

# GUSTO

BÄRLAUCH  
CARBONARA  
SÜSSER BRUNCH  
WIRTSCHAUSKÜCHE  
ONE-POT-REIS  
AIRFRYER



*Zugreifen*  
UND GENIESSEN



# FÜR MEHR SCHWUNG

jetzt  
neu!



high  
**protein**

lower  
calories

fett  
**frei**



**Proteinpower,  
die schmeckt.**

Proteine tragen zum Muskelaufbau bei.



**PRO**



## In die Redaktion geschaut



Ab dieser Ausgabe widmen wir uns auf der letzten Seite einer kulinarischen Idee, die wir Ihnen fürs restliche Monat mitgeben möchten. Spoiler: Dieses Mal haben wir uns von der Pasta in einem meiner Lieblings-lokale, der Kikko Bā, inspirieren lassen.



Eine weitere neue Rubrik finden Sie auf S. 38.

In „Restaurantküche“ können Sie jenes besondere Gericht, das man bei einem Besuch in einem Restaurant nicht verpassen darf, entdecken. Dieses Mal habe ich Rosa da Silva vom portugiesischen Salt&Honey in Wien das Rezept für ihr Bacalhau à Brás entlockt.



Airfryer ja oder nein? Unsere Meinung ist: UNBEDINGT! Falls Sie noch am Überlegen sind: Hier sehen Sie meine knusprigen Airfryer-Erdäpfel, die mit nur 2 Minuten Arbeitszeit und einer Viertelstunde in der Heißluftfritteuse auskommen. Überzeugt? Dann freuen Sie sich schon mal auf S. 76!



Alles neu bei Thermomix: GUSTO-Redakteurin Melisa Hadzic ist schon lange Thermomix-Fan und reiste für uns nach Berlin, um bei der Enthüllung der bisher größten Thermomix-Innovation dabei zu sein. Alle interessanten Infos dazu finden Sie auf S.13.



**Alles muss raus.** Das ist 2025 mein Küchen-Motto, sozusagen meine Jahreschallenge. Seit Jänner brauche ich gezielt meine überbordenden Vorräte auf, mit dem Ziel, danach nur noch Zutaten nachzukaufen, die ich liebe und wirklich verwende. Und im Gegensatz zu anderen Vorsätzen läuft es diesbezüglich fabelhaft. Was mich motiviert? Abgesehen davon, dass ich weniger Geld ausbebe, hat das Ganze etwas schön Kreatives und herrlich Befreiendes.

Mit meinem Bedürfnis nach Platz und Ordnung stehe ich übrigens nicht allein da: Als ich über mein Projekt auf Instagram schrieb, erreichten mich so viele Nachrichten wie selten zuvor, von „Das mach ich jetzt auch“ bis zu „Wie gehst du genau vor?“. Falls Sie sich ebenfalls inspiriert fühlen: Ich nehme mir jede Woche einige Vorräte vor – dazugekauft wird nur Frisches oder was sofort verbraucht wird, nichts Neues darf in den Schrank wandern. Großartige Rezeptideen dafür gibt es auch in dieser Ausgabe: Vom offenen Reispackerl bis zum Glas mit Kompottfrüchten im hintersten Eck des Regals bleibt nichts verschont.

Für meine Gewürzlade (okay, ich gebe zu, wir sprechen von Laden – gleich drei) hat mir allerdings eine zündende Idee gefehlt. Bis ich meinen lange Zeit vernachlässigten Airfryer wieder aktiviert habe (Die Challenge betrifft nämlich auch Küchenutensilien). Was soll ich sagen: Das kurz vorm Aussortieren stehende Gerät hat sich zum meistverwendeten Tool gemausert, mit dem ich nun meine Gewürzmischungen ordentlich reduziere. Ob Erdäpfel (*Beweisfoto links*), Brokkoli oder Henderl: Alles wird mit wenig Öl und diversen Gewürzen versehen (Nur keine Hemmungen, von Fischtajine- bis Gulaschwürze habe ich schon alles zweckentfremdet), dann mit heißer Luft frittiert. So einfach, so gut! Und auch hier gilt: Meine Begeisterung teile ich mit überraschend vielen anderen. Airfryer boomen wie nie zuvor, und alle, die einen besitzen, sind auf der Suche nach spannenden Ideen. Gute Neuigkeit: Diese finden Sie künftig in GUSTO!

Wer nun befürchtet, in dieser Ausgabe dem Thema Vorrat nicht zu entkommen: Keine Sorge, wir freuen uns merkbar auf den Frühling und alles, was er bald bringen wird. Erste Etappe im März: Bärlauch! Vorher wird nur noch schnell das Pesto aus dem Vorjahr aufgebraucht ...

Auf einen köstlichen März & frische Ideen,

Ihre

*Susanne Jelinek*

jelinek.susanne@gusto.at





# Inhalt

Coverfoto: Barbara Eidler-Sier



## 16 Brunch für Naschkatzen

- 17 Crumpets
- 18 Zupfbrot mit Zimt-Äpfeln und Mandeln
- 19 Chia-Hafer-Pudding
- 20 Lütticher Waffeln
- 21 Cinnamon Swirl Pancake

## 22 Frischer Bärlauch

- 23 Bärlauchspätzle mit Bergkäse
- 24 Saibling mit Bärlauch-Salsa-Verde und Polenta
- 25 Knusprige Arayes mit Bärlauch

## 26 Lebensrezept: Yui Miles

- 27 Thai-Schweinebauch nach Omas Rezept

## 28 Produktvielfalt: Ein Teig, vier Ideen

- 29 Spanische Thunfisch-Teigtaschen
- 30 Galette mit Erdäpfeln und karamellisierten Zwiebeln
- 31 Pie mit würzigem Hühnerkebab
- 32 „Pastéis de Nata“-Tartelettes

## 34 Geheimwaffen im Vorratsschrank

## 38 Restaurantküche: Salt&Honey

- 40 Bacalhau à Brás

## 42 Gesunder Genuss

- 43 Erbsensuppe mit knusprigen Kapern und Kichererbsen
- 44 Lasagne à la Juno
- 46 Erbsenmus-Bowl mit rotem Sauerkraut
- 48 Kerniges Saatenbrot
- 49 Geschmorte Bohnen mit grünem Gemüse

## 50 Vorratswunder: Kompottfrüchte

- 50 Peach-Swirl-Cheesecake
- 52 Birnen-Schokotarte
- 53 Gestürzter Ananaskuchen
- 54 Topfen-Biskuitkuchen mit Fruchtcocktail

## 56 One-Pot-Gerichte mit Reis

- 56 Risotto alla Carbonara
- 58 Kurkuma-Kokosreis mit Spinat
- 60 Mexikanischer Reis mit schwarzen Bohnen

## 62 Die beste Carbonara

## 66 Österreichische Wirtshausküche

- 68 Leinölerdäpfel
- 69 Salzburger Bierfleisch
- 70 Blunzentascherl auf Rahmsauerkraut
- 72 Zillertaler Holzknechtkrapfen
- 73 Pannonische Krautsuppe





## 74 Backen wie im Burgenland

Dobosschnitte

## 76 Jamie Oliver: Airfryer

78 Sodabrot mit Kräutern & Käse

79 Schweinerippchen Teriyaki

80 Feines „Fish & Chips“

## 82 Kennen Sie schon ...

Kottu Roti – Gebratener Brotsalat

## 84 Kleine Küchenstars

Chicken Nuggets mit Honig-Senfsoße

## 88 Der WOW-Faktor

Zitronen-Tarte mit Eischnee-Gänseblümchen

## 98 Japanische Carbonara

## Standards

3 Editorial

6 Highlights im März

14 Urlaubsträume – Gewinnspiel

90 Produkttest: Erdbeeryoghurt

91 Sonderstrecke: Fit in den Frühling

## 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 2025

CONTROLLING: Nikola Stefenelli

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

HERSTELLER: Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfel, Bickfordstraße 21

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

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

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

Die in dieser Ausgabe beschriebenen Produkte wurden der Redaktion zum Teil von den  
Herstellern zur Verfügung gestellt.



# Highlights im März

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



## The View

GOURMETGIPFEL BY NORBERT NIEDERKOFLER

Eine atemberaubende Kulisse, eine geniale Location auf 2.240 Metern Höhe und ein 3-Sterne Koch – das Alpinn ist der Gourmet-hotspot auf dem Kronplatz oberhalb von Bruneck. Das Restaurant befindet sich in der Bergstation der ehemaligen Seilbahn, im selben Gebäude wie das Lumen-Museum. Nun hat Norbert Niederkofler sein Lokal um drei Bereiche erweitert: „The View“, „The Lounge“ und „The Terrace“. Aussicht, Atmosphäre und Speisen sind in allen großartig, doch „The View“ toppt alles. Acht exklusive Tische mit einzigartigem Panoramablick, ein raffiniertes Degustationsmenü mit Niederkoflers Klassikern wie Graukäse-Risotto oder Rinderfilet im Heu gegart, dazu Kreationen von Executive Chef Fabio Curreli und von Sommelière Valeria Hinna Danesi perfekt abgestimmte Weine. „Mit unterschiedlichen Erlebnissen an einem Ort werden



Fotos: Alex Moling, Markus Ranalter

wir die Haute Cuisine auf neue Höhen bringen, nicht nur das Gebiet und seine authentischen Aromen feiern, sondern auch eine bewusstere Art inspirieren, Küche und Natur in Zukunft zu erleben“, so Niederkofler. [www.alpinn.it](http://www.alpinn.it)



# Neue Location – mehr Platz, mehr Raum

RESTAURANT FORTHUBER IN STAIG



In der Küche von Christoph Forthuber dreht sich alles um die Balance von regionalen Lebensmitteln und internationalen Einflüssen. Er erkochte im Forthuber in Munderfing drei Hauben und gehört zum elitären Kreis der Jeunes Restaurateurs. Nun sind Doris und Christoph Forthuber samt Lokal nach Gstaad gezogen: „Am neuen Standort haben wir einfach mehr Platz, einen Saal für Feierlichkeiten, dazu einen der schönsten Gastgärten im Bezirk samt angeschlossenem Salettl, in dem der größte Smoker Österreichs steht.“ Auch hier setzt man auf die Kombination aus Wirtshaus und Restaurant, zudem gibt es zwei Gästehäuser mit 7 Zimmern. [www.restaurant-forthuber.at](http://www.restaurant-forthuber.at)

Fotos: MeinBezirkEbner, Joerg Lehmann (2)

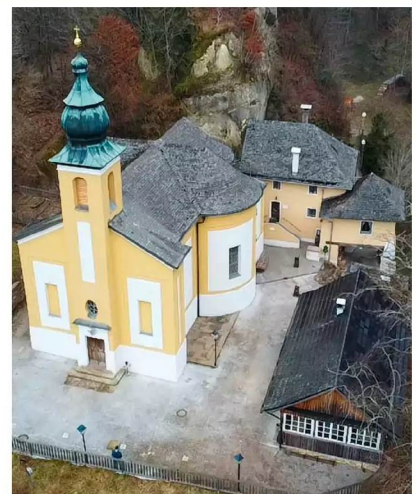


## Junge Wirtsleute im alten Schlössl

GOURMETTIPP IM FLACHGAU



Christina Schoyswohl und Andreas Stadler bringen frischen Wind ins Traditionswirtshaus Schlössl in Nussdorf. Die beiden haben reichlich Erfahrung in der Spitzengastronomie, stehen für beste Zutaten und „Zero Convenience Policy“, machen auch Nudeln, Knödel, Ravioli, Schlutzkrapfen und Kroketten selbst. „Gemeinsam wollen wir im Schlössl Tradition und Moderne vereinen – mit regionaler Küche, Handwerk und echter Gastfreundschaft“, so die jungen Wirtsleut'. Neben den österreichischen Klassikern gibt's Frühlingsrolle mit Ente oder Focaccia mit Innviertler Prosciutto, sonntags das obligatorische Brat'l, der lauwarmer Eierlikör-Guglhupf ist ein Fixstarter. [www.wirtshausschloessl.at](http://www.wirtshausschloessl.at)



Fotos: Katja Sax, Laurenz Rausch



# Neu im Buchregal

## MIT BROTT, PASTA UND KARTOFFELN ZUM WUNSCHGEWICHT

Gerade im Frühling möchten viele ein paar Kilo abnehmen, ihren Stoffwechsel in Schwung bringen und sich überhaupt gesünder ernähren. Daniela Kielkowski hat dafür ein Konzept entwickelt, bei dem man mehr essen darf als vorher und sogar muss. Fundiertes Wissen, praktische Tipps und abwechslungsreiche wie alltagstaugliche Rezepte – dieses Buch zeigt, wie man ohne Verzicht genussvoll durch die Zeit kommt.



### Abnehmen mit Kohlenhydraten

Das Praxisbuch zur Stoffwechsel-Revolution

Daniela Kielkowski

Becker Joest Volk Verlag, € 28,80

## REZEPTTIPP: BROKKOLI-CHAMPIGNON-PFANNE MIT BEEF UND WALNÜSSEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

### ZUTATEN PRO PORTION

200 g braune Champignons

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Brokkoliröschen

100 g Kirschtomaten

Salz

2–3 Stängel glatte Petersilie

15 g Walnusskerne

2 TL Olivenöl

100 ml Suppe

*(nach Belieben Fleisch-, Geflügel- oder Gemüsesuppe)*

200 g faschiertes Beefsteak *(siehe Tipp)*

2–3 TL helle Sojasauce

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

- 1 Die Champignons trocken putzen, die Stiele entfernen, die Kappen in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, halbieren und salzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Walnusskerne grob hacken.
- 2 Eine Pfanne stark erhitzen und die Champignons darin ohne Fett von beiden Seiten insgesamt etwa 4 Minuten braten, dann herausnehmen. Auf mittlere Hitze reduzieren, 1 TL Öl hineingeben, die Zwiebel darin etwa 3 Minuten andünsten, dann den Knoblauch kurz mitdünsten. Brokkoli hinzugeben, die Suppe angießen und abgedeckt 5–7 Minuten bissfest garen. Ganz zum Schluss die Champignons mit den Tomaten untermischen.
- 3 Parallel dazu eine kleine Pfanne stark erhitzen, das restliche Öl hineingeben. Das Fleisch zu einer flachen Scheibe in Größe des Pfannendurchmessers formen, mit einem Pfannenwender in das Öl geben und scharf anbraten. Nach 1 ½ Minuten wenden und salzen. Vom Herd nehmen und in Stückchen teilen. Zu dem Gemüse geben und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz garen, bis die Suppe vollständig verkocht ist.
- 4 Das Gericht auf einen Teller geben und die Petersilie mit den Walnusskernen darüberstreuen.

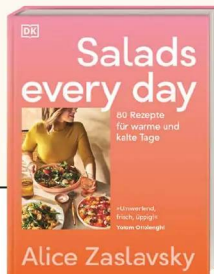
**TIPP:** In diesem Rezept wird mageres Fleisch (vom Filet oder Huftsteak) verwendet, es klappt aber mit jedem Faschierten.





## SALATGENUSS FÜR JEDEN TAG

Von unkompliziert bis spektakulär: Salat geht einfach immer. Mit 80 kreativen Rezepten von warm bis kalt, von leicht bis herzhaft macht Alice Zaslavsky, bekannt als „Queen of Veg“, Gusto auf Salat. Highlights sind etwa ihr knuspriger Kartoffelsalat mit Kräutertöl und Feta oder der gegrillte Zucchini-Salat mit Labneh und Chili-Öl. Ideal für alle, die auf der Suche nach Abwechslung für ihre Salatschale sind. Inklusive zahlreicher Dressing-Ideen.



### Salads every day

Alice Zaslavsky  
DK Verlag, € 26,50

## EINFACH KOCHEN & BACKEN

Profikoch Dominik Süß mag mit seinen 25 Jahren zu den jüngeren Kochstars gehören, auf Social Media hat er sich aber bereits mehr als etabliert. Dort zaubert er einfache Gerichte mit ganz persönlichem Touch. Die kulinarische Leidenschaft wurde ihm übrigens in die Wiege gelegt: Seine Eltern betreiben das Gasthaus Süß im Mühlviertel.



### Einfach herzhaft & süß

Dominik Süß  
Brandstätter Verlag, € 30,-

## KULINARISCHES VON DER POST

Normalerweise bringt die Post Briefe und Pakete, neuerdings aber auch Kulinarisches. Für das erste Kochbuch der Post haben die Mitarbeiter\*innen nicht nur persönliche Geschichten geteilt, sondern auch ihre Lieblingsrezepte von steirischer Schilcherrahmsuppe bis zu indischem Linsen-Dal verraten. Die Rezepte sind so vielfältig, bunt und international wie die Österreichische Post selbst.



### Das gelbe Kochbuch

Die Österreichische Post  
Falter Verlag, € 22,90



Kooperation

Fotos: QimiQ

## QimiQ Magic Moments

### GEWINNSPIEL

Unter diesem Motto lädt QimiQ gemeinsam mit GUSTO am 13. März 2025 ab 18 Uhr zu einem besonderen Oster-Back- und Kochkurs ein. Sie lieben es, in der Küche kreativ zu werden und köstliche Gerichte zu zaubern? Dann lassen Sie sich dieses Event nicht entgehen! Gemeinsam bereiten wir frühlingshafte Köstlichkeiten zu – von luftig-leichten Zöpfen über raffinierte Desserts bis hin zu herzhaften Gerichten, die perfekt zum Osterfest passen. Dabei erfahren Sie, wie einfach sich QimiQ in süßen und pikanten Rezepten einsetzen lässt, um für extra Cremigkeit und Stabilität zu sorgen. Ein weiteres Highlight: Sie erhalten exklusive Tipps von unserer GUSTO-Fotografin, die die zubereiteten Köstlichkeiten gekonnt in Szene setzt.



Alle weiteren Informationen zur Teilnahme finden Sie auf [GUSTO.at/gewinnspiele](https://GUSTO.at/gewinnspiele). Wir freuen uns auf einen genussvollen und kreativen Abend mit Ihnen!

Teilnahmeschluss: 6. März 2025





## Eine Stadt bruncht

FRISCHE BRUNCHIDEEN EROBERN WIEN,  
VON PREISWERT BIS PREMIUM

### Brunch zum Teilen im Bouvier

Samstags und sonntags wird im Restaurant des angesagten Hotels The Hoxton gebruncht. Das Menü ist von Bouviers Wurzeln in New York und Paris inspiriert und bringt kräftige, zum Teilen gedachte Gerichte mit einem spielerischen Twist auf den Tisch – etwa einen Croissant-Auflauf (siehe Bild), ein französisches Omelett mit Schnittlauch-Buttersauce, ein authentisches New Yorker Egg-Roll-Sandwich, ein imposantes Pain Perdu (gefüllt mit Fruchtkonfitüre) und fluffige Zitronen-Ricotta-Pancakes.

[thehoxton.com](http://thehoxton.com)

### Seafoodbrunch im Oxbo

Meeresfrüchte-Fans haben am sonntäglichen Seafood-Brunch im Oxbo Vienna Waterfront in der Leopoldstadt ihre Freude – und das mit Blick auf die Donau. Von Austern bis Hummercremesuppe warten am Buffet zahlreiche Köstlichkeiten. Der Schwerpunkt liegt zwar bei Gerichten aus Fluss und Meer, ein wenig „Land“ ist aber auch vertreten: etwa steirischer Vulcano-Schinken und ein Zotter-Schokoladebrunnen.

[oxbo-viennawaterfront.at](http://oxbo-viennawaterfront.at)



### Deluxe-Brunch im The Ritz-Carlton

Für all jene, die sich etwas ganz besonders Außergewöhnliches in Sachen Brunch gönnen möchten, könnte The Brunch Affair des Ringstraßenhotels das Richtige sein. Jede Ausgabe des Brunchs präsentiert einen renommierten Ritz-Carlton-Koch aus aller Welt, der sein Können und sein kulinarisches Erbe vorstellt. Den Auftakt der Reihe macht am 30. März der mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Chefkoch Ciccio Sultano. Die Events laden dazu ein, das gesamte Haus als kulinarische Bühne zu erleben, mit Live-Kochstationen und Specials an verschiedenen Locations des Hotels.

[ritzcarlton.com](http://ritzcarlton.com)





Mediterranes im Salt&Honey Brunch sollte mehr als eine Mahlzeit sein – es geht um ein kulinarisches Erlebnis. Das ist das Motto des Brunchs im Salt&Honey. Hausgemachtes Bröche-Brot trifft auf portugiesische Köstlichkeiten und kreative Eiergerichte mit mediterranen Aromen. Mehr über das neue Restaurant können Sie ab S. 38 lesen.

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



**Bottomless Prosecco**  
Das Café Berg lockt all jene zum Brunch, die es gerne prickelnd mögen: Von Mittwoch bis Sonntag gibt es Brunch-Classics, etwa türkische Eier, und ein Glas Prosecco, das einfach niemals leer wird.

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

### Wunderbrunch im Renaissance Hotel

An sieben Sonntagen findet 2025 der beliebte Wunderbrunch statt. Im Ambiente des Orientexpress biegt sich das Brunch-Buffet vor lauter Köstlichkeiten. Jeder Termin widmet sich einem speziellen Motto: von egg-szellente Ostern am 20. April über Rocking Mums am 11. Mai bis zu Gansl & Roses am 16. November.

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



# RESCH FRISCH

**MEIN GEBÄCK FÜR ZUHAUSE**

— SEIT 1924 —  
**RESCH & FRISCH**

AM LIEBSTEN IMMER

## STARTER-PAKET BESTELLEN

Gebäck bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

**MINIBACKOFEN**  
STATT 149,90 € NUR 99,90 €

+ Gratis Gebäck nach Wahl  
im Wert von 30 €  
+ praktisches Zubehör

**GEBÄCK UM  
30 €  
GRATIS\***



Jetzt bestellen:



GUTSCHEINCODE:  
**GUSTO**

**Tel. 07242/2005-50**

[www.resch-frisch.com/starterpaket](http://www.resch-frisch.com/starterpaket)

\* Gratis Backwaren beim Kauf eines Resch&Frisch Minibackofens. Angebot gültig bis 31.03.2025 und nur solange der Vorrat reicht.



# Nachgekocht

VON LESERINNEN UND LESERN GEKOCHT UND FOTOGRAFIERT

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



Was für eine Freude: Die burgenländische Bratapfeltarte, unser WOW-Rezept der Winter-Ausgabe, hat bei unseren Leserinnen und Lesern große Wellen der Begeisterung geschlagen.

- 1 Maria Harbacek hat sie als Neujahrstorte dekoriert. „Sie war vorzüglich!“
- 2 Karolin Schmid hat ihre Tarte als Blumenwiese angelegt, wie sie uns mit einem Augenzwinkern geschrieben hat. „Ich bin total begeistert!“
- 3 GUSTO-Leserin Daniela Jakob war voll des Lobes: „Die Tarte war ein Genuss! Wir haben sie sehr gemütlich mit Freunden verspeist.“
- 4 Auch Monika Ritter war begeistert: „Sie hat nicht nur toll ausgesehen, sondern auch großartig geschmeckt!“



[GUSTO.at/bratapfeltarte](https://gusto.at/bratapfeltarte)

Sie haben ebenfalls ein GUSTO-Rezept ausprobiert? *Schicken Sie uns ein Foto davon an [redaktion@gusto.at](mailto:redaktion@gusto.at)!*

*Jedes abgedruckte Bild wird mit einem Dankeschön belohnt.*



## Nachhaltiger Podcast

ÜBERS ESSEN SPRICHT MAN NICHT. ODER DOCH?

Bewusster Genuss und die Menschen, die ihn möglich machen: Darüber sprechen Nina Hartmann und Alexandra Seyer-Gmeinbauer im neuen Podcast des nachhaltigen Kulinarikportals Gaumen Hoch. Die Hosts unterhalten sich mit Visionär:innen verantwortungsbewusster Ernährung, thematisiert werden dabei auch Kultur, Emotion und die Gemeinschaft, die Essen bedeutet. Es werden Einblicke in eine nachhaltige Kulinarikwelt gegeben – von inspirierenden Pionier:innen aus Gastronomie, Landwirtschaft, Handel und Produktion. Der Podcast „Übers Essen spricht man nicht“ wird jeweils in einem Gaumen-Hoch- Gastronomiebetrieb aufgenommen und erscheint jeden zweiten Mittwoch überall dort, wo es Podcasts gibt, sowie zusätzlich auf Spotify und YouTube als Vodcast.

Mehr unter [gaumenhoch.at/podcast](https://gaumenhoch.at/podcast)

Foto: Gaumen Hoch



# Was kann der neue Thermomix TM7?

ALLE INNOVATIONEN AUF EINEN BLICK



Großes Thema unter Hobby- und Profiköchen: der Thermomix TM7. Wie stimmig, dass der Launch in Berlin am Tag der Liebe stattfand, denn das Gerät weckt Emotionen. Das neue Design sorgte etwa für lautstarken Jubel unter den aus der ganzen Welt angereisten Gästen.

Was neu ist? Das größere 10-Zoll-Multi-Touch-Display, das plissierte Gehäuse aus zum Teil recycelten Materialien, mehr Benutzerfreundlichkeit, eine nahtlose Verbindung zwischen Thermomix, dem Rezept-Portal Cookidoo und dem Smartphone sowie ein intuitiveres Kocherlebnis. Erstmals wird die Hitze des integrierten Edelstahl-Mixtopfs isoliert, was die Handhabung vereinfacht. Auch in puncto Lautstärke gibt es eine spürbare Verbesserung. Zu den von der Community lang ersehnten Funktionen gehören personalisierbare Benutzerprofile, der „Offenes Kochen“-Modus (Garen ohne Deckel), eine leistungsstärkere Anbraten-Funktion sowie das Hinzufügen von persönlichen Notizen zu Rezepten. Auch beim Zubehör merkt man, dass 173 Mio. Euro in die Entwicklung investiert wurden: Der Spatel ist funktionaler, der Varoma 45% größer, Spritzschutz und Gleitbrett sind dank Neuerungen überflüssig geworden. *Der TM7 kann ab sofort für 1.549 € vorbestellt werden (Auslieferung ab April). Kunden, die 2025 noch auf ihren TM6 warten, haben die Möglichkeit, ihre Bestellung auf den TM7 umzustellen.*

Bezahlte Anzeige

Highlight:  
**Offenes Rathaus**  
**8. März**  
Early EVE Clubbing  
Eintritt kostenlos!

## Wien, wie sie will

Wiener Frauenwoche  
3. bis 8. März 2025

Besuche über 100 kostenlose Veranstaltungen und Aktionen für Mädchen und Frauen. Das volle Programm findest du unter **wienerfrauenwoche.at**

Stadt  
Wien



wienerfrauenwoche.at





# Urlaubsträume zum Gewinnen

## GEWINNSPIEL-SPECIAL

Das Hasenauer zählt zu den Top-Adressen für alle, die sich in der Region Saalbach-Hinterglemm auspowern oder eine entspannte Auszeit inmitten der Natur verbringen wollen. Im Rahmen des Wirtshausfestivals FELIX lädt 2-Haubenkoch Christoph Parzer zu einem unvergesslichen kulinarischen Event in sein feines Boutiquehotel in Gmunden.



**WIR  
VERLOSEN**

2 Nächte für 2 Personen  
im Doppelzimmer  
samt Halbpension

[GUSTO.at/gewinnspiele](https://www.gusto.at/gewinnspiele)

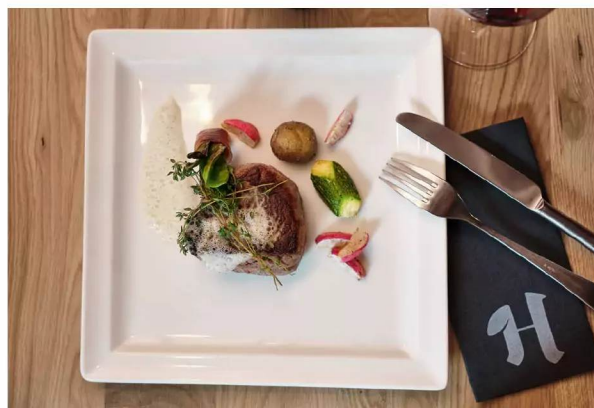
## Hotel Hasenauer

Saalbach Hinterglemm ist für Wintersportler eine Traumdestination und spätestens seit der heurigen Ski-WM weltbekannt. Doch Sport kann man in der Region ganzjährig betreiben und das Hotel Hasenauer im Zentrum von Hinterglemm ist das perfekte Basecamp. „Das Hasenauer ist unkompliziert, lässig, alpin, modern und gemütlich. Ein Ort für Sportler, Familien, Genießer und Naturbegeisterte, ein Treffpunkt für Freunde und alle, die es noch werden“, so die Gastgeberfamilie Steger. Übrigens, für die perfekt präparierten Skipisten sorgten Fritz Steger sen. und jun., die Stegers sind überhaupt sehr sportlich und bieten ein großartiges Angebot an Aktivitäten. Etwa geführte Wanderungen und Bike-Touren (E-Bikes, Full-Suspension- oder Downhill-Bikes samt Ausrüstung kann man im Rabbit Sports auch leihen), denn über 90 Kilometer Lines

und Trails machen Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn zu Österreichs größter Bike-Region. Der „Learn to Ride Park“ ist das Highlight für Rookies. Die Kleinen haben auch Spaß mit Spielen, Kletterwand, Rutschen und Tischfußball. Nach einem sportlichen Tag folgt Wellness pur in der Rooftop-Relax-Area mit faszinierendem Blick auf die Bergwelt. Im beheizten Außenpool schwimmt man förmlich den Gipfeln entgegen. Genuss wird im Hasenauer großgeschrieben: alpine Kulinarik, aber immer mit einem Blick über den Tellerrand – vom Frühstück bis zum 5-Gang-Verwöhnmenü.

### 4\* S-HOTEL HASENAUER

Familie Hanni und Fritz Steger  
5754 Hinterglemm, Schwarzacherweg 157  
[www.hasenauer.at](https://www.hasenauer.at)



Fotos: Daniel Ross, Andreas Wimmer (2), [www.saalbach.com](https://www.saalbach.com)



# Stars, Stripes & Steaks by Christoph Parzer



**WIR  
VERLOSEN**

2 Tickets für den Event am  
26.04. inkl. Übernachtung  
im DZ und Frühstück

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



Von 1. April bis 1. Mai 2025 steht in der Region Traunsee-Almtal das legendäre Wirtshausfestival FELIX auf dem Programm ([www.wirtshausfestival.at](http://www.wirtshausfestival.at)). Das Motto lautet: Sterne – sei es der funkelnde Sternenhimmel über dem Traunsee oder kulinarisch auf den Tellern der teilnehmenden Betriebe. Christoph Parzer ist mit drei Events dabei. Der 2-Hauben-Koch übernahm letztes Jahr das frisch renovierte Boutiquehotel „Zum Goldenen Hirschen“ und eröffnete vor wenigen Monaten das Gourmet-Restaurant „Aurum“, welches bereits im Michelin Guide erwähnt wird. Im zweiten Lokal „Hirschenstube“ (vom Wirtshausführer als Aufsteiger 2025 gekürt) serviert Parzer modern interpretierte Wirtshausklassiker und Steaks. Letztere sind das Thema am 26. April: Stars, Stripes & Steaks. Küchenparty, Steaks vom Atterox in verschiedenen Cuts, Häppchen, Flying-Delikatessen und feine Beilagen. Typisch amerikanische Gerichte mit besten regionalen Produkten sind angesagt, genau wie Parzers köstliche Desserts, Bier aus der Brauerei Eggenberg und eine Querverkostung von Weinen aus Amerika und dem Bordeaux.

*Tipp: Am 4. April lädt Parzer zu einer Kulinarik-Reise durch Raum und Elemente und am 30.4. zu Fine Wine and Fancy Food.*

**BOUTIQUE HOTEL & RESTAURANT  
ZUM GOLDENEN HIRSCHEN**

4810 Gmunden, Linzerstraße 4

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

Fotos: Christian Huber



# BRUNCH *für* NASCH- KATZEN

Eier, Aufstriche, Weckerl, dazu ein prickelndes Gläschen – all das gehört zum Brunchen fix dazu. Aber wie sieht es eigentlich mit süßen Köstlichkeiten aus? Unsere Rezepte von Crumpets bis Pancakes sorgen dafür, dass Sie auch die Naschkatzen unter Ihren Gästen rundum glücklich machen.

Rezepte: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic   Fotos: Dieter Brasch



Noch mehr Süßes für den Brunch unter [GUSTO.at/brunch-suess](https://gusto.at/brunch-suess)







# CRUMPETS

*Crumpets eignen sich toll zum Einfrieren – am besten gleich mehr machen, so sind Sie für einen spontanen Brunch perfekt vorbereitet!*

12 Stück

**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

**ZUM GEHENLASSEN:** 1 ½ Stunden

350 g glattes Mehl

15 g frische Germ

½ TL Salz

1 TL Kristallzucker

350 ml Milch (lauwarm)

1 gestr. TL Natron

150 ml Wasser (lauwarm)

Neutrales Öl, Butter, Honig

- 1 Mehl in eine Schüssel sieben, Germ hineinkrümeln, Salz, Zucker und Milch zugeben, ca. 3 Minuten mit dem Kochlöffel oder in der Küchenmaschine vermengen, bis ein dicker, elastischer Teig entsteht. Abdecken und 1 Stunde gehen lassen.
- 2 Nach der Gehzeit Natron und Wasser hinzufügen und ca. 3 Minuten vermengen (der Teig sollte deutlich flüssiger sein). Nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- 3 Eine Pfanne mit vier Dessertringen ölen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Teig vorsichtig portionsweise ca. 1,5 cm hoch in die Ringe gießen (dafür eignet sich ein Schöpfer oder Eisportionierer sehr gut).
- 4 Crumpets ca. 8 Minuten braten, bis die Oberfläche anzieht und sich der Teig leicht von den Ringen löst. Ringe entfernen, Crumpets wenden und noch 1 Minute braten, dann herausheben und mit dem restlichen Teig Vorgang wiederholen. Crumpets bis zum Servieren warmhalten oder kurz vor dem Genießen im Toaster knusprig toasten.
- 5 Crumpets mit Butter und Honig genießen.

## TIPPS

- Crumpets eignen sich perfekt zum Einfrieren. Noch gefroren in den Toaster geben und toasten.
- Sie schmecken auch herzhaft belegt sehr gut.



# ZUPFBROT MIT ZIMT-ÄPFELN UND KARAMELLISIERTEN MANDELN



Ca. 14 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde  
**ZUM GEHENLASSEN:** ca. 1 ½ Stunden

<b>TEIG</b>	1 TL Zimt ( <i>gemahlen</i> )
500 g glattes Mehl	30 g Semmelbrösel
80 g Kristallzucker	
50 g Butter ( <i>weich</i> )	<b>MANDELN</b>
250 ml Milch ( <i>lauwarm</i> )	25 ml Wasser
½ Pkg. frische Germ	30 g Kristallzucker
1 Prise Salz	50 g Mandeln
	( <i>geschält</i> )

<b>FÜLLE</b>	
400 g Äpfel (z.B. Elstar)	Mehl, Butter,
40 ml Apfelsaft ( <i>naturtrüb</i> )	Dotter ( <i>verquirlt</i> ),
50 g Butter	Staubzucker
50 g brauner Zucker	
1 Pkg. Vanillezucker	
Mark von 1 Vanilleschote	

- 1 Für den Teig Mehl, Zucker, Butter, Milch, zerbröselte Germ und Salz glatt verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunden gehen lassen.
- 2 Für die Fülle Äpfel schälen, halbieren und klein würfeln. Topf erhitzen. Äpfel und Apfelsaft hineingeben. Äpfel dünsten, bis der Saft verdampft ist. Umfüllen und auskühlen lassen.
- 3 Butter in einem Topf schmelzen. Zuckersorten, Vanillemark, Zimt und 15 g von den Bröseln zugeben und vermischen. Beiseitestellen.
- 4 Für die Mandeln Wasser mit Zucker aufkochen. Mandeln unterrühren und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Mandeln mit Zuckerkristallen bedeckt sind. Erhitzen, bis der Zucker flüssig ist und die Mandeln glänzen. Mandeln auf ein Backpapier geben, trocknen lassen und grob hacken.
- 5 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (28 x 7 x 7 cm) mit Butter austreichen.
- 6 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 56 x 49 cm groß ausrollen. Buttermischung auf dem Teig verstreichen. Äpfel, dann restliche Brösel und die Hälfte der Mandeln darüberstreuen.
- 7 Teig in ca. 7 x 7 cm große Quadrate schneiden. Form vertikal aufstellen, Quadrate übereinander einschichten. Form umlegen, Zupfbrot abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
- 8 Brot mit Dotter bestreichen und mit restlichen Mandeln bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 50 Minuten goldbraun backen.

## TIPPS

- Besonders nussig schmeckt's, wenn anstatt der Brösel gemahlene Walnüsse verwendet werden.
- Falls die Oberfläche zu schnell bräunt, Zupfbrot nach halber Backzeit mit Alufolie abdecken.





# CHIA-HAFER- PUDDING

*Der beste Beweis, dass auch ein gesundes Dessert  
sündig-köstlich schmecken kann!*

4–6 Portionen

**ZUBEREITUNG:** ca. 20 Minuten

**ZUM ZIEHENLASSEN:** mind. 4 Stunden

100 g Datteln  
400 ml Hafermilch (*alternativ Milch*)  
100 g griechisches Joghurt  
2 EL Kakaopulver  
50 g Chiasamen  
50 g Haferflocken

## TOPPING

200 g griechisches Joghurt

---

*Kakaopulver*

- 1 Datteln entkernen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. Wasser abgießen.
- 2 Datteln, Hafermilch, Joghurt und Kakaopulver mit dem Stabmixer glatt mixen. Chiasamen und Haferflocken einrühren, abdecken und für mind. 4 Stunden kalt stellen.
- 3 Pudding in Gläsern verteilen, Joghurt mit einem Dressiersack aufdressieren und mit Kakaopulver bestreuen.



## SO PRICKELND KANN ROSÉKTRÜHSTÜCK SEIN

*Frühlingszeit ist Rosé-Zeit.*

Henkell Sekt verkörpert zeitlosen Sektgenuss. Der feinperlige, duftige Henkell Rosé ist ein erfrischender, eleganter Sekt aus hochwertigen Weinen und verleiht jedem Frühstück das gewisse Prickeln. Das erlesene, nuanciert feinfruchtige Bukett dieser ausgewogenen Sekt-Cuvée ist ein edler Genuss für alle, die auch bei Rosé den trockenen Charakter vorziehen.

[shop.sektgenuss.at](http://shop.sektgenuss.at)

WERBUNG





# LÜTTICHER WAFFELN

*Die angesagten Waffeln sind so köstlich,  
dass sie ohne Toppings auskommen*

12 Stück

**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

**ZUM GEHENLASSEN:** ca. 2 Stunden

45 ml Milch  
60 ml Schlagobers  
40 ml Wasser  
2 mittlere Eier  
500 g glattes Mehl  
50 g Kristallzucker  
½ TL Salz  
25 g Germ  
180 g weiche Butter  
150 g Hagelzucker

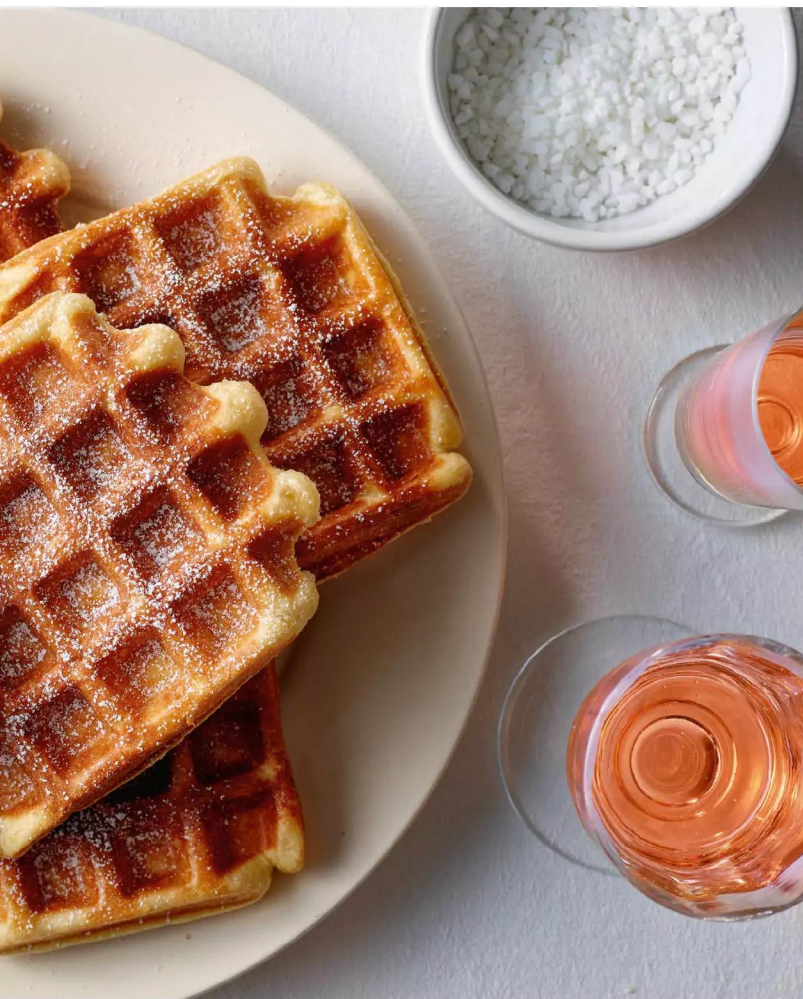
- 1 Milch, Obers, Wasser und Eier verquirlen. Mehl, Zucker, Salz, Germ und Butter zufügen und ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
- 2 Hagelzucker zugeben und kurz einarbeiten, darauf achten, dass sich der Zucker gut verteilt. Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Teig in ca. 90 g schwere Stücke teilen, zu Kugeln schleifen und abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 4 Belgisches Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzen. Teigkugeln in das heiße Waffeleisen legen und ca. 3 Minuten backen. Waffeln herausheben. Vorgang mit restlichen Teigkugeln wiederholen.
- 5 Waffeln am besten pur oder mit Staubzucker warm genießen.

## TIPPS

- Der Hagelzucker karamellisiert beim Backen, Waffeln vorsichtig aus dem Waffeleisen nehmen.
- Lütticher unterscheiden sich von klassischen Brüsseler Waffeln. Sie bestehen aus einem Briocheteig, sind außen knusprig, innen flaumig, süß und werden ohne Toppings gegessen.







# CINNAMON SWIRL PANCAKE

*Die ideale Kombi aus Zimtschnecke und Pancake – ganz einfach am Blech gemacht!*

12 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

## CINNAMON-SWIRL

70 g brauner Zucker  
60 g weiche Butter  
15 g Butter (*geschmolzen*)  
2 TL Zimt

2 TL Vanilleextrakt  
300 g glattes Mehl  
1 ½ TL Backpulver  
½ TL Natron

## PANCAKE

500 ml Milch  
½ TL Zitronenschale  
3 mittlere Eier  
40 g Kristallzucker  
40 g Butter (*geschmolzen*)  
1 Prise Salz

## GLASUR

120 g Staubzucker  
15 ml Milch  

---

Butter



- 1 Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech (40 x 30 cm) hineinstellen.
- 2 Für den Swirl alle Zutaten glatt rühren und beiseitestellen.
- 3 Für den Pancake Milch mit Zitronenschale, Eiern, Zucker, Butter, Salz und Vanilleextrakt mixen. Mehl, Backpulver und Natron versieben und mit einem Schneebesen unter die Milchemischung rühren.
- 4 80 g von der Pancake-Mischung zum Swirl geben und gut verrühren. Swirl in einen Dressiersack mit Lochtülle (Ø 4 mm) füllen.
- 5 Backblech aus dem Rohr nehmen und mit Butter einstreichen. Pancake-Mischung auf das Blech gießen und mit dem Swirl in Form eines Schneckenmusters verzieren.
- 6 Pancake im Rohr (mittlere Schiene) ca. 18 Minuten backen.
- 7 Für die Glasur Staubzucker mit Milch verrühren. Pancake herausnehmen und mit der Glasur verzieren.

## TIPPS

- Die Pancakemasse sollte nach der Zubereitung gleich gebacken werden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass der Teig speckig wird und nicht aufgeht.
- Die Zutaten für den Pancake Zimmertemperatur annehmen lassen. Dadurch verbinden sie sich einfacher und die Butter flockt nicht aus. Passiert dies doch, Masse kurz mit dem Stabmixer glatt rühren.





DAS RIECHT NACH  
*Frühling*

Wenn es beim Spaziergang zum ersten Mal um Sie herum leicht knofelt, heißt es: laut Juhu rufen und sich darauf freuen, dass es jetzt endlich wieder mit frischem Gemüse und Obst losgeht. Allein dafür muss man den Frühlingsboten Bärlauch gebührend feiern – etwa mit einem der Rezepte auf den kommenden Seiten.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster



# BÄRLAUCHSPÄTZLE MIT BERGKÄSE

4 Portionen

## ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

4 Zwiebeln

100 g Butter

250 g Bergkäse

(gerieben)

4 EL Schnittlauch-  
röllchen

## SPÄTZLETEIG

150 g Bärlauch

200 ml Wasser

400 g glattes Mehl

4 mittlere Eier

Salz, Pfeffer

1 Für den Teig Bärlauch und Wasser fein pürieren. Mehl, Eier und Bärlauchmischung verrühren, salzen und zu einem glatten Teig abschlagen.

2 Zwiebeln schälen, 1 davon fein würfeln und beiseitestellen. Übrige Zwiebeln halbieren und in feine Halbringe schneiden. 2 EL von der Butter in einer Pfanne aufschäumen, Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Minuten braun braten (karamellisieren).

3 Salzwasser aufkochen. Teig durch ein Spätzlesieb in das kochende Wasser drücken. Unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Spätzle an die Oberfläche steigen. Spätzle abseihen, dabei 1 Tasse vom Kochwasser auffangen.

4 Übrige Butter erhitzen, gewürfelte Zwiebel zugeben und goldbraun anschwitzen. Spätzle zugeben und durchschwenken. Käse einstreuen und mit einem Schuss vom Kochwasser cremig rühren, bis der Käse geschmolzen ist.

5 Spätzle mit Salz und Pfeffer würzen, mit den karamellisierten Zwiebeln bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.

— *Dazu passen am besten frische, leichte Salate.*

## WEINTIPP

Hier passt ein kräftiger Weißer,  
z.B. ein Weinviertel DAC Reserve.

## TIPP

Der Teig kann bis zu 3 Stunden im  
Vorhinein gemacht werden.





# SAIBLING MIT BÄRLAUCH-SALSA-VERDE UND ZITRONENPOLENTA

*Die zitronige Polenta und das Bärlaucharoma harmonieren perfekt*

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

1 Jungzwiebel  
4 Saiblinge (à ca. 300 g;  
zugeputzt, Schmetterlingsschnitt)  
4 EL Olivenöl

## SALSA VERDE

20 g Petersilie  
20 g Bärlauch  
4 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Kapernbeeren  
2 Sardellenfilets  
1 Toastscheibe (oder altbackenes Brot)  
Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone

## POLENTA

300 ml Milch  
300 ml Wasser  
100 g Polenta  
Schale und Saft  
von 1 Bio-Zitrone  
2 EL Butter  
\_\_\_\_\_  
Salz, Pfeffer

- 1 Für die Salsa Petersilie, Bärlauch, Olivenöl, Essig, Kapern, Sardellen und Toast pürieren. Zitronensaft und -schale untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für die Polenta Milch und Wasser aufkochen. Polenta zugeben und unter ständigem Rühren cremig köcheln. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter einrühren. Polenta warmhalten.
- 3 Jungzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
- 4 Fische waschen, trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fische nacheinander mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und scharf anbraten. Wenden und ca. 30 Sekunden braten.
- 5 Fische großzügig mit der Salsa bestreichen, mit Jungzwiebel bestreuen und mit der Polenta servieren.

## TIPP

Statt Saibling passen auch Forelle, Kabeljau und Zander wunderbar.

## WEINTIPP

Ein eleganter Rotgipfler oder Spätrot-Rotgipfler (Cuvée mit Zierfandler) aus der Thermenregion bietet sich an.







## KNUSPRIGE ARAYES MIT BÄRLAUCH

*Das levantinische Streetfood schmeckt auch kalt beim ersten Frühlingspicknick*

6 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

6 Pitabrote

### FÜLLE

1 Zwiebel  
1 Paradeiser  
50 g Bärlauch  
1 TL Paprikapulver (geräuchert)  
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1 TL Chilipulver (optional)  
500 g Faschiertes vom Rind

### DIP

25 g Bärlauch  
2 EL Sauerrahm  
Saft von ½ Zitrone  
250 g griechisches Joghurt

Salz, Olivenöl

- 1 Für die Fülle Zwiebel schälen und auf der groben Seite einer Vierkantreibe reiben. Paradeiser reiben. Bärlauch fein hacken. Mit den Gewürzen und Faschiertem in eine Schüssel geben, salzen und gut vermischen.
- 2 Für den Dip Bärlauch, Sauerrahm und Zitronensaft pürieren. Mit dem Joghurt vermischen und mit Salz abschmecken.
- 3 In die Pitabrote eine Tasche schneiden und die Fülle darin verteilen. Alternativ horizontal mittig durchschneiden, mit der Fülle bestreichen, Deckel darauflegen und gut andrücken.
- 4 Pitabrote beidseitig mit Olivenöl bestreichen und in einer trockenen Pfanne goldbraun braten. Arayes mit dem Bärlauchdip heiß genießen.

### WEINTIPP

Hier passt ein frisch-fruchtiger Roter, z. B. Zweigelt oder Pinot Noir um die 12,5 %.

### TIPP

Statt Rind kann man auch Hühner- oder Lammfaschiertes verwenden.



# NICHT OHNE ...

## *Kai Palow Khun Yay* *Schweinebauch nach Omas Rezept*

Welches Rezept begleitet Sie durchs Leben? GUSTO hat mit der in Bangkok geborenen und in Großbritannien lebenden Privatköchin Yui Miles über ein Wohlfühlgericht ihrer chinesisch-thailändischen Großmutter gesprochen, das sich für sie wie Familie und Heimat anfühlt.

Rezept: Yui Miles Fotos: HJ Branding Stories, Luke Albert Protokoll: Susanne Jelinek



Meine Großmütter sind mein Ein und Alles. Sie leben nicht mehr, aber sie haben mich stark geprägt – menschlich und kulinarisch. Meine Oma mütterlicherseits führte ein bodenständiges, authentisch thailändisches Leben am Ufer des Chao Praya, ich habe meine Ferien bei ihr verbracht. Sie war sehr freundlich, aber streng. Oma hat etwa darauf geachtet, dass wir uns vor den Älteren beim Vorbeigehen verbeugen. Die ältere Generation zu achten ist in Thailand wichtig, ebenso auf andere zu schauen. Um 4 Uhr war Tagwache – ihrer Meinung nach machte Aufstehen nach 6 Uhr faul. Ich fand das mühsam, aber rückblickend weiß ich diese Routine zu schätzen. Es wurde Feuer gemacht, weil es keine Elektrizität gab, und dann haben wir gekocht. Das Essen brachten wir zu einem nahegelegenen Tempel. Wenn die Mönche gegessen hatten, haben wir die Reste mit den Menschen, die ebenfalls zum Tempel gekommen waren, geteilt, erst danach durften wir selbst essen. Dabei zeigte sich der Gedanke, dass man sich um andere kümmert, erst danach um sich selbst.

Meine Oma väterlicherseits zog mich unter dem Jahr auf, weil meine Eltern bis spätabends gearbeitet haben. Die Familie meines Vaters kommt ursprünglich aus China, deshalb gibt es chinesische Einflüsse in meinem Kochstil. Meine Großmutter kochte Eintöpfe und Geschmortes und ließ mich stets helfen. Ich habe so viel von ihr gelernt. Abends hat sie das Essen eingepackt und mich zum Markt mitgenommen. Ich durfte mit meinen Freunden herumlaufen, dazwischen bin ich kurz bei ihr stehengeblieben und habe ein paar Bissen gegessen. Mich zum Essen an einen Tisch zu setzen – das gab es nicht. Der Schweinebauch nach ihrem Rezept ist für mich pures Comfort Food, das mich an meine Kindheit erinnert. Ich bereite es so wie sie in großen Mengen zu, etwa an einem Sonntag. Meine Großmutter hat viel davon gemacht, weil sie das Essen mit Nachbarn geteilt hat, bei mir geht es aber auch darum, dass ich es gerne einfriere und dann spontan etwas zur Hand habe, das mich an meine schöne Kindheit erinnert. Auch hier in England hat Essen übrigens einen ähnlichen Effekt wie in Thailand: Ein Freund meines Sohns wollte nach Playdates nie heimgehen, sondern lieber zu uns zum Essen kommen. Seine Mutter dachte sich: „Wer ist diese Frau, bei der es ihm so gut schmeckt? Die schaue ich mir an!“ Jetzt sind wir beste Freundinnen. Ob in Thailand oder im Rest der Welt: Essen bringt eben die Menschen zusammen. Und hoffentlich trägt mein Buch mit Familienrezepten dazu etwas bei. Wenn ich mir vorstelle, dass jemand, der daraus etwas kocht, damit andere glücklich macht, kommen mir die Tränen. Es sind Tränen des Glücks.



Zur Person

**YUI MILES**

Yui Miles stammt aus einer thailändisch-chinesischen Familie. Das Kochen lernte sie von ihren Großmüttern und von ihrer Tante, die für die königliche Familie Thailands als Köchin arbeitete. Miles lebt mit ihrem Sohn in Großbritannien und arbeitet als Privatköchin. Bekanntheit erlangte sie 2019, als sie die Fernsehshow „The Beat“ gewann und bei „Masterchef UK“ das Viertelfinale erreichte. Auf ihrem Profil @cookingwith\_yui folgen über 36.000 Foodies ihren Küchengeschichten. Eben ist ihr erstes Kochbuch „Thai Made Easy“ erschienen.



## KAI PALOW KHUN YAY

4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** 1 Stunde

2–3 EL Pflanzenöl

1 kg Schweinebauch

(in 2–3 cm große Würfel geschnitten;  
siehe Tipp für Alternativen unten)

4 junge Schalotten

(in feine Ringe geschnitten)

6–8 Knoblauchzehen

(fein gehackt)

35 g frischer Ingwer

(10 g gerieben, 25 g in  
feine Scheiben geschnitten)

1 EL thailändische dunkle  
Sojasauce

3 EL helle Sojasauce

3 TL Rohrohrzucker

2 Sternanis

2 Zimtstangen

3 EL Austernsauce

3 TL Honig

3 lange frische rote Chilischoten  
(in Ringe geschnitten)

1 l Fond oder Wasser

2 Karotten (in grobe Stücke geschnitten)  
abgezupfte Blätter von  
1 Bund Thai-Basilikum

### BEILAGEN

Jasminreis, 2 hart gekochte,  
halbierte Eier

### ALTERNATIVEN

Statt des Schweinebauchs  
können Sie auch Rippchen vom  
Schwein oder Rind verwenden.



Über 70 einfach zu kochende  
thailändische Rezepte mit  
leicht erhältlichen Zutaten  
**Knesebeck, € 28,80**

- 1 Das Öl bei mittlerer bis starker Hitze in einem Topf oder Wok heiß werden lassen. Fleisch, Schalotten, Knoblauch, geriebenen Ingwer und die Hälfte der Ingwerscheiben hineingeben und braten, bis das Fleisch leicht karamellisiert ist.
- 2 Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren. Sojasaucen, Zucker, Sternanis, Zimt, Austernsauce, Honig und zwei Drittel der Chiliringe dazugeben und gründlich umrühren.
- 3 Mit Fond oder Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die Karotten hineingeben, die Temperatur reduzieren und die Flüssigkeit 50–60 Minuten köcheln lassen.
- 4 Den Topf vom Herd nehmen, die Basilikumblätter sowie die restlichen Chiliringe und Ingwerscheiben einrühren.
- 5 Zum Servieren Jasminreis auf Teller verteilen, den Schweinebauch mit der Sauce darauf anrichten. Mit halbierten Eiern garnieren.





# EIN TEIG, VIER IDEEN

In unserer neuen Rubrik „Produktvielfalt“ zeigen wir, wie abwechslungsreich man eine Zutat unterschiedlichsten Bedürfnissen und Anlässen entsprechend verwenden kann: vom Apéro oder Snack über unkomplizierten Lunch bis zum Dinner für Gäste und Dessert. Dieses Mal im Fokus: Dinkel-Frischteig für Quiches und Tartes.

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



**W**as man mit einem Quiche- und Tarteteig zubereiten kann, liegt dank des Namens auf der Hand. Von einer genauso einfachen wie fantastischen Quiche Lorraine bis zur cremigen Schokoladentarte bietet ein fertiger Frischteig die perfekte und praktische Abkürzung, spontan und mit geringem Zeitaufwand etwas Wunderbares auf den Tisch zu bringen. Zudem ist er auch für die vegane und vegetarische Küche gut geeignet.

#### IMMER WIEDER ANDERS

Dass aus solch einem Teig aber auch ganz andere Gerichte entstehen können, als man auf den ersten Blick vermutet, zeigen wir in unserer neuen Rubrik „Produktvielfalt“. Ob Teigtaschen als unkomplizierter Snack, eine simple Galette als Wochentags-Abendessen, eine „Das Auge isst mit“-Pie für Gäste oder von Portugal inspirierte Puddingküchlein: Wer einen Quiche- und Tarteteig im Kühlschrank hat, ist für all diese Rezepte bestens gerüstet.

#### BITTE MIT DINKEL

Besonders empfehlenswert in unseren Augen: bei den Rezepten auf den folgenden Seiten zu einem Dinkelteig zu greifen. Das verwendete Dinkelmehl gilt als leicht bekömmlich, das Urgetreide enthält viele Mineral- und Ballaststoffe sowie Vitamine und Spurenelemente. Zusätzlich werden ihm Eigenschaften wie eine harmonisierende Wirkung auf den Körper und Stimmungsaufhellung zugeschrieben. Dass auch die CO<sub>2</sub>-Bilanz gut ausfällt, ist ein Extraplus. Für uns als Kulinarikredaktion jedoch der wirklich überzeugende Grund, zu einer Dinkelvariante beim Frischteig zu greifen: Das Urgetreide verleiht den Köstlichkeiten, die man damit zubereitet, einen wunderbaren, fein-nussigen Geschmack. Auf jede Art köstlich, finden wir.

## SPANISCHE THUNFISCH-TEIGTASCHEN

16 Stück

#### ZUBEREITUNG:

ca. 40 Minuten

400 g gehackte Paradeiser mit Kräutern

4 Knoblauchzehen

1 grüner Pfefferoni

150 g Thunfisch (in Öl oder naturell, Abtropfgewicht)

1 TL Zimt

2 Pkg. Dinkel Quiche- & Tarteteig (à 280 g)

1 verquirltes Ei

16 grüne Oliven (entkernt)

4 EL Sauerrahm

Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter

- 1 Paradeiser in einem engmaschigen Sieb einige Minuten abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Pfefferoni entkernen und in möglichst feine Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.
- 2 In einer kleinen Pfanne Paradeiser erhitzen, Knoblauch hineinpresse, Pfefferoni unterrühren. Salzen, pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen. Umfüllen, Thunfisch und Zimt einrühren. Etwas auskühlen lassen.
- 3 Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. Teige aufrollen. In jeweils 8 Dreiecke schneiden (so wie man eine Pizza teilt), Ränder der Dreiecke mit Ei bestreichen. Auf der breiten Seite 1 gehäuften TL der Fülle und 1 Olive setzen.
- 4 Die schmale Spitze über die Fülle ziehen, dann die linke untere Teigecke zur rechten oberen Ecke ziehen, die rechte untere Teigecke zur linken oberen Ecke ziehen, sodass ein Dreieck entsteht und die Fülle nicht mehr zu sehen ist. Teigblätter leicht andrücken, mit restlichem Ei bestreichen. Mit dem Backpapier auf einem Gitterrost im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten (bzw. bis die Taschen gut gebräunt sind) backen.
- 5 Restliche Fülle mit einem Stabmixer glatt mixen, Sauerrahm und nach Geschmack gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den Taschen reichen.





# GALETTE MIT ERDÄPFELN UND KAREMELLISIERTEN ZWIEBELN

4 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

1 Pkg. Dinkel Quiche-  
und Tarteteig (280 g)

1 EL Pflanzenöl  
200 g Erdäpfel

## DEKO

1 EL Milch  
1 TL Sesam  
1 TL Mohn (*gemahlen*)  
1 TL Chilipulver  
1 TL Rosmarin (*gehackt*)

## BELAG

200 g Zwiebeln  
1 TL Kristallzucker  
1 Prise Salz

## CREME

100 g Schafkäse  
125 g griechisches Joghurt  
1 TL Rosmarin (*gehackt*)

Salz, Pfeffer

- 1 Zwiebeln schälen und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Zwiebeln mit Zucker und Salz vermischen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin goldbraun braten. Erdäpfel in hauchdünne Scheiben schneiden.
- 2 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Für die Creme Schafkäse und Joghurt mit dem Stabmixer pürieren. Creme mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Teig aufgerollt samt Backpapier auf ein Blech legen und mit der Creme bestreichen, Rand (3 cm) freilassen. Die Hälfte der Zwiebeln auf der Creme verteilen. Erdäpfelscheiben gleichmäßig darauf verteilen und mit restlichen Zwiebeln toppen.
- 5 Teigrand einschlagen, mit Milch bestreichen und mit Sesam, Mohn und Chili dekorieren.
- 6 Galette im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit Rosmarin bestreut servieren.







# PIE MIT WÜRZIGEM HÜHNERKEBAP

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

2 Dinkel Quiche- & Tarteteig (à 280 g)

1 Ei (verquirlt, zum Bestreichen)

## FÜLLE

500 g Hühnerbrust

3 EL neutrales Öl

1 ½ TL Paprikapulver

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

½ TL Chiliflocken

½ TL Knoblauchpulver

1 geh. TL Oregano

1 große Zwiebel

400 g Spitzkraut

3 große Paradeiser

1 Bund Petersilie

2 Knoblauchzehen (zerdrückt)

1 geh. EL Tomatenmark

200 g Mozzarella (gerieben)

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Öl

- 1 Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, mit Öl, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln. Kraut und Paradeiser grob würfeln. Petersilie grob hacken.
- 3 Eine große Pfanne erhitzen, mariniertes Hühnerfleisch zugeben und kurz anbraten, es muss keine Farbe bekommen. Kraut und Zwiebel zugeben und mitbraten, dabei regelmäßig umrühren. Knoblauch zugeben, kurz mitbraten, Tomatenmark zugeben und anbraten.
- 4 Herd ausschalten, Paradeiser und Petersilie untermischen. Fülle mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, in ein Sieb geben, abtropfen und auskühlen lassen (siehe Tipp).
- 5 Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteform (Ø 28 cm) mit etwas Öl einstreichen, Teig hineinlegen, Form damit auskleiden. Überstehenden Teig abschneiden. Boden und Ränder mit Ei bestreichen. 50 g vom Mozzarella auf dem Boden verteilen, übrigen unter die Fülle mischen. Fülle auf dem Teig verteilen und etwas andrücken.
- 6 Vom zweiten Teig ca. 4 cm Rand abschneiden, für die Dekoration zur Seite legen. Aus dem Teig beliebige Formen ausstechen, Teig auf die Tarte legen. Aus dem übrigen Teig 2 Stränge schneiden, zu einem Kranz drehen und auf die Tarte legen.
- 7 Pie mit Ei bestreichen und 35–40 Minuten goldbraun backen. Dazu passen Salat und ein Joghurt dip.

## TIPPS

- Die Fülle muss gut abtropfen, damit der Teig nicht aufweicht.
- Schnelle Variante: die Fülle mittig auf einem Teig verteilen, wie einen Wrap aufrollen, mit Ei bestreichen und im Rohr backen.





## „PASTÉIS DE NATA“-TARTELETTES

6 Stück  
**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

1 Pkg. Dinkel Quiche-  
 und Tarteteig (280 g)

### CREME

2 Dotter  
 120 g Kristallzucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 2 EL Maisstärke  
 300 ml Milch

---

Butter

- 1 Dotter mit Zuckersorten und Stärke vermischen. Milch zugeben und verquirlen. Masse aufkochen und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Puddingcreme umfüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und auskühlen lassen.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tarteletteformen (Ø 9 cm, Höhe 1,5 cm) mit Butter ausstreichen.
- 3 Teig aufrollen und 6 Scheiben (Ø ca. 11 cm) ausstechen. Teig in die Formen legen, Tartelettes damit auskleiden. Creme in einen Dressiersack mit Lochtülle (Ø 5 mm) geben und in die Tartelettes füllen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) 25-30 Minuten backen, bis die Creme zu bräunen beginnt.



Noch mehr  
Rezeptideen:



# Quiche & Tarte auf deine Art

Fannytastisch einfach, fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!



# DIE GEHEIMWAFFEN



## IM VORRATSSCHRANK

Welche Zutat haben kulinarische Profis immer zu Hause, weil sie alles besser macht?  
Von Knoblauch bis Kokosmilch: Das sind die Geschmacksbooster, die in jedem  
Vorratsschrank einen fixen Platz verdient haben.

Interviews & Texte: Susanne Jelinek

Foto: iStockphoto.com



## MIMI TRAUTTMANSDORFF

KÖCHIN & AUTORIN  
@MIMILICIOUS

*Zwiebelpulver ist mein  
„Quick fix“, der unkompliziert  
für mehr Rumps sorgt.*



Meine Gewürzsammlung ist eine richtiges Geheimwaffenlager, von Kurkuma bis Paprikapulver. Wenn etwas langweilig schmeckt, fehlt einfach oft nur die Würze. Häufig unterschätzt ist diesbezüglich Zwiebelpulver. Bei dem Großteil der Rezepte ist es ja so, dass stets Zwiebeln klein geschnitten und als Basis angebraten werden. Das kommt nicht von ungefähr: Sie sorgen einfach für Geschmack. Wenn es flott gehen muss, sind Zwiebeln aber auch in getrockneter Form ein Gamechanger. Zwiebelpulver bezeichne ich als „Quick fix“, es sorgt unkompliziert für mehr Rumps. Das gilt übrigens auch für Knoblauchpulver. Die beiden sind getrocknet zudem leichter bekömmlich und daher empfehlenswert, wenn Sie etwas Rohes zubereiten.

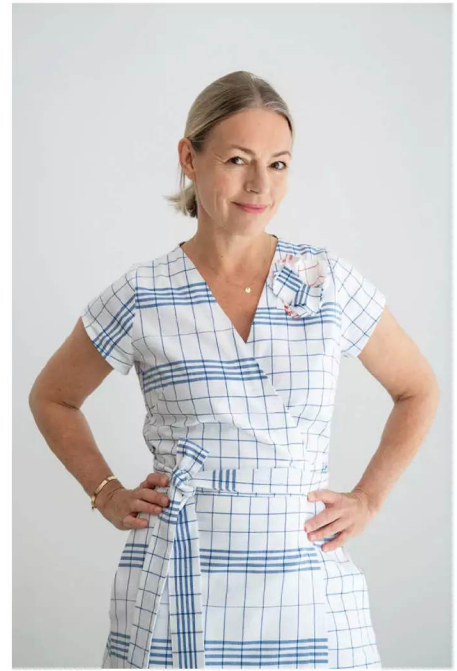


## ELISABETH GRABMER

STERNEKÖCHIN  
WALDSCHÄNKE

*Senf darf im Kühlschrank  
einfach nicht fehlen.*

Ich habe immer gute, selbstgemachte Gemüse- und Geflügelfonds auf Vorrat, die machen alles besser. Außerdem gibt es bei mir ganz verschiedene Senfsorten. Mit denen kannst du schnell tolle Dips machen und Dressings verfeinern. Je nachdem, welchen Senf man wählt, bringt man die unterschiedlichsten Geschmacksnuancen ins Gericht. Es zahlt sich also aus, sich durchzukosten und abwechslungsreiche Sorten zu Hause zu haben. Ich nehme deshalb auch gerne Senf von Reisen mit nach Hause. Senf ist für mich etwas, was im Kühlschrank nicht fehlen darf.



## ALEXANDRA PALLA

AFBA-ORGANISATORIN &  
DESIGNERIN PALLA VIENNA

*Obwohl Salzzitronen so ein  
Geschmackswunder sind, haben sie  
überraschend wenige am Radar.*

In Sachen Geschmacksbooster gibt es für mich einen klaren Favoriten: Salzzitronen. Sie kommen bei mir gerne in Schmorgerichte, etwa wenn ich ein Lamm mache. Oder in Salate, das macht diese wahnsinnig frisch, zart-sauer und intensiv. In einer Pasta sind sie sowieso ganz fantastisch. Man kann sie fertig eingelegt kaufen, ich lege die Zitronen aber gerne selbst ein. Dazu sollte ich aber sagen: Man macht leider immer zu viel davon. In Wahrheit verbraucht man im Zeitraum von ein paar Monaten gerade mal eine einzige Zitrone, weil man ja immer nur ganz wenig davon verwendet. Sie sind nämlich geschmacklich so intensiv, dass man fein dosieren sollte. Obwohl sie solch ein Geschmackswunder sind, haben sie überraschend wenige Foodies auf dem Radar. Das ist bei meiner weiteren Geheimwaffe, den getrockneten Paradeisern, etwas anders. Die haben viele zu Hause, weil sie ewig halten und alles besser machen. Wenn ich gar nichts zuhause habe, wird daraus ein schnelles Pesto rosso mit gerösteten Pinienkernen.





**MELISA HADZIC**  
GUSTO-REDAKTEURIN

*Wenn der Kühlschrank leer ist, ersetzt Kokosmilch bei mir Schlagobers und andere Milchprodukte.*

Ich liebe kulinarische Geheimwaffen – mein Vorratsschrank ist voll damit. Wer weiß, was Gerichte schnell besser macht, kann einfach viel flexibler in der Küche agieren. Eine Zutat, die eine ganz wichtige Rolle bei mir spielt, ist Kokosmilch. Ich habe sie wirklich immer zu Hause. Sie ist unglaublich universell einsetzbar (von süß bis pikant) und hält ewig. Ich verwende sie in cremigen Suppen, würzigen Currys oder meinem liebsten Thai-Dessert Mango Sticky Rice. Wenn ich Gerichte vegan umsetzen möchte oder einfach nicht zum Supermarkt gekommen bin und somit der Kühlschrank leer ist, ersetzt Kokosmilch auch mal Schlagobers oder andere Milchprodukte. Einer meiner Favoriten: Chiapudding mit Kokosmilch zum Frühstück.

**STEFANIE HERKNER**  
GASTRONOMIN  
ZUR HERKNERIN

*Bei mir kommt überall ein Stückl Butter rein.*



Die Geheimwaffe schlechthin ist Butter, ganz klar! Auch wenn mein Kühlschrank in stressigen Zeiten mal leer sein sollte: Butter habe ich garantiert immer zu Hause. Bei mir kommt überall ein Stückl davon rein, egal, ob es eine Sauce ist, ein Nudelgericht oder Reis. Auch wenn du Fleisch oder Fisch anbratest, wird es mit damit einfach besser. Im Idealfall kommt die Butter in meinen Augen übrigens von einem kleineren Produzenten und ist biologisch. Früher habe ich gesalzene französische Butter geliebt, aber die bekommt man leider kaum biologisch. Und das ist halt mittlerweile für mich das Allerwichtigste bei Zutaten. Es gibt so tolle österreichische biologische Butter! Da komme ich sofort ins Schwärmen.



**YULIA HAYBÄCK**  
GRILL- & EVENTPROFI  
PARTYKOECHIN.AT

*Wenn Knoblauch mit dabei ist, kommt Leben in die Sache.*

Knoblauch ist meine ultimative Geheimwaffe in der Küche. Ich mag Lebensmittel, die auch gesundheitliche Vorteile mitbringen. Knoblauch ist ja unter anderem keimtötend und herzstärkend. Aber der Geschmack an sich ist auch unvergleichlich. Knoblauch hat so eine intensive Kraft. In einer Beize, einem Dressing oder einer Sauce – wenn Knoblauch mit dabei ist, dann kommt Leben in die Sache. Spannend ist dabei auch, in welcher Form man ihn verwendet, ob gepresst, fein gehobelt oder klein geschnitten. Er passt perfekt zu den mediterranen Aromen, die ich über alles liebe. Deshalb gibt es bei mir zum Grillen etwa am liebsten ein Zitronen-Petersil-Knoblauchöl oder Aioli. Bei Einladungen passe ich mit dem Einsatz von Knoblauch allerdings auf. Gerade bei Caterings verwende ich ihn kaum, weil viele bei gesellschaftlichen Anlässen nicht nach Knoblauch riechen möchten. Bei privaten Einladungen frage ich vorher nach, es ist bei mir allerdings so, dass es kaum jemanden gibt, der Knoblauch nicht liebt.





## ALESSANDRA DORIGATO

ITALIEN-EXPERTIN  
A MODO MIO

*Parmesan ist in Italien das Absolute und wird auf die unterschiedlichsten Arten eingesetzt.*

In der italienischen Küche gibt es viele Geheimwaffen, von Sardellen bis Zitronen. Wenn ich mich aber für eine Sache entscheiden muss, dann ist es wohl Parmesan. Wir geben ihn in Italien fast überall hinein. Parmesan ist das Absolute, das kann man ohne Zweifel sagen. Er schmeckt immer anders, je nachdem, in welcher Form man ihn verwendet. Gehobelte Parmesanflocken, feiner Parmesanschnee oder grob gerieben – je nach Rezept passen wir ihn an. Ich mache etwa wunderbare Kekse mit Parmesan, überbacke damit Gemüse oder rühre ihn in eine Creme. Die Rinde werfen wir nicht weg, sie wird gekühlt aufgehoben und bei Bedarf in Eintöpfen, Sughi und Suppen mitgekocht. Je länger diese köcheln, desto stärker löst sich die Rinde auf und verleiht einen runden, tiefen Geschmack. Wer Parmesan zu Hause hat, bringt in jedes Gericht viel Geschmack hinein.

## DANIELA LAIS

KOCHBUCHAUTORIN  
@VEGANONTHEGOGIRL

*Geräuchertes Paprikapulver ist eine schnelle und effektive Lösung, wenn einem Gericht der Pepp fehlt.*

Geräuchertes Paprikapulver ist eine meiner größten Geheimwaffen. Ich verwende es für Bratkartoffeln und Tofu, aber auch mal für Nudeln. Wenn einem Gericht der Pepp fehlt, ist Paprikapulver oft eine schnelle und effektive Lösung. Apropos Tofu: Der verdient ebenfalls das Prädikat Geheimwaffe. Ich habe ihn stets in unterschiedlichen Formen zu Hause. Viele wissen nicht, wie sie ihn zubereiten sollen, deshalb haben ihn manche nicht am Radar oder mögen ihn nicht. Aber er ist unheimlich wandelbar und kann von Dip bis Topping zu allem Möglichen verarbeitet werden. Man muss sich das so vorstellen: Wenn man aus Tofu die Flüssigkeit presst und diese mit einer anderen Marinade ersetzt, saugt Tofu diese wie ein Schwamm auf. Dadurch kann er geschmacklich in die unterschiedlichsten Rollen schlüpfen. Zudem ist er wahnsinnig lange haltbar.







# Restaurant *küche*

SALT & HONEY





Wenn der Herd zu Hause kalt bleibt und wir uns im Restaurant verwöhnen lassen, stellt sich stets die Frage: Was ist das Beste auf der Karte und muss unbedingt bestellt werden? In unserer neuen Rubrik „Restaurantküche“ liefern wir dafür die Antwort – und entlocken Gastronominnen und Gastronomen als Gustostückerl auch noch das Rezept für jenes Gericht, das bei ihnen besonders beliebt ist. Dieses Mal: Bacalhau à Brás aus dem neuen Salt&Honey in Wien.

Rezept: Salt&Honey    Text: Susanne Jelinek  
Fotos: WOMAN / Christoph Liebentritt; Salt&Honey

Portugals Küche ist hierzulande stark unterrepräsentiert. Die in Barracao aufgewachsene Hotelière Rosa da Silva wollte deshalb einen Ort schaffen, an dem jeder in die Geschmackswelt ihrer Heimat eintauchen kann. Ihr Salt&Honey in Geh-  
nähe der Wiener Mariahilfer Straße gehört zum 2024 eröffneten Boutique-  
hotel House of Ble (kurz für „Beautiful Life Experiences“) und widmet sich von Brunch (siehe S. 10) bis Dinner modern interpretierter, von Portugal inspirierter Küche voller sonniger und starker Aromen. Vor der Eröffnung reiste das Küchenteam mit da Silva nach Portugal, um sich durch das Land zu kosten und Ideen zu sammeln. Seither wird, wenn das Restaurant geschlossen ist, experimentiert und die Karte weiterentwickelt. Empfehlenswert sind unter anderem die Feta Brûlée, die auch für das Aromenspiel



*Auf bequemen Stühlen sitzen, der Moment ist leicht, das Essen schmeckt, und es ist egal, was draußen vor sich geht.*

steht, das sich im Namen des Lokals wiederfindet. „Das Salzige des Fetas mit der Süße von Honig ist unvergesslich.“ Ebenfalls ein kleines Highlight: Tournedos, ein cremiges Knoblauch-Honigpüree. „Wer es einmal zu einem Steak gegessen hat, ist danach süchtig, versprochen.“ Und dann natürlich Oktopus in den unterschiedlichsten Varianten – vom landestypischen Salat mit Erdäpfeln bis zum Grillgericht auf schwarzem Reis mit Knoblauch-Aioli. Neben dem kulinarischen Aspekt ist für da Silva das Ambiente das Um und Auf. „Das wichtigste Gefühl ist, dass alles in Ordnung ist. Das sollen unsere Gäste

empfinden. Auf bequemen Stühlen sitzen, der Moment ist leicht, das Essen schmeckt, und es ist egal, was draußen vor sich geht.“ Gefragt nach dem einen besonderen Gericht, das man mindestens einmal gegessen haben sollte, muss da Silva übrigens keine zwei Sekunden nachdenken „Bacalhau à Brás, DAS portugiesische Wohlfühlgericht.“ Der Fisch wird mit Erdäpfeln, Zwiebeln, Eiern und Oliven vermischt und ist einfach köstlich. Im Salt&Honey steht das Lieblingsgericht von Cristiano Ronaldo (und von mindestens jedem zweiten Portugiesen) freitags und samstags auf der Karte.





*Signature Dish*



## *Bacalhau à Brás*

4 Portionen

400 g Bacalhau  
(gesalzener Stockfisch; entgrätet)  
500 g Erdäpfel  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
4 Eier  
10 schwarze Oliven  
Frische Petersilie (gehackt)  
Salz, Pfeffer

- 1 Den gesalzenen Stockfisch mindestens 24 Stunden in kaltem Wasser einweichen, dabei das Wasser 2 bis 3 Mal wechseln. Danach gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpflücken.
- 2 Erdäpfel in feine Streifen (ähnlich Streichhölzern) schneiden und in heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch klein hacken. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- 4 Die Stockfisch-Stücke in die Pfanne geben und einige Minuten mitdünsten, bis sie leicht goldbraun werden. Die frittierten Kartoffelstreifen unterrühren. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren stocken lassen, aber nicht zu trocken werden lassen.
- 5 Mit gehackter Petersilie und Oliven garnieren. Bom apetite!

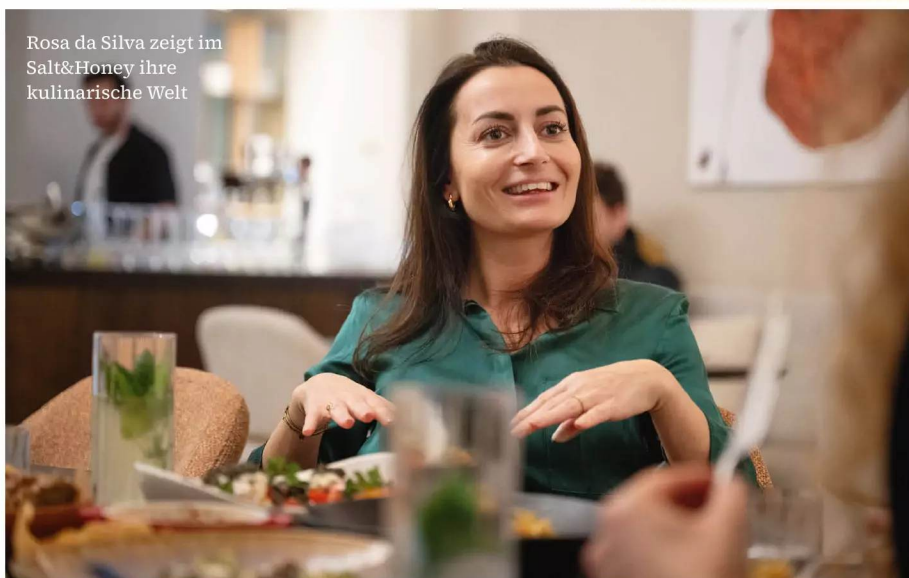




*Bacalhau à Brás ist nicht nur das Lieblingsgericht von Cristiano Ronaldo, sondern auch von mindestens jedem zweiten Portugiesen.*



Rosa da Silva zeigt im Salt&Honey ihre kulinarische Welt



Salt&Honey  
Getreidemarkt 16, 1010 Wien  
Dienstag bis Samstag 7–23 Uhr  
Sonntag & Montag 7–14:30 Uhr  
[saltandhoney.at](http://saltandhoney.at)

Lesen Sie das ausführliche Interview mit Rosa da Silva auf [WOMAN.at/tisch-fuer-zwei](http://WOMAN.at/tisch-fuer-zwei)





# GENUSS *in* GESUND

Sechs Grundprinzipien, großer Geschmack und nebenbei auch noch Benefits für die Gesundheit: Tim Spector, einer der führenden Ernährungsexperten und -forscher, erklärt, wie wir ganz unkompliziert genießen und dabei auf uns achten können.

Rezepte: Tim Spector, Zoe Fotos: Issy Croker

„Wie wir uns ernähren, gehört schlicht zu den wichtigsten Entscheidungen, die wir für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit treffen können.“ Eine starke Aussage des britischen, mehrfach preisgekrönten Mikrobiomforschers Prof. Dr. Tim Spector, der mit seiner Expertise in Ernährungsfragen international großes Ansehen erlangt hat. Sein Sachbuch „Nahrung fürs Leben“ hat große Wellen geschlagen, nun veröffentlichte er ein Kochbuch, das die Theorie mit Leben füllt – in Form von 100 genauso köstlichen wie gesunden Rezepten. Diese basieren auf Spectors sechs Grundprinzipien: möglichst vielfältige Pflanzen essen (im Idealfall 30 pro Woche), Zutaten nach dem Regenbogen auswählen (Farben bringen Aromen und Nährstoffe), Hülsenfrüchte als Eiweißquelle nutzen, auf Qualität statt auf Kalorien achten, regelmäßig Fermentiertes essen und auf Intervallfasten setzen. Klingt nicht besonders genussvoll? Das täuscht! Die Eckpfeiler einer gesunden Ernährung schließen großartigen Geschmack nicht aus, und kompliziert muss es ebenfalls nicht sein – ganz im Gegenteil. Wer die Rezepte auf den kommenden Seiten genau betrachtet, merkt etwa, wie einfach es ist, gleich acht bis zehn Gemüsesorten in einem einzigen Gericht auf den Teller zu bringen. Toppings wie eine Saatenmischung oder selbstgemachtes Sauerkraut (beides S. 47) sind zudem kleine Geheimwaffen, die im Kühlschrank laufend bereitstehen können, um auch die simpelsten Gerichte gesund aufzuwerten. Seine größten Verbündeten hat Spector übrigens im Gewürzregal gefunden: Er ist sich sicher, dass vielen Gemüse, Linsen & Co. nur deshalb nicht schmecken, weil sie nicht richtig gewürzt sind.

## GUSTO-Empfehlung

In „Nahrung fürs Leben“ finden Sie 100 Rezepte, die schmecken und helfen, gesund zu bleiben  
**DuMont, € 33,50**





# ERBSENSUPPE MIT KNUSPRIGEN KAPERN UND KICHERERBSEN

10–15 g Ballaststoffe & 8 Pflanzen

4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** 25 Minuten

1 Dose Kichererbsen

(400 g; abgetropft und trockengetupft)

3 EL Olivenöl nativ extra

(plus etwas mehr zum Beträufeln)

4 EL Kapern

1 Zwiebel (fein gehackt)

2 Stangen Sellerie (fein gehackt)

550 g tiefgefrorene Erbsen

1 EL Miso

4 eingelegte grüne Chilis

(grob gehackt, plus 1 EL Lake)

Salz, Pfeffer

## TOPPINGS

Kefir, frische oder tiefgefrorene Kräuter,  
Saatenmischung (siehe S. 47)

- 1 Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Die Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern und auf dem Blech verteilen. 10 Minuten im Ofen backen. Das Blech vorsichtig aus dem Ofen nehmen und die Kapern hinzugeben. Durchmischen und für weitere 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Kapern und Kichererbsen knusprig sind und aufplatzen.
- 3 Das restliche Olivenöl (2 EL) in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Sellerie 4–5 Minuten darin anbraten, bis sie weich und goldbraun werden. 800 ml kochendes Wasser hinzugeben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.
- 4 Erbsen, Miso und Chilis zugeben und 5 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, anschließend würzen und in der Küchenmaschine glatt pürieren.
- 5 Die Erbsensuppe mit Kichererbsen sowie Kapern bestreuen und mit Olivenöl und etwas Chili-Lake (sie verleiht eine säuerliche Note) beträufelt servieren.



*Diese sättigende Suppe ist in nur 25 Minuten fertig (vorausgesetzt, Sie bereiten die Suppe zu, während die Kichererbsen im Ofen backen). Die knusprigen Kapern und Kichererbsen eignen sich zudem hervorragend als Snack für zwischendurch. Sie können sie auch als Topping über andere Gerichte streuen.*





## LASAGNE À LA JUNO

*Dieses Rezept ist der mir unvergesslichen Lasagne nachempfunden, die meine Mutter Juno für mich gekocht hat, als ich noch klein war. In meiner Variation ist sie voller köstlichem Gemüse, und die Béchamelsauce aus Cannellinibohnen, Seidentofu, Miso und Muskatnuss steuert zusätzliche Ballaststoffe bei.*

**TIM SPECTOR**



10–15 g Ballaststoffe & 13 Pflanzen

8 Portionen

**ZUBEREITUNG:** 30 Minuten

**GARZEIT:** 1 Stunde

- 40 g getrocknete Steinpilze
- 3 EL Olivenöl nativ extra
- 350 g braune Champignons (*fein gehackt*)
- 1 Zwiebel (*fein gehackt*)
- 2 Karotten (*fein gewürfelt*)

- 1 Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen. Die getrockneten Steinpilze mit 350 ml kochendem Wasser übergießen und beiseitestellen.
- 2 Das Olivenöl in einem großen Topf mit dickem Boden stark erhitzen und die Champignons mit 1 Prise Salz darin 6–8 Minuten goldbraun braten.
- 3 Die Hitze reduzieren, Zwiebel, Karotten und Sellerie sowie 2 EL Wasser zugeben. Mit einem Deckel verschließen und 8 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Knoblauch zugeben und zugedeckt weitere 2 Minuten garen.

- 1 Stange Sellerie (*fein gewürfelt*)
- 3 Knoblauchzehen (*fein gehackt*)
- 70 g sonnengetrocknete Tomaten (*dünn geschnitten*)
- 1 Dose grüne Linsen (400 g, mit Flüssigkeit)
- 1 Flasche Passata (690 ml)
- 2 TL Miso
- 20 g Basilikum (*fein geschnitten*)
- 1 Dose Cannellinibohnen (400 g, abgetropft, 5 EL Flüssigkeit aufbewahren)
- 150 g Seidentofu

- 4 Sonnengetrocknete Tomaten, Linsen samt Flüssigkeit, Passata sowie Miso hinzufügen und gut durchmischen. Die Steinpilze in einem Sieb abtropfen lassen und das Einweichwasser in den Topf gießen. Die Pilze fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Umrühren, reichlich salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum zugeben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen, anschließend abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- 5 Cannellinibohnen und 5 EL der auf-

- ¼ TL geriebene Muskatnuss
- 9 Platten Vollkornlasagne (160 g)
- 200 g geriebener Käse nach Wahl (*z. B. Cheddar oder eine pflanzliche Alternative*)

Salz, Pfeffer

#### ALTERNATIVEN

andere weiße Bohnen statt Cannellinibohnen

bewahrten Flüssigkeit mit Tofu und Muskatnuss in einen Standmixer geben und zu einer glatten Mischung pürieren. Reichlich salzen und pfeffern.

- 6 Ein Drittel des Linsenragouts in eine rechteckige Auflaufform (23 x 27 cm) geben. 3 Lasagneplatten, ein Drittel der Cannellini-Béchamel und 2 EL Käse daraufschichten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, dann den restlichen Käse darüberstreuen. Die Lasagne 40–50 Minuten im Ofen backen, bis sie Blasen wirft und der Käse goldbraun geschmolzen ist.

**FREI  
VON**

GESCHMACKS-  
VERSTÄRKENDEN  
ZUSATZSTOFFEN

KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFEN

GLUTEN

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

\*Mehr auf [argeta.com](https://www.argeta.com)







# ERBSENMUS-BOWL

10–15 g Ballaststoffe & 8 Pflanzen

2 Portionen

**ZUBEREITUNG:** 15 Minuten

10 Kirschtomaten  
100 g Brokkoliröschen  
1 EL Olivenöl nativ extra  
140 g gekochte Linsen

## ERBSENMUS-DIP

185 g tiefgefrorene Erbsen  
2 Frühlingszwiebeln (*grob gehackt*)  
je 1 kleine Handvoll Minze-  
und Korianderblätter  
1 grüne Chili (*grob gehackt*)  
1 Salzzitrone (*optional*)  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
3 EL Olivenöl nativ extra

*Salz, Pfeffer*

## TOPPINGS

Sauerkraut aus Rotkraut,  
Saatenmischung (*siehe Rezepte rechts*)

## ALTERNATIVEN

jedes beliebige Gemüse als Topping

- 1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. Tomaten und Brokkoli in eine kleine Auflaufform geben, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. 10 Minuten im Ofen backen.
- 2 Die Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und 1 Minute auftauen lassen. Abgießen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Kräutern, der grünen Chili und der Salzzitrone (falls gewünscht) sowie Zitronensaft und Olivenöl in den Standmixer geben. Würzen und pürieren, bis eine glatte Mischung entsteht.
- 3 Die pürierten Erbsen auf zwei Teller verteilen und die gekochten Linsen und das gebackene Gemüse daraufgeben.

*Die Tiefkühlerbsen in diesem Gericht strotzen nur so vor Vitamin C und bilden eine hervorragende Eiweißquelle. Das Rezept ist zudem äußerst wandlungsfähig: Sie können es in der beschriebenen Form genießen oder als Grundlage für jedes beliebige andere Topping verwenden, zum Beispiel gebackenes Gemüse, Linsen, Bohnen aus der Dose oder Feta. Rohe Gemüsesticks mit dem Erbsenmus als Dip ergeben einen köstlichen Snack für zwischendurch – die Möglichkeiten sind endlos.*



## SAUERKRAUT AUS ROTKRAUT

*Fermentiertes selbst herzustellen ist preiswerter, als es im Laden zu kaufen. Außerdem wissen Sie dann ganz genau, was drin ist und dass es nicht pasteurisiert wurde. Sauerkraut ist für Anfänger am leichtesten herzustellen. Das Rezept klappt auch mit anderem Gemüse und anderen Gewürzen, solange eine zweiprozentige Salzlösung (2 g Salz auf 100 g zerkleinertes Gemüse) verwendet wird.*

1 Glas à 750 ml      1 Rotkraut (600 g geputzt)  
**ZUBEREITUNG:**    12 g Meersalz  
20 Minuten          (oder 2 % des Gesamtgewichts)  
**ZIEHZEIT:**        1 TL Kümmel  
ca. 2 Wochen

### ZUM EXPERIMENTIEREN

(Achtung: Fermentationszeit kann variieren):  
Weißkraut, rohe Rote Rüben

- 1 Harte äußere Blätter des Krauts entfernen, eins davon beiseitelegen und den Rest entsorgen. Kraut in dünne Streifen hobeln, entweder von Hand oder mit dem Hobelaufsatz der Küchenmaschine. In eine Schüssel geben und mit dem Salz bestreuen. Mit den Händen kneten, bis das Kraut etwa auf die Hälfte geschrumpft und deutlich weicher geworden ist und Flüssigkeit austritt – das dauert ca. 5 Minuten. Kümmel unterrühren.
- 2 Kraut samt Flüssigkeit in ein sauberes 750-ml-Glas geben und fest hineindrücken. Das beiseitegelegte Krautblatt waschen und oben auf das Sauerkraut legen. Das zerkleinerte Kraut damit nach unten drücken, bis es mit Salzlake bedeckt ist (das Blatt sorgt dafür, dass das Kraut in der Lake bleibt). Sollte das Kraut noch nicht genug Flüssigkeit abgegeben haben, ½ TL Salz mit 125 ml Wasser verrühren und so viel von der Mischung in das Glas füllen, dass das Kraut 1–2 cm damit bedeckt ist.
- 3 Das Glas mit einem Deckel verschließen und das Kraut etwa 2 Wochen bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Das Glas einmal am Tag öffnen, damit die bei der Fermentation entstehenden Gase entweichen können (das wird als „Entlüften“ bezeichnet). Nach 1 Woche die erste Geschmacksprobe machen: Das Sauerkraut sollte angenehm sauer riechen und schmecken. Je länger man es stehen lässt, desto kräftiger wird der Geschmack. Das Sauerkraut in den Kühlschrank stellen.

## SAATENMISCHUNG

Für 1 Glas mit 550 g      150 g Kürbiskerne  
**ZUBEREITUNG:** 5 Minuten    50 g Chiasamen

100 g Goldleinsamen      **ALTERNATIVEN**  
100 g Sesam                beliebige Mischung aus  
150 g Sonnenblumenkerne    anderen Saaten und Kernen

Alle Zutaten vermengen und in ein Glas geben. An einem kühlen, trockenen Ort in der Küche aufbewahrt hält sich die Mischung mehrere Monate.

# SCHENKEL

## NATÜRLICHE EXTRAVAGANZ

GERÄUCHERTER  
WILDLACHS VON  
SCHENKEL



APPETIT AUF DIE WELT  
SCHENKEL.AT





## KERNIGES SAATENBROT

*Diese köstliche Saatenbrot-Variante wird mit Roggenvollkornmehl und Kefir zubereitet, ist randvoll mit Nüssen und Saaten und besonders einfach herzustellen. Da man es auch sehr gut einfrieren kann, haben Sie in Zukunft immer eine Scheibe Brot parat.*

Über 5 g Ballaststoffe & 8 Pflanzen

20 Scheiben Brot

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten

**BACKZEIT:** 45 Minuten

70 g weiche entsteinte Backpflaumen  
(Dörrzwetschen; etwa 3 Stück)

150 g Roggenvollkornmehl

85 g gemahlene Leinsamen

1 ½ TL Natron

1 ½ TL Meersalz

230 g gemischte Saaten und Nüsse

35 g kernige Haferflocken

300 ml Kefir

### ALTERNATIVE ZUTATEN

gemischte Saaten statt Nüssen  
für eine nussfreie Variante

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen und eine 25-cm-Kastenform mit Backpapier auslegen. Wenn Sie keine Kastenform besitzen, belegen Sie ein Backblech mit Backpapier. Die Pflaumen in 80 ml kochendem Wasser einweichen.
- 2 Mehl, Leinsamen, Natron, Meersalz, Saaten und Nüsse sowie die Haferflocken (bis auf 1 EL) in eine Schüssel geben und gut verrühren. 30 g Mehl zusätzlich machen den Teig besser formbar, sollten Sie ein rundes Brot ohne Backform zubereiten.
- 3 Den Kefir zu den Pflaumen und dem Einweichwasser geben und alles mit einem Pürrierstab zu einer glatten Masse pürrieren. In die Schüssel zu den trockenen Zutaten gießen und vorsichtig vermischen, bis ein feuchter Teig entsteht.

- 4 Die Mischung in die vorbereitete Kastenform oder auf das Backblech geben, mit den restlichen Haferflocken bestreuen und etwas flach drücken. Das Brot in der Mitte ½ cm tief einschneiden. 45 Minuten backen, während der letzten 5 Minuten in der Form umdrehen, damit eine gleichmäßige Kruste entsteht. Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter setzen.

### TIPP

Bei Raumtemperatur hält sich das Brot 5 Tage und lässt sich auch gut einfrieren. Dafür das Brot vorher in Scheiben schneiden, damit Sie jederzeit 1 oder 2 davon aus dem Tiefkühler holen können.



# GESCHMORTE BOHNEN MIT GRÜNEM GEMÜSE

*Dieses Gericht kann mit jeder beliebigen Bohnensorte zubereitet werden. Wir haben eine Mischung aus Cannellini-, Riesen- und Borlottibohnen verwendet, um für mehr Abwechslung zu sorgen. Dazu können Sie alles an frischem oder tiefgefrorenem grünem Gemüse nehmen, was Sie gerade zur Hand haben – wichtig ist nur, dass Sie sich an die angegebene Menge von 500 g halten. Parmesan steuert Probiotika bei, aber falls Sie vegan essen wollen, können Sie ihn durch Hefeflocken und zusätzlich etwas Sauerkraut ersetzen.*

10–15 g Ballaststoffe & 8 Pflanzen

4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** 10 Minuten

**GARZEIT:** 10 Minuten

2 EL Olivenöl nativ extra

(plus etwas mehr zum Beträufeln)

1 Zwiebel (fein gehackt)

3 Knoblauchzehen (fein gehackt)

½ TL Chiliflocken

1 Dose Cannellinibohnen

(400 g, mit Flüssigkeit)

1 Dose weiße Riesenbohnen

(400 g, mit Flüssigkeit)

1 Dose Borlottibohnen

(400 g, mit Flüssigkeit)

1 EL Miso

500 g tiefgefrorenes gemischtes  
grünes Gemüse (z. B. Spinat, Erbsen)

30 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

## ALTERNATIVEN

2 EL Hefeflocken statt Parmesan



- 1 Das Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Knoblauch und Chiliflocken hinzugeben und 30 Sekunden mitgaren.
- 2 Alle Bohnen samt Flüssigkeit sowie das Miso zugeben. Durchmischen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Das grüne Gemüse einrühren und alles weitere 3–4 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch knackig sein.
- 3 Fast den gesamten Parmesan einrühren und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit ein wenig Olivenöl beträufelt servieren.





PEACH-SWIRL-CHEESECAKE



# ALLZEITBEREIT, *diese Kompottfrüchtchen!*

Bevor es losgeht mit dem herrlich frischen Süßen, das uns Frühling und Sommer bald schenken, vergnügen wir uns jetzt noch mit dem, was wir in der letzten Saison eingelegt haben – oder in Dosen schon seit Ewigkeiten im hintersten Eck des Vorratsschranks lagern. Von Kompottpfirsichen bis zu eingelegter Ananas: Alles muss raus aus dem Küchenkasterl!

Rezepte: Charlotte Cerny   Fotos: Barbara Eidler-Ster

12 Stück

**ZUBEREITUNG:** ca. 45 Minuten

**ZUM KÜHLEN:** mind. 5 Stunden

1 Blatt Gelatine

400 g Kompottpfirsiche im eigenen Saft  
(natursüß)

## BODEN

250 g Butterkekse

100 g Butter (zerlassen)

## CREME

4 Blatt Gelatine

350 g Doppelrahm-Frischkäse

200 g Mascarpone

80 g Staubzucker

1 Pkg. Vanillezucker

- 1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2 Pfirsichhälften klein schneiden und mit 80 ml vom Kompottsaft in einen kleinen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und pürieren. Gelatine ausdrücken und in der Mischung auflösen. Für den Swirl beiseitestellen.
- 2 Für den Boden die Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermischen. Springform (Ø 24 cm) mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.
- 3 Die Hälfte der Keksmischung als Rand entlang der Form andrücken, übrige einfüllen und als Boden gleichmäßig festdrücken. Keksboden kalt stellen.
- 4 Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Übrige Pfirsiche klein würfeln. Frischkäse, Mascarpone und Zuckersorten glatt rühren.
- 5 80 ml vom Kompottsaft erwärmen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Gelatinemischung langsam unter die Creme mixen. Pfirsichwürfel untermischen.
- 6 Creme auf dem Keksboden verstreichen. Für den Swirl Pfirsichpüree auf der Creme verteilen und mit einer Messerspitze marmorieren.
- 7 Cheesecake für mindestens 5 Stunden kalt stellen. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren herausnehmen und aus der Form lösen.





# BIRNEN-SCHOKOTARTE

*Genial: Die Früchte kommen nicht nur auf die Tarte, sondern auch in die Schokocreme. Mmmh! Low-carb und ruckzuck zubereitet.*

12 Stück

**ZUBEREITUNG:**

ca. 20 Minuten

**ZUM KÜHLEN:**

ca. 6 Stunden

820 g Kompottbirnen im eigenen Saft (*leicht gesüßt*)

300 g dunkle Kuvertüre (60–70 %)

8 Medjoul-Datteln

1 TL Vanillepaste

20 g Kakao

80 ml heißes Wasser

- 1 Tortenring (Ø 24 cm) auf einen Servierteller stellen und den Rand mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen. Dabei darauf achten, dass die Backpapierstreifen nicht über den Rand stehen.
- 2 Zwei Birnenhälften für die Deko beiseitestellen. Mit einem Schäler oder Messer ca. 1 EL von der Kuvertüre für die Deko abschaben.
- 3 Übrige Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen.
- 4 Übrige Birnen samt Fruchtsaft aufkochen, vom Herd nehmen und in einem Sieb abgießen. Datteln entkernen. 4 Datteln, Vanillepaste, geschmolzene Kuvertüre und die heißen Birnen fein pürieren. Masse zügig im Tortenring verstreichen. Ein Brett oder einen großen Teller auf die Form stellen und

beschweren. Tarte für mindestens 6 Stunden kalt stellen.

- 5 Übrige Datteln, Kakao und heißes Wasser fein pürieren und auf der Tarte verstreichen. Deko-Birnen in Spalten schneiden und darauflegen. Mit den Schokoraspeln bestreuen.

**TIPP**

Zum Beschweren können Sie einen Mörser, eine Packung Zucker oder Mehl, volle Dosen etc. verwenden. So kann die Birnencreme nicht auslaufen. Wenn Sie die Tarte in einer Springform zubereiten, sollten Sie einen ganzen Bogen Backpapier einspannen. So können Sie die gekühlte Tarte samt Papier auf den Servierteller ziehen.



# GESTÜRZTER ANANASKUCHEN

*Diesen US-amerikanischen Retro-Pineapple-Upside-Down-Cake hat GUSTO-Rezeptkreaturin Charlotte Cerny zum ersten Mal in der Serie „Desperate Housewives“ gesehen. „Ich war regelrecht besessen davon, das perfekte Rezept dafür zu finden! Nach vielen Versuchen ist dieses hier mein absoluter Favorit.“*

12 Stück

**ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden

820 g Ananasscheiben  
in Saft (*ungesüßt*)  
13 Cocktail-Kirschen

## KARAMELL

60 g Butter  
180 g brauner Zucker

## KUCHENMASSE

2 große Eier  
150 g Feinkristallzucker  
120 g weiche Butter  
1 TL Vanillepaste  
200 g glattes Mehl  
2 TL Backpulver  
120 ml Milch

*Butter*

- 1 Ananas in einem Sieb abtropfen lassen. Ananasscheiben und Kirschen auf ein Geschirrtuch legen.
- 2 Backblech mit Backpapier belegen. Springform (Ø 26 cm) gründlich mit Butter ausstreichen. Boden der Form mit einem zurechtgeschnittenem Stück Backpapier auslegen. Auch das Backpapier mit Butter bestreichen.
- 3 Für das Karamell Butter und Zucker erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Ca. 3 Minuten leicht köcheln. Karamell in die Form füllen, zügig verstreichen und abkühlen lassen.
- 4 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ananasscheiben möglichst eng in die Form auf das Karamell schichten (ein paar Scheiben halbieren, damit alle hineinpassen). Leerflächen mit den Cocktailkirschen belegen.
- 5 Für den Kuchen Eier trennen. Eiklar mit 50 g vom Zucker zu steifem Schnee schlagen. Butter, übrigen Zucker und Vanille ca. 5 Minuten hell-cremig mixen.



- Dotter einzeln untermixen. Mehl und Backpulver versieben und abwechselnd mit der Milch (Mehlmischung, Milch, Mehlmischung, Milch) einrühren. Schnee unterheben. Masse auf den Früchten verstreichen.
- 6 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde backen. Nach ca. 40 Minuten den Kuchen locker mit Alufolie abdecken.
- 7 Kuchen herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und auf einen Servierteller stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Der Kuchen schmeckt warm und kalt.

## TIPPS

- Beim Backen kann Karamell auslaufen, daher Kuchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
- Zu süß? Die Kuchenmasse funktioniert auch mit nur 100 g Zucker: Eiklar mit 50 g Zucker zu Schnee schlagen. Restlichen Zucker mit Butter und Vanille hell cremig mixen. Reduziert ebenfalls Süße: Ananasscheiben vorab mit kaltem Wasser abspülen.





**TOPFEN-BISKUITKUCHEN  
MIT FRUCHT COCKTAIL**



*Früher habe ich mich ja immer gefragt, wer eigentlich Fruchtcocktail in der Dose kauft. Seit meine liebe Freundin Cathy das Rezept für diesen himmlischen Kuchen mit mir geteilt hat, habe ich eine Antwort darauf: Ich! Und zwar ganz oft und immer wieder. Was soll ich sagen, es ist Liebe ...*

— Charlotte Cerny

#### TIPP

Dieses Rezept können Sie ganz nach Ihrem Geschmack abwandeln. Wir haben ihn schon mit Ananas- und Pfirsichstücken sowie Beeren gemacht – immer wieder fantastisch!



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

#### BISKUIT

8 mittlere Eier  
160 g Feinkristallzucker  
160 g glattes Mehl  
1 MS Backpulver

#### CREME

820 g Fruchtcocktail  
in Saft (*leicht gesüßt*)  
250 ml Schlagobers  
6 Blatt Gelatine  
1 kg Topfen (*20 % Fett*)  
250 g Sauerrahm  
180 g Staubzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
Schale und Saft von  
½ Bio-Zitrone

Kristallzucker, Staubzucker

- 1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Für das Biskuit die Eier trennen. Eiklar mit 80 g vom Zucker zu cremigem Schnee schlagen. Dotter mit übrigem Zucker ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Mehl und Backpulver darüber sieben und einrühren. Schnee unterheben. Masse auf dem Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Biskuit herausnehmen.
- 3 Ein Geschirrtuch mit Kristallzucker bestreuen. Biskuit vom Blech heben und auf das Geschirrtuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen. Biskuit halbieren, eine Hälfte in eine Auflaufform (32 x 22 cm) legen.
- 4 Für die Creme den Fruchtcocktail abseihen und gut abtropfen lassen. Den Fruchtsaft dabei auffangen.
- 5 Obers steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Topfen, Sauerrahm, Zuckersorten, Zitronenschale und -saft verrühren. 100 ml vom Fruchtsaft erwärmen und vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen. Gelatinemischung langsam unter die Creme mixen. Obers unterheben. Früchte einrühren.
- 6 Creme in der Auflaufform verstreichen. Zweite Biskuit-hälfte darauflegen und leicht andrücken. Kuchen für mindestens 6 Stunden kühl stellen.
- 7 Kuchen ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit Staubzucker bestreut servieren.



# RONACHER

R	O	C	K
M	E		
A	M	A	
D	E	U	S

## DAS FALCO MUSICAL

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER FALCO PRIVATSTIFTUNG

NUR NOCH  
BIS JUNI



**vbw** VEREINIGTE  
BUHNE  
WIEN  
ein Unternehmen der wienholding

#WeAreMusical

**FALCO.MUSICALVIENNA.AT**







# One-Pot-Gerichte mit Reis

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 ihre liebsten Reisrezepte – zubereitet in einem einzigen Topf.

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

## Risotto alla Carbonara

Es müssen nicht immer Nudeln sein – der unvergleichliche Carbonara-Geschmack (*Ich empfehle diesbezüglich unsere Geschichte ab S. 62!*) steht auch einem Risotto. Für eine frühlingshafte Veggie-Alternative empfehle ich übrigens, den Speck wegzulassen und einen Mix aus fein gehackten Lieblingskräutern unter das Risotto zu rühren. Gerade jetzt greife ich besonders gerne zu Bärlauch, Basilikum und Petersilie. Zum Abschluss beträufle ich das Kräuter-Risotto mit einem Teelöffel Zitronensaft und bestreue es mit frisch gemahlenem Pfeffer.  
— Kerstin Grossbauer



4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** ca. 45 Minuten

100 g Speck  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
200 g Risottoreis

50 ml Weißwein  
600 ml Gemüsefond  
80 g Pecorino (*gerieben oder gehobelt*)  
2 Dotter  
10 g Petersilie (*gehackt*)  
——  
Salz, Pfeffer

- 1 Speck in feine Streifen schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze das Fett auslassen.
- 2 Schalotten und Knoblauch schälen, klein würfeln, zum Speck geben und glasig dünsten.
- 3 Reis zugeben und kurz mitbraten, mit Wein ablöschen und mit Fond aufgießen. Köcheln, bis der Reis bissfest ist. Vom Herd nehmen.
- 4 60 g vom Käse mit den Dottern verquirlen und unter das Risotto rühren. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Risotto anrichten, mit restlichem Käse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

### TIPP

Mit einem Sparschäler lässt sich der Käse ganz leicht in hauchdünne Scheiben hobeln.

### WEINTIPP

Wir empfehlen einen kräftigen Chardonnay mit Holzeinsatz aus dem Burgenland.











# Kurkuma-Kokosreis mit Spinat

In einem Podcast habe ich unlängst gehört, man bestelle nachweislich weniger beim Lieferservice, wenn man einige köstliche Wohlfühlgerichte (für die man immer alles zu Hause hat und die kürzer als der Lieferservice brauchen) in- und auswendig kennt. Sie also so intuitiv, dass man über das Rezept nicht nachdenkt, sondern es quasi aus dem Handgelenk schüttelt. Dies brauche keine extra Gehirnleistung, was die Chance erhöht, dass man es auch an stressigen Tagen einfach macht. In meinem Leben ist dieser Kurkuma-Kokosreis solch ein „No-Brainer“. Der aktive Arbeitsaufwand liegt bei fünf Minuten, den Rest erledigt der Herd. Und ich kenne niemanden, dem beim Probieren nicht ein großes „Mmmmmh!“ über die Lippen gehuscht ist.

— Susanne Jelinek



4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** ca. 35 Minuten

- 5 Jungzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesam (*hell od. dunkel*)
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Kurkuma (*gemahlen*)
- ½ TL frischer gemahlener Pfeffer
- 400 g Jasminreis (*od. Basmatireis*)
- 1 Prise Safran
- 1 ½ TL Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml klare Suppe (*Gemüse od. Huhn*)
- 100 g Blattspinat
- 2 Bio-Limetten

*Salz, frisch gemahlener Pfeffer*

## TIPPS

- Köstliche Alternative: Die Hitze in den letzten 5 Minuten erhöhen, damit der Reis am Pfannenboden etwas knusprig wird.
- Der Spinat kann durch anderes Gemüse ersetzt werden, etwa Karottenstreifen, Erbsen, Grünkohl, Brokkoli oder Pak Choi.
- Der Reis ist eine eigenständige Hauptspeise, kann aber auch als Beilage (etwa zu Hühnerflügelchen oder Garnelen) serviert werden.

## WEINTIPP

Ein Riesling Reserve aus dem Kamptal passt wunderbar.

- 1 Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden, die weißen und grünen Teile separat beiseitelegen. Knoblauch schälen und pressen.
- 2 Sesam in einer großen Pfanne, zu der es einen Deckel gibt, etwa 1 Minute rösten, bis er zu duften beginnt. In eine Schale füllen und beiseitestellen.
- 3 In der Pfanne bei mittelstarker Temperatur das Kokosöl erhitzen. Weiße Jungzwiebelringe und Knoblauch zugeben, mit Kurkuma und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Ringe leicht gebräunt sind (etwa 5 Minuten).
- 4 Reis, Safran und Salz unterrühren. Mit Kokosmilch und Suppe aufgießen und kräftig umrühren. Sobald das Ganze kocht, die Pfanne zudecken und die Temperatur reduzieren. Kochen, bis der Reis fertiggegart ist. Das kann je nach verwendeter Reissorte 10 bis 20 Minuten dauern. Falls die Flüssigkeit verkocht, der Reis aber noch zu kernig ist, glasweise warme Suppe oder Wasser unterrühren.
- 5 Wenn der Reis gegart ist, Pfanne kurz abdecken, Spinat und grüne Jungzwiebelringe auf dem Reis verteilen und wieder zudecken. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 6 Limettenschalen abreiben und zum Sesam geben. Limettensaft auspressen. Pfanne abdecken, Reis mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesam-Limettenmix bestreuen.



# Mexikanischer Reis mit schwarzen Bohnen

Vielseitig einsetzbare Gerichte haben bei mir eine Sonderstellung. Dazu zählt auch dieses bei meiner Familie äußerst beliebte Reisgericht. Die Zutaten dafür sind meist im Haus, die Zubereitung geht schnell und dennoch fühlt sich das Ergebnis wie ein kleines Festmahl an. Wir löffeln den Reis gerne pur, machen daraus Bowls mit Salat und vegetarischem Chili, füllen damit Burritos oder servieren ihn als Beilage zu Fleisch. Das Beste: Das Ganze lässt sich wunderbar an die eigenen Vorlieben anpassen. Ein Hauch Limettenschale hier, ein paar Jalapeño-Ringe dort, und schon entsteht eine neue Variante, die garantiert begeistert.

— Melisa Hadzic



4 Portionen

**ZUBEREITUNG:**  
ca. 45 Minuten

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüner Paprika
- 1 roter Paprika
- 2 Paradeiser
- 1 Dose schwarze Bohnen  
(240 g Abtropfgewicht)
- 3 EL Öl
- 350 g Basmatireis
- 1 EL Tomatenmark
- 550 ml Gemüsesuppe
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Tacogewürz (optional, alternativ  
mehr von den anderen Gewürzen)
- 1 Avocado
- 1 Bund Koriander
- 2 Limetten

Salz, Chili (optional)

## WEINTIPP

Ein g'standener steirischer Sauvignon Blanc, am besten aus einer Einzellage (Ried) bietet sich an.

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Paprika entkernen. Paprika und Paradeiser würfelig (ca. 0,5 cm) schneiden. Bohnen abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen.
- 2 Öl in einem Topf auf mittlere Temperatur erhitzen, Zwiebel- und Paprikawürfel ca. 5 Minuten braten. Knoblauch in den Topf pressen und kurz mitbraten. Paradeiserwürfel, Bohnen und Reis hinzugeben und ca. 2 Minuten braten, bis der Reis etwas duftet.
- 3 Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, Suppe und Bohnenflüssigkeit zugießen. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tacogewürz und eine kräftige Prise Salz zugeben und umrühren. Sobald die Flüssigkeit kocht, Deckel aufsetzen, Hitze auf geringe Stufe reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Herd abdrehen, Reis zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 Währenddessen Avocado in grobe Würfel schneiden, Korianderblättchen abzupfen und Limetten in Spalten schneiden.
- 6 Reis mit Avocado, Koriander, Limetten und eventuell Chili servieren.











# DIE BESTE CARBONARA

Text: Melisa Hadzic

Sie lieben Pasta alla Carbonara? Dann bitte den 6. April im Kalender markieren, denn da wird dank der italienischen Lebensmittelunion und der internationalen Pasta-Organisation der Nudelklassiker gebührend gefeiert. Warum sich die Carbonara einen offiziellen Feiertag verdient hat und in der Sammlung der Accademia Italiana della Cucina nicht fehlen darf? Der intensive Umami-Geschmack durch die wenigen, hochwertigen Zutaten (Pasta, Speck, Ei, Pfeffer und Käse) ist einzigartig. Fast genauso spannend: dass über diese wenigen Zutaten seit Jahrzehnten hitzig diskutiert wird. Von Neapel über Rom bis in die USA herrscht Uneinigkeit darüber, was hineinkommt – und wo sie herkommt, die echte Carbonara.

## VIELE THEORIEN, WENIG STICHHALTIGES

Einige Historiker verorten die Entstehung in den 1940er Jahren, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Hatten unter Umständen die Amerikaner etwas damit zu tun? In Rom stationierte US-Soldaten sollen ihre Tagesrationen an Eiern und Speck in italienische Küchen gebracht und so zur Carbonara-Kreation beigetragen haben. Eine andere Theorie führt nach Riccione in der Provinz Rimini, wo Koch Renato Gualandi aus Speck, Obers, Käse und Eigelb in Pulverform – Zutaten, die ihm englische und amerikanische Soldaten zur Verfügung gestellt hatten – ein Festmahl für sie kreierte und dabei die Carbonara erstmals auf den Tisch brachte.

Noch weiter in Sachen US-Beteiligung geht Alberto Grandi: Der italienische Professor und Dozent vertritt die Meinung, dass die Carbonara eine amerikanische Erfindung sei. Er ist es gewohnt, sich mit seinen kulinarischen Theorien (den besten Parmesan

der Welt gibt es seiner Meinung nach in Wisconsin) in der Heimat keine Freunde zu machen – dass er aber behauptet, die Carbonara wäre ursprünglich in Amerika entstanden und erst später von italienischen Migranten nach Italien gebracht worden, ist für viele seiner Landsleute ganz besonders schwer verdaulich.

Die wohl gängigste – und in Italien liebste – Theorie schreibt den Ursprung, wie bei

Dass der italienische Professor Alberto Grandi behauptet, die Carbonara wäre ursprünglich in Amerika entstanden, ist für viele seiner Landsleute schwer verdaulich.

einfachen Gerichten oft der Fall, der hart arbeitenden Bevölkerung zu. Italienische Köhler (ital. „Carbonari“) sollen die Carbonara demnach erfunden haben. Köhler (auch Kohler oder Kohlbrenner genannt) stellten in den Wäldern der Apenninen Holzkohle her und sollen dort aus Käse, Eiern, Speck und Penne einfache, aber nahrhafte Mahlzeiten gekocht haben. „Alla Carbonara“ bedeutet also „nach Köhlerart“. Diese Theorie wird von Alberto Martelli aus dem römischen Restaurant „La Carbonara“ gestützt, dessen Oma bereits 1912 Pasta alla Carbonara gekocht haben soll.

## AUFREGUNG UM ORIGINALREZEPT(E)

Plot-Twist: Der Lebensmittelhistoriker Luca Cesari, der sich intensiv mit der Entstehung traditioneller italienischer Gerichte beschäftigt, will das angebliche Originalrezept im Magazin „La Cucina Italiana“ aus 1954 entdeckt haben. Darin tauchen weder Pecorino noch Guanciale (zwei als essenziell geltende Grundzutaten) auf, stattdessen gehackter Knoblauch und Schweizer Gruyère. Dass diese Entdeckung für



Wahres Soulfood: Pasta alla Carbonara kommt mit wenigen Zutaten aus, die pures Umami in die Pastaschale bringen



Aufsehen gesorgt hat, liegt auf der Hand. Als Ursprungsrezept betrachten viele lieber eine Version von Carlos Santi und Rosino Brera aus dem Jahr 1966 mit folgenden Zutaten: 500 g Spaghetti, 100 g Guanciale, 50 g Butter, 4 Eigelb, Salz, Pfeffer, Pecorino.

## PASTA, PASTA – ABER WELCHE?

Unbestritten ist zumindest: Das Fundament einer guten Carbonara sind hochwertige Nudeln – idealerweise mit einer rauen Oberfläche (al bronzo), damit die cremige Sauce perfekt haftet. Klassisch werden Spaghetti verwendet, wie es etwa der Römer Luciano Monosilio, einer der jüngsten italienischen Köche, die mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurden, bevorzugt. Doch selbst in Rom gibt es Variationen: Im „La Carbonara“ werden seit Jahrzehnten Mezzi Rigatoni – die kürzere Version der dicken Röhrennudeln – verwendet. Auch Fettuccine, Linguine oder Bucatini sind gebräuchlich. Sternekoch Sören Herzig geht in seinem Wiener Restaurant „Herzig“ mit seiner Signature-Carbonara noch einen Schritt weiter und setzt auf Fregola Sarda. Unabhängig von der gewählten Sorte sind bei der Pasta zwei Dinge entscheidend: perfekter Biss und ausgewogene Salzigkeit. Während man Nudelwasser für viele Gerichte so salzig wie das Mittelmeer würzt, ist bei Carbonara Zurückhaltung geboten. Die Sauce bringt durch Käse und Speck bereits viel Salz mit, weshalb die Pasta nur in leicht gesalzenem Wasser gekocht werden sollte. Und der Garpunkt? Monosilio empfiehlt, die Nudeln etwas weicher als al dente zu kochen, da sie nach dem Vermengen mit der Sauce nicht mehr nachziehen.



Guanciale ist der ideale Speck für Carbonara, der leichter erhältliche Pancetta gilt als gute Alternative

## MAN MERKE: GUANCIALE IST NICHT PANCETTA

Traditionell gehört in eine echte Carbonara Guanciale, darüber wird in Italien keine Diskussion zugelassen. Der luftgetrocknete, ungeräucherte Speck aus der Schweinebacke oder dem Schweinenacken wird in Lazio hergestellt. Für Hobbyköche ist der ähnlich produzierte Pancetta jedoch eine gute Alternative. Der Bauchspeck ist in den meisten Supermärkten erhältlich und zudem günstiger. Kenner schmecken freilich sofort den Unterschied: Guanciale zeichnet sich durch einen höheren Fettgehalt, intensivere Würze und aromatische Tiefe aus.

Nächster wichtiger Punkt: die Wahl des richtigen Käses. Traditionell wird Pecorino Romano verwendet, ein italienischer Hart-



Es müssen keine Spaghetti sein: Auch kurze Nudelsorten eignen sich für eine gute Carbonara

käse aus Schafmilch. Für die Carbonara sollte kein zu lange gereifter Pecorino zum Einsatz kommen, da sein hoher Salzgehalt die anderen Zutaten überdecken könnte. Ein mittelalter Pecorino ist ideal. Alternativ kann auch Parmesan oder eine Mischung aus Pecorino und Parmesan verwendet werden. Sternekoch Monosilio, auch „König der Carbonara“ genannt, findet das Kombinieren optimal und erklärt in einem Video, das auf YouTube fast fünf Millionen Mal angeklickt wurde: „Pecorino kann manchmal sehr salzig sein, deshalb empfehle ich, die Intensität mit jungem Grana Padano auszubalancieren. Wir verwenden zwei Teile Pecorino und einen Teil Grana Padano.“

## DIE SACHE MIT DEM OBERS

Italienerinnen und Italiener vertrauen bekannterweise mehr ihren Familienrezepten als jenen, die sich das einzig wahre Original nennen. Es gibt jedoch einiges, das im gesamten Land als No-Go gilt: Auf die Pizza kommt keine Ananas, in die Bolognese dürfen keine Paradeiser und wehe, man greift zu Schinken und Schlagobers für eine Carbonara! Doch halt: Der letzte Punkt weicht nach und nach auf, zumindest in Sachen Obers. Das hat sich in den letzten Jahren doch tatsächlich in die eine oder andere italienische Carbonara geschlichen. Warum? Einerseits ist Obers günstiger als Eier, andererseits reduziert es das Risiko, dass die Eier beim Vermengen stocken und die Sauce verklumpt. Gualtiero Marchesi, einer der berühmtesten Köche Italiens, fügt seiner Carbonara schon seit den 1980er Jahren Obers zu – und zwar üppig. Er passte das





traditionelle Rezept modernen Kochtechniken an, die stark von der französischen Küche beeinflusst sind. Mit der einstigen Todsünde kam er offenbar gut durch: Schließlich war sein Restaurant 1985 das erste in Italien, das mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet wurde.

### SO WIRD ES GEMACHT

Nach der Theorie geht es nun zur Sache: Stehen alle Zutaten bereit, braucht es keine 20 Minuten, bis die Pasta zubereitet ist. Wie so oft bei schnellen Gerichten sind auch hier Timing und Details entscheidend. Den Guanciale in nicht zu dünne Streifen oder Würfel schneiden, in einer Pfanne braten, bis das Fett austritt und der Speck knusprig wird. Separat Eier (wer mag, kann auch nur Eidotter verwenden, dann aber doppelt so viele) mit fein geriebenem Pecorino zu einer dicken Creme verrühren. Pasta al dente kochen, zum Speck geben, vom Herd nehmen und etwas Nudelwasser zugießen. Einen Moment warten, damit Pasta und Guanciale leicht abkühlen, dann die Ei-Käse-Mischung unterrühren. Falls die Nudeln zu trocken erscheinen, Nudelwasser in geringen Mengen einrühren, bis die perfekte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss eine großzügige Prise Pfeffer – natürlich frisch gemahlen und schwarz – darüberstreuen. Perfetto!

### DARAN SCHEITERT ES OFT

So einfach die Zubereitung scheint, aufpassen sollte man vor allem in Sachen Hitze. Der wohl häufigste Fehler entsteht nämlich durch zu hohe Temperaturen: Damit die Eier nicht stocken und eine bröselige Eierspeise statt

einer cremigen Sauce entsteht, muss die Hitze richtig reguliert werden. Sobald der Speck ausgelassen ist und die Pasta hinzugefügt wird, sollte der Herd abgestellt werden. Ständiges Rühren hilft, die Zutaten schneller ausdampfen zu lassen und die Temperatur zu senken. Erst dann sollten Eier und Käse zugefügt werden. Luciano Monosilio wendet zudem einen Trick an: Er rührt einen Teil des ausgelassenen Guanciale-Fetts sowie einen Schluss stärkehaltiges Nudelwasser direkt in die Eier-Käse-Mischung, bevor sie mit der Pasta vermennt wird. Das sorgt für die perfekte Konsistenz der Sauce.

### GEHT DAS AUCH VEGETARISCH?

Getreu dem Motto „Der Speck muss weg!“ gibt es mittlerweile auch zahlreiche vegetarische Variationen, die dem

Original Konkurrenz machen. Anstelle von Speck bieten sich Räuchertofu, Pilze oder vegane Ersatzprodukte an, um der Carbonara das charakteristische Aroma zu verleihen. Sepp Schellhorn verfolgt einen anderen

Ansatz. Er setzt auf geröstete, winzig geschnittene Selleriestücke für den nötigen Biss. Neben Parmesan verwendet er zudem rauchigen Schottenkäse als Speckersatz. Jamie Oliver verzichtet hingegen gänzlich auf rauchige Aromen und verleiht seiner vegetarischen Carbonara durch langsam geschmorten Lauch eine feine, süßliche Note.

Doch egal, wie Sie Ihre Carbonara zubereiten, ob Sie sie mit oder ohne Obers, mit Pancetta, Guanciale oder vielleicht sogar in der asiatischen Variante (*Was wir damit meinen? Schauen Sie gleich auf die letzte Seite!*) kochen: Hauptsache ist, dass es am Ende schmeckt. So oder so ist Ihre Version garantiert authentischer als jene von Ketchup-Hersteller Heinz. Der produziert Spaghetti Carbonara nämlich neuerdings in der Dose und zerstört damit laut Starkoch Gianfranco Vissani „die italienische Kultur und ihre Küche“. Mamma mia!

Sterne Koch Luciano Monosilio rührt einen Teil des ausgelassenen Guanciale-Fetts und einen Schuss stärkehaltiges Nudelwasser in die Eier-Käse-Mischung, bevor sie mit der Pasta vermennt wird.



Der Käse der Wahl? Pecorino! Wenn es nach Sterne Koch Monosilio, „König der Carbonara“, geht, kombiniert man diesen mit Parmesan

Das Carbonara-Rezept von Monosilio, dem König der Carbonara:





# ÖSTERREICH'S KULINARISCHES RÜCKGRAT

Was sind die Essenz und Seele der österreichischen Küche? Für Martina Hohenlohe eine klare Sache: jene Gerichte, die die besten Wirtshäuser des Landes auf der Karte haben. Die Gault&Millau-Herausgeberin hat von der Greisslerei beim Taubenkobel bis zum Erlhof beliebte Rezepte gesammelt und diese in einem Kochbuch vereint.

Fotos: Hannah Rott, Ela Angerer Interview: Susanne Jelinek  
Rezepte: Martina Hohenlohe & angeführte Wirtshäuser

## Warum geben in Sachen österreichische Küche Wirtshäuser den Ton an und nicht Fine-Dining-Restaurants?

Fine Dining in Österreich ist aufregend und kreativ, avantgardistisch und wunderbar. Aber man merkt nicht immer, dass man in Österreich ist und isst. Beim Wirtshaus weiß man hingegen immer, wo man sich befindet, sogar wenn man mit geschlossenen Augen den Raum betreten würde. Diese Küche ist eine eindeutige, ganz tief in der Region verwurzelte Visitenkarte.

## Was bedeuten Ihnen persönlich Wirtshäuser?

Sehr viel. Wirtshäuser sind unsere kulinarische DNA und das Rückgrat der österreichischen Küche. Ich finde, jeder sollte in Österreich ein Lieblingswirtshaus haben, das er regelmäßig besucht. Das sage ich voller Inbrunst und Überzeugung, das braucht man einfach.

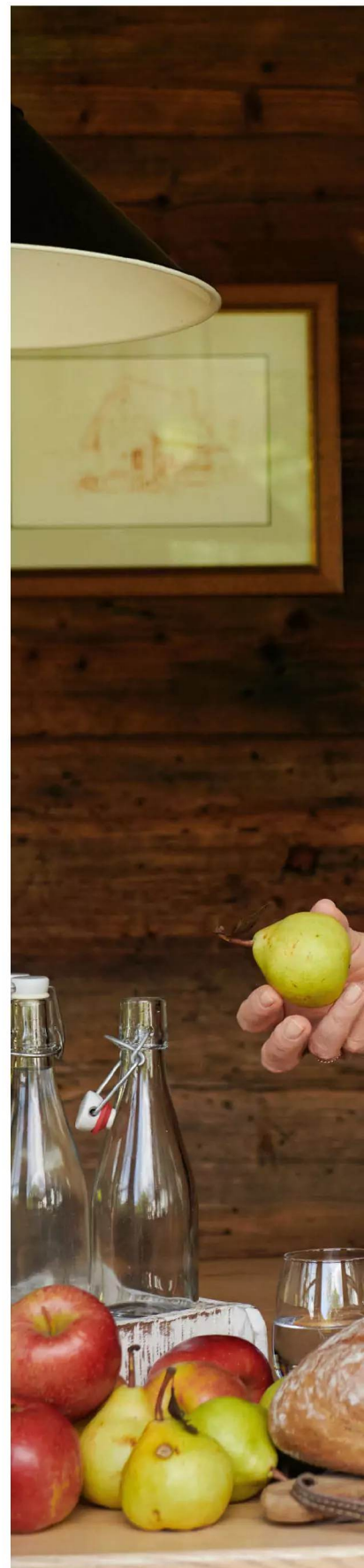
## Welche Eckpunkte und Details machen ein Lieblingswirtshaus aus?

Für mich muss es eine hervorragende Küche mit liebevoller Zubereitung und transparenter, regionaler Zutatenliste haben. Als Gast sollte

man sehen können, wo etwa das Fleisch herkommt. Auch das Ambiente spielt eine Rolle. Es muss urig und gemütlich sein, Eleganz spielt keine Rolle. Als Gast will man sich einfach zu Hause fühlen. Und dann sind da natürlich die Wirtinnen und Wirte. Man geht beispielsweise nicht ins Reznicek, sondern zum Reznicek, und sieht dann dort Julian Lechner und Simon Schubert im Lokal stehen. Es sind die Persönlichkeiten, die ein Wirtshaus stark und individuell machen.

## Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Kochbuch über die österreichische Wirtshausküche zu machen?

Das ist eine sehr amüsante Anekdote. Ich habe in Paris ein Interview mit Sternekoch Eric Frechon im Epicure geführt, in dem wir ausführlich über die französische Küche gesprochen haben. Abschließend stellte ich die Frage, was er von der österreichischen Küche hält. Er sah mich verwundert an und fragte, ob es die überhaupt gibt. Diese Antwort hat mich richtiggehend fassungslos gemacht. Da war klar: Ich möchte dazu ein Buch schreiben.







#### Wie sind Sie das Vorhaben angegangen?

Anfangs habe ich viel in meinen historischen Kochbüchern nachgelesen. Das mache ich prinzipiell gerne, weil man dadurch ein Gefühl bekommt, wie früher gekocht wurde. Welche Mittel hatte man zur Verfügung? Unheimlich spannend! Allerdings sind die Rezepte dieser Bücher kaum in die jetzige Zeit zu übersetzen. In einem habe ich etwa gelesen: „Und wenn Sie gar nichts zu Hause haben, dann nehmen Sie einfach einen Kapaun.“ Also habe ich mich an besondere Wirtinnen und Wirte im ganzen Land gewendet. Ich war auf der Suche nach den Rezepten, die in alteingesessenen Wirtshäusern von Generation zu Generation weitergegeben werden und für die Region stehen. Im Buch finden sich nun etwa 90 Prozent solcher Wirtshausrezepte und 10 Prozent aus historischen Kochbüchern.

#### Hat Sie bei der Recherche etwas überrascht?

Bei manchen Gerichten kannte ich die Namen überhaupt nicht, das war schon sehr unterhaltsam. Ein Aha-Erlebnis war zudem, dass es tatsächlich keine einheitliche österreichische Küche gibt. Zwischen Burgenland und Vorarlberg liegen Welten, überall gibt es andere Schwerpunkte, etwa in Oberösterreich die Knödel oder in Vorarlberg den Käse.

#### Welches Bundesland hat Sie ganz besonders abgeholt?

Ich komme aus Kärnten, die Küche dort hat mich natürlich sehr geprägt, vom Reindling mit Schinken bis zu einem meiner absoluten Lieblingsgerichte, den Kärntner Nudeln. Ich empfinde eine starke Nähe zur Kärntner Küche.



#### GUSTO-Empfehlung

In „Oh, du mein Österreich“ hat Martina Hohenlohe die besten Rezepte der regionalen Wirtshausküchen vereint. € 29,95





## LEINÖLERDÄPFEL

*aus dem Wirtsbaus Zum Schwarzen Schiff in Linz*

4 Portionen  
50 Minuten

1 ½ kg Erdäpfel  
¼ l Milch  
½ l Obers

Leinöl (empfohlen wird jenes  
der Ölmühle Zehethofer)

1 Tasse Gartenkresse  
Schnittlauch  
Leinsamen

Salz, Pfeffer

- 1 Erdäpfel in der Schale kochen, anschließend schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit heißer Milch übergießen und behutsam umrühren.
- 2 Obers hinzufügen, mit Salz – und nach Belieben mit Pfeffer – abschmecken. Zum Schluss nach Geschmack mit Leinöl vermengen und mit Kresse, Schnittlauch und Leinsamen servieren.



# SALZBURGER BIERFLEISCH

*aus dem Rezeptfundus von Martina Hobenlobe*

4 Portionen  
1 ½ Stunden

1 Zwiebel  
750 g mageres Meisl  
150 g Schinken  
2 EL Mehl  
½ l Bier  
2 Zweige Thymian  
½ Bund Petersilie

3 Lorbeerblätter  
1 EL Zucker  
2 EL Essig

**ZUM ANRICHTEN**  
Gehackte Petersilie  
Bandnudeln

---

*Salz, Pfeffer, Butter zum Anbraten*

- 1 Zwiebel schälen, fein schneiden und in Butter anschwitzen. Fleisch und Schinken in fingerdicke Streifen schneiden, zugeben und alles gut durchrösten.
- 2 Mit Mehl stauben, weiterrösten und mit dem Bier aufgießen. Salzen und pfeffern sowie Thymian, Petersilie und Lorbeerblätter zugeben. Das Fleisch circa 1 Stunde zugedeckt weich dünsten. Anschließend mit Zucker und Essig abschmecken.
- 3 Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Bandnudeln servieren.









*aus dem Restaurant Erlhof in Zell am See*

1 Stunde

TEIG

#### 4 Dotter

2 Eier

300 g Mehl

## RAHMSAUERKRAUT

500 g Fasslkrout

1/2 Zwiebel

1 EL Butter

125 ml Weißwein

125 ml Rindssuppe

1 TL Kümmel

3 Wacholderbeeren

6 schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

1 Schalottenzwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Bauchspeck

250 ml Rahm

1 TL Zucker

FÜLLE

1 verquirktes Ei

500 g Blunz'n

## SCHNITTLAUCHBUTTER

100 g gesalzene Butter

1 kleiner Bund Schnittlauch

(fein geschnitten)

Etwas Rindssuppe

*Salz, Pfeffer, Mehl, Butter*

- 1 Für den Teig Eier und Butter verquirlen und mit dem Mehl zu einem festen, geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt im Kühlschrank rasten lassen.
- 2 Das Fasslkrout in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebel schälen, klein schneiden und in Butter anschwitzen, Kraut zugeben. Mit Weißwein ablöschen, etwas reduzieren und mit Rindsuppe aufgießen. Kümmel, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde zugedeckt köcheln. Zwischendurch umrühren.
- 3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Bauchspeck fein schneiden, mit Schalotte und Knoblauch in wenig Butter glasig anschwitzen. Mit etwas Mehl stauben, mit Rahm aufgießen und einige Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4 Mit einer Nudelmaschine den Teig in hauchdünne Bahnen ausrollen, mit verquirltem Ei bestreichen. Die Blunz'n in circa ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden und halbieren. Die halbmondförmige Blunz'n in circa 3 Zentimeter Abstand auf der Teigbahn verteilen. Die Teigbahn horizontal zusammenklappen und darauf achten, dass keine Lufteinschlüsse entstehen. An den Rändern fest zusammendrücken.
- 5 Mit einem passenden Ausstecher Halbmonde ausstechen. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Tascherl bei mittlerer Hitze circa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.
- 6 Währenddessen die Schnittlauchbutter vorbereiten. In einer Pfanne Butter, Schnittlauch und etwas Suppe aufkochen. Die Tascherl in der Schnittlauchbutter schwenken und auf dem Rahmsauerkraut anrichten.





# ZILLERTALER HOLZKNECHTKRAPFEN

*vom Guat'z Essen in Stumm*

8 Portionen  
1 Stunde

## PALATSCHINKEN

60 g Weizenmehl (*glatt*)  
1 Ei  
1 Dotter  
185 ml Milch

## FÜLLE

6 mittlere Erdäpfel  
50 g Bauernbröseltopfen

50 g Graukäse  
50 g Ziegenkäse  
Schnittlauch  
Petersilie  
1 Knoblauchzehe (*gepresst*)  
1 Zwiebel (*fein geschnitten*)

## ZUM ANBRATEN

100 g Butter  
100 g Butterschmalz

---

*Salz, Pfeffer, Schnittlauch zum Anrichten*

- 1 Aus Mehl, Eiern und Milch einen Teig anrühren und in Butter dünne Palatschinken backen.
- 2 Für die Fülle Erdäpfel kochen, schälen und dann pressen oder zerstampfen. Zu den Erdäpfeln Bröseltopfen, Käse, klein geschnittenen Schnittlauch, gehackte Petersilie, gepressten Knoblauch und Zwiebel mengen. Nach Belieben würzen.
- 3 Die Palatschinken mit der Fülle bestreichen und zusammenklappen. Die „Krapfen“ noch einmal kurz mit Butterschmalz in einer heißen Pfanne herausbraten, damit die Fülle schön warm wird. Mit Schnittlauch bestreuen.







## PANNONISCHE KRAUTSUPPE

*aus der Greisslerei beim Taubenkobel in Schützen am Gebirge*

6 Portionen

1 Stunde

1 kg Sauerkraut

1 kg Schweinsripperl  
(geselcht)

½ kg burgenländische  
Selchwurstel

2 Lorbeerblätter

1 TL Kümmel (ganz)

2 Zwiebeln

2 rote Spitzpaprika

50 g Schweineschmalz

30 g Paprikapulver  
(edelsüß)

1 Msp. Paprikapulver  
(scharf)

3 EL Essig

2 EL Sauerrahm

*Wacholder, Piment, Salz*

- 1 Sauerkraut mit kaltem Wasser abspülen, mit Ripperln, Selchwursteln, Wacholder, Lorbeer, Piment und Kümmel in Wasser weich kochen. Das Wasser nach dem Kochen zum Aufgießen beiseitestellen.
- 2 In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen, kleinwürfelig schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Paprika in Schweineschmalz anschwitzen, mit Paprika bestäuben, kurz anrösten und mit Essig ablöschen. Mit Kochwasser auffüllen. Das Sauerkraut zugeben.
- 3 Das Ripperlfleisch in 1,5 cm große Stücke schneiden, die Würstel in Scheiben schneiden. Zur Suppe geben, mit Salz und scharfem Paprikapulver abschmecken. Mit Sauerrahm garnieren.







# Dobosschnitte

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

12 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 2 Stunden **ZUM KÜHLEN:** ca. 7 Stunden

## TEIG

500 g glattes Mehl  
200 g Staubzucker  
2 Dotter  
2 mittlere Eier  
1 EL Honig  
100 g Butter  
(zimmerwarm)  
1 MS Natron

## SCHOKOLADECREME

1 EL Kakaopulver  
180 g Kristallzucker  
3 gestr. EL Maisstärke  
400 ml Milch  
150 g Butter  
100 g Schokolade  
(gehackt, 70 %)

## GLASUR

150 g dunkle  
Kuvertüre (gehackt)  
50 g Butter

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten. Teig in 5 gleich große Stücke teilen und jeweils zwischen 2 Lagen Backpapier (32 x 24 cm) ca. 2 mm dick ausrollen. Oberes Papier entfernen, Teigplatten nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 7 Minuten hell backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
- 3 Für die Creme Kakao mit Zucker und Stärke vermischen. Milch erwärmen, Butter und Schokolade darin schmelzen. Kakaomischung zugeben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und rühren, bis eine glatte und dickflüssige Creme entsteht.
- 4 Eine Teigplatte mit heißer Creme bestreichen (ca. 3 mm dick), nächste daraufsetzen und wieder mit Creme bestreichen. Vorgang wiederholen, bis alle Teigplatten sowie die Creme aufgebraucht sind. Mit einer Teigplatte abschließen. Schnitte für ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 5 Für die Glasur Kuvertüre und Butter über Wasserdampf schmelzen und glatt rühren. Glasur überkühlen lassen und auf der Schnitte verstreichen. Schnitte für ca. 6 Stunden kalt stellen. Herausnehmen und in 8 x 8 cm große Stücke schneiden.



*Das Besondere an der Dobosschnitte liegt in ihrer Raffinesse. Sie besteht aus mehreren hauchdünnen Teigschichten, die mit einer zartbitteren Schokoladecreme gefüllt sind. Unwiderstehlich.*

KERSTIN GROSSBAUER

## SO WIRD'S NOCH BESSER

### Vorbereitung

Gewünschte Größe (32 x 24 cm) auf Backpapier vorzeichnen, Teig danach ausrollen, Reste wegschneiden.

### Gleichmäßige Form

Teigplatten nach dem Backen mit Backpapier bedecken und mit einem Blech beschweren.

### Klümpchenfrei

Bei der Zubereitung der Creme alles rasch miteinander verrühren. Entstehen dennoch Klümpchen, Creme mit dem Pürierstab kurz durchmischen.

### Experimentierfreude

Kaffee in der Creme verleiht der Schnitte ein besonderes Aroma. Dazu 300 ml Milch mit 100 ml Espresso erwärmen, Butter und Schokolade darin schmelzen. Creme wie beschrieben zubereiten.

### Glatte Glasur

Fertige Schnitte auf ein Holzbrett legen und glasieren. Holzbrett leicht anheben und mehrmals sanft auf die Arbeitsplatte klopfen.

### Aufbewahrung und Haltbarkeit

Im Kühlschrank gelagert bleibt die Schnitte ca. 1 Woche frisch.

### Vollkommener Genussmoment

Schnitte aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Servieren 10 Minuten bei Raumtemperatur akklimatisieren lassen.





# „AIRFRYER SIND WAHRE ALLESKÖNNER“

Das war höchst überfällig: Wir erleben die Renaissance der Heißluftfritteuse! Das viele Jahre lang unterschätzte Küchengerät ist endlich in aller Munde bzw. in immer mehr Küchen zu finden. Sogar Jamie Oliver widmet sich nun dem Airfryer und ist mindestens genauso begeistert wie die GUSTO-Redaktion, die schon seit einiger Zeit damit experimentiert und ab dieser Ausgabe laufend Tipps, Tricks und Rezepte mit Ihnen teilt.

Rezepte: Jamie Oliver Fotos: Jamie Oliver Enterprises Limited (2024 Easy Air Fryer), David Loftus Text: Susanne Jelinek

Illustration: iStockphoto.com



2005 erfand der Niederländer Fred van der Weij den Airfryer, 2010 wurde die Innovation von Philips auf den Markt gebracht und erregte viel Aufmerksamkeit – dann wurde es merklich still um das ursprünglich so gehypte, kompakte Küchengerät. Woran das lag? Zu viele unrealistische Versprechen, die der mit heißer Luft arbeitenden Fritteuse das unliebsame Prädikat „überschätzt“ einbrachten, und zu wenige Ideen, was man – abgesehen von Pommes frites – damit machen könnte.

#### WIE SCHÖN, DASS DU WIEDER DA BIST!

Nun feiert der Airfryer ein phänomenales Comeback. Die Geräte sind heute variabler (etwa durch unterschiedliche Größen, zwei Laden oder auch Zubehör) und auf Social Media sprudeln einem kreative Rezeptideen für jede Lebenslage entgegen. Wenn dann sogar der bekannteste Koch der Welt Jamie Oliver so überzeugt davon ist, dass er dem Thema ein eigenes Kochbuch widmet, ist klar: Der Airfryer ist dieses Mal gekommen, um zu bleiben. „Als ich das Buch schrieb, haben im Vereinten Königreich bereits mehr als fünfzig Prozent aller Haushalte einen Airfryer besessen“, erzählt Oliver. Was ihn bei seinen Experimenten am meisten fasziniert hat? „Was man alles darin zubereiten kann – von Suppen und Salaten über Pasta, Aufläufe, Burger und Fisch bis zu Brot und Süßspeisen.“ Sein Tipp: den Airfryer als zusätzliches Kochgerät und gleichwertige Ergänzung zu Backrohr, Herd und Mikrowelle zu sehen.

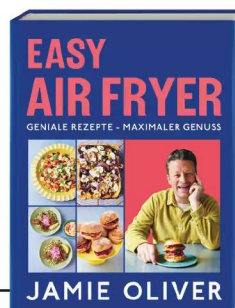
#### ACH, SO FUNKTIONIERT DAS ...

Um die Möglichkeiten des Airfryers besser zu verstehen, hilft es zu wissen, wie das Ganze eigentlich funktioniert: Die Zutaten werden darin von heißer, trockener Luft angeblasen, wodurch sie goldig braun und knusprig werden. „Als wäre das Gargut frittiert, ist es aber nicht“, so Oliver. Der Vorgang wird intensiviert, wenn ein wenig Fett ins Spiel kommt – die Betonung liegt hier tatsächlich auf „ein wenig“. Man darf sich bei Airfryer-Rezepten nicht wundern, wenn von einem Teelöffel Öl bei 400 g Erdäpfeln die Rede ist – das Öl und der heiße Luftwirbel haben zusammen ordentliche Power. Apropos Öl: Jamie Oliver verwendet es gerne in einer Sprühflasche. „Damit lässt es sich besser dosieren und auch gleichmäßiger verteilen, das kommt unserer Gesundheit zugute.“ Ein Umstand, der zu Olivers Kochstil passt – er achtet bei seinen Rezepten genau auf Nährwerte und gesundheitliche Vorteile. Ebenfalls positiv: Vieles kann man im Airfryer in der gleichen Zeit zubereiten, die ein Backrohr zum Aufheizen benötigen würde. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Neugierig geworden? Dann legen wir am besten gleich los!



*Es geht längst nicht nur um knusprige Pommes & Co. – wenngleich ihnen ein Aufenthalt im Airfryer bestens bekommt.*

JAMIE OLIVER



#### GUSTO-Empfehlung

In „Easy Air Fryer“ zeigt Jamie Oliver in 80 abwechslungsreichen Rezepten, was Heißluftfritteusen heute wirklich können.

DK Verlag, € 26,50



# SODABROT MIT KRÄUTERN & KÄSE



Für 8–10 Portionen

**VORBEREITUNG** 16 Minuten

**GARZEIT** 30 Minuten

1 Schublade

250 g Weizenvollkornmehl  
200 g Weizenmehl Type 405,  
plus mehr zum Verarbeiten  
50 g Haferflocken,  
plus mehr zum Bestreuen  
1 gehäufte TL Backnatron  
4 Zweige Rosmarin  
1 großes Ei  
300 ml Buttermilch oder  
300 g Joghurt  
100 g Red Leicester  
oder Cheddar

*Meersalz, Olivenöl, Haferflocken*

- 1 In einer großen Schüssel beide Mehle, die Haferflocken, das Backnatron und 1 gestrichenen TL Meersalz vermengen. Den Rosmarin abzupfen, den größten Teil fein hacken und unter das Mehl mischen, den Rest beiseitelegen.
- 2 In der Mitte eine Mulde in das Mehl drücken. Das Ei hineinschlagen, die Buttermilch zugießen und mit einer Gabel gut verrühren. Nach und nach das Mehl vom Rand einarbeiten und alles mit sauberen, leicht bemehlten Händen zu einem Teig verkneten.
- 3 Den Käse in Würfel schneiden und unter den Teig mengen. Den Teig zu einem Kloß formen und mit eingeöhlten Händen zu

einem runden, etwa 3 cm dicken Fladen ausbreiten. Einige Extrahaferflocken und etwas Meersalz über den Teigfladen streuen und sanft hineindrücken. Den Teig kreuzweise tief einschneiden, vorsichtig in der Airfryer-Schublade platzieren und 20 Minuten bei 180 °C backen.

- 4 Den restlichen Rosmarin mit 1 TL Olivenöl einreiben, über das Brot streuen und weitere 10 Minuten bei 180 °C backen, bis sich eine feste, goldbraune Kruste gebildet hat und das Brot hohl klingt, wenn man gegen den Boden klopft.
- 5 Das Sodabrot auf einem Gitter abkühlen lassen und warm servieren.

Kalorien	Fett	GF	Eiweiß	KH	Zucker	Salz	BS
286 kcal	7,3 g	3,3 g	12,3 g	45,9 g	3 g	1,5 g	4,1 g



# SCHWEINERIPPCHEN TERIYAKI



Für 2 Portionen

**VORBEREITUNG** 6 Minuten

**GARZEIT** 55 Minuten

1 Schublade

40 g feiner Zucker

40 ml salzarme Sojasauce

1 EL Reisessig

1 Stück frischer Ingwer (2 cm)

1 Knoblauchzehe

1 EL Maisstärke

600 g Baby Back Ribs am Stück

(Kotelettrippchen vom Schwein)

2 Frühlingszwiebeln

Meersalz, Olivenöl

**1** Den Gitterboden aus der Schublade des Airfryers entfernen und den Zucker, die Sojasauce, den Reisessig sowie 300 ml Wasser hineingeben. Ingwer und Knoblauch schälen und in die Schublade reiben. Die Maisstärke hinzufügen, umrühren und den Boden wieder einsetzen.

**2** Die Rippchen mit etwas Olivenöl und Meersalz einreiben, auf den Gitterboden platzieren (gegebenenfalls halbieren, damit sie hineinpassen) und 50 Minuten bei 160° C garen, bis das Fleisch zart ist und knusprig zu werden beginnt.

**3** Mit einer Küchenzange den Gitterboden vorsichtig herausnehmen, sodass die Rippchen in die Sauce gleiten. Die Rippchen in der Sauce wenden und weitere 5 Minuten bei 200 °C garen, bis sie mit einer dicken, dunklen Glasur überzogen sind und die restliche Sauce eingedickt ist.

**4** Die Rippchen in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Frühlingszwiebeln putzen, in Scheibchen schneiden und über die Rippchen streuen. Die restliche Sauce in einer Schale dazu reichen. Dazu passen Klebreis und ein knackiges saisonales Blattgemüse.

Kalorien	Fett	GF	Eiweiß	KH	Zucker	Salz	BS
394 kcal	19,4 g	7,6 g	28,4 g	28 g	23,6 g	2,6 g	0,3 g



## FEINES „FISH & CHIPS“



Für 2 Portionen

**VORBEREITUNG** 22 Minuten

**GARZEIT** 30 Minuten

2 Schubladen

500 g Kartoffeln

1 Ei

½ TL geräuchertes Paprikapulver

10 g Parmesan

1 dicke Scheibe

Vollkornkörnerbrot (40 g)

2 Lachsfilets ohne Haut (à 130 g),  
geschuppt und sorgfältig entgrätet

1 EL Mehl

1 Glas Baby-Cornichons (340 g)

160 g Erbsen (TK)

2 Stängel Minze

*Salz, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl*

- 1 Die Kartoffeln gründlich abbürsten, der Länge nach in 2 cm dicke Wedges schneiden und in die große Airfryer-Schublade geben. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und gleichmäßig ausbreiten. Die Wedges 30 Minuten bei 200 °C backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Nach 15 Minuten wenden.
- 2 Das Ei in einer Schale mit dem Paprika und etwas Salz und Pfeffer verschlagen.
- 3 Den Parmesan in einen Mixer reiben, das Brot hineinrumpfen, 1 EL Olivenöl zugeben und alles zu feinen Bröseln zermahlen. Auf einen Teller streuen.
- 4 Die Lachsfilets mit dem Mehl bestäuben, anschließend in das Ei tauchen, kurz abtropfen lassen und rundherum in den gewürzten Bröseln wenden. Die

Brösel sorgfältig andrücken, damit sie haften. Die panierten Lachsfilets in der kleinen Airfryer-Schublade 10 Minuten bei 200 °C garen, bis sie goldbraun und eben durch sind.

- 5 Inzwischen aus den Cornichons ein Ketchup zubereiten. Dazu die Cornichons mit der Hälfte ihres Saftes im Mixer glatt pürieren und 2 Portionen abnehmen. Den Rest in das Glas füllen und für eine spätere Verwendung bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren.
- 6 Die TK-Erbsen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Die abgetropften Erbsen in den Mixer geben (säubern des Mixers nicht nötig), die Minze hinein-zupfen und pürieren. Falls nötig, das Püree mit etwas Kochwasser verdünnen, sorgfältig abschmecken und warm stellen.
- 7 Fisch und Chips mit dem Erbsenpüree und dem Cornichon-Ketchup auf Tellern anrichten und servieren.

Kalorien	Fett	GF	Eiweiß	KH	Zucker	Salz	BS
725 kcal	22,4 g	4,4 g	64,6 g	69,8 g	5,4 g	0,9 g	8,9 g



# woman DAY

*F/S 25*

WOMAN DAY COLOUR  
**WHITE GRAPE**

## 3. April '25

Am kommenden WOMAN DAY die aktuellen Trends und It-Pieces mit den besten Rabatten shoppen! Alle Infos zu den Gutscheinen und Partnern gibt es in der WOMAN-Ausgabe am 27. März 2025.

Alle Infos auf **womanday.at** und in der WOMAN APP. QR-Code scannen und App herunterladen!





# KENNEN SIE SCHON ...



## KOTTU ROTI

Rund um den Globus wartet unendlich viel kulinarische Inspiration – vieles davon hierzulande noch kaum bekannt. Wir stellen Gerichte vor, die Sie für sich entdecken sollten. Dieses Mal der gebratene Brotsalat Kottu Roti, in Sri Lanka ein beliebtes Streetfood.

Rezept & Text: Susanne Jelinek Foto: Nadine Poncioni



Eine brutzelnd heiße Grillplatte, zwei Küchenspateln, aromenreiche Gewürze, dünnes Fladenbrot, Gemüse – viel mehr braucht es nicht, um Sri Lankas beliebtestes Street-food-Gericht zuzubereiten. Kottu Roti ist ein gebratener Brotsalat, der in den 1970er Jahren entstanden sein soll, um nicht verkaufte Roti zu verwerten. Die ungesäuerten Fladen werden dafür in Stücke gehackt (daher auch der Name; „Kottu“ bedeutet „gehackt“) und mit allem kombiniert, was ebenfalls verbraucht werden soll. Das Element der Resteverwertung zeigt: Kottu Roti ist ein klassisches Gericht der Arme-Leute-Küche. Allerdings eines, das im Lauf der Jahrzehnte in so gut wie allen sozialen Schichten des Landes angekommen ist und auch Touristen begeistert. Ursprünglich ist Kottu Roti übrigens eine rein vegane Kreation, doch da es kein festes, originales Rezept gibt, haben mittlerweile auch tierische Zutaten Platz. Ob Hühnerfleisch, Meeresfrüchte oder Eier: Kottu Roti ist flexibel und auf köstliche Weise wandelbar. Von Region zu Region variieren die Zutaten und deren Gewichtung. So wird der Fokus

manchmal auf die Gewürze, das Brot oder der ergänzenden Lebensmittel gelegt.

Spannend: Moderne Interpretationen kommen gar ohne das Kernelement Fladenbrot aus. Manchmal werden statt des Roti nämlich Tofu, Reismudeln oder Käse gehackt und angebraten. Bunt, voller Geschmack, mit spannenden Konsistenzen zwischen knusprig und knackig sowie leicht zuzubereiten bleibt es aber immer.



## KOTTU ROTI – GEBRATENER BROTSALAT AUS SRI LANKA

4 Portionen

1 daumengroßes Stück Ingwer	½ TL Chilipulver
2 Knoblauchzehen	½ TL Koriandersamen ( <i>zerstoßen</i> )
1 roter Chili	4 kl. Limetten
1 Stange Lauch	4 EL Sojasauce
2 Karotten	2 EL Kokosblütenzucker
4 Roti oder Parathas ( <i>siehe Tipp</i> )	( <i>ersatzweise brauner Zucker</i> )
2 EL Öl	1 Bund Koriander
8 getrocknete Curryblätter	( <i>ersatzweise andere Kräuter</i> )

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen. Chili entkernen. Ingwer, Knoblauch und Chili möglichst klein schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.
- 2 Roti oder Parathas in einer beschichteten Pfanne ohne Öl beidseitig knusprig anbraten, herausnehmen. In mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Lauch und Karotten darin anbraten. Chili, Curryblätter, Chilipulver und Koriandersamen zugeben und mitrösten. Die Brotstücke zugeben, unterrühren und kurz mitbraten.
- 4 Limetten auspressen. Limettensaft, Sojasauce und Zucker verrühren. Über den Gemüse-Brotmix gießen, gut vermischen und mit frischem Koriander oder Kräutern der Wahl bestreuen.

### TIPPS

- Roti (auch Chapati genannt) und Paratha sind ungesäuerte, dünne Fladenbrote, die in der Pfanne gebacken werden. Sie werden im Gegensatz zu Naan ohne Germ hergestellt und bestehen aus Vollkornmehl, Wasser und Salz. Die Brote werden gerne aufgerollt statt eines Löffels bei Currys oder Eintöpfen verwendet.
- Roti und Paratha sind in Asia-Supermärkten (frisch oder TK) erhältlich, man kann sie aber auch einfach selbst herstellen: Für 10 Stück 250 g Vollkornmehl mit ½ TL Salz und 10 EL Olivenöl mischen, dann 300 ml lauwarmes Wasser zugießen und kneten. Eine halbe Stunde abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. 10 gleichgroße Stücke abteilen, schleifen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Öl nacheinander backen.
- Wenn es schnell gehen muss, aber kein Fladenbrot im Tiefkühler wartet, kann (nicht sehr authentisch, aber praktisch) auch der gute, alte Tortillawrap herhalten.







# Selbstgemachte Chicken Nuggets mit Honig-Senfsauce

Chicken Nuggets? Die bereitet Max am liebsten mit seiner Mama selbst zu. Dann werden sie außen besonders knusprig und innen herrlich saftig. In der GUSTO-Küche schaffte er sie ohne Hilfe, und sie schmeckten großartig!

Rezept: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

Feine Bio-Zutaten  
und ein engagierter  
junger Koch – das  
ergibt die weltbesten  
Nuggets und  
knusprigsten  
Kroketten!



## GUT ZU WISSEN

### Mehr Tierwohl? Ja Natürlich!

Picken und scharren, wühlen und suhlen oder den Matsch zwischen den Hufen spüren – das alles steht für die Tiere der Ja! Natürlich Bio-LandwirtInnen auf der Tagesordnung. Vorausgesetzt, sie wollen das. Denn ob sie sich in den Stall zurückziehen oder über die Wiesen und Weiden streifen, bleibt ihnen selbst überlassen. Selbstverständlich hängt das auch von der Witterung ab. Im Sommer ist das naturgemäß mehr, aber auch in der kalten Jahreszeit haben die Tiere Zugang zu Auslaufflächen im Freien. Und die Bio-Freilandsschweine aus dem „Ja! Natürlich Pionierprojekt“ leben sogar ausschließlich draußen, im Sommer wie im Winter.



## MAXIMILIAN

Der Neunjährige geht Dinge gerne mit Ruhe und gewissenhaft an: ob in der Küche mit seinen Eltern oder beim Spielen mit seinem jüngeren Bruder und ihren drei Katzen. Wo er sich jedoch nicht bremsen kann, sind seine Lieblingsspeisen (Sushi und Schokokuchen mit flüssigem Kern) und actionreichen Hobbys. Er trainiert regelmäßig Kung Fu und ist ein begeisterter Skifahrer. Als neugierige Frohnatur liest er gerne Comics und Bücher, träumt von Reisen nach Griechenland und Hawaii und strebt eine Karriere als Astronaut oder Detektiv an.









4 Portionen

**ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

#### **NUGGETS**

500 g Faschiertes vom Huhn  
2 TL Knoblauchpulver  
1 TL Paprikapulver  
2 TL Petersilie (*getrocknet*)  
120 g Dinkelbrösel  
100 g glattes Weizenmehl  
2 Eier (*verquirlt*)

#### **HONIG-SENFSAUCE**

3 EL Estragonsenf  
2 EL Honig

#### **KÄSE-KROKETTEN**

500 g Kroketten  
1 EL Öl  
1 TL Knoblauchpulver  
2 EL Parmesan (*gerieben*)

#### **SALAT**

2 Mini-Gurken  
200 g Cocktailparadeiser  
50 g Maiskörner (*gegart*)  
2 EL Olivenöl  
Saft von ½ Zitrone  
1 TL Honig

*Salz, Pfeffer, Öl*

- 1 Für die Nuggets Faschiertes, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Petersilie und 2 EL der Brösel in eine Schüssel geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gründlich vermischen.
- 2 Masse in 16 gleich große Stücke teilen und zu Nuggets formen. Im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in den restlichen Bröseln panieren.
- 3 Für die Sauce Senf und Honig verrühren.
- 4 Rohr auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kroketten mit Öl, Knoblauchpulver, Parmesan, Salz und Pfeffer vermischen. Auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.
- 5 Für den Salat die Gurken klein würfeln und die Paradeiser halbieren. Mit dem Mais in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft und Honig mit Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit dem Dressing vermischen.
- 6 1 Finger hoch Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets beidseitig goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 7 Chicken Nuggets mit den knusprigen Kroketten, Salat und Honig-Senf-sauce servieren.



# ZITRONEN-TARTE MIT EISCHNEE-GÄNSEBLÜMCHEN

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 die für ihre bezaubernden Kreationen bekannte Fotografin und Foodstylistin Celine Rousseau eine genauso hübsche wie geschmackvolle Tarte gebacken.

Rezept & Foto: Celine Rousseau

Der  
WOW  
Faktor

1 Tarte (18 cm Ø)

## TARTE-BODEN

200 g Vollkornkekse (etwa 13 Stk.)  
100 g Butter (zerlassen)

## ZITRONENFÜLLUNG (LEMON CURD)

2 ganze Eier und 2 Eigelb  
120 g Zucker  
1 EL Speisestärke  
1 Prise Salz  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
120 ml frisch gepresster Zitronensaft  
80 g kalte Butter (gewürfelt)

## EISCHNEE SCHWEIZER ART

2 Eiweiß  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 TL Vanilleextrakt

Nach Wunsch Minzeblätter

## UTENSILIEN

Tarteform mit losem Boden (18 cm Ø)  
2 Spritzbeutel mit kleinen runden Tüllen  
Küchenthermometer

- 1 Für den Boden die Kekse im Mixer zu feinen Krümeln zerkleinern und in Intervallschaltung mit der zerlassenen Butter gründlich vermengen. Die Krümelmischung gleichmäßig an Boden und Wand der Form andrücken und im Kühlschrank fest werden lassen.
- 2 Für die Zitronenfüllung Eier, Zucker, Speisestärke und Salz in einer Rührschüssel verquirlen.
- 3 Zitronenschale und -saft in einem mittelgroßen Edelstahltopf zum Köcheln bringen und dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam, damit das Ei nicht stockt, in die Eimischung gießen.
- 4 Mischung wieder in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren andicken, bis beim Löffeltest eine deutliche Spur entsteht (den Rücken des Löffels mit der Mischung benetzen und einen Finger hindurchziehen). Die Mischung durch ein Sieb passieren, um Zitronenschale und Klümpchen zu entfernen. Butterwürfel hineingeben und mit dem Pürierstab oder Schneebesen einarbeiten.
- 5 1 Esslöffel der Zitronenfüllung zurückbehalten, den Rest auf dem Tarteboden verteilen, mit dem Teigschaber glatt streichen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
- 6 Für den Schweizer Baiser die Eiweiße mit Zucker und Salz in eine hitzebeständige Glas- oder Metallschüssel geben und über einen Topf mit siedendem Wasser stellen, ohne dass sie es berührt. Die Eiweißmischung mit dem Schneebesen verquirlen, bis sie 70 °C erreicht und der Zucker vollständig aufgelöst ist: Beim Verreiben von etwas Eischnee zwischen den Fingern sollten keine Körnchen mehr fühlbar sein (sonst noch ein wenig länger schlagen).
- 7 Die Schüssel vom Topf nehmen und das Eiweiß mit dem elektrischen Handrührgerät halb steif schlagen. Den Vanilleextrakt einrühren und den Eischnee ganz steif schlagen.
- 8 Einen Spritzbeutel mit einer kleinen runden Tülle ausstatten und mit dem Eischnee füllen. Eischnee als kleine weiße Blüten auf die Zitronenfüllung spritzen. Die restliche Zitronenfüllung in den zweiten Spritzbeutel geben und sie als Blütenmitte auf die Blüten spritzen. Mit Minzeblättern garnieren und servieren.

Mehr Rezepte für kreative Gerichte, die von Flora und Fauna inspiriert wurden, finden Sie in „Köstlich schön“ von Celine Rousseau  
**Prestel Verlag, € 28,80**







*Dies ist meine Frühlingsversion einer Zitronen-Tarte. Ihr erfrischender Zitronengeschmack weckt die Geschmacksnerven und die bellen Blüten auf gelbem Grund sind ein Blickfang auf jedem Tisch. Gönnen Sie sich ein Stück Frühling!*

CELINE ROUSSEAU





# Erdbeerjoghurt

Cremig, fruchtig und herrlich erfrischend – Erdbeerjoghurt gehört zu den beliebtesten Milchprodukten und ist ein Klassiker zum Frühstück, als Snack oder Dessert.

Sein typischer Geschmack aus mildem Joghurt und der süßen Note der Erdbeere macht es für viele Genießer unverzichtbar. Welche von insgesamt acht Erdbeerjoghurt-Handelsmarken hierzulande den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.

## GESAMTWERTUNG TOP 5

NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Milsani Fruchtojoghurt Erdbeere 180 g	8,34
1,9	Alpengut Erdbeerjoghurt 180 g	7,18
2,6	SPAR Natur*pur Bio-Jogurt Erdbeere 200 g	6,34
2,8	Zurück zum Ursprung BIO-Bergbauern Joghurt Erdbeer	6,15
2,9	Ein gutes Stück Heimat Bio Erdbeerjoghurt 200 g	6,00

## SO WURDE GETESTET

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

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

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

## TESTSIEGER

Die beste sensorische Gesamtqualität wurde dem Erdbeerjoghurt von Milsani zugesprochen. Sowohl in den Teilaspekten Aussehen, Textur, Geruch als auch Geschmack und Nachgeschmack erhielt das Fruchtojoghurt von Hofer die höchsten Scorewerte. Nicht nur der Erdbeer-Geschmack war intensiver als der aller anderen untersuchten Proben, auch die besonders homogene und cremige Textur überzeugte die Tester.

Auf Rang zwei in der Gesamtwertung platzierte sich das Alpengut Erdbeerjoghurt. Das intensiv rosafarbene Joghurt von Lidl verströmte ein besonders ausgeprägtes Erdbeeraroma. Geschmacklich war es noch etwas süßer als der Testsieger, und im Nachgeschmack trat die Erdbeernote besonders markant hervor.

Den dritten Platz belegte das Erdbeerjoghurt von Spar Natur\*pur. Der Erdbeer-Geschmack war hier etwas schwächer ausgeprägt als beim Spitzenduo, süße und saure Noten hielten sich beim Bio-Joghurt von Spar interessanterweise die Waage. In puncto Textur bewegten sich die Werte für Homogenität und Cremigkeit eher im Mittelfeld. Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von Zurück zum Ursprung, Ein gutes Stück Heimat, S-Budget, Clever und „Ja! Natürlich“.

ÖGVS | Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH

**Q** ögvs.at

Sensorische Prüfung:  
Erdbeerjoghurt

**TESTSIEGER**  
»Höchster Genuss«

Test 02/25, 8 Handelsmarken.  
Analyse: BOKU Wien, ögvs.at/7934

**GUSTO**



ADVERTISING

# SPECIAL



## Fit in den Frühling

Aufgetankt in die neue Saison – wie Bewegung, Ayurveda und Wirkstoffe aus der Natur Körper und Geist beleben.

Fotos: istock.com

Projektleitung: Klaus Edelhofer, Redaktion: Miriam Berger, Stephanie Gisch, Katrin Jaritz, Angelika Strobl



# Cool bleiben – ab ins Freie!

Zu kalt zum Rausgehen? Unser Rat: Sich der Kälte stellen – und mit unvergesslichen Erlebnissen belohnt werden. Hier kommen vier Aktivitäten, die zusammen wie auch alleine Spaß machen!

**MÄRCHENHAFT** ist der Anblick des Schnees, der die Landschaft glitzern lässt. Die klare, kalte Luft erfrischend für den Geist. Und das natürliche Sonnenlicht mit seinem wertvollen Vitamin D Stimmungsbooster und Energielieferant für unser Immunsystem. Ja, es lohnt sich, nach draußen zu gehen – und die Outdoor-Welt vor allem aktiv zu erleben. Ob beim Eislaufen auf zugefrorenen Seen, einer Wanderung durch frostige Wälder oder einer rasanten Schlittenfahrt – wer sich bewegt, spürt nicht nur die belebende Frische der kalten Jahreszeit, sondern entdeckt auch die Schönheit der Natur aus einer ganz neuen Perspektive ... Welches dieser Outdoor-Erlebnisse könnte Sie jetzt in die Natur locken?



## **STEP BY STEP.**

Es ist wohl die entschleunigendste und unkomplizierteste (keine Ausrüstung!) Art, die Natur zu erleben: das Winterwandern. Pluspunkt: Während Skifahrer:innen vor Liften oft Schlange stehen, hat man die Natur beim Wandern (fast) für sich allein. Und: In Österreich lassen sich über 7.000 offizielle Winterwanderwege erkunden!

## **ABGEFAHREN.**

Mit voller Geschwindigkeit den Hügel hinunter – das weckt Kindheitserinnerungen! Fun Fact: Früher diente der Schlitten vor allem als praktisches Transportmittel in Schneeregionen, heute können Profi-Schlitten bis zu 150 km/h schnell werden. Ob gemütlich oder rasant, bestens aufgehoben für eine Rodelpartie ist man im Zillertal: 48 Kilometer präparierte Bahnen stehen für ambitionierte Wintersportler:innen bereit.

## **ICE, ICE, BABY!**

Kaum etwas fühlt sich so schwerelos an, wie das Dahingleiten auf spiegelglattem Eis, oder? Wenn Seen und Teiche von einer dicken Eisschicht überzogen sind, verwandeln sie sich in natürliche Eisbahnen – ein Wintertraum für Groß und Klein, der oft nur einen Katzensprung entfernt ist, denn: Österreich gehört zu den Ländern mit den größten, zuverlässig einfrierenden Natureislaufflächen Europas.

## **AUF ZWEI RÄDERN.**

Adrenalinkick gefällig? An immer größerer Beliebtheit erfreut sich das „Snowbiking“ – eine Mischung aus Mountainbiking und Skifahren. Immer mehr Skigebiete – auch in Österreich – bieten bereits spezielle Kurse an. Vorteil: Es ist leicht zu erlernen, für alle Schneeverhältnisse geeignet (auch Tiefschnee!), und schont die Gelenke. •



FOTO: © Zillertal Tourismus\_JanHanser



# Der Sonne entgegen

Sonnenskilauf, Hüttengenuss & Events – der perfekte Frühlingsmix im Zillertal!

## SONNENSKILAUFG IM ZILLERTAL

Der Frühling im Zillertal ist einzigartig: Während am Berg optimale Pistenbedingungen herrschen, lädt das Tal bereits zum Wandern und Biken ein. Dank der Höhenlage von bis zu 3 250 Metern ist das Skifahren bis weit in den April möglich. Mehr als 80 Prozent der Zillertaler Pisten befinden sich auf über 1 700 Metern und garantieren perfekte Schneeverhältnisse bis Ostern. Der Hintertuxer Gletscher bietet sogar die längste Skisaison Österreichs.

## SONNE TANKEN UND REGIONALE SCHMANKERL GENIEßEN

Über 80 Hütten in den Skigebieten laden auf Sonnenterrassen zu regionalen Köstlichkeiten ein. Neben urigen Berghütten gibt es auch moderne Spitzengastronomie, die mit natürlichen Zillertaler-Produkten überzeugt. Für Frühaufsteher bieten die vielfältigen Early-Bird-Angebote die Möglichkeit, auf unberührten Hängen erste Schwünge zu machen. Danach laden das moderne Albergero, die gemütliche Kreuzwiesenalm oder die romantische Granatalm zu einem ausgiebigen Frühstück am Berg ein. Am Hintertuxer



Traumhafte Pistenverhältnisse am Berg



Erste Blüten in tiefen Lagen

Gletscher kann sogar in der Gondel gefrühstückt werden. Wer es exklusiv haben will, bucht die VIP-Gondel im Hochzillertal zum Premium Early-Bird-Skiing.

## VIelfÄLTIGE VERANSTALTUNGEN UND FESTIVALS IM ZILLERTAL

Im Zillertal gibt es nicht nur auf der Piste viel zu erleben. Zahlreiche Veranstaltungen, wie die Lederhosen Wedeltage in der Zillertal Arena, vereinen sowohl sportliche als auch kulinarische und unterhaltsame Erlebnisse. Musikfans kommen bei internationalen Acts und besonderen Festivals auf ihre Kosten. Ob Alpicon in der Skiregion Hochzillertal-Kaltenbach, Snowbombing, Full Metal Mayrhofen oder beim Gletscherfrühling in Tux-Finkenberger – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

## ZILLERTALER SUPERSKIPASS FÜR UNEINGESCHRÄNKTE SKIGENUSS

Der Zillertaler Superskipass ist bis 21. April gültig und ermöglicht die Nutzung von Bergbahnen, Liften und Skibussen im Tal – dem Skivergnügen steht somit nichts im Weg.

INFOS UND BUCHEN:  
Zillertal Tourismus GmbH  
[www.zillertal.at](http://www.zillertal.at)  
[info@zillertal.at](mailto:info@zillertal.at)  
+43 5288 87187

**Zillertal**

FOTO: © Zillertal Tourismus\_TomKlocker

FOTO: © Zillertal Tourismus\_ThomasPfister



# Starke Abwehr

Um uns effektiv vor Krankmachern zu schützen, braucht das Immunsystem unsere Unterstützung: Ballaststoffreiche Ernährung, weniger Stress, hilfreiche Vitamine.



**GEGENSCHLAG.**

Unsere körpereigene Abwehr ist ständig wachsam und geht auf Fremdkörper sofort los.

**BALLASTSTOFFE FÜR DEN DARM.** Es hat manchmal mehr, manchmal weniger zu tun, aber arbeitslos wird es nie: Unser Immunsystem liegt sozusagen ständig auf der Lauer. Sobald schädliche Bakterien, Viren, Pilze, Keime oder Parasiten versuchen, in unseren Körper einzudringen, wird sofort die Abwehr mobilisiert. Antikörper, Immunzellen und spezifische Wirkstoffe gehen auf die Fremdkörper los. Die Verteidigung sitzt in den Schleimhäuten, der Thymusdrüse, den Mandeln, dem Knochenmark, der Milz und den Lymphknoten. Als erste Barriere gegen eindringende Krankheitserreger dient die Haut. Die stärksten Abwehrkräfte allerdings sind im Darm gebündelt. Etwa 70 Prozent der Immunzellen finden sich

hier. Je gesünder das Mikrobiom, also die Gesamtheit aller im Darm lebenden Mikroorganismen, ist, desto effektiver die Immunantwort. Besonders nützlich sind dabei Arten wie Bifidobakterien oder Lactobazillen, die das Wachstum krankmachender Keime bremsen. Um eine ausgewogene Darmflora optimal zu unterstützen, müssen vor allem Ballaststoffe her. Sie sind die Hauptnahrungsquelle für nützliche Darmbakterien. Vollkornprodukte wie Leinsamen, Flohsamen, Nüsse, Haferflocken und Hülsenfrüchte sind zum Beispiel reich an guten Substanzen. Weiters empfehlenswert: Fermentierte, nicht-konservierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Naturjoghurt, Kefir, Miso, Kombucha oder Kimchi – und generell



natürlich Obst und Gemüse. Bestimmte Stoffe aus der Natur, wie Ingwer, Kurkuma, Chili, Bertram, Thymian, Schwarzkümmelöl und Hagebutte, unterstützen zusätzlich. Achtung hingegen vor zu viel Zucker: Er füttert die schlechten Darmbakterien und fördert so deren übermäßige Vermehrung.

**DAS HILFT.** Arbeitet das Immunsystem nicht optimal, fehlen höchstwahrscheinlich wichtige Vitamine und Spurenelemente, die den Motor schmieren. B-Vitamine etwa, die zum Zellwachstum beitragen und die Schleimhäute intakt halten. Vitamin C, das an zahlreichen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt ist und dabei hilft, schädliche freie Radikale im Körper auszuschalten. Auch Vitamin E, B<sub>2</sub>, Zink und Selen gehören zu diesen Radikalfängern. Besonders wichtig für eine starke Abwehr ist auch ein ausgewogener Vitamin-D-Spiegel. Nahrungsergänzungsmittel können bei der täglichen Basisversorgung helfen. Neben einem der Gesundheit zuträglichen Speiseplan freut sich das Immunsystem über Mitstreiter:innen: Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, viel Wasser oder ungesüßter Tee, wenig Alkohol, nicht rauchen. Stress so weit wie möglich reduzieren. Denn unsere Abwehr reagiert auf ihn, indem sie entweder überaktiv wird, was zu Entzündungen und Autoimmunerkrankungen führen kann, oder indem sie weniger arbeitet, was uns anfälliger für Infektionen macht. Das

relativ neue Fach der Psychoneuroimmunologie versucht, auf die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem einzugehen. Mit Stressbewältigungstechniken, Meditation und psychologischer Behandlung soll die Gesundheit wieder in Balance gebracht werden. Sehr wichtig sind auch, wie Expert:innen immer wieder betonen, gute soziale Beziehungen. Sie verringern die negativen Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem nachweislich. Einsamkeit kann, wie man weiß, krank machen.

Warum unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit – der nächste Winter kommt bestimmt – mehr gefordert wird, ist übrigens auch einen Gedanken wert: Verkühlungen, grippale Infekte und Konsorten fesseln uns bei niedrigen Temperaturen eher ans Bett. Die Gründe dafür sind, dass die Ansteckungsgefahr steigt, wenn wir uns mehr in engen Räumen als im Freien aufhalten, aber auch, dass Viren bei Kälte langsamer zersetzt werden. Sie halten sich daher länger auf Türklinken, Haltegriffen und Arbeitsplatten. Also regelmäßiges Händewaschen nicht vergessen! Die trockene Luft in beheizten Räumen lässt außerdem die Schleimhäute austrocknen und dezimiert so die schützende Schleimschicht. Ohne diese kann sich der Körper nicht mehr so wirksam gegen Eindringlinge in den Atemwegen wehren. Soforthilfe-Tipp: Auf die Luftfeuchtigkeit achten und viel Wasser trinken.



**SPAREN SIE IM  
MÄRZ BIS ZU 6€<sup>1</sup>**

## Supradyn® – So vielfältig wie Ihre Ansprüche!

Damit wir uns fit fühlen, braucht unser Körper täglich viele verschiedene Mikronährstoffe in Form von Vitaminen und Mineralstoffen. Ob für die tägliche Basisversorgung, Unterstützung in Belastungsphasen, Boost für das Immunsystem oder körperliche & geistige Vitalität im Alter – die speziell entwickelten Mikronährstoffkombinationen von Supradyn® unterstützen uns im Alltag, diese wichtigen Stoffe unkompliziert zu ergänzen.

**Die Nr. 1 Multivitaminmarke<sup>2</sup>  
in Österreich!**



ENTGELTLICHE EINSCHÜTLUNG

<sup>1</sup> Aktion gültig im März 2025 in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht. Keine Barabläse möglich. Änderungen vorbehalten. <sup>2</sup> IQVIA, OTC Offtake, Markt 04A1-4/B1-2, MAT 11/2024.  
**6 Euro Rabatt** auf Filmtabletten (VITAL 50+, ACTIVE 365 90 Stk. und FORTE 60 Stk.).  
**4 Euro Rabatt** auf Brausetabletten 30 Stk. (ACTIVE 365, FORTE, VITAL 50+) und ENERGY Gummies 60 Stk.  
**NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL.** Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Immunsystems bei. CH-20250114-18. Entgeltliche Einschaltung.



# First-Class-Fitness

## JOHN HARRIS – FITNESS AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Es gibt Orte, die weit mehr sind als nur Fitnessstudios – sie sind ein Erlebnis, ein Rückzugsort und eine Quelle der Inspiration. John Harris Fitness ist genau so ein Ort. Mit Standorten in Wien, Linz und Graz setzt die Premiumkette seit Jahren neue Maßstäbe in Sachen Fitness und Wohlbefinden. 2025 wurde John Harris Fitness zum Testsieger „Innovation“ aller Fitnessstudios gekürt. Hier trifft hochmoderne Ausstattung auf ein einzigartiges Konzept, das Fitness, Wellness und Lifestyle vereint. Neu ist die Hightech-Rotlichttherapie: zellverjüngend, Verbesserung des Hautbildes und besserer Schlaf.



Alle Kurse inklusive: von Aqua-Fitness bis Yoga

Die Studios begeistern mit einer Vielfalt an individuellen Trainingsplänen, modernen Geräten und abwechslungsreichen Kursen wie Yoga, Pilates oder Fitnessboxen. So findet jede Frau genau das, was sie braucht, um sich stark, fit und voller Energie zu fühlen. Ob für Anfänger oder Profis – hier kommt jeder auf seine Kosten.



FOTOS: JOHN HARRIS

Panoramapool mit Blick auf die Donau (22.)

Nach dem Training wartet der Luxusmoment in exklusiven Wellnessbereichen mit Pools, Saunen und Ruhezeiten. Kein Wunder, dass die Kette immer wieder Testsieger wird. Wer das Beste für sich und seinen Körper sucht, kommt an John Harris Fitness nicht vorbei – für Fitness, die sich wie ein kleines Stück Luxus anfühlt.

Mehr auf: [www.johnharris.at](http://www.johnharris.at)



## Aktiv bleiben

Sechs wertvolle Tipps für einen gesunden Lebensstil von Fitnessprofi Siegfried Allemann, Personal Trainer bei John Harris.

**REGELMÄSSIG TRAINIEREN.** Um tatsächlich Ergebnisse zu sehen und auch zu fühlen, ist ein beständiges Workout essenziell. Das optimale Pensum – sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Sportler:innen – liegt bei zwei bis drei Einheiten pro Woche. Kürzere Einheiten mehrmals wöchentlich sind effektiver als ein bis zwei lange.

**KRAFT UND AUSDAUER.** Um den Körper umfassend zu trainieren und in Form zu halten, ist es besonders wichtig Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren. Krafttraining wirkt präventiv gegen Knochenverlust und hat verjüngende Effekte, während Ausdauertraining vor allem die Herz-Kreislauf-Gesundheit fördert.

**DAS RICHTIGE ESSEN.** Wer fit und gesund sein möchte, sollte sich dementsprechend ernähren. Eine ausgewogene Ernährung ist ausschlaggebend für ein wirkungsvolles Training. Proteine sind „Muskelmacher“ und eine essenzielle Energiequelle, auch beim Abnehmen. Vitalstoffe aus Obst und Gemüse sorgen für gesunde Zellen.

**REGENERATION.** Muskeln wachsen im Ruhezustand. Zwischen zwei Sporteinheiten sollten optimalerweise 24 bis maximal 48 Stunden liegen. Regenerationsfördernd wirken kurze Saunagänge, Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

**SPASS AN DER BEWEGUNG.** Man sollte eine Sportart finden, die man gerne macht und für die man selbst nach einem anstrengenden Arbeitstag noch Motivation aufbringen kann. Die Auswahl an Workout-Möglichkeiten ist riesig, ein vielfältiges Training zu finden, ist daher nicht allzu schwer.

**ABWECHSLUNG.** Den Körper immer wieder mit neuen Trainingsreizen zu fordern, ist genauso wichtig wie Kontinuität und Regeneration. Der Trainingsplan sollte deshalb alle sechs bis acht Wochen angepasst werden. Hier ist es empfehlenswert, sich durch einen erfahrenen Personal Trainer im Trainingsprozess begleiten zu lassen.



Tennisarmband.

Seit Chris Evert-Lloyd  
ihr Diamantarmband  
bei den US Open 1987  
verlor und es vor  
laufenden Kameras  
auf dem Platz  
suchte, heißt ein  
solches Armband  
Tennisarmband.

TV-MEDIA ist neu.

Noch mehr Recherche, Hintergründe und Stories.  
Alles, was Sie über TV, Kino und Streaming wissen müssen.  
Im Heft, in der App und auf [tv-media.at](https://tv-media.at)

**tvmedia**  
So hab ich das  
noch nie gesehen.



# Ach, eines noch ...

Zum Abschluss geben wir Ihnen eine köstliche Idee für das kulinarische Monat mit. Zum Ausprobieren, Diskutieren und Verkosten. Dieses Mal: japanische Carbonara.

Text: Melisa Hadzic, Susanne Jelinek



Wer beim Lesen dieser Ausgabe akuten Carbonara-Gusto bekommen hat, sollte die angesagte asiatische Version auf keinen Fall verpassen. Die „Japonara“ (Achtung, Wortwitz!) folgt keiner festen Rezeptur. Häufig findet man darin aber Udon (dicke, unwiderstehlich gute Nudeln aus Japan), getoppt mit einem rohen Eigelb, das erst bei Tisch ins Gericht gerührt wird.

## VIELE WEGE FÜHREN ZUR JAPANISCHEN CARBONARA

Verbreitet sind Rezepte, bei denen – wie beim Klassiker – Eier und Parmesan (kein Pecorino!) glattgerührt werden, hinzu kommt etwas helles Miso. Beim Japan-Experten Tim Anderson wandern zusätzlich Pilze, Zwiebeln und Knoblauch in die Sauce, beim deutschen Koch und Botschafter der japanischen Essenskultur Tohru Nakamura sorgen Sardellen für noch mehr Umami. In Tokio ist die Udon Carbonara im Lokal Menchirashi Kult (*Bild links*). Dort wird Tare (die salzige, konzentrierte Sauce, die Ramen Würze gibt) mit einem Schuss Obers verrührt, dazu kommen Nudeln, Butter und Speck.

Eddi Dimant (Mochi) bereitet Udon Carbonara wiederum gerne auf folgende Arten zu: Im Wasserbad wird aus Eigelb, Parmesan und Dashi (dem klassischen Fond aus Bonitoflocken, genannt Katsuobushi, und Kombu-Algen) eine Grundsauce angerührt. Diese verfeinert er in seinem Züricher Restaurant Cucina Itameshi mit ausgelassenem Fett vom Räucheraal, hinzu kommen Ramennudeln, Katsuobushi und Aal. In seiner Wiener Kikko Bā wird in die Grundsauce nur Pastawasser gerührt, gepaart wird sie mit Udon, getoppt mit Katsuobushi, rohem Eigelb und Chashu (geschmorter gerollter Schweinebauch).

Die Industrie hat den Trend übrigens längst erkannt: In Asia-Supermärkten haben Carbonara-Varianten schon die Instant-Nudel-Regale erobert. Besonders beliebt sind die ultrascharfen Buldak-Ramen, die eine cremige Carbonara-Sauce mit Hühnergeschmack kombinieren. Unsere Meinung: Lieber für erste Experimente die anfangs erwähnte Variante mit Miso probieren und sich dann an die Versionen der Profiköche herantasten. Es zählt sich aus!

Fotos: iStockphoto.com

## BIS BALD ...

*mit großartigem Spargel, süßen Osterkreationen, überraschend variantenreichem Cottage Cheese und viel privater Inspiration der besten Profi-Köchinnen & -Köche*

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



*I snatched  
this at  
magdas  
hotel*  
JUST TO LET YOU KNOW  
THEY ARE HIRING!



*Stay open minded*

THAT'S EXACTLY WHAT WE DO WHEN IT  
COMES TO OUR BATHROBES.  
SNATCH ONE WHILE THEY LAST.  
#SNATCHEDATMAGDAS





Der neue

# ID.BUZZ GTX

Dynamik, die man sehen kann

**Mit 5 Jahren Garantie\***

**Als langer Radstand  
für Unternehmer  
vorsteuerabzugsberechtigt**



Der neue ID. Buzz GTX mit 4MOTION Allradantrieb ist der stärkste serienmäßige VW Bus aller Zeiten. Ganze 250 kW/340 PS beschleunigen den in Kirschrot erhältlichen, extrem agilen Elektro Bulli aus dem Stand in etwa 6,5 Sekunden auf 100 km/h. Aber nicht nur Kraft – auch Variabilität zeichnen den GTX aus, denn es gibt ihn - im langen Radstand - wahlweise mit 5, 6 oder 7 Sitzplätzen.

\* Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang.

Stromverbrauch in kWh/100 km: kombiniert 19,2 – 24;

CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: kombiniert 0. Symbolfoto. Stand 01/2025.

**volkswagen.at**