

ÖSTERREICH'S ERSTES FOODMAGAZIN

WWW.GUSTO.AT

SOMMER 2025

GUSTO



Die Aromen des Sommers

ZUCCHINI FETA SONNENOBST SÜDFRANKREICH PILZE

Österreichische Post AG, GZ 2420446800, Gusto, 1020 Wien, Retouren am Isartor 100, 1050 Wien

7,50 Euro



9 004378 047118

ewe®

...und nicht irgendeine Küche

Denn Küchen sind zum Kochen da.

ewe nanoo®, die Küchenoberfläche
mit dem Abperleffekt für unglaublich
leichtes Reinigen.



**ewe
nanoo®**

Sie sieht wunderschön aus und bleibt es auch: die supermatte Küchenoberfläche ewe nanoo®. Inspiriert von der Nanotechnologie sorgt die Oberfläche dafür, dass Flüssigkeiten einfach abperlen und das Reinigen erleichtern. Erhältlich in 13 edlen Farben beim ewe Fachhändler in Ihrer Nähe. **Mehr auf ewe.at**

Jetzt
**Mehrwertpaket
sichern!**

Mehr bei Ihrem Händler
oder auf ewe.at

In die Redaktion geschaut



Sie sind immer noch im Brickerl-Schock? Dann dürfen Sie mit der letzten Seite dieser Ausgabe eine ganz besonders große Freude haben. *Am besten gleich hinblättern!*



Das Schönste an den GUSTO-Workshops: Dass wir dabei unsere großartigen Leserinnen und Leser persönlich kennenlernen! *Mehr zum Workshop mit Argeta sehen Sie ab S. 48.*



Gemeinsam mit meiner Kollegin Melisa Hadzic besuchte ich Kias Burget in seinem Restaurant Kias Kitchen. Sein Lebensrezept hat uns sehr berührt – *zu lesen ab S. 68.*



Womit wir auf unser Sommer-Heft, das Sie in Händen halten, angestoßen haben? Mit Henkel Piccolos! Diese haben übrigens ebenfalls etwas zu feiern: *Wir gratulieren zum 90. Geburtstag!*



In welcher Lade ist nochmal das Lineal? Ein Satz, von dem ich mir nicht gedacht hätte, dass ich ihn jemals in der Küche aussprechen würde. Normalerweise ist ja meine Kollegin Kerstin Grossbauer die große Lineal-Hantiererin, wenn sie ihre burgenländischen Schnitten akkurat fürs Bild zurechtschneidet. Nun musste ausgerechnet ich mich (sonst eine überzeugte Freestylerin beim Anrichten) damit herumschlagen. Schuld waren mehrere Social-Media-Videos, die es mir angetan hatten. Feta im Schachbrettmuster! „Das brauchen wir im Sommer-GUSTO!“, fand ich. Meine Kolleginnen meldeten sich schon bei der Shootingvorbesprechung ab: „Das darfst du bitte gerne selbst machen.“ ☺

Ich kann allerdings an dieser Stelle gleich Entwarnung geben: Nachdem ich etwa eine halbe Stunde (30 Minuten können echt lang sein) gemessen, geschnitten und ja, auch ein wenig geflucht hatte, bemerkte ich: Alles ganz unnötig! Perfektion ist beim Schachbrett-Trend nämlich weniger wichtig, als man meinen möchte. Lassen Sie das Lineal also ruhig in der Lade oder nehmen Sie es maximal als Anhaltspunkt zur Hand. Der gewürfelte Feta wirkt nämlich auch fantastisch, wenn er nicht auf den Millimeter genau getrimmt ist.

Wie bezeichnend eigentlich für so vieles, was wir am Sommer lieben. Perfektion? Überholt! Stattdessen mögen wir das Leben, das Essen und uns selbst in den kommenden Wochen entspannt, flexibel und unkompliziert. Sonnengeküst, bunt und stressbefreit. Spontan, überraschend und frisch. Und um nochmal den Feta ins Spiel zu bringen: herrlich abwechslungsreich (*schauen Sie nur mal auf S. 60.*)

Auf einen wunderbar unperfekten und einzigartig köstlichen Sommer,

Ihre

Susanne Jelinek

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 Endlich Marillenzeit

- 16 Dekonstruierter Topfen-Marillenknoedel im Glas
- 17 Saftige Schoko-Marillen-Küchlein
- 18 Pistazien-Marillen-Galette
- 20 Marillen-Haferflocken-Schnitte

22 Das beste Tsatsiki

26 Liebeserklärung an Südfrankreich

- 28 Lamm für Joann
- 30 Pochiertes Fischfilet mit Mayonnaise
- 32 Moules in Aïoli

34 Gemeinsam genießen im Sommer

- 34 Pink-Goddess-Pasta
- 36 Crunch-Wraps Supreme mit Knusperfisch
- 38 Salat mit knusprigen Erdäpfeln
- 39 Erdbeermousse mit Schokolade und Pfirsichen
- 40 Beeren-Sauerrahmkuchen mit Streuseln

42 Knoblauch liebt Olivenöl

- 43 Steak mit Aglio-Olio-Sauce

- 44 Abuelos Eierkroketten

- 46 Gebratener Lachs mit Kirschtomaten-Confit

48 Brunch, Brotzeit & Apéro

52 Die ersten Schwammerl des Sommers

- 52 Gefüllte Hühnerbrust mit Steinpilzen & Karfiolpüree
- 54 Paprikash mit Lungenbraten & Eierschwammerln
- 56 Eierschwammerl-Käse-Laibchen

58 Backen wie im Burgenland

Marmor-Karottenkuchen

60 Produktvielfalt: Feta

- 61 Šopska Salata
- 62 Knuspriger Feta auf Sommergemüse
- 63 Spinat-Feta-Weckerl
- 64 Kuruzna Pita – Maiskuchen mit Feta
- 66 Feta-Schachbrett

68 Lebensrezept: Kias Burget

- 69 Pastel de angu com carne moída



- 70 Zucchini in Hülle und Fülle**
- 71** Whipped Feta mit gebratenen Zucchini
- 72** Low-Carb-Burger-Zucchinirolle
- 74** Limetten-Reisnudeln mit Zucchini und Lachs
- 76** Zucchini-Blätterteig-Tarte
- 77** Zucchini-salat mit Orangen-Kräutervinaigrette

78 Süßes mit Ribiseln

- 78** Ribisel-Topfenockerl
- 80** Schoko-Ribisel-Schnitte
- 81** Ribisel-Mohn-Babka

82 Kleine Küchenstars

Paradeiser-Krautfleckerl mit Ziegenkäse

98 Ach, eines noch ...

Selbstgemachtes Brickerl

Standards

- 3** Editorial
- 6** Highlights im Sommer
- 14** Urlaubsträume – Gewinnspiel
- 86** Produkttest: Pizzateig
- 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 Stefanelli
VERTRIEB: Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV)

HERSTELLER: Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudörfel, Bickfordstraße 21
VERTRIEB: Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10,
5081 Anif, www.pgvaustria.at
GUSTO-ABO: € 74,40 (inkl. MwSt.) Alle Rechte, auch die Übernahme von
Beiträgen nach § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten.
Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter gusto.at/offenlegung abrufbar.

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

Highlights im Sommer

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



Summit Savoury

WINE, DINE & COCKTAILS

Das Genießerhotel Alpenstern ist das Hideaway in Damüls im Bregenzerwald, das 3-Hauben-Restaurant Löffelspitze wurde jüngst vom Lifestyle-Magazin Wine Spectator neben dem Eleven Madison Park in New York oder dem Antica Bottega del Vino in Verona unter die Gewinner gereiht. Im Weinkeller lagern 1.950 Positionen und die Bar Novum erhielt – dank Head-Bartender Oliver Polster (*Bild rechts*) – den Titel „Bar-Juwel“ von Falstaff und die Auszeichnung „Top 50 Bars“ durch Rolling Pin. Am 26. September gibt's eine großartige Gelegenheit, all das kennenzulernen: Die Gastgeber Carina und Maximilian Steinfeld laden zu Summit Savoury. An diesem Abend wird zusammen mit interessanten Winzern, Gastköchen und Schnapsbrennern das Beste aus allen Welten geboten: Wine, Dine & Cocktails (€ 185,- pro Person). Tipp: Am besten im Hotel einchecken, übers Wochenende bleiben und sich rundum verwöhnen lassen. www.hotel-alpenstern.at



Fotos: Hotel Alpenstern, Mia Feline Georgina Ferrari, David und Magda

Wein in aller Kürze

... MIT ANDREAS GROSZ

Andreas Grosz führt sein Weingut im Südburgenland mit Fokus auf leichte und frische Rotweine. Sein Sommerhit: ein Blaufränkisch-Rosé.

Anbauschwerpunkt: Blaufränkisch.

Ihre größten Erfolge? Der Sieg beim PULS-4-Wettbewerb „Österreichs nächster Top Winzer“ mit Leo Hillinger. Und die Auszeichnung mit der Rot-Goldenen Traube als bester Heurigen-Wirt im Burgenland.

Was macht Ihren Wein besonders? Wir setzen auf leichte Rotweine mit moderatem Alkoholgehalt, die durch gezielte Kellerarbeit Frische und feine Tannine entfalten.

Was bereitet Ihnen an der Arbeit mit Wein besondere Freude? Der Rebschnitt im Winter, der Verkauf, die Arbeit in der Natur und die Weinlese.

Worauf dürfen wir uns in Zukunft freuen? Auf unseren Buschenschank und Special Events wie Weinwandern, Verkostungen, Weingrillen und Winzersektfrühstück. Für die nächsten Jahre ist der Ausbau eines Kellerstöckls mit Bar und Übernachtungsmöglichkeit geplant.

Das beste Food-Pairing im Sommer: Der reinsortige Rosé „Elinor“ harmoniert mit rauchigen Aromen und passt ideal zu gegrilltem Gemüse wie Zucchini oder Kürbis, Fisch vom Rost und Grillkäse sowie zu Pasta und Sommersalaten. Tipp: „Bei 6 bis 8 °C genießen, so entfalten sich Frische und Frucht am besten.“

www.weingut-grosz.at



„Ein guter Wein braucht Frische und Trinkfluss, nicht nur Alkohol und Wucht.“

Fotos: Paul Landl

Foto: © ÖWM/Carletto Photography



CHILL DEN ROTEN!

ZWEIFELT & CO. GANZ COOL GENIESSEN

Rotwein gilt als Begleiter für Kaminabende und bauchige Gläser – serviert bei über 20 °C. Doch gerade im Sommer lohnt sich ein Perspektivwechsel: Gekühlt entfalten viele Rotweine eine überraschende Frische, die perfekt zur warmen Jahreszeit passt.

Der Irrtum beginnt oft bei der sogenannten „Zimmertemperatur“, die heute meist deutlich über dem historischen Ideal von 18 °C liegt. Bei 22 bis 24 °C wirken viele Rotweine schwer, die Frucht tritt in den Hintergrund. Eine Stunde im Kühlschrank genügt oft, um leichtere, fruchtige Sorten auf eine ideale Serviertemperatur von 12 bis 14 °C zu bringen. Im Glas wärmt sich der Wein rasch auf – zusätzliche Aromaschichten entfalten sich, der Trinkfluss steigt.

Niederösterreichs rote Sorten: perfekt für den Frischekick

Österreichs Rotweine stehen seit jeher für Struktur, Frucht und vor allem für Frische – Eigenschaften, die durch eine leichte Kühlung hervorragend zur Geltung kommen. Besonders gut eignen sich die in Niederösterreich verbreiteten autochthonen Sorten wie Zweigelt (Rotburger) und St. Laurent oder auch der Blaue Portugieser für den kühlen Genuss.

www.coolerote.at

Mit Unterstützung der Europäischen Union

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Finanziert von der
Europäischen Union



Prämiert aus dem Mühlviertel

DIE CHILISAUCEN VON FEUERZEUG WERDEN U.A. MIT LUKAS NAGL ENTWICKELT

Fotos: FEUERzeug



Chilisaucen gibt es viele, doch manche stechen einfach heraus. Als GUSTO beim diesjährigen Genussfest im Stadtpark die Mühlviertler Bio-Saucen von Ulrike und Christian Dlapka verkostete, war klar: Das endet in einem Großeinkauf. Besonders die Sorten Reis-Ingwer und Apfel-Miso von *FEUERzeug* hatten es der GUSTO-Redaktion angetan. Deshalb wundert es uns auch nicht, dass diese bei den European Hot Sauce Awards 2025 fantastisch abgeschnitten haben: Reis-Ingwer holte etwa die Goldmedaille unter den Sweet-Chili-Saucen. Das dürfte auch Lukas Nagl freuen: Der oberösterreichische Ausnahmekoch arbeitet mit *FEUERzeug* gerne zusammen, die Saucen werden etwa mit Koji-Reis und Bio-Miso seiner Marke *Luvi Fermente* hergestellt. Prinzipiell verwenden die Dlapkas am liebsten Zutaten ihrer Region. „Das Mühlviertel ist bekannt für seine Ecken und Kanten. Chilis, die hier heranwachsen, müssen hart im Nehmen sein.“

Zu bestellen unter www.feuer-zeug.at



Wien grüßt Prag

NEUES SEVEN NORTH HAT ERÖFFNET

Das beliebte Restaurant *Seven North* ist nun auch in Prag zu finden. Nach dem großen Erfolg in Wien-Neubau hat ein Ableger im *Sir Prague Hotel* aufgesperrt. Das einladende und lebendig-stilvolle Interieur-Design stammt vom preisgekrönten Designstudio rund um Linda Boronkay.

Auch in Prag setzt das *Seven North* auf eine täglich wechselnde Speisekarte, die von mediterraner, französischer, deutscher und italienischer Hausmannskost inspiriert ist. Alle Gerichte sind zum Teilen gedacht und zelebrieren aromatisches Gemüse, ohne Fleisch oder Fisch außer Acht zu lassen. Ergänzt wird das Angebot durch eine ausgewählte Cocktailkarte und eine offene Showküche, die den Austausch zwischen Küchenteam und Gästen auf unterhaltsame Weise ermöglicht.

„Ich folge stets meinen Träumen – weitaus mehr als meiner Logik. Diese Träume bilden die wesentlichen Bausteine und Grundzutaten meiner kulinarischen Philosophie“, sagte Chefkoch und Gastronom Eyal Shani im Rahmen der Eröffnung. „Welchen Traum kann ich mir selbst schenken, wenn ich von Prag träume? Das gilt es zu entdecken!“

Mehr unter www.sevennorthrestaurant.com/prague



Fotos: Martin Kukol

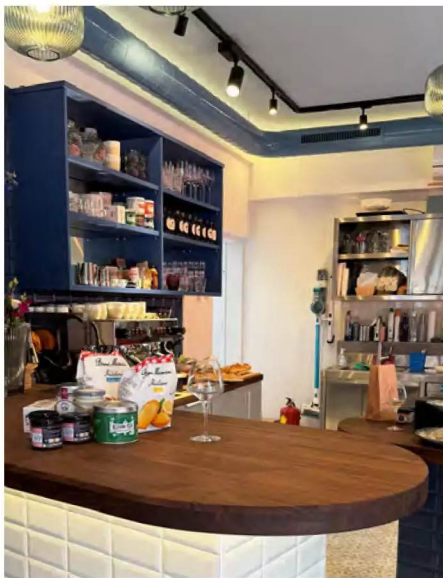


Ohne Alkohol geht's auch

OPENING KEIN&LOW

Anfang des Jahres machte Friederike Duhme als Sommeliere des Jahres, die freiwillig keinen Alkohol mehr trinkt, Schlagzeilen. In ihrem Podcast *Drinking Habits* spricht sie gemeinsam mit Lebenspartner Lucas Matthies über die Herausforderungen und inneren Konflikte, die die Entscheidung begleiten. Nun hat das Paar, das sich auf alkoholfreie und -reduzierte Optionen spezialisiert hat, einen eigenen Bottle-shop in Wien-Neubau eröffnet. Über 100 sorgfältig ausgewählte Getränke sind dort zu finden – das in Österreich größte no/low-Alkohol-Angebot, darunter Wein-Proxies, Sparkling Teas, Pet Nat Teas, Fruchtcevées, Kombucha, hochwertige Säfte und ausgewählte alkoholfreie Weine. Mehr unter www.keinundlow.at

Fotos: keinundlow



Fotos: Susanne Jelinek, Le petit Bazar / Bernhard Angerer

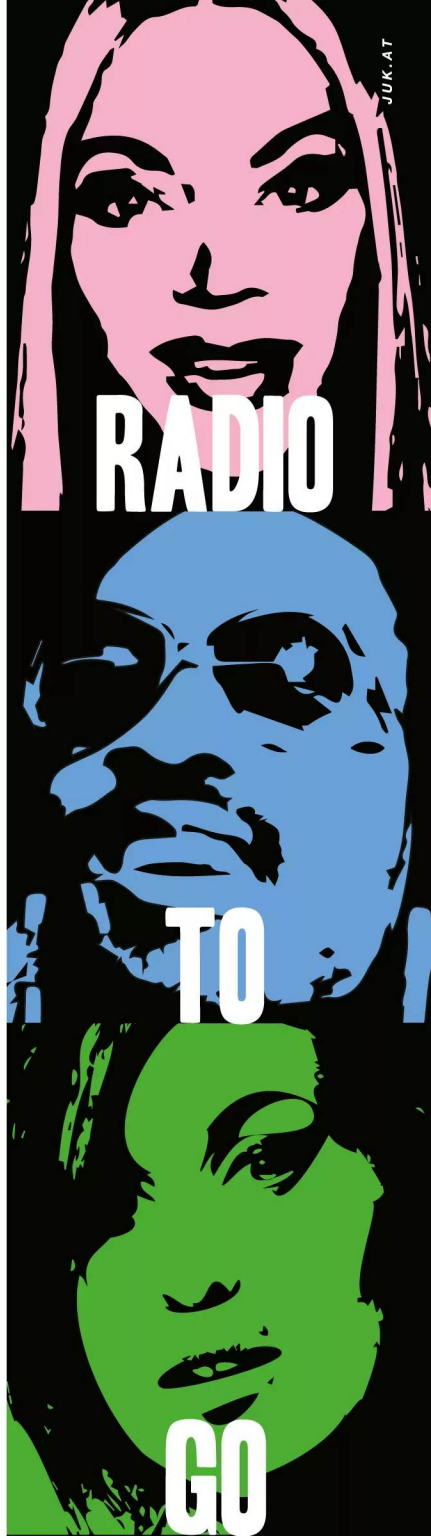
Ein Stück Paris

NEUERÖFFNUNG:
LE PETIT BAZAR

Am Wiener Karmelitermarkt können Besucher neuerdings Frankophiles genießen. Bei *Le petit Bazar* treffen französische Delikatessen auf handverlesene Geschenke. Das Marktgeschäft auf einem der beliebtesten Märkte der Stadt lädt einerseits zum Genuss von Crêpes, Quiches und Croissants (ein Gläschen Cidre oder Crémant ist ebenfalls keine schlechte Idee), andererseits können auch duftende Lavendelseifen, handgefertigte Keramik und feine Marmeladen für zuhause geshoppt werden.

Wochenendtip: Am Samstag, wenn am Karmelitermarkt der gut besuchte Bauernmarkt stattfindet, sperrt *Le petit Bazar* bereits um 8:30 statt um 10 Uhr auf – ideal, um sich vor den Einkäufen bei regionalen Produzenten mit einem französischen Frühstück zu stärken.

Mehr unter www.lepetitbazar.at



Superfly.fm
Your Soul Radio

Neu im Buchregal

BURGER, RIBS UND DIPS

Seine Saucen und Dips gelten als legendär, seine Burger und Sandwiches sowieso: Henry Laporte, auf Social Media besser als Salt Hank bekannt, steht für Gerichte, die Foodies gleich beim ersten Blick das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Nun ist sein Kochbuch „Jetzt gibt's Beef!“ auch auf Deutsch erschienen. Zu beachten: Die Mengen sind mehrheitlich in Cups angegeben.

Jetzt gibt's Beef!

Burger, Ribs und Dips
von Salt Hank / Henry Laporte
Community Editions, € 32,90



TIPPS

- Für die gerösteten Knoblauchknollen diese in Alufolie verpackt bei 200 °C 1 Stunde im Backofen rösten. Danach die weichen Zehen aus der Schale drücken.

REZEPTTIPP:

LAMMBURGER MIT FETA-DIP UND HARISSA-MAYONNAISE

Dieser Burger ist nicht nur einer der besten Burger, die ich je zubereitet habe, er ist auch mein Baby und mein erstes virales Rezept, das meine Träume Wirklichkeit werden ließ. (Henry Laporte)

2 Portionen

ZUBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten (plus 1 Stunde für das Rösten des Knoblauchs)

- ¼ Cup Harissapaste (ca. 50 g)
- ¼ Cup Mayonnaise (ca. 75 g)
- 450 g frisches Lammfaschiertes
- 1 EL Speiseöl
- ¼ Cup Butter (ca. 60 g)
- 1 rustikales Baguette (längs und quer halbiert)
- 1 ½ Cups Rucola (ca. 30 g)

LUFTIGER FETA-DIP

- 2 Cups Feta (ca. 300 g; zerkrümelt)
- 1 Cup Frischkäse (ca. 220 g)
- 2 Knoblauchknollen (geröstet; siehe Tipps)
- 4 Knoblauchzehen (geschält, grob gehackt)
- ½ Cup natives Olivenöl extra (ca. 120 ml)
- ½ Cup frische Minzeblätter (½ kl. Bund)
- ½ Cup frische breite Schnittlauchröllchen (ca. 20 g)
- Saft von 1 frischen Zitrone

Eingelegte Zwiebeln, Meersalzflocken, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Für den Feta-Dip alle Zutaten in der Küchenmaschine glatt pürieren. In einer kleinen Schüssel Harissa und Mayonnaise verrühren. Beides beiseitestellen.
- 2 Zwei Pattys aus dem Fleisch formen. Von beiden Seiten kräftig salzen und pfeffern.
- 3 In einer großen Pfanne Öl auf mittlere Hitze erwärmen. Pattys hineingeben und andrücken, damit die gesamte Oberfläche angebraten wird. Wenn sie angebraten sind (nach etwa 3 Minuten) wenden. Butter hinzugeben. Pattys ständig mit Saft übergießen, bis sie medium rare sind, etwa 3 weitere Minuten, dann aus der Pfanne nehmen.
- 4 Baguettehälften tosten. Die unteren Hälften mit Harissa-Mayo bestreichen, dann mit Rucola, Burger-Pattys, einer großen Portion Feta-Dip und eingelegten Zwiebeln belegen. Obere Hälften des Baguettes auf die Burger setzen. Und reinhauen!

- Die Reste des Feta-Dips halten im Kühlschrank luftdicht verschlossen bis zu 2 Wochen.

WIR GRILLEN DIE PREISE!

ÜBER
400
GRILLPRODUKTE
ZUM **HOFER PREIS**



Da bin ich mir sicher.

HOFER.AT/REZEPTWELT

**BLITZ-BURGER
MIT GRILLTOMATE**



JETZT
NACHKOCHEN

BBQ
**BRIOCHE BURGER
BRÖTCHEN**
300 g



per Packung
1,99

6,63/kg

BBQ
**GURKEN/
JALAPEÑOS**
verschiedene Sorten
330 g



per Glas
1,59

8,37/9,09/kg Abtr.G.

BBQ
SAUCE
verschiedene
Sorten
300 ml



per Stück
1,99

6,63/Liter

BBQ
**GRILL-
BEILAGEN**
verschiedene
Sorten
670 g



per Glas
1,69

4,02/4,57/kg Abtr.G.

BBQ
**CHEDDAR
BURGERSCHEIBEN**
250 g



per Packung
2,39

0,96/100 g

KÜHLUNG

BBQ
**BEEF
BURGER**
250 g



per Packung
3,49

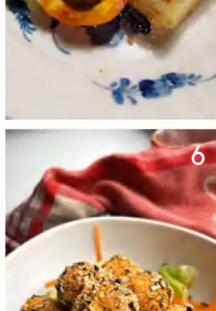
13,96/kg



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 Sabine Rust ist von unserer grünen Shakshuka begeistert. „Sie ist unsere neue Lieblingsspeise!“

2 Sabine Skalas Urteil, nachdem sie unsere Schoko-Erdbeertorte gebacken hatte? „Ein Traum für Schokoholiker!“

3 Ellen Jones fand unseren Marillen-Ricotta-Kuchen einfach köstlich.

4 Karin Wiesinger hat unsere beliebte Himbeer-Pistazienmoussetorte zum Geburtstag ihres Mannes gebacken. „Der Aufwand hat sich gelohnt, das Geburtstagskind und alle Gäste waren begeistert!“

5 Christiana Martens haben es die gebratenen Pfirsiche mit Vanillebutter und Erdbeer-Joghurteis angetan. „Ich bin ein großer Fan eurer Zeitschrift“, schrieb sie uns – wir freuen uns sehr!

6 Carmen Schneebecker ist ein Fan der Karottenbällchen aus dem Juni-GUSTO. „Mittlerweile haben wir sie auf einigen unterschiedlichen Salaten probiert, sie passen immer!“

7 Margit Auner hat den Erdbeer-Gugelhupf aus dem Mai-GUSTO gebacken. „Danke für die tollen und etwas anderen Erdbeer-Rezepte – ich habe gleich mehrere davon probiert!“

8 Sabrina Nußbaumer hat das Erdbeer-Topfenomelette als Dessert für ihre Mutter zubereitet. „Ein Traum, so flaumig! Mama hat es sehr geschmeckt.“

9 Bruni Pickls süße Wahl für den Sommer? Unser fruchtiger Marillen-Polentaschmarren!

10 Lisa Stoiber wurde zum Geburtstag von ihrem Mann mit unserem Erdbeer-Topfenkuchen überrascht. „Die Erdbeerzeit ist einfach die beste Zeit im Jahr!“



[GUSTO.at/gruenes-shakshuka](https://gusto.at/gruenes-shakshuka)



[GUSTO.at/erdbeer-wow-torte](https://gusto.at/erdbeer-wow-torte)



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



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



[GUSTO.at/pfirsiche-vanillebutter](https://gusto.at/pfirsiche-vanillebutter)



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



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



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



[GUSTO.at/marillen-schmarren](https://gusto.at/marillen-schmarren)



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

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.

Sorgenfrei im Urlaub.

A1

A1 Roaming Pass einmalig aktivieren und
den Sommer einfach nur genießen.

Pro 1 GB im Urlaubsland

ab

€ 4⁹⁰



Einfach über
die Mein A1 App
aktivieren.

Treuen Kunden verbunden.

Mehr unter [A1.net/roaming-pass](https://a1.net/roaming-pass)

A1 Roaming Pass:

Zusätzlich anmeldbar zu allen mobilen A1 Sprach- und Datentarifen
und gültig ab 4,90€ pro GB abhängig von der Länderzone bei Nutzung (außerhalb EU/EWR).

Urlaubsträume zum Gewinnen

GEWINNSPIEL-SPECIAL

Außergewöhnliche Küche, eine spannende Weinkarte und familiäre Atmosphäre sind die Markenzeichen der Vereinigung der Genießerhotels & -restaurants, und dem wird man im „Genießerhotel Post Lermoos“ in allen Belangen gerecht. Das legendäre „Adria-Relax-Resort Miramar“ in Opatija knüpft an jene glanzvollen Zeiten an, als die altösterreichische Riviera Treffpunkt der k.u.k.-Monarchie war.



Genießerhotel Post Lermoos

Ob Sommer oder Winter, ob Sportliche oder Ruhesuchende – das Hotel Post Lermoos bietet zu jeder Zeit alles, was man sich für eine perfekte Auszeit wünscht. Die Gastgeberfamilie Dengg setzt auf den Mix aus Luxus und Tradition, heimelige moderne Suiten, viel Holz, Kachelöfen, große Bäder. Superluxuriös ist die 3.000 Quadratmeter große Post-Vitalwelt – ein Zirbenholz-Panorama-Saunahaus, wo man das faszinierende Bergpanorama und die Zugspitze stets im Blick hat, großzügige Indoor- und Outdoorpools und die Sauna-Vitalwelt. Letztere bietet „Balance Alpine 1000+“-Naturkosmetik, eine Produktlinie der Vereinigung der Best Alpine Wellness Hotels, inspiriert von der erlesenen Pflanzen- und Kräuterwelt auf 1.000 Meter Seehöhe. Erlesen ist auch die Kulinarik. 3-Haubenkoch Thomas Strasser steht für unverkennbare Alpenküche mit erfrischend kreativem Touch aus fernen Ländern, hochwertige Zutaten spielen die Hauptrolle, Eier, Fleisch und Milch stammen vom Dengg-Bauernhof und den umliegenden Produzenten. Exzellent



**WIR
VERLOSEN**
2 Nächte für 2 Erwachsene
samt Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele

ist die Weinauswahl mit über 1.000 Positionen aus aller Welt. Tipp: Von 24. August bis 2. Oktober und von 21. November bis 19. Dezember heißt es Adults only! Da steht eine genussvolle, erholsame und romantische Zeit zu zweit, mit Freundinnen oder für Alleinreisende auf dem Programm.

GENIEßSERHOTEL POST LERMOOS *****

Angelika & Franz Dengg
6631 Lermoos, Kirchplatz 6
www.post-lermoos.at

Fotos: Günter Standl, Franz Wüstenberg

Adria-Relax-Resort Miramar



**WIR
VERLOSEN**
2 Nächte für 2 Erwachsene
samt Halbpension
GUSTO.at/gewinnspiele



Abbazia war einst Kurort, das bedeutendste Seebad der Monarchie und eines der luxuriösesten Reiseziele der damaligen Zeit. Prachtvolle Villen, herrliche Parks und die Strandpromenade „Lungomare“ erinnern an die glanzvolle Vergangenheit. So auch das „Miramar“. Das 1895 erbaute Palasthotel wurde aus seinem Dornröschenschlaf erweckt und hat sich als Geheimtipp an der kroatischen Küste etabliert. In den historischen Mauern mit prachtvoller Fassade, umgeben von einem üppigen Park mit uralten Bäumen, residiert man in geschmackvollen Zimmern und Suiten und genießt alle Annehmlichkeiten eines Wellnessresorts: Meerwasser-Innen- und Außenpool, Dampfbäder, Sauna, Infrarotkabine, Beauty- und Relaxbehandlungen. Zudem gibt es einen eigenen Strandabschnitt und entlang des Lungomare kann man ausgedehnte Spaziergänge unternehmen. Die 12 Kilometer lange Promenade zwischen dem Fischerdorf Volosko und dem Hafenstädtchen Lovran führt vorbei an idyllischen Häfen, kleinen Buchten, Villen und einstigen Luxushotels. Ob Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenü oder à la carte – Gourmets kommen nicht zu kurz, genießen leichte mediterrane Küche mit österreichischen Einflüssen. Wobei regionale Produkte im Fokus stehen: fangfrischer Fisch, die berühmten Kvarner Scampi, Trüffel aus Istrien, luftgetrockneter Prsut, Käse von der Insel Pag, Kirschen aus Lovran, Lamm von der Insel Cres und Wildspargel.

Fotos: Marko Blazic, Daniel Heim



ADRIA-RELAX-RESORT MIRAMAR *****
51410 Opatija, Ulica Ive Kaline 11, Kroatien
www.hotel-miramar.info

Alles Marille!

Der lang erwartete fruchtige Sommerreigen ist eröffnet. Wir feiern das sonnige Lieblingsobst mit vier unwiderstehlichen Köstlichkeiten.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster



Dekonstruierter Topfen-Marillenknödel im Glas

4 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

RÖSTER

500 g Marillen
100 g Feinkristallzucker
1 EL Wasser
Saft von 1 Orange
Mark von 1 Vanilleschote
1 kleine Zimtstange

CREME

150 g Schlagobers
250 g Topfen
100 g Sauerrahm
50 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker

BRÖSEL

2 EL Butter
80 g Semmelbrösel
1 EL Staubzucker

- 1 Für den Röster Marillen halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
- 2 Zucker und Wasser in einer Pfanne karamellisieren. Orangensaft zugießen. Vanillemark und Zimtstange zugeben und ca. 2 Minuten köcheln. Marillen zugeben. Röster abdecken und 10 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- 3 Für die Creme Obers cremig schlagen. Topfen, Sauerrahm und Zuckersorten verrühren. Obers unterheben.
- 4 Für die Brösel Butter in einer Pfanne aufschäumen. Semmelbrösel und Zucker zugeben und goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- 5 Creme, Röster und Brösel in Gläser füllen und servieren.

TIPP

Sie können das Dessert am Vortag zubereiten, kalt stellen und ca. 1 Stunde vor dem Verzehr herausnehmen.

Saftige Schoko-Marillen-Küchlein

So cremig, schokoladig und fruchtig!

6 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 1 ¼ Stunden

500 g Marillen

200 g dunkle Kuvertüre

150 g Butter

5 mittlere Eier

150 g Feinkristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

100 g Haselnüsse (gerieben)

80 g glattes Mehl

2 EL Marillenmarmelade (passiert)

Butter, Mehl

1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Kuchenförmchen (Ø 14 cm) mit Butter ausstreichen, mit Mehl stauben und auf ein Blech stellen.

2 Marillen halbieren und entsteinen. Kuvertüre und Butter über einem Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Eier trennen. Eiklar und Kristallzucker zu steifem Schnee schlagen. Dotter und Vanillezucker unter die Schokomischung rühren. Nüsse und Mehl einrühren. Schnee unterheben.

3 Masse in den Förmchen verstreichen und mit den Marillenhälften belegen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen.

4 Marmelade aufkochen. Küchlein herausnehmen und mit der heißen Marmelade bestreichen. — *Die Küchlein schmecken warm und kalt mit einem Klecks Schlagobers oder einer Kugel Vanilleeis.*

TIPP

Sie können die Masse auch in einer großen Auflaufform (Ø 28 cm) backen.





Pistazien-Marillen-Galette

12 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 2 Stunden

ZUM KÜHLEN: ca. 1 Stunde

MÜRBEIG

200 g glattes Mehl

100 g weiche Butter

100 g Staubzucker

1 mittleres Ei

50 g Mandeln (*gerieben*)

FÜLLE

500 g Marillen

50 g weiche Butter

50 g Staubzucker

1 mittleres Ei

50 g Pistazienmus

50 g Mandeln (*gerieben*)

1 EL glattes Mehl

ZUM FERTIGSTELLEN

1 Dotter

1 TL Schlagobers

35 g Pistazien (*gehackt*)

2 EL Marillenmarmelade (*passiert*)

Mehl

- 1 Für den Mürbteig alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben und zügig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Für die Fülle Marillen halbieren und entsteinen. Butter und Zucker cremig mixen. Ei und Pistazienmus untermixen. Mandeln und Mehliterrühren.
- 3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 4 Mürbteig kurz verkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Mit der Pistaziencreme bestreichen, dabei ca. 4 cm vom Teigrand aussparen. Mit den Marillenhälften belegen und den Teigrand über die Fülle einschlagen. Galette auf das Blech legen. Dotter und Obers verrühren, den Rand damit bestreichen und mit Pistazien bestreuen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten goldbraun backen.
- 5 Marmelade aufkochen. Galette aus dem Rohr nehmen und damit bestreichen. Galette auskühlen lassen.

TIPP

Für eine perfekt runde Galette, den Kuchen mit einem gefetteten Tortenring umstellen und backen.

Vielseitig. Wie nie zuvor.

Über
100.000
Rezepte

Jetzt live
erleben



Der neue Thermomix® TM7

Attraktives Design, smarte Technik und vielseitiger Genuss – all das vereint der neue Thermomix® TM7 von Vorwerk. Intuitiv führt das 10 Zoll Multi-Touch-Display per Guided Cooking durch über 100.000 Cookidoo® Rezepte – mit Gelinggarantie.

thermomix
VORWERK

www.vorwerk.at

Marillen-Haferflocken-Schnitte



9 Stück

ZUBEREITUNG:

ca. 1 ½ Stunden

TEIG

250 g Haferflocken

(feinblättrig)

200 g glattes Mehl

80 g brauner Zucker

50 g Feinkristallzucker

1 TL Zitronenschale

½ TL Zimt

250 g Butter

FÜLLE

500 g Marillen

125 g Ribisel

1 EL Honig

1 EL Maisstärke

100 g Marillen-
marmelade

GLASUR

80 g Staubzucker

Saft von ½ Zitrone

—

Butter

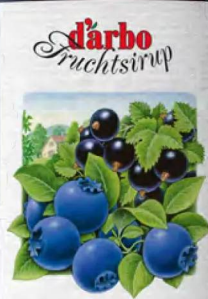
- 1 Für den Teig alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben und zügig glatt verkneten.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform (ca. 22 x 22 cm) mit Butter leicht einpinseln und mit Backpapierstreifen auslegen.
- 3 Die Hälfte des Teiges in der Form verteilen und gleichmäßig andrücken. Teigboden im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Für die Fülle Marillen halbieren, entsteinen und klein schneiden. Ribisel von den Rispen lösen. Früchte mit Honig, Stärke und Marmelade vermischen. Fülle auf dem Teigboden verteilen. Übrigen Teig zerbröseln und den Kuchen damit bestreuen.
- 5 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 6 Für die Glasur Staubzucker und Zitronensaft glatt rühren und den Kuchen damit beträufeln.

d'arbo
Fruchtsirup



Aus 620 g
Heidelbeeren und Cassis.

Voller Frucht.
Voller Geschmack.



Sirup
**HEIDELBEER
CASSIS**

620g

Heidelbeeren und
schwarze Johannisbeeren
wurden für diese kostbare
Flasche Sirup verarbeitet





DAS BESTE TSATSIKI

Kein Grillabend, kein Mezze-Teller, kein Sommer ohne den Dip, der immer passt: Tsatsiki. Dieser Meinung sind zwar nicht nur die Griechen, aber diese sind sich diesbezüglich ganz besonders sicher. Sonnengereifte Oliven, würziger Feta, gegrilltes Gemüse und der kultige Joghurt-Gurken-Mix – viel mehr braucht es für sie nicht.

DIP MIT VIELEN NAMEN

Tzatziki, Tsatsiki oder doch Zaziki? Das Komplizierteste am griechischen Klassiker ist nicht etwa die Zubereitung, sondern wie man ihn richtig schreibt. Ein Blick in den Duden bringt Licht ins Dunkel: Erlaubt sind Tsatsiki und Zaziki. Weit verbreitet, aber streng genommen nicht korrekt, ist Tzatziki – eine direkte Übertragung des griechischen Originalbegriffs τζατζίκι. Auch beim Artikel haben wir übrigens die Qual der Wahl. Sowohl *der* als auch *das* Tsatsiki sind richtig. Was für viele ein Fauxpas ist? Den Dip *Cacik* zu nennen. So heißt eine ähnliche Kombination aus Joghurt, Gurke, Knoblauch und Olivenöl in der türkischen Küche. Seit Jahrhunderten besteht eine kulinarische Rivalität, die wohl auch etwas mit der ungeklärten Herkunft zu tun haben könnte. Tsatsiki ist tief in der mediterranen Küche verwurzelt – so tief, dass sich seine Spuren in Griechenland bis in die Antike zurückverfolgen lassen. Sein Ursprung wird allerdings oft auch im Osmanischen Reich gesehen – demnach soll er sich von der heutigen Türkei aus über den Balkan bis nach Griechenland verbreitet haben.

AUF DIE FEINHEITEN KOMMT ES AN

Gerade bei Gerichten mit wenigen Zutaten spielen die richtige Auswahl der Bestandteile und deren Verhältnis eine große Rolle. Gutes Beispiel: Joghurt ist nicht gleich Joghurt – das merkt man spätestens, wenn frisch geraspelte Gurke dazukommt. Greift man zu einem fettarmen Produkt, wird der cremige Dip schnell zur verwässerten Gurkenmasse. Deshalb gilt: Für richtig gutes Tsatsiki unbedingt auf griechisches Joghurt mit 10% Fettanteil setzen. Noch cremiger wird's, wenn man es – wie in Griechenland üblich – vor der Verarbeitung abtropfen lässt. Dazu Joghurt in die Mitte eines sauberen, dünnen Geschirrtuchs geben, die Ecken zusammennehmen, zubinden und das Päckchen über Nacht an einem kühlen Ort aufhängen. Alternativ geht's auch so: Ein Sieb mit einem Passier- oder Mulltuch auslegen, über

eine Schüssel setzen, Joghurt hineingeben und im Kühlschrank abtropfen lassen. Erst am nächsten Tag wird es mit den restlichen Zutaten vermischt. Ob sich der Extra-Schritt lohnt? Aber sicher: Das Ergebnis ist unvergleichlich cremig.

JOGHURT EINFACH SELBST MACHEN

Sie könnten Tsatsiki im Sommer jeden Tag essen? Dann lohnt es sich, Joghurt selbst herzustellen. Besonders einfach gelingt dies mit der Methode von Kon und Sia Karapanagiotidis, nachzulesen in ihrem prämierten Buch *Kalí Órexi*: Einen Liter Milch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und ein Kilo griechisches Joghurt in die heiße Milch rühren. Mit einem Deckel abdecken,

Zu viel Flüssigkeit ist der Feind des Tsatsikis. Ob beim Joghurt oder der Gurke: Abtropfen und Auspressen zählen sich aus.

über Nacht stehen lassen – fertig. Auf diese Weise verdoppelt sich die Joghurtmenge quasi von selbst. Sie können einen Teil des selbstgemachten Joghurts als Starter für die nächste Runde verwenden. Die Mengen lassen sich beliebig anpassen, Hauptsache, das Verhältnis bleibt bei 1:1. Theoretisch müssten Sie so nie wieder Joghurt kaufen.

GURKEN: DIE FALSCHEN UND DIE RICHTIGEN

Warum schmeckt Tsatsiki im Griechenlandurlaub oft so viel besser als zuhause? Neben gut abgetropftem Joghurt spielen die Gurken eine entscheidende Rolle. Alte, heimische Sorten, wie man sie im Garten zieht, sind meist kleiner, aromatischer und weniger wässrig. Ganz anders viele klassische Supermarkt-Salatgurken: groß, wässrig und oft geschmacklich etwas mau. Auch Feldgurken, die man mittlerweile in vielen Supermärkten findet, sind aufgrund ihrer dicken Schale und großen Kerne weniger gut geeignet. Wer mit diesen Sorten arbeitet, sollte sie vor dem Raspeln unbedingt entkernen. Das geht ganz einfach: Gurke längs halbieren und mit einem Löffel die weichen Kerne herauskratzen. Danach fein oder grob raspeln – ganz wie Sie mögen. Egal, welche Sorte Sie verwenden, wichtig ist vor allem: die Gurken gut ausdrücken! Denn zu viel Restflüssigkeit verwässert nicht nur die Konsistenz, sondern auch den Geschmack. Ob einfach mit der Hand ausgedrückt oder in ein

Text: Melisa Hadzic



Raspeln und dann ordentlich auspressen: Der Gurke geht es beim Tsatsiki-Machen an den Kragen.



In der mediterranen und levantinischen Sommerküche macht Tsatsiki (fast) alles um Welten besser.

Tuch gewickelt und gepresst bleibt dabei Ihnen überlassen. Und salzen vor dem Ausdrücken? Kann man machen, muss man aber nicht – das Wasser lässt sich auch ohne müheles ausdrücken.

KANN ES ZU VIEL KNOBLAUCH SEIN?

Knoblauch ist ein Muss. Ob fein gerieben, durch die Knoblauchpresse gedrückt oder im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen: Das feine Aroma bereichert den Geschmack maßgeblich. Ob es so etwas wie zu viel Knoblauch in Tsatsiki gibt? „Und ob!“, reagiert Koch, Gastronom und Tsatsiki-Fan Kias Burget leidenschaftlich auf die Frage. Mit seinem griechischen Partner Alex serviert er im Wiener Haubenrestaurant *Kias Kitchen* kretisch-brasilianische Fusionsküche und übernimmt Ende des Sommers das beliebte griechische *Kafeneon* beim Yppenplatz. Tsatsiki spielt sowohl in seiner Profiküche als auch zuhause eine wichtige Rolle: „Ich esse es wie ein Verrückter!“ Beim Knoblauch ist allerdings Vorsicht angesagt: Er entfaltet erst mit der Zeit seine volle Wirkung. Besser also etwas zurückhaltender dosieren, denn zu viel davon lässt sich nur schwer wieder einfangen. Ist es doch passiert, hilft mehr Joghurt – oder noch besser: ein Löffel Topfen oder Crème fraîche.

WAS NOCH REINKOMMT

Frische Dille verleiht Tsatsiki seinen typischen Geschmack und bringt nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich Frische auf den Teller. Wer Dille nicht mag, kann auf Minze, Oregano oder Thymian ausweichen – allesamt beliebte Alternativen, die in manchen Regionen Griechenlands ebenfalls verwendet werden. Kräuter ganz weglassen? Auch das ist erlaubt. Ein Spritzer Zitrone rundet das Ganze zusätzlich ab, wie Kias Burget

empfehl. Burgets Tipp: Weniger ist auch hier mehr – Tsatsiki sollte niemals sauer schmecken. Für die perfekte Säure können zudem ein Schuss Weißweinessig oder milder weißer Balsamico sorgen. Zum Schluss kommt ein guter

Schuss hochwertiges Olivenöl dazu, idealerweise ein griechisches – das bringt alles zusammen.

IMMER WIEDER ANDERS

Tsatsiki lässt sich wunderbar variieren. Eine köstliche Variante: Die griechisch-britische Köchin Georgina Hayden bringt frischen Wind ins klassische Tsatsiki, indem sie es mit Roten Rüben, Dille und knusprig gebratenen Kapern kombiniert. Das sorgt nicht nur für ein erdig-würziges Aroma, sondern auch für eine leuchtend rosa-violette Farbe. Beim britischen Chefkoch Ben Tish kommt der Knoblauch gar nicht zum Einsatz: Geröstete

Schalotten sorgen für eine sanfte Süße, die er mit säuerlichem Sumach und Oregano kombiniert. Besonders gut macht sich diese Variante als Füllung in Gyros-Sandwiches. Rohen Knoblauch kann man auch durch konfierten ersetzen: Das bringt Tiefe, Umami und eine feine Süße. Auch vegan ist Tsatsiki übrigens köstlich: Anstelle von griechischem einfach Soja-Joghurt verwenden – mittlerweile gibt es dieses in der griechischen, cremigen Version.

WOZU SCHMECKT'S?

Vielseitig lässt sich Tsatsiki nicht nur zubereiten, auch seine Kombinationsmöglichkeiten sind endlos: Neben griechischen Klassikern wie Souvlaki, Bifteki und Gyros glänzt Tsatsiki auch solo als Mezze. Ein Stück warmes Pitabrot oder knusprige Cracker ersetzen dabei charmant Gabel und Messer. Zu gegrilltem Gemüse und Rosmarinerdäpfeln aus dem Rohr passt der cremige Dip ebenfalls hervorragend. Beim Grillabend macht er sich als Begleiter von Lammkoteletts, Hendlspießen, Čevapčići oder Bratwurst ebenso gut wie als Topping für Zucchini- oder Erdäpfelpuffer. Kurz gesagt: Tsatsiki geht eigentlich immer.

HALTBARKEITSCHAMPION

Zum Glück ist nicht nur die Zubereitung unkompliziert, auch in Sachen Haltbarkeit ist Tsatsiki ein echter Hit: Im Kühlschrank hält er bis zu zwei Wochen. Mit der Zeit kann sich etwas Flüssigkeit absetzen – in diesem Fall vor dem Servieren einfach kräftig durchrühren. Wer auf Nummer sicher gehen will, beträufelt die Oberfläche zusätzlich mit etwas Olivenöl: Das schützt vor dem Austrocknen und fördert die Haltbarkeit.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM BESTEN TSATSIKI

Zum Schluss noch im Überblick – so schmeckt Ihr Tsatsiki wie frisch aus einer griechischen Taverne: Ein Kilo griechisches Joghurt über Nacht abtropfen lassen. Drei Gurken (je nach Größe auch mehr) nach Belieben raspeln, gut ausdrücken und unter das Joghurt rühren. Für einen feinen Knoblauchgeschmack zwei Zehen hineinpressen, wer's kräftiger mag (und an dem Tag nichts mehr vorhat), kann bis zu vier verwenden. Zwei Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, zwei Esslöffel Weißweinessig und eine Handvoll frisch gehackte Dille einrühren. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Und wenn Sie dem Ganzen noch die Krone aufsetzen möchten: Spitzenkoch Tim Raue hat auf Kreta einen Trick gelernt, der zunächst überrascht, aber überzeugt. Seine Geheimzutat? Crème fraîche! Zwei gehäufte Esslöffel (oder mehr) davon unterrühren, niemandem etwas verraten und genießen. Vor dem Servieren noch mit einem Schuss Olivenöl beträufeln und mit Dille bestreuen. *Kalí Órexi!*

Zu viel Knoblauch? Gibt es auch bei Tsatsiki! Deshalb Vorsicht: Er entfaltet erst mit der Zeit seine Wirkung.

FERNWÄRME LÄSST WIENER GEMÜSE WACHSEN

In Wien gibt es nahezu das ganze Jahr frische Gurken und Paradeiser aus lokalem Anbau. Diese hohe Versorgungssicherheit für die Stadt wird durch die Fernwärme garantiert.

Was haben Gurken und Fernwärme in Wien gemeinsam? Beides sind lokale Produkte, sie kommen zu einem großen Teil aus Simmering und sorgen für eine sichere Versorgung mit einerseits Wärme und andererseits Lebensmitteln in unserer Stadt. Seit Mitte der 1990er-Jahre stellt Wien Energie mit einem eigenen Fernwärmenetz die Energieversorgung vieler Gärtnereien im 11. Bezirk sicher. Eine davon ist die Gärtnerei Kasehs.

Eine Gurke für jede*n Wiener*in

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Gurke in Wien aus diesem Traditionsbetrieb seit 1886 stammt, ist hoch. Denn bei Kasehs werden im Jahr rund 2 Millionen Gurken geerntet und hauptsächlich in Wien verkauft – also eine Gurke für jede*n Wiener*in. Der Familienbetrieb ist seit 1995 an die Fernwärme angeschlossen und wird heute von Karl Kasehs jun. gemeinsam mit seinen Eltern geführt. „Früher haben wir in der Gärtnerei mit Ölkesseln geheizt. Das war mühsam und die Wartungen haben viel Zeit gekostet. Ich kann mich noch erinnern, dass mein Vater nachts extra aufstehen musste, um die Anlage in Gang zu halten. Seit der Umstellung auf Fernwärme sparen wir Zeit und Energie und schlafen nachts durch“, freut sich Geschäftsführer Karl Kasehs jun.

Wiener Gurken schmecken besser

Durch die kurzen Transportwege in den Wiener Handel kann das Gemüse aus Simmering länger reifen und schmeckt daher besonders gut. Dank der Fernwärme gelingt es dem Gärtner, immer genau die richtige Temperatur in seinen Gewächshäusern zu halten, sodass das Gemüse ideale Wachstumsbedingungen hat und sich somit keine Pilzkrankungen bilden



Karl Kasehs jun. baut wie schon seine Eltern in Simmering frisches Gemüse an.

können. Auf den Einsatz von Pestiziden kann so gänzlich verzichtet werden. „Hohe Qualität in jeder Form ist uns sehr wichtig“, erklärt Karl Kasehs jun. „Die Fernwärme der Wien Energie hilft uns dabei, diese das ganze Jahr über sicherzustellen.“

Wärme von Wien für Wien

In Wien versorgt ein 1.300 Kilometer langes Fernwärmenetz bereits 470.000 Haushalte und mehr als 8.000 Betriebe sicher mit Fernwärme. Fernwärme ist auch heute bereits viel umweltfreundlicher als eine Gasheizung und spart jährlich rund 1,5 Millionen Tonnen CO₂ ein. Bis 2040 wird die Fernwärme ohne fossile Brennstoffe komplett klimaneutral in Wien und für Wien erzeugt werden. Das hat nicht nur den Vorteil, dass Wien unabhängig wird von weltweiten Energiekrisen und schwankenden Großhandelspreisen, sondern auch, dass die Preise stabiler werden. Wien Energie investiert in den kommenden fünf Jahren eine Milliarde Euro in den Ausbau und die Dekarbonisierung der Fernwärme.

Die Wiener Fernwärme:

1.300 Kilometer lang ist das Wiener Fernwärmenetz und damit eines der größten Europas. Und: Es wird laufend ausgebaut!

470.000 Wiener Haushalte und mehr als **8.000 Großkunden** werden aktuell mit Fernwärme versorgt.



Scannen Sie den QR-Code für mehr Informationen!

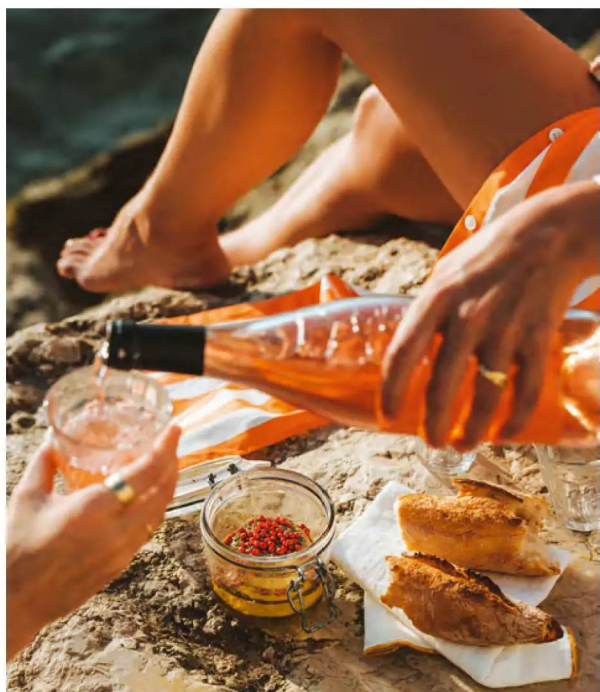


Kulinarische Liebeserklärung an Südfrankreich

Von sinnlich bis stilvoll: Wer den Süden Frankreichs besucht, wird von der Lebensart der Menschen unweigerlich in den Bann gezogen. Food-Autorin Rebekah Peppler hat der Region eine Hommage in Buchform gewidmet, puristisch „Le Sud“ genannt.

Rezepte: Rebekah Peppler Fotos: Joann Pai

„Alle Klischees, die Sie jemals über Südfrankreich gehört haben, sind wahr.“ Mit diesem pointierten Statement beginnt Rebekah Peppler ihr neuestes Buch und trifft damit den berühmten Nagel auf den Kopf. Vom stimmungsvollen Licht-Schatten-Spiel bis zum Rosé, der zu keiner Tageszeit fehlen darf. Von Kopfsteinpflastern bis zu idyllischen Hügeln, von Olivenhainen



und dem Zirpen der Zikaden bis zu knusprigen Panisse und aromatischen Feigen. Vom völlig unangestrengt wirkenden Kleidungsstil der Südfranzosen bis zum vibrierenden Apéro mit Meerblick: Es wäre wahrlich eine Kunst, dem Charme der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur nicht zu erliegen. Peppler weiß diesbezüglich genau, wovon sie spricht. Die gebürtige Kalifornierin, die seit 2015 in Paris lebt, reist regelmäßig in den Süden ihrer Wahlheimat und erkundet die unterschiedlichen Gegenden mit großem – auch beruflichem – Interesse. Im Fokus der Food-Autorin, die für die *New York Times*, *Bon Appétit* und *Condé Nast Traveller* schreibt: die

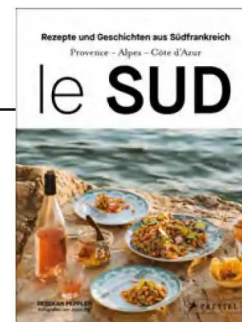
kulinarische Seite in all ihren wunderbaren Facetten. Ob erfrischende Cocktails, nachmittägliche Snacks am Strand oder unvergleichliche Käseplatten, ob Pissaladière, Caviar d'Aubergine oder Socca – die südfranzösische Küche zelebriert eine beeindruckende Genussvielfalt, in deren Zentrum stets Einfachheit und hervorragende Qualität der Produkte stehen. Ein perfektes Baguette, dazu fein eingelegte Sardinen, ein Glas Wein, Blick aufs Wasser und gute Gesellschaft – mehr braucht

*Alle Klischees, die Sie jemals
über Südfrankreich gehört
haben, sind wahr.*

es hier meist nicht zum Glückhsein. Und wer einmal sein Herz an Südfrankreich verloren hat, der wird immer wieder kommen. So wie Peppler, die ihre Faszination folgendermaßen auf den Punkt bringt: „Die Küche der Region Provence-Alpes-Côte d'Azur ist ländlich, städtisch, maritim und alpin zugleich. Und wie in so vielen Gegenden, in denen unterschiedlichste Landschaften fröhlich ineinander übergehen, ist die dortige Esskultur dynamisch und aufregend, neu und alt – und sie ist es ohne Frage wert, dass man ihr ein Buch widmet.“ Einen kleinen Einblick in Le Sud finden Sie auf den kommenden Seiten. Aber Achtung: Das Lesen von Peplers Buch könnte zur Folge haben, dass die nächste Anschaffung ein Flug- oder Zugticket ist.

GUSTO-Empfehlung

Über 80 Rezepte und dazugehörige Geschichten, die das Lebensgefühl Südfrankreichs authentisch und köstlich wiedergeben. **Prestel, € 32,90**



Lamm für Joann

Dieses Rezept hat Rebekah Peppler Joann Pai gewidmet. „Sie ist die immer hungrige, stets brillante, auf Tische kletternde, schmutzige Witze reißende und Lammfleisch liebende Fotografin meiner Bücher.“ L’agneau, also Lamm, ist fester Bestandteil der südfranzösischen Küche – im Besonderen das berühmte Sisteron-Lamm, das mit dem geografisch geschützten Label IGP „Agneau de Sisteron“ ausgezeichnet ist und auf den vor Wildgräsern und Kräutern strotzenden Wiesen der Haute Provence weidet.



6 Portionen

1 küchenfertige Lammkeule

(1,8–2,3 kg, mit Knochen, mit
Küchenkrepp trocken getupft)

5 Knoblauchzehen

(geschält, in dünne Scheiben geschnitten)

60 ml hochwertiges

kaltgepresstes Olivenöl

900 g Frühkartoffeln (halbiert)

230 g Schalotten (geschält, halbiert)

2 EL körniger Senf

480 ml trockener Wermut,

trockener Weißwein oder

Fino Sherry

8 Zweige frischer Thymian

4 Zweige frischer Rosmarin

4 Zweige frischer Estragon (optional)

2 Lorbeerblätter

*feinkörniges Meersalz,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

1 Mit einem scharfen Messer etwa 4 cm tiefe Schlitz in die Lammkeule schneiden. Knoblauchscheiben in jeden Schlitz stecken (dabei etwa 2 der Knoblauchzehen verwenden). Lammkeule großzügig salzen und pfeffern.

2 Öl in einem großen ofenfesten Bräter, zu dem es einen dicht schließenden Deckel gibt, bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Lammkeule auf allen Seiten gut anbraten (etwa 10 Minuten). Vom Herd nehmen und Lammkeule auf einem Teller beiseitestellen.

3 Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Kartoffelhälften mit der Schnittseite nach unten in den Bräter setzen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Bräter wieder auf den Herd stellen und die Kartoffeln ohne umzurühren anbraten, bis sie auf den Schnittseiten goldbraun sind (etwa 10 Minuten). Schalotten unterrühren und 5 Minuten mitbraten.

4 Restlichen Knoblauch sowie Senf, Wermut, Thymianzweige, Rosmarinzweige, Estragon (optional) und Lorbeerblätter

unterrühren, dabei mit einem Kochlöffel den Bratensatz vom Boden des Bräters lösen.

5 Lammkeule zurück in den Bräter geben, den Deckel auflegen und alles in den vorgeheizten Ofen schieben. 2 ½ Stunden garen, dann den Deckel abnehmen und die Lammkeule gelegentlich mit Bratensaft übergießen, bis sie oben goldbraun und innen sehr zart ist (weitere 1–1 ½ Stunden). Aus dem Ofen nehmen, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Kräuterzweige und Lorbeer entsorgen.

BEILAGENTIPP

Rebekah Pebbler serviert dazu fantastische Fisolen, für die sie Schalotten in Öl anbrät, Knoblauch, Salzkapern, fein gehackte Bio-Zitrone, wenig Weißweinessig und etwas Harissa unterrührt und darin schließlich blanchierte Fisolen mit etwas Wasser schwenkt. Nochmals erhitzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salzflocken bestreuen.



RESCH FRISCH

MEIN GEBÄCK FÜR ZUHAUSE

— SEIT 1924 —
RESCH & FRISCH

AM LIEBSTEN IMMER

STARTER-PAKET BESTELLEN

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

MINIBACKOFEN
STATT 149,90 € NUR 99,90 €

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

GEBÄCK UM
30 €
GRATIS*



Jetzt bestellen:



GUTSCHEINCODE:
GUSTO

Tel. 07242/2005-50

www.resch-frisch.com/starterpaket

* Gratis Backwaren beim Kauf eines Resch&Frisch Minibackofens. Angebot gültig bis 30.09.2025 und nur solange der Vorrat reicht.

Pochiertes Fischfilet mit Mayonnaise

Rebekah Pepler ist kein Fan von Beachclubs. Vor einigen Sommern fand sie sich trotzdem im Le Club 55 in Saint-Tropez wieder, inmitten von Tamariskenbäumen, Dior-Taschen und übergroßen Körben voller Crudités. Der historische Beachclub mit seinem Restaurant ist seit Brigitte Bardots Zeiten der Szenetreffpunkt am Strand von Pampelonne. Die himmelblauen Tische und Liegestühle werden auch heute noch von Menschen bevölkert, die man kennt, aber nicht kennt. „Viel wichtiger ist für mich jedoch, dass ich hier zum ersten Mal das gegessen habe, was ich für das einfachste und beste Mittagessen für heiße Tage halte: pochiertes Fischfilet, das auf Raumtemperatur abgekühlt mit Mayonnaise, heißen Pommes und gekühltem Rosé serviert wird.“

6 Portionen

BRÜHE ZUM POCHIEREN

- 2 l Wasser
- 4 Knoblauchzehen (geschält)
- 2 mittelgroße Karotten (geschält, gehackt)
- 1 gelbe Zwiebel (geschält, grob gehackt)
- 8–10 Zweige frische glatte Petersilie
- 6 Zweige frischer Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 480 ml trockener Weißwein
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 10 Koriandersamen

FISCH

- 6 Fischfilets (grätenfrei, hautlos, zu je 170–230 g – z.B. Kabeljau, Heilbutt, Wolfsbarsch, Seehecht)

feinkörniges Meersalz

- 1 Für die Brühe in einem großen Topf Wasser, Knoblauch, Karotten, Zwiebel, Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt vermengen. Leicht mit Meersalz würzen und bei hoher Temperatur zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und 15 Minuten sanft köcheln lassen. Wein, Pfefferkörner sowie Koriandersamen hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb passieren, die festen Bestandteile im Sieb entsorgen. Die Brühe beiseitestellen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
- 2 Die Fischfilets mit Salz würzen und vorsichtig auf den Boden einer großen, hohen Pfanne (mit passendem Deckel) legen. Mit der abgekühlten Brühe aufgießen und bei mittlerer bis niedriger Temperatur erhitzen. Deckel der Pfanne auflegen, Temperatur auf niedrig senken und die Fischfilets 4–6 Minuten erwärmen, bis sie undurchsichtig und gerade eben gar sind (ein dünnes Messer, das in die Mitte der Fischfilets eingestochen wird, sollte auf wenig Widerstand stoßen). Filets mit einem Schaumlöffel oder Bratwender vorsichtig auf Teller heben, locker abdecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen (mindestens 2 Stunden oder bis zu 8 Stunden).
- 3 Filets mit Mayonnaise anrichten.

— Dazu passen heiße Pommes.

TIPP

Die Pochierbrühe hält in einem Schraubglas luftdicht verschlossen bis zu 2 Tage im Kühlschrank oder bis zu 1 Monat im Tiefkühler.

Mayonnaise

Ergibt 160 ml

- 2 große Eigelb
- 1 ½ TL Dijon-Senf
- 60 ml Traubenkern- oder Rapsöl
- 120 ml hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl
- 1–2 EL Zitronensaft (frisch gepresst, plus evtl. etwas mehr)

feinkörniges Meersalz

In einer Rührschüssel Eigelbe und Senf mit dem Rührgerät (Schneebesenauflauf) verrühren. Unter ständigem Rühren tropfenweise etwas vom Traubenkernöl einarbeiten, bis die Mischung eindickt. Unter ständigem Rühren das restliche Traubenkernöl und das Olivenöl jeweils in einem langsamen, gleichmäßigen Strahl einfließen lassen und unterrühren. Zitronensaft teelöffelweise einarbeiten. (Die Mischung sollte nun hellgelb und dickflüssig sein.) Nach Bedarf mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In eine Servierschale umfüllen.

TIPP

Die Mayonnaise können Sie mit fein gehackten Kapern, eingelegten Zitronen, Sardellen, Kräutern, Piment d'Espelette oder anderem verfeinern.



Moules in Aioli

Rebekah Peplers Lieblingsimbiss liegt direkt an der Uferpromenade, etwa 20 Minuten südlich des Stadtzentrums von Marseille. „Dort werden die Muscheln in Aioli geschwenkt – so wie in diesem Rezept.“



6 Portionen

3 EL hochwertiges
kaltgepresstes Olivenöl

4 Schalotten
(geschält, in dünnen Scheiben)

2 Knoblauchzehen
(geschält, in dünnen Scheiben)

60 ml trockener Weißwein
(oder Wermut)

1,8 kg küchenfertige
Miesmuscheln (siehe Tipps)

AÏOLI (240 ml)

2 große Eigelb

60 ml Traubenkern- oder Rapsöl

120 ml hochwertiges
kaltgepresstes Olivenöl

1–2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

2 kleine Knoblauchzehen
(geschält, fein gerieben)

*feinkörniges Meersalz,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle*

- 1 Für die Aïoli in einer mittelgroßen Schüssel Eigelbe verquirlen. Unter ständigem Quirlen tropfenweise etwas Traubenkernöl einträufeln, bis die Mischung eindickt. Weiter rühren und das restliche Traubenkernöl sowie das Olivenöl in einem langsamen, gleichmäßigen Strom einfließen lassen. Zitronensaft teelöffelweise einarbeiten. Die Mischung sollte blassgelb und dickflüssig sein. Knoblauch unterrühren, mit Salz abschmecken.
- 2 Für die Moules Öl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Schalotten und Knoblauch unter Rühren glasig anschwitzen (etwa 5 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angießen, 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 3 Muscheln mit einem Kochlöffel unterrühren. Topf wieder abdecken und Muscheln garen, bis sie sich geöffnet haben (6–8 Minuten), ab und zu umrühren.
- 4 Muscheln in eine Servierschüssel geben, ungeöffnete Exemplare aussortieren und entsorgen. Brühe durch ein feinmaschiges Sieb in eine Schüssel passieren. Aïoli in eine kleine Schüssel geben und nach und nach 3 EL der Muschelbrühe einrühren. Über die Muscheln geben und mittels Schwenken verteilen.

— Dazu passen Pommes oder knuspriges Brot.

TIPPS

Vorbereitung: Die Muscheln in einem Sieb unter kaltem Wasser waschen. Vorsichtig abscrubben und entbarten (das fadenförmige Stück an der Seite ablösen). Geöffnete oder beschädigte Exemplare aussortieren und entsorgen. Abtropfen lassen.

Serviervariante: Optional können die Muscheln auch gekühlt serviert werden.

MADE IN AUSTRIA

»Wir buchen Werbung in österreichischen Medien, weil wir als Volksbank davon überzeugt sind, dass die nationalen und regionalen Medien eine wesentliche Rolle dabei spielen, echte Verbindungen zu unseren Kund:innen aufzubauen.«

Sonja Schörgenhofer,
Volksbank Wien AG,
Head of Marketing & Communications

MADE FOR AUSTRIA

Eine Initiative der österreichischen Medien für mehr Wertschöpfung, Transparenz und Wirkung.

www.die-österreichischen-medien.at

Unterstützt durch **GUSTO**

GEMEINSAM GENIESSEN IM SOMMER

Was kommt bei Ihnen bei sommerlichen Einladungen auf den Tisch? Dieser Frage ist GUSTO-Köchin Charlotte Cerny bei einem Workshop mit Leserinnen und Lesern nachgegangen. Ergebnis: fünf unkomplizierte Köstlichkeiten, die garantiert Freu(n)de machen.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

PINK-GODDESS-PASTA

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 20 Minuten

500 g Pasta
4 Rote Rüben (*vorgegart*)
100 g Feta
Saft von ½ Zitrone
100 g Ziegenfrischkäse
2 Knoblauchzehen (*geschält*)

GARNITUR
1 Zweig Basilikum
50 g Feta
2 EL Pistazien (*geröstet, gesalzen*)
2 EL Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer

TIPP

Für eine vegane Variante können Sie statt der Käsesorten Hefeflocken verwenden.

- 1 Pasta nach Packungsangabe al dente kochen. Abseihen, dabei 1 Tasse vom Kochwasser auffangen.
- 2 Rote Rüben klein schneiden. Mit Feta, Zitronensaft, Frischkäse, Knoblauch und 100 ml vom Kochwasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta unterrühren.
- 3 Mit Basilikum, Feta, Pistazien und Ziegenfrischkäse garniert servieren.

PRODUKTTIPP

Das Gericht wurde bei unserem Workshop mit 150 g QimiQ Vegan statt des Frischkäses zubereitet. Bei der Garnitur wurden für eine rein pflanzliche Variante Hefeflocken verwendet.





CRUNCH-WRAPS SUPREME MIT KNUSPERFISCH

4 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

4 große Weizentortillas

4 kleine Weizentortillas

2 EL Olivenöl

BOHNENCREME

50 g Soja-Joghurt

(oder griechisches Joghurt, Sauerrahm)

100 g Kidneybohnen

(gekocht, abgetropft)

½ TL Zwiebelpulver

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Paprikapulver

1 EL Olivenöl

½ TL Balsamico

5 g Petersilie

AVOCADO-SALSA

1 Avocado

2 Paradeiser

½ Jungzwiebel

1 Knoblauchzehe (gepresst)

1 EL Koriander (gehackt)

1 EL Olivenöl

Saft von 1 Limette

KNUSPERFISCH MIT

EVERYTHING-BAGEL-GEWÜRZ

300 g Karpfen ohne Haut & Gräten

(oder Kabeljau, Lachs, Seelachs)

80 g Everything-Bagel-Gewürz

(siehe Tipp)

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

- 1 Für die Bohnencreme alle Zutaten glatt mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Für die Salsa Avocado halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Paradeiser vierteln, Kerne entfernen. Paradeiser fein würfeln. Jungzwiebel klein schneiden. Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Fisch in kleine Filets schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im Bagel-Gewürz wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fisch einlegen und beidseitig scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4 Die großen Tortillas auflegen, je 1 EL Avocado-Salsa mittig darauf verteilen, mit Fisch belegen. Bohnencreme darauf verteilen, den Rand dabei aussparen. Mittig mit den kleinen Tortillas belegen und den Rand einschlagen (siehe Schrittbilder).
- 5 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. 1 bis 2 Wraps (je nach Größe der Pfanne) mit der gefalteten Seite nach unten in die Pfanne legen und goldbraun braten. Mit einem Pfannenwender umdrehen und goldbraun braten. Auf ein Gitter legen und die übrigen Wraps ebenso braten.



TIPP

Für selbstgemachtes Bagel-Gewürz 50 g hellen Sesam, 50 g schwarzen Sesam, 2 TL Knoblauchpulver und 2 TL Zwiebelpulver verrühren. Wir empfehlen gleich die doppelte Menge zuzubereiten: Das Gewürz ist vielseitig einsetzbar, etwa zum Panieren von Huhn oder Käse oder auch als Topping für Salate, Aufstriche und Gebäck.

PRODUKTTIPPS

Beim Workshop haben wir statt Soja-Joghurt 60 g QimiQ Vegan verwendet. Sie möchten die Wraps lieber ganz pflanzlich zubereiten? Dann empfehlen wir Ihnen unsere Variante mit Räuchertofu (siehe Seite 36 links oben): [GUSTO.at/wraps-supreme-tofu](https://gusto.at/wraps-supreme-tofu)



COOK IT COOL MIT QIMIQ VEGAN

WERBUNG

QimiQ Vegan ist die ideale aufschlagbare Sahne-Alternative – perfekt für Veganer und Genießer jeder Ernährungsform. Die geschmacksneutrale Rezeptur auf Basis von Kokosfett lässt sich sowohl glatt rühren als auch luftig aufschlagen. So gelingt Kochen und Backen im Handumdrehen – ganz ohne Kompromisse beim Genuss!

qimiq.com



SALAT MIT KNUSPRIGEN ERDÄPFELN

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 50 Minuten

2 EL Öl	DRESSING
500 g kleine Erdäpfel (<i>gekocht</i>)	250 g Joghurt
250 g Fisolen	4 EL Cornichons-Marinade
½ Salatgurke	Saft von ½ Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL Mayonnaise
80 g Cornichons	2 EL Sriracha (<i>optional</i>)
1 Pkg. Gartenkresse	2 TL Dijon-Senf
	2 EL Dille (<i>klein geschnitten</i>)
	2 EL Petersilie (<i>klein geschnitten</i>)
	2 EL Schnittlauchröllchen

	Salz, Pfeffer

TIPP

Schmeckt auch mit knusprigen Curly Fries sehr gut!

- 1 Rohr auf 220 °C Umluft vorheizen. Backblech mit 1 EL vom Öl bestreichen. Erdäpfel auf das Blech legen und mit einem Glas flach drücken („smashen“). Mit übrigem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten knusprig rösten.
- 2 Fisolen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser bissfest garen und in Eiswasser abschrecken.
- 3 Gurke klein würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden. Cornichons in Scheiben schneiden.
- 4 Für das Dressing Joghurt, Marinade, Zitronensaft, Mayonnaise, Sriracha (falls verwendet), Senf, Dille und Petersilie mit dem Stabmixer pürieren. Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Cornichons untermischen.
- 5 Erdäpfel aus dem Rohr nehmen, überkühlen lassen und unterrühren. Salat mit Kresse garniert servieren.

PRODUKTTIPP

Bei unserem Workshop haben wir im Dressing das Joghurt durch 250 g QimiQ Vegan ersetzt.





ERDBEERMOSSE MIT WEISSE SCHOKOLADE UND PFIRSICHEN

Dieses Rezept lässt sich mit vielen Früchten abwandeln. Tolle Kombis: Himbeer-Marille oder Erdbeer-Nektarine!

8 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde **ZUM KÜHLEN:** ca. 6 Stunden

MOUSSE

350 g Erdbeeren
250 g weiße Kuvertüre
175 g Mandel-Frischkäse
(oder Doppelrahm-Frischkäse)
500 g vegane Schlagcreme
(oder Schlagobers)

OBST-BELAG

4 Pfirsiche
Saft von ½ Zitrone
80 g Feinkristallzucker
80 ml Pfirsichsaft (oder Wasser)
Mark von ½ Vanilleschote

DEKO

1 Zweig Minze

- 1 Für die Mousse Erdbeeren putzen und vierteln. In einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 12 Minuten köcheln.
- 2 Kuvertüre klein schneiden und in einen Messbecher füllen.
- 3 Erdbeeren mit einem Stabmixer fein pürieren. Püree kurz aufkochen, vom Herd nehmen und über die Kuvertüre gießen. Masse 5 Minuten schmelzen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Frischkäse unterrühren. Masse auskühlen lassen.
- 4 Schlagcreme luftig mixen und unterheben. Mousse in eine Form füllen und für ca. 6 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
- 5 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft vermischen. Zucker in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren. Mit Pfirsichsaft ablöschen, Vanillemark unterrühren und aufkochen. Pfirsichspalten einlegen und ca. 2 Minuten köcheln. Spalten wenden und 1 Minute köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
- 6 Pfirsichspalten auf der Mousse verteilen, mit Minze garnieren und servieren.

PRODUKTTIPP

Im Workshop haben wir statt der Schlagcreme 500 g QimiQ Vegan (gekühlt) verwendet: 5 Minuten luftig aufschlagen und unterheben.

TIPP

Sie können die Mousse auch in Gläser, Tassen oder kleine Förmchen füllen.



WHIP WHIP MIT QIMIQ

QimiQ Vegan eignet sich für die schnelle Zubereitung von Dips, Aufstrichen, Espumas, Cremes und Mousse. Es bietet die gleichen einzigartigen Vorteile wie unsere QimiQ Sahne-Produkte.

qimiq.com

WERBUNG





BEEREN-SAUERRAHMKUCHEN MIT STREUSELN

Köstlich auch mit Erdbeeren oder Ribisel

12 Stück

ZUBEREITUNG:

ca. 1 ½ Stunden

ZUM KÜHLEN:

ca. 1 Stunde

TEIG

350 g glattes Mehl
120 g Feinkristallzucker
125 g Butterstücke
1 mittleres Ei
1 TL Zitronenschale

GUSS

250 g Topfen
250 g Sauerrahm
100 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
100 ml Milch
2 mittlere Eier
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
1 TL Zitronenschale
250 g Heidelbeeren
250 g Himbeeren

Butter, Staubzucker

- 1 Rohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Kuchenform (Ø 28 cm) mit Butter ausstreichen und auf ein Backblech stellen.
- 2 Für den Teig alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine fein-bröselige Masse entsteht. Die Hälfte davon in die Form füllen und andrücken. Im Rohr (2. Schiene von unten) ca. 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und überkühlen lassen.
- 3 Für den Guss Topfen, Sauerrahm, Zuckersorten, Milch, Eier, Vanillepuddingpulver und Zitronenschale glatt rühren. Guss in die Form füllen, Beeren darauf verteilen. Mit den übrigen Teigbröseln bestreuen.
- 4 Kuchen im Rohr ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Staubzucker bestreut servieren.

PRODUKTTIPP

Bei unserem Workshop haben wir statt des Topfens 250 g QimiQ Vegan verwendet, von Butter, Sauerrahm und Milch wurden pflanzliche Alternativen eingesetzt.

KOCHEN & BACKEN MIT QIMIQ VEGAN



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

Beim Workshop in der GUSTO-Küche testeten Leser:innen das neue QimiQ Vegan und bereiteten damit sommerliche Köstlichkeiten zu.

Ein Highlight in der GUSTO-Küche: Wenn Leser:innen den Kochlöffel schwingen, sind Genuss und gute Laune vorprogrammiert. Der sommerliche Workshop mit QimiQ war dafür das beste Beispiel. Unter Anleitung von GUSTO-Köchin Charlotte Cerny wurde geschnipst, gekocht und gerührt. Im Anschluss ging es ins Studio, um die Kreationen von Foodfotografin Barbara Eidler-Ster professionell in Szene zu setzen. Dabei konnten die Teilnehmer:innen sehen,

wie viel Arbeit in die Produktion von hochwertigen Foodbildern fließt. Belohnung: Die Köstlichkeiten vom beerigen Sommerkuchen bis zu den knusprigen Fischwraps wurden nach dem Shooting gemeinsam verkostet.

Im Fokus des Workshops stand DIE Innovation aus dem Hause QimiQ! Das Salzburger Familienunternehmen hat eine pflanzliche Version seines Klassikers entwickelt. Ob man vegan, vegetarisch, pescetarisch oder flexi-

tarisch lebt: Von nun an gibt es für all diese kulinarischen Ausrichtungen ein passendes QimiQ-Produkt, das im Handumdrehen und mit Leichtigkeit für Cremigkeit und Stabilität sorgt – und das ganz ohne den Einsatz von Gelatine. Basierend auf Kokosfett eignet sich QimiQ Vegan für die flotte Zubereitung von Dips, Aufstrichen, Espumas, Cremes und Mousse, ohne dabei auf die einzigartigen Vorteile des beliebten QimiQ-Klassikers verzichten zu müssen. Perfekt für den Sommer!



Ein bissl Knoblauch geht noch, Olivenöl sowieso

Ob es an ihren spanisch-sizilianischen Wurzeln liegt? Die australische Rezeptkreaturin Daen Lia Kelly kann von Olivenöl und Knoblauch nicht genug bekommen und hat ihren Lieblingszutaten nun sogar ein eigenes Buch gewidmet.

Rezepte: Daen Lia Kelly

Fotos: Armelle Habib

Über acht Millionen Follower hat Daen Lia Kelly auf Social Media, von YouTube bis TikTok. Das Geheimnis ihres Erfolgs? Knoblauch, richtig viel Knoblauch. Und Olivenöl, ebenfalls großzügig portioniert. „Es fließt praktisch in meinen Adern“, sagt die Australierin mit Vorfahren aus Spanien und Sizilien und vertraut aus vollster Überzeugung auf die geschmackliche Power ihrer beiden Favoriten, die wohl auch in den meisten Haushalten zu finden sind.

Mit ihrer Vorliebe für zwei der Kernzutaten der mediterranen Küche hat sich die Knoblauch-Influencerin in ihrer Heimat binnen kürzester Zeit einen Namen gemacht. Sie ist Dauergast in Fernsehshows und Magazinen, renommierte Marken wie Weber Grill oder Westgold Butter reißen sich darum, mit ihr zusammenzuarbeiten. Kelly bezeichnet sich zudem als die ursprüngliche Erfinderin des viralen Knoblauch-Confit-Trends. Wir erinnern uns: Knoblauchzehen werden in goldig

schimmerndem Olivenöl langsam und sanft gekocht und dann zu einer aromatischen Paste verarbeitet, im Anschluss streicht man diese auf getoastetes Sauerteigbrot, beißt hinein und vergisst die Welt um sich herum.

Hach, bei dieser Vorstellung ist eines sofort klar: Das Leben verträgt durchaus noch ein bissl mehr Knoblauch, finden Sie nicht?

GUSTO-Empfehlung

In „Knoblauch, Olivenöl und ganz viel mehr“ finden sich 65 moderne mediterrane Rezepte aus Daen Lia Kellys Leben
Christian Verlag, € 25,70





Steak mit Aglio-Olio-Sauce

Im Külschrank von Kellys Mutter stand immer ein Glas mit ihrer Aglio-Olio-Sauce. „Wir träufelten die Sauce über wirklich alles, über geröstetes Gemüse und Pasta, aber ich mag sie am liebsten mit einem schönen Stück Steak“, schwärmt sie. „Ich liebe Rib-Eye-Steak ohne Knochen, aber Sie können auch ein anderes Fleischstück dafür verwenden.“

2 Portionen

2 Rib-Eye-Steaks

(ohne Knochen, je 200–250 g)

1 EL extra natives Olivenöl

3 Knoblauchzehen (zerdrückt)

25 g Butter

3 Zweige frischer Thymian

2 Zweige frischer Rosmarin

AGLIO-OLIO-SAUCE

120 ml extra natives Olivenöl

6 Knoblauchzehen (zerdrückt)

1 EL abgetropfte Kapern

½ TL Chiliflocken (optional)

Meersalzflöckchen, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Steaks mindestens 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.

2 Für die Sauce Olivenöl, Knoblauch, Kapern und Chiliflocken (falls verwendet) in einem großen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Wenn es leicht zischt, noch 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiterbraten, der Knoblauch darf dabei aber nicht braun werden oder anbrennen. 125 ml Wasser in den Topf gießen und zum Kochen bringen. 15 Minuten kochen, bis das Wasser verdampft und der Knoblauch weich ist.

3 Steaks von beiden Seiten gründlich mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine gusseiserne Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, Olivenöl hineinträufeln. Wenn leichter Rauch aus der Pfanne aufsteigt, die Steaks hineinlegen und 2–2 ½ Minuten braten, bis sie goldbraun sind und eine karamellisierte Kruste haben. Wenden und nach 45–60 Sekunden Knoblauch, Butter, Thymian und Rosmarin hinzufügen, noch 1 Minute weiterbraten. Dabei das Fleisch mit der geschmolzenen Butter bestreichen.

4 Anschließend die Steaks auf ein Schneidebrett legen. Mit 1 EL der heißen Butter beträufeln und vor dem Aufschneiden 5–10 Minuten ruhen lassen. Jedes Steak mit etwa 2 EL Aglio-Olio-Sauce begießen und sofort servieren.

Dazu passen z.B. knusprige Smashed Potatoes, Salat mit einer zitronigen Vinaigrette oder einfach eine flaumige Focaccia.

Abuelos Eierkroketten



Dies ist ein altes Familienrezept, das von Kellys Abuelo (spanisch für Großvater) stammt. Als Teenager wurde Kelly oft von ihrer Mutter in die Küche gerufen, um die Kroketten mit ihr, ihrem Bruder und der Oma zuzubereiten. Sie wollte jedoch lieber etwas mit Freundinnen unternehmen und verschob es stets aufs nächste Mal. „So ist das Leben: Man denkt, man hätte alle Zeit der Welt, den Menschen, die man liebt, all die Fragen zu stellen, auf die man eine Antwort haben möchte. Aber das Leben kann sich von einer Sekunde auf die nächste ändern.“ Während Kelly ihr Buch schrieb, wurde ihre Mutter schwer krank. „Ich habe mir in Video-Chats mit meinem Bruder und dank vieler Textnachrichten das Rezept selbst erarbeitet. Ein paar Kroketten habe ich eingefroren und sie für meine Mutter zubereitet, als es ihr wieder etwas besser ging.“

Ergibt ca. 16 Kroketten

6 Eier
100 ml extra natives Olivenöl
5 Knoblauchzehen (zerdrückt)
140 g Weizenmehl
500 ml Vollmilch

PANADE

6 Eier
4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
200–400 g Mums berühmte
Semmelbrösel (siehe Rezept unten)

Eiswasser, Meersalzflöcken,
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
Öl zum Frittieren

- 1 In einem Topf Wasser aufkochen und die Hitze so weit reduzieren, dass es leicht köchelt. Eier darin 12 Minuten kochen, anschließend 10 Minuten in ein Eisbad legen, um den Garprozess zu stoppen und sie so weit abzukühlen, dass sie sich leicht schälen lassen.
- 2 Eier herausnehmen. Die Unterseite eines Eis auf eine harte Oberfläche klopfen, um die Schale aufzubrechen. Ein kleines Stück Schale entfernen, sodass die Eihaut sichtbar wird. Mit einem Finger unter die Haut fahren, um die gesamte Schale abzulösen. Mit übrigen Eiern ebenso verfahren. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer in einer Schüssel feinkrümelig zerdrücken.
- 3 Olivenöl in einer großen, tiefen, beschichteten Pfanne bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen. Knoblauch darin etwa 2 Minuten anbraten, bis er angenehm duftet, aber nicht braun wird. Die Temperatur etwas erhöhen, das Mehl 2–3 Minuten einrühren, bis eine körnige Mehlschwitze entsteht. Milch nach und nach (jeweils 125 ml) dazugießen und kräftig rühren, bis sie jeweils vollkommen absorbiert ist und die Mehlschwitze immer dickflüssiger wird.
- 4 Wenn die Mehlschwitze eine weiche Kugel formt, Topf vom Herd nehmen, die Eimasse untermischen. Mit Meersalzflöcken und Pfeffer abschmecken. Auf einem großen Teller (evtl. auf 2 Tellern) 2 cm dick aufstreichen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht abkühlen lassen.
- 5 Für die Panade in einer flachen Schüssel Eier mit Knoblauch verquirlen und beiseite stellen. Eine Panierstation einrichten: Neben die Schale mit den Semmelbröseln die Schüssel mit dem verquirlten Ei stellen und am Ende für die fertig panierten Kroketten einen großen Teller bereithalten.
- 6 Jeweils etwa 1 EL Eimasse in den Händen zu einer dicken, etwa 6 cm langen Rolle formen und diese zu Kroketten formen. Kroketten nacheinander jeweils erst in den Bröseln, dann im Ei und dann ein zweites Mal in den Bröseln wälzen, bis sie gleichmäßig paniert sind. Fertige Kroketten auf den Teller legen.
- 7 In einer großen Bratpfanne 2–3 cm Öl so stark erhitzen, bis sich Blasen um einen Holzspieß bilden, wenn man ihn ins Öl taucht. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Temperatur reduzieren und jeweils 3–4 Kroketten etwa 4 Minuten von allen Seiten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- 8 Kroketten auf einem Rost abkühlen lassen und anschließend sofort servieren.

Mums berühmte Semmelbrösel

Die Brösel von Kellys Mutter sind vielseitig und schnell gemacht. „Warum ich Sie bitte, eine Küchenmaschine hervorzuholen, um Brösel aus Brot herzustellen, wenn man sie auch im Supermarkt kaufen kann? Weil man die beiden nicht vergleichen kann! Gekaufte Brösel sind normalerweise so fein gemahlen, dass sie eher einem Pulver ähneln. Mums Semmelbrösel enthalten frische Kräuter, die den Bröseln eine hübsche grüne Farbe geben, und haben so viel Biss wie winzig kleine Croûtons.“ Außerdem lassen sie sich in größeren Mengen herstellen und in einem Glas in der Speisekammer oder gefroren monatelang aufbewahren.

Ergibt 750 g

- 1 Toastbrot (700 g, in Scheiben geschnitten)
- 1 Bund glatte Petersilie (etwa 40 g, Blätter und Stängel)
- 2 Zweige frischer Rosmarin (Nadeln fein gehackt)

TIPPS

Das beste Ergebnis erzielen Sie mit einfachem weißem Sandwich oder Toastbrot. „Ich habe alle Brotsorten getestet, aber mit diesem Brot lassen sich die besten Brösel zubereiten!“, sagt Kelly. Sie können auch übrig gebliebenes Brot daruntertermischen.

- 1 Brotscheiben auf einem Rost oder Backblech ausbreiten und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht trocknen lassen.
- 2 Brot in Stücke reißen. Mit Petersilie und Rosmarin in einer Küchenmaschine so lange zerkleinern, bis die Kräuter gut untergemischt sind, die Brotstückchen aber noch Biss haben, denn gerade die kleinen knusprigen Brotstückchen machen diese Semmelbrösel zu etwas ganz Besonderem. Falls Sie einen kleinen Mixer verwenden, portionsweise zerkleinern.
- 3 Semmelbrösel in einen luftdicht verschließbaren Behälter geben. Im Kühlschrank bis zu 4 Tage aufbewahren, im Gefrierschrank halten sie bis zu 3 Monate.

Wichtig ist, dass das Brot nicht frisch, sondern ein paar Tage alt ist oder etwas getrocknet wurde. Frisches Brot ist zu feucht, die Brösel haften dann nicht gut am Fleisch oder am Gemüse. Verwenden Sie auch die Brotkruste, sie ergibt die knusprigsten Brösel!



Gebratener Lachs mit Kirschtomaten-Confit

Einen von Natur aus gehaltvollen und fettbaltigen Fisch kann man hervorragend mit sanft geschmorten Tomaten kombinieren. Beträufeln Sie alles noch mit etwas Öl vom Tomaten-Confit und Balsamico-Creme – voilà, schon haben Sie ein schnelles und zugleich köstliches Essen.

2 Portionen

2 Lachsfilets (ohne Haut)	12 Basilikumblätter
1 EL extra natives Olivenöl	40 g griechischer Feta (zerkrümelt)
80 g Kirschtomaten- Confit (siehe Rezept unten)	Meersalzflocken, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Balsamico-Creme	
¼ rote Zwiebel (in dünne Ringe geschnitten)	

- 1 Lachs von beiden Seiten mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Lachs darin von beiden Seiten 3 Minuten braten, bis er medium rare ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Servierteller legen.
- 2 Vom Kirschtomaten-Confit so viel Öl wie möglich abtropfen lassen und dieses aufbewahren. Das Tomaten-Confit über den Lachs geben, dann etwas vom Öl und Balsamico-Creme darüberträufeln. Rote Zwiebel, Basilikumblätter und Feta darüberstreuen und sofort servieren.

Kirschtomaten-Confit

Daen Lia Kelly bezeichnet sich als Tomatensnob. „Ich mag meine Tomaten prall, süß und saftig und würde weit reisen oder ein kleines Vermögen ausgeben, nur um an gute Tomaten zu kommen.“ Tomaten-Confit ist für sie die beste Möglichkeit, den Sommer in einem Glas zu konservieren. „Ich mache immer eine große Portion davon, wenn die Tomaten richtig reif sind. Ich verwende es auch gerne für eine Marinarasauce oder als Ersatz für Dosentomaten.“

Ergibt 1 Liter

500–600 g Kirschtomaten	500 ml extra natives Olivenöl
3 Zweige frischer Rosmarin	Meersalzflocken

- 1 Den Backofen auf 130 °C Ober-/Unterhitze (110 °C Umluft) vorheizen. Kirschtomaten und Rosmarin in eine große ofenfeste Form geben. Mit Meersalzflocken bestreuen und mit Olivenöl bedecken. 2 Stunden im Ofen backen. Das Olivenöl sollte ganz leicht blubbern, wenn die Tomaten garen.
- 2 Abkühlen lassen und die Tomaten und das Öl fest verschlossen in einer Dose oder einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

TIPPS

- Das Olivenöl hat nun ein leichtes Tomatenaroma und eignet sich perfekt als Salatdressing.
- Das Tomaten-Confit hält sich im Kühlschrank 6 Wochen (auch länger). Bei niedrigen Temperaturen wird das Olivenöl allerdings fest, daher empfiehlt Kelly, das Kirschtomaten-Confit mindestens 20 Minuten vor der Verwendung aus dem Kühlschrank zu nehmen.

SCHENKEL

GUT GEGEN FERNWEH

GEFÜLLTE OLIVEN
VON SCHENKEL

Erhältlich
in 7
delikat
Sorten



APPETIT AUF DIE WELT
SCHENKEL.AT



DAS AUGE ISST MIT

Ob für sich selbst oder Gäste hergerichtet: Wenn uns der Anblick des Essens ein kleines (oder großes) Wow entlockt, greift man noch lieber zu. Wir zeigen Ihnen, mit welchen Kniffen Sie Brunch, Brotzeit und Apéro besonders machen.

Tipps & Texte: Charlotte Cerny & Susanne Jelinek **Fotos:** Barbara Eidler-Ster

In jeder GUSTO-Ausgabe verraten wir Ihnen ein sogenanntes „Wow-Rezept“, das Ihre Gäste zum Staunen bringt. Dieses Mal setzen wir den Wow-Faktor nicht mit einem Rezept, sondern mit Tipps und Tricks um, die aus Brunch, Brotzeit & Co einen Hingucker machen.

GUSTO-Chefredakteurin Susanne Jelinek erzählt diesbezüglich gerne von den Brötchen, die ihre Eltern früher für sie zubereitet haben: Mit Senf, Ketchup, Gurkerln & Ähnlichem wurden stets Gesichter, Herzen und andere Verzierungern gestaltet. Nichts Aufwendiges, aber so liebevoll gemacht, dass sie sich jedes Mal darüber freute. „Diese Brote waren Teil der Liebessprache in meiner Familie“, sagt sie. „Gab es etwa einmal Streit, konnte es sein, dass plötzlich wortlos ein Tablett mit solchen Brötchen und

einem Tee im Zimmer stand, und ich wusste, dass alles wieder gut war.“ Im Gegenzug wachte sie als Kind an Sonntagen gerne früh auf und richtete ein ebenso detailverliehtes Frühstück für die Familie her. Noch heute ist sie überzeugt, dass es solche Kleinigkeiten sind, die einen Unterschied machen – egal, ob wir Essen für uns selbst oder für Gäste vorbereiten. Um Perfektion geht es dabei nicht, wie sie schon in ihrem Sommer-Editorial auf S. 3 geschrieben hat, sondern um Ideen und Freude am Gestalten. Eben diesen haben wir uns in der GUSTO-Küche bei einem Workshop mit Leserinnen und Lesern gewidmet, den wir zusammen mit dem Aufstrichspezialisten Argeta veranstaltet haben. Die besten Tricks des Abends zeigen wir Ihnen auch hier.



HINGUCKER-TELLER & FLOTTER SNACK

Aufstrich in einen Dressiersack füllen, Tupfen in einem Kreis aufspritzen und mit dem Rücken eines Löffels die Tupfen Richtung Mitte streichen (*siehe oben*).

Schneller Snack: Ein rundes Keks mit Aufstrich bestreichen, mit einem zweiten Keks belegen und den Rand in klein gehackten Kräutern wälzen (*siehe unten*).



VITAMINE DELUXE

Gemüse und Dip – ein Klassiker bei Buffets und Partys. Unsere Version macht daraus einen Augenschmaus: Gemüse handlich aufschneiden. Diverse Aufstriche in Schüsseln in der Mitte eines Bretts platzieren, Gemüse bunt gemischt rundum auflegen. Wichtig: Auf Farben und Abwechslung setzen.



BRETTSPIELE

Butterboards waren vor wenigen Jahren Trend, wir finden die Variante mit Aufstrichen alltagstauglicher. Wie es geht? Ein Weiterdreh der Technik, die wir auf S. 49 beschrieben haben! Dieses Mal von links nach rechts Tupfen in einer Linie aufdressieren, anschließend die nächste Linie direkt darunter auf tupfen. Hochwertiges Öl in die Mulden träufeln, mit Kräutern und Gewürzen bestreuen und Brot, Gemüse oder Cracker dazu reichen.



WIE ROSIG!

Den Rand eines kleinen Glases in mehreren Runden mit Wurst belegen, diese überlappend platzieren, den oberen Rand andrücken (siehe rechts). Glas umdrehen, abziehen. Beim Essen das oberste Blatt herausziehen. Für den Caprese-Kranz (Bild oben) geröstete Brote überlappend mit zerzupftem Mozzarella, Paradeisern und Basilikum belegen, mit Öl beträufeln und mit Gewürzen bestreuen.



HERZEN, BONBONS & BLÜTEN

Im Kreis platzierte Granatapfelkerne wirken wie Blüten, Kräuterblättchen dazu legen. Entkernte Olive auf einer Seite einschneiden. Wurst dreifach falten, in den Spalt schieben. Umdrehen, sodass man den Spalt nicht sieht.

Gurken oder Paradeiser quer einschneiden (um den richtigen Winkel zu finden, sich ein halbes Herz vorstellen), eine Hälfte umdrehen – schon wird daraus ein Herz.



KLEINE KUNSTWERKE

Auch hier ist ein Spritzsack Ihr bester Freund. Bagels aufschneiden und toasten. Aufstrich in einen Dressiersack füllen und Tupfen rundum aufdressieren. Schöner Twist: Mit unterschiedlichen Tüllen und Größen können Sie das Aussehen der Tupfen immer wieder variieren (siehe unten). Gemüse (etwa Gurken oder Zucchini), Lachs oder auch Wurst in schmale Längsstreifen schneiden, Gemüse eventuell nach Geschmack marinieren.

Den Belag in gewellter Form in die Tupfen stecken (siehe weiter unten). Mit halbierten Paradeisern und Kräutern finalisieren (siehe rechts).



WERBUNG

DER CREMIGE KULTAUFSTRICH IN DER DOSE

Beste Zutaten, ohne Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe. Für jeden Anlass und Gusto gibt es den passenden Aufstrich von Paprika bis Huhn. Unser Tipp im Sommer: der mediterrane Geschmack von Argeta Thunfisch mit Thymian & Zitrone!

Mehr unter argeta.com





GESUCHT & GEFUNDEN: Die ersten Schwammerl des Sommers

Wunderbares Programm, um (zu) heißen Sommertagen zu entfliehen:
ab in den kühlen Wald und aromatische Eierschwammerl und Steinpilze jagen.
Drei Ideen, was Sie damit kochen können, finden Sie auf den kommenden Seiten.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

Gefüllte Hühnerbrust mit Steinpilzen & Karfiolpüree

Dazu gibt es eine Ruckzuck-Pfannensauce, die aus dem Bratensatz gezogen wird.

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

4 Hühnerbrüste (mit Haut, ohne Knochen)

FÜLLE

100 g Ricotta

30 g Pecorino

(fein gerieben)

2 EL Salbei

(gehackt)

1 EL Thymian-
blättchen

2 EL Petersilie

(gehackt)

1 TL Zitronenschale

PÜREE

1 Karfiol (ca. 1 kg)

4 Knoblauchzehen

30 g Pecorino

50 g Frischkäse

DEKO

2 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

SAUCE

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

250 g Steinpilze

3 EL Öl

1 EL Butter

100 ml Weißwein

250 ml Hühnersuppe

- 1 In die Hühnerbrüste seitlich eine möglichst tiefe Tasche schneiden. Für die Fülle alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Hühnerbrüste füllen und mit Zahnstochern verschließen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- 2 Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 3 In einer Pfanne 1 EL vom Öl erhitzen. Pilze mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne legen, scharf anbraten und herausnehmen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch mit der Hautseite nach unten einlegen und sehr scharf anbraten. Fleisch wenden und braun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4 Butter in der Pfanne aufschäumen. Schalotten darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Knoblauch unterrühren. Mit Wein ablöschen und ca. 2 Minuten kochen. Suppe zugießen und aufkochen. Pilze und Hühnerbrüste mit der Hautseite nach oben zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Karfiol putzen und in Röschen schneiden. Knoblauch schälen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Karfiol und Knoblauch darin sehr weich kochen. Abseihen und dabei ca. 150 ml von der Kochflüssigkeit auffangen.
- 6 Karfiol, Knoblauch, Pecorino, Frischkäse und Kochflüssigkeit pürieren (anfangs nur die Hälfte der Kochflüssigkeit zugeben und je nach gewünschter Konsistenz mehr zufügen). Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Zahnstocher entfernen, Hühnerbrüste halbieren und auf dem Karfiol-Püree anrichten. Mit der Sauce beträufeln, Pilze darauf verteilen. Mit Thymian garniert servieren.



Paprikash mit Lungenbraten & Eierschwammerln

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

PAPRIKASH

1 Lungenbraten
vom Schwein (ca. 450 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Paprika (gelb, grün)
2 Paradeiser
500 g Erdäpfel
(festkochend)
500 g Eierschwammerl
4 EL Öl
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Paprikapulver (scharf)
50 ml Weißwein
1 l Gemüsesuppe
2 EL Sauerrahm
1 EL Mehl

ZUM SERVIEREN

4 Essiggurkerl
1 rote Zwiebel
3 Zweige Dille
4 EL Essiggurkerl-
Marinade
6 TL Sauerrahm

Salz, Pfeffer

TIPP

Dazu passen Reis und grüner Salat, aber auch Nudeln oder Semmelknödel.

- 1 Für das Paprikash Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Paprika und Paradeiser würfeln. Erdäpfel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eierschwammerl putzen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
- 2 In einem Topf 2 EL vom Öl erhitzen. Fleisch darin unter gelegentlichem Rühren braun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Übriges Öl in den Topf geben. Zwiebel darin goldbraun anschwitzen. Paprika, Paradeiser und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen. Paprikapulver-Sorten unterrühren und kurz mitgaren. Mit Wein ablöschen. Fleisch zugeben, Suppe zugießen und aufkochen. Erdäpfel untermischen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. Schwammerl zugeben und ca. 15 Minuten weiterköcheln.
- 4 Zum Servieren die Gurkerl fein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. 1 Zweig Dille für die Garnitur beiseitelegen, übrige samt Stielen hacken. Gurkerl, Zwiebel und Dille mit Essiggurkerl-Marinade verrühren. Mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Sauerrahm und Mehl glatt rühren. Unter das Paprikash rühren und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gurkerl-Zwiebel-Dille-Mischung, Sauerrahm und übriger Dille garnieren.

#ganzich

Mit meinen Hormonen in Harmonie.

LEBENSBAUM
Bio-Kräutertee
Frauentee
20 Beutel

3⁹⁵ €

0,20 € je 1 Beutel

▼ **IMMERGÜNSTIG**
seit 01.2024 3,95 €



Mivolis
Carotin
Haut-Kapseln
60 Stk.

4⁹⁵ €

0,09 € je 1 Stk.

▼ **IMMERGÜNSTIG**
seit 05.2025 4,95 €
04.2025 5,15 €

Reden wir
über Frauen-
gesundheit.

dm.at/frauengesundheit

dmBio
Chiasamen
300 g

2⁸⁵ €

9,50 € je 1 kg

▼ **IMMERGÜNSTIG**
seit 12.2023 2,85 €



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Eierschwammerl-Käse-Laibchen



10 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten **ZUM ZIEHENLASSEN:** ca. 15 Minuten

250 g Eierschwammerl
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 EL Petersilie
(gehackt)
150 g Semmelbrösel
3 mittlere Eier
80 g Bergkäse

- 1 Eierschwammerl putzen und klein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Schwammerl darin ca. 10 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten überkühlen lassen.
- 2 Mit Petersilie, Bröseln und Eiern in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Käse in kleine Würfel schneiden und zugeben. Mit den Händen vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 3 Masse zu Laibchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Laibchen darin beidseitig knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Noch heiß servieren.

ZUM BRATEN

5 EL Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

TIPP

Dazu passt Sauce Tartare oder ein simpler Knoblauch-Dip. Auch ein cremiger Gurken- oder Schwarzwurzelsalat eignen sich als Beilage.

Unter 30 Minuten – unsere
schnellsten Sommer-Pilzrezepte!
[GUSTO.at/pilzrezepte-schnell](https://gusto.at/pilzrezepte-schnell)



KUNST DER

DAS EVENT:
11. OKTOBER 2025
STIFT OSSIACH
AM OSSIACHER SEE



BALANCE

A BREATH OF NATURE

Das ganzheitliche Erlebnis rund um
Achtsamkeit, bewusstes Leben und innere
Ausgeglichenheit kommt nach Kärnten.

INTERNATIONALER
STARGAST
Gemma Styles

Expert:innen-Talks und -Keynotes ·
Workshops im malerischen Stift Ossiach ·
Walk of Brands · nachhaltige Goodie Bag



Ausgewählte Partnerhotels bieten im
Rahmen von Kunst der Balance attraktive
Pakete in Kärnten: kaernten.at/auszeit



ALLE INFOS UND
TICKETS AUF
woman.at/balance-kaernten



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

Marmor-Karottenkuchen

10 Stück

ZUBEREITUNG:

ca. 2 Stunden

300 g Karotten

180 g Butter (*zimmerwarm*)

200 g Kristallzucker

1 Prise Salz

4 mittlere Eier

180 g glattes Mehl

100 g Haselnüsse (*gerieben*)

1 Pkg. Backpulver

Schale von ½ Bio-Orange
(*abgerieben*)

160 ml Buttermilch

20 g Kakaopulver

*Butter (zerlassen),
Semmelbrösel, Staubzucker*

- 1 Karotten schälen, fein reiben, ausdrücken und beiseitestellen.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backform (ca. 1,4 l, 26 x 15 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
- 3 Butter mit Zucker und Salz 10 Minuten hell-cremig aufschlagen. Eier einzeln zugeben und rühren (jeweils ca. 1 Minute), bis sie sich mit der Buttermasse verbunden haben. Mehl, Nüsse, Backpulver und Orangenschale vermischen und abwechselnd mit der Buttermilch unter den Teig heben. Teig halbieren. Eine Hälfte mit Karotten, andere mit Kakao vermischen.
- 4 Schoko- und Karottenteig abwechselnd in die Form füllen. Mit einem Holzstäbchen spiralförmig ein Muster durch den Teig ziehen.
- 5 Kuchen im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde backen. Stäbchenprobe machen (*siehe Tipp*). Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Staubzucker besieben.



*Einmal verkostet, für immer ins Herz geschlossen:
Der Marmorkuchen ist unglaublich saftig und
zählt zu meinen All-Time-Favourites.*

KERSTIN GROSSBAUER

SO WIRD'S NOCH BESSER

Garantierter Erfolg

Karotten ausdrücken, zu viel Feuchtigkeit macht den Teig speckig. Alle Zutaten zimmerwarm verarbeiten. So verbinden sie sich leicht miteinander, die Masse flockt nicht aus und wird glatt. Flockt sie doch aus, 1 bis 2 EL Mehl langsam unterrühren.

Flaumiger Genuss

Trockene Zutaten mit dem Spatel unterheben. So bleibt der Teig luftig und locker.

Optik

Falls der Kuchen während des Backens zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Stäbchenprobe

Mit einem Holzstab in die Mitte des Kuchens stechen. Bleibt kein Teig daran haften, ist der Kuchen fertig. Ansonsten 5 Minuten weiterbacken, erneut prüfen.

Aufbewahrung

Luftdicht verpackt bleibt der Kuchen 4 bis 5 Tage frisch und saftig.



EIN FETA, FÜNF IDEEN

Wir zeigen, wie abwechslungsreich man eine Zutat des Vorrats unterschiedlichsten Bedürfnissen und Anlässen entsprechend verwenden kann: vom Hingucker-Teller für Gäste bis zum schnellen, sommerlichen Lunch. Dieses Mal im Fokus: der griechische Käse Feta – lange haltbar und ein Favorit an heißen Sommertagen!

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

Feta wird das ganze Jahr über gerne gegessen, im Sommer ist der griechische Käse aus Schaf- oder einem Mix aus Schaf- und Ziegenmilch allerdings besonders beliebt. Sein Geschmack harmonisiert eben perfekt mit dem Besten, das die heißesten Monate des Jahres zu bieten haben. Ob Gurken, Paprika, Paradeiser, Beeren oder Wassermelone, ob pur mit Olivenöl und Kräutern oder in einer Pasta: Feta ist immer eine passende Wahl.

Der in Salzlake gereifte, weiße Käse ist zudem besonders praktisch, weil er mit langer Haltbarkeit punktet. So kann man ihn auf Vorrat im Kühlschrank

lagern und bei Bedarf zu den unterschiedlichsten Köstlichkeiten verarbeiten. Im Ganzen paniert und (z. B. im Airfryer) knusprig gebacken oder fein gerieben auf einem Salat: Feta kann (fast) alles.

Einer der hübschesten Trends des Sommers: Feta im Schachbrettmuster zuschneiden und marinieren.

In diesem Jahr gibt es gar wieder einen großen Social-Media-Trend rund um ihn: Dass man Feta wunderbar zusammen

mit Gemüse im Rohr backen und dann zu einem Nudelsugo verrühren kann, ist mittlerweile zu Genüge bekannt. 2025 wird nun zum sommerlichen Hingucker: Im Schachbrettmuster zurechtgeschnitten und köstlich mariniert ist er das Highlight bei Apéro, Brunch oder Sharing Dinner – zu sehen auf unserem Cover, auf S. 66 oder auch unter „Checkerboard“ auf Instagram und TikTok.

Interessantes Detail am Rande: Der beliebte Käse muss seit Oktober 2022 auf dem griechischen Festland oder den Inseln der ehemaligen Präfektur Lesbos hergestellt worden sein, um den Namen „Feta“ auch wirklich tragen zu dürfen.

ŠOPSKA SALATA

Typisch für den berühmtesten Salat vom Balkan ist der hohe Käsegupf, der durch das feine Reiben des Käses zustande kommt.

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 15 Minuten

5 große Paradeiser

1 Gurke

2 grüne Paprika

1 rote Zwiebel

150 g Feta

DRESSING

3 EL neutrales Öl

3 EL Rotweinessig

1 EL Wasser

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Paradeiser, Gurke und Paprika putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Alle Zutaten für das Dressing mixen und mit dem Gemüse vermengen. Salat in Schüsseln verteilen, Feta mit einer feinen Reibe darüber reiben.





KNUSPRIGER FETA AUF SOMMERGEMÜSE

4 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 45 Minuten

- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika (ca. 300 g)
- 350 g Cherry-Paradeiser
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum (grob gehackt)
- ½ TL Kristallzucker
- 1 EL Balsamico
- 2 Pkg. Feta (je 180 g)
- 2 mittlere Eier
- 50 g glattes Mehl
- 100 g Pankobrösel

Olivenöl, Salz, Basilikumblätter

- 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kleine Paradeiser ganz lassen, größere halbieren. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und glasig braten. Paprika und Paradeiser zugeben und ca. 10 Minuten braten, bis das Gemüse etwas weicher ist. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Basilikum einrühren. Gemüse mit Zucker, Salz und Balsamico abschmecken.
- 3 Währenddessen Airfryer auf 180 °C vorheizen.
- 4 Fetablöcke halbieren und mit Küchenpapier trockentupfen. Eier verquirlen. Feta rundherum im Mehl wälzen, durch die Eier ziehen und in den Pankobröseln panieren. Für ein knusprigeres Ergebnis nochmal durch die Eier ziehen und mit Pankobröseln panieren. Feta mit etwas Öl betupfen und ca. 15 Minuten backen.
- 5 Feta mit Gemüse und Basilikumblättern servieren.

TIPP

Der knusprige Feta kann auch im Rohr oder in der Pfanne zubereitet werden.

SPINAT-FETA-WECKERL

10 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ¼ Stunden

ZUM GEHENLASSEN: ca. 1 ½ Stunden

TEIG

550 g glattes Mehl
230 ml Milch (*lauwarm*)
40 ml Wasser (*lauwarm*)
10 g frische Germ
1 TL Kristallzucker
80 ml neutrales Öl
1 mittleres Ei
1 TL Salz
50 g Feta (*klein gewürfelt*)

ZUM BESTREICHEN

1 mittleres Ei (*verquirlt*)
2 EL Sesam (*schwarz und weiß*)

KRÄUTERBUTTER

50 g Butter (*geschmolzen*)
2 Knoblauchzehen (*fein gehackt*)
2 EL Petersilie (*fein gehackt*)
1 Prise Salz

Salz, Pfeffer, Mehl

FÜLLE

100 g frischer Spinat
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
30 ml neutrales Öl
150 g Feta (*grob zerbröseln*)

- 1 Für den Teig Mehl, Milch, Wasser, Germ, Zucker, Öl, Ei und Salz glatt verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen.
- 2 Für die Fülle Spinat putzen. Wasser aufkochen, Spinat darin kurz überkochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Spinat vermischen. Öl und zerbröselten Feta unterrühren. Fülle mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken. Fetawürfel darauf verteilen. Teig über den Feta klappen und zu einer Kugel formen. Jeweils ca. 100 g schwere Stücke abstechen, flach drücken und mit 1 gehäuften EL Fülle belegen. Teig über die Fülle klappen, Enden zusammenzwicken und zu Kugeln formen. Auf die Bleche legen und abgedeckt ca. 30 Minuten rasten lassen. Rohr auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Weckerl mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und überkühlen lassen.
- 5 Butter mit Knoblauch, Petersilie und Salz vermischen. Weckerl mit der Kräuterbutter bestreichen.

TIPPS

- Am besten schmecken die Weckerl, wenn man sie noch lauwarm genießt.
- Die Weckerl harmonieren mit gegrilltem Fleisch und Gemüse oder einem frischen Salat wunderbar.



KURUZNA PITA

Herzhafter Maiskuchen mit Feta

Kuruzna Pita ist am Balkan als Arme-Leute-Essen bekannt. Der Becherkuchen wird unter anderem wegen der unkomplizierten und schnellen Zubereitung geschätzt.

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 50 Minuten

4 mittlere Eier
2 Becher Joghurt (3,6 % Fett)
1 Becher Cottage Cheese
½ Becher neutrales Öl
1 ½ Becher feines Maismehl
1 Pkg. Backpulver
200 g Feta
1 TL Salz

GUSS

50 g Sauerrahm
50 ml Obers

Öl, Salz

- 1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (Ø 32 cm) zum Vorwärmen hineinstellen.
- 2 Eier, Joghurt, Cottage Cheese, Öl, Maismehl und Backpulver mit einem Schneebesen verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Feta hineinkrümeln und einrühren. Salz zugeben und untermischen, gegebenenfalls abschmecken.
- 3 Heiße Form aus dem Rohr nehmen, etwas Öl hineingießen und Form schwenken, sodass der Boden vollständig geölt ist. Masse in der Form verstreichen und 35–40 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- 4 Für den Guss Sauerrahm und Obers glatt verrühren, mit Salz abschmecken. Kuchen aus dem Rohr nehmen, den Guss gleichmäßig darauf verteilen und nochmals für 1–2 Minuten ins Rohr stellen.

TIPPS

- Klassisch verwendet man als Messbecher einen (im Rezept verwendeten) Joghurtbecher mit 250 ml Füllmenge.
- Die Pita gelingt auch in einer rechteckigen Form (auf die Größe achten).
- Sie können auch eine geraspelte Zucchini, Karotte oder blanchierten Spinat in die Masse rühren.

**Kennen
Sie schon
...**

Kuruzna Pita ist im Norden und Osten Bosniens weit verbreitet, der Hauptbestandteil ist Maismehl. Es hat dort Tradition, dass Familien ihren Mais selbst anbauen und zu Maismehl mahlen. „Bis heute bekomme ich jedes Mal Maismehl von Großtanten und Nachbarn geschenkt, wenn ich auf Besuch bin“, erzählt GUSTO-Redakteurin Melisa Hadzic. Der Maiskuchen ist ein klassisches Arme-Leute-Essen und wird als schnelles Mittagessen, aber auch gerne am Wochenende zum Frühstück gegessen. Da er ganz unkompliziert per Hand mit einem Schneebesen verrührt wird, ist er flott und ohne Aufwand gemacht. Praktisch: Der Kuchen ist sehr vergebend,

man kann im Grunde alle Milchprodukte nach Verfügbarkeit austauschen oder miteinander ergänzen, nur das Verhältnis zu den restlichen Zutaten muss stimmen.

Feta wird oftmals von ausgewanderten Bosniern verwendet, traditionell wird eine Art Hirtenkäse oder Bröseltopfen aus Kuhmilch selbst hergestellt. Oft wird auch Spinat, Mangold, geraspelte Zucchini oder Kürbis untergemischt.

Noch mehr sommerliche Feta-Gerichte:
[GUSTO.at/sommer-feta](https://gusto.at/sommer-feta)







FETA-SCHACHBRETT

Das angesagteste Feta-Rezept des Sommers 2025! Nur keine Sorge: Das Muster muss nicht perfekt sein.

2 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 10 Minuten

1 Pkg. Feta

½ kl. Wassermelone

(kernlos; siehe Tipps)

6 EL Olivenöl

Saft von 1 Zitrone

4 EL Crispy Chiliöl

(alternativ normales Chiliöl)

Meersalzflocken,
schwarzer Pfeffer, Minzeblätter

- 1 Mit einem Lineal die Dicke des Fetablocks abmessen (die meisten Feta im Handel sind 2 cm dick). In dieser Dicke die Wassermelone in Scheiben schneiden, Schale entfernen.
- 2 Feta und Melone in möglichst gleich große Würfel schneiden (wer ein exaktes Ergebnis will, hilft sich mit einem Lineal; wir haben Würfel mit Seitenlängen von ca. 2 cm geschnitten). Abwechselnd in einem Schachbrettmuster auf 2 kleine Teller schichten.
- 3 Mit Olivenöl und Zitronensaft großzügig beträufeln, Crispy Chiliöl in kleineren Tropfen darauf verteilen. Mit wenig Meersalzflocken und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, mit Minze dekorieren.

TIPPS

- Statt Wassermelone bieten sich auch andere Melonensorten, Salatgurke oder Oliven (siehe Bild) an.
- Perfekt gleich groß geschnittene Würfel sind nicht notwendig, damit das Muster wirkt. Ansatzweise ähnlich groß sollten die Würfel aber schon ausfallen, vor allem in Bezug auf die Höhe.

Island
Europa
Land
Österreich
en
Wirtschaft
Anzen
Feuilleton
ort
batte
in Geld
chtspanorama
geschichte
essen
nnovation
mobilen
management
Karriere
dung
se

Unabhängiger Qualitätsjournalismus.
Bürgerlich-liberal.

Die Presse
Seit 1848

Nachrichten, Meinung, Magazin.
Gedruckt, Digital, Audio, Video, Events.

Gut.

Ausland
Europa
Inland
Österreich
Wien
Wirtschaft
Finanzen
Feuilleton
Sport
Debatte
Mein Geld
Rechtspanorama
Geschichte
Wissen
& Innovation
Immobilien
Management
& Karriere
Bildung
Reise

Die Presse
Die Presse am Sonntag
Schaufenster
Spectrum
Fahrstil
Geschichtsmagazin
Kulturmagazin
Gesundheitsmagazin
Die Presse im Ersten
UniLive
Private Banking
Luxury Estate
Luxury Living
Luxury Times

Sehnsucht nach guten Nachrichten?

Unsere **Sonderausgabe** „Die gute Presse“ ist zurück.
Am **28. Juni** im Handel oder jetzt **Vorbestellen** unter
diepresse.com/alleswirdgut

Die Presse

NICHT OHNE ...

Pastel de angu com carne moída

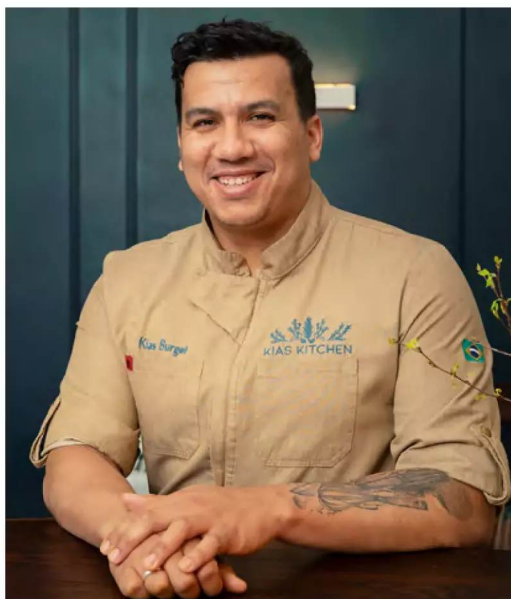
Welches Rezept begleitet Sie durchs Leben? GUSTO hat mit dem in Wien lebenden brasilianischen Koch und Gastronom Kias Burget über das eine besondere Gericht gesprochen, das in seinem Leben eine Sonderstellung einnimmt.

Rezept: Kias Burget Fotos: Frederick Reiter, Christopher Hanschitz Protokoll: Susanne Jelinek



Tanz, Musik, Kunst – mit all diesen Themen bin ich eng verbunden. Somit ist es eigentlich nicht verwunderlich, dass ich eine ewige Geschichte mit Wien habe. Schon als Kind bin ich öfter mit meiner Mutter aus Brasília, wo ich aufgewachsen bin, hergefliegen. Sie war Universitätsprofessorin für Theologie und Geschichte, dadurch sind wir viel gereist. 2009 bin ich dann als Ballett-Tänzer wegen eines Stipendiums am Konservatorium nach Wien gekommen, habe mein Herz verloren und bin geblieben. Heute sage ich, dass Wien mein Zuhause ist. Hier lebe ich mit meinem Mann, und in unserem Restaurant vermitteln wir all das, was uns beiden wichtig ist: Es ist ein Wohlfühlort, an dem wir das Beste unserer Welten vereinen und mit Liebe zum Detail sowie handverlesenen Produkten kulinarische Geschichten erzählen. Die Küche meiner Mutter hat mich und meine Art zu kochen stark geprägt. Sie war eine wunderbare Frau, der beste Mensch, den ich jemals gekannt habe. Es ist schwer, über sie in Vergangenheitsform zu sprechen. Sie war eine sehr gute Köchin, dadurch war Essen in unserer Familie enorm wichtig. Wir haben etwa nie im Stehen gegessen – alle mussten am Tisch sitzen und sich füreinander und das Gekochte Zeit nehmen. Wir haben dann während der Mahlzeit über den Tag geredet, etwa wie es in der Schule war.

Etwas zu kochen, das ich durch sie kennen- und lieben gelernt habe, stillt ein wenig die Sehnsucht, die ich nach ihr habe, und vermittelt mir, ganz unabhängig davon, wo ich gerade räumlich bin, ein Heimatgefühl. Pastel de angu ist dafür ein wirklich gutes Beispiel. Die Teigtaschen, die sehr typisch für die Region sind, in der ich aufgewachsen bin, schmecken für mich nach meiner Kindheit. Meine Mutter hat sie sehr oft zubereitet, weil sie, sobald man den Dreh raus hat, einfach zu machen sind. Ich habe Pastel de angu häufig als Jause gegessen. Wenn ich sie heute zubereite, dann ist es so, als würde der Brasilianer in mir neu geweckt werden und die schönsten Erinnerungen werden wach. Ich koche sie für meinen Mann und besondere Freunde, die ich als meine selbst gewählte Familie in Wien bezeichne. Wir sitzen, essen ein bisschen davon, dann gibt es ein wenig Salat, wir reden dabei über das Leben, über unseren Tag, über uns – genau so, wie ich es in meiner Kindheit auch immer mit meiner Mutter gemacht habe.



Zur Person

KIAS BURGET

Der Ex-Tänzer aus Brasilien wechselte wegen einer Knieverletzung Ballettschuhe gegen Küchenmesser und erfüllte sich 2020 mit der Eröffnung von *Kias Kitchen* einen Lebenstraum. Das mit zwei Hauben ausgezeichnete Restaurant in Wien-Mariahilf führt er mit Ehemann Alexander, dessen griechische Wurzeln stark in die Weinkarte einfließen. Serviert wird moderne brasilianische Küche mit Fusion-Elementen. Ende des Sommers übernimmt das Paar zudem das beliebte griechische Restaurant *Kafeneon* im Wiener Yppenviertel. kiaskitchen.org



**PASTEL DE ANGU
COM CARNE MOÍDA**
*Teigtaschen aus Maismehl
mit Rinderfaschiertem*

TEIG

500 ml Wasser
8 g Salz
20 g Butter
250 g Maismehl
5 g Backpulver
60 g Kartoffelstärke
1 Ei

FÜLLE

80 g Zwiebeln *(gehackt)*
50 g Jungzwiebeln
10 g Knoblauch *(gehackt)*
100 g Paradeiser *(gewürfelt)*
1 Chili *(nach Geschmack)*
10 g frischer Koriander
25 g Tomatenmark
10 g Salz
5 g gemahlener Kümmel
300 g Rinderfaschiertes
50 g geriebener Parmesan

Olivöl, Öl zum Frittieren



- 1 Für den Teig Wasser, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen, anschließend sofort vom Herd nehmen. Maismehl, Backpulver, Kartoffelstärke und Ei hinzufügen. Alles gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Frischhaltefolie abdecken und zur Seite stellen.
- 2 Für die Fülle etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Jungzwiebeln, Knoblauch, Paradeiser, Chili, Koriander, Tomatenmark, Salz und Kümmel hinzugeben und kurz anschwitzen. Faschiertes hinzufügen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Zum Schluss Parmesan unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fülle abkühlen lassen, bis sie lauwarm oder kalt ist.
- 3 Aus dem Teig kleine Bällchen formen und mit der Hand flach drücken, sodass runde Fladen entstehen. Jeweils etwas Fülle in die Mitte geben. Die Fladen wie eine Empanada zusammenklappen und gut verschließen. Die Teigtaschen in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun sind.



Zucchini

in Hülle und Fülle

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 dem günstigen Alleskönner Zucchini.

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

Whipped Feta mit gebratenen Zucchini



In einer guten Saison tummeln sich bis zu 20 Zucchini gleichzeitig in meinem Kühlschrank – danke, Gemüseacker! Dieses Rezept ist dann mein unangefochtener Sommerfavorit: Es gelingt ganz unkompliziert und schmeckt einfach immer.

Melisa Hadzic

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

3 mittelgroße Zucchini

4 Knoblauchzehen

4 Sardellenfilets

250 g Feta

100 g griechisches
Joghurt (10 % Fett)

50 g Pinienkerne

1 Bund Basilikum

Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone

- 1 Zucchini putzen, Knoblauch schälen, beides in dünne Scheiben (1 mm) schneiden.
- 2 Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Sardellenfilets zugeben und schmelzen lassen. Zucchini zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten, dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt. Knoblauchscheiben zugeben und weitere 5 Minuten braten.
- 3 Währenddessen Feta und Joghurt in einem Blender oder mit dem Stabmixer cremig mixen.
- 4 Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bräunen.
- 5 Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Mit Zitronensaft und Zitronenschale unter die Zucchini rühren, Herd abdrehen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
- 6 Fetacreme auf den Tellern verteilen, je nach gewünschter Schärfe mit etwas Harissa beträufeln. Zucchini darauf verteilen und mit Pinienkernen und mehr Basilikum bestreuen. Mit Pitabrot servieren.

*Olivöl, Salz, Chiliflocken, Harissa,
Basilikum, Pitabrot*

WEINTIPP

Dazu passt Sekt Austria (am besten Reserve) oder ein fein-nussiger Neuburger.





Low-Carb-Burger-Zucchinirolle

„Besser als Cheeseburger!“ So lautete das Urteil meiner Familie, als ich die Burger-Zucchinirolle zum ersten Mal aufgetischt habe. Der Teig besteht aus Eiern und Zucchini und kommt ohne Mehl aus. Ein schön sättigendes Gericht, das trotzdem eine angenehme Leichtigkeit hat. Perfekt im Sommer!

Kerstin Grossbauer

6 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 1 ¼ Stunden

TEIGROLLE

2 Zucchini
8 mittlere Eier

FÜLLE

1 Zwiebel
500 g Rinderfaschiertes
1 EL Tomatenmark
200 g Cheddar (*fein gerieben*)
3 Essiggurkerl
(*in Scheiben geschnitten*)
3 EL Ketchup
1 EL Senf

Neutrales Öl, Salz, Pfeffer

- 1 Für die Fülle Zwiebel schälen und fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Faschiertes zugeben und mitbraten. Tomatenmark einrühren. Ca. 10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
- 2 Für die Teigrolle Zucchini putzen, in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden, auf ein Küchentuch legen, salzen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- 3 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen und mit Öl einpinseln.
- 4 Zucchini nebeneinander auf das Blech legen, Flüssigkeit abtupfen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 5 Minuten vorbacken. Herausnehmen.
- 5 Eier mit dem Handmixer schaumig schlagen (ca. 3 Minuten) und über die Zucchini gießen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und etwas auskühlen lassen.
- 6 Rohr auf 180 °C Heißluft umstellen. Weiteres Backblech mit Backpapier belegen.
- 7 Cheddar auf die Masse streuen. Zuerst Faschiertes, dann Essiggurkerl, Ketchup und Senf darauf verteilen. Teig von der langen Seite beginnend mithilfe des Backpapiers einrollen. Backpapier abziehen. Rolle auf das zweite Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen.
- 8 Rolle herausnehmen, überkühlen lassen. In Stücke schneiden und evtl. mit Gurkerl, Ketchup, Senf und Zwiebel servieren. Dazu passt Blattsalat.

TIPPS

- Mit einer Mandoline klappt das Schneiden der Zucchini am einfachsten.
- Das Umstellen auf Heißluft ist wichtig, damit die Rolle knusprig wird.
- Rolle nach dem Backen unbedingt überkühlen lassen, damit die Fülle Stabilität gewinnt und beim Anschneiden nicht herausquillt.

WEINTIPP

Ein fein gekühlter, fruchtiger Zweigelt oder St. Laurent bietet sich an.

Noch mehr Zucchini-Rezepte: Gefüllte Zucchini auf 15 köstliche Arten
[GUSTO.at/zucchini-fuelle](https://gusto.at/zucchini-fuelle)







Limetten-Reisnudeln mit Zucchini und gebratenem Lachs



Zucchini und Lachs sind eines meiner Lieblingsduos – wer diesen Nudelteller probiert, versteht, warum. Das Ganze ist sättigend, aber trotzdem sehr frisch und leicht, also ideal für heiße Sommertage. Achten Sie nur darauf, den Lachs nicht zu Tode zu braten – er soll innen noch schön glasig sein.

Susanne Jelinek

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

500 g Zucchini

1 kl. Bund Minze

1 kl. Bund Koriander

1 kl. roter Chili

250 g Reisnudeln

(od. andere Asia-Nudeln)

4 Lachsfilets (à ca. 150 g,

mit Haut; siehe Tipps)

2 EL neutrales Pflanzenöl

SAUCE

120 ml Limettensaft

(von 4–5 Limetten)

4 EL Mirin

3 EL Fischsauce

3 EL Reisessig

2 EL Sojasauce

Meersalzflocken, Sesam

WEINTIPP

Perfekt passt ein burgenländischer Rosé, z.B. aus der Rosalia.

- 1 Zucchini putzen und mit einem Julienneschäler in dünne Streifen schneiden (alternativ einen Gemüseschäler verwenden, die Streifen fallen dann etwas breiter aus). Kräuter klein schneiden. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Alles in einem Sieb vermengen.
- 2 Nudeln nach Packungsanleitung kochen und in dem gefüllten Sieb so abgießen, dass das heiße Wasser über die Zutaten rinnt. Sofort mit den Händen oder zwei Gabeln vermengen, damit Nudeln und Zucchini sich gut durchmischen. Nach dem Abtropfen in eine Schüssel füllen.
- 3 Alle Zutaten der Sauce verrühren.
- 4 Die Hautseite der Lachsfilets mit etwas Öl und ein paar Meersalzflocken einreiben. In einer möglichst kleinen Pfanne, in der alle Filets Platz haben, restliches Öl erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und mit einem schweren Topf gleichmäßig beschweren. 3 Minuten anbraten, Topf entfernen, Filets wenden und ohne Beschwerung 2 Minuten fertig braten. Der Fisch soll innen noch leicht glasig sein.
- 5 Aus der Pfanne nehmen, Bratrückstand mit Sauce aufgießen. Aufkochen, gut umrühren (dabei Bratrückstand vom Boden kratzen) und über die Nudeln gießen. Durchmischen, damit die Sauce alle Zutaten überzieht, mit Sesam bestreuen und mit dem Lachs anrichten.

TIPPS

- Mit Garnelen oder Tofu wird's ebenfalls köstlich: Mit der Sauce marinieren, anbraten, Bratrückstand mit der Marinade ablöschen. Auch gebratenes Huhn macht sich gut dazu.
- Die Sauce lässt sich gut mit gepresstem Knoblauch oder auch etwas braunem Zucker ergänzen und erhält dadurch mehr geschmackliche Kraft.
- Sie mögen keine Fischhaut? Vor dem Essen abziehen, Lachs zerzupfen und über die Nudeln streuen.

Zucchini-Blätterteig-Tarte

*Blech, Schüssel, Sparschäler: Für diesen Sommerliebling braucht man nicht viel Geschirr.
Ein Grund, warum diese Tarte bei mir zuhause ein absoluter Fixstarter ist.*

Melisa Hadzic

6 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

2 Zucchini (*gelb und grün*)
250 g Ricotta
75 g Frischkäse
30 g Parmesan (*gerieben*)
1 Knoblauchzehe (*gepresst*)
1 Bund Basilikum (*gehackt*)
1 geh. TL Bio-Zitronenschale
1 Rolle Blätterteig

Oliveöl, Salz, Pfeffer, Ei (verquirlt)

- 1 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden (ca. 2 mm), mit etwas Öl vermischen und salzen.
- 3 Ricotta, Frischkäse, Parmesan, Knoblauch, Basilikum und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Blätterteig samt Backpapier aufrollen und auf ein Blech legen. Mit einem Messer entlang des Rands ca. 1 cm rundherum einschneiden (nicht durchschneiden).
- 5 Käsecreme innerhalb des gezogenen Rands verteilen, Rand aussparen. Zucchini überlappend auflegen. Rand mit Ei bestreichen.
- 6 Tarte im Rohr (mittlere Schiene) 20–25 Minuten backen.

WEINTIPP

Dazu passt ein frisch-knackiger Sauvignon Blanc, etwa aus der Steiermark.





Zucchinisalat mit Orangen-Kräutervinaigrette

Zucchinisalat gehört zu meinen Lieblingen im Sommer. Pluspunkte gibt's für seine Wandelbarkeit. Je nach Lust, Laune und Verfügbarkeit wandern Orangenzensten, Karotten, Radieschen oder sogar Sommerkürbis hinein.

Kerstin Grossbauer

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

SALAT

6 Mini-Zucchini (*gelb und grün*)

100 g TK-Sojabohnen

40 g Pinienkerne

200 g Cottage Cheese

150 g Salami (*hauchdünn, siehe Tipp*)

ORANGEN-KRÄUTERVINAIGRETTE

Saft von 2 Orangen

2 EL Petersilie (*fein gehackt*)

1 EL Minze (*fein gehackt*)

3 EL Öl

2 EL weißer Balsamico

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 Für die Vinaigrette alle Zutaten vermischen, salzen und pfeffern.

2 Zucchini putzen und mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden. Zucchini in die Vinaigrette legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Wasser aufkochen, Sojabohnen darin ca. 5 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

4 Zucchini aus der Vinaigrette heben und abtropfen lassen. Saft auffangen. Zucchini mit Sojabohnen und Pinienkernen vermischen.

5 Zucchinisalat anrichten und mit Cottage Cheese und Salami toppen, mit Vinaigrette beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

TIPP

Ich verwende am liebsten Salami Scudetto. Hauchdünn aufgeschnitten entfaltet sie ihren milden Geschmack am besten. Sie ist angenehm weich und mager.

WEINTIPP

Hier passt ein vollmundiger Rotgipfler aus der Thermenregion.

Beerige Sommerperlen

Wenn auf erfrischende Art Süßes auf Saures trifft, läuft der Sommer zu Höchstform auf. Deshalb Pflichtprogramm in den kommenden Wochen: Ribisel zwischen Zunge und Gaumen zerplatzen lassen! Gute Alternative zum puren Naschen: unsere drei Ribiselrezepte.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

Ribisel-Topfennockerl

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 Stunde

ZUM KÜHLEN: ca. 30 Minuten

125 g Ribisel
200 g Brioche
500 g Topfen (20 % Fett)
60 g weiche Butter
2 mittlere Eier
50 g Staubzucker
1 Vanillezucker

ZUM WÄLZEN

50 g Butter
100 g Semmelbrösel
1 EL Feinkristallzucker
1 MS Zimt

DEKO

4 Rispen Ribisel

Staubzucker

- 1 Ribisel von den Rispen zupfen. Brioche klein würfeln. Alle Zutaten verrühren. Teig für ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Hitze reduzieren. Mit 2 Löffeln Nockerl formen und in das Wasser gleiten lassen. Zwischendurch die Löffel immer wieder in Wasser tauchen, so gelingt das Formen einfacher. Nockerl ca. 12 Minuten ziehen lassen.
- 3 Zum Wälzen die Butter in einer Pfanne aufschäumen. Brösel, Zucker und Zimt unterrühren und rösten, bis sie goldbraun sind. Vom Herd nehmen.
- 4 Nockerl aus dem Wasser heben und sofort in den Bröseln wälzen. Mit Ribiseln garnieren und mit Staubzucker bestreut servieren.



Schoko-Ribisel-Schnitte



12 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

MÜRBEIG

220 g glattes Mehl

100 g Feinkristallzucker

180 g weiche Butter

FÜLLE

150 g Ribisel

100 g Haselnüsse

300 g Schoko-Nuss-Creme

Butter

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchenform (20 x 20 cm) mit Butter ausstreichen, mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen und auf ein Blech stellen.
- 2 Für den Mürbteig alle Zutaten mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine bröselige Masse entsteht. Ein Viertel des Teigs für die Streusel beiseitestellen. Übrigen Teig in der Form verteilen und gleichmäßig andrücken. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3 Für die Fülle Ribisel von den Rispen zupfen. Haselnüsse grob hacken. Schoko-Nuss-Creme auf dem Mürbteigboden verstreichen. Ribisel und Haselnüsse darauf verteilen. Mit übrigem Mürbteig bestreuen.
- 4 Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und aus der Form lösen. Schnitte in Stücke schneiden.

Ribisel-Mohn-Babka

10 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ¼ Stunden
ZUM GEHENLASSEN: ca. 2 ½ Stunden

GERMTEIG

300 g glattes Mehl
5 g Trockengerm
25 g Feinkristallzucker
1 mittleres Ei
2 Dotter
50 ml Milch
80 g weiche Butter

FÜLLE

150 g Ribisel
2 Eiklar
100 g Feinkristallzucker
200 g Mohn (*gemahlen*)

SIRUP

80 ml Wasser
80 g Zucker

—
Mehl

TIPP

Für einen gleichmäßig runden Kuchen Babka mit einem gefetteten Tortenring umstellen.

- 1 Für den Teig alle Zutaten ca. 10 Minuten glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.
- 2 Für die Fülle Ribisel von den Rispen zupfen. Eiklar und Zucker zu cremigem Schnee schlagen. Mohn und Ribisel unterheben.
- 3 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 25 x 35 cm) ausrollen und mit der Fülle bestreichen. Teig von der langen Seite nach oben möglichst eng einrollen. Teigrolle halbieren, sodass 2 lange Stränge entstehen. Teigstränge eindrehen und rund zusammenlegen.
- 4 Backblech mit Backpapier belegen. Babka darauflegen. Mit einem Küchentuch locker abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde rasten lassen.
- 5 Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Babka im Rohr (mittlere Schiene) ca. 35 Minuten goldbraun backen.
- 6 Für den Sirup Wasser und Zucker aufkochen und vom Herd nehmen. Babka aus dem Rohr nehmen und sofort mit dem heißen Sirup bestreichen.





PARADEISER- KRAUTFLECKERL MIT ZIEGENKÄSE

Quentin hat die GUSTO-Küche mit seinem sonnigen Wesen geflutet und ein sommerliches Lieblingsgericht zubereitet, das nach einem langen und lustigen Tag am See oder im Schwimmbad genau das Richtige ist.

Rezept: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster



Fröhlich, offen und mit ganz viel Humor geht Quentin durchs Leben. Der Neunjährige ist nicht nur ein wahrer Sonnenschein, sondern auch ein kleiner Feinschmecker. „Wenn ich mal eine Zutat ersetze, merkt er es sofort“, hat uns seine Mama erzählt. Frisch gekochtes Essen hat bei ihm einen hohen Stellenwert, und er probiert gerne Neues – sogar Froschschenkel hat er schon gegessen (Überraschung: Sie haben ihm auch noch richtig gut geschmeckt!). Quintins Lieblings Speisen sind Ripperl und die Crispy Honey-Chicken-Wings von seinem Papa. Und eine Handvoll Gummibärchen als Nachspeise ist sowieso immer drinnen. ☺

Seine liebsten Aktivitäten in den Sommerferien? Quentin schwimmt gerne, am liebsten im Meer. Außerdem ist er viel am Rad unterwegs, spielt Fußball und freut sich besonders auf das Basketballcamp, an dem er teilnehmen wird. Quintins Oma meint, der Ball ist für Quentin das Wichtigste. Schon mit einem Jahr hat er von seinem Onkel einen Basketballkorb bekommen, mittlerweile trainiert er mehrmals die Woche und ist seit über zwei Jahren Mitglied in einem Verein. Quintins großer Traum: Er möchte einmal NBA-Spieler werden.

Da braucht's
einen Nachschlag!
Das sind die besten
Krautfleckerl, die
ich je gegessen
habe.



Modern & nachhaltig? Ja! Natürlich

Kreislaufwirtschaft und ein ausgeklügeltes Energiekonzept machen den Biohof Geinberg in Oberösterreich zum Vorzeigeprojekt der modernen, nachhaltigen Landwirtschaft. Geothermie liefert die Wärme für CO₂-neutrales Beheizen des Gewächshauses, eine Photovoltaikanlage erzeugt Strom aus Sonnenlicht und zum Gießen wird Regenwasser gesammelt. Schädlinge werden durch Nützlinge bekämpft, Hummeln zur Bestäubung eingesetzt. Dank des modernen Gewächshauses gibt's vollreife Bio-Paradeiser von Mitte April bis Anfang Dezember, knackige Bio-Gurken von Anfang März bis November und auch Paprika und Melanzani haben lange Saison.



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

500 g Fleckerl
 1 Spitzkraut (ca. 500 g)
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 4 Paradeiser
 4 Zweige Basilikum
 4 EL Olivenöl
 2 EL Crème fraîche
 150 g Ziegenkäse

GURKENSALAT

3 Midi-Gurken
 250 g Joghurt
 2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

- 1 Fleckerl in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abseihen, dabei 1 Tasse (ca. 250 ml) vom Kochwasser auffangen.
- 2 Kraut klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paradeiser klein schneiden. Basilikum samt Stielen hacken.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kraut und Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten goldbraun braten.
- 4 Knoblauch und Paradeiser unterrühren. Kochwasser zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Crème fraîche einrühren. Ziegenkäse in die Pfanne bröseln und untermischen. Verrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Basilikum untermengen. Pasta untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Für den Salat die Gurken in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Gurken ausdrücken und mit dem Joghurt verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krautfleckerl mit dem Gurkensalat servieren.

TIPP

Je nach Saison können Sie auch Weiß- oder Frühkraut verwenden.





Pizzateig *backfertig*

Wenn es in der Küche einmal schnell gehen muss, greifen viele gerne zu backfertigem Pizzateig aus dem Kühlregal. Einfach ausrollen, nach Lust und Laune belegen und schon wandert die Pizza in den Ofen.

Ob klassisch mit Tomatensauce und Käse, vegetarisch oder mit ausgefallenen Zutaten: Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Welche von sieben Pizzateig-Handelsmarken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien gemeinsam mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) getestet.

GESAMTWERTUNG TOP 3			
NOTE	MARKE		IN PUNKTEN
1,0	CUCINA NOBILE Pizza & Pomodoro Classico 600 g		5,73
1,0	Chef Select Frischer Pizzateig 350 g		5,70
2,0	SPAR Backfertig Pizzateig mit Tomatensauce 600 g		4,88

Bei den Kombi-Produkten (Teig plus Sauce) wurde ausschließlich der Pizzateig getestet.

SO WURDE GETESTET

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

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

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

TESTSIEGER

Mit knappem Vorsprung belegte der Pizzateig von Cucina Nobile den ersten Platz in der Gesamtwertung. Die Pizza von Hofer erhielt sowohl in den Teilkategorien Geschmack als auch Aussehen die höchsten Scorewerte und wusste mit seiner eher weichen und luftigen Textur auch in puncto Mundgefühl zu überzeugen. Olfaktorisch dominierte ein vergleichsweise ausgeprägter Röstnoten- und Getreide-Geruch.

Die zweitbeste Gesamtqualität wurde dem „Chef Select Frischer Pizzateig“ zugesprochen. Der grobporige Teig von Lidl ging im Rahmen der Vorbereitung stärker auf als alle anderen. Röstnoten waren kaum erkennbar, dafür standen säuerliche und buttrige Geruchsnoten im Vordergrund. Geschmacklich hielten sich Süß und Sauer ungefähr die Waage, eine bittere Komponente war kaum wahrnehmbar war. Textur/Mundgefühl wurden bei der Chef Select noch besser bewertet als beim Testsieger: kein anderer Boden war weicher, feuchter und luftiger.

Auf Rang drei platzierte sich der Pizzateig von Spar. Der recht dunkle und glatt aussehende Teig verströmte einen malzig-süßlichen Geruch, flankiert von Hefe- und Getreide-Noten – eine Mischung, die die Probanden mit der zweitbesten Bewertung im Test gautierten. Geschmacklich zeigte er ein unauffälliges Profil; in puncto Textur/Mundgefühl zählte der Teig von Spar auch eher zur Riege der weichen, feucht und luftigen Böden. Auf den weiteren Plätzen folgten die Produkte Clever, Spar Natur*pur, Ja! Natürlich und Chef Select Bio.



SPECIAL



Genussvoll leben

Jetzt heißt es: sich Zeit nehmen – für sich selbst, für schöne Erlebnisse und besondere Momente, die in Erinnerung bleiben.



35 HEKTAR PARK, THERME UND GANZ VIEL WELLNESS HABEN WIR!

Der Blick ins Grüne

Das Leben spielt hier, mitten in der Natur, nach eigenen Regeln. Man spürt: Lage ist eben alles! 35 Hektar Parkoase umgeben das idyllisch gelegene Hotel Miraverde**** im EurothermenResort Bad Hall – hier findet jeder seinen Lieblingsplatz. Aufwachen mit Vogelzwitschern und bis 12 Uhr frühstücken, so kann der Tag beginnen. Nachmittags Süßes, abends kulinarische Köstlichkeiten und ein vielfältiges Wellnessangebot – Abwechslung ist garantiert!

Wellness & mehr

Vollkommene Entspannung im hotel-eigenen Wellnessbereich mit Indoor-pool, Whirlpool und Saunen. Das harmonische Zusammenspiel aus vielen Spa- und Beautymöglichkeiten entfaltet Körper, Geist und Seele. Erfahrene Therapeuten bieten ein unvergessliches Wohlfühlerlebnis.

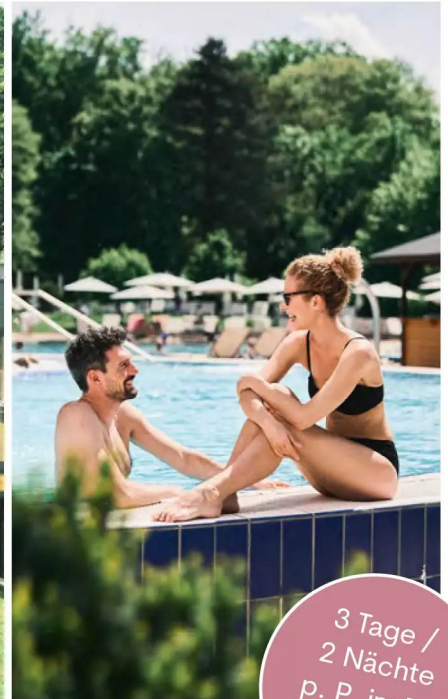
**Im EurothermenResort
Bad Hall in Oberösterreich
ist die Stimmung
einzigartig und die kühlere
Waldluft herrlich.**



Neben Wellnessgenuss stehen im Hotel Miraverde**** auch Yoga, Waldbaden und Meditation im Fokus. Perfekt abgestimmte Yogaangebote sorgen für mehr Leichtigkeit im Leben. Die beruhigende Atmosphäre der Parkanlage ist die ideale Grundlage, um mit dem Wald auf Tuchfühlung zu gehen. Das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wirkt wie eine Aromatherapie. Vor allem im Sommer ist die kühle Waldluft ein idealer Rückzugsort, um Kraft zu tanken.

Geheimtipp der Region

Erlebniswanderungen zu Lavendel- und Mohnblütenfeldern, zu Sanddornhöfen, aber auch Alpakawanderungen im Park – was gibt es Schöneres zu entdecken? Wer es gerne sportlich mag, erkundet die Region auf einer der 12 Radtouren in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.



3 Tage /
2 Nächte
p. P. im DZ
ab € 281,-

WELLNESS & MEHR

Im Hotel Miraverde** des EurothermenResorts Bad Hall spielt Zeit keine Rolle.
Kulinarische Genussmomente, Wohlfühlbehandlungen und Wellness vom
Feinsten machen den Urlaub zu etwas Besonderem.**

Thermenwellness deluxe

Ein Meer an Entspannung finden Sie in der Terme Mediterrana, ein paar Gehminuten durch den Park entfernt. Als Hotelgast ist der Thermeneintritt natürlich inkludiert.

Ob im pompösen Massagetempel, im Panoramawirlpool oder auf einer Sprudelliege im Vitalbecken, hier genießt man prickelnde Attraktionen. Der Ausblick auf das Alpenvorland, während man im wohligen Thermalwasser der Terme Mediterrana chillt, macht jeden Thermenbesuch zu einem Highlight.

Auch so manche Mondnacht lässt den Moment genießen – der Eintritt ist bis 24 Uhr inklusive, auch am An- und Abreisetag!

In der Saunawelt Relaxium heißt es schwitzen in stilvollem Ambiente, ob Aroma-Sauna oder Dampfbad – entspannten Momenten steht nichts im Weg.

Relax-Hit im Hotel Miraverde****

3 Tage / 2 Nächte inkl. Verwöhn-Halbpension und Thermeneintritte (auch am An- und Abreisetag) Frühstück bereits am Anreisetag bis 12 Uhr € 25,- Wellnessgutschein pro Erwachsenen für den Aufenthalt

p. P. im DZ Classic ab € 281,-

Auch buchbar für 4 Tage / 3 Nächte ab € 405,-

Sommer Bonus im Juli & August

Gratis Zimmer-Upgrade auf ein klimatisiertes Superior-Zimmer (nach Verfügbarkeit)

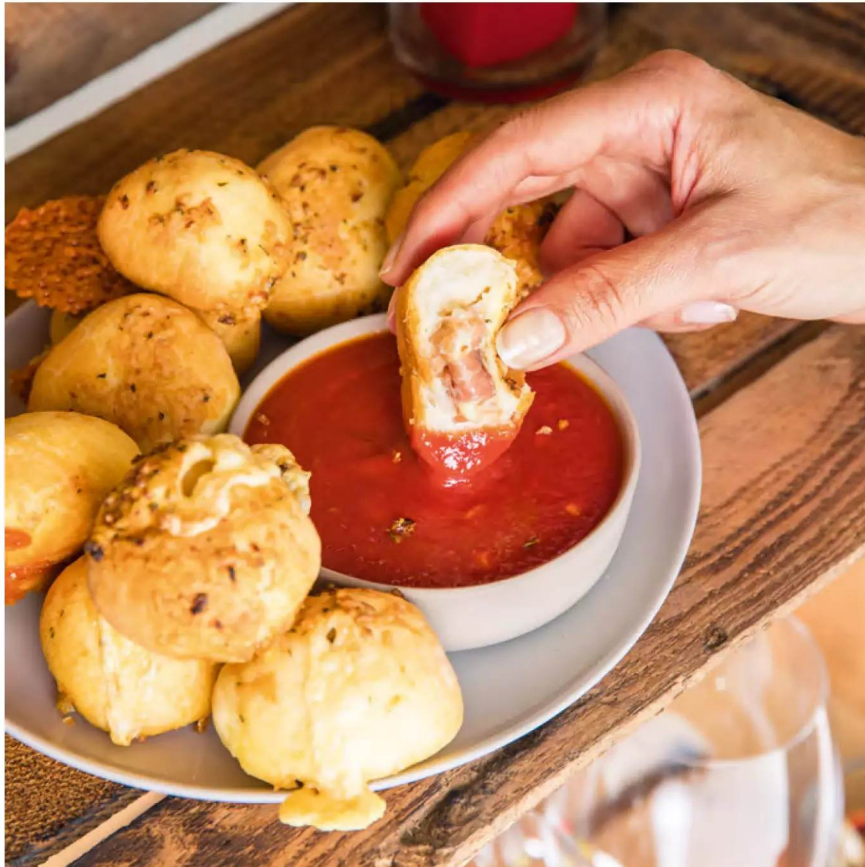
Info & Buchung

EurothermenResort Bad Hall Hotel Miraverde****
Parkstraße 4, 4540 Bad Hall
Tel. 07258 799-6600
miraverde@eurothermen.at

Tourismusverband Pyhrn-Priel – Bad Hall – Steyr
und die Nationalparkregion
www.bergethermestadt.at

Sommer am Pizzablech

Ob aromenreich belegt oder zu gefüllten Bällchen geformt: Wir lieben Pizzateig in jeder Form. Praktisch: Unsere Rezepte machen nach einem aufregenden Sommertag viele Esser auf einmal satt und glücklich.



CHORIZO-PIZZABÄLLCHEN MIT MARINARASAUCE

Für 30 Stück

Zutaten

- 1** Blechpizzateig (600 g)
- 6 kl.** Knoblauchzehen
- 3 kl.** rote Chilis
- 650 g** Passata
- 240 g** Käse (am besten halb/halb Cheddar und Gouda)

- 120 g** Chorizo (oder Salami)
- ½ Bund** Basilikum
- Plus** Olivenöl, Salz

SO GEHT'S:

4 Knoblauchzehen schälen, Chilis entkernen. Beides klein hacken und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Passata zugeben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten einkochen. Auskühlen

lassen. Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze aufheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Käse in Würfel, Chorizo in Scheiben schneiden. Gekühlten Teig aufrollen, auf der breiten Seite in 5 Streifen, auf der Längsseite in 6 Streifen schneiden. Teigstücke mit Käse und Chorizo füllen und den Teig über der Fülle verschließen. Mit der

Naht nach unten auf die Bleche setzen. Restliche Knoblauchzehen schälen, mit Basilikum und ca. 4 EL Olivenöl in einem Becher glatt mixen und Bällchen damit bestreichen. 20 Minuten im Rohr (mittlere Schiene) backen, mit der Marinarasauce zum Dippen anrichten.



BLECHPIZZA MIT PROSCIUTTO UND PARADEISERN

Für 6 Portionen

Zutaten

1	Blechpizzateig (600 g)
250 g	Polpa
2 EL	Tomatenmark
2 kl.	Knoblauchzehen (geschält)
1 ½ EL	Oregano
150 g	Cocktailparadeiser (halbiert)
4	Jungzwiebeln (geputzt, längs halbiert)
150 g	Prosciutto
1	Handvoll Rucola
80 g	Parmesan (grob gehobelt)
Plus	Oliveöl

SO GEHT'S: Backrohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gekühlten Teig mitsamt Backpapier auf einem Backblech aufrollen. Evt. Rand einschlagen (optional). Polpa, Tomatenmark, 1 gepressten Knoblauch und Oregano verrühren. Auf dem Pizzaboden verstreichen. Mit Paradeisern und Jungzwiebeln belegen. Restliche gepresste Knoblauchzehe mit etwas Olivenöl verrühren und Rand damit bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen, dann Prosciutto darauf verteilen und weitere 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen, mit Rucola und Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.



RIESEN GENUSS für Pizza- Liebhaber

Der blechfüllende* PIZZA-RIESE - fannytastisch groß, fannytastisch gut!

RIESENCHANCE!
Mitspielen und einen von drei
RIESEN-FLATSCREENS gewinnen:



Einfach fannytastisch!

Stoffwechsel-Alter

Was Ihr Körper wirklich über Ihr wahres Alter verrät und wie Sie die biologische Uhr zurückdrehen können.



Stoffwechsel-Alter: Was es bedeutet und wie Sie es optimieren können

Das Stoffwechsel-Alter zeigt, wie effizient Ihr Körper Energie nutzt. Es beeinflusst Gesundheit, Gewicht und Wohlbefinden. Ein hoher Wert weist auf eine verlangsamte Stoffwechselaktivität hin und steigert das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das chronologische Alter gibt hingegen nur Ihre Lebensjahre an – unabhängig von der Stoffwechselgesundheit.

Gesundheitsrisiken bei einem erhöhten Stoffwechsel-Alter

Ein langsamer Stoffwechsel kann gesundheitliche Probleme verursachen. Niedriger Energieverbrauch fördert Fettsammlungen. Gestörte Stoffwechselaktivität kann Insulinresistenz und hohen Blutzucker begünstigen, was das Diabetes-Risiko erhöht. Auch das Herz-Kreislauf-System leidet: Bluthochdruck und Arteriosklerose steigern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Reduzierte Knochendichte begünstigt Osteoporose und Gelenksbeschwerden. Zudem kann beschleunigter Stoffwechselabbau neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz fördern.

Einflussfaktoren auf das Stoffwechsel-Alter

Das metabolische Alter wird durch mehrere Faktoren beeinflusst – einige davon können Sie aktiv steuern:

- **Körperzusammensetzung:** Mehr Muskelmasse und weniger Körperfett senken das metabolische Alter.
- **Ernährung:** Zuckerreiche und fetthaltige Nahrung kann den Stoffwechsel verlangsamen.
- **Bewegung:** Regelmäßige Aktivität, insbesondere Krafttraining, steigert die Stoffwechselrate.
- **Schlafqualität:** Schlechter Schlaf beeinträchtigt den Hormonhaushalt und kann den Stoffwechsel drosseln.
- **Stress:** Chronischer Stress fördert Entzündungen und kann den Stoffwechsel negativ beeinflussen.
- **Genetik:** Ihre Erbanlagen spielen ebenfalls eine Rolle, aber viele Faktoren können Sie selbst beeinflussen.

Maßnahmen zur Optimierung des Stoffwechsel-Alters

Mit den richtigen Gewohnheiten können Sie Ihr metabolisches Alter senken und Ihre Gesundheit langfristig verbessern:

- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Kost mit viel Eiweiß, gesunden Fetten, Obst, Gemüse und Vollkornprodukten unterstützt den Stoffwechsel.
- **Regelmäßige Bewegung:** Krafttraining hilft, Muskeln aufzubauen und die Stoffwechselaktivität zu steigern.
- **Ausreichend Schlaf:** Gute Schlafqualität ist essenziell für die Hormonregulation und eine stabile Stoffwechselrate.
- **Stressmanagement:** Techniken wie Meditation, Yoga oder bewusste Entspannung helfen, den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen.
- **Verzicht auf schädliche Gewohnheiten:** Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum stören den Hormonhaushalt und verlangsamen den Stoffwechsel.

Fazit: Ihr Stoffwechsel in Balance

Das Stoffwechsel-Alter beeinflusst Ihre gesamte Gesundheit und ist nicht immer mit Ihrem biologischen Alter gleichzusetzen. Durch bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Lebensweise können Sie es positiv verändern. Das erfordert Disziplin und Geduld, aber die sichtbaren und spürbaren Erfolge lohnen sich!

DER SCHLÜSSEL LAG IN MIR

Lange blieb es ungetragen – das königsblaue Kleid, das Martina Peterwagner so vermisst hatte. Erst als sie erfuhr, was ihre Gewichtsreduktion bisher blockiert hatte, kam die Wende – und sie verlor 17 Kilo in nur 14 Wochen.

„Ich habe unzählige Mode-Diäten ausprobiert, doch die Waage blieb stur und der ständige Verzicht raubte mir jede Energie“, erinnert sich die Stylistin aus Marchtrenk. Der beeindruckende Erfolg einer Bekannten brachte sie dazu, es ebenfalls mit easylife zu versuchen.

„Das erste Gespräch war total entspannt und augenöffnend. Zum ersten Mal verstand ich, warum mein Körper nicht losließ“, erzählt die 52-Jährige. Kurz darauf startete sie mit der easylife-Stoffwechseltherapie und schon nach wenigen Tagen zeigte die Waage weniger an. „Diesmal purzelten die Kilos ohne Hungern“, verrät Martina Peterwagner, „und ich fühlte mich jeden Tag wohler.“

Auch das königsblaue Kleid passt wieder – doch wichtiger ist das neue Lebensgefühl. Seit drei Jahren hält sie ihr Gewicht stabil, ganz ohne Jo-Jo-Effekt.



vorher

nachher

MARTINA PETERWAGNERS GROSSE ERFOLGE:

Harmonische Proportionen

- 17 Kilo leichter – gezielt an den Problemzonen
- 16 cm an der Taille und 11 cm je Oberschenkel weniger

Straffe und strahlende Haut

- 47 Prozent weniger Körperfettmasse
- wertvolle Muskelmasse erhalten

Nachhaltiger Abnehmerfolg

- Stoffwechselalter von 54 auf 34 verjüngt
- hält ihr Wohlfühlgewicht seit 3 Jahren

„Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Jetzt passt nicht nur die Größe, sondern das ganze Lebensgefühl“, sagt Martina Peterwagner stolz.



Wohlfühlfigur? Mit easylife wird's möglich.

Wenn die Kilos bleiben, ist oft ein träger Stoffwechsel schuld. Genau hier setzt die easylife-Therapie an – gezielt, ohne Hungern, Kapseln oder Sport. Selbst hartnäckige Pölsterchen schmelzen. Das motiviert!

Seit 20 Jahren bewährt – die easylife-Therapie auf einen Blick:

- **Schnelle Erfolge:** bis zu 10 % Gewichtsverlust oder 2 Kleidergrößen in 4 Wochen.
- **Individuelle Betreuung:** Ein erfahrenes Team an ExpertInnen begleitet Sie persönlich – auch bei Vorerkrankungen oder Unverträglichkeiten.
- **Gesund & alltagstauglich:** Mit einem ausgewogenen Ernährungsprogramm und einfachen Rezepten, die schnell zubereitet sind.
- **Schlank mit Stil:** Die easylife-Therapie reduziert gezielt Fett – nicht Muskulatur. Das sorgt für eine schöne Silhouette, straffe Haut und ein sichtbar verjüngtes Erscheinungsbild.
- **Nachhaltige Wirkung:** Man lernt, das Wunschgewicht auch zu halten – die kostenlose Nachbetreuung unterstützt wertvoll.

INTERESSIERT?

Starten Sie mit einem Beratungsgespräch – ganz unverbindlich!

Sie kämpfen seit Langem mit Ihrem Gewicht und fragen sich, warum Abnehmen so schwerfällt? Im persönlichen Erstgespräch erfahren Sie, woran es liegt und wie Sie mit der easylife-Stoffwechseltherapie echte Erfolge erzielen.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr kostenloses Beratungsgespräch im easylife-Zentrum in Ihrer Nähe – 9x in ganz Österreich für Sie da: www.easylife.at/standorte

Ab Herbst sogar neu in Klagenfurt!



So geht Sommer-Skincare

Pflege, wechsle dich! Mit dem Start der wärmsten Saison verpassen wir nicht nur unserem Kleiderschrank, sondern auch unserem Kosmetikbeutel ein Update.

SOS-HILFE. Freut es zwar unser Gemüt, dass wir im Sommer mehr Zeit im Freien verbringen, wird unsere Haut hingegen mit diversen Irritationen konfrontiert – sowohl in der Natur als auch durch körpereigene Prozesse. Aus diesem Grund ist eine individuell abgestimmte Hautpflege essenziell. Wir wissen, worauf es ankommt ...

Zu den größten Risiken für unsere Hautgesundheit zählen Sonne und daraus resultierende UV-Schäden, Schweiß sowie Meer- und Chlorwasser. Wie man sich vor Ersterem schützt, ist klar: immer genügend Sonnencreme auftragen. Die Faustregel sind dabei etwa zwei Finger für jede Körperpartie. Wer mit besonders sensibler Haut zu kämpfen hat, kann zu mineralischen Formulierungen greifen. Die darin enthaltenen natürlichen Filter (z.B. Titandioxid oder Zinkoxid) wirken auf der Hautoberfläche, anstatt in tiefere Schichten einzudringen. Um die Haut vor dem Austrocknen zu schützen, ist eine Pflege mit erfrischenden und feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen ideal. Unsere Favoriten: Hyaluronsäure, Aloe Vera, Panthenol und Glycerin. Aufpassen sollte man hingegen mit Retinol oder AHA, da diese photosensibilisierend wirken, also die Hautempfindlichkeit gegenüber der Sonne erhöhen. Um die durch Schweiß und Pflegeprodukte verstopften Poren zu befreien, ist eine gründliche, aber milde Reinigung abends unabdingbar.



Zusätzlich dazu können Peelings helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen und damit die Poren zu befreien. Allerdings gilt – wie bereits erwähnt – Vorsicht bei starken Säurepeelings, und immer ausreichend Antioxidantien (z.B. Vitamin C oder Coenzym Q10) und Sonnenschutz verwenden! Was wir außerdem immer in unserer Handtasche haben: erfrischende Gesichtssprays. Um die Schäden von Meer- und Chlorwasser (enthalten Schmutz und können den Säureschutzmantel angreifen und unsere Haut austrocknen)

zu bekämpfen, ist es wichtig, bereits nach dem Baden seine Haut direkt von den Rückständen zu befreien. Aber bitte nicht zu heiß waschen, da hohe Wassertemperaturen unsere Haut ebenfalls verärgern.

UND UNTERWEGS? Unser Tipp: immer Reisegrößen der liebsten Feuchtigkeitscreme und Sonnensprays, die über dem Make-up funktionieren, in der Handtasche haben. Und bitte nicht die Lippenpflege vergessen! Sanft farbige Varianten mit integriertem SPF lassen sich einfach ohne Spiegel auftragen und sorgen sofort für den begehrten No-Make-up-Look. Abschließend noch die wichtigsten Must-haves: Kopfbedeckung, eine Uhr, um zu tracken, dass man nicht zu lange in der Sonne ist und immer viiiiiel trinken!

LUMINOUS

630*

NIVEA

**REDUZIERT
PIGMENTFLECKEN-
INTENSITÄT
UM 82%***

**FÜR SICHTBARE
& UNSICHTBARE
PIGMENTFLECKEN**

VORHER NACHHER



**PATENTIERTES
THIAMIDOL**



MIT DEM
**EFFEKTIVSTEN
ANTI-PIGMENTFLECKEN
WIRKSTOFF****

* Selbsteinschätzung, 46 Frauen, 8-wöchige Studie.

** Im Gesichtspflege Massenmarkt. Getestet vs. die gängigsten Anti-Pigmentflecken Wirkstoffe im Gesichtspflege Massenmarkt (exklusive Apothekenmarkt).

GartenLust – Schloss Grafenstein

Einkaufen wie einst – flanieren, staunen
und genießen in königlicher Kulisse.



Die beliebte Gartenmesse-Serie „GartenLust“ findet regelmäßig in den schönsten Schlossgärten Österreichs statt, eingekauft wird dabei bei kleinen Händlerinnen und Händlern.

Königlich flanieren und einkaufen

Sie wollen einkaufen wie früher, mit den Verkäuferinnen und Verkäufern tratschen, sich in Ruhe informieren, fachsimpeln und dann etwas Besonderes kaufen? Dabei nicht durch überfüllte Innenstädte, vorbei an Kaufhausketten oder durch Shoppingmalls traben, sondern durch die schönsten Schlossparks Österreichs spazieren, sich unter uralten Bäumen erholen, Prunkbauten besichtigen und sich für einige Stunden höchst royal fühlen? Das ermöglicht die Gartenmesse-Serie „GartenLust“.

Von Gartenkunst bis Gaumenfreude

Bei den größten und schönsten Verkaufsausstellungen dieser Art bieten regelmäßig zwischen 120 und 200 Produktionsgärtner:innen, Kunsthandwerker:innen, Ver-

käufer:innen von Gartenmöbeln und schönen Accessoires ebenso wie Hersteller:innen von ausgefallenem Schmuck und Textilien ihre hochwertigen Produkte in ganz Österreich an. Selbstverständlich kommen auch Kulinarik-Fans nicht zu kurz.

Rahmenprogramm und tierische Begleitung

Um das besondere Einkaufserlebnis zu komplettieren, gibt es Fachvorträge zu den interessantesten Themen, Tipps und Informationen von den Ausstellerinnen und Ausstellern, Live-Musik sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Kinder. Hunde sind angeleint willkommen. Bitte bringen Sie selbst Hundekotbeutel mit.

Weitere Informationen und ein Überblick über die Aussteller:innen: gartenlust.eu

Wohin geht die Reise für Europa?



News

Wir haben da noch
eine Frage.

Ach, eines noch ...

Zum Abschluss geben wir Ihnen eine Idee für den kulinarischen Sommer mit. Zum Ausprobieren und Kennenlernen. Diesmal: Hilfe für verzweifelte Brickerl-Fans.

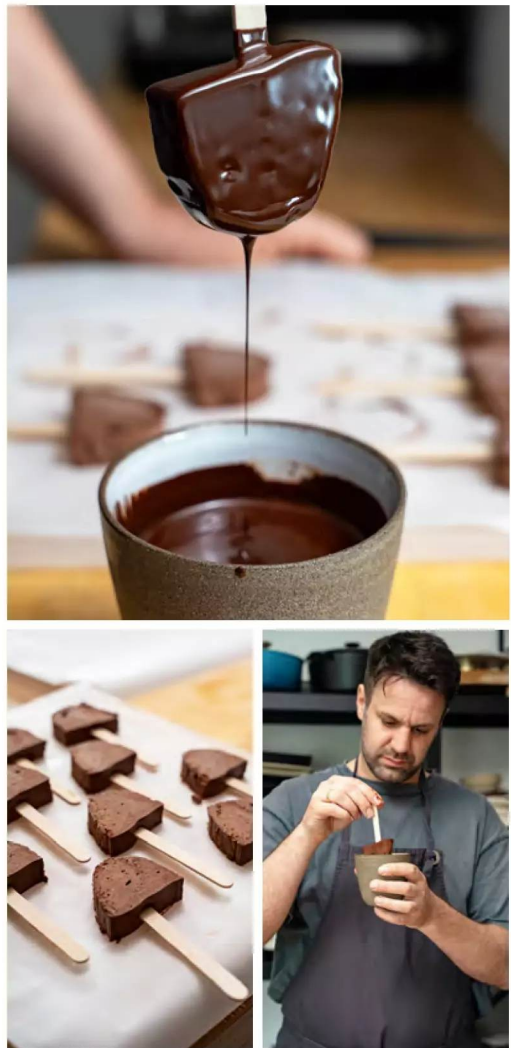
Text: Susanne Jelinek

Die Nachricht erregt die Gemüter: Das Brickerl ist nach 50 Jahren Geschichte. Ein wenig glauben wir ja immer noch an einen Marketing-Schmäh, also an die Rekorde brechende Auferstehung des Brickerls im Sommer 2026. Bis dahin (oder für immer, das weiß nur Eskimo) müssen Liebhaber des Staberleis zwar stark sein, aber nicht unbedingt Trübsal blasen.

Gute Neuigkeiten für Brickerl-Fans: Das eingestellte Kult-Eis kann man zu Hause leicht selbst machen.

Patissier und Fotograf Marcel Drabits hat das Kult-Eis nämlich kurzerhand selbst hergestellt. Wir haben das Rezept des Brickerl-Fans („Ich liebe es seit meiner Kindheit, als mir meine Oma ein paar Münzen in die Hand gedrückt hat, um mir beim Wirten nebenan ein Eis aus der Truhe zu holen.“) getestet. Urteil: Das kann was! Und so geht's: 100 g Dotter mit 100 g Staubzucker cremig schlagen. Erst 250 g aufgeschlagenes Obers, dann 85 g gesiebten Kakao („Seine gute Qualität ist wichtig!“) behutsam unterheben. In eine ca. 30 cm lange Terrinenform (doppelt mit Klarsichtfolie ausgelegt) streichen. 15 Eisstiele hineinstecken, über Nacht gefrieren lassen. Aus der Form lösen, Folie abziehen, in Stücke schneiden, auf Backpapier nochmals 30 Minuten gefrieren. 200 g dunkle Schokolade mit 20 g Sonnenblumenöl schmelzen, Eis eintauchen. Und dann sorgenfrei losschlecken!

Das Video zum Brickerl-Rezept:
<https://instagram.com/p/DJ4MV49Mag->



Fotos: Marcel Drabits

BIS BALD ...

mit noch mehr Pilzrezepten, aromatischen Spätsommer-Highlights, wunderbar süßen Zwetschkenträumen und Inspiration der besten Profi-Köchinnen & -Köche

Das nächste
GUSTO
erscheint am
28. AUGUST



**GLOW
UP!**

Collagen

Für Haut, Haare und Nägel.*



Warum **NÖM vital+**
Collagen Shots?



Dein täglicher
Beauty Drink
mit **2,5 g**
Collagen
VERISOL®**



Jeder Shot
enthält
100 Mio.
L.casei
Bakterien.



Unterstützt
deine
körpereigene
Collagen-
produktion
durch **Vitamin C.***

**woman
MARKEN
JURY
approved**

Erhältlich bei: **BILLA • BILLA PLUS**

*Mit Vitamin C für die Haut. Vitamin C trägt zu einer normalen Collagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Mit Zink für Haare und Nägel. Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. **Ein Flaschchen enthält 2,5 g Collagen der Marke VERISOL®. Mehr Informationen unter www.gelita.com/verisol. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung, Bewegung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig für die Gesundheit. Genieße 1 Flaschchen pro Tag.

MEHR INFO:



Immer an meiner Seite

**Voller Schutz
zum 1/2 Preis**



Auto-Mitgliedschaft
€51,⁷⁰ statt € ~~103,⁴⁰~~



Jetzt Mitglied werden!
Bei jedem Stützpunkt
oder oamtc.at/club



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Angebot gültig ab 28.5.2025 für den Mitgliedsbeitrag 2025.
In den Folgejahren (ab 1.1.2026) gilt der reguläre Jahres-Mitgliedsbeitrag.
G 0880_25 | OAMTC ZVR 7303351108