ÖSTERREICHS ERSTES FOODMAGAZIN WWW.GUSTO.AT APRIL 2025

GUSTO

SPARGEL
OSTERBRUNCH
COTTAGE CHEESE
MEXIKANISCHES
HOLLANDAISE
CREMIGES

Frühling

FRISCH AUFGEROLLT

P.b.b. Verlagspostamt 1350 Wien, GZ 24Z044683 M, Gusto GmbH & Co KG, Taborstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
Österreichische Post AG, GZ 24Z044683 M
7,50 Euro

SO **PRICKELND** KANN
ROSÉKTFRÜHSTÜCK SEIN

MIT HENKELL SEKT DEN
FRÜHLING GENIESSEN.

In die Redaktion geschaut



Bei unserem QimiQ-Workshop in der GUSTO-Küche wurde sehr motiviert gerührt, gebacken und verkostet. Die Schoko-Mousse war dabei einer der Favoriten der Leserinnen und Leser, die einen Workshop-Platz gewonnen hatten. Alle Rezepte ab S. 42.



Im letzten GUSTO haben wir versprochen, regelmäßig Ideen für Ihren Airfryer zu liefern. Dementsprechend habe ich in den vergangenen Wochen unzählige Varianten von Spargel in der Heißluftfritteuse getestet. Die besten Ergebnisse finden Sie auf S. 63.



Für unsere Rubrik „Restaurantküche“ habe ich mit Ari Martínez ihre Tacos de Barbacoa gegessen – und für so köstlich befunden, dass ich ihr das Rezept (S. 56) entlocken musste. Mein Tipp: zu Hause nachmachen, aber unbedingt auch im Aris Cantina probieren!



Melisa Hadzic war beim Vorschlag, die Vielfalt von Cottage Cheese auszuloten, motiviert, aber skeptisch. Nach den Tests war klar: Der körnige Frischkäse hat eine neue Liebhaberin gefunden. Der Icebreaker? Cottage-Cheese-Pizza! Unsere vier Favoriten-Rezepte dazu gibt es ab S. 28.

Fotos: Barbara Eidler-Ster, GUSTO, WOMAN / Susanne Einzenberger



Den Mutigen gehört die Welt. Diesen Satz schrieb ich (zugegeben, mit einem Augenzwinkern – und nachdem ich bereits wusste, dass mein Experiment geglückt war) in unsere Redaktions-WhatsApp-Gruppe, um von meinem etwas waghalsigen sonntäglichen Kuchenbacken zu berichten. Im Zuge meines Vorrat-Wegkochen-Projekts, über das ich an dieser Stelle im Vormonat geschrieben habe, sollten nämlich drei Packungen mit unterschiedlichen Mehlresten, ein unlängst abgelaufenes Backpulver-Sackerl und ein paar fruchtige Ladenhüter aus dem Tiefkühler weg. „Mehr als schiefgehen kann’s nicht, und bevor die Lebensmittel entsorgt werden, trau ich mich halt“ – so der Gedanke. Ich wählte ein besonders vergebendes Rezept, stellte mich auf ein mittelprächtiges Ergebnis ein – und wurde wider Erwarten mit einem köstlichen Kuchen belohnt.

Ich muss dazusagen: Wahrscheinlich hatte ich in diesem Fall mehr Glück als Verstand, schließlich ist zu Genüge belegt, dass man sich beim Backen besser penibel ans Rezept hält. Ich erzähle Ihnen aber trotzdem davon, weil es so wunderbar zu den vergangenen Wochen in der GUSTO-Redaktion passt: Bei uns ist die frühlingshafte Experimentierfreude ausgebrochen. Wir lassen uns inspirieren, lesen nach, reden mit Experten, verfeinern, verkosten. Unsere GUSTO-Testküche glüht, in den privaten Küchen wird weiterprobiert. Von Spargelvariationen aus dem Airfryer über flaumige Bagels mit Cottage-Cheese-Teig bis zur allerbesten Hollandaise und variantenreichem Einlegen von Bärlauchknospen: Es gibt so viel Frisches zu entdecken und Bekanntes zu verbessern. Klar, nicht jedes Experiment endet großartig, Erkenntnisse gewinnen wir aber immer. In unsere Ausgabe – und somit in Ihre Hände – schafft nur, was wir für richtig gut, gelungen und empfehlenswert befinden.

Schöner Nebeneffekt: Diese Art zu kochen und mit Lebensmitteln umzugehen ist spürbar bereichernd. Dinge mal anders zu machen, mit Neugier und Offenheit in der Küche zu stehen, Scheitern als Erfahrungsgewinn zu betrachten, Zutaten nach Gusto und Verfügbarkeit zu variieren: All das macht etwas Alltägliches zu etwas unheimlich Spannenden und Unterhaltsamen.

Auf einen genauso mutigen wie köstlichen Frühling,

Ihre



jelinek.susanne@gusto.at

NOCH MEHR GUSTO

HOMEPAGE
GUSTO.at

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

NEWSLETTER
GUSTO.at/newsletter

Inhalt

Coverfoto: Dieter Brasch









16 Kleine Osterköstlichkeiten
16 Österliche Brandteigkrapferl
18 Rhabarber-Buttermilch-Muffins
19 Maritozzi
20 Rhabarber-Cookies mit Vanillecreme

22 Frühlingsgemüse in Grün
22 Grüne Shakshuka mit Kräutern und pochiertem Ei
24 Ingwernudeln mit Pak Choi und Faschiertem
25 Grüne Frühlingspasta mit Burrata

26 Der WOW-Effekt
Mohnblumen mit Himbeerguss

28 Produktvielfalt: 1 x Cottage Cheese, 4 Ideen
29 Cottage-Cheese-Brownies
30 Cottage-Cheese-Wrap
32 Cottage-Cheese-Pizza
33 Cottage-Cheese-Bagels

34 Kochen & Backen mit Dominik Süss
36 5-Minuten-Brot
37 Selbstgemachter Zitronen-Ricotta
38 Sweetys veganes Beef Tatar
39 Buttermilk Fried Chicken
40 5-Minuten-Schoko-Becherkuchen

42 Cremiger Osterbrunch
43 Oster-Schokoroulade
44 Reindling mit Marzipan-Nuss-Creme
45 Dunkle Schoko-Mousse
46 Frühlingsomelette mit Bärlauch und Spinat
47 Spargel-Eiersalat im Glas
48 Whipped Ricotta mit knuspriger Mortadella

50 Die beste Sauce Hollandaise

54 Restaurantküche: Aris Cantina
56 Tacos de Barbacoa
57 Ceviche von der Dorade

58 Spargel: Frühling in Stangenform
59 Asiatische Spargel-Hühnerpfanne mit Cashews
60 Marokkanischer Fisch-Spargel-Eintopf
61 Kräuterspargel mit Erdäpfelcreme
62 Spargel-Fleischlaibchen-Gratin
63 4 x Spargel aus dem Airfryer

64 Kleine Küchenstars
Osterhasen-Dessert









68 Backen wie im Burgenland
Schokoladige Pistazienmoussetorte mit Himbeerspiegel

70 Paula Bründl: Einfach kochen
72 Graupenrisotto mit Kirschtomaten und Graukäse
73 Spinatspatzlen mit Schinkenrahmsauce
74 Vitello Forello

76 Kennen Sie schon ...
Żurek: Polnische Ostersuppe mit Schinken und Ei

78 Turkuaz Kitchen
80 Vegane Zitronen-Heidelbeer-Scones
82 Lahmacun mit Zwiebelsalat
84 Zucchini-Frischkäse-Biscuits

98 Eingelegte Bärlauchkapern

Standards
3 Editorial
6 Highlights im April
14 Urlaubsträume – Gewinnspiel
86 Produkttest: Eier
87 Sonderstrecke: Genussvoll leben

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 Neudörfl, Bickfordstraße 21
VERTRIEB: Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at
GUSTO-ABO: € 74,40 *(inkl. MwSt.)* Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.
Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter gusto.at/offenlegung abrufbar.

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

Highlights im April

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



Gourmetfestival

TAVOLATA 2025

Von 24. Mai bis 14. Juni inszenieren die Spitzenköche Klemens Gold, Max Rahofer und Lukas Kapeller (Bild v.l.n.r.) rund um die Romantikstadt Steyr und den Nationalpark Kalkalpen gemeinsam mit Wirten, Bauern und Manufakturen großartige Genussevents. Gekocht und geschlemmt wird an ungewöhnlichen Orten. Das Opening ist im historischen Quenghof in Steyr, in Schlierbach gibt's Verkostungen im Dunklen, Klemens Gold lädt zu Veggie-Fine-Dining in die Duftmanufaktur und kocht mitten im Wald ohne Strom ein sechsgängiges Menü. Lukas Kapeller kreiert ein Romantikdinner im Großkandlerhaus und bei Max Rahofer heißt es: Musik & Genuss über den Dächern von Steyr. Auf S. 14 können Sie dazu ein Gewinnspiel entdecken. *www.tavolata.at*









Fotos: Drehwerk, Caroline Vlasek

Wein in aller Kürze

... MIT MELANIE UND GERNOT ZECHMEISTER

Melanie und Gernot Zechmeister vom burgenländischen Weingut Zechmeister setzen seit 2021 auf biologische Landwirtschaft. In ihrer Frühlingsedition präsentieren sie einen fruchtig-frischen Grünen Veltliner, den „Osta Hosn Wei".
Was macht guten Wein aus? Genuss, Gesellschaft und Freude.
Das Besondere am Zechmeister-Wein: Auf den Einsatz moderner Maschinen wird gänzlich verzichtet. Produziert wird in Handarbeit, sortenvielfältig und in hoher Qualität. Gebiet, Boden und Natur sind im Seewinkel einzigartig.
Die größten Herausforderungen: Wetterkapriolen und der damit einhergehende Ernteausfall – etwa die heißen und trockenen Perioden im Sommer.
Unsere größten Erfolge: Gastgeber zu sein – wir vermieten Ferienhäuser, veranstalten Events, planen Verkostungen und verkaufen erfolgreich Wein. Für diese Art zu leben sind wir dankbar.
Das beste Food-Pairing zu Wein in der Frühlingszeit: Der „Osta Hosn Wei" harmoniert mit leichten Gerichten, Schinken im Brotteig, Fisch, gebratenem Fleisch und Gemüse.
Was die Zukunft bringt: Experimente zur Reifung von Weinen in Amphoren, um außergewöhnliche Geschmacksprofile zu erzielen, sowie die abschließende Umstellung auf die biodynamische Landwirtschaft.

www.zechmeister.wine



„Unser Ziel: die Landwirtschaft nicht nur als Monokultur zu nutzen. Neben der Weinproduktion pflegen wir einen großen Obst- bzw. Gemüsegarten, halten Hühner und bewirtschaften Bienenstöcke."

Fotos: Barbara Amon, Weingut Zechmeister

WERBUNG



Foto: © OeWM_Carletto-Photography_cfb

TIPP:
Roséwein entfaltet seinen vollen Geschmack, wenn er leicht gekühlt bei **8–10 °C** serviert wird!

ROSÉGENUSS AUS ÖSTERREICH:

Frisch, fruchtig, unwiderstehlich!

ROSAROTE REBSAFTLIEBE
Zu Ostern darf Genuss nicht fehlen – besonders mit Rosé aus Österreich. Der fruchtig-würzige Alleskönner bringt Frische ins Glas und glänzt als Star jeder Frühlingsfeier.

Roséwein begeistert mit feiner Frische und facettenreichen Aromen. Sommerwarme Kirschen, säuerlich-süßer Rhabarber und sonnengeküsste Zitrusfrucht wecken Frühlingsgefühle.

PERFEKTER PAIRING-PARTNER UND PRIMA SOLOPLAYER
Ob Lammbraten, knuspriger Fisch oder Grillgemüse – ein rosaroter Tropfen passt perfekt! Auch mediterrane Speisen oder österreichische Klassiker wie Jausenbrot mit Liptauer harmonieren wunderbar.

HEIMAT ROSAROTER GÖTTERFUNKEN
Österreichischer Rosé zeigt sich vielfältig: vom Jungwein über frische Zweigelt- und St. Laurent-Varianten bis zum rassigen Schilcher. Trägt das Etikett „DAC", hält man einen typischen Wein der Region in der Hand.

www.oesterreichwein.at

Mit Unterstützung der Europäischen Union

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Finanziert von der Europäischen Union

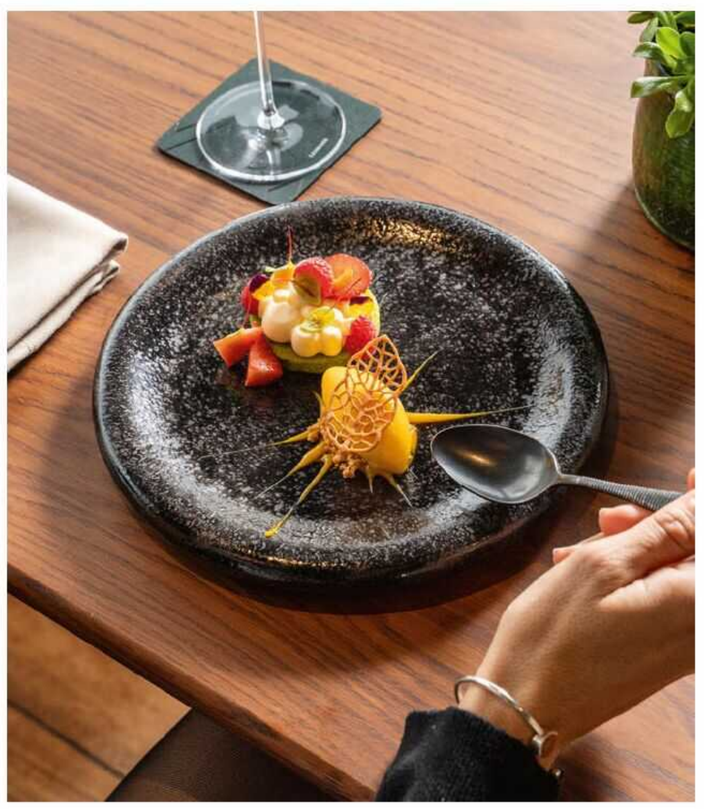
Blunchen auf Mallorca

IM YARA DEFINIERT SIMON PETUTSCHNIG BRUNCH NEU









Fotos: Yara, Frank Heuer

Das Yara im schicken Hafen von Puerto Portals ist der Treffpunkt für Foodies. Spitzenkoch Simon Petutschnig (er ist auch Chefkoch im Fera in der Altstadt von Palma, einem der besten Restaurants der Insel) kombiniert auf höchstem Niveau japanische Rezepte mit lokalen, saisonalen Zutaten. So auch beim Blunch am Sonntag (12.30–15.30 Uhr). Da gibt's Thunfischrolle mit Chili-Mayonnaise, Adlerfisch-Ceviche mit Passionsfrucht, Eier Benedict mit Iberischem Schinken und Miso-Hollandaise und – Petutschnig ist gebürtiger Österreicher – Wiener Schnitzel mit Petersilkartoffeln. Als Abschluss kommt ein Pistazien-Käsekuchen. Das Blunch-Menü (€ 65) kann man upgraden (frischer Wasabi, Hummer, Black Angus Entrecôte) oder à la carte bestellen, für einen kleinen Aufpreis gibt's Champagner ohne Ende. *www.yarapuertoportals.com*

Maldon Chef Trophy

EHRUNG FÜR HEINZ REITBAUER

Mehr als 75 Prozent der Michelin-Sterne-Restaurants weltweit kochen mit Maldon Salt, jenem mit der Hand geerntetem Fleur de Sel, das seit 1882 im malerischen Maldon an der englischen Ostküste entsteht.

Einer der Spitzenköche, der seit vielen Jahren die zart-knusprigen Meersalzflocken bei seinen Kreationen einsetzt, ist Heinz Reitbauer im Steirereck. „Es unterstreicht mit seiner feinen Textur und Reinheit die Aromen unserer Gerichte – eine kleine Zutat mit großer Wirkung." Als Zeichen der Würdigung von Reitbauers meisterhafter Verwendung wurde ihm nun die erste österreichische Maldon Chef Trophy verliehen. Überreicht wurde die Ehrung von Hannes Winkelbauer, der Maldon Salt in den österreichischen Markt bringt.

Mehr über Maldon Salt auf *maldonsalt.com*







Fotos: Paul Breuss, Maldon

iPhone 16.
Entwickelt für Apple Intelligence.

Jetzt zu Ostern: das neue iPhone 16
für treue und neue Kunden.

Jetzt neu:
A1 Handygarantie
3 Monate gratis



iPhone 16
ab
€ 99,-*

iPhone 16
Entwickelt für Apple Intelligence.

Apple Intelligence auf Deutsch kommt Anfang April.

Treuen Kunden verbunden.

Mehr unter **A1.net/ostern**
Jetzt Du. Im **A1 Giganetz.**

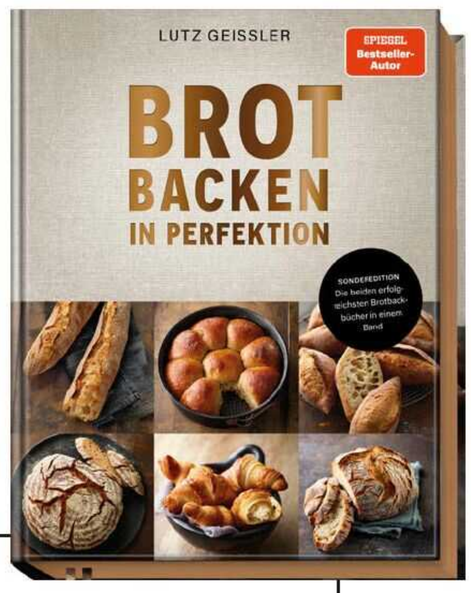
CHIP
Bestes 5G-Netz
Mobilfunknetze Austria
März 2025
A1
Unabhängige Tests seit 1978
chip.de/netztest-austria25

***Preis gültig bei Anmeldung zu A1 Mobil L (€ 64,90 für A1 Internet Kunden, ansonsten € 69,90/ Monat). Speichermedienvergütung €6,60. Bindung 24 Monate. Für Bestandskunden gültig z.B. im Tarif A1 Mobil L mit Einsatz von 7.500 Mobilpoints.** MyNext Entgelt einmalig € 29,90. Bindung 24 Monate. Handygarantie 3 Monate gratis, danach mtl. € 12,90. Details auf **A1.net.**

Neu im Buchregal

DIE BESTEN BROTE SELBST BACKEN

Die erfolgreiche Reihe „Brot backen in Perfektion mit Hefe“ und „Brot backen in Perfektion mit Sauerteig“ von Lutz Geißler erschien nun in einem exklusiven Doppelband. 130 gelingsichere Rezepte, detaillierte Erklärungen zu Equipment, Zutaten, Zubereitungsarten und die wunderbaren Bilder von Hubertus Schüler machen das Buch zum Standardwerk für Backfans.



Brot backen in Perfektion
Sonderedition
Lutz Geißler
Becker Joest Volk Verlag, € 61,70



REZEPTTIPP: KARTOFFELWECKERL

Saftig, erdig-mild und mit feiner Kruste. Weckerl für jede Gelegenheit und zu jedem Anlass

FÜR 9 STÜCK
125 g Kartoffeln *(gekocht, geschält, zerdrückt)*
370 g Weizenmehl 550
40 g Weizenvollkornmehl
260 g Wasser
10 g Salz
0,3 g frische Germ
8 g weiche Butter

1. Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser garen. Abgießen, auskühlen lassen, schälen und mit der Gabel oder einer Kartoffelpresse fein zerdrücken.
2. Den Teig nach der Standardanleitung *(siehe unten)* zubereiten.
3. Neun viereckige Teiglinge (à ca. 90 g) abstechen und im bemehlten Tuch reifen lassen.
4. Den Ofen mit zwei Blechen auf 250 °C vorheizen.
5. Die Teiglinge auf Backpapier setzen.
6. 20 Minuten bei 230 °C backen.

TIPP
Kochen Sie etwas mehr Kartoffeln, sodass Sie nach dem Schälen und Zerdrücken genau 125 g Kartoffenmus in den Teig geben können.

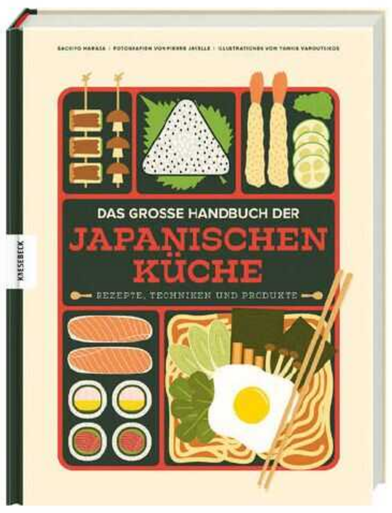
DAS GRUNDPRINZIP

- Teigzutaten mischen.
- 12–24 Stunden bei Raumtemperatur (18–20 °C) reifen lassen, etwa nach 2–8 Stunden und 12–18 Stunden dehnen und falten.
- Teiglinge abstechen.
- Eventuell Teiglinge formen (je nach Rezept).
- Germteig 1 Stunde reifen lassen (je nach Rezept, meistens abgedeckt mit einem bemehlten Tuch).
- Auf dem Backblech backen.

TIPPS ZUM WECKERLBACKEN

- Immer zwei Bleche bei 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Teiglinge mit Backpapier auf eines der heißen Bleche schieben.
- Das andere heiße Blech umgedreht darüberdecken (wie zwei Muschelschalen).
- Die Backofentemperatur gleich nach dem Einschieben der Teiglinge auf 230 °C stellen.
- Nach 5–10 Minuten das obere Blech aus dem Ofen nehmen.
- In den letzten 2–3 Backminuten auf Umluft/Heißluft stellen und die Ofentür einige Sekunden öffnen, um den Wasserdampf abzulassen.

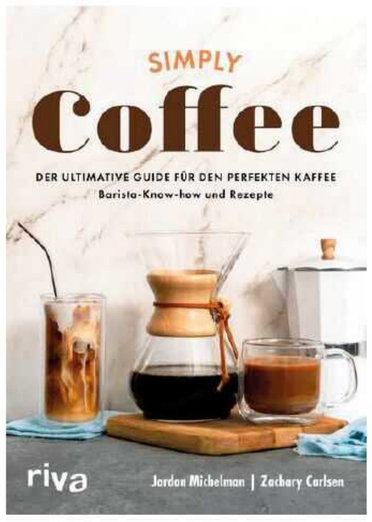
Foto: Hubertus Schüler



JAPANS KÜCHE ERLERNEN

Wer die wichtigsten Handgriffe und Basics der japanischen Küche erlernen möchte, ist bei Sachiyo Harada an der richtigen Adresse. Die in Paris als Foodstylistin und Autorin lebende Japanerin hat die renommierte Ferrandi-Schule besucht und lehrt Interessierten die Küche ihrer Heimat. Ihr Handbuch der japanischen Küche mit vielen praktischen Illustrationen hilft dabei enorm.

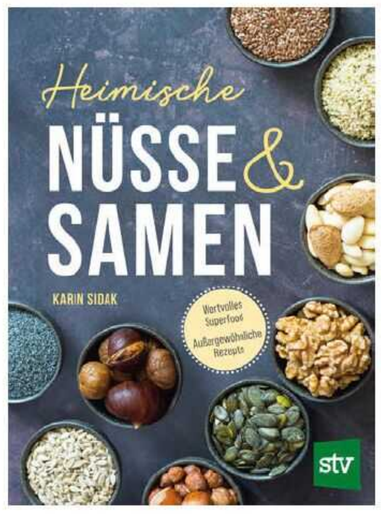
Das große Handbuch der japanischen Küche
S. Harada, Knesebeck, € 39,10



MEHR ALS NUR KAFFEE

Wie bekommt man ihn denn nun hin, den ultimativ perfekten Kaffee? Eine Frage, der Jordan Michelman und Zachary Carlson nachgegangen sind. Ihre Erkenntnisse teilen sie mit Kaffee-Fans in „Simply Coffee", dem neuesten, umfangreichen Guide zum Lieblingsgetränk. Das Buch liefert interessantes Barista-Know-How und wunderbare Rezepte mit und rund um Kaffee.

Simply Coffee
J. Michelman, Z. Carlson
Riva Verlag, € 22,70



HEIMISCHES SUPERFOOD

Sie sind wahres und ehrliches Superfood: Heimische Nüsse und Samen sind Powerpakete mit wertvollen Fetten, pflanzlichem Eiweiß und wichtigen Nährstoffen. In dem Buch von Karin Sidak lernen wir, die neun heimischen Nüsse (Wal- und Haselnüsse, Esskastanie, Sonnenblumenkerne, Mohn-, Hanf- und Leinsamen, Kürbiskerne und Mandeln) auf köstlichste Art einzusetzen.

Heimische Nüsse & Samen
Karin Sidak
Leopold Stocker Verlag, € 26,–

KNUSPER-HERO
IN ZERO!
ZERO
ZERO
ZERO
ADDED SUGAR
ZERO
0+
ZERO ADDED SUGAR
NEOH
CRISP N CREAM
NEOH Produkte findest du bei **BILLA**,
SPAR und auf **www.neoh.com**

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.

1 Edith Bonetti und ihre Familie haben unsere Eierlikör-Kokos-Schnitte gebacken. „Wir sind schlichtweg begeistert“, ließ sie uns wissen.
2 GUSTO-Leserin Elisabeth List hat sich das Spargelragout mit Lachsforelle (übrigens auch ein Favorit der GUSTO-Redaktion) vorgenommen. „So gut!“
3 Margret Haidacher hat den Frühling mit unseren Bärlauch-Lammstelzen begrüßt. „Hat wunderbar geschmeckt, es wurde alles ratzeputz aufgegessen und ich erhielt großes Lob!“
4 Natascha Redl-Svoboda hat uns eine riesige Freude mit dem Bild ihrer Rhabarber-WOW-Tarte gemacht. „Dieses Rezept ist wirklich grandios! Die Tarte sieht nicht nur super aus, sondern schmeckt auch köstlich!“

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

GUSTO.at/eierlikoerschnitte

GUSTO.at/spargelragout

GUSTO.at/lammstelze

GUSTO.at/rhabarber-tarte



Limited Edition von Nuri

EXKLUSIVER FISCHEINTOPF IN DER DOSE

Die portugiesisch-österreichische Kultmarke Nuri holt ein authentisches Stück Portugal in Dosenform nach Österreich und präsentiert eine ganz besondere kulinarische Kreation: Die Limited Edition Nuri Caldeirada basiert auf einem traditionellen portugiesischen Fischeintopf, dessen Rezeptur über Generationen weitergegeben wurde. Die auf nur 1.000 Stück limitierte Edition eröffnet Feinschmecker:innen und Genießer:innen eine spannende Geschmackserfahrung aus dem Herzen Portugals. Erhältlich ist die exklusive Dose im Nuri Shop in der Wiener Herrengasse und online.
Mehr unter shop.conservaspinhais.com

Foto: Nuri

MSC YACHT CLUB

IHR EXKLUSIVES HIDEAWAY IN EINER WELT VOLLER MÖGLICHKEITEN.









Im MSC Yacht Club können Sie wählen, ob Sie sich von einem erstklassigen Roomservice verwöhnen lassen, sich im exklusiven Restaurat auf eine kulinarische Reise begeben oder eine Vielzahl an Spezialitätenrestaurants entdecken möchten.
Erleben und genießen Sie eine unvergessliche Kreuzfahrt, begleitet von unermüdlichem Service und Aufmerksamkeit Ihres Butlers.

msccruises.at

MSC CRUISES

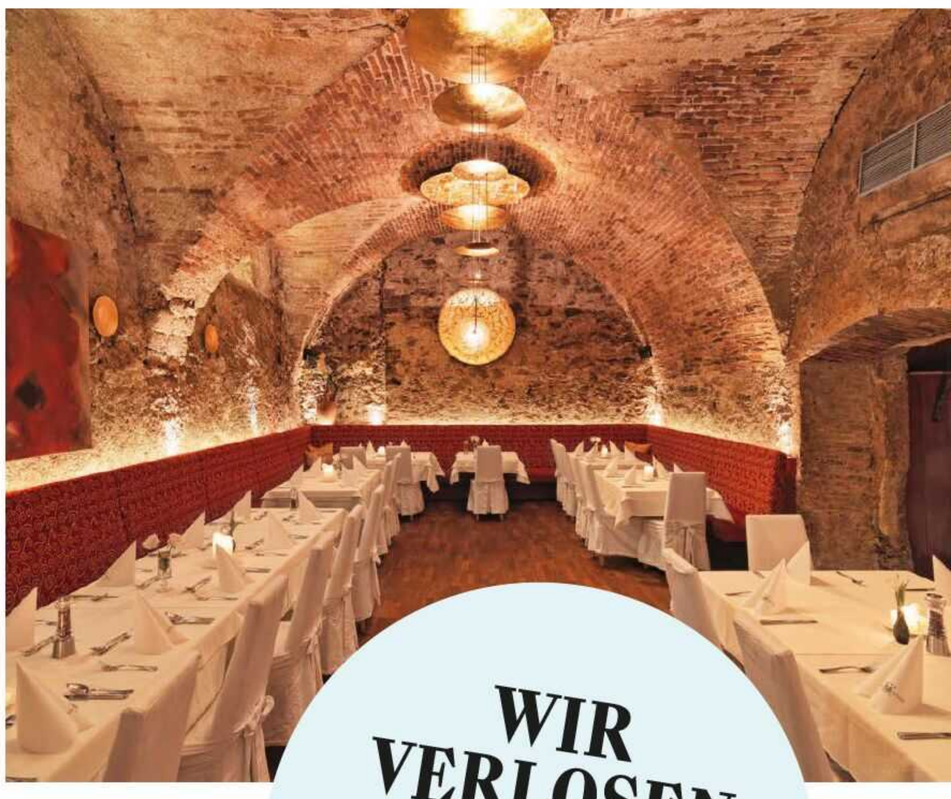
Urlaubsträume zum Gewinnen

GEWINNSPIEL-SPECIAL

Es geht ins Romantikstädtchen Steyr, wo man am Hauptplatz im Hotel Mader residiert und im Rahmen von Tavolata bei Max Rahofer über den Dächern der Stadt diniert. Im Salzkammergut lädt das Heritage.Hotel an den Hallstättersee. Hier verschmelzen einzigartige Kultur und Lebensart der Gastgeber und innovative Spitzenhotellerie zu einem stimmigen Ganzen. Das Hotel ist übrigens Teil der Vereinigung „Schlosshotels & Herrenhäuser“, die heuer 60-Jahre-Jubiläum feiert.







WIR VERLOSEN
ein genussvolles Wochenende in Steyr
GUSTO.at/gewinnspiele

Hotel Mader und Tavolata

Das 4-Sterne-Hotel Mader am historischen Stadtplatz von Steyr verbindet nostalgische Romantik mit behaglichem Komfort. Seit dem Beginn des 16. Jahrhunderts werden an dieser Adresse Gäste bewirtet, die Grundmauern des Hauses stammen aus der frühen Renaissance und seit 1936 ist es im Besitz von Familie Mader. Seitdem wurde stetig renoviert, adaptiert und erweitert, der charmante Baustil jedoch erhalten. Ob Standardzimmer oder Suite – das Interieur fügt sich perfekt in die historischen Mauern ein, moderne Bäder und praktische Features sind gekonnt integriert. Die Gasträume wie die rustikale Altwirth-Stube, das elegante Schubertstüberl oder der stimmungsvolle Weinkeller sind der perfekte Rahmen für die feine Regionalküche, die bürgerliche Klassik mit pfiffigen Ideen kombiniert. Besonders lauschig sitzt man im ruhigen Arkadenhof, vom Schanigarten am Stadtplatz kann man die historischen Bürgerhäuser bewundern und das bunte Treiben beobachten. Die loungige Maders Bar ist ein beliebter Treffpunkt für Einheimische und Gäste.



GUSTO-LeserInnen können das Hotel Mader im Rahmen des Kulinarikfestivals TAVOLATA (www.tavolata.at) mit einem tollen Genussprogramm kennenlernen: 2 Übernachtungen (13. bis 15. Juni 2025) mit je einem Schlemmerfrühstück und Halbpension-Dinner im Hotel Mader am 14. Juni sowie das Highlight am 13. Juni „Musik & Genuss über den Dächern von Steyr by Max Rahofer“ auf der Terrasse des Hartlauer-Hauses.

HOTEL MADER ****
4400 Steyr, Stadtplatz 36
www.mader.at

Fotos: www.iconic-turn.com, Drehwerk, Hotel Mader

Heritage.Hotel Hallstatt





Fotos: Heritage.Hotel

WIR VERLOSEN

2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer samt Halbpension

GUSTO.at/gewinnspiele

Das malerische Hallstatt gehört zum UNESCO Weltkulturerbe und ist auf Grund seiner langen Geschichte, der einmaligen Lage am See und der pittoresken Häuser der Touristen-Hotspot im Salzkammergut. Mittendrin bilden drei historische Bürgerhäuser gemeinsam das Heritage. Hotel. Jedes steht für gediegenen Luxus. Die Aufteilung auf drei geschichtsträchtige Häuser ist eine Einladung, Ort und Region kennen zu lernen. Authentisch wohnt man im Haus Stocker, dem ältesten Haus von Hallstatt, das vor 500 Jahren aus Naturstein erbaut wurde. Das Haus Seethaler mit den wunderschönen Holzveranden lockt mit einem herrlichen Blick auf den Hallstätter See, während das traditionsreiche Haupthaus Kainz direkt am Anlegeplatz liegt. Es wurde letztes Jahr aufwändig umgebaut, Eingangsbereich, Rezeption, Küche und Bar wurden renoviert und im Restaurant Seeauer ist überhaupt alles völlig neu – modernes und helles Interieur, stylische Lampen, ein Mix aus Sitznischen und Hochtischen auf verschiedenen Ebenen sorgen für Gemütlichkeit. Serviert werden österreichische Klassiker mit internationalem Touch sowie Spezialitäten aus dem Salzkammergut, in der warmen Jahreszeit auf der neuen Terrasse mit wunderbarem Blick auf den Hallstätter See.







HERITAGE.HOTEL HALLSTATT****
4830 Hallstatt, Landungsplatz 101
www.hotel-hallstatt.com, www.schlosshotels.co.at

KLEINE OSTER-KÖSTLICHKEITEN

Wenn Familie und Freunde zur österlichen Kaffeejause kommen, dürfen ein paar hinreißende Naschereien am Tisch nicht fehlen. Wir haben süße Köstlichkeiten von einfach bis aufwendig, denen nicht einmal der Osterhase widerstehen könnte.

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



Lieblingskekse, die der Osterhase bringt:
GUSTO.at/ostern-kekse



ÖSTERLICHE BRANDTEIGKRAPFERL

CHOUX AUX CRAQUELIN

Zugegeben, dieses Rezept ist recht aufwendig.
Aber Optik und Geschmack sind es allemal wert!

17 Stück
ZUBEREITUNG:
ca. 2 Stunden

STREUSEL *(Craquelin)*
60 g weiche Butter
40 g Feinkristallzucker
60 g glattes Mehl

SCHOKOCREME
2 mittlere Eier
50 g Feinkristallzucker
25 g Maisstärke
300 ml Milch
100 g dunkle Kuvertüre
1 EL Butter

BRANDTEIG
60 g Butter
60 g Wasser
60 g Milch
70 g glattes Mehl
2 mittlere Eier
(verquirlt; ca. 125 g)

DEKO
250 ml Schlagobers
1 EL Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
25 g Pistazien *(gehackt)*
120 g Schoko-Eier

TIPPS

- Wenn Sie das Backpapier mit 4 Klecksen Teig in den Ecken ankleben, verrutscht es während des Aufdressierens nicht.
- Die Krapferl schmecken frisch am besten. Am nächsten Tag sind Teig und Streusel ein wenig durchgeweicht.

1 Für die Streusel Butter und Zucker schaumig mixen. Mehl unterrühren. Masse zwischen 2 Bögen Backpapier ca. 2 mm dick ausrollen und kalt stellen. (Die Masse muss eben liegen.)
2 Für die Schokocreme Eier, Zucker, Stärke und 50 ml von der Milch verrühren. Kuvertüre fein hacken und in eine Schüssel geben. Übrige Milch aufkochen und langsam unter die Eimischung rühren. Zurück in das Kochgefäß geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren dickcremig einkochen. Vom Herd nehmen und über die Kuvertüre gießen. Butter zugeben und alles glattrühren. Creme abdecken und kalt stellen.
3 Für den Brandteig Butter, Wasser und Milch erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel zügig unterrühren. Brandteig ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren rösten. In eine Schüssel füllen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4 1 verquirltes Ei in den Brandteig rühren, in einer zweiten Etappe das zweite Ei zugeben, dann zu einem cremigen Teig verrühren. In einen Dressiersack mit Lochtülle füllen. Krapferl (Ø ca. 5 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech dressieren *(siehe Tipp)*, dabei genügend Abstand lassen, da sie beim Backen stark aufgehen.
5 Streusel aus dem Kühlschrank nehmen und das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Mit einem Ausstecher (Ø ca. 4 cm) Scheiben ausstechen und auf die Krapferl legen.
6 Krapferl im Rohr (mittlere Schiene) ca. 5 Minuten backen. Temperatur auf 175 °C reduzieren und ca. 45 Minuten fertig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
7 Brandteigkrapferl mit einer scharfen Messerspitze oben rund einschneiden. Ausschnitte aufheben. Krapferl großzügig mit der Schokocreme füllen und mit den Ausschnitten verschließen.
8 Für die Deko Obers und Zuckersorten steif mixen und in einen Dressiersack mit kleiner Sternfülle füllen. Kleine Nester auf die Brandteigkrapferl dressieren. Mit Pistazien bestreuen und mit Schokoeiern verzieren.

RHABARBER-BUTTERMILCH-MUFFINS



Eines der liebsten „Go-To-Lazy"-Rezepte unserer Rezeptautorin Charlotte Cerny: „Diese Muffins sind sehr einfach und schnell zusammengerührt."

12 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 40 Minuten

1 Stange Rhabarber
250 g glattes Mehl
100 g Feinkristallzucker
1 TL Backpulver
1 TL Natron
250 ml Buttermilch
1 großes Ei
60 ml Pflanzenöl
2 EL Butter *(zerlassen)*
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Orangenschale

STREUSEL
100 g glattes Mehl
80 g brauner Zucker
80 g weiche Butter
½ TL Zimt *(gemahlen)*
½ TL Kardamom *(gemahlen)*

1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinförmchen mit Papierhülsen auslegen und auf ein Blech stellen.
2 Für die Streusel alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht.
3 Die Rhabarberenden wegschneiden. Rhabarber würfeln.
4 Mehl, Zucker, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. Buttermilch, Ei, Öl, Butter und Vanille verrühren. Die nassen Zutaten zu den trockenen geben und mit einem Schneebesen kurz verrühren. (Es sollen noch kleine Spuren vom Mehl zu sehen sein.) Orangenschale und Rhabarber untermischen.
5 Masse in die Förmchen füllen, Streusel darauf verteilen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Muffins herausnehmen und warm oder kalt servieren.

TIPP
In der jeweiligen Saison mit Zwetschken, Marillen und Erdbeeren ebenso köstlich.

MARITOZZI



12 Stück

ZUBEREITUNG:
ca. 1 ½ Stunden

ZUM GEHENLASSEN:
ca. 2 Stunden

GERMTEIG
400 g glattes Mehl
50 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Trockengerm *(7 g)*
50 g weiche Butter
1 mittleres Ei
100 ml warme Milch

ZUM BESTREICHEN
1 Ei *(verquirlt)*

FÜLLE
250 ml Schlagobers
2 EL Staubzucker
1 TL Vanillepaste
100 g Pistaziencreme

DEKO
4 EL Schokoraspel
4 EL Pistazien *(gehackt)*
4 EL Haselnuss-Krokant

Mehl, Staubzucker

1 Für den Teig alle Zutaten glatt verkneten, in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten und in 12 gleich schwere Stücke (ca. 55 g) teilen. Teigstücke zu glatten Kugeln formen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Maritozzi locker mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
3 Rohr auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Maritozzi dünn mit Ei bestreichen und nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4 Für die Fülle Obers, Zucker und Vanille steif mixen.
5 Maritozzi mittig ein- aber nicht durchschneiden oder mittig einen Keil herausschneiden (das macht das Füllen etwas einfacher). Innenflächen mit Pistaziencreme bestreichen. Mit Obers auffüllen und mit einer Palette oder einem Messerrücken glatt streichen. Maritozzi in Schokolade, Krokant oder Pistazien tunken. Mit Staubzucker bestreut servieren.

TIPP
Statt Pistaziencreme kann man Schoko-Nusscreme oder Marmelade verwenden.



RHABARBER-COOKIES MIT VANILLECREME

12 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ½ Stunden
ZUM KÜHLEN: mindestens 8 Stunden

COOKIETEIG
120 g weiße Kuvertüre
120 g Milchkuvertüre
250 g Butter *(zimmerwarm)*
180 g brauner Zucker
100 g Feinkristallzucker
2 mittlere Eier
350 g glattes Mehl
1 TL Vanillepudding-pulver
1 TL Natron

VANILLECREME
200 ml Milch
15 g Vanillepuddinpulver
1 EL Kristallzucker

ZUM BESTREUEN
200 g Rhabarber
1 TL Feinkristallzucker
1 TL Vanillepuddingpulver
50 g Mandelblättchen

So gelingt die runde Form der Kekse:
GUSTO.at/rhabarber-cookies

1 Für den Cookieteig die Kuvertüresorten hacken. Butter und Zuckersorten glatt, aber nicht schaumig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl, Puddingpulver und Natron einrühren. Kuvertüre einarbeiten. Teig für ca. 1 Stunde kühl stellen.
2 Teig in 12 gleich schwere Stücke (ca. 115 g) teilen und grob zu Kugeln zusammendrücken. Kugeln mit dem Zeigefingerknöchel eindrücken und eine tiefe Mulde formen. Ein Brett mit Backpapier belegen, Cookies daraufsetzen und für mindestens 7 Stunden kühl stellen.
3 Rhabarber putzen, der Länge nach halbieren und klein schneiden. Mit Zucker und Puddingpulver verrühren.
4 Für die Vanillecreme 50 ml von der Milch, Puddingpulver und Zucker verrühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingmischung einrühren. Pudding aufkochen, vom Herd nehmen, umfüllen und abgedeckt auskühlen lassen. Rohr auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5 Cookies auf 2 Bögen Backpapier verteilen und mit der Vanillecreme füllen. Rhabarber und Mandelblättchen darauf verteilen. Nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 14 Minuten backen.
6 Cookies herausnehmen und zügig in Form bringen: Einen etwa gleich großen Ausstecher darüberstülpen und mit kreisförmigen Bewegungen vorsichtig drehen, dabei die Cookies etwas zusammenschieben. So bekommen sie eine gleichmäßig runde Form und werden etwas höher *(siehe Video links)*.
7 Mit dem zweiten Blech Kekse genauso verfahren.
8 Die Cookies können warm mit einer Kugel Vanilleeis oder kalt serviert werden.



MEHR OSTERN FÜRS GELD

HOFER

Da bin ich mir sicher.

DER OSTERHASE BACKT ZUM HOFER PREIS,–



Zutaten für 4 Portionen
- etwas MILFINA Teebutter
- 2 EL GOLDÄHREN Semmelbrösel
- 2 GOLDLAND Freilandeier
- 1 Prise Salz
- 120 g MILFINA Teebutter
- 120 g HAPPY HARVEST Feinkristallzucker
- 0,5 TL Zitronenschalen-Abrieb
- 120 g HAPPY HARVEST Weizenmehl, glatt
- etwas WIENER ZUCKER Staubzucker

Zubereitungsart

Die Form für das Osterlamm mit Butter einstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
Das Backrohr vorheizen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze).
In der Zwischenzeit die Eier trennen, das Eiklar mit etwas Salz steif schlagen.
Danach die Butter mit Zucker schaumig schlagen.
Eine Zitrone unter heißem Wasser abwaschen und die Schale fein abreiben.
Den Abrieb zum Eigelb geben. Die Eigelb-Masse und das Mehl nach und nach in die Butter rühren.
Am Schluss den Eischnee unterheben.
Mit einem Löffel den Teig vorsichtig in die Form füllen und diese mehrfach schütteln und auf der Arbeitsfläche aufstoßen, damit keine Luftblasen im Teig bleiben.
Anschließend im Ofen 30-35 Minuten goldbraun backen.

ZENKER
BACKFORMEN



ab Do., 03.04.
TIEFPREIS HIGHLIGHT
per Stück
4,99

TEFAL
HANDMIXER HT3108
300 W
2 Jahre Garantie



ab Do., 03.04.
~~49,99~~
UVP*
per Stück
19,99

*Beim Stattpreis handelt es sich um einen unverbindlich empfohlenen Verkaufspreis des Herstellers.

WIENER ZUCKER
STAUBZUCKER
500 g



per Packung
0,99
1,98/kg

GOLDLAND
FREILANDEIER
Gewichtsklasse L
10 Stk.



per Packung
2,99
0,30/Stück

MILFINA
BUTTER
250 g

IM KÜHLREGAL



-7%
per Stück ~~2,79~~
2,59
10,36/kg

GÜNSTIGER SEIT 10.03.2025

HAPPY HARVEST
MEHL GLATT
1 kg



per Packung
0,75

DER NEUE OSTER-KATALOG IST DA!

JETZT ONLINE BLÄTTERN



Bitte beachten Sie, dass sämtliche Aktionsartikel, im Unterschied zu unserem dauerhaft erhältlichen Sortiment, nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen. Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Preise inkl. Steuern und exkl. Flascheneinsatz (Pfand). Die „statt"-Preise waren unsere bisher gültigen Verkaufspreise. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf hofer.at/filialen zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet. Beim Kauf eines Elektro-/Elektronikartikels können Sie Zug um Zug ein Gerät gleichwertiger Art unentgeltlich in unserer Filiale zurückgeben. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

hofer.at

Frühlingsgemüse in Grün

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 Rezepte mit grünem Frühlingsgemüse.

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

Grüne Shakshuka mit Kräutern und pochiertem Ei



Die grüne Shakshuka begeistert mich sehr und zählt zu meinen Lieblingsgerichten im Frühling. Bei diesem Rezept ließ ich mich von einem Restaurantbesuch inspirieren, bei dem das Ei nicht direkt in die Shakshuka gegeben, sondern obendrauf serviert wurde. Diese Idee habe ich für meine Version übernommen. Das grüne Gemüse und die Kräuter verleihen dem Gericht frische Aromen, die Lust auf mehr machen und zum Experimentieren anregen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt: Wer Bärlauch mag, rührt etwa eine Handvoll fein gehackte Blätter in die Sauce. Dadurch wird's noch schmackhafter.
—— *Kerstin Grossbauer*

WEINTIPP
Shakshuka bedeutet so viel wie „Mischung" – ein klarer Fall für einen Wiener Gemischten Satz.

1 Portion
ZUBEREITUNG:
ca. 35 Minuten

SHAKSHUKA
1 Jungzwiebel
½ Stange Lauch
½ Stange Sellerie inkl. Grün
100 ml Wasser
½ Avocado
1 EL Minze *(gehackt)*
1 EL Petersilie *(gehackt)*
60 g Blattspinat
1 EL Sauerrahm

EINLAGE
½ kleine Zucchini
40 g Kichererbsen *(gekocht)*
20 g TK-Erbsen

TOPPING
1 mittleres Ei
1 TL Erbsenkresse

Öl, Salz, Pfeffer, Essig

1 Gemüse putzen. Jungzwiebel und Lauch in Ringe, Sellerie in kleine Stücke schneiden, Grün fein hacken und für das Topping beiseitestellen.
2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Jungzwiebel darin anschwitzen. Lauch und Sellerie zugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser ablöschen, kurz aufkochen. Avocado, Minze, Petersilie, 50 g vom Blattspinat und Rahm zugeben und 5 Minuten köcheln.
3 Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen. Shakshuka mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Zucchini in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abspülen. Zucchini, Kichererbsen, Erbsen und restlichen Blattspinat zur Shakshuka geben und untermischen. Shakshuka 5 Minuten köcheln, danach warm halten.
5 Wasser mit einer Prise Salz und einem Schuss Essig aufkochen, Hitze reduzieren. Ei in eine Schüssel schlagen, der Dotter muss dabei ganz bleiben. Ei ins Wasser gleiten und ca. 4 Minuten ziehen lassen. Mit einem Siebschöpfer vorsichtig herausheben, abtropfen lassen und auf die Shakshuka geben.
6 Shakshuka mit Erbsenkresse, Selleriegrün und Pfeffer bestreuen. Dazu passt Baguette.

TIPP
So geht's noch schneller: 200 g TK-Cremespinat in einem Topf erhitzen, mit gehackter Minze und Petersilie verfeinern, Einlage zugeben und kurz mitköcheln.





Ingwernudeln mit Pak Choi und Faschiertem



Heimischer Pak Choi ist ab April Thema am Markt und in Supermärkten. Sehr zu meiner Freude – ich liebe es damit zu kochen, weil er in jedes Gericht zwei Konsistenzen bringt: bissfeste Stiele und weiche Blätter. Vor diesem asiatischen Nudelgericht muss ich Sie übrigens warnen. Wann immer ich mehr davon koche, um etwas in die Redaktion als Mittagessen mitnehmen zu können, ertappe ich mich dabei, wie ich um den Kühlschrank herumschleiche – nur um irgendwann einzuknicken und einen großen Nachschlag zu holen. Was soll man halt auch tun, wenn das Ganze so gut geschmeckt.
—— *Susanne Jelinek*

4 Portionen
ZUBEREITUNG:
ca. 30 Minuten

600 g Pak Choi
40 g Ingwer
100 g Jungzwiebeln
4 gr. Knoblauchzehen
1 roter Chili
2 EL Pflanzenöl
500 g Rinderfaschiertes
(alt. Huhn, Schwein oder Veggie)
60 ml Sojasauce
4 EL Reisessig
400 g Udonnudeln
(siehe Tipp)
3 EL Sesam

WEINTIPP
Ein saftiger Zweigelt macht Lust auf mehr. Am besten leicht gekühlt!

1 Pak Choi in einzelne Blätter teilen. Helle Teile in Streifen schneiden, Blätter halbieren. Ingwer schälen, fein schneiden. Jungzwiebeln in Ringe schneiden, weiße und grüne Teile separat beiseitelegen. Knoblauch schälen und pressen. Chili entkernen und fein schneiden.
2 Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Faschiertes anbraten, bis es gut gebräunt und leicht knusprig ist. Sojasauce und Reisessig verrühren. Faschiertes mit etwa der Hälfte davon ablöschen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Pak-Choi-Streifen, Ingwer, weiße Jungzwiebelringe, Knoblauch und Chili anbraten (ca. 5 Minuten). Faschiertes zusammen mit Pak-Choi-Blättern unterrühren und weiterbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind.
4 Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Abgießen und mit restlicher Sauce mischen. Unter das Faschierte heben. Mit Sesam und Jungzwiebelgrün bestreuen.

TIPP
Probieren Sie das Gericht auch mal mit breiten Reisnudeln. Alternativ passt auch herkömmliche Pasta.

Grüne Frühlingspasta mit Burrata



Was ich besonders an diesem Gericht schätze, ist seine Wandelbarkeit. Wenn der Frühling voranschreitet, wandern mal junger Spinat, Bärlauch, Radieschenblätter oder sogar zarter Mangold in die Sauce. Doch ganz gleich welche Frühlingszutat zum Einsatz kommt – jede Variante überzeugt mit sattem Grün und köstlichem Geschmack.
—— *Melisa Hadzic*

WEINTIPP
Dazu passt ein Chardonnay mit etwas mehr Substanz, z.B. aus dem Burgenland.

4 Portionen,
ZUBEREITUNG:
ca. 30 Minuten

125 g Babyspinat
1 Bund Basilikum
100 g TK-Erbsen
500 g Rigatoni
1 Dose weiße Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan *(gerieben)*
Saft von ½ Zitrone
1 Burrata

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Chiliflocken

TIPP
Statt Basilikum eignet sich auch Bärlauch ausgezeichnet.

1 Babyspinat und Basilikum in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass die Blätter zusammenfallen. Sofort mit kaltem Wasser abspülen, ausdrücken und in einen hohen Messbecher geben.
2 Erbsen kurz kochen, abseihen, abschrecken und zum Spinat in den Messbecher geben.
3 Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit ca. 250 ml Kochwasser abschöpfen.
4 Während die Pasta kocht, Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch grob hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten, Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
5 Nudeln abgießen und zurück in den Topf geben.
6 Zwiebelmischung, Bohnen, Parmesan, ca. 100 ml Kochwasser und Zitronensaft ebenfalls in den Messbecher geben, Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Kochwasser zugeben.
7 Sauce zu den Nudeln geben und durchrühren. Sollte die Sauce zu sehr anziehen, etwas Kochwasser zugeben.
8 Rigatoni mit Burrata, Olivenöl und Chili garniert servieren.



MOHNBLUMEN
MIT HIMBEERGUSS

Der WOW Effekt

Jeden Monat stellen wir Ihnen ein Rezept vor, das Ihre Gäste zum Staunen und Schwärmen bringt. Gut vorzubereiten, ein Hingucker und unheimlich köstlich – eben WOW. Dieses Mal: zuckersüße Mohnblumen, denen niemand widerstehen kann (und will).

Rezept: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic **Foto:** Dieter Brasch

6 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

1 Pkg. Croissant- und Plunderteig *(400 g)*
1 mittleres Ei *(verquirlt)*

FÜLLE
50 g Mohn *(gemahlen)*
75 ml Milch
10 g Semmelbrösel
10 g Staubzucker
15 g Himbeermarmelade

TOPPING
100 g Staubzucker
25 ml Milch
½ TL Himbeermarmelade
1 EL Mohn *(gemahlen)*

1 Für die Fülle Mohn mit Milch erwärmen. Semmelbrösel, Zucker und Marmelade zugeben und gut vermischen. Fülle auskühlen lassen.
2 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Mohnfülle in einen Dressiersack mit Lochtülle (Ø ca. 5 cm) füllen.
3 Teig aufrollen und in 6 Stücke (12 x 12 cm) schneiden. Mohnfülle auf das obere Drittel eines Teigstücks dressieren. Teig von oben über die Fülle klappen und leicht andrücken. Untere Teighälfte fünf Mal senkrecht bis zur Fülle einschneiden. Teig vollständig aufrollen und mit einem Holzstäbchen zwischen den Einschnitten eindrücken. Rolle zu einem Kranz formen, Enden zusammenzwicken und verschließen. Mit den Fingerspitzen Blütenblätter formen. Vorgang mit restlichen Teigstücken wiederholen.
4 Blumen auf das Blech legen, mit verquirltem Ei bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, vom Blech ziehen und auskühlen lassen.
5 Für den Guss Staubzucker mit Milch und Marmelade glatt verrühren. Blumen in den Guss tunken, abtropfen lassen und mit Mohn bestreuen.

TIPPS
- Süßer wird's, wenn der Himbeerguss dicker ist. Dazu Guss etwas weniger Milch beimengen.
- Alternativ Mohn gegen geriebene Nüsse tauschen, Fülle wie beschrieben zubereiten.

Videoanleitung für die schönsten Mohnblumen: *GUSTO.at/mohnblumen*

WERBUNG

FEINSTER GENUSS, PERFEKT FÜR DEN OSTERBRUNCH

Mit dem frischen Tante Fanny Butter-Croissant- & Plunderteig bringen Sie die Tradition des feinen Gebäckhandwerks direkt in Ihre Küche. Der Teig mit feiner Butter und Hefe sorgt dafür, dass Croissants und Plunderstücke perfekt gelingen. Verwöhnen Sie Ihre Liebsten zu Ostern und zaubern Sie im Handumdrehen eine Köstlichkeit für Ihren Osterbrunch.
Tante Fanny – einfach fannytastisch!



Alle weiteren Infos finden Sie auf www.tantefanny.at





1 X COTTAGE CHEESE, VIER IDEEN

In unserer neuen Rubrik „Produktvielfalt“ zeigen wir, wie abwechslungsreich man eine Zutat unterschiedlichsten Bedürfnissen und Anlässen entsprechend verwenden kann: vom Frühstück und unkomplizierten Lunch bis zum Dinner und als süße Nachspeise. Dieses Mal im Fokus: das Proteinwunder Cottage Cheese.

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

Cottage Cheese wurde jahrzehntelang in einem Atemzug mit Diäten erwähnt. Der körnige Frischkäse (der oft Hüttenkäse genannt wird, was aber eigentlich nur ein Markenname des Käseproduzenten Hochland ist) überzeugte eher mit seiner niedrigen Kalorienzahl als mit seinem Genusspotenzial. In den vergangenen Monaten wurde das Abnehmthema jedoch von zwei ganz anderen Aspekten abgelöst: Viel Protein und hohe Wandelbarkeit sind jetzt die Einser-Assoziationen. Nicht gerade unschuldig an dem Imagewandel sind ernährungsbewusste Food-Influencer, die auf der Suche nach eiweißreichen Gerichten mit dem Frischkäse hemmungslos experimentiert und die Ergebnisse mit der Öffentlichkeit geteilt haben. Mittlerweile kann man sicher sagen: Noch nie war Cottage Cheese so beliebt wie jetzt.

Auch GUSTO ist auf den Geschmack gekommen. Wir haben in unserer Testküche tagelang die angesagtesten Cottage-Cheese-Kreationen getestet, die besten ausgewählt und verfeinert.

So viel ist fix: Wer ein Packerl Cottage Cheese im Kühlschrank hat, kann damit überraschend abwechslungsreich kochen.

Glatt gemixt und mit etwas Öl und Gewürzen aromatisiert wird daraus etwa eine herrliche Bowl-Basis oder ein Dip für Antipasti und Gemüse. Es braucht zudem nur noch Eier, um die unheimlich proteinreichen und köstlichen Wraps von S. 30 zuzubereiten. Die unkompliziertesten Ruckzuck-Bagels (S. 33) mit überraschender Flaumigkeit sind damit ebenfalls keine Hexerei. Und wer auf die Linie schaut, aber Gusto auf Pizza hat, kann sich mit einem Cottage-Cheese-Boden helfen.

Unser Urteil: Dieses Produkt hat sich das Prädikat „Wandelbarkeit“ mehr als verdient.

COTTAGE-CHEESE-BROWNIES

9 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 35 Minuten

200 g Cottage Cheese
100 g dunkle Schokolade *(70 %)*
50 g Butter *(geschmolzen)*
100 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Kakao
½ Pkg. Backpulver
120 g glattes Mehl
1 Prise Salz
2 mittlere Eier *(verquirlt)*
1 EL Vollmilch-Schokodrops *(grob gehackt)*
1 EL Zartbitter-Schokodrops *(grob gehackt)*

Butter

1 Cottage Cheese mit dem Stabmixer fein pürieren. Schokolade über Wasserdampf schmelzen und glattrühren.
2 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Form (18 x 16 cm) mit Butter ausstreichen.
3 Cottage Cheese mit Schokolade, Butter, Zuckersorten, Kakao, Backpulver, Mehl und Salz gut vermischen. Eier zugeben und unterheben.
4 Masse in der Form glatt verstreichen, mit Schokodrops bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 18 Minuten backen.
5 Herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

TIPP
Die Brownies sind im Kern weich. Bäckt man sie 1 bis 2 Minuten kürzer, sind sie noch saftiger.





COTTAGE-CHEESE-WRAP

1 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

200 g Cottage Cheese
2 mittlere Eier

FÜLLE
1 Hand voll Salatblätter
1 Paradeiser
½ Midi-Gurke
2 Radieschen
50 g Frischkäse
100 g Räucherlachs
1 TL Kapern

SAUCE
1 EL Dijon-Senf
1 EL Honig
1 EL Joghurt
1 TL Dille *(gehackt)*
Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Dille (gehackt)

1. Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Cottage Cheese und Eier mit dem Stabmixer pürieren. Masse auf das Blech gießen und mit einem Teigschaber in rechteckige Form bringen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Währenddessen die Fülle vorbereiten. Salat in grobe Stücke, Paradeiser, Gurke und Radieschen in feine Scheiben schneiden.
3. Für die Sauce alle Zutaten glatt verrühren.
4. Wenn der Wrap ausgekühlt ist, eventuelle dunkle Ränder wegschneiden, sodass ein Rechteck mit geraden Kanten entsteht. Wrap mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs, Salat, Paradeisern, Gurken, Radieschen und Kapern belegen. Mit Sauce beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Dille würzen und aufrollen.

TIPPS
- Da der Wrap ohne Mehl auskommt, ist er glutenfrei. Zudem ist er sehr proteinreich.
- Sie können den Wrap nach Lust und Laune (bzw. je nachdem, was der Kühlschrank hergibt) füllen.





COTTAGE-CHEESE-PIZZA

1 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 50 Minuten

200 g Cottage Cheese
2 mittlere Eier
35 g glattes Mehl

BELAG
125 g Paradeiserstücke *(aus der Dose)*
½ TL Oregano
75 g Mozzarella *(gerieben)*
8 Scheiben Salami

Salz, Pfeffer, Basilikumblätter

1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2 Für den Boden Cottage Cheese, Eier und Mehl verrühren. Masse auf das Blech gießen und mit einem Teigschaber in runde Form (Ø 24 cm) bringen. Boden im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen, herausnehmen.
3 Währenddessen Paradeiserstücke mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4 Paradeissauce gleichmäßig auf den Teig streichen, Mozzarella drüberstreuen und mit Salami belegen. Pizza weitere 10 Minuten (mittlere Schiene) fertig backen. Der Teigrand sollte knusprig und gebräunt sein. Herausnehmen, mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

TIPPS
- Wenn Sie die Sauce nicht stückig mögen, Paradeiser kurz mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Pizza lässt sich beliebig belegen, jedoch nicht zu viel Belag wählen, da der Teig dünn ist und Stabilität verlieren könnte.

COTTAGE-CHEESE-BAGELS

8 Stück
ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

TEIG
450 g Cottage Cheese
250 g glattes Mehl
1 Pkg. Backpulver
1 TL Salz

ZUM BESTREICHEN
1 mittleres Ei *(verquirlt)*

Sesam (schwarz und weiß), Mohn (ganz)

1. Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Cottage Cheese mit dem Stabmixer fein pürieren und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu jeweils 20 cm langen Strängen formen. Strangenden miteinander verschließen. Das Loch sollte vor dem Backen ca. 4 cm groß sein.
4. Bagels auf das Blech legen, mit Ei bestreichen, mit Sesam und Mohn bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

TIPP
Wenn der Teig zu klebrig ist, 1 EL Mehl einarbeiten sowie Arbeitsfläche und Hände mit wenig Mehl bestauben.

Das Videotutorial zu unseren Bagels: *GUSTO.at/cottage-cheese-bagels*



FÜR DIE KÜCHE GEBOREN

Wer den Familiennamen Süss trägt, von Freunden Sweety gerufen wird und in einer Gastronomiefamilie aufwächst – für den ist der Weg in die (Profi-)Küche nicht mehr allzu weit. Dabei vereint der 25-jährige Mühlviertler Dominik Süss zwei Welten mit Leichtigkeit: die Generation Wirtshaus und die Generation YouTube.

Fotos: Brandstätter Verlag / Kevin Ilse **Interview:** Susanne Jelinek
Rezepte: Dominik Süss



Kam für Sie als Kind einer Wirtshausfamilie jemals eine andere Karriere infrage?
Ich bin unglaublich dankbar, dass ich durch meine Eltern in den schönsten Beruf der Welt gekommen bin. Gastgeber zu sein und Menschen eine schöne Zeit zu bereiten, sei es im Gasthof Süss oder auf Social Media, ist für mich das Beste, was es gibt. Denn Essen ist einfach das Großartigste auf der Welt! Aber prinzipiell: Mit 15 Jahren entscheiden zu sollen, was man sein Leben lang macht, ist vielleicht falsch gedacht. Heute haben wir die Freiheit, den Beruf zu wechseln, wenn es sich richtig anfühlt. Das Leben ist eine Reise – wir dürfen uns immer wieder neu erfinden, um das zu tun, was uns glücklich macht.

In welchen Restaurants haben Sie bisher, abgesehen vom Gasthof Süss, gearbeitet?
Meine Lehre habe ich im Hotel Guglwald gemacht, dann war ich unter anderem noch im Ischgl Trofana Royal und im Tian am Arlberg. Jede dieser Stationen hat mich sowohl kulinarisch als auch persönlich stark geprägt. Ich habe dadurch wertvolle Erfahrungen mitgenommen.

Sie haben auch in Vancouver und Kopenhagen gearbeitet – wie empfinden Sie die Zeit dort rückblickend?
Als unglaublich prägend. Es war sicher die härteste Zeit meines bisherigen Lebens, aber auch die beste Entscheidung. Einsamkeit, Selbstzweifel – das gehört bei so etwas dazu. Aber hinter den größten Herausforderungen warten auch die größten Belohnungen auf uns. Ich rate jedem, ob 16 oder 60, mal eine Zeit im Ausland zu leben. Es verändert den Blick und lässt danach Herausforderungen viel kleiner erscheinen.

Ist damals ihr Spitzname Sweety entstanden?
Nein, der ist schon in meiner Lehrzeit aufgekommen. Das war bei meinem Familiennamen irgendwie aufgelegt.

In Ihrem ersten Kochbuch gibt es ein veganes Tatar, das Ihren (Spitz-)Namen trägt. Ist es Ihnen ein Anliegen, pflanzliche Küche in das Wirtshaus der Eltern zu bringen?
Mir ist pflanzliche Ernährung aus vielen Gründen wichtig. Sie ist gesund für den Körper,









schont die Umwelt und ist ethisch korrekt gegenüber Tieren. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, den Menschen tolle pflanzliche Schmankerl näherzubringen. Nicht als Verzicht, sondern als Genuss!

Gibt es noch andere Dinge, die Sie im Gasthof verändern möchten?
Bei uns passiert ständig etwas Neues. Jeden Tag! Meine Eltern führen unseren Betrieb, und wir haben das beste Team. Jeder kann sich einbringen, genau wie ich es mache. Aber meistens sind meine Eltern froh, wenn ich nicht jeden Tag mit einer neuen Idee komme *(lacht)*. Wir konzentrieren uns darauf, das Gästeerlebnis noch besser zu machen. Auch für weit angereiste Besucher wollen wir einzigartige Erlebnisse schaffen. Man kann bei uns ein komplettes Wochenende verbringen, im Gasthof übernachten und Gerichte aus meinem neuen Kochbuch genießen – wir schaffen ein Rundum-Paket.

Wie ist es für Sie, mit Ihren Eltern *(Bild unten)* so eng zusammenzuarbeiten?
Zwei Generationen haben immer unterschiedliche Ansichten, das ist ganz normal. Oft hört man die Klischees, dass die Jungen nichts tun oder keinen Respekt haben, und die Alten die neuen Ideen nicht verstehen. Ich finde, wir sollten viel mehr Respekt voreinander haben. Wir können so viel voneinander lernen – sei es durch die Erfahrung der älteren Generation oder durch die neuen Ideen, die wir Jungen einbringen. Es geht darum, zusammenzuarbeiten und voneinander zu profitieren.

GUSTO-Empfehlung

„Einfach herzhaft & süß“: das erste Buch von Dominik Süss mit seinen beliebtesten Rezepten und persönlichen Einblicken. **Brandstätter, € 30,–**



5-MINUTEN-BROT

Das allererste Rezept, mit dem Dominik Süss auf Social Media bekannt wurde. „Noch heute bekomme ich laufend Bilder, wenn jemand mein Brot nachgebacken hat. Schicken Sie doch auch gerne eines auf Instagram, ich würde mich freuen.“

Für 1 Kastenform *(ca. 27 x 10 cm)*

450 ml Wasser *(warm)*
1 Würfel Germ
(ca. 42 g; zimmerwarm)
500 g Dinkelvollkornmehl
(oder anderes Vollkornmehl)
160 g gemischte Samen und Kerne *(z. B. je 40 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Walnüsse)*
5 EL Balsamico
1 EL Honig
3 TL Salz

Butter und Mehl für die Form

1 Das warme Wasser in eine große Schüssel geben und Germ hineinbröckeln. Mit einem Löffel verrühren, bis sich die Germ aufgelöst hat.
2 Alle weiteren Zutaten dazugeben und mit einem Löffel oder einem Handrührgerät (Knethaken) gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Das dauert etwa 3–4 Minuten.
3 Die Kastenform gut einfetten und mehlieren, den Teig hineinfüllen. Nach Belieben ein paar zusätzliche Samen oder Kerne oben auf dem Teig verteilen.
4 Die Kastenform auf unterster Schiene in den kalten Backofen schieben. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) einstellen und das Brot etwa 60 Minuten backen.
5 Darauf achten, dass das Brot während des Backens nicht zu dunkel wird. Wenn es zu braun wird, mit etwas Alufolie abdecken oder die Temperatur reduzieren.

TIPP

Bevor Sie die Form in den Ofen stellen, klopfen Sie sie ein paar Mal sanft auf die Arbeitsfläche, um größere Luftblasen im Teig zu vermeiden. Das sorgt für eine gleichmäßige Krume und ein besonders fluffiges Brot.

ZUM VARIIEREN

Sie können ganz verschiedene Kerne, Nüsse oder Samen verwenden, um dem Brot einen persönlichen Touch zu verleihen.

SELBSTGEMACHTER ZITRONEN-RICOTTA

Perfekt zur Jause auf frisch gebackenem Brot oder als Topping auf einem frischen Salat!



1 l Vollmilch
250 ml Schlagobers
100 ml Zitronensaft
2 EL Olivenöl
5–10 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle
3 Prisen Salz
Abrieb von 1 Zitrone

1 Die Milch und das Obers in einen Edelstahltopf geben und auf 72 °C erhitzen. Den Zitronensaft langsam am Topfrand einfließen lassen und die Mischung weiter auf 83–85 °C erhitzen. Sanft umrühren, damit die Milch gerinnt, was nach ca. 10 Minuten passieren sollte.

2 Den Ricotta durch ein Sieb oder Käsetuch abseihen. Im Kühlschrank abkühlen lassen und mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

TIPP
Seien Sie mutig mit der Zitronenmenge und der Temperatur!

SCHON GEWUSST?
Molke ist die Flüssigkeit, die nach dem Gerinnen der Milch übrig bleibt. Sie lässt sich vielseitig verwenden und ist ein toller Proteinlieferant, zum Beispiel in selbstgemachtem Brot, als Basis für Suppen und Smoothies – oder mit Eiswürfeln als erfrischendes Getränk.

SWEETYS VEGANES BEEF TATAR

4 Portionen

500 g gemischte Pilze *(Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake)*
120 g rote Paprika
180 g rote Zwiebeln
180 g Rote Rüben
100 g Knollensellerie
100 ml Rote-Rüben-Saft
35 g Essiggurken
35 g Kapern
35 g Weinbrand
35 g Olivenöl *(plus Öl zum Anbraten)*
35 g Zucker
35 g Zitronensaft
30 g Senf
100 g Ketchup
15 g Tabasco
5 g Paprikapulver

ZUM ANRICHTEN
8 Radieschen *(in Scheiben)*

SCHNITTLAUCHÖL
200 g Schnittlauch
300 g Sonnenblumenöl

VEGANE SCHNITTLAUCHMAYO
40 ml Sojamilch *(ungesüßt)*
2 TL Salz
200 ml Schnittlauchöl

Salz, Pfeffer



1 Gemischte Pilze, Paprika, Zwiebeln, Rote Rüben und Sellerie gründlich säubern bzw. schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
2 Die Pilz- und Gemüsestücke in einer großen Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. So lange braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist und leichte Röstaromen entstehen.
3 Den Rote-Rüben-Saft hinzufügen und leicht einkochen lassen. Gut abkühlen lassen.
4 Essiggurken und Kapern fein schneiden und unter die Gemüsemasse heben. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren und unter das Tatar mischen. In einem Standmixer auf die typische Tatargröße zerkleinern oder alternativ faschieren.
5 Das Tatar mithilfe eines Rings (z. B. eines großen Keksausstechers) anrichten und mit Radieschenscheiben und Schnittlauchmayo *(siehe unten)* toppen.

SCHNITTLAUCHÖL

Schnittlauch klein schneiden. Mit dem Öl 10 Minuten auf hoher Stufe mixen. Durch ein feines Haarsieb passieren und sofort abkühlen lassen, entweder im Eisbad oder kurz im Gefrierfach. Das Öl ist sofort verwendbar.

SCHNITTLAUCHMAYO

1 Die Sojamilch in einen schmalen Mixbehälter geben und das Salz hinzufügen. Das Schnittlauchöl langsam in einem dünnen Strahl einfließen lassen, währenddessen mit dem Stabmixer durchgehend mixen.
2 Eventuell einen Spritzer Wasser oder mehr Sojamilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

BUTTERMILK FRIED CHICKEN

Backhendl hoch 100! „Ich habe sechs Monate in Vancouver gelebt und gearbeitet. Und was die Nordamerikaner richtig gut können, ist Buttermilk Fried Chicken. Das Rezept dafür habe ich mir vom Koch des besten Chickens der Stadt ausführlich erklären lassen.“ Wollen Sie es typisch kanadisch machen, träufeln Sie am Schluss Ahornsirup darüber.

4 Portionen

1,2 kg Hühnerfleisch
(Schenkel oder Keulen ohne Knochen)
1 l hoch erhitzbares Öl

MARINADE
480 ml Buttermilch
140 ml Essiggurkenwasser
1 Ei *(groß)*
3 Knoblauchzehen
(geschält, zerdrückt)
1 TL Salz

PANADE
180 g Mehl
80 g Kartoffelstärke
2 EL Maisstärke
2 EL Backpulver
2 EL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
2 EL schwarzer Pfeffer
(frisch gemahlen)
2 TL Knoblauchpulver
2 TL Zwiebelpulver
2 TL Oregano *(getrocknet)*
2 TL Salz

—

Salz



1 Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel verrühren. Das Fleisch in die Marinade legen, dabei darauf achten, dass jedes Stück vollständig bedeckt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 30 Minuten bis zu 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Ein Backblech mit einem Gitter darauf zum Auflegen vorbereiten. In einem großen Schmortopf das Öl auf 220 °C erhitzen (die Temperatur wird sinken, sobald das Huhn hineingegeben wird).

3 In einer großen Schüssel alle Zutaten für die Panade mischen. 3 EL Buttermilchmarinade hinzufügen und mit den Fingern vermengen, um kleine Klumpen zu erzeugen. Überschüssige Marinade von den Hühnerstücken abschütteln und das Fleisch in der Panade wenden. Panade gut andrücken, die Hühnerstücke kräftig schütteln und noch einmal fest in die Panade drücken, um alle Ritzen zu füllen. Nochmals schütteln und auf das Gitter legen.

4 Hühnerstücke portionsweise ins heiße Öl geben, darauf achten, dass sie nicht am Boden kleben oder aneinanderhaften. Hitze anpassen, um die Öltemperatur bei 165 °C zu halten. Die Stücke 5 Minuten frittieren, ohne sie zu berühren, dann wenden und 4–5 Minuten weiterfrittieren, bis sie rundum goldbraun sind. Zum Abtropfen auf das Gitter legen und sofort mit Salz bestreuen. Eventuell 5 Minuten im Ofen bei 160 °C (Umluft) warm halten bzw. fertig garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 74 °C erreicht.

TIPP
Das Backhendl passt mit Chilimayo und Coleslaw perfekt in Burger Buns – wer’s traditionell mag, serviert es mit einem Kartoffelsalat.



5-MINUTEN-SCHOKO-BECHERKUCHEN

Einer der absoluten Lieblinge von Dominik Süss. „Der erinnert mich sofort an meine Tante Marianne!“

1 Kranzform *(26 cm Ø)*
1 Becher = 250-g-Sauerrahmbecher

3 Eier
1 Becher Zucker
1 Becher Sauerrahm
1 Becher Mehl
1 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillezucker
½ Becher neutrales Öl
1 Becher Kokosflocken
1 Becher Trinkkakao *(granuliert)*

Butter und Mehl für die Form

1 Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2 Eier und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Sauerrahm, Mehl und Backpulver dazugeben, zusammen mit Vanillezucker und Öl unterrühren und alles gut vermengen. Zum Schluss die Kokosflocken und den Trinkkakao dazugeben und kurz verrühren.
3 Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kranzform füllen. Im Ofen etwa 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe nicht vergessen). Auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

TIPP
Nach dem Stürzen den Kuchen mit Staubzucker bestäuben. Er bleibt abgedeckt mehrere Tage saftig!

Inhalte, die guttun

Sichern Sie sich Ihr Abo zum Aktionspreis
und lesen Sie 6 Monate günstiger.

SONNTAGS-ABO

Lesevergnügen am Sonntag

- Sonntags die gedruckte Zeitung
- Porträts, Kolumnen, Debatten
- Vergünstigtes Angebot für 6 Monate

35,99 €

STATT 101,94 €
für 6 Monate



© Adobe Stock

Die Presse
am Sonntag

Jetzt abonnieren:
diepresse.com/sonntagsabo

DREIMAL HERZHAFT, DREIMAL SÜSS – IMMER CREMIG

Für unseren Workshop mit Leserinnen und Lesern kreierte GUSTO-Köchin Charlotte Cerny cremige Köstlichkeiten, die jeden Osterbrunch zu einem Highlight machen.

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





OSTER-SCHOKOROULADE

12 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde
ZUM KÜHLEN: mind. 2 Stunden

BISKUIT
7 mittlere Eier
150 g Feinkristallzucker
60 g glattes Mehl
30 g Kakao

FÜLLE
50 g Haselnüsse
50 g Kekse
(Cantuccini, Butterkekse)
50 g Oster-Schokolade-Eier

CREME
250 ml Schlagobers
250 g Mascarpone
20 g Staubzucker
1 Pkg. Vanillezucker
150 g dunkle Kuvertüre *(geschmolzen)*

DEKO
4 EL Vollmilchkuvertüre *(geschmolzen)*
100 g Oster-Schokolade-Eier

Salz, Kristallzucker

1 Für das Biskuit Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Eier trennen. Eiklar mit 100 g vom Zucker und 1 Prise Salz zu cremigem Schnee schlagen. Dotter mit restlichem Zucker hellcremig mixen. Schnee unter die Dottermasse heben. Mehl und Kakao sieben und vorsichtig einrühren. Masse auf dem Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 17 Minuten backen.
2 Herausnehmen und auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen und das Biskuit samt Tuch einrollen. Auskühlen lassen.
3 Nüsse auf einem Backblech verteilen und im Rohr ca. 10 Minuten rösten. Heiß in ein Geschirrtuch einschlagen und aneinander reiben, bis sich die Schale löst. Nüsse hacken.
4 Kekse grob zerbröseln. 1 EL davon für die Deko beiseitestellen. Schoko-Eier grob hacken.
5 Für die Creme Schlagobers cremig mixen. Mascarpone, Staubzucker und Vanillezucker untermixen. Schokolade einmixen.
6 Biskuit vorsichtig aufrollen und mit drei Viertel der Mascarponecreme bestreichen. Mit gehackten Schoko-Eiern, einigen Keksen und den Nüssen bestreuen. Roulade einrollen und für mindestens 2 Stunden kühl stellen.
7 Für die Deko die Roulade mit der übrigen Creme bestreichen und mit der Kuvertüre beträufeln. Mit Schoko-Eiern und restlichen Keksen verzieren.

PRODUKTTIPP
Bei unserem Workshop haben wir das Schlagobers durch 250 g Qimiq Whip Schoko (gut gekühlt) ersetzt.

REINDLING MIT MARZIPAN-NUSS-CREME

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

GERMTEIG
500 g glattes Mehl
1 Pkg. Trockengerm
60 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
60 g weiche Butter
250 ml warme Milch
1 mittleres Ei
1 Pkg. Vanillezucker
100 g Marzipan *(gerieben)*
150 g Nüsse *(gerieben)*
1 TL Zimt

GLASUR
80 g Staubzucker
2 EL Zitronensaft

FÜLLE
200 ml Milch
2 EL Feinkristallzucker

DEKO
2 EL Mandelblättchen

Butter (zerlassen), Mehl

PRODUKTTIPP
Bei unserem Workshop haben wir die Fülle mit 250 g Qimiq-Sahne-Basis (statt Milch und Zimt) und 40 g Feinkristallzucker zubereitet.

1. Für den Teig alle Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Gugelhupf-Form mit Butter ausstreichen.
3. Für die Fülle Milch, Zuckersorten und Marzipan erwärmen, bis das Marzipan größtenteils aufgelöst ist. Nüsse und Zimt unterrühren. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 42 x 35 cm) ausrollen. Fülle darauf verstreichen. Teig von unten nach oben über die Fülle möglichst eng einrollen. Rolle in die Form legen. Mit Butter bestreichen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Reindling im Rohr (unterste Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten goldbraun backen. (Nach ca. 20 Minuten Backzeit den Kuchen locker mit Alufolie abdecken.) Herausnehmen und 10 Minuten überkühlen lassen.
6. Reindling aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
7. Für die Glasur Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren und den Reindling damit beträufeln.
8. Für die Deko die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Den Reindling damit bestreuen.





DUNKLE SCHOKO-MOUSSE

6 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 15 Minuten
ZUM KÜHLEN: ca. 5 Stunden

170 g dunkle Kuvertüre *(60 % Kakao)*
350 ml Schlagobers
50 g Feinkristallzucker
20 ml Rum *(optional)*

DEKO
100 g Vollmilch-Kuvertüre *(geschmolzen)*
80 g Himbeeren

1 Kuvertüre und 100 ml vom Obers schmelzen und vom Herd nehmen. Übriges Obers, Zucker und (falls verwendet) Rum cremig mixen. Kuvertüremischung zugeben und einmixen.
2 Schokomousse in Kaffeetassen abfüllen und ca. 5 Stunden kühlen (oder über Nacht).
3 Mousse mit einer dünnen Schicht Kuvertüre bestreichen und mit Himbeeren belegen. Kurz kühl stellen, bis die Kuvertüre fest ist.

TIPP
Durch die Kuvertüreschicht an der Oberfläche bekommt die Mousse einen leichten „Knack“, ähnlich wie bei Crème brûlée.

PRODUKTTIPP
Im Workshop haben wir 250 ml des Obers mit 250 g Qimiq Whip Konditorcreme (gut gekühlt) ersetzt. In dem Fall Kuvertüre ohne Obers schmelzen, 100 ml Obers cremig mixen, QimiQ aufschlagen.

QimiQ DIE ERSTE SAHNE-BASIS

WERBUNG

WHIP WHIP MIT QIMIQ

Mousses, Cremen, Eclairs, Tartelettes – mit QimiQ Whip gelingt’s im Handumdrehen. Einfach Packung aufschneiden, kaltes QimiQ Whip mit einem Mixer oder einer Rührmaschine leicht anschlagen, beliebige Zutaten zugeben und bis zum gewünschten Volumen aufschlagen. Gibt’s in den Geschmacksrichtungen Natur, Vanille, Schokolade und Kaffee. *qimiq.com*





FRÜHLINGSOMELETTE MIT BÄRLAUCH UND SPINAT

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

10 mittlere Eier
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
½ TL Paprikapulver
¼ TL Muskat *(gerieben)*
2 Zwiebeln
1 EL Butter
je 100 g Bärlauch und Baby-Spinat
100 g Erbsen
250 g Doppelrahm-Frischkäse
200 g Bergkäse *(gerieben)*

Butter

1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pfanne oder Auflaufform (Ø 22–24 cm) mit Butter ausstreichen.

2 Eier und Gewürze mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten verrühren. Zwiebeln schälen und fein schneiden. In der Butter ca. 10 Minuten braten, bis sie braun sind. Bärlauch grob hacken, mit Spinat und Erbsen unterrühren. Spinat zusammenfallen lassen. Mischung in eine Schüssel geben, Frischkäse unterrühren. Mischung mit den Eiern und dem Bergkäse verrühren.

3 Masse in die vorbereitete Pfanne füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 35 Minuten goldbraun backen.

— *Dazu passen ein bunter Frühlings-, Gurken-Rahm- oder Schwarzwurzelsalat.*

PRODUKTTIPP

Bei unserem Workshop haben wir den Frischkäse mit 250 g Qimiq Sahne-Basis ersetzt.

SPARGEL-EIERSALAT IM GLAS

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

6 grüne Spargelstangen
4 mittlere Eier *(hart gekocht)*
4 Essiggurkerl
6 Radieschen mit Grün
200 g griechisches Joghurt
4 EL Mayonnaise
4 EL Sauerrahm
1 TL Senf
4 EL Kren *(gerissen)*
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
4 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Dille *(gehackt)*
6 Garnelen
1 EL Zitronensaft
½ TL Paprikapulver *(geräuchert)*

Salz, Pfeffer, Olivenöl

1 Spargelenden wegschneiden (ca. 3 cm). Spargel in Salzwasser al dente kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Spargelspitzen für die Deko abschneiden und beiseitestellen. Übrigen Spargel klein schneiden.
2 Eier schälen und hacken. Gurkerl fein hacken. Radieschen samt Grün halbieren (kleine ganz lassen) und für die Deko beiseitestellen.
3 Joghurt, Mayonnaise, Sauerrahm, Senf, Kren, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Spargel, Eier und Gurkerl untermischen. Salat in Gläser füllen.
4 Garnelen mit Zitronensaft und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ca. 2 EL Olivenöl beidseitig kurz und scharf anbraten.
5 Salat mit Radieschen, Spargelspitzen und Garnelen garnieren.

PRODUKTTIPP
Beim Workshop haben wir statt des Joghurts 250 g Qimiq Whip oder Classic (gut gekühlt) verwendet. In diesem Fall den Sauerrahm halbieren.



WERBUNG

COOK IT COOL MIT QIMIQ CLASSIC

Aufstriche, Cremen, Dressings, Dips, Füllungen, Terrinen und sogar Mayonnaisen ohne Ei – QimiQ Classic eignet sich perfekt für die kalte süße und pikante Küche. Durch die einzigartige Rezeptur und die Kombination aus Sahne (99 %) und Gelatine (1 %) sparen Sie Zeit beim Kochen und Backen sowie Fett und Zutaten. *qimiq.com*





WHIPPED RICOTTA MIT KNUSPRIGER MORTADELLA

6 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

100 g Mortadella
1 EL Honig
½ TL Chiliflocken
250 g Doppelrahm-Frischkäse
250 g Ricotta
2 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Marinade von den Cornichons
1 EL Marinade von den Kapernbeeren
1 EL Marinade von den Jalapeño-Scheiben
1 EL Cornichons
1 EL Jalapeño-Scheiben *(sauer eingelegt)*
1 EL Kapernbeeren

Salz, Pfeffer

1 Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2 Mortadella in feine Streifen schneiden und gleichmäßig (nicht übereinander) am Blech verteilen. Honig und Chiliflocken vermischen und kurz aufkochen.
3 Mortadella im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten knusprig backen. Nach ca. 8 Minuten mit der Hälfte des Chilihonigs beträufeln und vermischen. Mortadella ca. 2 Minuten fertig backen und herausnehmen. Gut vermischen, damit nichts am Backpapier kleben bleibt und auskühlen lassen.
4 Frischkäse ca. 3 Minuten luftig cremig schlagen. Ricotta unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Marinaden unterrühren. Creme auf einem Teller verstreichen.
5 Cornichons in dünne Scheiben schneiden.
6 Mortadella, Cornichons, Jalapeños und Kapern darauf verteilen. Mit übrigem Honig beträufeln.

— *Mit getoastetem Brot, Focaccia oder Baguette genießen.*

PRODUKTTIPP
Bei unserem Workshop haben wir statt des Frischkäses 250 g Qimiq Whip Natur (gut gekühlt) vewendet.

OSTERN kann kommen















Mehr über **QimiQ** lesen Sie auf **qimiq.com**

Beim Koch- und Backworkshop von QimiQ zauberten Leserinnen und Leser in der GUSTO-Küche pikante und süße Köstlichkeiten für Ostereinladungen.

Fotos: © Barbara Eidler-Ster

Rühren, schnipseln, dekorieren: Beim frühlingshaften Workshop von und mit QimiQ ging es in der GUSTO-Küche hoch und vor allem überaus kreativ her. Acht Gewinner:innen und ihre Begleitungen lernten von GUSTO-Köchin und -Rezeptkreateurin Charlotte Cerny, wie sie mit QimiQ gelingsichere, unwiderstehlich schmackhafte Gerichte zubereiten können. Dabei lernten die Hobbyköchinnen und -köche die vielfältig einsetzbaren Naturprodukte des Salzburger Familienunternehmens kennen. Ob mit QimiQ Whip Schoko, Vanille oder Kaffee, der Sahnebasis oder dem Whip Klassiker, ob für Reindling, Eiersalat oder Mousse: Jedes Rezept begeisterte die Teilnehmer:innen. Ein weiteres Highlight: Im Studio neben der Küche hatte Fotografin Barbara Eidler-Ster ein Fotoset aufgebaut, in dem die kulinarischen Kreationen der Hobbyköchinnen und -köche professionell in Szene gesetzt wurden. Die spannenden Einblicke in die Entstehung einer Food-Fotostrecke nahmen die Teilnehmenden genauso gerne mit nach Hause wie den prall gefüllten Goodie-Bag mit den besten QimiQ-Produkten. So kann die nächste Ostereinladung kommen!





DIE BESTE SAUCE HOLLANDAISE

Text: Melisa Hadzic

Wer sich mit den österreichischen Google-Trends zum Suchbegriff „Sauce Hollandaise“ beschäftigt, entdeckt ein Muster, so zuverlässig wiederkehrend wie der Osterhase: eine massiv markante Spitze, Jahr für Jahr rund um Ostern und die Spargelsaison. Amüsantes Detail: Parallel dazu liegt auch stets die Suchanfrage „Sauce Hollandaise idiotensicher“ im Trend. Ein Indiz dafür, welche (Ehr-)Furcht die Zubereitung der Sauce bei Nicht-Profis auslöst.

WAS DIE HOLLÄNDER DAMIT ZU TUN HABEN

Obwohl der Name vermuten lässt, dass der Ursprung irgendwo zwischen Tulpen, Windmühlen und Grachten liegt, ist die Herkunft der Hollandaise weiter südlich zu verorten. Die Sauce gehört zu den fünf Grundsauce der französischen Küche – was spätestens an der Menge der darin verwendeten Butter erkennbar ist. Die erste schriftliche Aufzeichnung einer der Hollandaise ähnlichen Sauce stammt aus dem Jahr 1651. François Pierre de La Varenne veröffentlichte in seinem Kochbuch *Le Cuisinier François* ein Rezept für eine Sauce, die zu Spargel passt: „Eine Sauce aus guter, frischer Butter, etwas Essig, Salz und Muskatnuss sowie einem Eigelb zum Binden der Sauce zubereiten. Achten Sie darauf, dass sie nicht gerinnt.“
Einige Historiker sehen den Ursprung in der Normandie, genauer gesagt in Isigny-sur-Mer. Anfangs wurde sie als „Sauce Isigny“ bezeichnet – benannt nach der Region, die damals wie heute für erstklassige Molkereiprodukte und exzellente Butter steht. Doch mit dem ersten Weltkrieg kam die Butterproduktion in Isigny zum Erliegen, französische Köche mussten notgedrungen auf holländische Importware zurückgreifen. Kurzerhand nannten sie die Sauce Isigny lieber Sauce Hollandaise. Um aus Trotz auf die vermeintlich minderwertigere Qualität der niederländischen Butter hinzuweisen? Gut möglich. Apropos Name: Falls Sie sich fragen, ob es nun Sauce Hollandaise oder doch Sauce hollandaise heißt – beide Schreibweisen sind korrekt. Sie können es aber auch einigen an der Vergangenheit hängenden Franzosen gleich machen und bei ihrem ursprünglichen Namen bleiben. Dann aber bitte stilecht bei der Zubereitung Beurre D‘Isigny doux verwenden …

BUTTER – ABER WELCHE?

Wenn wir schon bei der Butter sind: Sie ist – Überraschung – das Fundament einer guten Hollandaise. Die Qualität muss stimmen, zudem soll sie ungesalzen sein. Für ein feineres Aroma wird die Butter vor der Verwendung geklärt, sprich: Wasser, Milcheiweiß und andere Feststoffe werden entfernt. Übrig bleibt reines Butterfett mit einer leicht nussigen Note. Warum dieser zusätzliche Schritt? Ohne Milcheiweiß und Wasser wird der Buttergeschmack intensiver. Zudem beeinflusst geklärte Butter die Konsistenz der Sauce. Koch Jacob Burton beleuchtet dies in seinem Podcast *Stella Culinary School*: Da Butter ca. 15 Prozent Wasser enthält, wird die Emulsion erschwert und die Hollandaise dünnflüssiger. Geklärte Butter erleichtert den Prozess und sorgt für eine dicke, cremige Konsistenz. Wer sich diesen zusätzlichen Arbeitsschritt sparen möchte: In gut sortierten Supermärkten ist geklärte Butter in Form von Ghee erhältlich – ein echter Trick 17 bei der Zubereitung.

> Im ersten Weltkrieg mussten französische Köche auf holländische Butter zurückgreifen, aus der Sauce Isigny wurde – vielleicht um aus Trotz auf die vermeintlich schlechtere Qualität hinzuweisen – die Hollandaise.

UNERLÄSSLICH: FRISCHE DOTTER

Die zweite Hauptzutat ist frisches Eigelb, das mehr Lecithin als länger gelagerte Eier enthält, was die Emulsion unterstützt. Dieser natürliche Emulgator sorgt beim Aufschlagen dafür, dass

Foto: iStockphoto.com

sich die Fett-Tröpfchen fein im Wasser verteilen und ein Aufrahmen – also die Trennung von Fett und Wasser – verhindert wird. Obwohl es grundsätzlich möglich ist, ganze Eier zu verwenden, sollte die Sauce für eine optimale Konsistenz bevorzugt nur mit Eigelb hergestellt werden. So erhält sie nicht nur ihren charakteristischen Geschmack, sondern auch die typische satt–gelbe Farbe.

PROFIS SETZEN AUF EINE WEISSWEINREDUKTION

Während bei Dotter und Butter kaum etwas verändert wird, lässt sich die verwendete Säure variieren. Klassischerweise sorgt trockener Weißwein für Frische und komplexen Geschmack, auch Zitronensaft oder Essig verleihen eine feine Balance. Profis schwören auf eine Reduktion aus Wasser, Weißwein, Schalotten und Gewürzen – ein überschaubarer Mehraufwand, der sich geschmacklich auszahlt. Und so geht's: Eine kleine Schalotte fein hacken, mit 100 ml Wasser, der gleichen Menge Weißwein, einem kleinen Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnen auf die Hälfte einkochen. Anschließend durch ein Sieb gießen, kurz abkühlen lassen – fertig ist das aromatische Extra. Übrig gebliebene Reduktion hält sich monatelang und kann vielseitig verwendet werden, etwa als Würze in Saucen oder als Ersatz für Essig oder Zitronensaft.

Julian Lechners Tipps für die perfekte Hollandaise: gute Zutaten, Selbstbewusstsein und Übung, Übung, Übung.

Julian Lechner *(Wirtshaus Reznicek, Wien)* passt die Säure dem Gericht an: „Zu Spargel setze ich auf eine klassische Reduktion, bei Fisch finde ich sie mit Zitronensaft leichter." Wer noch weiter experimentieren möchte, kann laut Lechner den Weißwein durch Noilly Prat oder Wermut ersetzen. „Das bringt eine leichte Bitternote und erdet die Hollandaise."

Die Säure ist übrigens weit mehr als nur ein geschmackliches Element. Sie stabilisiert die Emulsion und verhindert, dass die Dotter zu früh gerinnen, macht also die Zubereitung deutlich entspannter. Mit der richtigen Säuremenge kann das Eigelb sogar auf bis zu 90 °C erhitzt werden anstatt wie üblich auf maximal 75 °C. Das minimiert das Risiko, aus der Sauce eine Eierspeise zu machen.



Der Klassiker: Weißer Spargel mit Sauce Hollandaise, dank Kräutern wird es noch frühlingshafter.

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

Geduld ist der Schlüssel – zumindest, wenn es nach Jacob Burton geht. Denn für eine stabile Emulsion müssen die Dotter bereits cremig aufgeschlagen sein, bevor die Butter ins Spiel kommt. Wer sie nur halbherzig verrührt, riskiert eine instabile Sauce, so Burton. Der Experte rät, die warme Butter anfangs nur tröpfchenweise unterzurühren und erst nach und nach in einem dünnen Strahl einfließen zu lassen. Auch die Temperatur spielt eine entscheidende Rolle: „Heben Sie die Schüssel immer wieder aus dem Wasserbad und kontrollieren Sie mit der Hand die Temperatur der Schüssel. Sie sollten den Boden anfassen können, ohne sich zu verbrennen." Das Wasser sollte also nicht kochen, sondern knapp unter dem Siedepunkt bleiben. Doch selbst nach der Fertigstellung kann die Sauce noch kippen, weil sie auch abseits des Herds weitergart. „Ein Spritzer kaltes Wasser hilft, den Garprozess zu stoppen oder zu stark angezogene Saucen aufzulockern", rät Julian Lechner. Die größte Fehlerquelle sieht er an anderer Stelle: bei den Zutaten. „Wie so oft bei simplen Gerichten, die durch ihre Einfachheit überzeugen, steht und fällt der Geschmack mit deren Qualität", ist er überzeugt. Seine Tipps? „Gute Zutaten, Selbstbewusstsein bei der Zubereitung und vor allem Übung, Übung, Übung."

GERONNENE SAUCE: JA, IST DIE NOCH ZU RETTEN?

Eine geronnene Sauce Hollandaise ist noch lange kein Fall für den Mistkübel. Es gibt gleich mehrere Pannenhilfen: Manche schwören auf einen Schuss sprudelndes Mineralwasser, das in einem dünnen Strahl zur Sauce gegeben wird, während man energisch rührt. Andere greifen lieber zu einem zusätzlichen Esslöffel Zitronensaft – die Säure hilft, die Emulsion wieder zu stabilisieren. Zieht die Sauce zu schnell an, rührt Julian Lechner einen Löffel kaltes Wasser ein. „Bei zu hoher Hitze kann auch ein Eiswürfel oder ein kaltes Stück Butter Wunder wirken", verrät er. Profiköche setzen im Notfall auch gerne auf diese besonders zuverlässige Rettungsmaßnahme: eine frische Schüssel ins Wasserbad stellen, ein frisches Eigelb mit einem Esslöffel warmem Wasser hineingeben und schaumig aufschlagen. Nun die geronnene Hollandaise zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl einrühren – schon kehrt die samtige Perfektion zurück.

NUR NICHT STRESSEN

Bei der Hollandaise gilt: bitte à la minute, also in dem Moment fertig, in dem sie serviert wird. Die Cremigkeit hält nämlich nur 15 bis maximal 30 Minuten. Julian Lechner setzt noch eins drauf: „Das perfekte Zeitfenster liegt bei höchstens fünf Minuten. Deshalb gibt es Sauce Hollandaise im Reznicek nur als Special und

Fotos: iStockphoto.com



Der beste Freund der Hollandaise? Der Schneebesen.

nicht auf der Standardkarte. Wir bereiten sie für jede Bestellung frisch zu – das ist echte À-la-minute-Kunst!“ Oh, mon dieu!

SCHUMMEL-BLITZ-HOLLANDAISE

Schon das Lesen der klassischen Zubereitung *(siehe Kasten rechts unten)* dauert Ihnen zu lange? Dann ist die folgende Zwei-Minuten-Variante das Richtige für Sie. Hier brauchen Sie weder Reduktion noch geklärte Butter, kein Wasserbad und kein mühsames Schlagen mit dem Schneebesen. Stattdessen erledigt ein Stabmixer die Arbeit. Dafür Dotter mit etwas Weißwein oder Essig in einem hohen Gefäß aufschlagen. Wer mag, gibt einen Teelöffel Dijon-Senf hinzu. Nun kommt die entscheidende Phase: Heiße, zuvor aufgekochte Butter in dünnem Strahl einfließen lassen, während der Stabmixer ununterbrochen auf und ab bewegt wird. Die Temperatur der Butter ist hier der Schlüssel, denn sie muss die Dotter auf mindestens 75 °C erhitzen, um eine stabile Emulsion zu gewährleisten. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und – je nach Geschmack – einer Prise Zucker abschmecken. Schmeckt man einen Unterschied zum arbeitsaufwendigen Original? Auf jeden Fall. Ist diese Variante dennoch um Welten besser als eine Packerlsauce? Absolut.

GEHT’S AUCH VEGAN?

Wir predigen hier, dass gute Butter und frische Eier essenziell für eine perfekte Hollandaise sind – und dann geht es auch ohne? Tja. Tatsächlich hat sich die vegane Variante längst etabliert. Warum? Weil sie sehr gelingsicher ist. Die Zubereitung unterscheidet sich allerdings deutlich vom Original. Statt einer Emulsion aus Butter und Eigelb kommt hier eine einfache Mehlschwitze zum Einsatz. Margarine und Mehl werden angerührt, dann mit Sojaobers und Gemüsesuppe aufgegossen und mit Weißwein, Senf und Gewürzen abgeschmeckt. Für die typische Farbe kann eine Prise Kurkuma zugegeben werden, manche schwören zusätzlich auf Schwarzsalz (Kala Namak), das durch seine Schwefelverbindungen der Sauce das charakteristische Ei-Aroma verleiht. Das Ergebnis? Cremig, würzig und für viele überraschend nah dran am Klassiker.

WUNDERBAR VIELSEITIG

Die Sauce Hollandaise ist übrigens ein echtes Chamäleon. Mit Kräutern wie Schnittlauch, Estragon, Kerbel oder Bärlauch erhält sie eine frische Note, während Limettensaft für einen exotischen Twist sorgt. Noch intensiver wird es mit Zitruszesten – sie harmonieren besonders gut mit Frühlingsgemüse und Fisch. Die wohl berühmteste Abwandlung? Die Sauce Maltaise, die perfekt zu Spargel passt. Hier wird der Klassiker mit Blutorangensaft und -zesten verfeinert. Wer es herzhafter mag, gibt gehackte Kapern oder Oliven hinzu – ideal zu Fisch und Meeresfrüchten. Und für alle, die es schärfer mögen: Ein Hauch Cayennepfeffer, ein Spritzer Sriracha, asiatisches Chiliöl, gehackte Jalapeños oder grober Senf verleihen Würze und Struktur. Was nun klar sein sollte: Eine perfekte Hollandaise ist viel zu gut, um sie nur in der Spargelsaison zuzubereiten. Nicht umsonst stellt der Künstler „Dein Brudi“ in seinem Lied Sauce Hollandaise klar: „Ich mag dich so, wie ich Sauce Hollandaise mag.“ Also sehr! Unsere Meinung: weg mit der jährlichen Google-Trend-Spitze und lieber das ganze Jahr üben – durchs Rühren gibt’s trainierte Oberarme quasi gratis dazu.

Köstliche Rezepte mit Sauce Hollandaise:
GUSTO.at/rezepte-hollandaise

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR BESTEN HOLLANDAISE

Zuerst die Butter in Stücke schneiden und in einem kleinen Topf zerlassen. Mit einem Löffel vorsichtig das Milcheiweiß abschöpfen und die Butter weiter erwärmen, bis sich feste Bestandteile am Boden absetzen. Die klare Butter durch ein feines Sieb gießen. Für die Reduktion eine Schalotte schälen, fein würfeln und mit Wasser, Weißwein, Pfeffer und einem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Aufkochen und auf die Hälfte reduzieren. Anschließend durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen einen Topf mit Wasser erhitzen – ideal sind etwa 80 °C, es sollte nicht kochen. Eigelb mit etwas von der Reduktion in eine Metall- oder Glasschüssel geben und verrühren. Die Schüssel auf das Wasserbad setzen und mit einem Schneebesen konstant rühren, bis die Masse cremig andickt. Und, so verlockend es auch sein mag: Ein Mixer ist hier keine gute Alternative. Nun die Butter zuerst tröpfchenweise, dann in einem hauchdünnen Strahl unter ständigem Rühren einarbeiten. Dieser Prozess dauert rund zehn Minuten und ist echtes Armtraining – glücklicherweise haben kleine Pausen keinen Einfluss auf das Ergebnis. Zum Schluss die Hollandaise mit Salz, Zitronensaft und einer Prise Cayennepfeffer oder mildem Paprikapulver abschmecken. Für eine besonders seidige Konsistenz kann die fertige Hollandaise noch einmal durch ein feines Sieb gestrichen werden – so verschwinden kleine Dotterstückchen. Die Sauce sofort servieren und nicht nochmal erwärmen.

Restaurant *küche*

ARIS CANTINA

Das Aris Cantina in Absdorf steht für ein einzigartiges Kulinarikkonzept, in dem Fine Dining auf Freibadkantine trifft. Der Familienbetrieb rund um die mexikanische Chefköchin Ari Martínez gilt zu Recht als kulinarischer Geheimtipp.

Rezepte: Aris Cantina **Text:** Susanne Jelinek
Fotos: Aris Cantina, Agnes Winkler, Friedl & Schmatz, WOMAN / Susanne Einzenberger





Fine Dining, aber bitte nicht steif und auf keinen Fall einschüchternd. Im Aris Cantina gelingt dies mit Leichtigkeit, herausragendem Geschmack und persönlicher Herzlichkeit der Familie Martínez-Mantler.

Kulinarische Perlen gibt es in Österreich einige, manche haben das Prädikat aber gleich auf mehreren Ebenen verdient. Das Aris Cantina in Absdorf (unweit von Tulln) ist ein solcher Fall. Allein schon des Konzepts wegen, das genauso charmant wie einzigartig ist: Ursprünglich als reine Freibadkantine (das Absdorfer Freibad ist nebenan) geführt, haben die aus Mexiko kommende Ari Martínez und ihr Mann Johannes Mantler zusammen mit dessen Schwester Doris Sochurek *(Bild rechts oben)* und Mama Brigitte Mantler das Angebot um ein Fine-Dining-Restaurant erweitert – ja, Sie lesen richtig. Aber nicht nur das: Im Aris Cantina stehen auch ganz bewusst Gerichte auf der Karte, die einen bodenständigeren Touch haben, damit Runden kommen können, in denen nicht alle etwas mit Fine Dining anfangen können. So ist etwa der hervorragende Burger ein Dauerbrenner bei den Gästen. Nicht verpassen sollten Sie zudem die fantastischen Tacos de Barbacoa und die nach Saison variierenden Ceviche-Kreationen – sie sind so empfehlenswert, dass wir unbedingt die Rezepte dieser Signature Dishes für die GUSTO-Leserinnen und -Leser in Erfahrung bringen mussten *(S. 56 und 57)*.

Die Küchenlinie im Aris Cantina? Mexikanisches trifft auf Europäisches, umgesetzt mit Fingerspitzengefühl und Freude an feinen Aromenspielen. Kräftige Farben und zarte Frische stehen im Mittelpunkt: Zitrusfrüchte, Koriander und spannende Chilisorten bestimmen die Geschmackswelt. Inspiriert wird Ari Martínez von Ausnahmeköchen wie Daniela Soto-Innes und Enrique Olvera. Wir finden: Ein Besuch im Aris Cantina ist die perfekte Gelegenheit, die mexikanische Küche abseits von platten Tex-Mex-Klischees kennenzulernen. Unser Tipp für die kommenden Monate: Sobald es wärmer ist, im Freibad das Wetter und die Kantinenspecials genießen, am Abend etwas Nettes überwerfen und das Fine-Dining-Restaurant erkunden. Garantiert ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis.





Tacos de Barbacoa

mit Maistortillas, Avocado, eingelegten Zwiebeln & Guajillo-Chili-Salsa

4–6 Portionen

BARBACOA

- 1 kg Rindfleisch *(z. B. Schulter oder Rinderbäckchen)*
- 4 Knoblauchzehen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 240 ml Rindsuppe
- 1 TL Chipotle-Chili
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

EINGELEGTE ZWIEBELN

- 120 ml Apfelessig
- 120 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 Zwiebel *(rot od. weiß, in dünne Scheiben geschnitten)*
- 1 Chilischote

GUAJILLO-CHILI-SALSA

- 4–5 getrocknete Guajillo-Chilis *(entkernt und entstielt)*
- 2 Paradeiser *(grob zerkleinert)*
- 1 Zwiebel *(grob zerkleinert)*
- 2 Knoblauchzehen *(grob zerkleinert)*
- 250 ml Wasser *(zum Kochen)*
- ½ TL Salz *(mehr nach Geschmack)*
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zucker *(optional, zum Ausbalancieren der Säure)*

WEITERS

- Maistortillas
- 1 Avocado *(in Scheiben geschnitten)*
- frischer Koriander

BARBACOA

1 Das Fleisch in einen Schmortopf geben. Knoblauch, Zwiebel, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Suppe, Chipotle, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei niedriger Temperatur 4–6 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist.

2 Das Fleisch mit zwei Gabeln zupfen und mit dem eigenen Saft vermengen. Optional: Das zerkleinerte Fleisch auf einem Blech im Ofen oder in einer Pfanne anrösten, um knusprige „burnt ends“ zu erhalten.

EINGELEGTE ZWIEBELN

Essig, Wasser, Zucker und Salz erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Über die geschnittene Zwiebel gießen, Chilischote dazu geben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

GUAJILLO-CHILI-SALSA

1 Die Guajillo-Chilis in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duften (aber nicht verbrennen). Herausnehmen. Danach Paradeiser, Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne rösten, bis sie gebräunt sind.

2 Alle angerösteten Zutaten in einen Topf geben und mit dem Wasser bedecken. 10–15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Chilis weich sind.

3 Die Mischung mit Salz, Kreuzkümmel und Zucker in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Salsa warm oder kalt zu den Tacos servieren.

TACOS ZUSAMMENSTELLEN

Mais-Tortillas erwärmen. Eine Portion Barbacoa auf jede Tortilla geben, mit Avocado, eingelegten Zwiebeln und frischem Koriander garnieren. Mit Guajillo-Chili-Salsa servieren.



Ceviche von der Dorade

mit Orangendressing und Süßkartoffelcreme

4–6 Portionen

Saft von 3 Orangen
Saft von 2 Limetten
½ rote Zwiebel *(fein gewürfelt)*
½ TL Chilisalz
400 g Doradenfilet *(gewürfelt)*
2 Kohlrabi *(gewürfelt)*
frischer Koriander *(gehackt)*
Orangenfilets und Radieschenscheiben zum Servieren

SÜSSKARTOFFELCREME
1 mittelgroße Süßkartoffel *(geschält und gewürfelt)*
1 Chilischote *(entkernt)*
240 ml Kokosmilch
½ TL Salz

SÜSSKARTOFFELCREME
Die Süßkartoffel gemeinsam mit der Chilischote in Kokosmilch kochen, bis sie weich ist. Danach mit wenig Flüssigkeit pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht und mit Salz abschmecken.

CEVICHE
Orangen- und Limettensaft, Zwiebel und Chilisalz vermengen. Doradenwürfel, Kohlrabi und Koriander dazugeben, alles mischen.

Die Süßkartoffelcreme auf einem Teller verstreichen, Ceviche darauf anrichten und mit frischem Koriander, Orangenfilets und Radieschenscheiben servieren.

Natürlich gibt es Tex-Mex-Elemente in der mexikanischen Küche, aber eigentlich stehen Farben, Frische, Aromen und eine für viele überraschende Feinheit im Mittelpunkt.







Aris Cantina
Badstraße 5, 3462 Absdorf
Donnerstag bis Samstag ab 18 Uhr
Sonntag 11:30–16 Uhr
ariscantina.com

Empfehlung: Lesen Sie auch das ausführliche Interview von GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek mit Ari Martínez auf *WOMAN.at/ari-martinez*

FRÜHLING IN *Stangenform*



Seit Wochen schleichen wir mit wachsendem Gusto um die internationalen Importe im Supermarkt herum, nun steht endlich der heimische Spargel in den Startlöchern. Ob aus Rohr oder Pfanne, ob puristisch oder mit schmackhaften Begleitern: In den nächsten Wochen ist Spargel der kulinarische Dauerbrenner.

Rezepte: Charlotte Cerny **Fotos:** Barbara Eidler-Ster **Airfryer-Rezepte:** Susanne Jelinek

ASIATISCHE SPARGEL-HÜHNERPFANNE MIT CASHEWS

4 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 40 Minuten

2 Hühnerbrustfilets
250 g grüner Spargel
4 Jungzwiebeln
4 Knoblauchzehen
150 g Basmatireis
1 EL Maisstärke
1 TL Paprikapulver
3 EL Sesamöl
2 EL Butter
1 EL Ingwer *(gehackt)*
80 g Cashews *(geröstet)*

SAUCE
100 g Hoisin-Sauce
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup *(oder Honig)*
2 EL Reisessig *(oder Apfelessig)*
1 EL Sriracha *(optional)*
———
Pfeffer

1 Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelenden (ca. 1 cm) wegschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Jungzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, 2 EL davon für die Deko beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2 Basmati nach Packungsanleitung zubereiten.
3 Für die Sauce alle Zutaten verrühren.
4 Fleisch mit Stärke und Paprikapulver vermischen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin goldbraun braten und herausnehmen. Butter in der Pfanne erhitzen. Spargel zugeben und ca. 3 Minuten braten. Jungzwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Fleisch und Cashews untermischen. Sauce einrühren und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Mit Pfeffer abschmecken.
5 Hühnerpfanne auf dem Reis anrichten und mit übrigen Jungzwiebeln bestreuen.

WEINTIPP
Ein mittelkräftiger Weißburgunder aus dem Burgenland oder der Steiermark bietet sich an.



MAROKKANISCHER FISCH-SPARGEL-EINTOPF

4 Portionen
ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

4 Kabeljaufilets *(à ca. 180 g)*
2 EL Ras El Hanout
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel *(gemahlen)*
4 EL Olivenöl
8 Knoblauchzehen
2 Paradeiser
300 g weißer Spargel
2 EL Pardeismark
350 ml Gemüsesuppe
1 Dose Kichererbsen *(ca. 400 g)*
Saft von ½ Zitrone
4 Zitronenscheiben
10 g Koriander

Pfeffer

1 Fischfilets trockentupfen und auf einen Teller legen. Ras El Hanout, Paprikapulver und Kreuzkümmel vermischen.
2 Fisch mit 1 EL vom Olivenöl rundum bestreichen und mit der Hälfte der Gewürzmischung einreiben.
3 Knoblauch schälen und fein hacken. Paradeiser klein würfeln. Spargel schälen und das untere Ende (ca. 2 cm) wegschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
4 1 EL vom Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fisch einlegen und beidseitig scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
5 Übriges Öl im Topf erhitzen, Spargel darin ca. 1 Minute anschwitzen und herausnehmen. Knoblauch, restliche Gewürzmischung und Paradeismark in den Topf geben und kurz anschwitzen. Paradeiser und Gemüsesuppe zugeben. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zugeben. Eintopf kurz aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Gelegentlich umrühren.
6 Zitronensaft einrühren, mit Pfeffer abschmecken. Spargel untermischen, Fischfilets einlegen und mit je einer Zitronenscheibe belegen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Zitronenscheiben entfernen, Eintopf mit Koriander bestreut servieren.

WEINTIPP
Hierzu empfiehlt sich ein schmelzig-kräftiger Grauburgunder oder Roter Veltliner.





KRÄUTERSPARGEL MIT ERDÄPFELCREME

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

500 g grüner Spargel

KRÄUTERSAUCE
2 Knoblauchzehen
40 g Petersilie
40 g Basilikum
50 g Brot *(vom Vortag)*
80 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 TL Zitronenschale

ERDÄPFELCREME
800 g mehlige Erdäpfel
150 ml Milch
2 EL Crème fraîche

DEKO
2 EL Kürbiskerne *(geröstet & gesalzen)*
1 TL Zitronenzesten

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Muskat

WEINTIPP
Das verlangt nach einem steirischen Sauvignon Blanc mit Kraft oder etwas Reife.

1 Spargelenden (ca. 1 cm) wegschneiden.
2 Für die Sauce Knoblauch schälen und vierteln. Mit restlichen Saucenzutaten fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 Für die Creme Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen, Erdäpfel kurz ausdampfen lassen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Milch unterrühren, Crème fraîche untermischen. Mit Salz und Muskat würzen und über Wasserdampf warm halten.
4 In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Spargel darin rundum gar braten. 2 EL von der Kräutersauce untermischen und kurz mitgaren.
5 Creme auf Tellern anrichten, mit dem Spargel belegen und großzügig mit der Sauce beträufeln. Mit Kürbiskernen und Zitronenzesten bestreut servieren.

SPARGEL-FLEISCHLAIBCHEN-GRATIN

Dieses Rezept eignet sich auch für übriggebliebenen faschierten Braten oder Grillhendl, Vegetarier können das Fleisch durch Erdäpfel ersetzen.

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

500 g weißer Spargel
80 g Butter
50 g glattes Mehl
400 ml Milch
150 g Cheddar *(gerieben)*
100 g TK-Erbsen

FLEISCHLAIBCHEN
1 Semmel *(vom Vortag)*
2 Zwiebeln
500 g Faschiertes
2 EL Petersilie *(gehackt)*
1 EL Majoran *(getrocknet)*
1 mittleres Ei
80 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Öl, Muskat

1 Für die Laibchen die Semmel in Wasser legen, bis sie sehr weich ist. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Semmel ausdrücken, mit Faschiertem, Petersilie, Majoran, Ei, Zwiebeln, Salz und Pfeffer vermischen. Masse zu Laibchen formen und beidseitig in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne ½ Finger hoch Öl erhitzen. Laibchen einlegen und beidseitig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Spargel schälen und die Enden (ca. 2 cm) wegschneiden. In mundgerechte Stücke schneiden. Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Butter in einem Topf aufschäumen. Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und ca. 30 Sekunden goldbraun rösten. Milch unter kräftigem Rühren zugießen. Sauce ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln und vom Herd nehmen. Käse unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Spargel und Erbsen untermischen. Masse in die Auflaufform füllen und die Laibchen darin verteilen.

4 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen.

— *Dazu passen Petersilerdäpfel oder ein gemischter Salat.*

WEINTIPP
Wenn Weißwein, dann mit Kraft: z.B. ein körperreicher Grüner Veltliner aus dem Weinviertel. Experimentierfreudige kombinieren dazu einen eleganten Pinot Noir.



SPARGEL AUS DEM AIRFRYER

Spargel aus der Heißluftfritteuse? Viel unkomplizierter geht es gar nicht! Wir zeigen Ihnen vier abwechslungsreiche Varianten für weißen und grünen Spargel, die mit geringem Zeitaufwand das Beste aus dem frühlingshaften Stangengemüse herausholen.



Nicht zu dicken grünen oder weißen Spargel (letzteren schälen) kürzen, damit er in den Korb passt. Ei mit etwas Sojasauce verquirlen. Spargel durchziehen, dann in Panko wenden, Brösel leicht andrücken. Spargel auf Backpapier nebeneinander in den Korb legen, mit etwas Öl besprühen oder einpinseln. Bei 190 °C je nach Dicke 10 bis 15 Minuten knusprig backen. Dazu Chili- oder Trüffelmayo servieren.



Grünen Spargel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Spitzen ganz lassen. Mit etwas Öl (z.B. Walnussöl) beträufeln und mit Meersalzflocken bestreuen, gut durchmischen. Bei 180 °C ca. 8 Minuten backen. Mit gehackten Walnüssen, Frischkäse und Créme frâiche (zu gleichen Teilen) mischen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Aufstrich mit Schnittlauch bestreuen und auf knusprig getoastetem Brot anrichten.



Nicht zu dicken grünen oder weißen Spargel (letzteren schälen) kürzen, damit er in den Korb passt. Mit möglichst zarten Salbeiblättern und Prosciutto umwickeln und mit etwas Öl besprühen oder einpinseln. Auf Backpapier bei 190 °C je nach Dicke 12 bis 15 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Köstliche Alternative: Spargel mit einer Scheibe Käse und Beinschinken umwickeln und backen.



Grünen Spargel kürzen, damit er in den Korb passt. Zitrone auspressen, mit gepresstem Knoblauch mischen und Spargel darin marinieren. Zitrone in Scheiben schneiden. Spargel auf Backpapier zusammen mit den Zitronenscheiben in den Airfryer-Korb legen, mit wenig Öl besprühen oder einpinseln und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 190 °C je nach Dicke 10 bis 15 Minuten backen.

Fotos: iStockphoto.com, Christoph Hofbauer, Theresa Schrems



OSTERHASEN-DESSERT

Rühren, schichten, dekorieren: Die Geschwister Nele und Finn zeigen, wie mit Teamwork im Handumdrehen zuckersüße Osterhäschen im Glas entstehen.

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



Wenn Nele und Finn gemeinsam in der Küche stehen, ist Spaß garantiert! Das Geschwisterduo ergänzt sich perfekt: Während die fünfjährige Nele genau weiß, wie sie die Dinge angehen möchte, sorgt ihr achtjähriger Bruder beim gemeinsamen Kochen und Backen dafür, dass viel gelacht wird.

Abseits der Küche haben die beiden unterschiedliche Vorlieben: Finn spielt am liebsten mit Lego oder an der Spielekonsole, während Nele gerne Rad fährt oder schwimmt. Auch beim Essen hat jeder so seine Vorlieben: Schnitzel mit Püree für Nele, Spaghetti für Finn. Doch wenn es um Süßes geht, sind sich die beiden einig: Ob weiß oder dunkel – Hauptsache es gibt Schokolade!

Die Creme, die die beiden für ihre entzückenden Osterhasen-Desserts angerührt haben, wurde übrigens mit köstlichem Bio-Waldhonig gesüßt. Mehr dazu lesen Sie in unserem Infokasten. Und dann kann es auch schon losgehen mit dem Rühren, Schichten und Dekorieren! Schließlich steht bald der Osterhase vor der Tür …

Bio, bunt, süß und sooo entzückend, ich liebe diese Häschen im Glas!



Bio-Waldhonig? Ja! Natürlich

Der Ja! Natürlich Bio-Waldhonig stammt von ausgewählten Imkern aus den Regionen Mur- und Mürztal, die im Einklang mit der Natur leben. Da sich die Bienen nicht vorschreiben lassen, wohin sie fliegen und von welchen Pflanzen sie sich ihre Nahrung holen, achten die Imker ganz genau auf den Standort ihrer Bienenstöcke. Dieser muss laut Bio-Richtlinie so gewählt sein, dass im Umkreis von drei Kilometern überwiegend Wildpflanzen blühen oder biologische Landwirtschaft betrieben wird. Zudem verzichten Bio-Imker auf synthetische Medikamente zur Behandlung von Bienenkrankheiten und verwenden für die Waben Bienenwachs aus biologischer Produktion.





6 Gläser *(Inhalt ca. 200 ml)*
ZUBEREITUNG: ca. 25 Minuten

1 Tube Zuckerdekorcreme *(Schoko)*
12 Zuckeraugen
6 Schokolinsen
100 g weiße Kuvertüre
100 g Kokosette
6 Biskotten

CREME
250 ml Schlagobers
250 g Topfen
500 g Vanillejoghurt
2 EL Honig
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
250 g Fruchtaufstrich *(Marille-Pfirsich, Erdbeere-Ribisel)*

1 Für Augen und Nase 3 Tupfen Dekorcreme auf jedem Glas verteilen. Zuckeraugen und Schokolinsen daraufkleben. Mit der übrigen Dekorcreme „Gesichter“ aufmalen.
2 Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Glasrand in die Kuvertüre tunken, abtropfen lassen und in das Kokosette tauchen.
3 Biskotten halbieren und evtl. zurechtschneiden, damit sie in die Gläser passen.
4 Für die Creme Obers steif schlagen. Topfen, Joghurt, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren.
5 Creme und Fruchtaufstrich (sowie evtl. Biskottenabschnitte) abwechselnd in den Gläsern verteilen und die Biskotten-Ohren hineinstecken.

TIPPS
- Die Creme kann man mit Früchten oder Müsli aufpeppen.
- Übrige Kuvertüre und Kokosette mit 2 EL gezuckerter Kondensmilch vermischen und für 30 Minuten kühl stellen. Aus der Masse Pralinen formen.



















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

Schokoladige Pistazienmoussetorte mit Himbeerspiegel

16 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 2 Stunden **ZUM KÜHLEN:** ca. 5 Stunden

TEIG
100 g Mandeln *(gerieben)*
25 g Haselnüsse *(gerieben)*
10 g Speisestärke
10 g Kakao
25 g Staubzucker
25 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
5 Eiklar
50 g Butter *(zerlassen)*
50 g Zartbitterkuvertüre *(geschmolzen)*

GANACHE
125 ml Schlagobers
100 g Vollmilchkuvertüre *(gehackt)*
2 TL Himbeermarmelade *(passiert)*

PISTAZIENMOUSSE
150 g Pistaziencreme
250 g Mascarpone
200 ml Schlagobers
3 Blatt Gelatine

HIMBEERSPIEGEL
300 g TK-Himbeeren
2 Blatt Gelatine
1 EL Himbeermarmelade

GARNITUR
20 g Pistazien *(fein gehackt)*

1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform (Ø 22 cm) mit Backpapier auskleiden (Boden und Rand).
2 Mandeln, Nüsse, Stärke, Kakao und Zuckersorten vermischen. Eiklar zugeben, Masse mit dem Mixer glatt rühren. Butter und Kuvertüre vermischen, Nussmasse unterheben. Teig in die Form geben, verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.
3 Für die Ganache Obers aufkochen und über die Kuvertüre gießen. Mischung 1 Minute ziehen lassen, Marmelade zugeben. Ganache mit dem Stabmixer kurz durchmixen, auf dem Teigboden verstreichen und zum Festwerden für ca. 2 Stunden kühl stellen.
4 Boden aus der Form lösen, auf ein Brett legen und in einen Tortenring (Ø 22 cm) einspannen. Ränder mit Backpapier auskleiden.
5 Für die Mousse Pistaziencreme und Mascarpone glatt verrühren. Obers steif schlagen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und über Wasserdampf schmelzen. 2 EL von der Pistazienmasse zur Gelatine geben und verrühren. Mischung mit restlicher Pistazienmasse verrühren, Obers unterheben. Mousse auf die Ganache geben und glatt verstreichen. Zum Festwerden für ca. 2 Stunden kühl stellen.
6 Für den Spiegel Himbeeren kurz aufkochen, pürieren und durch ein feines Haarsieb streichen. Es sollten ca. 120 g Himbeerpüree übrigbleiben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 5 EL vom Himbeerpüree erwärmen. Gelatine ausdrücken und im warmen Himbeerpüree auflösen. Mischung mit übrigem Püree und Marmelade verrühren. Himbeerspiegel auf die Pistazienmousse gießen und glatt verstreichen. Torte für ca. 1 Stunde kühl stellen.
7 Tortenring abheben, Backpapier vorsichtig abziehen. Torte mit Pistazien bestreuen.



Traditionell wird die Torte mit Erdbeermousse und -spiegel zubereitet. Die Neuinterpretation mit Schoko, Pistazien und Himbeeren überzeugt mich aber fast noch mehr. Das Ergebnis ist purer Genuss.

KERSTIN GROSSBAUER

SO WIRD'S NOCH BESSER

Kühlzeiten einhalten
Die unterschiedlichen Schichten bauen aufeinander auf und müssen fest sein.

Gut zu wissen
Ganache auf dem Tortenboden verstreichen, während er noch in der Springform eingespannt ist. So kann die Ganache nicht auslaufen.

Rund und schön
Tortenring vor dem Einspannen mit Backpapier auskleiden. So bleibt keine Creme am Ring haften. Das Papier lässt sich problemlos lösen, wodurch der Rand glatt und wunderschön bleibt.

Geschmackssacke
Der Spiegel kommt ohne Zucker aus. Wer es süßer mag, fügt 30 g Staubzucker hinzu.

Fruchtige Deko
Die Torte schmeckt mit frischen Früchten dekoriert besonders gut. Beeren trockentupfen und erst kurz vor dem Servieren auf die Torte legen. So bleiben sie frisch und geben keine überschüssige Flüssigkeit ab.

LIEBESERKLÄRUNG ANS KOCHEN



2021 gewann die Pinzgauerin Paula Bründl im Team von Tim Raue die Kochshow „The Taste“ und beschloss, statt ihres Psychologie-Studiums lieber eine Kochlehre bei einigen der besten Köche des Landes zu absolvieren. Nun hat sie ihr erstes eigenes Kochbuch „Endlich kochen“ mit persönlichen Lieblingsrezepten veröffentlicht.

Fotos: Mirco Taliercio / Servus Verlag **Interview:** Susanne Jelinek **Rezepte:** Paula Bründl

Sie haben einen spannenden Karrierewandel vollzogen. Wie wurde aus der Psychologiestudentin eine Profiköchin?
Der Lockdown war für mich ein Reset-Moment. Ich war eigentlich eine total glückliche Studentin, aber dieses Zuhause-Sein, dass alles runtergefahren wurde – das hat bei mir das tiefe Bedürfnis aufleben lassen, etwas Kreatives und Greifbares zu machen. Dem bin ich intensiv nachgegangen und habe mich ausgetobt. Meine Eltern haben mich immer sehr darin bestärkt, das zu tun, was mich begeistert. Und als ich dann das Kochen für mich als kreatives Ventil entdeckt hatte, ist die Entscheidung recht schnell gefallen.

Es war überraschend, dass Sie, nachdem Sie eine so große Fernsehshow wie „The Taste“ gewonnen hatten und somit schon sehr bekannt waren, gefühlt einen Schritt zurückgegangen sind, um eine Kochlehre zu beginnen.
Ich hatte damals etwa eineinhalb Jahre private Kocherfahrung und habe bei „The Taste“ viele Dinge zum ersten Mal gekocht. Dadurch bin ich total unbefangen, mit viel Freude und Intuition an das Ganze herangegangen, was mich oft gerettet hat. Aber andererseits hatte ich auch immer wieder das Gefühl, im Vergleich zu den anderen ein „Koch-Nackerpatzl“ zu sein. Das hat mich in der Entscheidung, das Kochhandwerk professionell zu erlernen, sehr bestätigt. Den Beschluss hatte ich nämlich schon vor der Sendung getroffen, weil ich gemerkt habe, dass Kulinarik das Thema ist, bei dem mir nie Neugierde, Begeisterung und Hunger ausgehen. Heute ist es so, dass ich weiß, wie die Dinge gemacht werden, aber trotzdem auch meinem intuitiven Weg treu bleibe.

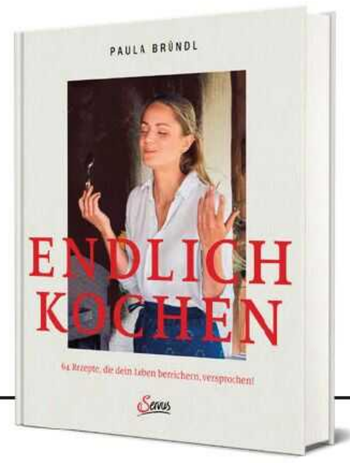
Sie haben im Steirereck und im Mühltalhof gelernt, danach bei den Obauers gekocht, also an drei der besten Adressen des Landes, arbeiten jetzt aber nicht mehr in der klassischen Restaurantküche.
Ich bin seit Anfang 2024 selbstständig, nenne mich scherzhaft „kulinarisches Mädchen für alles“. Ich habe ein Fernsehformat gestartet, schreibe Magazinbeiträge und habe mein Buch veröffentlicht, mache Kochkurse, koche zudem bei Private Cookings und Caterings und bin auch



immer wieder als Gastköchin in Restaurants. Das liegt mir mehr als ausschließlich in einer Restaurantküche zu arbeiten. Ich habe irgendwann einfach gemerkt, dass das Allerschönste am Essen – also das, was mich glücklich macht – die Sachen sind, die authentisch emotional berühren. Deswegen habe ich eher diese Schiene eingeschlagen. Gerade in Österreich haben wir so viele tolle Gerichte, die eine Geschichte erzählen. Ich würde es so beschreiben: Ich koche nun großteils Speisen, die einen emotionalen Gehalt und einen Hintergrund der Verwurzelung haben. Das ist mir wichtig.

Jetzt im Frühling: Was wäre das zum Beispiel?
Für mich als halbe Südtirolerin ist der weiße Spargel mit Schinken und Bozner Sauce ein Highlight, daran kann ich mich nie sattessen. Und das Spargel-Cordon-bleu von meiner Mama!

Haben Sie eigentlich noch Kontakt zu Ihrem „The Taste"-Mentor Tim Raue?
Tim hat zu mir, als die Show vorbei war, immer wieder gesagt: „Paula, wenn du anfängst zu zweifeln, auch während der Lehrzeit, dann ruf mich sofort an." Er war überzeugt davon, dass ich weitermache und das durchziehe. Ich habe den Eindruck, dass er meinen Weg verfolgt, und ich weiß, dass ich mich wirklich jederzeit bei ihm melden kann. Er kann manchmal sehr schroff sein, das sieht man im Fernsehen ja auch, aber das basiert auf seinem Willen, einen weiterzubringen und zum Sieg zu führen. Er ist eigentlich ein extrem empathischer und irrsinnig unterstützender Mensch.



GUSTO-Empfehlung
„Endlich kochen" von Paula Bründl mit 64 persönlichen Rezepten und vielen Einblicken in Bründls Leben.
Servus Verlag, € 36,–

GRAUPENRISOTTO

MIT KIRSCHTOMATEN UND GRAUKÄSE

Ein schnelles Alltagsgericht, das Paula liebt, ist Risotto. „Den bereite ich am liebsten mit noch von der Sonne warmen Kirschtomaten aus unserem Garten und würzigem Südtiroler Graukäse zu. Oder auch mal mit Pesto, Spinat oder Roten Rüben." Worauf Paula im Risotto stets verzichtet, ist Butter. „Das intensive Olivenöl und der würzige Parmesan sind Geschmacksträger genug. Jedenfalls ist der cremige Reis immer in null Komma nichts fertig und schmeckt jedem."

4 Portionen

RISOTTO

800 ml Gemüsefond
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Handvoll Kirschtomaten
4 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
200 g Gerstengraupen
1 großer Schuss Aceto balsamico
Parmesan *(alternativ gereifter Bergkäse)*

AUSSERDEM

Graukäse
(oder Mozzarella, Frischkäse)
Blätter von Basilikum und Oregano
Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chili aus der Mühle

1 In einem Topf den Gemüsefond erhitzen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch klein hacken. Die Tomaten vierteln.

2 In einer breiten Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und 2 Minuten rösten. Nun die Graupen und Kirschtomaten in die Pfanne geben, gut umrühren und mit dem Gemüsefond aufgießen. Für ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Graupen weich sind.

3 Risotto mit Balsamico, Pfeffer und Parmesan abschmecken. In einem tiefen Teller anrichten, mit Graukäse, Kräutern und Olivenöl garnieren.





SPINATSPATZLEN MIT SCHINKENRAHMSAUCE

Wenn sich Paula als Kind ein Mittagessen wünschen durfte – Palatschinken, Moosbeernocken oder Reisauflauf aber aus dem Rennen waren –, entschied sie sich fast immer für dieses absolute Wohlfühlgericht. „Es mag zwar nicht mit einer besonders komplexen Nährwerttabelle beeindrucken, lässt mich aber jedes Mal wieder Kind sein und gefühlt an Mamas Mittagstisch sitzen."

4 Portionen

TEIG

800 g frischer Spinat
(gekocht: ca. 400 g)
125 ml Milch
1 Prise Muskat
300 g doppelgriffiges Mehl
3 Eier

SAUCE

2 EL Butter
1 kleine Zwiebel
100 ml Weißwein
150 ml Schlagobers
150 g gekochter Beinschinken *(in Streifen geschnitten)*
50 g geriebener Parmesan
150 g Sauerrahm
Petersilie

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Spatzlen den Spinat in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, abseihen, gut auspressen und gemeinsam mit Milch, Salz und Muskat hochtourig mixen. Dann in einer Schüssel den Spinat mit Mehl und Eiern zu einem glatten Teig schlagen.

2 Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kurz beiseiteziehen, damit es nicht mehr wallend kocht. Nun einen Spätzlehobel auf den Kochtopf legen und den Teig darüberziehen. Den Topf wieder auf die heiße Platte stellen und die Spätzle einmal aufkochen lassen. Danach mit einem Lochschöpfer herausnehmen, in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.

3 Für die Sauce Butter in eine Pfanne geben. Die Zwiebel fein würfelig schneiden und glasig anschwitzen. Salzen und pfeffern, mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit dem Obers aufgießen. Den Schinken ebenso hinzugeben. Für 5 Minuten köcheln lassen, danach den geriebenen Parmesan dazugeben und den Sauerrahm unterrühren. Nicht mehr aufkochen lassen! Zum Schluss Petersilie fein hacken und ebenso dazugeben. Final mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Nun die Spatzlen in der Sauce schwenken und heiß in tiefen Tellern servieren.



VITELLO FORELLO

Paula findet Vitello tonnato großartig. „Problematisch ist für mich der Thunfisch, auf den ich wegen seiner Überfischung verzichte." Auf das piemontesische Traditionsgericht möchte sie aber keinesfalls verzichten. „Also ersetze ich den Thunfisch durch geräucherte Forelle. Es ist verblüffend, wie nahe die heimische Variante dem Original kommt." Auch beim Fleisch führen viele Wege nach Rom – klassisch mit mageren Teilen des Kalbes (Nuss, Kaiserteil, Schulter), feiner mit zartem Rückenfleisch.

4 Portionen

VITELLO

1 l Wasser
500 ml Weißwein
500 g Kaiserteil vom Kalb
1 Bund Suppengemüse
1 Schuss Essig
2 Lorbeerblätter
1 EL Pfefferkörner
1 EL Salz

FORELLO

1 kleines Ei
1 TL scharfer Senf
100 ml neutrales Öl
50 ml Olivenöl
200 g Räucherforelle
100 g Sauerrahm
2 EL Kapern
Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

AUSSERDEM

rote Trauben
Essig
Olivenöl
Basilikumblätter

Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle

1 Wasser und Weißwein in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und sofort die Hitze reduzieren, damit das Fleisch nur siedet und nicht kocht. Bei mittlerer Hitze für ca. 1 Stunde in dem Gewürzsaft ziehen lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt auskühlen lassen.

2 Für die Sauce das Ei in einen hohen Mixbecher schlagen. Den Senf und die Öle dazugeben. Nun vorsichtig mit einem Pürierstab langsam von unten nach oben mixen, um eine glatte Mayonnaise herzustellen. Die restlichen Zutaten dazugeben und noch einmal gut mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

3 Das Fleisch mit einer Aufschnittmaschine hauchdünn aufschneiden und auf flachen Tellern arrangieren. Die Sauce großzügig verteilen. Die Trauben in Scheiben schneiden und dekorativ auf den Tellern verteilen. Zum Schluss etwas Olivenöl, Essig und Basilikumblätter draufgeben und servieren.

Kochen mit Paula Bründl

Eine Schule des Lebens

In elf Kapiteln serviert die Pinzgauer Köchin Paula Bründl ihre liebsten Kompositionen – für den Familiensonntag, für Tage, wenn das Heimweh drückt oder das Fernweh groß ist, wenn's einmal schnell gehen muss oder man sich gerne eine Stunde mehr Zeit nimmt.

Hier bestellen:



Paula Bründls Lieblinge



Geschirr- und Gläsertuch aus Leinen
Maße: 50 × 70 cm, **€ 17,–**



Blaudruck-Halbschürze
aus dem Burgenland
Maße: 61 × 75 cm, **€ 69,–**



Eisenpfanne mit Haltegriff
Maße: ⌀ 28 cm, **€ 119,–**
oder ⌀ 33,5 cm, **€ 149,–**



2 Besteck-Sets
mit Hirschhorngriffen,
€ 165,–



Handgetöpferte Backform
Maße: ⌀ 28 × 8,5 cm, **€ 65,–**

Erhältlich bei servusmarktplatz.com



Paula Bründls Herzensgerichte

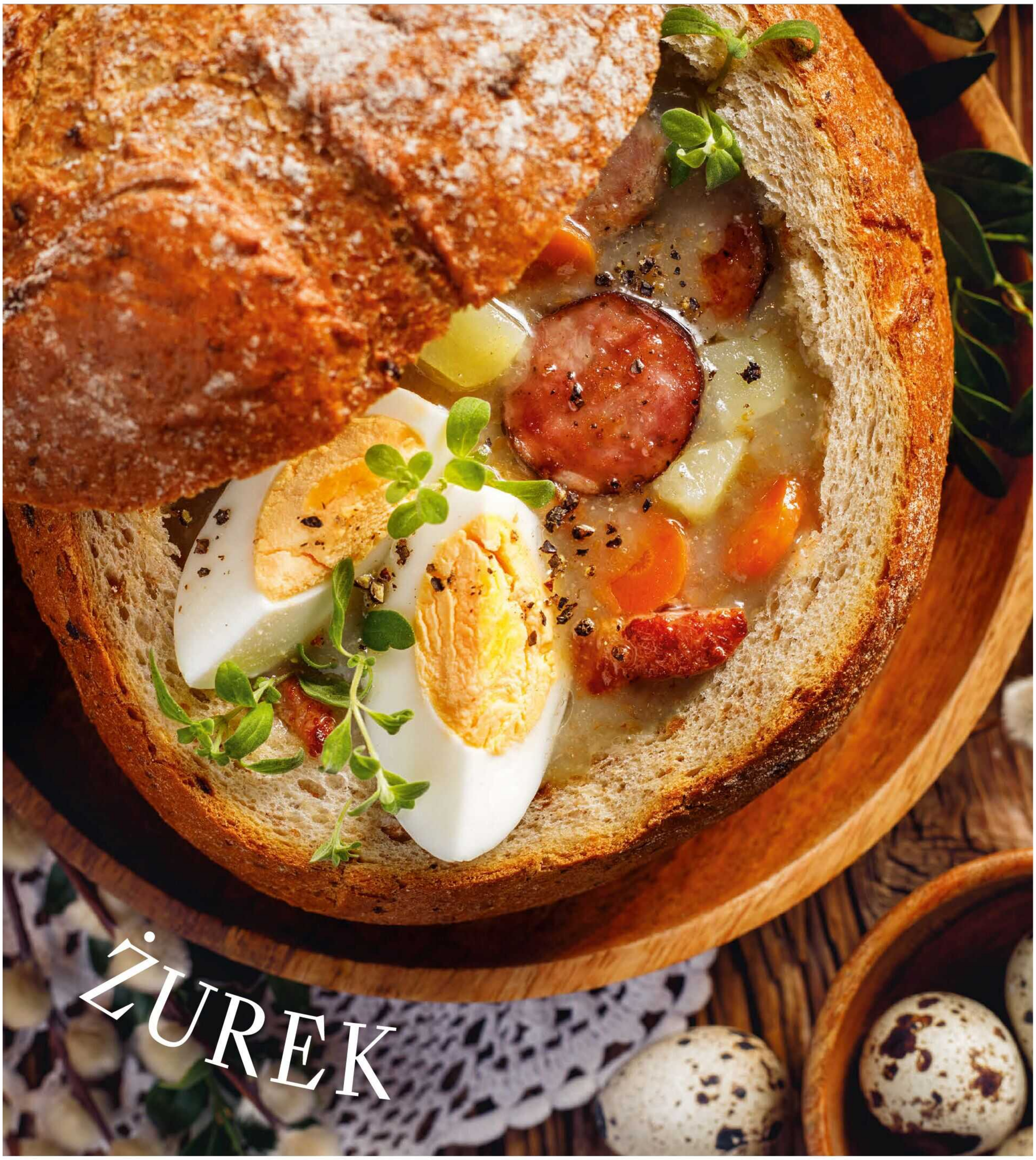
Kochkurs im Rahmen der Servus-Akademie in Bad Goisern am 18. Juni 2025

Bei diesem Kochkurs mit Paula Bründl erlernen die Teilnehmenden Küchen-Grundfertigkeiten und entdecken dabei die unvergleichliche Kraft natürlicher Lebensmittel.

Anmelden unter servus.com/akademie

© Mirco Taliercio

KENNEN SIE SCHON …



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 die traditionelle polnische Ostersuppe Żurek.

Rezept: GUSTO **Text: Susanne Jelinek**

Muss nicht sein, ist aber gerade zu einem feierlichen Anlass wie Ostern beliebt: die polnische Ostersuppe in einem ausgehöhlten Brotlaib servieren.

Was kommt bei Ihnen zu Ostern auf den Tisch? In Polen wird diese Frage oft mit Żurek (auch kurz Żur genannt) beantwortet. Wobei die sehr reichhaltige Suppe so beliebt ist, dass sie durchaus auch abseits der Osterfeiertage gekocht wird – im Supermarkt kann man die Basis sogar als Packerlsuppe kaufen.
Żurek wird mit wenigen, günstigen Zutaten zubereitet – typisch für Gerichte der Arme-Leute-Küche, bei der das Essen nicht nur schmecken soll, sondern auch Kraft für körperliche Arbeit geben muss. Wie sehr Żurek diesen Aspekt erfüllt, spiegelt sich in dem in Polen gängigen Spruch „Z żuru, chłop jak z muru" (Vom Żur ist der Mann wie eine Mauer) wider. Die Suppe ist dabei überaus variantenreich, sprich dem Inhalt des Kühlschranks anpassbar: Die säuerliche Komponente übernimmt Sauerrahm, gerne werden stattdessen auch Buttermilch, Milch oder Kefir verwendet. Beinschinken und Selchwürste können mit Rippchen oder Speck ersetzt werden und beim Gemüse oder den Kräutern ist ebenfalls nichts in Stein gemeißelt. Die gekochten Eier sind hingegen ein Fixstarter, ob sie hart oder wachsweich in die Suppe kommen, ist Geschmackssache.
Nichts für die Packerlsuppe-Variante, aber an Feiertagen wie Ostern eine beliebte Präsentationsart: den Suppenteller mit einem ausgehöhlten Brotlaib austauschen. Viel reichhaltiger geht es dann wohl wirklich nicht mehr.

ŻUREK: POLNISCHE OSTERSUPPE MIT SCHINKEN UND EI

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde
ZUM QUELLEN: ca. 24 Stunden

120 g grober Roggenschrot
200 g Beinschinken
100 g Selchwürstel
150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 großer Erdapfel
2 große Karotten
2 EL Rapsöl
750 ml Hühnersuppe
4 Eier
100 g Sauerrahm
2 Zweige Majoran

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Roggenschrot mit kaltem Wasser bedecken und ca. 24 Stunden quellen lassen.
2 Roggen abseihen und abtropfen lassen. Schinken in Würfel, Würstel in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Erdapfel und Karotten schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, Erdapfel etwa 1 cm groß würfelig und Karotten in Scheiben schneiden.
3 Schinken, Würstel, Zwiebeln, Knoblauch, Erdapfel und Karotten im Öl anbraten, Roggen zugeben und kurz mitbraten. Suppe zugießen, aufkochen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4 Eier 6–8 Minuten kochen (vom Aufkochen des Wassers an gerechnet), abschrecken, schälen und halbieren. Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5 Zwei Drittel vom Rahm in die Suppe rühren. Suppe mit Eiern, restlichem Rahm und Majoran garnieren.

Foto: iStockphoto.com







Wenn Träume wahr werden

Knapp 11 Millionen Menschen folgen Betül Tunç auf ihrem Instagram-Account „Turkuaz Kitchen“ und sind begeistert von den nostalgischen Backwerken der gebürtigen Türkin, die mittlerweile in den USA lebt.

Rezepte: Betül Tunç **Fotos:** Betül Tunç, Gentl and Hyers

Die Küche war von klein auf ihr Zufluchtsort und Trostspender, der Platz, an dem sie sich angekommen fühlte. „Ich wusste schon früh, dass sie eines Tages der Mittelpunkt meines Lebens sein würde“, schreibt Betül Tunç. Darin nur für ihre Liebsten und sich selbst Köstliches zu kreieren – das war von Anfang nicht der Plan. Bereits als Zwölfjährige träumte sie von der ersten Signierstunde ihres Kochbuchs, mit vierzehn Jahren spielte sie Fernsehköchin. Ihre Leidenschaft für Teige wurde sogar noch früher geweckt: Als Achtjährige drückte ihr ihre Mutter einen Teigball zum Spielen in die Hand – da war es um sie geschehen. Tunç wurde zur freiwilligen Küchenhelferin ihrer Mama, die sie motivierte Dinge auszuprobieren und zu perfektionieren. „Weil mir die Möglichkeit zu einer echten Kochausbildung fehlte, entwickelte ich in meiner kleinen Welt mein eigenes Lehrprogramm. Nach dem Vorbild der von mir bewunderten Fernsehköche kochte ich so, als wäre ich in einer TV-Show, und erklärte meinen imaginären Zuschauern jeden einzelnen Schritt.“

Von Ostanatolien, wo Betül Tunç aufwuchs, ging es später mit ihrem Ehemann Sait in die USA. Um sich mit anderen Türkinnen austauschen zu können, kreierte sie den Instagram-Account „Turkuaz Kitchen“ – der Rest ist Geschichte. Mittlerweile folgen ihr knapp 11 Millionen Menschen und sind von der nostalgischen Ästhetik angetan, Tunç ist zudem NYT-Bestsellerautorin. „Es ist eine unbeschreibliche Erfahrung, so viele zu erreichen, auch aus Ländern, in denen ich noch nie war, und aus Kulturen, die ich nicht kenne. Ich habe so viel Liebe und Zuspruch erfahren.“ Ihr Kindheitstraum ist wahr geworden.

GUSTO-Empfehlung

In „Turkuaz Kitchen – Das große Backbuch“ finden Sie 85 süße und herzhafte Rezepte aus der ganzen Welt.
Christian Verlag, € 36,–



Vegane Zitronen-Heidelbeer-Scones



6 Stück

FÜR DEN TEIG

135 g kalte Sojamilch
(plus 2 EL zum Bestreichen)
10 g frischer Zitronensaft
295 g Weizenmehl Type 480 *(mehr bei Bedarf)*
45 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
6 g Backpulver
2 g Natron
1 ½ TL Zitronenabrieb
115 g kalte vegane Butter
(in 1,25 cm große Würfel geschnitten)
140 g frische Heidelbeeren
1 TL grober brauner Zucker *(für die Deko)*

FÜR DIE HEIDELBEERGLASUR

140 g frische Heidelbeeren
160 g Staubzucker
½ TL Zitronen- oder Vanilleextrakt

---

geschmolzene weiße Schokolade für die Garnitur

Während der Erprobung des Rezepts haben diese Scones von allen Beteiligten eine glatte Eins bekommen. Die verlockende Glasur war das i-Tüpfelchen, das diese ohnehin schon feuchten und köstlichen Naschereien in etwas ganz Besonderes verwandelte.

BETÜL TUNÇ

1 In einer kleinen Schüssel Sojamilch und Zitronensaft vermischen und 7–10 Minuten ruhen lassen.
2 In einer großen Schüssel Mehl, Rohrohrzucker, Salz, Backpulver, Natron und Zitronenschale vermengen. Die Butter in der Mehlmischung mit einer Teigkarte in kichererbsengroße Stücke schneiden. Die Sojamilch mit einem Holzlöffel gut unterrühren. Die Heidelbeeren einrühren. Wenn der Teig zu klebrig ist, noch 1 EL Mehl dazugeben. Den Teig auf ein Stück Frischhaltefolie legen und mit den Händen und der Teigkarte zu einem Rechteck von 10 x 15 cm zusammenfügen. In Frischhaltefolie einwickeln und 30–40 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3 Den Backofen auf 215 °C vorheizen. Die Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen.
4 Den Teig auf Backpapier legen. Zu einem 13 x 20 cm großen Rechteck auseinanderdrücken. Den Teig mit einem Messer quer halbieren und dann jede Hälfte in 3 gleich große Quadrate schneiden. Die Scones mit einem Abstand von etwa 4 cm auf dem Backpapier platzieren. Das Backpapier auf ein Backblech legen. Die Oberseite der Scones mit der restlichen Sojamilch bestreichen und mit dem braunen Zucker bestreuen. 17–22 Minuten leicht goldbraun backen und anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
5 Für die Glasur Heidelbeeren in ein Sieb geben, das über einer kleinen Schüssel liegt. Die Beeren mit dem Rücken eines Löffels fest durchdrücken, bis die gesamte Flüssigkeit in die Schüssel gelaufen ist. Es sollten 2 EL Heidelbeerpüree dabei herauskommen. Den Staubzucker und den Zitronenextrakt zum Heidelbeerpüree geben und gut verrühren.
6 Die Oberseite der ausgekühlten Scones mit der Heidelbeerglasur bestreichen. Die flüssige weiße Schokolade darüberträufeln. Die Glasur vor dem Servieren 20–30 Minuten fest werden lassen.

HINWEISE

- Wenn Sie die Scones nicht glasieren möchten, sollten Sie 1 EL mehr Zucker in den Teig geben.
- Luftdicht verpackt sind die unglasierten Scones bei Zimmertemperatur 3 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 2 Monate haltbar. Zum Servieren die Scones in den kalten Ofen legen und den Ofen anschalten. Sobald er 180 °C erreicht hat, sind die Scones servierfertig. Im gefrorenen Zustand vorher bei Raumtemperatur auftauen lassen. Vor dem Servieren glasieren.





Lahmacun mit Zwiebelsalat

Mein Vater hatte sein eigenes kleines Geschäft und arbeitete wochentags lange. Am Sonntag, seinem einzigen freien Tag, widmete er sich ausschließlich seiner Familie und kümmerte sich um alles, auch um die Mahlzeiten. Der aromatische Duft von Lahmacun versetzt mich in diese unbeschwerte Zeit zurück und ich fühle mich wieder wie die übermütige Fünfjährige, die so tut, als würde sie auf dem Schoß ihres Vaters einschlafen.

BETÜL TUNÇ

6 Portionen

FÜR DEN TEIG

490 g Weizenmehl Type 480
(plus mehr zum Bestäuben)
275 g Wasser *(zimmerwarm)*
30 g Olivenöl, extra nativ
2 g Zucker
9 g Salz

FÜR DEN LAMMFLEISCHBELAG

1 mittelgroße Zwiebel *(geviertelt)*
2 mittelgroße Tomaten *(geviertelt)*
1 kleine rote Paprika *(geviertelt)*
2 kleine grüne Anaheim Chili *(geviertelt)*
2 Knoblauchzehen *(geschält)*
450 g Lammfaschiertes
30 g gehackte frische Petersilie
6 g Salz *(mehr zum Abschmecken)*
1 TL rote Chiliflocken
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark
1 EL milde türkische Paprikapaste
1 EL Olivenöl, extra nativ
2 EL Wasser *(zimmerwarm)*

FÜR DEN ZWIEBELSALAT

1 mittelgroße Zwiebel
(in feine Streifen geschnitten)
30 g gehackte frische Petersilie
1 EL Isot Chili *(Urfa Biber)*
2–3 EL Olivenöl, extra nativ
¼ TL Salz

ZUM SERVIEREN

Zitronenspalten *(zum Ausdrücken)*
3 Roma-Tomaten *(in Halbringe geschnitten, zum Anrichten)*

1 Mehl in einer mittelgroßen Schüssel aufschütten und eine Vertiefung in der Mitte formen. Wasser, Olivenöl, Zucker und Salz in die Mulde geben und 2–3 Minuten alles gut verkneten. Dabei mit den gekrümmten Fingern die Zutaten vermischen, den Teig dabei regelmäßig zusammendrücken. Der Teig ist jetzt noch nicht ganz glatt. Mit Frischhaltefolie abdecken und 15–20 Minuten gehen lassen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und mit den Händen 4–5 Minuten glatt kneten. Den Teig zurück in die Schüssel legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Bei Zimmertemperatur 30–60 Minuten ruhen lassen.

2 Den Teig anschließend auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und zu einer Rolle formen. Mit einem scharfen Messer oder einer Teigkarte in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer glatten Kugel formen. Die Kugeln leicht in Mehl wenden und auf einen Teller oder ein Backblech legen. Locker mit Frischhaltefolie abdecken, 30–60 Minuten ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit in einem Standmixer Zwiebeln, Tomaten, rote Paprika, Anaheim Chili und Knoblauch fein hacken. (Bei einem kleinen Standmixer die Zutaten halbieren und in zwei Durchgängen arbeiten.)

4 Das gehackte Gemüse in eine mittelgroße Schüssel geben. Lammfleisch und alle restlichen Zutaten dazugeben. Mit den Händen oder einem Holzlöffel gut verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

5 Für den Zwiebelsalat alle Zutaten vermengen und beiseitestellen.

6 Den Backofen mit einem Backstahl auf der mittleren Schiene für mindestens 15–20 Minuten auf 260 °C vorheizen.

7 Eine Teigkugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Nudelholz zu einem 30 cm langen Oval oder einem 25 cm großen Kreis ausrollen. Etwa 110 g des Lammbelags in die Mitte geben. Mit den Händen oder einem Spatel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und andrücken. Einen Rand von 1,25 cm frei lassen.

8 Prüfen, ob der Backstahl die richtige Temperatur hat: ein paar Tropfen Wasser auf die heiße Oberfläche spritzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn der Spritzer sofort verdampft.

9 Das erste Lahmacun mit einem Pizzaschieber auf das Backblech legen. Den Grill im Ofen auf niedrige Stufe stellen und das Lahmacun 4–5 Minuten grillen, dabei im Auge behalten und nach der Hälfte der Zeit einmal drehen, damit alles gleichmäßig gar wird. Aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit den übrigen Teigstücken ebenso verfahren. Wenn der Boden der Lahmacun nach einigen Stücken nicht mehr so schnell braun wird, den Backstahl erneut durcherhitzen und den Wassertropfentest durchführen, damit er richtig heiß ist. Sofort servieren und die ersten und zweiten Hinweise (siehe unten) beachten.

10 Zum Anrichten den Zitronensaft über die Lahmacun spritzen. Zwiebelsalat und Tomatenscheiben in die Mitte geben. Lahmacun zu einem Dürüm aufrollen.

HINWEISE

- Das Ausbacken von Lahmacun ist eigentlich eine Aufgabe für zwei – einer rollt das Lahmacun, während der andere bäckt, dann wechseln sie sich ab, damit beide in den ganz frischen Lahmacun-Genuss kommen.
- Die Lahmacun können auf einmal zubereitet und bis zum Servieren übereinandergestapelt warm gehalten werden. Betül Tunç isst sie aber lieber direkt aus dem Ofen, solange der Teig noch schön knusprig ist. Beim Stapeln der Lahmacun sollte Fleisch auf Fleisch und Teig auf Teig liegen, damit das Fleisch den Teig nicht durchweicht.
- Wenn Sie keinen Backstahl haben, können Sie auch eine gusseiserne Pfanne auf dem Herd bei hoher Temperatur erhitzen. Lahmacun mit einem Pizzaschieber in die heiße Pfanne legen. Bei mittlerer Temperatur 1–2 Minuten ausbacken, bis der Teig schön goldbraun ist. Dann auf ein Backblech legen und bei schwacher Hitze 2–3 Minuten unter den Backofengrill schieben.
- Gebackene und abgekühlte Lahmacun halten sich in einem Frischhaltebeutel 1–2 Tage im Kühlschrank. Vor dem Servieren in der Pfanne kurz aufwärmen.

Zucchini-Frischkäse-Biscuits



8 Stück

55 g Butter *(in Würfel geschnitten)*
55 g Frischkäse *(in Würfeln)*
160 g Zucchini *(geraspelt)*
325 g Weizenmehl Type 480
(plus mehr zum Bestäuben)
3 g Zucker
13 g Backpulver
3 g Natron
6 g Salz
240 g kalte Buttermilch
40 g Feta *(zerbröckelt)*
35 g Cheddar *(gerieben)*
1,5 g frischer Dill *(gehackt)*
Eiglasur *(1 Ei, verquirlt mit 1 TL Wasser und 1 Prise Zucker)*
Rauchsalz zum Garnieren

ZUM SERVIEREN
3 EL Butter *(zimmerwarm)*
Rauchsalz
frischer Dill

1 Vor der Verarbeitung die Butterwürfel und den Frischkäse auf einem Teller 5–10 Minuten in den Gefrierschrank legen.
2 Eine kleine Schüssel mit einem Mulltuch auslegen. Zucchini in die Schüssel raspeln. Das Tuch auspressen, um überschüssige Flüssigkeit aus den Zucchini zu entfernen. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.
3 In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz vermengen. Die Butter und den Frischkäse dazugeben. Butterwürfel in der Mehlmischung mit einer Teigkarte in kichererbsengroße Stücke schneiden. Buttermilch, Feta und Cheddar dazugeben. Mit einem Teigspatel unterheben, bis alles eingearbeitet ist. Dill und Zucchini dazugeben und unterheben, bis alles gut vermischt ist.
4 Den Teig auf ein Stück Frischhaltefolie geben. Den Teig mit den Händen vermengen und zu einer festen Kugel formen. Die Kugel zu einem Kreis mit 15 cm Durchmesser drücken. Den Teig in 4 Viertel schneiden, diese übereinanderlegen und fest zu einem 5 cm dicken Rechteck zusammendrücken. In Frischhaltefolie wickeln und 15–30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
5 Den Backofen auf 215 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6 Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Nudelholz zu einem 2,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Mit einer runden Ausstechform (6 cm) oder einem Glas 6 Plätzchen ausstechen und auf das Backblech legen. Die Reste fest zusammendrücken und noch 2 Biscuits ausstechen. Die Oberseiten mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Rauchsalz bestreuen.
7 14–17 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
8 Zum Anrichten Butter in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die Biscuits mit geschlagener Butter, Rauchsalz und frischem Dill bestreut servieren.

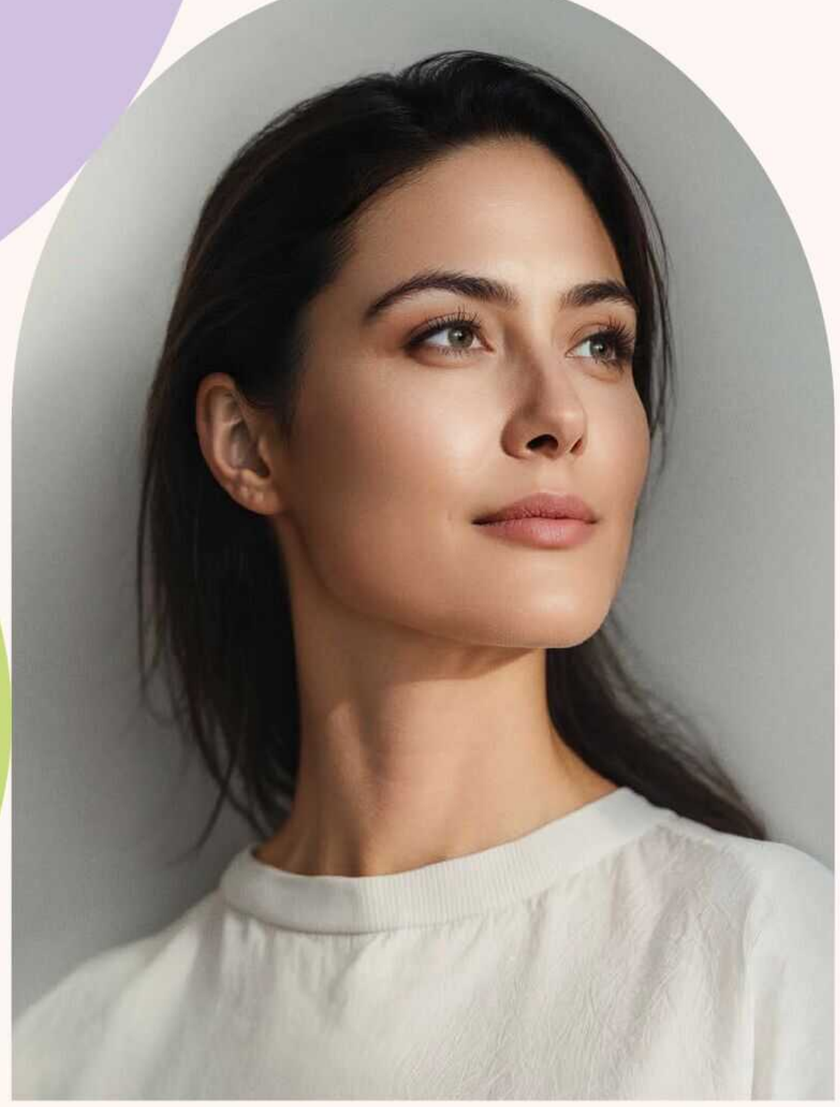
HINWEISE
- Die Biscuits sind eine wirklich köstliche Grundlage für ein Räucherlachs-Sandwich.
- Die übrig gebliebenen Biscuits in einem luftdichten Beutel bei Zimmertemperatur 2–4 Tage oder im Gefrierschrank bis zu 2 Monate aufbewahren. Wenn sie gefroren sind, vor dem Erhitzen 10–15 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Vor dem Servieren in den kalten Ofen geben und diesen auf 180 °C aufheizen. Sobald die Temperatur erreicht ist, sind die Biscuits fertig.

woman Balance

PRÄSENTIERT

KUNST DER BALANCE

DAS EVENT
26. APRIL 2025
IM ANDAZ
VIENNA



LONGEVITY – WIE FRAUEN LÄNGER GESÜNDER LEBEN

Die Sehnsucht nach einem langen und gesunden Leben steigt: Kunst der Balance 2025 steht ganz im Zeichen von Longevity.

INTERNATIONALER STARGAST
Barbara Becker

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

ALLE INFOS & TICKETS AUF
WOMANBALANCE.AT/EVENT



Eier

Eier sind ein beliebter Bestandteil unserer Ernährung. Sie sind reich an hochwertigem Protein, Vitaminen und Mineralstoffen und gelten als wahre Alleskönner in der Küche.

Ob als Spiegelei zum Frühstück, in Kuchen und Gebäck oder als Zutat in Salaten und warmen Speisen – Eier bereichern unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Welche von insgesamt acht Eier-Handelsmarken hierzulande den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) ermittelt.
Alle untersuchten Eier zählen zur Güteklasse A und stammen von Hühnern, die in Außengehegen gehalten werden

GESAMTWERTUNG TOP 5

NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Ein gutes Stück Heimat Bio Eier	7,69
1,1	Tierwohl Eier (aus Freilandhaltung)	7,58
1,5	Zurück zum Ursprung 10 Hahn im Glück Bio-Eier	7,08
1,7	FairHOF 10 Tierwohl Eier	6,84
1,8	SPAR Natur*pur Bio-Eier	6,71

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 sowohl im rohen als auch im gekochten Zustand einer Quantitativen Deskriptiven Analyse. Zunächst wurden 10 (roh) bzw. 21 (gekocht) produktspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack sowie Textur/Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Eier-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 Qualitätsbeurteilung der gekochten Eier in allen sensorischen Wahrnehmungsgruppen sowie eine Gesamtbewertung der untersuchten Produkte vor.
Die Prüfung fand im Sensoriklabor des Departments für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der Universität für Bodenkultur Wien statt.

TESTSIEGER

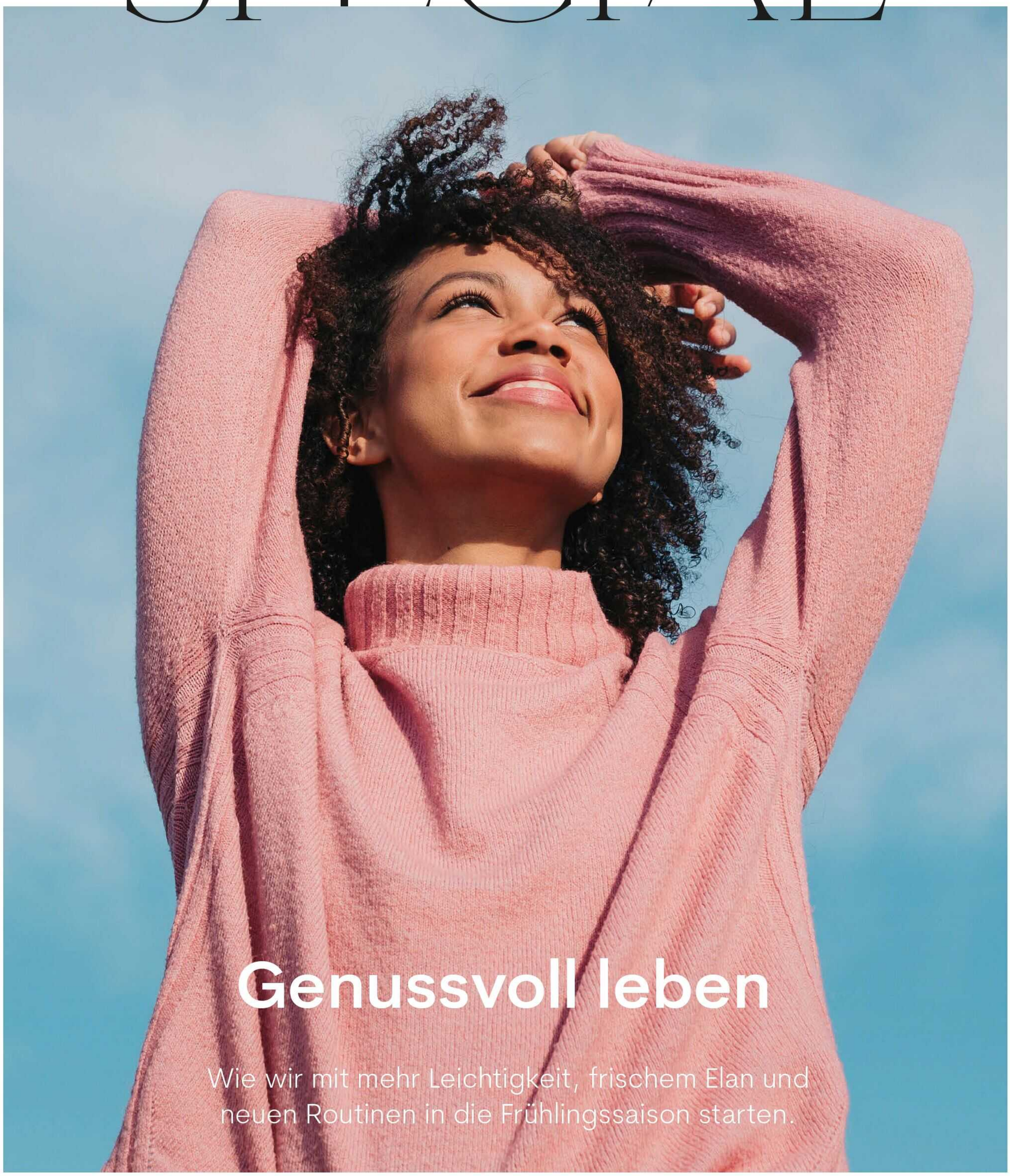
Den ersten Platz in der Gesamtwertung belegten die Eier von Ein gutes Stück Heimat. Den Bio-Eiern der Lidl-Marke wurde sowohl der beste Geschmack als auch Nachgeschmack zugesprochen. Dabei bewegten sich die Ausprägungen der einzelnen Geschmackskomponenten eher im Mittelfeld, so dass es vielmehr das Zusammenspiel aus u.a. typischem Ei-Geschmack, milchigen und süßen Noten war, der zu überzeugen wusste. Eiklar und Dotter waren weder auffällig fest noch besonders weich.
Auf Rang zwei der sensorischen Gesamtqualität platzierten sich die Tierwohl Eier, ebenfalls von Lidl. Deren Dotterfarbe ging in den Bereich eines satten Orange; der typische Ei-Geruch und auch Ei-Geschmack waren etwas intensiver als beim Testsieger, wobei eine, wenn auch nur sehr schwache, bittere Note erkennbar war. Die Konsistenz von Eiklar und Dotter ähnelte der des Erstplatzierten.
Der dritte Platz ging an die „Hahn im Glück Bio-Eier“ von Zurück zum Ursprung. Die Hofer-Eier erhielten den höchsten Scorewert in der Teilkategorie Geruch und zugleich auch sehr gute Geschmacks-Bewertungen. Von allen untersuchten Proben wiesen sie die zentralste Dotterlage auf und präsentierten sich zugleich mit einem sehr weißen Eiklar.
Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte von FairHOF, Spar Natur*pur, Ja! Natürlich, S-Budget und Billa immer gut.



Foto: iStockphoto.com

ADVERTISING

SPECIAL



Fotos: Getty Images

Projektleitung: Klaus Edelhofer, Redaktion: Stephanie Gisch, Nina Horcher

Rosa Frühlingsgefühle

Wir verpassen unserem Frühlingstisch mit Accessoires in zarten Rosatönen eine frische, leichte Note. So haben gute Laune und positive Vibes immer einen fixen Platz am Tisch.



Handgefertigte Glasvase „Marshmallow“ von &k Amsterdam. Bei Westwing, € 57,99



Baumwoll-Stoffservietten mit gestickten Details. Im 2er-Pack von H&M, € 12,99



Keramikteller mit gewelltem Rand von Anna+Nina. 6er-Set bei Breuninger, € 149,99



Robuste Gläser „Sarton“ mit dekorativem Reliefmuster. 4er-Set von Loberon, € 22,95



Hoher Anrichteteller von Designer Jasper Morrison für Vitra. Bei Connox, € 50,-



Besteckset mit Griff aus biobasiertem Kunststoff von Rosendahl. Connox, € 79,99



Wasserkrug „Odina“ mit nostalgischem Blumenmotiv. Bloomingville, € 39,90



Baumwoll-Tischdecke mit Streifenoptik. 140 x 240 cm bei Hema, € 23,99



Zarter Steingut-Dessert-Teller in Blumenform von Flying Tiger Copenhagen, € 6,–

Cheers!



Henkell Sekt

ist eine gelungene Liaison aus modernem Genuss und großer Tradition. Er steht für zeitlosen Sektgenuss und ist prickelnder Begleiter, wenn die schönen Momente des Lebens gefeiert werden.
shop.sektgenuss.at



TIPP
Wussten Sie, dass es Henkell Sekt auch in der handlichen Piccolo-Flasche gibt? Die 0,2-Liter-Fläschchen eignen sich perfekt zum Dekorieren des Ostertisches sowie zum Verschenken im Osterkörbchen der Großen.

Ostern ist ein Fest der Freude, des Genusses und der gemeinsamen Zusammenkunft. Von traditionellen Festessen bis zu geselligen Momenten mit Familie und Freunden – kein Festtag kommt ohne prickelnde Genussmomente aus. Ob der klassische Henkell Trocken, Henkell Rosé, Blanc de Blancs oder Alkoholfrei: Henkell Sekt ist der perfekte Begleiter zum Anstoßen und macht Ostern zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Sie möchten Ihre Liebsten zu Ostern verwöhnen und schon das Frühstück zu einem gemeinsamen Erlebnis machen? Dann empfehlen wir ein Glas Henkell Sekt. Mit jedem Schluck verleiht er jedem Frühstück, Brunch oder Festessen das gewisse Prickeln und weckt Frühlingsgefühle. Erleben Sie das Gefühl von Eleganz und Frische!

Henkell Sekt vereint das Beste aus zwei Welten: Cuvée-Komposition nach französischem Vorbild und traditionelle Handwerkskunst. Das Ergebnis ist ein trockener Sekt mit unverkennbarem Bukett, frisch und fruchtig, mit zarten Anklängen von Citrus. Er verdankt seinen eleganten Charakter einer einzigartigen Cuvée exzellenter Weine aus klassischen Rebsorten. Die feine, langanhaltende Perlage und die harmonische Komposition machen Henkell Trocken zu einem vollkommenen Geschmackserlebnis.



FOTOS: © HENKELL SEKT

Leichter leben

Kleine, gezielte Schritte, die langfristig für mehr Energie und Zufriedenheit sorgen? Diese vier Ansätze können helfen, ein neues Lebensgefühl zu kultivieren.



BEWUSST OFFLINE GEHEN

Ständige Erreichbarkeit, endlose Nachrichtenfluten und Social-Media-Dauerbeschallung – all das raubt wertvolle Zeit und Energie. Was Abhilfe schaffen könnte: gezieltes Digital Detox! Keine Sorge, es muss nicht gleich ein vollständiger Verzicht sein, sondern es geht um bewusste Offline-Zeiten: Schon handylose Morgenroutinen oder Abende, aber auch Social-Media-freie Tage können Wunder wirken – und den Schlaf verbessern, die Konzentration steigern, die mentale Gesundheit stärken und zwischenmenschliche Beziehungen fördern. Denn statt in den Tiefen des Smartphones zu versinken, schenkt man dem Gegenüber wieder seine volle Aufmerksamkeit – ganz ohne digitale Ablenkung.

MIT BEDACHT GENIESSEN

Ja, unsere Ernährung beeinflusst nicht nur Körper, sondern auch Geist! Ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln bedeutet weit mehr als nur Kalorienzählen – es geht um Frische, Vielfalt und natürliche Zutaten. Hochwertige, unverarbeitete Lebensmittel liefern wertvolle Nährstoffe, die nicht nur unsere Abwehrkräfte stärken und den Energiehaushalt stabilisieren, sondern auch direkt die geistige Gesundheit fördern. So unterstützen etwa Omega-3-Fettsäuren die kognitive Funktion, Vitamine sowie Mineralstoffe produzieren Botenstoffe, die Stimmung und Konzentration positiv beeinflussen. Doch neben dem „Was" zählt auch das „Wie": Achtsames Essen – etwa langsames Kauen (ja, Sie haben richtig gelesen) oder der Verzicht auf Ablenkungen wie Fernsehen – fördert die Verdauung, und unterstützt das natürliche Sättigungsgefühl.

STAY ACTIVE!

Bewegung ist weit mehr als nur ein Mittel zum Zweck – sie ist essenziell für unser gesamtes Wohlbefinden. Regelmäßige Aktivität stärkt nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern hat auch einen direkten Einfluss auf die Psyche. Ob schweißtreibendes Training, sanftes Yoga oder ein ausgiebiger Spaziergang – das Allerwichtigste ist, dass die richtige Bewegung Spaß macht und sich in den Alltag integrieren lässt! Und egal, ob „High Intensity" oder „Low Impact": Wer „seine" Aktivität findet, bleibt nicht nur langfristig motiviert, sondern profitiert auch von einem stärkeren Immunsystem, einem besseren Körpergefühl und mehr innerer Balance.

GELASSEN SEIN

Genauso wichtig wie körperliche Fitness ist die mentale Gesundheit. Stress, Leistungsdruck und andauernde Verfügbarkeit können die Psyche belasten und zu Erschöpfung führen. Achtsamkeitstechniken, Meditation oder therapeutisches Schreiben („Journaling") können helfen, den eigenen Gedanken Raum zu geben und sein Gleichgewicht zu finden. Ebenfalls entscheidend: soziale Kontakte. Schon ein Gespräch mit Freunden oder Familie kann emotional entlasten. Auch nicht zu unterschätzen ist eine positive innere Haltung: Wer sich selbst mit Mitgefühl begegnet und belastende Gedanken nicht überhandnehmen lässt, stärkt auf Dauer seine mentale Stärke. Der Schlüssel: Regelmäßige mentale Auszeiten, auf innere Signale achten und Überlastung frühzeitig erkennen – und gegensteuern! •

Fotos: Getty Images

FRÜHLING IN RINGELGRÜN

Warme Sonnenstrahlen kitzeln die Nase und die Natur trägt ein Blütenkleid in zartrosa. Sanft getragen von der heilkräftigen Vulkania® Heilquelle. Beflügelt von der Leichtigkeit der farbenfrohen Architektur. Neue Wege beschreiten und sich wieder unendlich frei fühlen. Eintauchen und aufleben in der beliebtesten Therme Österreichs. Märchenhafte Wasserwelten mit 14 unterschiedlichen Innen- und Außenbecken, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser.

Badetemperaturen
von 21 bis 37 °C



TIPP

Das solehaltige, hoch mineralisierte und heiße Vulkania® Wasser sorgt für romantisches Badevergnügen unter freiem Himmel, unabhängig von Wetterlaunen.

Charakteristisch für die Thermengemeinde Bad Blumau sind die Herzlichkeit der GastgeberInnen und die teilweise unberührte Natur. Begeben Sie sich auf eine bunte Entdeckungsreise und genießen Sie das Friedensreiche Hügelwiesenland mit allen Sinnen.

Der Frühling steht im Rogner Bad Blumau im Zeichen von **Gesundheit & Schönheit**. Sich verwöhnen lassen und neu aufblühen. Massagen und Anwendungen wecken neue Lebensgeister. Peelings und Packungen pflegen und entspannen.

ANGEBOT:
Frühlingsgefühle in Ringelgrün
ab € 143,- pro Person/Nacht
inkl. regionaler Halbpension

blumau.com

Foto: © Rogner Bad Blumau, Hundertwasser Architekturprojekt

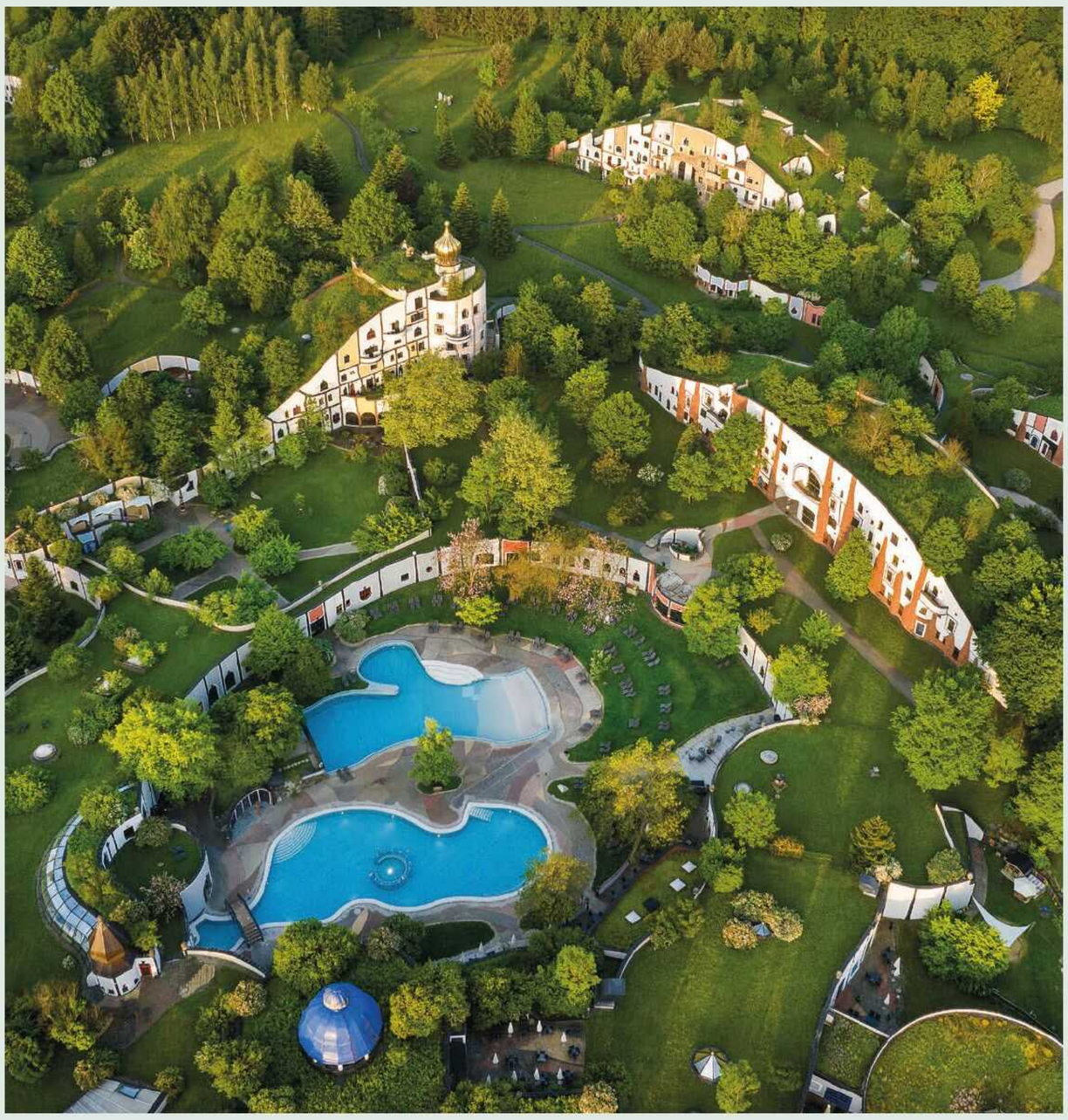


Foto: © Rogner Bad Blumau, Hundertwasser Architekturprojekt

easy{relax}

HIMMELBLAUE SOMMERFRISCHE

Der Sommer präsentiert sich natürlich, kunstvoll, vielseitig und besonders erfrischend. Baden wie im Meer. Nur noch bunter und schöner. Ganzjährige Badefreuden mit Wassertemperaturen von der Nordsee bis zur Südsee. Unendlicher Freiraum. Vertrautes neu entdecken. Höchste Qualität. Schweben im Vulkania® Urmeer. Ein erfrischender Sprung in das Sportbecken. Und auch auf die geliebten Wellen muss man nicht verzichten. Einfach schön. Egal, wie das Wetter ist.

TIPP: Jetzt schon den Sommerurlaub buchen und entspannte Sommerfrische genießen.

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

Auf zu neuen Routinen

Morgen oder nächste Woche: Wie oft haben Sie sich schon versprochen, neu durchzustarten? Mit diesen Tipps gelingt es, endlich gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

JETZT ABER WIRKLICH! Ja, wir kennen ihn, diesen inneren Widerstand, der uns davon abhält, früher aufzustehen, regelmäßig Sport zu treiben oder eine neue Gewohnheit in den Alltag zu integrieren. Selbst wenn wir für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio zahlen müssen, scheint der innere Schweinehund oft größer zu sein als der Wille zur Veränderung. Wie können wir ihn überwinden? Indem wir im ersten Schritt unsere Erwartungen anpassen: Gewohnheiten entstehen nämlich nicht durch Disziplin allein, sondern durch ein System, das Veränderungen einfach, attraktiv und langfristig umsetzbar macht. Wie, weiß der amerikanische Autor James Clear. In „Die 1% Methode" *(Goldmann Verlag, € 15,–)*, erklärt er, dass es dabei um einen Perspektivenwechsel geht: „Jede Handlung ist eine Stimme für die Art von Person, die Sie werden möchten." Heißt auch: Jeder einzelne Schritt – sei es ein kurzes Workout oder eine gesündere Mahlzeit – sollte mit der Überzeugung gesetzt werden, dass Sie selbst bereits der Mensch sind, der sich für ein besseres Leben entscheidet. Für die beste Version von sich selbst. Außerdem wichtig: Mit sich geduldig zu sein – und dran zu bleiben. „Die Veränderung erfolgt nicht durch große Entscheidungen, sondern durch viele kleine, konsequente Handlungen", weiß Clear.

MAKE IT SIMPLE! Von heute auf morgen alles zu verändern kann überfordern, aber sich stetig ein kleines bisschen zu verbessern, führt am Ende zum Erfolg. Der Schlüssel liegt darin, klein zu beginnen und den Prozess so einfach wie möglich zu gestalten. Clear empfiehlt vier Grundsätze: „Machen Sie es offensichtlich, attraktiv, einfach und befriedigend." Wer eine neue Gewohnheit in den Alltag integrieren möchte, sollte sich zunächst fragen, wie sie leichter zugänglich wird. Ein Buch neben das Bett legen, um häufiger zu lesen, die Sporttasche vorab packen, oder gesunde Snacks vorbereiten – all das sind kleine, aber wirkungsvolle Schritte. Das Fazit des Experten: Je weniger Überwindung notwendig ist, desto wahrscheinlicher wird es, dass neue Gewohnheiten zur Routine werden. •



GUTE AUSSICHT. Wer sich und seine Gewohnheiten ändern möchte, sollte im ersten Schritt eine neue Perspektive einnehmen.

Fotos: Stocksy

NUR RÜCKSCHLÄGE UND DANN – DER DURCHBRUCH!

Marlene Weickl verlor 35 Kilo und gewann ein neues Leben. „Der richtige Weg hat alles verändert", verrät sie strahlend.



vorher nachher

Marlene Weickl, 41, überglücklich:

„Ich fühle mich endlich frei – voller Energie und kann endlich wieder die Kleidung tragen, die ich immer liebte."

Im Job wie auch privat stets engagiert – doch das Übergewicht bremste die Versicherungsfachfrau aus. Schlaflose Nächte, Erschöpfung und der endlose Kreislauf gescheiterter Diäten frustrierten sie. Als jedes Kleidungsstück spannte und Treppensteigen zur Qual wurde, wusste sie, dass es so nicht weitergehen konnte! Doch als berufstätige Frau brauchte sie eine Lösung, die in ihr Leben passte.

Die Erkenntnis, die alles veränderte

Marlene Weickl entdeckte easylife und vereinbarte eine Erstberatung. Hier fühlte sie sich nicht nur wohl, sondern auch neu motiviert. Erstmals erfuhr sie, dass ihr Stoffwechsel der Grund für die festsitzenden Kilos war. Mit einem bewährten Ernährungskonzept, das ihren trägen Stoffwechsel gezielt aktivierte, und der persönlichen Betreuung, die sie immer wieder anspornte, gelang ihr der Durchbruch! 7 Kilo in nur 4 Wochen, 35 Kilo in 27 Wochen – und das ohne Verzicht oder Sport. Stattdessen köstliche, alltagstaugliche Rezepte und das unbeschreibliche Gefühl, sich wieder wohlzufühlen.

Die Erfolge auf einen Blick:

- ✔ **5 Kleidergrößen weniger**
  von 48/50 auf 38/40
- ✔ **122 cm Körperumfang reduziert**
  – allein am Bauch 34 cm!
- ✔ **Wert an Viszeralfett optimiert**
  von 12 auf 5 gesenkt
- ✔ **Endgewicht von 79 Kilo**
  statt ehemals 114 Kilo

EXPERTENTIPP



Kerstin Huber, MSc
Ernährungswissenschafterin

Abnehmblockade lösen, erfolgreich abnehmen

„Als Abnehmexpertin mit jahrzehntelanger Erfahrung weiß ich, dass die meisten Diäten nicht nur mühsam, sondern auch wirkungslos sind – sie reduzieren Muskelmasse und verlangsamen den Stoffwechsel. Wechseljahre, Medikamente oder Rauchentwöhnung können diesen ebenso durcheinanderbringen und das Abnehmen erschweren." Die wissenschaftlich fundierte easylife-Therapie setzt genau hier an, reaktiviert den Stoffwechsel und sorgt dafür, dass Kilos und Fettpolster – selbst an den hartnäckigen Problemzonen – schnell und nachhaltig schmelzen.

MIT easylife ZUM WUNSCHGEWICHT

FOTOS: © EASYLIFE, SHUTTERSTOCK

Seit 20 Jahren verhilft easylife Menschen zur persönlichen Wohlfühlfigur – mit individueller Betreuung und der bewährten Stoffwechseltherapie. Über 30 Tausend Erfolgsgeschichten sprechen für sich!

Ob die easylife-Therapie zu einem selbst passt und wie schnell Abnehmen möglich ist, erfährt man – in einem **kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch.** Einfach anrufen!

easylife Wien Zentrum
01 5031371

easylife Wien Nord
01 2561666

easylife Brunn/Gebirge
02236 379999

easylife Wr. Neustadt
02622 25200

easylife Graz
0316 253388

easylife Leoben
03842 44088

easylife Salzburg
0662 874691

easylife Linz-Leonding
0732 670999

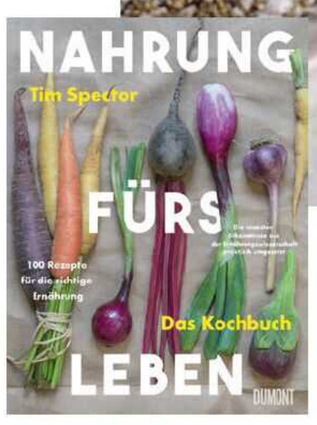
easylife St. Pölten
02742 26742

www.easylife.at

Pflanzenpower

Alle Farben des Regenbogens essen – damit meint Ernährungsexperte Tim Spector: 30 Pflanzen die Woche verzehren. Nachdem seine Rezepte in unserer April-Ausgabe großen Anklang fanden, gibt's nun ein ballaststoffreiches Frühstück.





BUCHTIPP
Mit sechs Prinzipien für eine gesunde Ernährung vom international anerkannten britischen Food-Experten Tim Spector. „Nahrung fürs Leben". *Dumont*, € 33,50.

GREEN-GODDESS-KICHERERBSEN-SANDWICH

Für 2 Portionen

ZUTATEN

1 Stk.	Avocado
3 EL	Kefir
1 Stk.	Saft von Zitrone
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Apfelessig
1 Dose	Kichererbsen (400 g; abgetropft)
2 Stk.	Frühlingszwiebeln (dünn geschnitten)
1 EL	Petersilie (grob gehackt)
1 EL	Dill (grob gehackt)
4	Scheiben Sauerteigbrot (getoastet)
1	Tomate (in Scheiben)
	Salz und Pfeffer

Toppings:

1 EL	Kimchi (nach Geschmack)
1 Hv.	Rucola
1 Hv.	Sprossen

Alternativen:
jede Art von weißen Bohnen statt Kichererbsen

SO GEHT'S:
Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, Kefir, Zitronensaft, Knoblauch und Essig mit je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und glatt pürieren. Die Kichererbsen in eine Schüssel leeren und die Avocadomischung darüber gießen. Alles mit einer Gabel zerdrücken, bis es gut vermischt, aber noch stückig ist. Frühlingszwiebeln und gehackte Kräuter unterrühren. Die Kichererbsenmischung auf zwei Brotscheiben verteilen, die Tomatenscheiben darauflegen, salzen und pfeffern. Mit den beiden restlichen Brotscheiben bedecken.

Fotos: Dumont Verlag



Foto: © Kärnten Werbung

VELOVISTA 2025

Das Rad+Genuss-Event an den Kärntner Seen von **21.–25. Mai**



Foto: © Hannes_Wallner

„Schirmherr" und aktiver Teilnehmer der ersten beiden Etappen ist Skilegende Franz Klammer – unterhaltsame Gespräche und Erlebnisse mit unserem „Kaiser Franz" sind beim Radeln und beim Abendprogramm garantiert!

Das Velovista-Radlerpaket – limitierte Plätze!

- 5 Tage Radgenuss auf gesperrten Straßen & Radwegen
- Kulinarik, Kultur & Musik-Highlights
- 5 Nächte in 3*-Hotels mit Frühstück
- Gepäcktransfer, Shuttleservice, Guiding & Radservice

Exklusiv & gratis für Buchungsgäste:

- ✔ Wasser-Multimediashow
- ✔ „Jedermann reloaded" mit Philipp Hochmair
- ✔ Wörthersee-Schifffahrt
- ✔ Eintritt in die Kärnten Therme und das Badehaus am Klopeiner See

Mehr Infos & Buchung: www.velovista.at

TIPP:
Wer keine Zeit für Velovista hat, kann die Kärnten Seen-Schleife entdecken – ein 400 km langer Radweg entlang von 20 traumhaften Badeseen.



Endlich – bald gibt es wieder so vieles zu entdecken. Wir radeln den See entlang, erwandern die Berge.
Beste Aussicht auf glitzernde Badeseen. Urlaub wie ich ihn will. Auf der Südseite des Lebens. Kärnten. It's my life.

kaernten.at

Gesundheit stärken:

Ein aktiver Lebensstil, gezielte Vorsorge und die richtige Unterstützung nach Erkrankungen oder Verletzungen tragen dazu bei, Mobilität und Wohlbefinden zu erhalten.



FOTO: © MESIC

REHABILITATION ZURÜCK ZUR VOLLEN BEWEGLICHKEIT

Nach Operationen oder orthopädischen Beschwerden ist eine gezielte Rehabilitation entscheidend, um die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Moderne Therapieansätze, individuell abgestimmte Bewegungseinheiten und physiotherapeutische Maßnahmen helfen, die Heilung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Gleichzeitig unterstützt eine frühzeitige Gesundheitsvorsorge dabei, Beschwerden vorzubeugen und die langfristige Lebensqualität zu erhalten.

GEZIELTE THERAPIEN BEI CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN

Spezifische Erkrankungen wie Osteoporose, Parkinson oder chronische Rückenprobleme erfordern maßgeschneiderte Therapieansätze. Die Kombination aus gezielter Bewegung, physiotherapeutischer Betreuung und ergänzenden Maßnahmen wie Entspannungstechniken oder Ernährungsberatung kann den Heilungsprozess positiv beeinflussen, Schmerzen lindern und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Im Gesundheitsresort Am Kogl werden diese individuellen Therapieansätze, die zur Regeneration beitragen, angeboten.

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Neben medizinischer Betreuung spielt auch die Umgebung eine wichtige Rolle für die Genesung. Bewegung an der frischen Luft, mentale Entlastung und eine ausgewogene Ernährung tragen dazu bei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Eine ganzheitliche Herangehensweise, die Therapie, Prävention und nachhaltige Gesundheitsförderung verbindet, bietet die besten Voraussetzungen für langfristige Gesundheit und Lebensqualität.

INDIVIDUELLE BETREUUNG IN PROFESSIONELLER UMGEBUNG

Für Menschen, die ihre Gesundheit gezielt stärken oder wiederherstellen möchten, bietet das Gesundheitsresort Am Kogl in St. Georgen am Attergau optimale Bedingungen. Mit modernsten Therapiemethoden, individuell abgestimmten Behandlungsprogrammen und einer ruhigen Umgebung im Salzkammergut unterstützt das interdisziplinäre Team aus Fachärzten, Therapeuten und Gesundheitscoaches die Regeneration und Prävention auf höchstem Niveau. Die Kombination aus professioneller medizinischer Betreuung und der erholsamen Natur rund um das Resort fördert die körperliche als auch geistige Erholung.



FOTO: © ADOBE STOCK



FOTO: © AM KOGL



FOTO: © MORITZ ABLINGER

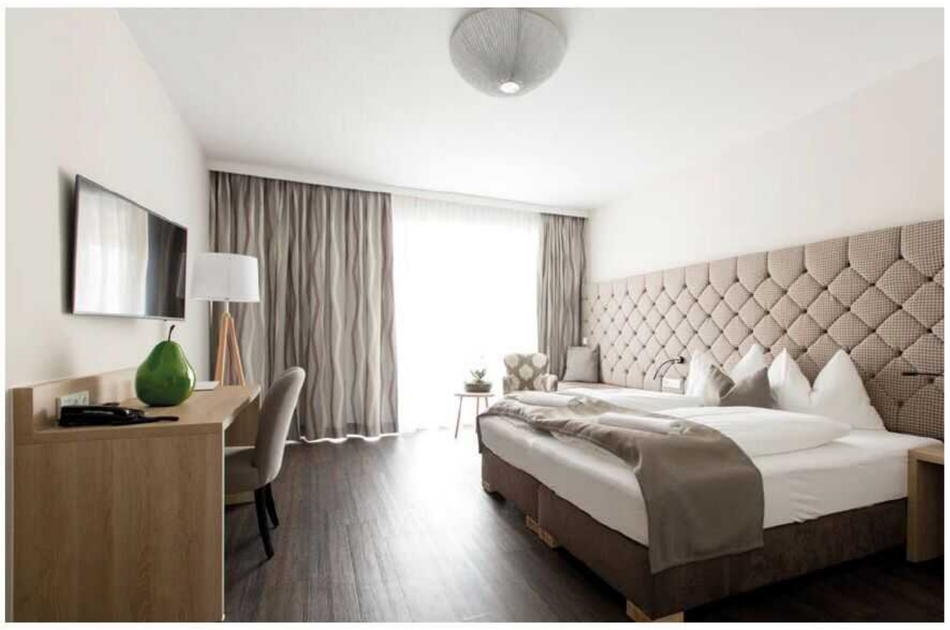


FOTO: © MESIC

RÜCKENFIT IN DEN FRÜHLING

Gesundheitsurlaub in der Region Attersee-Attergau

Erleben Sie einen nachhaltigen Gesundheitsurlaub im Salzkammergut und entdecken Sie unsere medizinische Therapiewoche für Rückengesundheit mit den Schwerpunkten Rückenschmerz | Bandscheibe | Skoliose. In einer einladenden Atmosphäre bieten wir ein vielfältiges Gesundheitsprogramm, das medizinische Begleitung, aufbauende Physiotherapie, spezielle Heilgymnastik sowie Entspannungstechniken u. v. m. umfasst.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit mit dem umfangreichen Therapieangebot, entspannen Sie im einladenden Wellnessbereich und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen. Finden Sie Ihren Weg in einen gesunden und schmerzfreien Lebensstil und erleben Sie einen nachhaltigen Gesundheitsaufenthalt in der herrlichen Naturlandschaft rund um den Attersee. So kommen Sie in Balance, können Energie tanken und gestärkt wieder durchstarten.

Abgerundet durch ein vielfältiges Freizeitangebot im aufblühenden Salzkammergut, verbringen Sie einen genussvollen Gesundheitsurlaub. Die Urlaubsregion Attersee-Attergau vereint Entspannung, sportliche Action, Kultur, Unterhaltung, Genuss und beeindruckende Erlebnisse in der Natur. Hier ist Wohlfühlen vorprogrammiert und Urlaubsträume werden zu unvergesslichen #attermoments! Erleben Sie einen einzigartigen Urlaub am Attersee und im Attergau im oberösterreichischen Salzkammergut.

www.amkogl.at

MEDIZINISCHE THERAPIEWOCHE RÜCKENGESUNDHEIT

- 6 Nächte inkl. Vollpension (Anreise am Montag)
- 1 x medizinische Erstuntersuchung
- 1 x medizinische Abschlussuntersuchung
- 20 Therapieeinheiten pro Woche wie Fachvorträge, Gruppen- und Einzeltherapien, Physiotherapie, Heilgymnastik, Ernährungsberatung, psychologische Beratung, Krafttraining, Sensomotorik-Training, Ausdauertraining – diese werden mit dem Arzt individuell festgelegt
- Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs
- Teilnahme am Aktivprogramm

6 Nächte € 1.749,–
12 Nächte € 2.699,– (40 Therapieeinheiten)
exkl. Ortstaxe

INFO & BUCHUNG

AM KOGL Gesundheitszentrum St. Georgen
Kogl 25, 4880 St. Georgen im Attergau
+43 (0) 7667 6161-1004
reservierung@reha.at

Mehr Infos über die Region:
TVB Attersee-Attergau
https://attersee-attergau.salzkammergut.at

Ach, eines noch …

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

Text: Susanne Jelinek

Bärlauchsammeln ist der Frühlingsklassiker schlechthin. Was viele dabei unterschätzen (und deshalb gar nicht erst mitnehmen), sind die Knospen, die zwischen den knofeligen Blättern hervorblitzen und die man eingelegt Bärlauchkapern nennt. Was für eine Verschwendung!

Bärlauchknospen stecken voller würziger ätherischer Öle. Sie sind eine wahre Delikatesse und werden nicht nur in (Sterne-)Restaurants geschätzt.

In der Waldschänke in Grieskirchen werden sie mit einem Essigwasser aus Weißweinessig, Salz und Gewürzen (etwa Pfefferkörnern, Lorbeer und Koriander) überbrüht, dann steril abgefüllt. Im Meinklang in Wien streut man sie aufs Beef Tatar, sie harmonieren zudem perfekt mit Fisch oder Risotto. Ebenfalls spannend: Der Grazer Gerhard Dragschitz von der Kochplattform Motion Cooking fermentiert die Knospen. Unsere Empfehlung für den April: Bärlauchknospen einlegen, zwei bis drei Wochen ziehen lassen, dann die Kapern zu frischem, heimischem Spargel genießen.



Foto: iStockphoto.com

BIS BALD …

mit unwiderstehlich süßen Erdbeeren, kreativen Frühlingsgerichten für jeden Tag, aromatischer Sonnenküche und Inspiration der besten Profi-Köchinnen & -Köche

Das nächste **GUSTO** erscheint am 24. APRIL

ORF 1

ORF. FÜR ALLE



DANCING STARS

Die neue Staffel | jeden Freitag **20:15**

IN **ORF 1** UND IM **STREAM**

ORF ON

Cake it easy!



Kuh-R-Code scannen!

Bleib frisch.