es kommt bei Anna Jones häufig auf den Tisch, manchmal in noch schlichterer Form, ohne den Tofu. Das Dressing mit Reisessig macht diese einfachen Nudeln zu einem Gesamtkunstwerk, das mehr ist als die Summe seiner Bestandteile.

2 Portionen

1 kleines Stück Ingwer *(10 g, geschält)*
4 EL Sriracha- oder Chilisauce
3 EL Ahornsirup
4 EL Reisessig
3 EL Sojasauce oder Tamari *(japanische Sojasauce)*
½ Weiß- oder Spitzkraut *(in ganz feine Streifen geschnitten)*
250 g fester Tofu *(in lange, dünne Stifte geschnitten, etwa 1 x 3 cm)*
2 EL geschmacksneutrales Öl (*z. B. Erdnuss- oder Pflanzenöl)*
2 EL Sesamsamen
200 g Eier- oder Udon-Nudeln
½ Bund Koriandergrün (*15 g)*

1. Ingwer in eine kleine Schüssel reiben. Sriracha- oder Chilisauce, 2 EL vom Ahornsirup, Reisessig und 2 EL von Sojasauce oder Tamari zugeben und sorgfältig verrühren. Falls Sie es eher salzig mögen, mit mehr Sojasauce abschmecken.
2. Weiß- oder Spitzkraut in einer Schüssel mit 2 EL des Dressings vermengen. Das Dressing mit den Händen gründlich einmassieren, sodass sämtliche Krautstreifen etwas davon abbekommen. Beiseitestellen.
3. Tofu in einer großen Pfanne im Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und darin von allen Seiten goldbraun braten. Sesamsamen zugeben und 30 Sekunden in dem Öl anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, restliche Sojasauce (1 EL) unterrühren und nach 1 weiteren Minute übrigen Ahornsirup (1 EL).
4. Nudeln in kochendem Wasser 1 Minute kürzer garen als auf der Packung angegeben. In ein Sieb abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Nudeln zum Tofu in die Pfanne geben und damit vermengen, das restliche Dressing und 1 Schuss Nudelwasser hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze noch einmal 1–2 Minuten erwärmen und verrühren.
5. Nudeln und Tofu auf 2 Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem Kraut und Korianderblättern anrichten und servieren.

FOCACCIA MIT ZITRONE, KAPERN UND FENCHELSAMEN

„Dieses Rezept hat meine Freundin Samin Nosrat, eine begnadete Köchin, inspiriert, die den Teig für ihre Focaccia mit einer Salzlake würzt, wodurch sie besonders köstlich schmeckt“, sagt Anna Jones über dieses Rezept. Für den Teig gibt es zwei Optionen: Entweder Sie lassen ihn über Nacht gehen, oder Sie geben etwas mehr Germ zu, wodurch 2–3 Stunden genügen. Zur Aufbewahrung wickeln Sie die Focaccia in Backpapier ein und lagern sie in einem Beutel oder einem fest verschlossenen Behälter. Vor dem Servieren können Sie sie kurz aufbacken oder toasten.

1 große Focaccia mit 8–10 Portionen

2 TL flüssiger Honig
½–1 Päckchen Trockengerm *(3,5 oder 7 g)*
700 g glattes Mehl
½ EL Meersalz *(etwa 12 g)*
40 ml natives Olivenöl extra, plus Öl für das Blech und zum Fertigstellen
40 g Kapern, plus 2 EL ihrer Lake
1 EL Fenchelsamen
1 unbehandelte Zitrone *(nur die Schale, mit einem Sparschäler dünn abgezogen)*
½ Bund Oregano *(Blätter abgezupft)*

Meersalzflocken zum Bestreuen

1 In einer Schüssel 525 ml lauwarmes Wasser und Honig verrühren. Soll der Teig über Nacht gehen, genügt ½ Päckchen Trockengerm, bei einer Gehzeit von nur 2–3 Stunden benötigen Sie das gesamte Päckchen (7 g). Germ zugeben und unter Rühren auflösen. In einer großen Schüssel Mehl und Meersalz vermengen. Germ-Honig-Wasser und natives Olivenöl extra zugeben und alles grob zu einem Teig verarbeiten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Den Teig bei Raumtemperatur 12–14 Stunden gehen lassen, bis er sein Volumen mindestens verdoppelt hat. Bei Verwendung der doppelten Menge Trockengerm genügen 2–3 Stunden.
2 Wenn der Teig ausreichend gegangen ist, 3 EL natives Olivenöl extra auf ein 20 x 30 cm großes und 4 cm tiefes Blech träufeln. Den Teig vorsichtig hineinsetzen und mit weiteren 2 EL Olivenöl einreiben. Teig behutsam auseinanderdrücken, bis er das Blech vollständig ausfüllt, und ½ Stunde ruhen lassen. Zieht er sich zusammen, erneut behutsam auseinanderdrücken.
3 In einer Schale Kapern und Fenchelsamen vermengen und den Teig gleichmäßig mit der Mischung sowie mit 1 Prise Meersalz bestreuen. Die Finger mit etwas Öl benetzen, zu einer Klaue formen und in den Teig über die gesamte Fläche mit den Fingern sanft tiefe „Grübchen“ hineindrücken. Anschließend die Kapernlake gleichmäßig über den Teig verteilen. Dann noch einmal ½ Stunde ruhen lassen.
4 Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Nach dem letzten Ruhen in den Teig ein zweites Mal mit den Fingern Grübchen hineindrücken, damit das Topping haftet. Focaccia im Rohr (Gitterrost, Mittelschiene) 25–30 Minuten goldbraun backen. Anschließend mit Zitronenschale, Oreganoblättern und noch etwas Meersalz bestreuen und auf der oberen Schiene weitere 5–7 Minuten backen.
5 Focaccia aus dem Ofen holen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und auf dem Blech 5–10 Minuten abkühlen lassen.

TIPP

Weitere Beläge und Toppings, die Anna Jones gern verwendet, sind Artischocken aus dem Glas, Kirschtomaten, rote Weintrauben, Lorbeerblätter, Rosmarin, Thymian, rote oder grüne Chilischoten, eingelegte Chilis, ½ in dünne Ringe geschnittene Zwiebel oder Jalapeños.

HETTYS WARMER GRÜNKOHLSALAT MIT INGWER UND ERDNÜSSEN

„Seit ich dieses Rezept meiner Freundin, der Köchin Hetty McKinnon, entdeckt habe, überkommt mich ständig das Verlangen nach diesem Salat“, sagt Anna Jones. „Hetty gelingt damit eine echte Gratwanderung – einerseits schmeckt er so köstlich, dass man mit dem Essen gar nicht aufhören kann, andererseits fühlt man sich anschließend dennoch so leicht und gut, dass man ständig wieder Lust darauf hat.“ McKinnon selbst meint dazu: »Vor diesem Salat muss gewarnt werden: Genuss auf eigene Gefahr, er macht hochgradig süchtig. Die Kombination aus Grünkohl, Tofu und Ingwer-Erdnuss-Sauce ist unwiderstehlich.«

4–6 Portionen

4 gehäufte EL feine Erdnussbutter
2 EL Tahini
2 TL geröstetes Sesamöl
1 Stück Ingwer *(2,5 cm, geschält und gerieben)*
2 Knoblauchzehen *(geschält und gerieben)*
3 TL Tamari oder Sojasauce
2 EL Reisessig
1 EL flüssiger Honig oder Ahornsirup
2 Bund Grünkohl *(320 g, entstielt und grob zerpflückt)*
200 g Quinoa *(abgespült)*
500 ml Gemüsesuppe oder Wasser
300 g extrafester Tofu
1 rote Zwiebel *(geschält und in feine Ringe geschnitten)*
125 g geröstete Erdnusskerne *(ungesalzen und grob gehackt)*
1 Handvoll Koriander

Meersalz, schwarzer Pfeffer, natives Olivenöl extra

1 In einem mittelgroßen Topf bei geringer Hitze Erdnussbutter, Tahini, Sesamöl, Ingwer, Knoblauchzehen, Tamari oder Sojasauce, Reisessig sowie Honig oder Ahornsirup mit 250 ml Wasser vermengen und gut umrühren, bis sich Erdnussbutter und Tahini aufgelöst haben und die Mischung glatt und cremig ist. Sollte die Sauce fest oder zu dick werden, esslöffelweise weiteres Wasser einarbeiten, bis sie glatt ist und die Konsistenz von dickem Obers hat. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
2 Grünkohl unter die heiße Erdnuss-Sauce ziehen. Der Kohl gart in der Resthitze der Sauce und wird allmählich weich. Beiseitestellen.
3 In einem mittelgroßen Topf Quinoa mit Gemüsesuppe oder Wasser bedecken (Wasser mit 1 TL Meersalz würzen). Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Hitze 15–18 Minuten garen, bis die Quinoa sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat, leicht glasig ist und man die gewundenen Keimlinge sehen kann. Deckel abnehmen und den Topf offen beiseitestellen, während Sie den Rest des Salats vorbereiten.
4 Tofu auf ein Arbeitsbrett legen, kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie heiß ist, 1–2 EL Olivenöl hineingeben und den Tofu darin portionsweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis er leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und anschließend in 5 mm dicke Streifen schneiden.
5 Die Pfanne ausspülen, abtrocknen und bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd stellen. Ein bisschen Olivenöl hineingießen, rote Zwiebel dazugeben und 12–15 Minuten sanft schmoren, bis sie weich und süß ist. Ab und zu umrühren.
6 Den Grünkohl-Erdnuss-Mix mit Quinoa, Tofu und Zwiebel vermengen. Auf einer großen Platte anrichten und Erdnüsse darüberstreuen. Mit Koriander garnieren und servieren.

ORZO MIT FETA UND TOMATEN

In der olivenölgesättigten Tomatensauce entwickeln Orzo eine wunderbare Konsistenz. „Dies ist ein häufiges Abendessen bei uns, zubereitet auf dem Blech im Ofen“, erzählt Jones. „Zwiebeln, goldbraun geröstet, süß und sämig, dann werden Dosentomaten zugegeben und geschmort, bis sie dick und noch aromatischer sind, und wenn dann die Orzo und weitere Flüssigkeit hinzukommen, saugt die Pasta den ganzen herrlichen Saft vom Blech auf.“ Gekrönt wird das Ganze mit zerbröseltem Feta. Ein äußerst entspanntes und wohltuendes Abendessen.

4 Portionen

4 rote Zwiebeln *(geschält und in dünne Spalten geschnitten)*
1 rote Chilischote
1 rote Paprikaschote *(entkernt und in Stücke zerteilt)*
1 Knoblauchknolle *(quer halbiert)*
1 Dose Eiertomaten *(400 g)*
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen *(zerstoßen)*
250 g Orzo
200 g Feta *(oder eine vegane Alternative)*
½ Bund Koriandergrün *(15 g, Blätter abgezupft)*
½ Bund Petersilie *(15 g, Blätter abgezupft)*
2 EL geröstete Pinienkerne

Olivenöl

1 Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Zwiebeln auf ein Blech mit hohem Rand geben (etwa 30 x 40 cm). Chilischote, Paprikaschote und Knoblauchknolle hinzufügen und alles mit Olivenöl beträufeln. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen 20 Minuten rösten, bis die Zwiebeln weich sind und die Paprikastücke an den Rändern kräftig Farbe angenommen haben.
2 Eiertomaten in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen. Wenn nach etwa 20 Minuten Zwiebeln und Paprika so weit sind, das Blech aus dem Ofen ziehen, Tomaten sowie Schwarzkümmelsamen und Koriandersamen daraufgeben, das Blech wieder in den Ofen schieben und das Gemüse weitere 20 Minuten schmoren, damit die Tomaten ihr Aroma konzentrieren.
3 Das Blech aus dem Ofen holen und die Tomaten mit einem Löffelrücken oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Knoblauch herausnehmen und die Zehen aus ihren pergamentartigen Schalen drücken, auf das Blech geben, die Schalen entsorgen.
4 Den Tomatensaft aus der Dose in einen Messbecher gießen und mit frisch aufgekochtem Wasser zu insgesamt 800 ml Flüssigkeit auffüllen. Auf das Blech gießen und Orzo unterrühren. Feta oder eine vegane Alternative über Tomaten und Pasta bröseln und alles weitere 15 Minuten im Ofen backen, bis die Pasta gar ist. Nach 7–8 Minuten gründlich umrühren.
5 Das Blech aus dem Ofen holen und Koriandergrün, Petersilie und Pinienkerne auf die Tomaten-Orzo-Feta-Mischung streuen. Abschließend mit Olivenöl beträufeln und sofort servieren, da die Pasta in der heißen Sauce noch nachgart.

FLADENBROT MIT RÖST-ZWIEBELN UND SALSA VERDE

Für Anna Jones ist der Senf das Rückgrat einer guten Salsa verde: „Er verbindet alles, die belebende Frische der Kräuter, die salzige Würze der Kapern und der Cornichons. Hier habe ich mehr Senf verwendet als üblich, um den Kontrast der Salsa gegenüber Fladenbrot und Ricotta zu betonen.“ Falls Sie keine Zeit haben, selber Fladenbrot zu backen: Dies schmeckt fast genauso gut auf getoastetem Sauerteigbrot.

4 Portionen

4 Zwiebeln *(geschält, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten)*
6 EL Olivenöl
2 EL Butter *(optional)*
400 g glattes Mehl
1 TL Backpulver
2 EL Kapern *(grob gehackt, wenn sie sehr groß sind)*, plus 2 EL der Lake
1 Bund Petersilie *(30 g)*
1 Bund Basilikum *(30 g)*
½ Bund Minze *(10 g)*
1 EL Dijonsenf
1 EL Rotweinessig
8 große, entsteinte grüne Oliven *(grob gehackt)*
2 EL natives Olivenöl extra
250 g Ricotta oder eine vegane Alternative

Meersalzflocken, Pfeffer

1 Zwiebeln mit 4 EL vom Olivenöl in eine große Pfanne geben und mit 1 Prise Meersalzflocken würzen. Gut umrühren, bis die Zwiebeln gleichmäßig vom Öl umhüllt sind, und bei schwacher bis mäßiger Hitze 25–30 Minuten schmoren, bis sie ganz weich sind.
2 Hitzezufuhr etwas erhöhen, Butter (falls verwendet) in die Pfanne geben und die Zwiebeln unter Rühren einige Minuten weitergaren, bis sie goldbraun karamellisiert sind. In eine Schüssel geben, die Pfanne mit Küchenpapier auswischen (wird später wiederverwendet).
3 In einer Rührschüssel Mehl mit Backpulver und 1 kräftigen Prise Meersalz vermengen. Kapernlake und 150 ml warmes Wasser verrühren, in kleinen Mengen nach und nach unter das Mehl mischen und alles mit den Händen zu einem Rohteig verarbeiten. Den Teig mit restlichem Olivenöl (2 EL) beträufeln, in der Schüssel 1 Minute sanft kneten und anschließend auf der sauberen Arbeitsfläche 1 weitere Minute kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Ist er zu klebrig oder zu trocken, noch ein wenig Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig wieder in die Schüssel geben und bis zum Backen mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken.
4 Petersilie, Basilikum und Minze grob hacken; einige Blätter für die Garnitur aufheben. In eine Schüssel geben, Dijonsenf, Rotweinessig, Kapern und Oliven hinzufügen und alles gründlich vermengen. Natives Olivenöl extra unterrühren und die Salsa bei Bedarf mit weiterem Salz, Olivenöl oder Essig abschmecken.
5 Teig in vier Teile teilen und daraus mit einem Nudelholz oder den Händen runde Fladen formen. Die Zwiebel-Pfanne von vorher bei mittlerer Temperatur wieder erhitzen und die Fladen einzeln von jeder Seite 2–3 Minuten backen, bis sie goldbraun und leicht aufgegangen sind. Zum Warmhalten in ein Geschirrtuch einwickeln, während Sie die restlichen Fladenbrote backen.
6 Ricotta abtropfen lassen, auf einem kleinen Teller mit etwas nativen Olivenöl extra beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fladenbrote mit Ricotta bestreichen und großzügig mit Röstzwiebeln belegen. Salsa verde darüber löffeln, mit restlichen Kräutern bestreuen.

News KLEBT DIR EINE.

JETZT ZUGREIFEN!

Angebot nur bis 31.12. gültig.

JETZT ABO SICHERN & VIGNETTE KLEBEN!

news.at/vignette

NICHT OHNE …

Bún Gà Hué

Welches Rezept begleitet Sie durchs Leben? Die vietnamesische Köchin und Gastronomin Thuy Diem Pham, die in London das mehrfach ausgezeichnete Restaurant „The Little Viet Kitchen“ führt, erzählt von der Suppe, die ihre Familie immer an einen Tisch bringt.

Rezept & Text: Thuy Diem Pham **Fotos:** Laura Edwards/Knesebeck Verlag

Nach dem Vietnamkrieg war das Leben in meiner Heimatregion extrem schwierig, das Essen knapp. Meine Mutter gab meiner Schwester und mir als Ersatz für Muttermilch oft stärkehaltiges Wasser vom Reiskochen zu trinken. Im Nachhinein ist mir klar, dass sie bei ihrer damaligen mangelhaften Ernährung wahrscheinlich nicht besonders viel Muttermilch hatte. Sie ließ auch später Mahlzeiten aus, damit wir genug zu essen bekamen. Ich weiß die Opfer, die sie für uns Kinder gebracht hat, heute noch mehr als früher zu schätzen.

In meiner Kindheit war jede Mahlzeit kostbar. Obwohl die Speisen einfach waren, schmeckten sie köstlich, denn die Frauen in meiner Familie gaben sich unglaublich viel Mühe mit dem Kochen. An Feiertagen kamen alle meine Tanten zusammen, um gemeinsam zu kochen, und ich hatte den Eindruck, dass die eigentlichen Feste stets in der Küche stattfanden. Geschichten wurden erzählt, man tauschte Klatsch und Tratsch aus und lachte fröhlich. Währenddessen blubberte und brodelte das Essen verführerisch in den Kochtöpfen vor sich hin. Diese Geräusche klangen wie Musik in meinen Ohren. Als Kind war ich immer sofort zur Stelle, um als Vorkosterin die Kreationen meiner Oma zu testen, die als Chefin über dieses wunderbare Chaos herrschte.

Traditionelle Gerichte sollten wie ein über viele Generationen weitergereichtes Familienerbe respektiert werden. Ich finde die Vorstellung schön, dass ich am gleichen Tisch saß und das gleiche Gericht aß wie der Großvater meines Großvaters. Dadurch spüre ich eine Verbindung zu meiner Familie und meinen kulturellen Wurzeln. Wie viele Familien haben auch wir ein gemeinsames Lieblingsgericht – Bún Bò Hué. Die üppige, pikante Rindssuppe mit Nudeln stammt aus Hué. Wenn ich oder meine Geschwister hören, dass unsere Mutter sie zubereitet, werfen wir alle Pläne über den Haufen und fahren zu ihr. Die vielschichtigen Aromen werden über Stunden sorgfältig aufgebaut. Die Zubereitung ist aufwendig und hat im geschäftigen Alltag der meisten Menschen keinen Platz. Doch sie schmeckt so wunderbar, dass es schade wäre, sie nur gelegentlich zu essen. Deshalb habe ich eine einfachere Version ausgearbeitet. Für Bún Gà Hué verwende ich Huhn statt Rind, wodurch die Suppe leichter wird, aber dennoch so intensiv und aromatisch wie das berühmte Original. Statt einer Garzeit von bis zu zehn Stunden benötigt man nur eine gute Stunde! Ich habe dieses Rezept mit größter Sorgfalt entwickelt und hoffe, meine Interpretation wird dem Gericht und seiner Geschichte gerecht. Vielleicht inspiriert es Sie ja dazu, einmal das Originalrezept auszuprobieren.

Zur Person

THUY DIEM PHAM

Die Köchin und Gastronomin führt in London das preisgekrönte Restaurant „The Little Viet Kitchen“ mit dem Ziel, den wahren Geschmack Vietnams auf den Tisch zu bringen. Sie wuchs in Hanh My, einem Dorf im Süden Vietnams, auf und kam als Achtjährige 1989 mit ihrer Familie nach Großbritannien. Ihre Küche ist nachhaltig von den Erinnerungen an ihre Kindheit geprägt, das Verwenden von frischen, biologisch angebauten Zutaten liegt ihr besonders am Herzen. Auf Instagram lassen sich bereits über 115.000 Follower, unter ihnen etwa Yotam Ottolenghi und Jamie Oliver, von ihrem Kochstil rund um authentisch Vietnamesisches mit modernem Zugang inspirieren.

BÚN GÀ HUÊ

4 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 70 Minuten

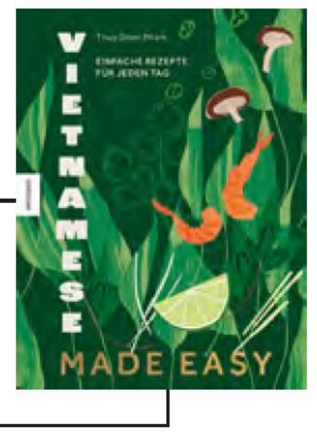
2 TL Pflanzenöl
10 Schalotten *(oder 2 mittelgroße Zwiebeln; geschält und halbiert)*
100 g Ingwer mit Schale *(halbiert und angedrückt)*
6 Stängel Zitronengras *(angedrückt)*
½ frische Ananas *(geschält und geviertelt, den harten Strunk herausgeschnitten)*
10 Sternanis
1 TL Koriandersamen
400 g Vermicelli-Reisnudeln
100 g Sojasprossen
3 l Hühnersuppe
4 Hühnerbrustfilets *(am besten vom Maishähnchen; à ca. 200 g)*
6 TL Fischsauce
6 TL Kristallzucker
3 TL Salz
3 Hühnersuppenwürfel *(zerbröselt)*
3 TL Pflanzenöl *(oder Hühnerbrustfett)*
1 TL Garnelen- oder Umamipaste
4 EL Chiliöl *(oder Zitronengras-Chiliöl, siehe Tipp, plus mehr zum Servieren)*

ZUM GARNIEREN
1 große rote Zwiebel *(geschält und längs fein aufgeschnitten)*
10 g frische Thaibasilikumblätter
10 g frische Blätter Vietnamesische Minze *(oder Blätter einer anderen Minzsorte)*
3 Frühlingszwiebeln *(geputzt und fein gehackt)*
200 g Bananenblüten *(in Streifen geschnitten,optional)*
200 g Wasserspinat *(Morning Glory, in Streifen geschnitten, optional)*
1 Bio-Limette *(geviertelt)*

TIPP
Für ein Zitronengras-Chiliöl: 500 ml Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen, 25 g Knoblauch und 50 g rote Schalotte (beides fein gehackt) zugeben und etwa 2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch gelb wird. 100 g fein gehacktes Zitronengras (unteres Ende und äußere harte Blätter vorher entfernt), 25 g Chiliflocken, 50 g feinster Zucker, 15 g Salz, 1 EL Fischsauce, 1 EL helle Sojasauce und 200 ml Chiliöl zugeben und 30 Minuten bei niedriger Hitze garen. Gelegentlich umrühren. Ohne Deckel über Nacht abkühlen lassen. Luftdicht verschlossen hält es sich im Kühlschrank bis zu drei Monate.

1 Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Schalotten, Ingwer und Zitronengras darin anbräunen und beiseitestellen. Die Ananasstücke zugeben und 5 Minuten rundum anbräunen. Danach mit den anderen angebräunten Zutaten beiseitestellen.
2 Inzwischen Sternanis und Koriandersamen in einer weiteren Pfanne ohne Öl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. In ein Gewürz- oder Teesieb geben (oder in ein Mulltuch füllen und zubinden) und beiseitestellen. Reisnudeln gemäß Packungsanweisung kochen, dann in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Die Sojasprossen in einer ofenfesten Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, einige Sekunden ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und beiseitestellen.
3 Suppe zusammen mit den angebräunten Zutaten und dem Gewürzsieb/Mulltuch in einem Topf mit 500 ml Wasser aufkochen. Die Hühnerbrustfilets zufügen und bei hoher Hitze 5 Minuten garen. Schaum abschöpfen, dann die Temperatur reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
4 Die Hühnerbrustfilets herausnehmen und einige Minuten in Eiswasser legen. Anschließend in Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Suppe bei niedriger Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dann Ananas, Ingwer, Zitronengras und Gewürz- bzw. Teesieb (oder Mulltuch) herausnehmen. Mit Fischsauce, Kristallzucker, Salz, Suppenwürfeln, Pflanzenöl (oder Hühnerfett) und Garnelen- oder Umamipaste würzen. Das Chiliöl zugießen und die Suppe bis zum Servieren köcheln lassen. Sie sollte kochend heiß sein!
5 Die Nudeln auf die Servierschüsseln verteilen und mit roter Zwiebel, Sojasprossen und Hühnchenstreifen belegen. Dann die heiße Suppe darübergießen. Mit den Zutaten zum Garnieren bestreuen und mit jeweils einer Limettenspalte servieren. Wer es gern scharf mag, gibt noch etwas mehr Chiliöl dazu.

Mehr wunderbare Rezepte von Thuy Diem Pham finden Sie in „Vietnamese Made Easy"
Knesebeck, € 28,80



Jetzt wird's schön knusprig

Die GUSTO-Redakteurinnen teilen persönliche Lieblingsgerichte, die sie privat immer wieder zubereiten – angerichtet auf dem Geschirr, das sie auch zu Hause verwenden. Dieses Mal verraten sie Gerichte, bei denen es kracht und knuspert.

Rezepte: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic, Susanne Jelinek **Fotos:** Dieter Brasch

Karfiol-Wings *mit Honig-Senf-Dip*

Vor drei Jahren hat meine Tochter beschlossen, sich vegetarisch zu ernähren, während ihr Bruder ein Fleischtiger ist. Unter diesen Umständen ist es nicht immer einfach, den Geschmack von allen zu treffen. Aber dieses Gericht hat die ganze Familie ins Herz geschlossen! Die knusprigen, leicht scharfen Wings und der süße Dip ergänzen sich perfekt und passen unfassbar gut zusammen. Pluspunkt für Gestresste: Die Karfiol-Wings sind ganz einfach zuzubereiten und stehen in knapp einer Stunde fix und fertig am Tisch.
—— *Kerstin*

4 Portionen
ZUBEREITUNG:
ca. 1 Stunde

1 Karfiol
½ TL Senfkörner *(optional)*
20 g Petersilie *(fein gehackt)*

PANADE
250 ml Buttermilch
50 g glattes Mehl
1 EL Senf
3 EL feine Haferflocken
60 g Cornflakes
60 g Semmelbrösel
½ TL Chilipulver
½ TL Kurkuma
1 TL Meersalz

HONIG-SENF-DIP
60 g Senf
40 g Agavendicksaft
40 g Honig
50 ml Pflanzenöl
2 EL Zitronensaft
¼ TL Cayennepfeffer

Meersalz, Pfeffer (frisch gemahlen), Öl

1 Rohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2 Karfiol in Röschen teilen. Buttermilch, Mehl, Senf und Haferflocken vermischen. Röschen mit der Marinade vermengen.
3 Cornflakes in einem Cutter fein mahlen. Mit Semmelbröseln, Chilipulver, Kurkuma und Meersalz vermischen. Röschen darin wälzen, auf das Backblech legen, mit Öl bepinseln und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen. Röschen wenden und ca. 20 Minuten weiterbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4 Für den Dip alle Zutaten mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Dip mit Senfkörnern (falls verwendet) bestreuen.
5 Karfiol-Wings aus dem Rohr nehmen, mit Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreuen und mit Honig-Senf-Dip servieren.

TIPP
Besonders knusprig werden die Wings, wenn man während des Backens kurz die Ofentür öffnet, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Knuspriger Reissalat *mit Ingwerdressing*

Wenn es ordentlich knuspert, hat man mich in der Tasche. Deshalb hat mich der virale „Crispy Ricesalad" sofort angelacht. Ich mache nun in weiser Voraussicht gerne mehr Reis und bin somit in Sachen knuspriger Salat allzeit bereit. Ganz so bunt wie hier geht es in meiner Salatschüssel übrigens selten zu: Es kommt einfach das hinein, was gerade verbraucht werden sollte, das können auch nur Karotten und Kraut sein. Ach ja: Probieren Sie bitte die Dressing-Alternative in den Tipps – großes Mmmh!

—— *Susanne*

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 45 Minuten

400 g gegarter, weißer Reis *(ausgekühlt, z.B. Jasmin oder Basmati)*
4 EL Sojasauce
je 1 EL Chiliöl und Sesamöl
250 g TK-Edamame *(Sojabohnen)*
100 g Belugalinsen
2 gr. Karotten
1 gr. rote Zwiebel
1 Mini-Gurke
1 roter Paprika
100 g Rotkraut
100 g Spitzkraut
2 Jungzwiebeln

INGWERDRESSING
20 g Ingwer
60 ml Olivenöl
60 ml Sesamöl
3 EL Sojasauce
4 TL Reisessig
1–2 EL Agavendicksaft

1 Backrohr auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2 Reis mit Sojasauce, Chili- und Sesamöl mischen. Auf dem Blech in einer dünnen Schicht verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 (je nach Reissorte bis zu 40) Minuten knusprig backen *(siehe Tipps)*. Reis zwischendurch zwei-, dreimal durchmischen, so wird er von allen Seiten knusprig.
3 Hülsenfrüchte im Dampfgarer, alternativ in heißem Wasser garen. Karotten und Zwiebel schälen. Sämtliches Gemüse in möglichst dünne, mundgerechte Streifen schneiden.
4 Ingwer schälen und grob zerkleinern. Mit restlichen Dressingzutaten mischen, mit einem Stabmixer cremig mixen.
5 Reis aus dem Rohr nehmen und kurz überkühlen lassen. Gemüse und Hülsenfrüchte mit dem Dressing vermischen, Reis darauf verteilen und kurz vor dem Essen untermischen.

TIPPS
- Köstliche Alternative: Marinieren Sie den Reis mit einem Mix aus Sesamöl und Teriyaki- oder Hoisinsauce.
- Der Reis soll nicht zu hart werden. Deshalb nach etwa 25 Minuten immer wieder probieren: Er soll außen knusprig und innen noch etwas weich sein.
- Cremige Dressingalternative: 4 TL Sesamöl mit 4 EL Sojasauce, Saft einer Limette, 1 EL hellem Miso und 100 g japanischer Mayonnaise mischen.

Die Stimme der Region. Seit 1904.

120 KLEINE ZEITUNG

Salt and Pepper Chicken

Eine der schönsten Seiten von Social Media ist, dass man in die Küchen der ganzen Welt schauen kann. Dabei entdecke ich immer wieder Gerichte, die anderswo unglaublich beliebt sind, hierzulande aber kaum jemand kennt. So auch das Salt and Pepper Chicken! Es gehört zu den beliebtesten Takeaway-Speisen Englands, hat seinen Ursprung in China und sollte (meiner Meinung nach) auch in Österreich bekannter werden. Knuspriges Henderl, eine unwiderstehliche Gewürzmischung und viel Aroma – was kann da schon schiefgehen?
—— *Melisa*

4 Portionen
ZUBEREITUNG:
ca. 45 Minuten

700 g Hendlkeulen *(ohne Haut und Knochen)*
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Reiswein *(optional)*
100 ml Milch
½ verquirltes Ei *(siehe Tipps)*
200 g Mehl
50 g Speisestärke
¼ TL Backpulver
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chili
1 daumengroßes Stück Ingwer
3 Jungzwiebeln

GEWÜRZMISCHUNG
1 TL Zucker
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
2 Prisen 5-Gewürze-Pulver *(optional)*
½ TL Knoblauchpulver
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Chiliflocken
—
Öl

1 Huhn in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel salzen, pfeffern und mit Reiswein, Milch und Ei vermengen. 10 Minuten ziehen lassen.
2 Für die Gewürzmischung alle Zutaten vermischen.
3 Mehl, Speisestärke und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Hühnerstücke einzeln aus der Marinade heben, etwas abtropfen lassen und in der Mehlmischung wenden. Dabei mit den Händen das Mehl fest an das Fleisch drücken. Herausheben und in einem Sieb das überschüssige Mehl absieben.
4 5 Finger hoch Öl in einem Topf erhitzen. Hendl portionsweise frittieren. Herausheben und abtropfen lassen. Damit das Fleisch besonders knusprig wird, kann das Hendl ein zweites Mal für ca. 1 Minute frittiert werden. Beiseitestellen.
5 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Den weißen Teil der Jungzwiebeln in Ringe schneiden, den grünen Teil grob schneiden.
6 In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Jungzwiebeln kurz anbraten, Hendl zugeben und kurz mitbraten. Großzügig mit der Gewürzmischung bestreuen.

TIPPS
- Man benötigt für dieses Rezept nur ein halbes Ei. Wir verquirlen ein ganzes Ei und geben in etwa die Hälfte zum Huhn. Den nicht benötigten Rest können Sie bis zu 2 Tage luftdicht abgedeckt im Kühlschrank lagern.
- Es bleibt etwas Gewürzmischung übrig, diese hält problemlos in einem Schraubglas für mehrere Monate.

SONNE DES WINTERS

Süß, säuerlich, bitter, frisch und saftig – Orangen bringen die unterschiedlichsten Geschmackskomponenten ins Essen. Kulinarikautorin und Hotelbesitzerin Jamie Schler feiert mit ihren Rezepten die sonnigen Früchte, die jetzt Hochsaison haben.

Rezepte: Jamie Schler **Fotos:** Ilva Beretta, Lilli Person **Text:** Susanne Jelinek

Der Ursprung kulinarischer Vorlieben ist oft in der Kindheit zu finden. Jamie Schlers Leidenschaft für Orangen ist dafür ein wunderbares Beispiel. Schler wuchs in Florida (heutzutage einer der größten Orangenproduzenten weltweit) auf, umgeben von den berühmten Zitrusplantagen am Indian River. Im Winter drehte sich alles um Grapefruits, Mandarinen und Orangen – schon damals war es Schlers liebste Jahreszeit. Die ganze Familie machte dann Samstagsausflüge zu den Orangenhainen und kehrte mit prall gefüllten Taschen wieder heim. Diese wurden in der kühlen Garage aufgereiht, und die Kinder durften so viel davon essen, wie sie wollten. Wenn sich die Taschen leerten, wurde für Nachschub gesorgt. „Wir schälten die Früchte und aßen sie einfach so, eine nach der anderen. Meine Eltern hätten nie daran gedacht, damit ein Soufflé oder einen Kuchen zuzubereiten."

Ich denke, in meinen Adern fließt Orangensaft.

Jamie Schler

Seit langem lebt Schler nun schon in Frankreich, doch die Liebe zu Orangen (vor allem im Herbst und Winter) ist ihr geblieben. „Ich denke, in meinen Adern fließt Orangensaft", sagt sie dazu. Die Besitzerin des Hôtel Diderot in Chinon und erfolgreiche Foodautorin *(Life's a feast, The Washington Post)* isst täglich noch immer ein bis zwei Orangen. Hinzugekommen ist mit den Jahrzehnten eine riesige Experimentierfreude. Ob die aromatische Schale oder die Frucht in Stücken, Spalten und Scheiben, ob beim Kochen oder Backen, ob als Pulver, Extrakt oder Likör: Schler findet immer neue Wege, um Orangenaromen in der Küche zu einzusetzen. Es ist keine Übertreibung, sie als waschechte Orangenexpertin zu bezeichnen. Ihre wichtigsten Erkenntnisse? „Die Orange arbeitet sehr gut mit dem gesamten Gewürzspektrum zusammen, von kräftig bis delikat, von Kreuzkümmel über Safran bis zu Zimt. Sie harmoniert mit vielen frischen Kräutern wie Rosmarin, Minze, Salbei, Basilikum, Thymian und Koriander. Und sie passt wunderbar zu Fisch und Meeresfrüchten, aber eigentlich auch zu jeder Art von Fleisch." Gar nicht zu reden von den vielen Gemüsesorten, die von einer Kombination mit Orangen profitieren. Süßkartoffeln, Rote Rüben, Fenchel, Chicorée, Karotten oder auch Kürbis sind stimmige Begleiter, genauso wie im süßen Bereich Beeren, Nüsse, Schokolade und Vanille. „Kurzum: Orangen passen im Grunde genommen zu allem, und genau dies macht sie zu einer außergewöhnlichen und unverzichtbaren Zutat, zu einem bemerkenswerten Allround-Würzmittel."

Wenn Sie nun Gusto auf Orangen bekommen haben (man kann ja kaum anders!), sollten Sie am besten gleich loslegen: Mit dem Winter ist die ideale Zeit gekommen, um Schlers Rezepte, die sie in ihrem ersten Kochbuch *Orangen* teilt und von denen Sie schon auf den kommenden Seiten einige entdecken können, auszuprobieren. Aber Achtung: Es könnte mit einer neuen Liebe enden.

GUSTO-Empfehlung

Süße und herzhafte Rezepte mit Orangen von Jamie Schler **Ars Vivendi, € 28,90**

IN ORANGE GESCHMORTER CHICORÉE MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN UND SPECK

2–4 Portionen als Beilage

2 kleine Bio-Saftorangen
½ rote oder gelbe Zwiebel
2 mittelgroße oder 4 kleine Chicorée-Köpfe
2 EL Olivenöl
2–3 EL geräucherte Speckwürfel *(oder 3–4 Streifen Frühstücksspeck, in kleine Stücke geschnitten)*
¼ TL Honig

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Mit einem Sparschäler von 1 Orange zwei lange, breite Zesten abziehen. Die Orangen auspressen und 185 ml Saft abmessen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Von den Chicoréeköpfen die äußeren, nicht so schönen Blätter abziehen und das Gemüse längs halbieren.
2 In einer Pfanne, in der alle Chicoréehälften nebeneinander Platz haben, 1 ½ EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin 3 Minuten glasig weich anschwitzen. Wenn nötig, die Temperatur reduzieren, damit sie nicht anbrennen.
3 Den Speck zugeben und 3–4 Minuten mitbraten, bis er anfängt, sich braun zu verfärben (Frühstücksspeck sollte knusprig sein), und die Zwiebel zusammengefallen, sehr weich und karamellisiert ist. Zwiebel und Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4 Den restlichen ½ Esslöffel Öl in die Pfanne geben, die Chicorée mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und etwa 6 Minuten braten. Zwischendurch alle 1–2 Minuten wenden, bis sie rundum leicht gebräunt sind. Wenn nötig, 1–2 Minuten länger braten. Den Herd auf eine niedrigere Stufe einstellen.
5 Die Pfanne vom Herd nehmen und die zwei Zestenstreifen sowie den Orangensaft hineingeben. Achtung, der Saft wird sofort aufsprudeln. Wenn es nicht mehr so stark kocht, die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die Chicorée im Orangensaft 6–8 Minuten leise köcheln lassen. Dabei alle 1–2 Minuten wenden.
6 Wenn der Saft zu einem Sirup eingekocht ist, 65 ml (4 EL) Wasser angießen und den Honig unterrühren. Sehr leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Noch wenige Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit zu einem sämigen Sirup reduziert ist, der kurz davor ist zu karamellisieren, und die Chicorée sehr weich sind. Speck und Zwiebeln zurück in die Pfanne geben und kurz miterhitzen. Die Orangenzesten herausnehmen und wegwerfen und den Chicorée sofort servieren.

Geschmorter Chicorée ist eine sehr beliebte Beilage zu französischen Mahlzeiten, schlicht zubereitet, einfach in Butter karamellisiert und anschließend in Wasser gar gedünstet. Sanftes Anbraten karamellisiert die Chicoréeköpfe, das Schmoren in Orangensaft dagegen mildert ihre bittere Note, bewahrt aber einen Hauch von Schärfe, die gut zur Süße der Orange und zum salzig-rauchigen Aroma der in Speck gebratenen Zwiebel passt. Dies ist, vor allem in Kombination mit gebratenen Kartoffeln oder Karotten, eine wirklich köstliche Beilage zu Lamm- oder Schweinekoteletts, gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch. Für eine fleischlose Beilage einfach den Speck weglassen und stattdessen nach Belieben vor dem Servieren etwas zerkrümelten Blauschimmelkäse darüberstreuen.

FISCH-TAJINE MIT SALZZITRONEN, OLIVEN, ORANGE UND SAFRAN

Diese Fisch-Tajine ist ebenso exotisch, wie sie einfach zuzubereiten ist. Die klassische marokkanische Tajine als Kombination von Salzzitronen und Oliven wird dieses Mal mit einem dicken, fleischigen, zarten und saftigen Fischfilet vereint. Die Orange verleiht der fein gewürzten Sauce einen Hauch von Süße. Safran sorgt für aromatische Tiefe und natürlich eine tolle Farbe. Dieses ansprechende und sättigende Rezept für zwei Personen hat Jamie Schlers Mann in Marokko kennengelernt. „Heute kocht er es für mich am Valentinstag." Zu heißem Couscous servieren, garniert mit etwas Koriandergrün.

2 Portionen

2 TL Ras el Hanout *(plus mehr zum Abschmecken)*
1 TL Orangenpulver *(siehe Tipp)*
1 Prise rotes Adobo-Chilipulver *(plus mehr zum Abschmecken)*
170 g dicke Kabeljaufilets *(oder anderer festfleischiger Fisch)*
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel *(gehackt)*
1 Knoblauchzehe *(gehackt)*
1 mittelgroße Kartoffel *(geschält und in kleine Würfel geschnitten)*
½ Zucchini *(geschält und in kleine Würfel geschnitten)*
½ grüne Paprikaschote *(Samen und Scheidewände entfernt, gehackt)*
1 kleine Salzzitrone *(halbiert oder geviertelt)*
2 EL kleine, getrocknete Sultaninen
1 mittelgroße Bio-Orange *(in Filets geschnitten)*
2 Prisen gemahlener Safran *(oder Kurkuma)*
180 g violette Oliven *(oder Niçoise-Oliven)*
2 EL gehacktes Koriandergrün *(plus mehr zum Garnieren)*
1 kleine Bio-Bitterorange *(alternativ 1 Bergamotte oder 1 kleine süße Bio-Orange, optional)*

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ras el Hanout, Orangenpulver und Chilipulver in einer kleinen Schüssel verrühren. Fischfilets damit von beiden Seiten einreiben. Je mehr Sie verwenden, desto würziger wird es.
2 Öl in einem großen Schmortopf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und gut vermengen. Fisch mit der Hautseite nach unten darin kurz (1–2 Minuten) anbraten, wenden und von der anderen Seite sautieren. Der Fisch sollte sich außen verfärben und leicht zusammenziehen, aber nicht durchgaren. Vorsichtig aus dem Topf heben und auf einen Teller legen.
3 Kartoffel, Zucchini, Paprikaschote, Salzzitrone, Sultaninen und Orangenfilets mit gerade so viel Wasser in den Topf geben, dass das Gemüse bedeckt ist. Salz, Pfeffer, Safran und je 1 Prise Ras el Hanout und Chilipulver zugeben und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Nach Bedarf Wasser angießen, damit die Kartoffeln bedeckt bleiben.
4 Wenn das Gemüse gar ist, den Fisch zusammen mit Oliven, Koriandergrün und nach Belieben 1 Spritzer Saft von der Bitterorange zurück in den Topf legen. Kurz sieden lassen, bis die Filets gerade durchgegart sind. Dabei noch ein wenig Wasser zugießen, sodass die Filets nicht mehr als bis zur Hälfte in der Sauce liegen. Das dauert nur wenige Minuten. Die Sauce abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Heiß servieren und mehr Koriandergrün dazureichen.

TIPP

Sie können Orangenpulver kaufen, aber auch selbst herstellen: Dafür von Ober- und Unterseite (am Stielansatz und am Blütenpol) jeweils 1 cm entfernen. Übrige Frucht einschließlich der Schale so fein wie möglich in Scheiben hobeln und nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 90 °C etwa 4 Stunden im Rohr trocknen, alle 30 Minuten wenden. Sie sind fertig, wenn die Schale und die Mitte des Fruchtfleischs knusprig, aber nicht verbrannt sind. Vom Papier lösen, auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. In einer Mühle oder einem Mörser zu feinem Pulver verarbeiten. Eine mittelgroße Orange ergibt etwa 5 EL Pulver. Luftdicht im Kühlschrank etwa 1 Monat haltbar. Man kann es auch im Teig für Kuchen & Co., aber auch in Suppen, Eintöpfen und Marinaden verwenden.

PASTA MIT ORANGE UND SPECK

Orange und Speck ist eine eher ungewöhnliche Kombination aus süß und salzig, ergibt aber eine phänomenale Nudelsauce. Die Orangen-Oberssauce ist schnell und einfach zubereitet, man muss sie allerdings im Auge behalten und immer wieder umrühren. Nudeln mit noch mehr Speck und Kräutern untermengen, schon hat man ein wohlschmeckendes, außergewöhnliches Gericht.

4 Portionen als Vorspeise oder
2–3 Portionen als Hauptgericht

60 g Speck *(Prosciutto, Coppa oder einen anderen luftgetrockneten Schinken in feinen Scheiben)*
2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel *(gehackt)*
Abrieb und Saft *(85 ml)* von 1 unbehandelten Bio-Orange
200 g Schlagobers
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ TL Zitronensaft *(plus mehr zum Abschmecken)*
300 g Fettuccine oder Tagliatelle *(vorzugsweise frisch zubereitet)*
1 TL frischer Oregano oder Thymian *(gehackt)*
frisch geriebener Parmesan *(zum Servieren, optional)*

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ein Drittel vom Speck hacken, den Rest in dünne Streifen schneiden und beiseitestellen.
2 Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anschwitzen, bis sie glasig und an den Rändern leicht bräunlich wird. Den gehackten Speck zur Zwiebel geben und 2 Minuten mitbraten, umrühren. Die Temperatur leicht reduzieren und Orangensaft sowie etwa 1 TL Orangenabrieb unterrühren. 2 Minuten einkochen lassen, dabei weiterrühren.
3 Obers, restlichen Orangenabrieb, Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft einrühren und unter ständigem Rühren weitere 2–3 Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Abschmecken und nach Belieben mit Salz, Pfeffer oder Zitronensaft nachwürzen. Den Topf vom Herd nehmen.
4 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente garen. Gelegentlich rühren, damit sie nicht zusammenkleben. Bei frischen Nudeln dauert dies etwa 3 Minuten, bei getrockneten wie auf der Packung angegeben. Abgießen und die Nudeln zurück in den Topf oder in eine große Servierschüssel füllen.
5 Die Orangen-Oberssauce über die Nudeln gießen und alles gut vermengen. Speckstreifen und Oregano unterrühren. Heiß servieren und geriebenen Parmesan extra dazureichen, sodass sich jeder nach Belieben nehmen kann.

ORANGEN-ROSMARIN-HOCHZEITSTAGSHUHN

Zu diesem Gericht hat Jamie Schler eine besondere Verbindung: „Huhn mit Rosmarin und Orange war das Hauptgericht bei meinem Hochzeitsessen, das perfekte Herzstück einer von meinem Mann Jean-Pierre und mir selbst zubereiteten ländlichen Mahlzeit." Durch das Marinieren nimmt das Fleisch das Aroma der Zitrusfrucht auf und wird gleichzeitig zarter. Da das gewürzte Fleisch zunächst in der Pfanne angebraten wird, bekommt es eine herrlich knusprige Haut. Fertiggegart wird es dann im Ofen, weshalb es ein so schön unkompliziertes Gericht ist. Es schmeckt kalt genauso gut wie heiß. Auf Reis, Pilaw oder Getreide servieren.

4–6 Portionen

1 Huhn *(1,8 kg, in Stücke zerlegt, oder entsprechend viele Hühnerteile nach Wahl)*
250 ml frisch gepresster Orangensaft
1 Bio-Zitrone *(die Schale abgerieben, Saft ausgepresst)*
6 Zweige frischer Rosmarin
100 g Weizenmehl
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL geräuchertes Paprikapulver
65 ml *(4 EL)* Pflanzenöl zum Braten
65 ml *(4 EL)* Hühnersuppe
½ kleine Bio-Orange *(Saft ausgepresst)*
½ Bio-Zitrone *(Saft ausgepresst)*
1 EL Rohrohrzucker
1 EL Abrieb einer unbehandelten Bio-Orange
1 kleine Bio-Orange *(in hauchdünne Scheiben geschnitten)*

1 Hühnerteile abspülen und trocken tupfen. Überschüssige Fettstücke und Haut entfernen. Fleisch mit Orangensaft und dem Saft der ganzen Zitrone in eine geräumige Glasschüssel geben, in der die Stücke gerade gut Platz haben. Zitronenabrieb aufbewahren. Die Nadeln von zwei Rosmarinzweigen fein hacken und mit der Marinade verrühren. Gut mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen, zwischendurch wenden.

2 Kurz vor der Zubereitung die Hühnchenstücke abtropfen lassen. Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer großen Schüssel gut durchmischen. Jeweils 1–2 Hühnerstücke gleichzeitig in der Mehlmischung wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Das Fleisch auf einem sauberen, trockenen Teller beiseitestellen.

3 In einer großen Pfanne die Hälfte des Öls stark erhitzen. Die Hühnchenstücke portionsweise im heißen Fett rundum braun und knusprig anbraten. Das kann pro Portion bis zu 10 Minuten dauern. Nach Bedarf das restliche Öl in die Pfanne geben.

4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die kräftig angebratenen Fleischstücke nebeneinander in eine große, flache Bratform legen. Suppe um die Stücke herum angießen, diese sollen höchstens bis zur Hälfte in Flüssigkeit liegen. Den Saft der halben Orange und der halben Zitrone in die Suppe gießen. Das Fleisch gleichmäßig mit braunem Zucker und Zitronen- sowie Orangenabrieb bestreuen. Die übrigen Rosmarinzweige in der Flüssigkeit um die Fleischstücke herum verteilen und auf jedes Hühnchenstück eine dünne Orangenscheibe legen. Etwa 45 Minuten garen, bis das Fleisch bis zum Knochen durchgegart und weich ist.

DAS BESTE KÄSEFONDUE

Käse, Wein, Stärke, Gewürze – was so einfach klingt, könnte in der Ausführung nicht komplexer sein. Welcher Käse? Welcher Wein? Auf die Qualität der Käsesorten kommt es an, dann ist (fast) alles erlaubt.

Text: Melisa Hadzic

Käsefondue ist kein Essen, das man sich so nebenher in den Mund schiebt. Weil es mehr als ein Gericht ist. Fondue zu essen bedeutet auch: in guter Gesellschaft genießen, plaudern, trinken, gerne stundenlang. Gelegentlich taucht man einen Brotwürfel in den dampfenden Fonduetopf und versucht, daran das Maximum an Käse haften zu lassen. An dieser Stelle zeigt sich schon, wer Fondueprofi ist: Während Anfänger ihren Brotwürfel einmal senkrecht durch den Topf ziehen, wissen erfahrene Fondueliebhaber, wie es wirklich geht. Sie drehen zunächst eine kraftvolle Runde am Topfrand entlang und ziehen anschließend eine schwungvolle Acht durch die Mitte. Wenn das Brot nun vollständig unter einer dicken Schicht geschmolzenen Käses verschwunden ist, ist das Glück perfekt.

Als „Arme-Leute-Essen der Älpler" bezeichnete Dominik Flammer, Autor des preisgekrönten Standardwerks *Schweizer Käse* einst das Käsefondue in einem Gespräch mit dem *Kurier*. Eine überraschende Aussage, wenn man sich die Preise in den hiesigen Käsereien ansieht. Doch in den Schweizer Alpen gab (und gibt) es vor allem eine Zutat im Überfluss – Käse. Damit sollen Sennen, die hoch oben in den Bergen lebten, vor einigen Jahrhunderten neue Rezepte probiert und zufällig das Fondue erfunden haben. Ob es sich dabei um eine Legende handelt, ist unter Historikern bis heute umstritten. Ebenso ungeklärt bleibt, ob der genaue Ursprung des Käsefondues in der Schweiz oder in Savoyen, Frankreich, liegt. Fest steht jedoch, dass das erste deutschsprachige Rezept aus dem Kochbuch von Anna Maria Gessner stammt: Bereits 1699 veröffentlichte die Zürcherin ein Rezept mit dem Titel „Käß mit wein zu kochen".

Fondue zu essen, bedeutet auch, in guter Gesellschaft zu genießen.

Dass aus dieser einfachen Mahlzeit die Urmutter des heute so beliebten Sharing-Dinners wurde, ist der Schweizerischen Käseunion zu verdanken. Um den Käsekonsum zu steigern, erklärte sie das Fondue zum Nationalgericht. Mit dem Slogan „Fondue ist gut und macht gute Laune" wurde ab den 1950er Jahren aktiv Marketing betrieben – mit großem Erfolg, auch weit über die Schweizer Grenzen hinaus. Heute ist das Käsefondue längst kein Arme-Leute-Essen mehr, symbolisiert Genuss und Geselligkeit und erfreut sich besonders in der kalten Jahreszeit großer Beliebtheit. Vor allem zu Silvester gehört es auch in vielen österreichischen Haushalten einfach dazu.

WELCHEN KÄSE LIEBT DAS FONDUE?

Im Kanton Freiburg in der Schweiz soll das Fondue verwurzelt sein. Hier wurde ein spezieller Käse entwickelt, der perfekte Schmelzeigenschaften besitzt und mit intensivem Geschmack überzeugt: der Vacherin Fribourgeois. Er scheint wie geschaffen für Fondue und brilliert im Alleingang oder als Partner von Le Gruyère. Auch Käse-Experte Flammer empfiehlt eine Mischung aus diesen beiden Sorten: moitié-moitié, also halbe-halbe. Sibylle Groux, Fondue-Weltmeisterin 2023 in der Kategorie Amateure, setzt auf eine geschmackvolle Dreifaltigkeit aus drei Schweizer Käsesorten. Sie ergänzt die beiden Klassiker um den weniger bekannten Bon Vaudois. Über fünf Jahre tüftelte Groux am Rezept, das ihr schließlich den Weltmeistertitel sicherte. Das exakte Verhältnis und die weiteren Zutaten bleiben ein Geheimnis, ein Detail verrät sie jedoch: „Die Hälfte besteht aus fein geriebenem Gruyère, der sieben bis acht Monate gereift ist."

Je nach Region wird Käsefondue in der Schweiz unterschiedlich zubereitet. In Appenzell kommt beispielsweise ausschließlich Appenzeller Käse in verschiedenen Reifegraden in den Topf, während in Genf eine Mischung aus Gruyère und Raclettekäse bevorzugt wird. Im Osten wird häufig Tilsiter verwendet, während in der Region Basel Gruyère, Vacherin und Appenzeller dominieren. Fast jede Region, ja sogar jede Familie, hat eben ihre eigene Idee vom besten Fondue. Und bei uns? Begeistert etwa die Jumi-Fondü-Mischung viele Käseliebhaber mit ihrem Geschmack: Die Wiener Käserei mit Schweizer Wurzeln, die ihren Käse größtenteils aus dem Emmental bezieht, kombiniert dafür einen harten Schlossberger Bergkäse, der mit seinen Salzkristallen für den richtigen Salzgehalt sorgt, mit Appenberger Käse, der für Cremigkeit und Würze zuständig ist. Wer auf österreichischen Käse setzen möchte, kann je zur Hälfte Berg- und Schnittkäse aus der Alpenregion verwenden. Vorarlberger Bergkäse, Tiroler Alpkäse, Salzburger Bierkäse oder Tiroler Graukäse sind dabei die richtige Wahl.

Obwohl junger Käse in der Regel bessere Schmelzeigenschaften hat, sind ausgereifte Hartkäsesorten geschmackvoller. Deswegen sollte man darauf achten, würzige, harte Sorten immer mit einem Schnitt-, Raclette- oder cremigen Weichkäse zu kombinieren. Reines Weichkäsefondue ist ebenfalls möglich, erfordert aber eine drastische Reduktion der zugegebenen Flüssigkeit aufgrund des hohen Wassergehalts. Oft genügt ein Schuss Wein, Essig oder Zitronensaft. Wer experimentieren möchte, kann auch Comté, Cheddar oder Blauschimmelkäse hinzufügen. So lassen sich spannende Kreationen entdecken.

AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN

Der mehrfache Käse-Weltmeister und Affineur Walo von Mühlenen ist überzeugt, dass jeder ein schmackhaftes Käsefondue relativ einfach selbst herstellen kann. Der Schlüssel dazu liege in der Verwendung hochwertiger Zutaten. „Am besten kauft man den Käse am Stück und reibt ihn selbst. Es kostet nicht viel mehr Zeit, schmeckt aber garantiert besser", betont von Mühlenen. Problematisch sei es auch, Wein von minderer Qualität zu verwenden. Für alle, die von der Vielzahl an Möglichkeiten überfordert sind oder in ihrer Region keine große Auswahl haben, hat der Käseexperte einen einfachen Rat: „Greifen Sie zu Ihrem Lieblingskäse." Dabei gibt es allerdings zwei Einschränkungen: Parmesan und fadenziehende Sorten wie Mozzarella oder junger Emmentaler eignen sich nicht für Fondue. Für ein gelungenes Ergebnis empfiehlt er stattdessen jeden gut gereiften Schnittkäse.

WIE VIEL KÄSE BRAUCHT ES PRO PERSON?

Diese Frage stellt sich jedes Mal aufs Neue. Um sicherzustellen, dass es weder zu knapp noch zu üppig wird, empfiehlt sich, etwa 180 bis 250 Gramm Käse pro Person einzuplanen. Die

Fotos: iStockphoto.com

genaue Menge hängt davon ab, wie groß der Hunger der Gäste ist und ob zusätzliche Gänge wie Vorspeisen oder Desserts serviert werden. Für eine gesellige Runde von vier Personen kann man daher mit etwa 800 Gramm Käse rechnen.

EIN SCHLUCKERL HAT NOCH NIE GESCHADET

Weißwein ist neben Käse die wichtigste Zutat. Die Säure des Weins sorgt dafür, dass der Käse gleichmäßig schmilzt, sich zu einer cremigen Masse verbindet und der Geschmack abgerundet wird. Wie beim Kochen gilt auch hier: Der Wein muss schmecken, denn er prägt das Aroma des Fondues. Am besten eignen sich leichte, trockene Weißweine wie Sauvignon Blanc oder Riesling. Auch Schaumweine wie Sekt oder Champagner sind eine spannende Alternative. Durch die Bläschen wird das Fondue luftig und erhält Raffinesse. Wer experimentierfreudig ist, kann außerdem Bier oder kohlensäurehaltigen Most verwenden, beides sorgt für ähnliche Effekte.

Typisch ist zudem die Zugabe von Spirituosen wie Kirschwasser, Cognac oder Calvados, die dem Fondue zusätzliche geschmackliche Tiefe verleihen. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten: erst nur eine kleine Menge hinzugeben und nach Bedarf nachgießen. Getränke mit einem hohen Alkoholgehalt sind nämlich sehr dominant und können den Geschmack des Käses schnell überlagern.

GEHT DAS AUCH ALKOHOLFREI?

Man mag es kaum glauben, aber das Original-Fondue kommt ganz ohne Alkohol aus. Das traditionelle Freiburger Fondue besteht sogar lediglich aus Vacherin Fribourgeois und Wasser – ein puristisches Rezept, das mit reinem Käsegeschmack überzeugt. Wer bei Fonduerezepten mit zwei oder mehreren Käsesorten auf Alkohol verzichten möchte, hat viele Alternativen: Statt Wasser eignen sich Fruchtsäfte wie Apfel- oder Birnensaft, die dem Fondue Säure und eine leichte Süße verleihen. Eine Mischung aus Wasser und Essig, Zitronen- oder Limettensaft sorgt ebenfalls für viel Cremigkeit. Auch alkoholfreier Weißwein, Sekt oder Bier sind der ideale Ersatz, da sie ähnliche geschmackliche Effekte erzielen wie ihre alkoholhaltigen Pendants. Wichtig ist in jedem Fall, dass die verwendete Flüssigkeit genügend Säure enthält, um die Konsistenz cremig zu halten und den Geschmack des Käses abzurunden.

SO WIRD'S SPANNENDER

Fruchtsäfte können Aroma und Optik eines Käsefondues deutlich verändern. Besonders Ribisel- oder Rübensaft verleihen eine intensive Farbe. Auch Paradeisersaft ist eine interessante Option, die sich vor allem für das berühmte Paradeiserfondue aus dem Wallis eignet. Bei diesem Rezept kann der Wein durch Paradeisersaft und -mark ersetzt oder mit gewürfelten Paradeisern aus der Dose ergänzt werden. Während Puristen oft nur Pfeffer und Muskatnuss als Gewürze verwenden, bieten Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß), Zimt, Sternanis oder Safran aufregende Geschmacksnoten. Kräuter wie Oregano, Thymian oder Rosmarin bringen mediterranen Geschmack ins Fondue, während Chili für eine angenehme Schärfe sorgt. Pilze sind ebenfalls eine hervorragende Ergänzung und harmonieren besonders gut in Kombination mit Speck. Für einen Hauch Luxus sorgt gehobelter Trüffel oder Trüffelöl, wobei hier gilt: Weniger ist mehr. Eine einfache und schnelle Möglichkeit, den Geschmack zu variieren, ist das Unterrühren von Pesto. Ob mit Kräutern, getrockneten Paradeisern oder Zwiebeln – Pesto bringt frischen Wind in die Sache und kann sogar in ein halb aufgegessenes Fondue eingerührt werden, um den Geschmack zu beleben.

DIE BESTEN BEILAGEN

Klassisch genießt man Fondue mit Brot oder kleinen, gekochten Erdäpfeln. Statt einfachem Weißbrot bieten sich Sauerteigbrot,

Laugengebäck, Nussbrot oder sogar Früchtebrot an. Ideal ist es, das Brot bereits am Vortag zu kaufen und ein paar Stunden vor dem Essen in Würfel zu schneiden. Leicht angetrocknet ist es stabiler. Gegarte Süßkartoffeln und Kürbis bringen eine feine Süße ins Spiel, während gebratene Champignons oder andere Pilze eine herzhafte Note hinzufügen. Auch Gemüse wie Paradeiser, blanchierter Brokkoli, Obst wie Äpfel und gegrillte Ananas oder getrocknete Früchte passen zum cremigen Käse. Für Liebhaber von eingelegten Beilagen sind Cornichons, Silberzwiebeln oder Pfefferoni die passende Wahl. Fleischfans kommen ebenfalls auf ihre Kosten: Angebratenes, helles Fleisch wie Hühner- oder Schweinefleisch, aber auch mundgerecht geschnittene Landjäger-Würste harmonieren ausgezeichnet mit Fondue.

CAQUELON ODER KEIN CAQUELON?

Caquelon, der typische Fonduetopf, zeichnet sich durch einen dicken Griff aus und besteht in der Regel aus robusten Materialien wie Keramik, Gusseisen oder emailliertem Stahl. Dank seiner dicken Wände verteilt das Caquelon die Hitze gleichmäßig und speichert sie über lange Zeit. So schmilzt der Käse schonend, bleibt gleichmäßig warm und brennt nicht an. Keramik-Caquelons sind besonders gut geeignet, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erzielen. Gusseiserne Modelle punkten mit hoher Robustheit und einer exzellenten Wärmespeicherung, was sie ideal für lange Fondue-Abende macht. Emaillierte Stahl-Caquelons wiederum sind besonders pflegeleicht. Doch braucht es ein spezielles Caquelon, um Fondue zu genießen? Ganz klar: nein. Auch andere Töpfe erfüllen ihren Zweck. Ein gusseiserner Schmortopf oder ein feuerfester Keramiktopf sind hervorragende Alternativen, da sie Hitze ähnlich gut speichern und verteilen. Selbst Edelstahltöpfe können im Notfall verwendet werden, erfordern jedoch etwas mehr Aufmerksamkeit, da der Käse darin schneller anbrennen kann.

KERZE, GASBRENNER ODER ELEKTRO?

Wichtig ist, das Fondue warmzuhalten, wofür drei Methoden verbreitet sind. Kerzenwärmer eignen sich gut für kleinere Runden und einfache Fondues, bieten jedoch nur sanfte Hitze und sind weniger effektiv für lange Abende. Gasbrenner sorgen für eine konstante Temperatur und flexible Wärmeregulierung, während Elektrogeräte durch ihre Zuverlässigkeit und moderne Technik überzeugen. Sie halten die Temperatur konstant und bieten maximalen Komfort.

UND SO WIRD'S GEMACHT

Alles beginnt mit einer halbierten Knoblauchzehe: Damit wird das Caquelon sorgfältig eingerieben, um dem Fondue eine dezente Knoblauchnote zu verleihen. Anschließend wird die Flüssigkeit – Wasser oder Wein – hinzugegeben. Falls Stärke verwendet wird, sollte man sie jetzt einrühren. Die Flüssigkeit wird erhitzt, bevor der Käse hinzukommt. Wichtig: sanft temperieren und kontinuierlich rühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erreichen. Ein Spritzer Zitronensaft, ein Schuss Kirschwasser und Gewürze nach Belieben verfeinern das Ganze. Hat die Mischung eine cremige, sämige Konsistenz erreicht, wird der Topf zum Warmhalten auf den Rechaud (Fonduekocher) gestellt.

Wer den Aufwand reduzieren möchte, kann einen Trick der Branchenorganisation des Vacherin Fribourgeois probieren: Statt ständig zu rühren, lässt sich das Fondue auch bequem im Backrohr zubereiten. Dafür alle Zutaten in den Fonduetopf geben und diesen für eine Stunde bei 50 °C in den vorgeheizten Ofen stellen. Herausnehmen, kurz umrühren – fertig! Bei dieser Methode kann man die Speisestärke, die sonst für Stabilität bei Temperaturschwankungen sorgt, weglassen.

OBERSTE REGEL? GEDULD!

Damit das Fondue gelingt, gibt es ein paar entscheidende Tricks, die Zubereitung und Endergebnis optimieren. Den Käse bestenfalls mehrere Stunden vor dem Schmelzen aus dem Kühlschrank nehmen. Auf Raumtemperatur gebracht, verhindert man das gefürchtete Austreten von Fett beim Erhitzen. Hartkäse schmilzt besonders gut, wenn er fein gerieben wird, während Schnittkäse in kleine Stücke geschnitten wird. Bei Weichkäse sind etwas gröbere Stücke ausreichend, da er ohnehin schneller schmilzt. Die Flüssigkeit zu Beginn lieber sparsam dosieren, nachgießen kann man ja schließlich immer. Pro 200 Gramm Käse benötigt man ca. 50 ml Wasser oder Wein und (falls verwendet) ein Teelöffel Speisestärke. Auch Hitze sollte mit Bedacht eingesetzt werden. Zu hohe Temperaturen können das Fondue ruinieren, das Fondue darf niemals kochen. Die goldene Regel lautet: Geduld haben. Eine kleine Flamme, das langsame Zugeben der Zutaten und stetiges Rühren sind die Schlüssel zum Erfolg.

Die goldene Regel beim Zubereiten von Fondue lautet: Geduld haben.

WAS HAT DIE GROSSMUTTER DAMIT ZU TUN?

Wussten Sie, dass der knusprige, leicht karamellisierte Rest, der sich auf dem Boden des Fonduetopfes bildet, im deutschsprachigen Raum *Großmutter* genannt wird? In den frankophonen Regionen der Schweiz trägt die Knusperschicht den Namen *la religieuse*, was übersetzt Nonne oder Ordensschwester bedeutet. Der Ursprung dieser Bezeichnung ist zwar nicht eindeutig geklärt, dennoch gilt das Verspeisen dieser Spezialität unter Kennern als krönender Abschluss eines gelungenen Käsefondues. Fondue-Weltmeisterin Groux schwört deshalb auf einen gusseisernen Topf, da dieser die perfekte *Großmutter* zaubert – besonders knusprig und aromatisch.

GUSTOs beliebtestes Käsefondue-Rezept:
GUSTO.at/kaesefondue

DAS KRIEGEN ALLE GEBACKEN

Brotbacken muss nicht schwierig sein oder nach stundenlanger Handarbeit verlangen. Mit wenigen Zutaten, einfachem Basisteig und unkomplizierten Zubereitungsschritten geht's nämlich auch, wie Maike von Richthofen zeigt. Das Schwierigste an ihren Rezepten? Während der Gehzeiten den Gusto auf frisch gebackenes Brot im Zaum zu halten!

Rezepte: Maike von Richthofen **Fotos:** EMF Verlag / Katharina Traub

„Brotbacken ist kein Hexenwerk", ist Maike von Richthofens Botschaft an all jene, die sich bisher nicht über frisches, selbstgemachtes Gebäck drübergetraut haben. Die mittlerweile erfahrene Bäckerin weiß, wovon sie spricht, schließlich hielt sie ihr Respekt vor dem Handwerk lange Zeit selbst davon ab, in Sachen Brotbacken loszulegen. Bis sie einen eigenen, gelingsicheren Basisteig entwickelte, der sich immer wieder abwandeln und vor allen Dingen an individuelle Tagesabläufe anpassen lässt. Dieser steht im Mittelpunkt ihres allerersten Buchs, mit dem sie ganz gezielt – wie auch mit ihrem Blog *justbread.de* – Anfängerinnen und Anfänger motivieren möchte. „Mein Teig kommt mit wenigen Zutaten und Arbeitsschritten aus, sodass der Ablauf übersichtlich bleibt und man sofort den Wechsel zwischen den kurzen aktiven Phasen, bei denen man den Teig bearbeitet, und den passiven Phasen, in denen der Teig die Arbeit allein macht, versteht. Auf diese Weise wird das Brotbacken schnell zur Routine und kann einfach im Alltag mitlaufen", erklärt sie. Wer die Gehzeiten über Nacht plant, kann sich sogar morgens über frischen Brotduft zum Frühstück freuen. Gibt es etwas Schöneres?

WAS SIE VORM LOSLEGEN WISSEN SOLLTEN: BACKSTAHL, SCHWADEN & GÄRKORB

Maike von Richtenhofen verwendet in vielen ihrer Rezepte Backstahl bzw. Backstein – vergleichbar mit dem bekannten Pizzastein. **Backstahl** wird gemeinsam mit dem Rohr vorgeheizt, gibt dem Gebäck mehr Hitze von unten und sorgt so für einen optimalen Ofentrieb. **Sie haben keinen Backstahl oder Backstein zur Hand?** Kein Problem! Sie können beim Vorheizen ein umgedrehtes Backblech ins Rohr schieben. Achtung: Die Backzeiten könnten sich verlängern und die Krume nicht ganz so perfekt wie mit dem Stahl ausfallen. Eine weitere Alternative ist ein gusseiserner Topf mit Deckel. Damit gelingen Brote im Haushaltsbackrohr besonders gut. Den Topf aufheizen, das Brot die Hälfte der Backzeit zunächst mit geschlossenem Deckel, danach ohne Deckel fertig backen. So bildet sich eine Kruste wie beim Bäcker, ein zusätzlicher Dampfschub ist nicht erforderlich.

Was mit **Schwaden** gemeint ist? Damit die Teigoberfläche beim Backen nicht zu schnell trocknet und fest wird, wird Dampf im Rohr benötigt. Falls Ihres keine Dampffunktion hat, können Sie eine feuerfeste Form auf den Boden des Backrohrs oder auf ein zweites Blech stellen. Sobald das Gebäck hineingeschoben wurde, gießen Sie etwa ein halbes Glas Wasser (60 ml) in die Form und schließen die Backrohrtür sofort, damit der entstehende Dampf nicht entweicht. Nach etwa 10 Minuten lassen Sie den Dampf ab, indem Sie die Backrohrtür kurz vollständig öffnen. Damit das Brot beim Gehen die Form behält, ist ein **Gärkorb** von Vorteil. Wichtig ist, den Korb gut zu bemehlen, damit kein Teig darin kleben bleibt. Sie können ihn auch mit einem Geschirrtuch auslegen, es bemehlen und dann erst den Teig hineingeben. Als Alternative können Sie eine mit Geschirrtuch ausgelegte und bemehlte Schüssel verwenden.

GUSTO-Empfehlung

„Keine Zeit zum Brotbacken" von Maike von Richthofen mit 50 einfachen Rezepten, vielen Schrittfotos und praktischen Tipps.
EMF Verlag, € 25,70

BRIOCHE-TOAST

Ein softer Brioche-Toast zum Frühstück ist einfach nur köstlich!

1 Toast

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
ZUM GEHENLASSEN: 10 Stunden
BACKZEIT: 40 Minuten
KASTENFORM: 24 x 11 x 8 cm

ZUM BESTREICHEN
1 Ei *(Größe M)*
Salz
Zucker

TEIG
380 g Milch *(kalt)*
3 g frische Germ
600 g Weizenmehl *(Type 700)*
13 g Salz
60 g Zucker
2 Eigelb *(Größe M)*
60 g Butter

Butter, Mehl

1 Alle Teigzutaten bis auf die Butter vermischen und 2 Minuten langsam kneten. Dann die Butter in kleinen Stückchen zum Teig geben und weitere 8–10 Minuten auf langsamer Stufe und 4 Minuten auf schnellerer Stufe kneten.
2 Den Teig luftdicht abgedeckt 8 Stunden gehen lassen. Zur Optimierung und Stabilisierung den Teig optional zwei- bis viermal in den ersten 2 Stunden dehnen und falten. Das Teigvolumen sollte sich verdoppeln.
3 Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4–6 gleich große Teigportionen einteilen. Jede Teigportion rund formen. Eine Kastenform buttern und bemehlen und die Teiglinge darin verteilen. Je nach Größe und gewünschter Optik können die Teigstücke nebeneinander oder leicht versetzt angeordnet werden.
4 Die Kastenform luftdicht abdecken und den Teig 1,5–2 Stunden bei Raumtemperatur rasten lassen.
5 Den Backofen 35 Minuten vor dem Backen mit einem Backstahl *(siehe Tippkasten S. 66)* auf 235 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6 Zum Bestreichen das Ei mit je 1 Prise Salz und Zucker verquirlen. Vor dem Backen mit einem Pinsel die Teigoberfläche damit einstreichen. Die Kastenform auf den vorgeheizten Backstahl setzen, ohne Schwaden 25 Minuten bei 235 °C backen.
7 Temperatur auf 220 °C senken, das Brot aus der Form nehmen und ohne Form weitere 10–15 Minuten backen. Bei Bedarf von oben abdecken.

TIPP
Für frischen Brioche-Toast zum Frühstück kann man die zweite Gehzeit für 10–16 Stunden in den Kühlschrank verlegen. Achtung! Der Teig verdoppelt sich fast noch mal und sollte abgedeckt sein, aber genug Platz nach oben haben.

MINI-FLADEN-BROTE

So eine schnelle Gehzeit! Damit sie weich und soft bleiben, nach dem Backen in ein Tuch wickeln.

6–8 Minifladenbrote

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
ZUM GEHENLASSEN: 3–4 Stunden
BACKZEIT: 18 Minuten

380 g Wasser *(17–20 °C)*
6 g frische Germ
600 g Weizenmehl *(Type 700)*
13 g Salz
60 g Joghurt *(3,5 % Fett)*
6 g Olivenöl

Mehl, Milch, Schwarzkümmelsamen

1 Alle Teigzutaten bis auf das Olivenöl vermischen, 2 Minuten kneten, dann das Öl hinzufügen und 5 Minuten langsam verkneten, dann 5 Minuten auf schneller Stufe fertig kneten.
2 Den Teig luftdicht abgedeckt 2–3 Stunden gehen lassen. Optional nach 30 Minuten und nach 1 Stunde jeweils dehnen und falten. Am Ende der Gehzeit sollte sich das Teigvolumen verdoppelt haben.
3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ziehen und nach Augenmaß 6–8 gleich große Portionen abteilen. Jede Portion rund formen, auf ein Backpapier mit ausreichend Abstand setzen.
4 Abgedeckt 30 Minuten bei Raumtemperatur entspannen lassen, dann flach drücken und weitere 30 Minuten ruhen lassen.
5 Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Backstahl *(siehe Tippkasten S. 66)* und einem Blech zum Bedampfen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6 Vor dem Backen die Teigstücke mit Milch bestreichen und mit den Fingern Mulden in den Teig drücken. Die Oberfläche mit Schwarzkümmel bestreuen.
7 Mit dem Backpapier auf den heißen Backstahl transportieren. Direkt leicht schwaden *(mit 30–40 ml Wasser, siehe Tippkasten S. 66)* und 15 Minuten bei 230 °C backen. Nicht zu dunkel werden lassen, sonst werden sie zu hart. Nach dem Backen zum Auskühlen in ein Tuch wickeln.

TIPP
Mit weniger Germ kann man die Fladenbrote auch am Vorabend vorbereiten und über Nacht gehen lassen.

NO-KNEAD-WECKERL

Der Teig wird nicht geknetet, sondern nur vermischt und das Teiggerüst bildet sich von allein über die lange Gehzeit – einfacher geht es wirklich nicht.

8–10 mittelgroße Weckerl

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT:
20 Minuten
ZUM GEHENLASSEN:
11 Stunden
BACKZEIT: 15 Minuten

1,5 g frische Germ
380 g Wasser *(17–20 °C)*
600 g Weizenmehl *(Type 700)*
13 g Salz

Mehl

1 Die Germ im Wasser auflösen. Mehl und Salz hinzufügen. So lange mit einem Löffel oder einer Gabel vermengen, bis keine Mehlreste mehr vorhanden sind und ein homogener Teig entstanden ist. Am Ende den Teig ein paar Mal mit feuchten Händen fertig vermengen.
2 Den Teig luftdicht verschließen und 10 Stunden gehen lassen. Das Ende dieser ersten Gehzeit ist erreicht, wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat.
3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig (am besten mit einem Teigspatel) in eine rechteckige Form ziehen. Anschließend einzelne Teiglinge nach Augenmaß mit dem Spatel abstechen. Je nach gewünschter Weckerlgröße erhält man 8–10 Stücke. Auf ein Backpapier setzen und leicht bemehlen.
4 Abgedeckt 45–60 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.
5 Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Backstahl *(siehe Tippkasten S. 66)* und einem Blech zum Bedampfen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6 Weckerl direkt vor dem Backen mittig einschneiden und mit dem Backpapier auf den heißen Backstahl transportieren. Direkt schwaden *(siehe S. 66)* und 10 Minuten bei 250 °C backen, dann die Backofentür öffnen und die Feuchtigkeit rauslassen. Temperatur auf 235 °C senken und weitere 5–7 Minuten backen.

HINWEIS
Wer den Teig mit einem Teigkneter knetet, setzt die Gehzeit für 8 Stunden an.

TIPP
Wenn nicht alle Weckerl auf einmal in den Backofen passen, die restlichen Weckerl etwas kühler stellen, damit sie nicht überreif werden.

WURZELBROT

Einfach zuzubereiten und durch seine rustikale Form ein toller Baguette-Ersatz!

2–3 Wurzelbrote

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten
ZUM GEHENLASSEN: 9 Stunden
BACKZEIT: 25 Minuten

110 g mehligkochende Kartoffeln
380 g Wasser *(17–20 °C)*
1,5 g frische Germ
600 g Weizenmehl *(Type 700)*
13 g Salz
16 g Zuckerrübensirup
12 g Olivenöl

Salz, Vollkornmehl

1 Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend pürieren und abkühlen lassen.
2 Alle Zutaten bis auf das Olivenöl 2 Minuten verkneten. Dann das Öl langsam einkneten und den Teig 8 Minuten langsam und schließlich 5 Minuten schneller fertig auskneten.
3 Den Teig luftdicht abgedeckt 8 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen knapp verdoppelt hat. Optional nach 1 und 2 Stunden dehnen und falten.
4 Für das rustikale Äußere des Brotes wird zum Formen Vollkornmehl verwendet, mit dem die Arbeitsfläche bemehlt wird. Teig darauf mit einem Metallspatel zu einem Rechteck ziehen, mit Vollkornmehl bemehlen und in 3 gleich große Stränge teilen. Diese leicht auseinanderziehen und jeweils in sich drehen. Nochmal mit Vollkornmehl bemehlen und in ein bemehltes Leintuch einschlagen.
5 1 Stunde gehen lassen.
6 Den Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem Backstein *(siehe Tippkasten S. 66)* und einem Blech zum Bedampfen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
7 Die Teigstränge auf den heißen Backstein geben, direkt schwaden *(siehe Tipp S. 66)* und 10 Minuten bei 250 °C backen. Dann die Backofentür öffnen und den Dampf ablassen. Die Temperatur auf 230 °C senken und weitere 10–15 Minuten fertig backen.

SAATENBROT

Die Saatenmischung gibt dem Brot eine tolle Saftigkeit, viele Ballaststoffe und ein rustikales Aroma. Das Saatenbrot ist ein sehr kerniges Alltagsbrot mit einer lockeren Krume, das wunderbar zu Wurst und Käse passt.

1 großes der 2 kleine Brote

AKTIVE ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
ZUM GEHENLASSEN: 11 ¼ Stunden
BACKZEIT: 45 Minuten

30 g Sonnenblumenkerne
30 g Leinsamen
30 g Sesam
30 g schwarzer Sesam
100 g Wasser *(100 °C)*

BASISTEIG
380 g Wasser *(17–20 °C)*
1,5 g frische Germ
600 g Weizenmehl *(Type 700)*
13 g Salz

Mehl, Saatenmischung

1 Saaten vermischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und vor der Weiterverarbeitung mindestens 1 Stunde abkühlen und quellen lassen.
2 Gequellte Saaten samt eventuell noch vorhandenem Wasser mit allen weiteren Zutaten 8–10 Minuten langsam und 2 Minuten schnell auskneten. Der Teig sollte sich am Ende eindrehen und vom Schüsselrand lösen.
3 Luftdicht abgedeckt 8 Stunden gehen lassen. Optional 2 mal in den ersten 2 Stunden dehnen und falten. Das Teigvolumen soll sich verdoppeln.
4 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vorformen und abgedeckt 15 Minuten entspannen lassen. Anschließend final rund oder lang formen. Gärkorb *(siehe Tippkasten S. 66)* nur leicht bemehlen und mit Saaten ausstreuen. Teig mit der Teignaht nach unten in den Gärkorb legen.
5 Abdecken 1,5–2 Stunden rasten lassen.
6 Backofen 45 Minuten vor dem Backen mit einem gusseisernen Topf auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

7 Teig auf ein zugeschnittenes Backpapier stürzen und samt dem Papier in den heißen gusseisernen Topf heben. Das Brot 30 Minuten mit geschlossenem Deckel bei 250 °C backen. Deckel abnehmen und die Temperatur auf 235 °C senken. Weitere 15 Minuten fertig backen.

FRIEDE, FREUDE, EIERLIKÖR

Sonntag Nachmittag, das schönste Geschirr am Tisch, Kaffeejause mit Familie und Freunden – und dann mit einem Gläschen Eierlikör aufs Leben anstoßen. Einfach herrlich! Das fein-sämige Likörchen macht jedoch nicht nur zum Nippen Freude, es verfeinert auch Mehlspeisen auf wunderbare Art. Wir haben drei Lieblingsrezepte – von einfach bis etwas zeitintensiver – für Sie, die den Eierlikör feiern.

Rezepte: Charlotte Cerny **Fotos:** Barbara Eidler-Ster **Interviews:** Melisa Hadzic, Susanne Jelinek

EIERLIKÖR-KOKOSSCHNITTE

10 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde
ZUM KÜHLEN: ca. 6 Stunden

100 g Kokosette
100 ml Eierlikör
400 ml Milch
50 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
100 g weiche Butter
80 g Staubzucker
120 g Butterkekse

DEKO
1 EL Kokosette
—
Öl

1 Kokosette und Eierlikör vermischen.
2 Kastenform (Füllmenge ca. 1,2 l) dünn mit Öl ausstreichen und mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.
3 100 ml von der Milch, Zucker und Puddingpulver verrühren. Übrige Milch aufkochen und die Puddingmischung dazugeben. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minuten kochen, bis ein dicker Pudding entsteht. Umfüllen, abdecken und auskühlen lassen.
4 Butter und Staubzucker ca. 3 Minuten cremig mixen. Pudding untermixen. Kokosette-Eierlikörmischung einrühren.
5 Boden der Kastenform mit einer Schicht Butterkekse auslegen. 2 EL Creme darauf verstreichen. Mit Butterkeksen belegen, andrücken und 2 EL Creme darauf verstreichen. Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Schnitte abdecken und für mindestens 6 Stunden kühl stellen.
6 Schnitte aus der Form lösen, Backpapier abziehen. Schnitte mit Kokosette bestreuen.

TIPP
Sie können den Kuchen auch mit weißer Schokolade glasieren und dann mit Kokosette bestreuen.

EIERLIKÖR-STREUSELKUCHEN

Beim Backen sinkt ein Teil der Topfencreme und Streusel ab, so wird der ganze Kuchen davon durchzogen und schmeckt herrlich.

12 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

STREUSEL
100 g Butter
100 g geriebene Haselnüsse
100 g glattes Mehl
80 g Feinkristallzucker
½ TL Zimt

SWIRL
250 g Topfen
1 mittleres Ei
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 EL Feinkristallzucker

KUCHENMASSE
5 mittlere Eier
200 g Staubzucker
2 Pkg. Vanillezucker
200 ml Öl
250 ml Eierlikör
250 g glattes Mehl
2 TL Backpulver

Butter

1 Für die Streusel alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Streusel kalt stellen.
2 Für den Swirl alle Zutaten glatt rühren und beiseitestellen.
3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen und eine gebutterte Rahmenform (35 x 25 cm) daraufstellen *(siehe Tipp)*.
4 Für die Kuchenmasse Eier und Zuckersorten ca. 5 Minuten hell-schaumig mixen. Öl und Eierlikör während des Mixens einlaufen lassen. Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen unterrühren. Masse in die Form füllen. Swirl in kleinen Klecksen darauf verteilen und mit einem Messer marmorieren. Streusel darauf verteilen.
5 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

TIPP
Man kann den Kuchen auch direkt auf einem mit Backpapier belegten Blech (42 x 36 x 3 cm) ohne Rahmen oder in einer Springform (Ø 32 cm) backen.

DMB.

d'arbo Fruchtsirup

Voller Frucht.

Voller Geschmack.

HEIDELBEER
CASSIS
Sirup

EIERLIKÖR-BISKUITTORTE

12 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden
ZUM KÜHLEN: mindestens 6 Stunden

BISKUIT
5 mittlere Eier
150 g Feinkristallzucker
50 g Butter *(zerlassen)*
150 g glattes Mehl

CREME
500 ml Milch
100 g Feinkristallzucker
20 g glattes Mehl
25 g Maisstärke
4 Dotter
Mark von 2 Vanilleschoten
250 ml Schlagobers
6 Blatt Gelatine
200 ml Eierlikör

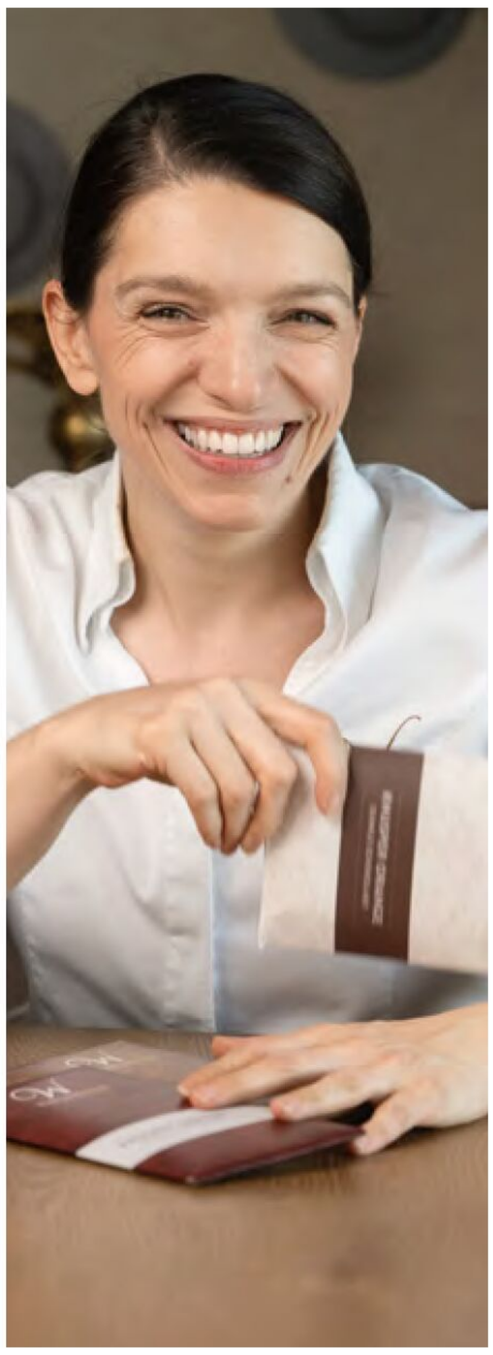
DEKO
100 g Mandelblättchen
100 ml Schlagobers
2 EL Feinkristallzucker

Butter, Mehl

1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl stauben.
2 Für das Biskuit Eier und Zucker ca. 5 Minuten hell-schaumig mixen. Butter untermixen. Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Masse in der Springform verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3 Für die Creme 100 ml von der Milch, Zucker, Mehl, Stärke und Dotter verrühren. Übrige Milch und Vanille aufkochen. Milch unter Rühren langsam in die Dottermasse gießen. Dottermilch wieder in das Kochgefäß gießen und bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse eindickt. Creme vom Herd nehmen, mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.
4 Biskuit aus der Form lösen und horizontal zweimal durchschneiden, so dass 3 Tortenböden entstehen. Einen Tortenboden wieder in die Form legen und den Rand mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen (so lässt sich die Torte gut aus der Form lösen).
5 Obers cremig schlagen und kühl stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eierlikör erwärmen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Vanillecreme langsam mixen, dabei die Eierlikörmischung einrühren. Obers unterheben.
6 Die Hälfte der Creme auf dem Tortenboden verstreichen. Mit dem zweiten Biskuit belegen und leicht andrücken. Übrige Creme darauf verstreichen und mit dem Torten-Deckel abschließen. Torte für mindestens 6 Stunden kühl stellen.
7 Für die Deko die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
8 Obers und Zucker cremig mixen. Torte aus der Form lösen, Backpapierstreifen abziehen. Torte mit dem Obers bestreichen und den Rand mit den Mandelblättchen einstreuen.

Eierlikör ohne Eier? Das gibt's! Hier geht es zu GUSTOs erprobtem Rezept für veganen Eierlikör:
GUSTO.at/eierlikoer-vegan

Eierlikör aus Profihand



EVELINE WILD

Wilder Eder, St. Kathrein

Eierlikör gehört zu den wenigen Alkoholika, die ich recht gerne trinke. Am besten finde ich ihn, wenn seine Konsistenz fast zum Löffeln einlädt. Ich mache meinen liebsten Eierlikör nicht selbst, sondern vertraue dabei auf Richard Rauch. Seiner ist sehr gefällig, eher mild, vanillig und cremig – nicht so stark alkoholisch. Zum Backen, wo man ihn im Ofen der Hitze überlasst, wäre er mir viel zu schade. Aber ich mache sehr gerne eine Creme daraus. Besonders fein schmeckt es, wenn man Eierlikör bei einem Tiramisu zum Glattrühren der Mascarpone verwendet – auf ca. 500 g Mascarpone kommen etwa 4 bis 5 Esslöffel Eierlikör. Im Fokus steht für mich in dem Fall weniger der Geschmack als der Umstand, dass der Eierlikör das Ganze cremiger macht und ich beim Rühren weniger Volumenverlust habe.

MATTHIAS KRENN

Feinbäckerei, Waidhofen an der Ybbs

Bei mir gibt es keinen gekauften Eierlikör, nur selbstgemachten. Sensationell wird er, wenn er ganz fein nach Eierlikör schmeckt, im Hintergrund ein paar Gewürznoten, die sehr gut mit dem Vanilligen des Eierlikörs harmonieren. Ich mag es, wenn er schön sämig und nicht gar so dickflüssig ist und stelle ihn deshalb lieber selbst her, um die Konsistenz bestimmen zu können. Das habe ich jahrelang nach dem uralten Rezept einer Wiener Konditorei gemacht – für 2025 steht es wieder am Plan. Ich habe davon immer Gratis-Stamperl ausgeschenkt und den hat wirklich jeder geliebt. Wenn man Eierlikör fürs Backen verwendet, gibt es unzählige Möglichkeiten. Als Dessert bietet sich etwa ein Eierlikörpudding an. Ganz fantastisch passt er aber auch in die Füllung eines Vanillekrapfens oder von Pralinen.

JÜRGEN VSETECKA

Cafe Prückel, Wien / @chiefofsugar

Köstlich ist es, wenn man Eierlikör-Punschkrapferl backt. Normalerweise kommt da ja Rum hinein, den ersetzt man allerdings durch Eierlikör, wodurch das Ergebnis noch reichhaltiger wird und der Eierlikörgeschmack sehr klar erhalten bleibt. In meiner Zeit bei Meinl am Graben habe ich auch gerne eine Mascarpone-Eierlikörmousse zubereitet, die ist sehr gut angekommen. Ein Trick, mit dem man sich das Leben erleichtern kann: Eierlikör eignet sich wunderbar dafür, bei Tellerdesserts die Sauce zu ersetzen oder zu verfeinern, da die Zubereitung von Eierlikör jener von Vanillesauce ähnelt, nur hat man eben Alkohol dabei. Unbedingt ausprobieren: einen Blechkuchen mit Ribiselmarmelade aprikotieren und dann mit einer Glasur aus Eierlikör und Zucker einstreichen. Unwiderstehlich gut!

JULIA KILARSKI

Crème de la Crème, Wien

Eierlikör zu trinken liebt man oder man hasst es – ich liebe es! Ich backe damit auch gerne einen Ameisen-Gugelhupf nach Rezept meines Opas. Der Alkohol verdampft beim Backen, zurück bleibt der feine Geschmack. Zudem wird er durch den Eierlikör besonders saftig und flauschig, nichts zerbröselt. Das ist für mich einfach der beste Gugelhupf, den ich je gegessen habe. Deshalb nehmen wir ihn auch bald bei Crème de la Crème ins Sortiment auf. Prinzipiell verwende ich Eierlikör gerne zum Verfeinern, etwa bei Macaronfüllungen. Wir bieten auch Eierlikörkugerln an, die sind sehr beliebt. Dafür verwende ich den Eierlikör, den wir selbst machen. Den kann man ebenfalls bei uns kaufen. Der ist auch die Basis von unserem Eierlikörpunsch, den wirklich alle lieben. Punsch und Eierlikör ist eine großartige Kombi!

Fotos: Rene Strasser, Natalie Spanring, Marcel Drabits/Marcello, Marina Orlich

ewe®

...und nicht irgendeine Küche

ewe Nordic.
Natur & Design im Einklang.

Nordisches Lebensgefühl steht für erlesene, nachhaltige Materialien – inspiriert von der Natur, gemacht fürs Leben.
Jetzt erleben auf ewe.at

Nussstrudel

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 jeden Monat ein Familienrezept.

Rezept: Kerstin Grossbauer **Fotos:** Dieter Brasch

20 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden **ZUM RASTEN:** ca. 1 ½ Stunden

GERMTEIG
125 ml Milch *(zimmerwarm)*
½ Pkg. frische Germ *(21 g)*
50 g Feinkristallzucker
70 g Butter *(geschmolzen)*
1 Dotter
300 g glattes Mehl
1 Prise Salz
Schale von ½ Bio-Zitrone *(abgerieben)*

FÜLLE
250 g Walnüsse *(gerieben)*
200 ml Milch
4 EL Honig
30 g Semmelbrösel

Butter, Mehl, Milch

1. Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Fülle Walnüsse mit Milch erwärmen. Vom Herd nehmen, Honig und Brösel untermischen. Fülle auskühlen lassen.
3. Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (30 x 12 x 7 cm) mit Butter ausstreichen.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (30 x 40 cm) ausrollen und mit der Fülle bestreichen. Lange Seiten rechts und links einschlagen und von unten nach oben straff einrollen. Naht mit befeuchteten Fingerspitzen schließen. Strudel in die Form legen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Strudel mit Milch bestreichen, im Rohr (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Für mich gibt es keinen Winter ohne heißgeliebten Nussstrudel. Der feine Germteig vereint sich perfekt mit der aromatischen Nuss-Honig-fülle – eine unwiderstehliche Kombination, die einfach zum Genießen einlädt.

KERSTIN

SO WIRD'S NOCH BESSER

Germteig Know-How
Das Volumen von Germteig sollte sich in der vorgegebenen Rastzeit verdoppeln. Schafft er es nicht, Teig ein bisschen länger gehen lassen.

Alternative Füllungen
Am besten schmeckt der Strudel mit Nussfülle, er harmoniert aber auch mit gemahlenem Mohn wunderbar. Noch g'schmackiger wird's, wenn man 20 g geriebene Vollmilchschokolade oder Marmelade zur Fülle mischt.

Perfekte Optik
Falls der Strudel beim Backen zu braun wird, nach 30 Minuten mit Alufolie abdecken.

Schöne Kruste
Damit die Oberfläche des Strudels nicht einreißt, eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen. Die Luftfeuchtigkeit wird erhöht, dem Austrocknen entgegengewirkt.

Richtige Aufbewahrung
Luftdicht aufbewahrt bleibt er dank der saftigen Fülle ca. 1 Woche lang frisch.

Genuss ohne Ende
Der Nussstrudel ist tiefkühltauglich. Vor dem Einfrieren in Scheiben schneiden, nach dem Herausnehmen auf einem Küchentuch bei Zimmertemperatur auftauen lassen.

Schnelle Stroganoff-Nudeln

Eva verzauberte mit ihrer fröhlichen Art die ganze GUSTO-Küche. Motiviert und mit viel Spaß bereitete sie eine köstliche Nudelpfanne zu, die alle Testesser begeisterte.

Rezept: Charlotte Cerny **Fotos:** Barbara Eidler-Ster

Danke meinem Team! Die Schweinderl-Nudeln sind die beste Erfindung. Und danke Eva, das Rezept ist super gelungen!

GUT ZU WISSEN

Über den Tellerrand hinaus? Ja! Natürlich

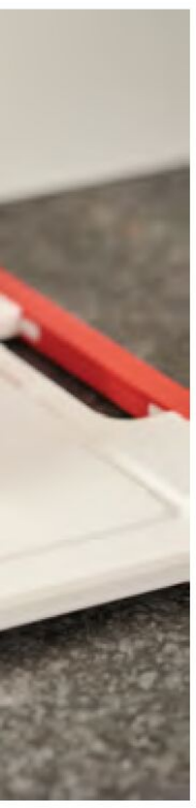
Seit 30 Jahren dreht sich bei Ja! Natürlich alles darum, was mit Bio-Produkten zusammenhängt. Bio ist mehr als der Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel. Das Ziel ist, Lebensmittel ressourcenschonend und nachhaltig anzubauen und zu verarbeiten. Um das zu erreichen, arbeiten Bio-BäuerInnen in möglichst geschlossenen Kreisläufen. Auf fruchtbaren Böden wachsen gesunde Pflanzen, diese liefern hochwertiges Futter für die Tiere, wir erhalten natürlichen Dünger, der Nährstoffe liefert und den Boden fruchtbar hält. Wir profitieren vom reinen Trinkwasser und Lebensmitteln von gesunden Pflanzen und Tieren.

EVA

Eva fühlt sich in der Küche, speziell an der Seite ihrer Mama, richtig wohl. Die Achtjährige hat nämlich viel Freude am Kochen, wobei sie Nudel- und Gulaschgerichte besonders gerne zubereitet und im Anschluss mit ihrer Familie genießt. Kreativ ist Eva aber nicht nur beim Kochen: Sie bastelt und malt gerne und liebt Kunst und Musik. Zudem spielt sie Fußball und geht regelmäßig schwimmen. Am liebsten jedoch verbringt Eva ihre Zeit mit ihrem Bruder und ihren Eltern.

JUNGE
BIO-ERBSEN
aus dem südlichen Weinviertel
BIO SCHWEINDERL NUDELN
ja!

BIO SCHWEINDERL NUDELN
ja!



6 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g braune Champignons
500 g Mini-Nudeln
2 EL Olivenöl
360 g Faschiertes vom Rind
200 ml Gemüsesuppe
150 g TK-Erbsen
250 ml Schlagobers
150 g Cheddar *(gerieben)*
10 g Petersilie *(gehackt)*

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons blättrig schneiden.
2 Nudeln in Salzwasser kochen und 2 Minuten vor Ende der Garzeit abseihen.
3 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin goldig anschwitzen. Knoblauch einrühren. Champignons und Faschiertes zugeben und ca. 5 Minuten scharf anbraten.
4 Mit der Suppe aufgießen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Erbsen zugeben. Obers zugießen und aufkochen.
5 Nudeln untermischen und 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Käse in der Pfanne verteilen und schmelzen lassen. Petersilie untermischen. Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskernöl

Kürbiskernöl, ein dunkelgrünes Öl mit nussigem Aroma, gilt als gesundes Superfood.

Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und Antioxidantien, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und die Prostatagesundheit fördern können. In der Küche eignet sich Kürbiskernöl hervorragend als Verfeinerung für Salate und kalte Speisen, da es bei hohen Temperaturen an Geschmack und Nährstoffen verliert. Sein intensiver Geschmack verleiht Gerichten den letzten Schliff. Welche von insgesamt acht Kürbiskernöl-Handelsmarken hierzulande den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

GESAMTWERTUNG

NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Gutes aus der Region Steirisches Kürbiskernöl G.G.A.	5,80
1,1	Vita D'Or Kürbiskernöl	5,73
1,1	Vita D'Or Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.	5,68
1,2	Ja! Natürlich Kürbiskernöl	5,63
2,1	Spar Natur*pur Bio steirisches Kürbiskernöl g.g.A.	4,81
2,2	Bellasan Kürbiskernöl	4,74
2,3	Clever Kürbiskernöl	4,67
3,0	S-BUDGET Kürbiskernöl	4,04

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 38 produktspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack sowie Textur/Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Kürbiskernöle 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 Produkte 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 das Steirische Kürbiskernöl der Hofer-Marke „Gutes aus der Region". Den Testern gefiel vor allem das Geschmacksprofil des Öls, bei dem Kürbis- und röstige Noten im Vordergrund standen und durch eine schokoladige Komponente abgerundet wurden. Mit mittlerer Viskosität und vergleichsweise intensiver Öligkeit erhielt „Gutes aus der Region" auch im Bereich Textur/Mundgefühl eine sehr gute Bewertung.

Mit äußerst geringem Abstand folgte das Vita D'Or Kürbiskernöl auf Platz zwei in der Gesamtwertung. Sowohl in den Teilaspekten Geschmack, Textur als auch Nachgeschmack erhielt das Kürbiskernöl von Lidl die höchsten Scorewerte. Es hatte den intensivsten Gesamtgeschmack, wobei die Geschmacksassoziation „nussig" beim Vita D'Or am ausgeprägtesten war. Zudem wurde dem Öl von allen Proben der intensivste schokoladige Geschmack attestiert.

Der dritte Platz ging an ein weiteres Öl der Marke Vita D'Or – ein Steirisches Kürbiskernöl. Olfaktorisch dominierten hier Kürbis- und nussige Noten, flankiert von aromatischen und röstigen Bestandteilen – eine Kombination, die dem Öl den höchsten Scorewert im Teilaspekt Geruch sicherte. Auch geschmacklich überzeugte das Steirische Kürbiskernöl die Tester, obwohl röstige und schokoladige Komponenten vergleichsweise gering ausgeprägt waren.

Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Ja! Natürlich, Spar Natur*pur, Bellasan, Clever und S-Budget.

Foto: iStockphoto.com

15 FÜR 12

Drei Hefte geschenkt!

Gleich bestellen unter:

servusmagazin.at/vorteilsaktion

MAKE THE WORLD MORE BERTHA VON SUTTNER

1905 wird Bertha Freifrau von Suttner als erste Frau mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Heute belegen Studien, dass in gleichberechtigten Gesellschaften seltener inner- und zwischenstaatliche Konflikte auftreten.

Für Frauen, die vorangehen. Weil ihnen so viele folgen.
Mehr Role Models auf woman.at/world.

Make the world more **woman**

Fit im Winter

Power-Pausen
Weshalb eine Auszeit zwischendurch für jedes Training und für den Alltag von großem Wert ist.

Winterwunderland
Wo man den Winter von seiner idyllischsten Seite genießen kann – auch abseits der Pisten.

Unterwegs
Warum es für neue Fitnessziele eine gute Idee sein kann, sich in den Urlaub zu begeben.

Coverfoto: Getty Images

Projektleitung: Klaus Edelhofer, Redaktion: Claudia Hilmbauer. Erstellt von VGN Content Marketing & Corporate Publishing

Was schon Wolfgang Ambros wusste, bestätigen aktuelle Zahlen: Skifahren ist der wohl beliebteste Wintersport in Österreich.

„Schifoan is des Leiwandste …“

Rund ein Fünftel der österreichischen Bevölkerung gibt an[1], häufig alpinen Skisport zu betreiben, auch außerhalb der rund 1.110 Skivereine, die die Alpenrepublik zählt. Das ist durchaus erfreulich. Schließlich ist Skifahren eine gute Möglichkeit, in der Natur aktiv zu werden und auch den Winter nicht als „Sportzeit“ auszulassen. In erster Linie ist Skifahren wie übrigens auch Snowboarden nämlich ein Ausdauersport, bei dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird und ganz nebenbei das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden kann.

Muskeltraining im Schnee

Außerdem erfordern beide Wintersportarten eine gute Balance. Immerhin müssen wir ständig das Gleichgewicht halten und unsere Sportgeräte koordiniert bewegen. Dafür ist anhaltender Einsatz der Tiefenmuskulatur wichtig. Ist sie stark, führt das auch im Alltag zu positiven Effekten. So ist die Haltung aufrechter, wodurch Rückenschmerzen weniger Chance haben. Neben den Oberschenkel- und Wadenmuskeln, die zweifellos die Hauptarbeit leisten, müssen auch die seitlichen Bauchmuskeln mitarbeiten. Sie kommen bei Schwüngen zum Einsatz. Die Arm- und Schultermuskulatur wird beim Stockeinsatz trainiert – hier ist es vor allem der Trizeps, der gefordert wird. Dadurch ist Skifahren ein Ganzkörperworkout, bei dem man je nach Intensität bis zu 500 Kalorien pro Stunde verbrennen kann.[2]

TIPP

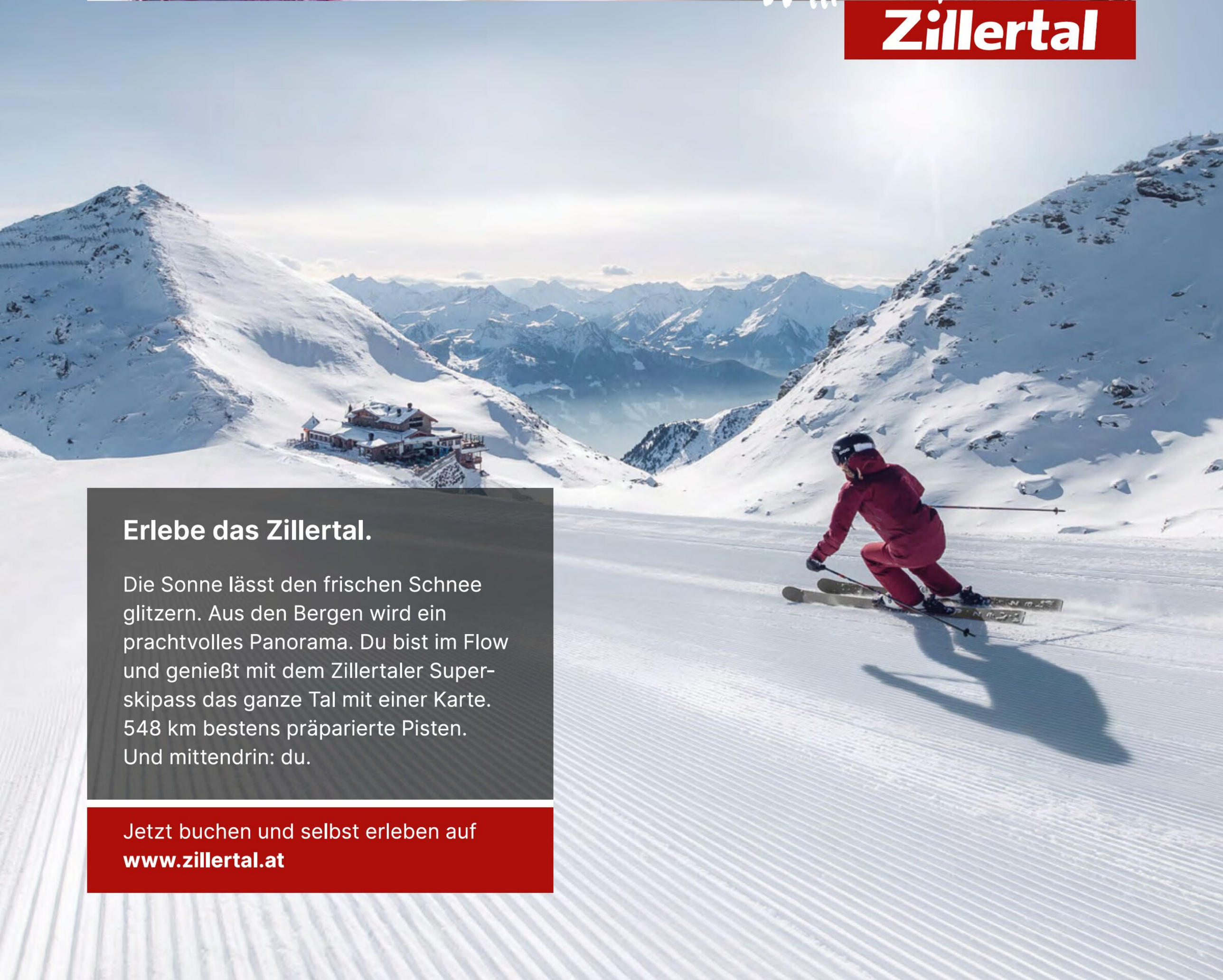
Vor allem nach längerer Anfahrt im Auto ist es sehr wichtig, sich aufzuwärmen. Kniebeugen, Ausfallschritte, Armkreisen, seitliche Rumpfbeugen und leichtes Laufen am Stand für ein paar Minuten genügen schon.

In erster Linie macht Skifahren aber unglaublich viel Spaß. Wenn die tiefverschneite Winterlandschaft an einem vorbeizieht, während man über die Hänge gleitet, fühlt man fast, wie der Geist frei wird und der Alltag erst mal ein Stückchen in den Hintergrund tritt. Wer die Technik beherrscht, empfindet Skifahren als relativ mühelose Angelegenheit und gar nicht wirklich als anstrengende Sportart. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, Skifahren zu lernen! Fast jede Skischule bietet spezielle Kurse an, die sich an Erwachsene richten. <<

1 https://de.statista.com/themen/10725/wirtschaftsfaktor-wintersport-in-oesterreich; 2 https://www.yazio.com/de/sportarten/skifahren.html

Foto: Getty Images

Das fühlst du nur hier.



Erlebe das Zillertal.

Die Sonne lässt den frischen Schnee glitzern. Aus den Bergen wird ein prachtvolles Panorama. Du bist im Flow und genießt mit dem Zillertaler Superskipass das ganze Tal mit einer Karte. 548 km bestens präparierte Pisten. Und mittendrin: du.

Jetzt buchen und selbst erleben auf
www.zillertal.at

Idyllische Auszeit

Wenn sich eine Schneedecke über die Natur legt, scheint die Welt plötzlich leiser und langsamer zu werden. Die idealen Voraussetzungen, um den Winter von seiner ruhigen Seite zu erleben.

Viele traditionelle Skigebiete haben für Aktive längst mehr in petto als „nur" Abfahrten, die es auf einem oder zwei Brettern zu überwinden gibt. So auch Kitzbühel. Abseits der berühmten Hahnenkamm-Strecke zeigt sich die Region von ihrer malerischen und entschleunigten Seite. Ideal für alle, die inmitten der alpinen Kulisse den Winter genießen möchten. So erleben Gäste beim Winterwandern eine ganz besondere Verbindung mit der Natur. Über 170 Kilometer gut präparierter Wege führen durch verschneite Wälder, sanft plätschernde Bäche entlang und über in der Sonne glitzernde Schneefelder. Zu den beliebtesten Strecken gehört die Wanderung zum Schwarzsee. Sein dunkles, namensgebendes Wasser strahlt auch im Winter eine mystische Aura ein.

Skaten und gleiten

Selbstverständlich kommen auch Langlauf-Fans in Kitzbühel auf ihre Kosten. Über 60 Kilometer Loipen in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden führen durch die Region. Am Pass Thurn erwartet Motivierte zum Beispiel die beeindruckende Höhenloipe. Sie schlängelt sich auf über 1.200 Meter durch ein Winterwunderland. Großes Plus: Langlaufen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt und wirkt sich auf mehreren Ebenen positiv auf Körper und Geist aus. Es beansprucht fast alle großen Muskelgruppen im Körper, die gleitende Bewegung fördert die Muskelkraft und verbessert die Koordination auf gelenksschonende Weise. Der Ausdauer-Aspekt trainiert das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und reduziert Stress. Außerdem gehört Langlaufen zu den effektivsten Sportarten, wenn es um den Kalorienverbrauch geht. Bis zu 700 kcal pro Stunde sind je nach Intensität möglich.

Rodeln hingegen ist ein wirksames Anti-Aging-Mittel. Denn wenn man die Naturrodelbahn am Gaisberg hinuntersaust, fühlen sich auch Erwachsene wieder wie Kinder. Wer möchte, erlebt den Rodelspaß sogar bei Flutlicht. Romantiker hüllen sich in eine warme Decke und lassen sich vom Pferdeschlitten durch die winterliche Landschaft bringen. Auch das ist eine schöne Art, das Herz zu trainieren. <<

TIPP

Genuss-Gipfel

In Kitzbühel verschmelzen alpine Tradition und moderne Küche. Viele Hütten und Restaurants legen Wert auf regionale Zutaten und herzliche Gastfreundschaft. Das Angebot reicht von würzigen Kässpätzle bis zur innovativen Gourmetkreation.

Foto: Getty Images

NEU-
ERÖFFNUNG
IM WINTER
2024/2025

HENRI goes Kitzbühel

Im Herzen der Alpenstadt Kitzbühel zeigt sich eines der ältesten Hotels am Platz in neuem, feschem Gwand: Aus dem früheren Hotel Klauser wurde das HENRI Country House Kitzbühel. Das Boutiquehotel knüpft mit Charme und Fingerspitzengefühl an die große Vergangenheit an. In den 84 Zimmern werden 150 Jahre Tiroler Gastlichkeit lebendig, kombiniert mit der zeitgemäßen Lässigkeit à la HENRI.

Das Haus KAISER des HENRI Kitzbühel präsentiert sich im Stil eines gehobenen Tiroler Gasthauses mit einer Kombination von Belle Époque und regionaler Gemütlichkeit. Im „Wohnbereich" mit der Hausküche, der originalen „Klausner-Stube", dem „Spiegelsaal" und dem „Roten Salon" lässt man den Tag ausklingen. Im Haus STREIF spiegeln Midcentury-Möbel und Lodenstoffe das Flair der Tiroler Fifties, während die Zimmer im Haus ACHE dem aktuellen Zeitgeist entsprechen. Im Sinne der Nachhaltigkeit wurde vieles von Bestand übernommen und für die HENRI-typische Wohnlichkeit behutsam ergänzt. Im Erdgeschoß entstanden neue M- und L-Studios, die auf den Bauhaus-Stil anspielen. Das neue HENRI Country House befindet sich an der Uferpromenade der Kitzbüheler Ache in der Nähe des Zentrums und nur einen kurzen Spaziergang von der berühmten Hahnenkamm-Abfahrt entfernt. Alle naheliegenden Skigebiete, Wanderdestinationen und Freizeiteinrichtungen sind unkompliziert erreichbar, das HENRI GYM & SPA mit Indoor-Pool, Sauna und Dampfbad komplettiert das Angebot.

henri-hotels.com

Foto: beigestellt

Pausen für mehr Power

Im hektischen Alltag gehen Erholungsmomente meist unter. Dabei sind diese wichtig, vor allem, wenn man auch körperlich aktiv ist.

Zeichen, dass Sie Ruhe brauchen

- Erhöhte Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Muskelkater, der länger als 72 Stunden dauert
- Leistungsabfall im Training
- Motivationsverlust
- Reizbarkeit

Menschen, die sich Fitnessziele gesetzt haben, neigen dazu, hochmotiviert an die Sache heranzugehen und den Gang ins Fitnesscenter oder die Laufrunde jeden Tag auf die To-do-Liste zu setzen. Das ist nicht nur anstrengend, sondern auch ziemlich kontraproduktiv. Denn merkliche Fortschritte lassen sich so kaum erzielen. Dadurch schwindet die Motivation schnell, und früher oder später erinnern wir uns nur noch beim Blick auf den Kontoauszug an das Fitnessstudio-Abo. Dabei ist der einzige Fehler, den wir machen, jener, zu wenig Pausen einzulegen.

Fit auf der Couch?

Sogenannte „Rest Days“, an denen wir uns erholen, sollten ein essenzieller Bestandteil jeder Fitnessroutine und jedes Lebens sein. Denn die meiste „Arbeit“ erledigt unser Körper nicht in den Moment, in dem wir die Beinpresse betätigen, sondern danach. Denn während des Trainings werden die Muskeln belastet. Dadurch entstehen kleine Risse in den Muskelstrukturen. Diese Verletzungen repariert der Körper während der Ruhepausen nicht nur, sondern verstärkt sie auch gleich für künftige Belastungen. Das, was wir als Muskelwachstum sehen, ist der erfolgreiche Reparaturmechanismus des Körpers.

Ohne ausreichende Pausen kommt es zu Übertraining, wodurch sich das Risiko für Verletzungen und chronische Ermüdungen erholt. Außerdem belastet Übertraining das Immunsystem, die Muskelregeneration und die mentale Gesundheit. Folgen sind chronische Müdigkeit, Leistungsabfall und eine erhöhte Anfälligkeit für Verletzungen oder Krankheiten. Ausreichende Pausen helfen dabei, das Maximum aus dem Training herauszuholen.

Erholsame Auszeit

Wer gerade mit dem Training begonnen hat, sollte zwei bis drei Ruhetage pro Woche einplanen, fortgeschrittene, die regelmäßig trainieren, brauchen mindestens ein bis zwei Tage Pause pro Woche. Bei hoher Trainingsintensität, wie sie zum Beispiel bei HIIT oder Krafttraining auftritt, sollte man nach ein bis drei Trainingstagen einen Ruhetag einlegen.

Und wer sich ganz intensiv um sich kümmern möchte, selbst wenn es „nur“ der Alltag ist, der einen fordert, sollte sich hin und wieder eine entspannte Auszeit in einem Wellnesshotel gönnen. Denn in schöner, ruhiger Umgebung fällt es viel leichter, sich zu entspannen und Stress abzubauen als daheim auf der Couch mit Blick auf den vollen Wäschekorb. <<

Foto: Getty Images

Märchenhafte Winterwelten

Schenken Sie einen Ausbruch an Lebensfreude.

Farbenfroh und vielseitig. Unendlich Ruhe, Wärme und Geborgenheit in märchenhaften Wasserwelten, gestaltet vom Künstler Friedensreich Hundertwasser. Ein symbiotisches Konzept lässt im Rogner Bad Blumau Mensch, Wasser, Natur und Architektur zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen. Unverwechselbare Architektur empfängt die Gäste im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk. Ruhe umhüllt die Landschaft. Sanfte Nähe im Dampf heißer Quellen. Lebensenergie tanken. Rückzug finden. Wohltuende Wärme spüren. Kugelrote Momente teilen. Die perfekte Zeit, um einen entspannten Urlaub zu genießen und im Weltunikat Kraft zu tanken. Hier, wo die Welt für einen Augenblick den Atem anhält.

Eintauchen in 14 unterschiedliche Innen- und Außenbecken mit Wassertemperaturen von 21 °C bis 37 °C. Die Vulkania® ist die heißeste und heilkräftigste Quelle im gesamten Thermen- & Vulkanland. Der natürliche Solegehalt dieses Urmeers lässt einen wortwörtlich schweben. Aus einer Tiefe von über 3.000 Metern sprudelt es empor und hat einen besonders hohen Salzgehalt.

Ruhe finden in großzügigen Saunen. Exklusive Angebote für wertvolle Zeit zu zweit. Kuschelliegen für zwei mit oder ohne VIP-Service. Romantik und Lebensfreude pur. Da will ich hin.
blumau.com

TIPP

Freude schenken. Gutscheine für Hotel und Spa. Das perfekte Geschenk für jeden Anlass. Gutscheine online bestellen und selber ausdrucken.
shop.blumau.com

Foto: Rogner Bad Blumau, © Hundertwasser Architekturprojekt

Foto: Rogner Bad Blumau, © Hundertwasser Architekturprojekt

easy{relax}

Wenn Umrisse goldener Kuppeln, bunter Säulen und Fassaden aus dem Dampf heißer Quellen auftauchen, ist man angekommen. In einer märchenhaften Welt, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Rückzug im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk. Sanfte Nächte in heißen Quellen finden und bewusst ins neue Jahr starten.

Spürbar anders

Fühlen Sie sich wie auf Händen getragen. Erst ein Besuch im Gesundheitsturm macht Ihren Aufenthalt im Rogner Bad Blumau vollkommen. Wohltuende Massagen und pflegende Anwendungen verwöhnen von Kopf bis Fuß. Massagen mit selbst hergestellten biologischen Vollsonnenöl-auszügen und Kräuterstempeln. Zeit zu zweit genießt man bei einer Massage „Seite an Seite“ oder in einer exklusiven Loge.

Bewusster Neustart

ab € 143,– pro Person/Nacht inkl. regionaler HP
blumau.com

Rogner Bad Blumau
A-8283 Bad Blumau 100
+43 (0) 33 83 51 00-9449

Fit in der Ferne

Wer sich auch im Winter um seine Fitness kümmern möchte, aber keine Lust auf Schmuddelwetter hat, sollte in die Sonne fliehen. Denn dort trainiert es sich gleich besser.

Gemeinhin assoziieren wir Urlaub vor allem mit Erholung und Entspannung. Gleichzeitig bietet er aber auch die perfekte Gelegenheit, sich intensiver mit der eigenen Fitness zu beschäftigen. Im Urlaub kann man oft sogar effektiver, abwechslungsreicher und mit mehr Motivation trainieren.

Sonnige Aussichten

Während hierzulande während des Winters die Tage eher nicht sonnenverwöhnt sind, verhält es sich in südlicheren Regionen ganz anders. Nur ein paar Flugstunden entfernt wartet schönes Wetter mit warmen Temperaturen. Outdoor-Aktivitäten wie Joggen, Wandern oder Schwimmen können dann sogar im Januar oder Februar auf dem Programm stehen. Ein perfektes Ziel sind zum Beispiel die Kapverden. Hier betragen die Höchsttemperaturen im Januar tagsüber bis zu 25 °C, selbst nachts hat es noch 19 °C. Der Atlantik lockt mit bis zu 24 °C. Oder wie wäre es mit Fuerteventura? Hier ist auch zu Jahresbeginn das Wetter mild und warm, Tagestemperaturen um die 21 °C versprechen ideale Bedingungen für alle, die im Freien aktiv werden wollen.

Ein weiterer Punkt, der mitspielt, ist die gesteigerte Trainingsmotivation und Austausch durch Gleichgesinnte. So bietet das Laufcamp im ROBINSON Fuerteventura (25. 1. bis 1. 2. 2025, *robinson.com*) die Gelegenheit, gemeinsam zu trainieren und von Laufcoachings, Laufanalysen, Expertenvorträgen und gezielten Anleitungen zu profitieren. Wer lieber seine Flexibilität in den Fokus stellt, kann gemeinsam mit anderen Yoga-Fans im Rahmen der „Feel Your Soul"-Wochen (7. 2. bis 21. 2. 2025, *robinson.com*) Sonnengruß und herabschauenden Hund üben.

Abwechslungsreiche Tage

Doch es muss nicht unbedingt das Fokus-Event sein. Wer breiter interessiert ist, Neues ausprobieren will oder „seine" Sportart noch nicht gefunden hat, ist in Clubs wie ROBINSON oder TUI Magic Life (*magiclife.com*) ebenfalls bestens aufgehoben. Denn hier hat man die Möglichkeit, täglich an den unterschiedlichsten Aktivprogrammen teilzunehmen. Heute Wasserball, morgen Surfen, dann zum Beachsoccer, ins Gym oder doch lieber zum Gruppenworkout? Alles kein Problem! Das Angebot ist so umfassend, dass garantiert für jeden etwas dabei ist.

Zum sportlichen Erfolg trägt natürlich auch der Umstand positiv bei, dass wir im Urlaub keinen Zeitdruck haben und das Training nicht erst irgendwie in unseren Terminkalender quetschen müssen. Im Urlaub kann man Aktivitäten nach Lust und Laune einplanen. Dann sind auch längere und abwechslungsreichere Workouts möglich. <<

Foto: Getty Images

Ziel für Gourmets

Malta hat sich zu einer kulinarischen Topdestination im Mittelmeer entwickelt und lockt Feinschmecker:innen mit einer außergewöhnlichen Vielfalt. Die maltesische Küche kombiniert Einflüsse aus Italien, Nordafrika und dem Nahen Osten und schafft so einzigartige Geschmackserlebnisse. Von fangfrischem Fisch und Meeresfrüchten über herzhafte Pastizzi – gefüllte Blätterteigtaschen – bis hin zu traditionellen Gerichten wie Fenek (Kaninchen) oder Aljotta (Fischsuppe) bietet Malta eine breite Auswahl für jeden Gaumen.

Die Insel hat sich auch auf der internationalen Gourmet-Landkarte etabliert, was die wachsende Zahl an Michelin-Stern-Restaurants beweist. Diese ausgezeichneten Lokale überraschen mit kreativen Menüs, die lokale Zutaten mit moderner Kochkunst verbinden. Besonders erwähnenswert sind Weingüter, die mit Leidenschaft lokale Rebsorten kultivieren und edle Weine produzieren, die sich perfekt zu maltesischen Gerichten kombinieren lassen. Ob in einem luxuriösen Michelin-Restaurant oder in einem traditionellen Lokal – Malta bietet kulinarische Erlebnisse, die Gourmets begeistern und die reiche Kultur und das Erbe der Insel widerspiegeln. **visitmalta.com**

Fotos: VisitMalta

Mediterrane Lebensfreude gepaart mit ausgezeichneter Küche, kristallklarem Meer und 7000 Jahre Geschichte. Das alles nur zwei Flugstunden von Wien entfernt

Visitmalta.com

KM MALTA AIRLINES

VisitMalta

TISCHGESPRÄCH

Fotos: iStockphoto.com

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.

Welches Essen macht Sie schon allein beim Hinsehen glücklich?

Was war das Beste, das Sie 2024 gekocht oder gebacken haben?

Beim Kaffeeplausch mal ein kleines Gläschen zwitschern: Sind Sie Team Eierlikör oder nicht?

Ist eine Suppe für Sie eine Vorspeise oder geht sie auch als Hauptgang durch?

Haben Sie in den letzten 12 Monaten ein neues Gericht für sich entdeckt?

Besitzen Sie ein altes Familienkochbuch und kochen Sie ab und zu damit?

Backen Sie Brot & Co. gerne selbst oder gehen Sie lieber zur Bäckerei?

BIS BALD ...

mit köstlichen One-Pot-Reisgerichten, frischen Kreationen mit Bärlauch, heimelig Süßem und viel privater Inspiration der besten Profi-Köchinnen & -Köche

Das nächste **GUSTO** erscheint am **27. FEBRUAR**

ORF ON

emoti on

Die neue Streamingplattform

Jetzt App downloaden

ORF ON

ŠKODA

DER NEUE ELROQ

100% elektrisch.

Jetzt bestellbar

und ab 31. Jänner 2025
bei Ihrem Škoda Betrieb.

Schon ab
28.590,– Euro

Bei Finanzierung, Versicherung und Service über die Porsche Bank.

Symbolfoto. Stand 04.11.2024. Alle angeg. Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise in Euro inkl. NoVA und 20% MwSt. Im genannten Preis berücksichtigt: 2.400,– E-Mobilitäts-Bonus für Private, 2.500,– Finanzierungs-, 1.000,– Versicherungs-, (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,– Service-Bonus (bei Abschluss eines Service- oder Wartungsproduktes). Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Alle Boni für Privatkunden mit Kaufvertrags-/Antragsdatum 02.10.2024 bis 31.03.2025. Details auf skoda.at/aktionen bzw. bei Ihrem Škoda Betrieb.

Stromverbrauch: 15,3–16,6 kWh/100 km. CO_2-Emission: 0 g/km.

skoda.at | facebook.com/skoda.at | youtube.com/skodaAT | instagram.com/skodaAT