

ÖSTERREICHS ERSTES FOODMAGAZIN

WWW.GUSTO.AT

OKTOBER 2025

GUSTO



Genussvoller Herbst

30-MINUTEN-KÜCHE ÄPFEL SCHWEINEFLEISCH KÜRBIS HAERFLOCKEN WELLINGTON

Österreichische Post AG, GZ 242044683 M. Gusto GmbH & Co. KG, Fabrikstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1050 Wien
7,50 Euro



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

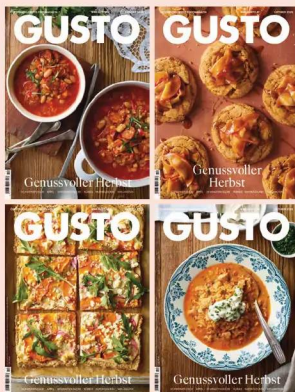
In die Redaktion geschaut



Eines der Lokale, in die ich immer wieder gerne gehe, um Freunde zu treffen: das Wirtshaus Zur Herknerin. Die fantastischen Sarma von Stefanie Herknerns Mama sind dabei Fixstarter. *Ihr Rezept finden Sie ab S. 44.*



Erwischt: Wir GUSTO-Redakteurinnen gehören zu den Menschen, die alle am Tisch davon abhalten zu essen, bis ein gutes Foto entstanden ist. *Wir nutzen die Gelegenheit für eine kollektive Entschuldigung ☺*



Sie möchten ebenfalls mitdiskutieren, welches unserer Bilder aufs Cover von GUSTO kommt? Auf der Instagram-Seite-Küche @gusto_magazin können Sie jeden Monat abstimmen. Und, was wäre dieses Mal Ihr Favorit gewesen?



Essen ist meine Lieblingsspeise. Dieser treffende Satz (ein Buchtitel von Ephraim Kishon, angelehnt an ein Zitat von Friedrich Torberg) auf der Homepage von Stefanie Herkner hat mich während einer besonders stressigen Produktionsphase dieser Ausgabe zum Schmunzeln gebracht. Sie müssen sich vorstellen: Die Korrekturbögen in meinem Büro stapeln sich, die To-Do-Liste wird auf wundersame Weise immer länger statt kürzer, das Telefon klingelt non-stop, die Abgabe rückt näher. Ich suche online nach den Öffnungszeiten von Herknerns Lokal, nebenbei löfle ich schnell die Paradeisersuppe meiner Kollegin Melisa Hadzic (*Ich sage nur S. 42 – die dürfen Sie nicht verpassen!*), während ein Stück der fantastischen Ricotta-Crostata, die Kerstin Grossbauer getestet hat (*Oh. Mein. Gott. Auf zu S. 70!*), auf mich wartet. In diesem Moment wurde mir klar: Gutes Essen ist mein Anker im Wahnsinn des Alltags. Egal, wie viel zu tun ist: Mit der Aussicht auf etwas Köstliches, das ich gerne esse, geht vieles leichter.

Wie stimmig, dass genau solche Gerichte auf den folgenden Seiten zu finden sind. Kleine Lebensretter, viele davon verblüffend schnell und unkompliziert zubereitet, aber überraschend und überzeugend im Geschmack. Etwa unsere 30-Minuten-Feierabendrezepte. Oder die Wohlfühlteiler von Sandra Mühlberg, die sich fast von selbst machen. Und wenn dann doch mal mehr Zeit bleibt (und darauf hoffen wir, schließlich ist der Herbst ja der Übergang zu einer besinnlicheren, ruhigeren Phase des Jahres), widmen wir uns gerne zeitintensiveren Kochprojekten wie der lang geschmorten Schweinsschulter von S. 20, die sich wiederum toll einfrieren lässt. Beruhigend zu wissen, dass der Tiefkühler voller Lieblingsspeisen ist, denn: Die nächste Schlussproduktion kommt bestimmt.

Auf einen köstlichen Herbst,

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 Gschmackiges mit Schwein

- 16 Schweinskoteletts mit Kohl-Dattel-Gemüse
- 18 Geschnitztes vom Schwein mit Nockerln
- 19 Schweinslungenbraten mit Gorgonzola-Polenta
- 20 Pasta mit geschmorter Schweinsschulter

22 Backen wie im Burgenland

Kürbiskuchen mit Cottage-Cheese-Creme

24 Vegetarische Wohlfühlküche

- 25 Brokkoli-Apfelsalat mit Cranberrys und Käse
- 26 Wirsing-Risotto
- 28 Lasagne-Roll-Ups
- 30 Süße Pierogi mit Heidelbeeren

32 Das beste Filet Wellington

36 30-Minuten-Feierabendküche

- 36 Pikante Bohnensuppe mit Wurzelgemüse
- 38 Süßkartoffel-Bowl mit Hot Honey
- 39 Scharfe Ramen mit Ei und Erdnussbutter
- 40 Krautfleisch mit Huhn und Rahm
- 42 Paradeisersuppe mit Pesto-Croûtons
- 43 Miso-Fisch auf Reis mit Jungzwiebsalat

44 Restaurantküche: Zur Herknerin

- 46 Sarma: Serbische Krautrouladen

48 Viktoria Fahringer: Tiroler Küche

- 50 Kalbsbrustsülz
- 51 Kartoffel-Millefeuille
- 52 Lammlaibchen auf glasierten Karotten und Püree
- 54 Topfen-Rahm-Strudel

56 Kennen Sie schon ...

Kladdkaka

58 Produktvielfalt: Haferflocken

- 59 Haferflocken-Flammkuchen mit Kürbis
- 60 Haferflocken-Palatschinken
- 61 Haferflocken-Kürbislaibchen mit Salat
- 62 Haferflocken-Proteinbrot

64 Luca Vasta: Spaghetti-Pop

- 66 Stellina al limone
- 67 Pasta con pesto di pistacchio
- 68 Tonno marinato con cipolle caramellate
- 70 Crostata con ricotta e limone

72 Backen mit Äpfeln

- 73 Apfel-Cheesecake im Glas
- 74 Germgugelhupf mit Apfel-Marzipanfülle
- 75 Apple-Pie-Cookies
- 76 Invisible Apple Cake



78 Lebensrezept: Paula Bründl

79 Flaumige Topfennidei mit Sauerkraut

80 Kleine Küchenstars

Tofu-Braten mit cremigem Gemüse & Erdäpfelpüree

84 Parvin Razavi: Ein Fest für Gemüse

86 Eingelegte Shiitakepilze auf Kürbiscrème

87 Mangoldröllchen mit Pinienkernen und Rosinen

88 Pilzköfte mit Rotkrautsalat und Kräuter-Joghurt dip

90 Geröstete Kürbisspalten auf Labneh mit Granatapfelsalsa

92 Go Wild: Feines vom Reh

92 Reh-Salsicciabällchen

93 Rehragout mit Kürbis und Maroni

94 Rehrückenfilet à la Wellington

95 Crème brûlée von der Rehleber

98 Ach, eines noch ...

Pumpkin-Spice-Sirup

Standards

3 Editorial

6 Highlights im Oktober

14 Urlaubsträume – Gewinnspiel

96 Produkttest: Emmentaler

Impressum

ADRESSE DER REDAKTION: 1020 Wien, Taborstraße 1–3

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

HERAUSGEBER: Dr. Horst Pirker

CHEFREDAKTION: Mag. Susanne Jelinek

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

GRAFIK: Dominik Roitner (AD)

MITARBEITER DIESER AUSGABE: Charlotte Cerny

FOTOGRAFEN: Dieter Brasch, Barbara Eidler-Ster, Art copyright VBK

ABO-SERVICE: T: (01) 95 55 100 E-MAIL: help@abo.gusto.at

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

MEDIENINHABER, VERLEGER, PRODUKTION: Gusto GmbH & Co KG, 1020 Wien, Taborstraße 1–3, Verwaltung, T: (01) 86 331-6050

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

GENERALBEVOLLMÄCHTIGTER: Dietmar Zikulnig

HEAD OF SALES: Klaus Edelhofer

MANAGING DIRECTOR & INTERNATIONAL SALES: Mag. Neslihan Bilgin-Kara

ANZEIGENVERRECHNUNG: Sabina Pfeiffer (Teamleitung Print),

Martina Dizili (Teamleitung Online) Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2025

CONTROLLING: Nikola Stefenelli

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

HERSTELLER: Walstead Leykam Druck GmbH, 7201 Neudorf, 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 Oktober

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



Dorfwirt Litschau

VORHANG AUF FÜR VICTORIA KUBEN



Der *Dorfwirt* im Theater- und Feriendorf Königsleitn in Litschau bietet die perfekte Bühne für genüssliche Stunden. Die Kulisse ist unaufgeregt gediegen, in der Küche spielte bis vor kurzem Haubenkoch Klaus Hölzl die Hauptrolle, nun übernahm Victoria Kuben. „Extrem einfach, extrem gut und überraschend“, so bezeichnet die junge Chefin de Cuisine ihren Kochstil, eine Neu-Interpretation der Waldviertler Küche mit exotischen Überraschungen. Kochen sieht sie als Dialog: „Ein Gespräch zwischen den Zutaten und Produkten, den Menschen und ihren Emotionen.“ So entstehen spannende Gerichte wie Kürbissuppe mit Einkorn-Wan-Tan, gebeizte Lachsforelle mit Buchweizenchips, Karpfenkaviar mit Bauerntopfen, Apfellasagne mit Strudelteig und knusprigen Haferflocken, aber auch Typisches wie Litschauer Schlosskarpfen, Wildragout oder Cordon bleu. www.dorfwirt-litschau.at

Fotos: Franz Kuben

George & Marie in Klagenfurt

HUBERT WALLNER AUF EXPANSIONSKURS

Mitte September hat Hubert Wallner in Klagenfurt sein neuestes Projekt eröffnet. *George & Marie* besteht aus zwei Lokalen in einer Location: dem Lunch-Café *George* im Erdgeschoß der neuen Zentrale der Kärntner Sparkasse und der Sky-Bar *Marie* über den Dächern der Stadt. Im *George* soll es laut dem Spitzenkoch vielfältige Frühstücksvarianten sowie Pasta, Bowls, Ramen, Sandwiches, Kuchen und Torten geben – alles auch als Take-Away. „Ich möchte eine stimmungreiche, kreative Bistro-Küche in einer lockeren, gemütlichen Atmosphäre zum



Fotos: Joerg Lehmann, Kärntner Sparkasse

Wohlfühlen anbieten“, so Wallner. In der Rooftop-Bar setzt er auf Drinks inklusive Weitblick über die Stadt und DJs mit sanfter Lounge-Musik. Ideal für einen Sundowner! www.george-marie.com

Wer kocht wo?

CHEFS ROULETTE 2025 VON JRE

Am 1. Oktober wird es wieder spannend für all jene, die einen Tisch im Rahmen des Chefs Roulette von *Jeunes Restaurateurs* in einem der teilnehmenden Spitzenrestaurants gebucht haben. In allen neun Bundesländern wechseln 38 JRE-Mitglieder von Richard Rauch über Vitus Winkler bis zu Elisabeth Grabmer ihre Küchen – und das unter höchster Geheimhaltung. Von wem man an diesem Abend bekocht wird, bleibt für die Gäste bis zum zweiten Gang ein streng gehütetes Geheimnis. Die Spitzenköch:innen kreieren zuvor gemeinsam mit dem Restaurant, in dem sie die Küche übernehmen, und mit dem dazugehörigen Stammteam ein exklusives 5-Gänge-Menü.

Neben Genuss und Spannung geht es auch um soziales Engagement: Beim Chefs Roulette 2024 wurden über 45.000 Euro für wohltätige Zwecke gesammelt, die u.a. an das Kinderhospiz Sterntalerhof und an das Hochwasser Hilfsprojekt von Josef Floh ergingen. Auch 2025 sollen wieder österreichische Charity-Organisationen von den Einnahmen profitieren.

Preis: 178,- € inkl. Getränken, mehr unter jre.eu



Fotos: JRE, Rene Strasser



Wein in aller Kürze

... MIT MARTINA UND JOHANNES GROSS

Martina und Johannes Gross vom steirischen Weingut Gross schenken ihren Weinen Zeit. Nachhaltigkeit und ein achtsamer Umgang mit der Natur prägen ihre Arbeit. Für die Herbstküche empfehlen sie würzig-elegante Weißweine.

Unsere Spezialität: Weißwein. Die Hauptsorte ist Sauvignon Blanc, zusätzlich werden Weißburgunder, Morillon, Muskateller und Welschriesling kultiviert.

Das Besondere am Gross-Wein: Biologischer Anbau, nachhaltige Herstellung und ein achtsamer Umgang mit der Natur prägen die Weine. Sie reifen langsam, mit minimalen Eingriffen – oft bis zu vier Jahre lang – und werden in Leichtglasflaschen abgefüllt.

Die größte Herausforderung: Der Klimawandel. „Wir spüren ihn bei der Erntezeit und im Pflanzenschutz durch neue Schädlinge.“

Unsere größten Erfolge: „Auszeichnungen sind schön. Die persönliche Anerkennung im Familien- und Freundeskreis hat aber tiefgreifendere Bedeutung.“

Das beste Food-Pairing im Oktober: Der Bergwein Sauvignon Blanc 2023 passt gut zu Kraut-, Kürbis- und Fischgerichten. Besonders fein: Ein Welsfilet mit geschmortem Rosmarin-Hokkaido. Zum Schluss etwas Ras el Hanout obendrauf – besser geht's nicht.

Was die Zukunft bringt: Schaumwein. Im Vorjahr gab's zum ersten Mal Sekt. Der „Vintage 2014“ orientiert sich an großen Vorbildern der Champagne. Weitere Experimente sind angedacht.

Fotos: Weingut Gross/Lupi Spuma



„Wir versuchen unseren Beitrag zu leisten – mit biologischer Bewirtschaftung und nachhaltigen Arbeitsprozessen.“

www.gross.at



Kreative Teller

ZOLTA CERAMICS STUDIO-ERÖFFNUNG

Fotos: Péter Oszkai

In Wien eröffnet Keramikünstlerin Sirin AlMasri mit Zolta Ceramics ein Kreativ-Studio rund um das Thema Keramik. Auf 130 Quadratmetern ist mehr als ein Atelier entstanden – Zolta soll ein Raum für Begegnung, Gemeinschaft und Kunst sein. Herzstück sind Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene.

Das lichtdurchflutete Studio besteht aus maßgefertigten Möbeln, nachhaltigen Materialien und durchdachten Arbeitsbereichen. In der sogenannten Painting Bar können all jene in die Welt der Keramik eintauchen, die noch keine Vorkenntnisse haben, und vorgefertigte Keramiken weiterbearbeiten. Im Ceramic Making Studio befinden sich sieben Töpferscheiben (Bild unten, rechts) und großzügige Handaufbau-Tische, auf denen sowohl eigenständiges Arbeiten als auch die Teilnahme an geleiteten Kursen möglich ist. Gedacht ist das Angebot sowohl für Privatpersonen, die einen kreativen Ausgleich suchen und/oder im angeschlossenen Shop handgefertigte Keramiken für sich oder als Geschenk entdecken wollen, als auch für Unternehmen, die Firmenevents und Team-Workshops durchführen wollen. Ab 5. Oktober. Mehr unter zolta.me

Köstliches aus dem Airfryer

SCHON UNSERE NEUEN REZEPTE GESEHEN?

Goodie für alle Airfryer-Liebhaber: Auf das Cover unserer aktuellen GUSTO-Ausgabe haben wir für Sie ein eigenes Rezeptheft mit Ideen für die Heißluftfritteuse gepackt – vom Schweinsbraten mit knuspriger Schwarte bis zu Langos mit türkischen Eiern (siehe Bild rechts). Produziert wurde die Broschüre zusammen mit dem Airfryer-Spezialisten Braun und ihrer beliebten MultiFry 5, dem PFAS-freien Alleskönner in Sachen Airfryen.

Sie lesen GUSTO digital? Oder hat die Broschüre auf Ihrer Ausgabe gefehlt? Dann haben Sie hier die Möglichkeit, alle Rezepte kostenlos online nachzulesen!

gusto.at/ausgaben/airfryer-ausgabe



Fotos: GUSTO / Dieter Brasch

Immer da, wenn du uns brauchst.

Immer da sein heißt, auch dann da zu sein, wenn du gerade nicht da sein kannst. Deshalb kommt deine Sendung immer genau da an, wo es für dich am besten ist. Verlässlich, flexibel und immer nah.
Alle Infos auf post.at/immerda



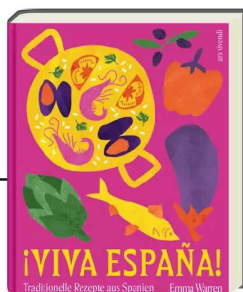
Neu im Buchregal

TRADITIONELLE REZEPTE AUS SPANIEN

Emma Warren hat sich Spaniens Essen verliebt, als sie durch das Land reiste, um auf Bio-Bauernhöfen zu arbeiten. Sie war fasziniert vom Einfallsreichtum und der Sparsamkeit der ländlichen Küche. Später führte sie eine Küche in Barcelona und kochte in einem Boutique-Hotel auf Mallorca. Das Buch sieht sie als Hommage an die Hausmannskost Spaniens.

¡Viva España!

Über 100 authentische Rezepte
von Emma Warren
Ars Vivendi, € 32,90



REZEPTTIPP:

FLAN DE NARANJA *Orangenflan*

Dieser raffinierte Flan enthält einen Hauch Mandelextrakt, der großartig zur Orange passt. Die Zubereitung ist einfach, es lohnt sich jedoch, am Vortag damit zu beginnen, damit der Flan über Nacht im Kühlschrank ziehen kann, was den Eiergeschmack etwas abmildert. Übrigens ist der Flan die spanische Version der französischen Crème Caramel. Beide Länder beanspruchen die Herkunft dieses Gerichts für sich – in Frankreich wird es tendenziell in individuellen Formen serviert, während die Spanier eine große Portion machen.

4–6 Portionen

Abrieb von 4 unbehandelten Bio-Orangen

Saft von ½ Orange

220 g feiner Zucker

500 ml Vollmilch

1 Zimtstange (*halbiert*)

3 Bio-Eier (*Größe L*)

3 Bio-Eigelb (*Größe M*)

¼ TL Mandelextrakt

süßer Pedro Ximénez Sherry (*zum Servieren; nach Belieben*)

- 1 Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Eine ovale Auflaufform (ca. 23 cm lang) in ein tiefes Bratenblech stellen. Orangenabrieb und -saft in einer kleinen Schüssel vermischen, 5–10 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte des Zuckers mit 60 ml Wasser in einem kleinen Topf auf mäßig hoher Stufe 3–4 Minuten erhitzen, den Topf immer wieder vorsichtig schwenken, bis der Zucker goldbraun karamellisiert ist. Karamell in die Auflaufform gießen, gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
- 2 In einem Topf Milch, Zimtstange und Orangensaft-Zesten-Mischung auf mäßig schwacher Stufe zum Sieden bringen. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen. In einer großen Schüssel Eier, Eigelbe und Mandelextrakt mischen. Restlichen Zucker zugeben. Mit dem Schneebesen hell und schaumig schlagen. Die Orangenmilch durch ein feines Sieb in die Eiermasse gießen und unterrühren. Vorsichtig in die Auflaufform füllen.
- 3 So viel kochendes Wasser in das Blech gießen, dass es etwa bis zur halben Höhe der Form reicht. Im Ofen 40–50 Minuten backen, bis der Flan am Rand gestockt ist, in der Mitte aber noch leicht wackelt. Beim Abkühlen wird er noch fester. Die Form auf einen Gitterrost stellen, den Flan 30–40 Minuten abkühlen lassen. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Creme vollständig fest wird und sich die Aromen verbinden.
- 4 Mit einem Messer den Rand des Flans vorsichtig von der Form lösen. Flan auf eine tiefe Servierplatte stürzen. (Sobald der Karamell Luft bekommt, löst sich der Flan schnell – also bereit sein!) Eine der abgeriebenen Orangen an beiden Enden kappen und sorgfältig Schale samt weißem Mark abschneiden. Einzelne Segmente sauber aus der Frucht lösen und auf dem Flan verteilen. *Dazu passt ein Glas Sherry.*

KULINARISCHE KURZGESCHICHTEN

Nigel Slaters Rezepte sind nur der halbe Spaß. Die Geschichten, die er rund um seine Gerichte erzählt, tragen ebenfalls viel dazu bei, dass seine Bücher Kultstatus erreichen. Kein Wunder, dass die Memoiren des angesehenen britischen Food-Journalisten sogar verfilmt wurden. Nun feiert Slater in seinem neuesten Werk die alltäglichen kulinarischen Freuden, die oft übersehen werden, mit Kurzgeschichten, die den Zauber im Gewöhnlichen feiern – vom Genuss einer Mango im Regen bis zum Morgenkaffee in London.

Tausend kleine Freuden

Nigel Slater
Dumont, € 32,90

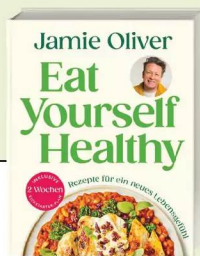


MIT GENUSS GESUND ESSEN

Mehr Energie, mehr Geschmack, mehr Freude, mehr Schlaf. Für dieses „Mehr“ will Jamie Oliver mit seinem neuen Kochbuch sorgen. Darin finden sich 120 ernährungsbewusste und alltagstaugliche Rezepte für Gerichte, die sättigen und schmecken, aber auch revitalisieren und kräftigen: vom warmen Linsensalat über gesunde Fish & Chips bis zum köstlichen Bananen-Mandelkuchen.

Eat yourself healthy

Jamie Oliver
Dorling Kindersley, € 32,90



NEUES STANDARDWERK FÜR PILZFANS

Kulinarische Raffinesse trifft auf fundiertes Pilz-Wissen: So lässt sich das neue Buch „Hut ab!“ am besten beschreiben. Über 60 außergewöhnliche Rezepte von Spitzenköch:innen wie Heiko Antoniewicz bis Sabrina Villaraggia, gepaart mit spannenden Einblicken in das Universum der Pilze. Praktische Tipps rund um sichere Wildsammlung, Sortenkunde und Lagerung runden das Ganze ab.

Hut ab!

Das Pilzkochbuch
Martin H. Lorenz
Callwey, € 46,30



PROMOTION

Echter Genuss aus Österreich

Darbo erweitert sein Honigsortiment um zwei neue Sorten. **Blütenhonig** sowie **Wald- und Blütenhonig** aus Österreich überzeugen mit feinem Geschmack, edler Optik und idealer Dosierbarkeit. Für alle, die Honig mit Qualität und Komfort genießen möchten. Erhältlich im praktischen 1-Kilo-Glas und im handlichen 300-Gramm-Spender.



Jetzt auch
im praktischen
300-Gramm-
Spender



www.darbo.at

Jetzt wird es cremig!

NEU: FLAMMKUCHENCREME VON TANTE FANNY



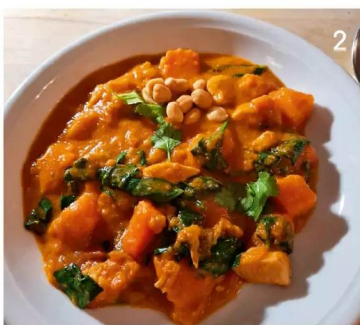
Fotos: Tante Fanny

Tante Fanny steht für Produkte, die das Kochen im Alltag leichter machen. Mit der neuen Flammkuchencreme im wiederver-schließbaren 300-Gramm-Becher bietet der Teigspezialist jetzt eine weitere Lösung für Situationen, in denen Genuss groß und Zeit klein geschrieben werden. Cremig, würzig und sofort bereit zum Bestreichen des Flammkuchenteiges – die feine Rezeptur aus Fromage Blanc, Crème fraîche und Gewürzen ist sofort streichfertig und bietet die ideale Grundlage für jede herzhafteste Flammkuchenkreation – ganz ohne Anrühren und Abschmecken. Ideal auch für Pizza Bianca, Quiches, Blätterteigtaschen und unseren Kürbisflammkuchen auf S. 59.

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 Barbara Hofmann hat unsere burgenländische Haselnussschnitte gebacken. „Obwohl meine Mutter keine Marmelade mag, war sie so wie der Rest der Familie begeistert!“
- 2 Unser Erdnuss-Hendleintopf hat es Alexandra Reichl, die GUSTO bereits seit den 1990er Jahren liest, angetan: „Wärmend und sehr bekömmlich!“
- 3 Vivien Lux hat die Lasagnesuppe gekocht. „Gerade jetzt, wenn es wieder kälter wird, kommt sie garantiert öfter auf den Tisch!“
- 4 Fast wöchentlich erreichen uns Bilder der Pistazienmoussetorte. Auch Martina Stix war begeistert: „Perfekt abgestimmt, eine super Bereicherung für meine Rezept-sammlung!“



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



[GUSTO.at/erdnuss-eintopf](https://gusto.at/erdnuss-eintopf)



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



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

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.

It-Drink mit 0 %

POLLYS LIMITED EDITION

Einen der weltweit beliebtesten Aperitifs kann man jetzt auch alkoholfrei genießen: Das Start-up Polly hat einen Espresso Martini als Limited Edition herausgebracht. Aromatisch, schick und koffeinhaltig, aber ohne Promille. Erfunden wurde der Cocktail ursprünglich in den 1980er-Jahren von Dick Bradsell, einem der einflussreichsten Londoner Bartender seiner Zeit. Auf den Wunsch eines Models – Gerüchten zufolge war es Naomi Campbell oder Kate Moss – nach einem Drink, der „wach macht und abgeliefert“, mixte er Vodka, frischen Espresso und Kaffeelikör – der Espresso Martini war geboren. Für Polly ist es der 13. alkoholfreie Drink im Sortiment, von Sparkling Blanc bis zur Gin-Alternative. *Nur solange der Vorrat reicht. Mehr unter drinkpolly.de*



Foto: Polly



Fotos: Stefano Trabison

Zuckersüße Handschrift

KERA TILL ZEICHNET FÜRS SCHWARZE KAMEEL

Es ist eine besondere Zusammenarbeit: Die weltbekannte Künstlerin und Illustratorin Kera Till, die unter anderem für Marken wie Hermès, Chanel und Ladurée arbeitet, zeichnet nun auch für das Wiener Traditionslokal Zum Schwarzen Kameel. Till, berühmt für ihre feinen Linien und zauberhaft-poetischen Figuren, hat die Verpackungen für neue Schokoladen-Kreationen gestaltet. Das Ergebnis? Ein Kunstwerk zum Vernaschen – ob als Vollmilchschokolade oder dunkle Edelbitterschokolade. Die Besonderheit dieser Schokoladen liegt in der Verwendung der edlen Trinitario-Kakaobohne, die aus Südamerika stammt. Ihr kräftig-würziger Geschmack sorgt für eine intensive und komplexe Aromavielfalt. Jede dieser Tafeln eint also das herausragende Geschmackserlebnis mit optischem Genuss, geprägt von Kera Tills einzigartigem Stil: zart, filigran, mit einem Hauch Wiener Charme. Pro handlicher Packung sind drei Tafeln einzeln abgepackt. Ein wunderbares Mitbringsel aus Wien! 8,90 € pro Packung. Mehr unter schwarzeskameel.at

CAMERON MACKINTOSH'S
SPEKTAKULÄRE NEUPRODUKTION
VON
ANDREW LLOYD WEBBERS

DAS PHANTOM DER OPER

JETZT TICKETS SICHERN

RAIMUND THEATER

Foto: vbw © Marco Sommer

Urlaubsträume zum Gewinnen

GEWINNSPIEL-SPECIAL

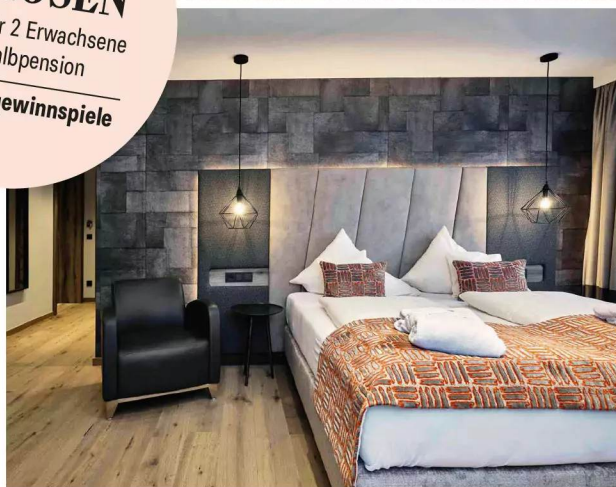
Diesmal verlosen wir zwei feine Packages in großartigen 4 Sterne Superior Hotels.



Hotel Hasenauer

Viele GUSTO-LeserInnen, Genussmenschen und sportliche Familien kennen es, für Skifans ist es das perfekte Basecamp. Denn nur wenige Meter vom Hotel entfernt wartet der Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn mit 70 Liften und 270 Pistenkilometern: Buckelpisten, Speed- und Rennstrecken, Funparks und Tiefschneeabfahrten. Im Learn-to-Ride Park am Bernkogel probieren Anfänger ihre ersten Tricks, Kinder ihre ersten Schwünge in Skischulen und haben Spaß in Skikindergärten. Nach einem sportlichen Tag folgt Wellness pur. Während sich Familien dem Wasserspaß im ganzjährig beheizten Außenpool hingeben, steht Ruhesuchenden ab 16 Jahren eine großartige Relax-Area am Rooftop zur Verfügung – gemütliche Ruhezonen, ein Lounge-Bereich auf der Dachterrasse, ein großzügiger Whirlpool und eine Panoramasauna. Gastgeberfamilie Steger hält das Hotel am Puls der Zeit, neue Suiten und ein feiner Restaurant- und Barbereich sorgen seit dem jüngsten Umbau für noch mehr Style und Wohlbefinden. Genuss spielt eine große Rolle, alpine

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



Kulinarik, aber immer mit einem Blick über den Tellerrand, lautet die Devise des Chefkochs. Die Verwöhnpension spielt alle Stückerl – vom Frühstück über den Nachmittagssnack bis zum 5-Gänge-Abendmenü.

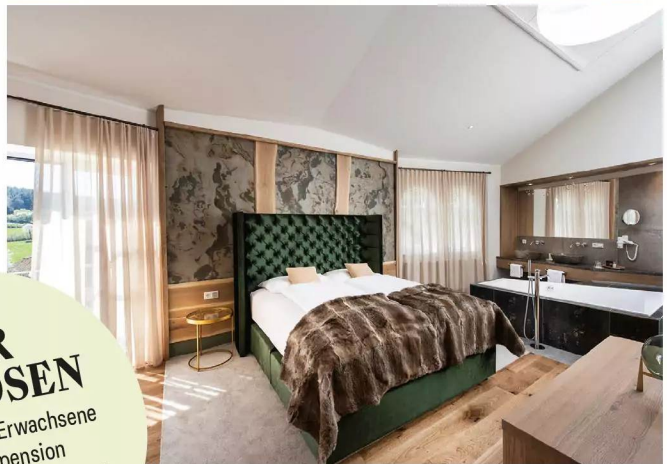
HOTEL HASENAUER *****

5754 Hinterglemm, Schwarzacherweg 157
www.hasenauer.at

Fotos: Andreas Wimmer

Genießerhotel Bergergut

Das Bergergut ist der Rückzugsort für Individualisten, Verliebte, Ruhesuchende und Foodies. Hier dreht sich alles um inspirierende, genussreiche und entschleunigte Zweisamkeit – kein Stress, keine Kinder, keine Gruppen, dafür individuelle Suiten, 3-Hauben-Küche, viel Natur und ein neuer Wellnessbereich. Im Mittelpunkt des Wald-SPA steht der In- und Outdoorpool. Im idyllischen Garten gibt's eine Holzsauna und kuschelige Rückzugs-Plätze. Sole-Dampfbad mit Kräuter-Vernebelung, finnische Zirbensauna, Infrarotkabine und ein Tepidarium laden zum Relaxen. Nachhaltigkeit ist für Gastgeberin Eva-Maria Pürmayer und Spitzenkoch Thomas Hofer ein großes Thema. Energie liefert das eigene Hackschnitzelwerk, für den Umbau kamen Firmen und Material aus der Region, hinter dem Haus weiden Lämmer, die Frühstückseier legen die eigenen Hühner, im Garten sprießen an die 100 Kräuter und in den Hochbeeten knackiges Gemüse und Salat. Thomas Hofer zelebriert mit seinem Team das Mühlviertel kreativ, anspruchsvoll, bodenständig. Das Frühstück wird serviert und ist ein Erlebnis. Das 3-Hauben-Dinner ist die absolute Krönung, die Wahl zwischen dem „Mühlviertler Mund.Art-Menü“, dem „Gourmetmenü Chefs Table“ oder den „Topf- & Brett-Gerichten“ fällt schwer, am besten mindestens drei Tage bleiben und alle probieren!



**WIR
VERLOSEN**
2 Nächte für 2 Erwachsene
samt Halbpension
[GUSTO.at/gewinnspiele](https://gusto.at/gewinnspiele)



GENIESSERHOTEL BERGERGUT *****
4170 Afiesl 7
www.romantik.at

Fotos: Bergergut, Siegfried Stöbich, Peter Baier

Von wenig bis viel Zeit: Geschmackiges mit Schwein

Vom schnellen Kotelett bis zur lang geschmorten Pastasauce: Diese vier Rezeptideen rund um Schweinefleisch zeigen, dass großer Genuss keine Frage der Zeit sein muss.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

Schweinskoteletts mit Kohl-Dattel-Gemüse & knusprigen Erdäpfeln

Knusprig, saftig, süß, cremig – dieses Gericht überzeugt mit wunderbaren Kontrasten.

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 35 Minuten

4 Koteletts vom Schwein
mit Knochen (je ca. 200 g)

2 EL Öl

1 EL Butter

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

ERDÄPFEL

2 EL Schmalz

300 g Baby-Erdäpfel (gekocht)

2 TL feiner Hartweizengrieß

KOHLGEMÜSE

2 Knoblauchzehen

50 g Medjool-Datteln

1 Kohlkopf (ca. 500 g)

1 EL Öl

80 ml Hühnersuppe

50 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer

1 Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Erdäpfel Schmalz in eine Auflaufform geben und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) erhitzen.

2 Erdäpfel schälen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Mit Hartweizengrieß vermengen. Auflaufform aus dem Rohr nehmen, Erdäpfel vorsichtig darin verteilen und im Rohr ca. 25–30 Minuten goldbraun garen. Nach der Hälfte der Garzeit kurz durchmischen und fertig backen.

3 Währenddessen Fleisch beidseitig salzen und pfeffern. Im Öl beidseitig braun braten. Butter zugeben und aufschäumen. Knoblauchzehen andrücken und mit dem Thymian zugeben. Butter über das Fleisch träufeln. Pfanne vom Herd nehmen. Fleisch auf ein hitzebeständiges Geschirr legen. Butter, Knoblauch und Thymian darauf verteilen. Im Rohr (unter den Erdäpfeln) ca. 8 Minuten garen. Herausnehmen und rasten lassen.

4 Für das Kohlgemüse Knoblauch schälen und fein schneiden. Datteln entsteinen und klein würfeln. Kohl grob schneiden.

5 Öl in der bereits verwendeten Pfanne erhitzen. Knoblauch andünsten, Kohl und Datteln zugeben. Unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Mit Suppe und Obers aufgießen. Kohlgemüse bissfest köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Koteletts mit Kohlgemüse und Erdäpfeln anrichten.

TIPP

Schmeckt auch mit Salz- oder Petersilerdäpfeln, Erdäpfelschmarrn oder als Low-Carb-Variante nur mit dem Kohlgemüse.

WEINTIPP

Wir empfehlen einen kräftigen Morillon oder Chardonnay.



Geschnetzeltes vom Schwein mit Nockerln & Brokkolini

Bei wenig Zeit schmeckt die Pfanne auch mit fertigen Nockerln!

4 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

600 g Schweinsschnitzel

3 Schalotten

2 Knoblauchzehen

3 EL Öl

100 ml Weißwein

(oder Suppe)

250 ml Hühnersuppe

100 ml Schlagobers

1 EL Dijon-Senf

1 EL grober Senf

250 g Brokkolini

2 EL Petersilie

NOCKERLTEIG

2 große Eier

60 ml Milch

150 g griffiges Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

- 1 Fleisch in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Fleisch in 2 EL Öl scharf anbraten, bis es braune Stellen bekommt. Aus der Pfanne nehmen. Übriges Öl in derselben Pfanne erhitzen. Schalotten goldbraun anschwitzen. Knoblauch unterrühren. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Suppe zugießen und aufkochen. Fleisch zugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln. Obers zugeben und 5 Minuten offen köcheln.
- 2 Senfsorten unterrühren. Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.
- 3 Salzwasser aufkochen, Brokkolini darin ca. 3 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
- 4 Für die Nockerl Eier, Milch und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen.
- 5 In einem Topf Wasser und 1 TL Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Mit einem nassen Teelöffel Teig abstechen und in das Wasser gleiten lassen. Nockerl ca. 6 Minuten ziehen lassen. Mit einem Siebschöpfer herausheben und unter das Geschnetzelte mischen. Petersilie untermischen und mit dem Brokkolini servieren.

TIPPS

- Sie können den Brokkolini auch klein schneiden und ca. 5 Minuten im Geschnetzelten mitköcheln.
- Statt Brokkolini kann auch Brokkoli verwendet werden, genauso wie Fisolen, breite Bohnen oder Kürbis.
- Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie auch fertig gekaufte Spätzle, Nockerl oder Gnocchi verwenden.
- Sie können Lungenbraten, Minutensteaks, Medaillons, Karree oder auch bereits vorgeschnittenes Fleisch verwenden.

WEINTIPP

Dazu passt ein kräftigerer steirischer Sauvignon Blanc, gerne auch etwas gereift.



Gefüllter Schweinslungenbraten mit Gorgonzola-Polenta

*Apfel in der Fülle, Gorgonzola in der Polenta:
Kleine Details machen hier den Unterschied.*

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

1 Schweinslungenbraten (ca. 660 g)
250 g Frühstücksspeck (22 dünne Scheiben)
1 EL Dijon-Senf
2 EL Öl
10 Salbeiblätter
100 ml Hühnersuppe

FÜLLE

1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 EL Petersilie (fein geschnitten)
1 EL Salbei (fein geschnitten)
80 g Semmelwürfel

POLENTA

250 ml Milch
200 ml Wasser
200 g Polenta
100 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer

- 1 Fleisch der Länge nach mittig einschneiden und aufklappen. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einem Fleischklopfer auf ca. 26 x 19 cm klopfen.
- 2 Für die Fülle den Apfel klein würfeln. Zwiebel schälen, fein schneiden und im Olivenöl ca. 5 Minuten goldbraun anschwitzen. Apfelstücke untermischen und ca. 5 Minuten andünsten. Mischung vom Herd nehmen. Mit Petersilie, Salbei und Semmelwürfeln vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Rohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fülle auf dem unteren Drittel verteilen und andrücken. Fleisch über die Fülle einschlagen und einrollen.
- 5 Speckstreifen leicht überlappend in 2 Reihen übereinander (11 Scheiben unten, 11 Scheiben oben) auflegen. Fleischrolle darauflegen, mit Senf bestreichen und in den Speckstreifen einrollen.
- 6 Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbeiblätter einlegen und knusprig backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 7 Fleischrolle in derselben Pfanne mit der „Specknaht“ nach unten einlegen und rundum braun anbraten. Pfanne ins Rohr stellen (mittlere Schiene / Gitterrost), Braten ca. 25 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Brett legen und rasten lassen.
- 8 Die Pfanne mit dem Bratenrückstand auf dem Herd erhitzen. Mit Suppe ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- 9 Für die Polenta Milch und Wasser aufkochen. Polenta einrühren und ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln. Vom Herd nehmen, Gorgonzola unterrühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Polenta anrichten, Lungenbraten in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und darauflegen. Mit den Salbeiblättern garnieren und mit dem Bratensaft beträufeln.



WEINTIPP

Ein üppig-körperreicher Riesling oder, wenn's noch aromatischer sein darf, ein Traminer.



Pasta mit geschmorter Schweinsschulter

Köstliche Variante: Nach dem Mischen mit den Nudeln mit Käse bestreuen und im Rohr gratinieren.

6 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

ZUM SCHMOREN:

ca. 2 Stunden

1 kg Schweinsschulter

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

200 ml Rotwein

200 g Passata

100 ml Hühnersuppe

2 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

2 Lorbeerblätter

500 g Pasta (z.B. Rigatoni)

50 g Parmesan (gerieben)

2 Zweige Basilikum

Salz, Pfeffer

- 1 Fleisch in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Rohr auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 In einem Topf 2 EL vom Öl erhitzen. Fleisch darin rundum sehr scharf anbraten. Aus dem Topf heben.
- 4 Übriges Öl in den Topf geben. Zwiebel und Knoblauch goldbraun andünsten. Mit Wein ablöschen und ca. 3 Minuten kochen. Passata und Suppe zugießen, Kräuter zugeben. Alles aufkochen. Fleisch einlegen. Topf abdecken, Fleisch im Rohr (unterste Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde schmoren. Deckel abnehmen und 1 weitere Stunde schmoren. Gelegentlich umrühren.
- 5 Topf aus dem Rohr nehmen. Fleisch aus dem Sud nehmen. Sud durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln und einreduzieren lassen.
- 6 Fleisch zerpfeifen und mit der Sauce vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit dem Ragout vermischen. Mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

TIPP

Je nach Topfgröße empfiehlt es sich, das Fleisch in mehreren Arbeitsschritten anzubraten. Wenn Sie alles auf einmal anbraten, kann es passieren, dass die Flüssigkeit nicht schnell genug verdunstet und das Fleisch zu kochen statt zu braten beginnt.

WEINTIPP

Hier passt ein Blaufränkisch aus dem Mittelburgenland – diesen am besten auch zum Kochen verwenden.



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

Kürbiskuchen mit Cottage-Cheese-Creme

10 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

ZUM AUSKÜHLEN: ca. 1 Stunde

TEIG

250 g Hokkaido (*geschält*)

180 g weiche Butter

150 g Kristallzucker

1 Pkg. Vanillezucker

3 mittlere Eier

420 g Dinkelmehl

½ Pkg. Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz

130 g Mandeln (*gemahlen*)

200 ml Buttermilch

CREME

100 g Cottage Cheese

200 g Frischkäse

6 EL Staubzucker (*gesiebt*)

1 EL Orangensaft

DEKO

200 g Nüsse (*Pekan-, Hasel- oder
Walnüsse, Pistazien, Mandeln*)

Butter (geschmolzen), Dinkelbrösel

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden, auf das Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten weich garen. Herausnehmen, pürieren und in einem feinen Sieb abtropfen lassen. Es sollten ca. 180 g Püree übrigbleiben.
- 2 Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze stellen. Springform (Ø 24 cm) mit Butter austreichen und mit Bröseln ausstreuen.
- 3 Butter und Zuckersorten schaumig rühren. Eier einzeln ca. 1 Minute lang untermixen. Püree einrühren. Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Mandeln vermischen und abwechselnd mit der Buttermilch in die Masse rühren. Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Stäbchenprobe machen (*siehe Tipp*). Herausnehmen, aus der Springform lösen und auskühlen lassen.
- 4 Für die Creme Cottage Cheese pürieren und mit Frischkäse, Staubzucker und Orangensaft vermischen. Creme auf dem Teig verteilen und glatt streichen.
- 5 Nüsse eventuell hacken, Kuchen damit garnieren.

SO WIRD'S NOCH BESSER

Teig

Für die optimale Konsistenz sollen die Zutaten zimmerwarm sein. Flockt die Masse beim Mixen aus, löffelweise Mehl einrühren.

Stäbchenprobe

Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stechen, bleibt kein Teig haften, ist er durchgebacken.

Alternative

Funktioniert auch als Blechkuchen (25 x 35 cm) wunderbar. Die Teigschicht wird flacher, die Backzeit kann sich leicht verkürzen. Stäbchenprobe machen.

Deko

Für mehr Aroma Nüsse in einer Pfanne rösten, für mehr Süße karamellisieren: 50 g Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen, bis sich die Kristalle aufgelöst haben. Nüsse im Karamell schwenken und auf Backpapier abkühlen lassen.

Aufbewahrung

Kuchen im Kühlschrank lagern. Am zweiten Tag schmeckt er noch besser, da er durchgezogen und saftiger ist.



Der Kuchen ist bewusst mit wenig Zucker gebacken, er überzeugt mit einer fein-herben Süße und saftiger Textur. Wer es süßer mag, gibt 25 g mehr Zucker in den Teig, reduziert die Mandeln um 30 g und toppt mit karamellisierten Nüssen.

KERSTIN GROSSBAUER



Jetzt geht sie wieder los: die Saison, in der Essen nicht nur schmecken, sondern auch die Seele streicheln soll. Sandra Mühlberg fokussiert sich in ihrem Kochstudio auf genau solche Gerichte. Das Motto in ihrer Küche? Einfach, schmackhaft und unverzichtbar muss es sein.

Rezepte & Fotos: Sandra Mühlberg

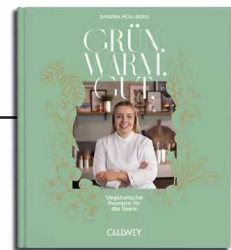
Was braucht Wohlfühlessen wirklich? Und was nicht? Fragen, denen sich Sandra Mühlberg in ihrem Kochstudio tagein, tagaus widmet. 178.000 Foodies sehen ihr dabei auf Instagram (@sandramuehlbergkocht) zu. „Ich stehe auf ehrliches Comfort Food, das nicht nur gut aussieht, sondern auch richtig Lust aufs Nachkochen macht.“ In ihrem Studio, in dem sie auch Kochevents und Private-Dining-Abende veranstaltet, entwickelt, kocht und fotografiert die Norddeutsche ihre Rezepte. Dort ist zudem ihr neues Buch *Grün. Warm. Gut.* entstanden, das eine unheimliche Dichte an überraschend schnellen, unkomplizierten und vegetarischen Kochideen aufweist, die uns an grauen, kalten Tagen ein zufriedenes „Mmmh!“ entlocken und bei denen es auch Fleischfans an nichts fehlt. „Viele denken bei Comfort Food ja an lang Geschmortes, oft mit einer deftigen Fleischkomponente“, sagt

Richtig gutes Essen muss nicht kompliziert sein und endlose Zutatenlisten haben, um glücklich zu machen.

Mühlberg. „Doch eigentlich geht es um Gerichte, die wir mit Emotionen verbinden. Es geht um das Gefühl, das eine Speise hinterlässt.“ Viel Umami, viel Emotion, wenig Aufwand – so geht Wohlfühlessen.

GUSTO-Empfehlung

In „Grün. Warm. Gut.“ teilt Sandra Mühlberg über 80 vegetarische Rezepte mit Wohlfühlfaktor, plus praktische Tipps rund um Alltagsküche, Meal Prep & Co. **Callwey, € 41,40**



BROKKOLI-APFELSALAT MIT CRANBERRYS UND KÄSE

Manchmal braucht es nur ein paar einfache Zutaten, und schon entsteht ein frischer, abwechslungsreicher Salat, der alles andere als langweilig ist. Dieser Brokkoli-Apfel-Salat überzeugt mit süß-säuerlichem Dressing, knackigem Gemüse, fruchtigem Apfel, herzhaftem Käse und einem Hauch Crunch.

4 Portionen **VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten **ZIEHZEIT:** 1 Stunde

1 Brokkoli
1 säuerlicher Apfel
1 rote Zwiebel
250 g Bergkäse
2 EL getrocknete Cranberrys
2 EL gesalzene Mandeln (*gehackt*)
4 EL Mayonnaise
2 EL heller Balsamico
1 EL Olivenöl
2 EL Honig
1 TL Dijon-Senf
½ TL Knoblauchgranulat
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
2 Stängel Dill
2 Stängel glatte Petersilie

- 1 Brokkoli in Röschen teilen, in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel entkernen, dann ebenfalls klein würfeln. Zwiebel fein würfeln, Bergkäse in etwa gleich große Stücke schneiden. Brokkoli, Apfel, Zwiebel, Käse, Cranberrys und Mandeln in eine große Schüssel geben.
- 2 In einer separaten Schüssel Mayonnaise mit Balsamico Bianco, Olivenöl, Honig, Dijon-Senf, Knoblauchgranulat, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Kräuter fein hacken oder mit einer Schere in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Dressing zum Salat geben. Alles sorgfältig vermengen und den Salat für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

SO BLEIBT'S PERFEKT

Für mehr Textur und Geschmack den Salat vor dem Servieren mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Er eignet sich außerdem hervorragend als Mealprep und bleibt 1 bis 2 Tage frisch.



WIRSING-RISOTTO

Ein cremiges Wohlfühlgericht für kühle Tage – mit dem leicht herben Geschmack von Wirsingkohl und der feinen Würze von Blauschimmelkäse wird dieses Risotto zum Highlight des Herbstes. Schnell gemacht, sättigend und einfach besonders.

2 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCHZEIT: 30 Minuten

½ kleiner Wirsingkohl

1 kleine Zwiebel

1 ½ EL Olivenöl

250 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)

100 ml Weißwein (optional)

700 ml Gemüsesuppe (warm)

30 g Blauschimmelkäse

½ TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer nach Geschmack

OPTIONAL: geriebener Hartkäse
als Topping

- 1 Wirsingkohl in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Risotto-Reis hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitrösten, bis er leicht durchsichtig wird. Falls Weißwein verwendet wird, diesen jetzt zugießen und unter Rühren einkochen lassen. Andernfalls mit etwas Gemüsesuppe ablöschen.
- 2 Restliche Suppe nach und nach zum Reis geben, dabei regelmäßig umrühren. Das Risotto 20–25 Minuten sanft garen, bis es cremig und der Reis al dente ist. Währenddessen Wirsingkohl in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er leicht gebräunt ist und zusammenfällt – das dauert etwa 5–7 Minuten.
- 3 Gegarten Wirsingkohl unter das fertige Risotto heben, Blauschimmelkäse einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kurz ruhen lassen, dann sofort servieren.

FÜR EXTRA BISS UND CREMIGKEIT

Ein paar geröstete Walnüsse oder Haselnüsse bringen Crunch – und wer's besonders schmelzend mag, gibt zum Schluss noch einen Löffel Mascarpone oder Frischkäse dazu.



**In Österreich bekommen
Frauen bis zu**

39,7%

**weniger Pension
als Männer.***

Informieren Sie sich jetzt
über unseren **Generali LifePlan**.



LASAGNE-ROLL-UPS

Lasagne mal anders: nicht geschichtet, sondern gerollt. Die Roll-Ups sind unkompliziert in der Zubereitung, sehen hübsch aus und bringen mit cremiger Ricotta-Spinat-Füllung und geschmolzenem Käse echten Soulfood-Charakter auf den Teller.

2 Portionen **VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten **BACKZEIT:** 20 Minuten

6 frische Lasagneplatten
 200 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
 300 g Ricotta
 1 Ei (Größe M)
 1–2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
 2 TL Salz
 1 TL Pfeffer
 ½ TL Muskat
 400 g stückige Tomaten
 (aus der Dose)
 200 g Mozzarella (gerieben)

ZUM SERVIEREN
 geriebener Hartkäse
 frisches Basilikum

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lasagneplatten der Länge nach halbieren. Spinat auftauen, gut ausdrücken und grob hacken. Ricotta, Ei, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel verrühren, Spinat unterheben.
- 2 Halbierte Lasagneplatten gleichmäßig mit der Ricotta-Mischung bestreichen. 2–3 Minuten ruhen lassen, damit sie weich und gut rollbar werden. Anschließend vorsichtig einrollen und mit der Nahtseite nach unten in eine gefettete Auflaufform setzen.
- 3 Tomaten gleichmäßig über die Roll-Ups löffeln, mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Vor dem Servieren mit frisch geriebenem Hartkäse und Basilikum toppen.

SO WIRD'S NOCH WÜRZIGER

Ein Teelöffel getrocknete Kräuter oder etwas zusätzlicher Knoblauch in der Tomatensauce bringt extra Aroma – und ein Spritzer Olivenöl über den fertigen Roll-Ups rundet das Ganze ab.



DAMIT SIE IM ALTER
LEBEN UND NICHT NUR
ÜBERLEBEN KÖNNEN.

Informieren Sie sich jetzt
über unseren **Generali LifePlan**.

SÜSSE PIEROGI MIT HEIDELBEEREN

Polnische Teigtaschen mal in Süß: gefüllt mit fruchtigen Heidelbeeren und serviert mit cremigem Schmand – ein Klassiker, den man als Dessert oder als Hauptgericht genießen kann.

4 Portionen

VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten

KOCHZEIT: 5 Minuten

FÜR DEN TEIG

300 g Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

120 ml lauwarmes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

250 g Heidelbeeren (*frisch oder TK*)

2 EL Zucker

1 EL Speisestärke

AUSSERDEM

1 Becher Schmand (*siehe Tipp*)

etwas Zucker und Zitronenabrieb

Butter zum Beträufeln

1 Aus Mehl, Ei, Salz und lauwarmem Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit für die Füllung die Heidelbeeren mit Zucker und Stärke vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise (ca. 7–8 cm Durchmesser) ausstechen. Jeweils 1 TL Füllung mittig platzieren, die Ränder gut zusammendrücken, sodass keine Füllung austritt. Die Teigränder nach Wunsch mit einer Gabel andrücken, damit sie gut schließen.

3 In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Pierogi darin portionsweise 3–5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche auftauchen. Mit einem Schaum schöpfer herausheben und abtropfen lassen. Die fertigen Pierogi mit etwas zerlassener Butter beträufeln und mit Schmand, Zucker und Zitronenabrieb servieren.

FÜR EXTRA AROMA & BISS

Wer mag, kann die gegarten Pierogi anschließend in Butter goldbraun anbraten – das sorgt für Röstaromen und eine zarte, knusprige Kruste.

TIPP

Schmand ist in Österreich nur selten erhältlich. Am besten ersetzt man ihn durch Crème fraîche oder durch einen Mix aus Sauerrahm und Crème fraîche (1:1).



HIER



JETZT

UNTER DEN FLÜGELN DES LÖWEN



DAS BESTE FILET WELLINGTON

Text: Melisa Hadzic

Bei der Zubereitung von Filet Wellington gibt es im Grunde nur zwei mögliche Ergebnisse: perfekt geglückt oder ordentlich gescheitert. Ein bisschen Lust auf Nervenkitzel braucht es also schon, wenn man sich erstmals an diesen Klassiker wagt. Tatsächlich ist es jedoch weniger die aufwendige Zubereitung, die einen fordert – es sind vielmehr Technik und Timing. Wer beides beherrscht, wird für seine Mühen belohnt: mit knusprig-goldenem Blätterteig, butterzartem Filet mit rosa Kern und einer dazwischenliegenden Schicht voller Umami.

KLINGT BRITISCH, IST VERMUTLICH FRANZÖSISCH

Das Filet Wellington gilt als Inbegriff der britischen Festküche. Das Gericht soll 1815 entstanden sein: zu Ehren des ersten Duke of Wellington, Arthur Wellesley, bei der Schlacht von Waterloo. Wahrscheinlicher ist, dass die Briten nach Wellingtons Sieg über Napoleon ein bereits existierendes französisches Gericht schlicht umtaufen: das *filet de bœuf en croûte*. Gänzlich geklärt ist die Herkunft nicht, vieles spricht jedoch für französische Wurzeln. Beispielsweise die Duxelles – jene feine Pilzfarce, die seit dem 17. Jahrhundert in der französischen Küche bekannt und ohne die ein Wellington nicht denkbar ist.

FEINE KOMPOSITION

Das Herzstück des Wellingtons ist der mittlere Teil des Rinderfilets – wunderbar zart, gleichmäßig gewachsen und ideal, um punktgenau gegart zu werden. Verarbeitet man ein ganzes Filet, wird die schmale Filetspitze eingeschlagen, damit das Fleisch eine gleichmäßige und kompakte Form bekommt. Vor dem Einwickeln bekommt es eine Würzung, die schlicht, aber entscheidend ist: Salz, Pfeffer und ein Anstrich mit mittelscharfem Senf,

vorzugsweise Dijon, der für Geschmack sorgt, ohne zu überlagern. Umhüllt wird das Filet von einer Duxelles, also einer Mischung aus fein gehackten Pilzen, Schalotten, Butter und Madeira. Traditionell kommen Champignons zum Einsatz, doch auch andere Pilzsorten wie Portobello, Steinpilze oder Shiitake verleihen spannenden Geschmack. Manche Köche mischen als Veredelung auch Foie gras unter die Duxelles. Den krönenden Abschluss bildet der Blätterteig – selbstgemacht ein kleines

Die Schwierigkeit liegt im Kontrast: Außen soll das Ergebnis knusprig und goldbraun, innen jedoch zart-rosa sein. Ob das gelungen ist, sieht man erst beim Anschnitt.

Meisterstück, in der Praxis liefert aber auch ein Fertigteig verlässliche Ergebnisse und den gewünschten knusprigen Kontrast zum köstlichen Kern.

AUF DIE TECHNIK KOMMT ES AN

Das Ziel ist klar: Außen soll es knusprig-goldbraun, innen zart-rosa sein. Damit das gelingt, braucht es vor allem Präzision. Profis beginnen damit, das Filet mit Küchengarn zu binden, damit es beim Anbraten gleichmäßig gart und seine Form behält. Bei dem kurzen, kräftigen Bratvorgang in der heißen Pfanne wird die Oberfläche versiegelt und Röstaromen entwickeln sich. So minimiert man die Gefahr, dass Fleischsäfte austreten. Im Anschluss wird das Garn entfernt, das Filet mit Dijon-Senf bestrichen, straff in Frischhaltefolie gewickelt und gut gekühlt.

Auch die Duxelles muss sorgfältig vorbereitet werden: in Etappen die Pilze in der Butter mit den Schalotten „knochentrocken“ braten,



Das Auge isst mit: Muster auf der Teigoberfläche müssen nicht sein, sorgen aber für einen Wow-Effekt.

also bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist und Röststellen entstehen. Wird Madeira oder eine andere Flüssigkeit zugegeben, muss auch diese vollständig verkochen, sodass am Ende eine streichfähige Paste entsteht. Auch nach diesem Schritt gilt: abkühlen lassen. Denn nur kalte Komponenten dürfen geschichtet werden, sonst verwandelt sich der Blätterteig im Ofen in eine Puddingkruste – und das möchte nun wirklich niemand.

NUR NICHT DURCHWEICHEN

Wärme, Fleischsaft, Senf, Pilze – all das macht Blätterteig schneller weich, als einem lieb ist. Damit die Hülle nach dem Backen knusprig

bleibt, setzen Profiköche auf eine sogenannte Barriere-Schichtung. Besonders bewährt hat sich hierfür Prosciutto, der auf Frischhaltefolie ausgelegt und straff um das gut gekühlte Filet gewickelt wird. Wer beim Rindfleisch bleiben möchte, verwendet stattdessen Bresaola.

Nach einer Kühlzeit von mindestens 30 Minuten (und maximal 8 Stunden) behält die Rolle auch ohne Folie ihre Form und lässt sich problemlos mit Blätterteig umhüllen. Noch gelingsicherer wird das Ergebnis mit hauchdünnen Crêpes zwischen

Das Londoner Wellington-Mastermind Calum Franklin verleiht seinem Filet mit einer Schicht aus platt gerolltem Babyspinat eine feine Note.



Von braunen Champignons bis zu Portobello: Für die Duxelles werden sie alle hauchfein gehackt.

Füllung und Teig – ein Trick, den Gordon Ramsay in seinem Rezept nutzt. Eine weitere bewährte Technik: ein Blatt Strudelteig auf Frischhaltefolie legen, mit Prosciutto belegen, darauf Duxelles und Fleisch verteilen, einwickeln, kühlen und schließlich in Blätterteig hüllen. Ganz gleich, welche Variante man wählt – unumgänglich ist, dass der Teigschluss beim Backen immer unten ist.

DIE KERNTemperatur ZÄHLT

Sobald das Filet im Blätterteig verpackt, vielleicht noch mit einem dekorativen Teiggitter versehen und mit Ei bestrichen ist, wandert es bei 200–220 °C ins Rohr. Wobei die Backzeit recht stark variiert: Sie hängt von der Größe des Fleischstücks, der tatsächlichen Ofentemperatur, der Kühlzeit und natürlich der gewünschten Garstufe ab. Dementsprechend kann man mit 25 bis 50 Minuten rechnen.

Verlässlicher als jede Uhr ist das Fleischthermometer. Es wird in die dickste Stelle des Filets gesteckt und zeigt, wann der perfekte Moment zum Herausnehmen gekommen ist: 35 °C für rare, 43 °C für medium-rare und 48 °C für medium. Anschließend sollte das Wellington mindestens 10 Minuten ruhen – in dieser Zeit steigt die Kerntemperatur um weitere 5 °C und das Fleisch entspannt sich, bevor es angeschnitten wird.

TIPPS VOM PROFI

Das angeblich beste Filet Wellington Englands stammt von Calum Franklin, in der Londoner Gastro-Szene besser bekannt als „pie king“. Ein Titel, den ihm Jamie Oliver vor einigen Jahren verliehen hat. Nicht nur Oliver ist großer Fan: Über 150.000 Instagram-Follower feiern seine kunstvollen Kreationen in den sozialen Netzwerken. Auch Tim Mälzer musste dieses Jahr in seiner TV-Show *Kitchen Impossible* bei ihm antreten und durfte Franklin über die Schulter schauen. Dessen Grundregeln: Das Fleisch großzügig salzen und pfeffern, dann in einer rauchend heißen Pfanne maximal 30 Sekunden rundum anbraten. Für die Duxelles verwendet er ausschließlich Champignons, die nach dem Braten auf Küchenpapier auskühlen, damit überschüssige Flüssigkeit entweicht. Auf Foie gras verzichtet er, stattdessen setzt er auf Babyspinat: zwischen zwei feuchten Geschirrtüchern zu einem Rechteck ausgebreitet, kurz in der Mikrowelle oder dem Dampfgarer gegart und anschließend mit einem Rollholz zu einer festen Platte verdichtet. Als Barriere nutzt er – genauso wie sein Kollege Gordon Ramsay – herzhafte Crêpes statt Prosciutto. Kühlzeiten lassen sich im Tiefkühler verkürzen, doch vor dem Backen sollte das Ganze laut dem Wellington-Profi unbedingt noch 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. Und auch nach dem Backen braucht man Geduld: Franklin schneidet sein Meisterstück frühestens nach 25 Minuten an.

DIE IDEALEN BEGLEITER

Klassisch begleiten Demiglace und Gemüse das Wellington. Ebenfalls beliebt sind Rotweinsauce, Rinderjus, glasierte Karotten, Rotweinschalotten, Rösterdäpfel oder Erdäpfelgratin. Wer es cremig mag, serviert Selleriepüree oder andere Wurzelgemüse-Pürees. Auch Kohlsprossen oder Fisolen harmonisieren ausgezeichnet.

ES GEHT AUCH ANDERS

Übrigens muss es nicht immer teures Rinderfilet sein. Das Gericht gibt es mittlerweile in unzähligen Variationen, etwa mit Schwein oder Wild (siehe S. 94). Besonders beliebt ist Lachs Wellington, es eignen sich aber auch andere Fische, zum Beispiel Kabeljau oder Seeteufel. Spannend: Die vegetarische und vegane Küche hat ebenfalls Alternativen hervorgebracht. Sellerie-, Rote-Rüben-, Linsen- oder Kürbis-Wellingtons sind optisch wie geschmacklich genial und die ideale Alternative, wenn bei einem Festessen Vegetarier am Tisch sitzen.



Müssen Vegetarier auf ein Wellington verzichten? Fix nicht! Der beste Beweis: GUSTOs besonders beliebtes Rezept mit Kürbis statt Filet.



Step-by-Step-Masterclass von Gordon Ramsay:
www.masterclass.com/articles/gordon-ramseys-beef-wellington-recipe



GUSTOs beliebtes Veggie-Wellington mit Kürbis:
GUSTO.at/kuerbis-wellington

Die Stimme der Region. Seit 1904.

**KLEINE
ZEITUNG**

30-Minuten-Feierabendküche

Was kommt bei den GUSTO-Redakteurinnen zu Hause auf den Tisch, wenn es schnell gehen und dabei natürlich richtig gut schmecken soll? Die folgenden sechs Rezepte aus den privaten Küchen der Redaktion sind genau richtig, wenn der Hunger groß ist, die Zeit jedoch knapp.

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

Pikante Bohnensuppe mit Wurzelgemüse



Ich liebe dieses schnelle One-Pot-Gericht, weil es sich unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Es macht lange satt, lässt sich gut vorbereiten und schmeckt aufgewärmt noch besser. Ideal für alle, die nicht zu lange in der Küche stehen, aber trotzdem nicht auf Genuss verzichten möchten.

Kerstin Grossbauer

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

250 g weiße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g Chorizo
1 Tasse Wurzelgemüse (Karotten, Pastinake, Sellerie, Petersilie)
2 rote Paprika
1 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 l Rindsuppe
400 g weiße Bohnen (gekocht)

Öl, Salz, Pfeffer

WEINTIPP 

Dazu bietet sich ein fruchtiger Zweigelt oder St. Laurent an.

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Wurzelgemüse und Paprika putzen und würfeln. Petersilie fein schneiden und für die Deko beiseitelegen.
- 2 In einem großen Topf 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb anbraten. Wurst und Gemüse zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren. Mit Suppe aufgießen und aufkochen. Bohnen zugeben, salzen und pfeffern. Suppe ca. 15 Minuten köcheln.
- 3 Anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

— Dazu passt Brot.

TIPPS

- Am zweiten Tag schmeckt die Suppe noch besser, da sie eindickt.
- Für mehr Pepp und Schärfe frisch gehackte Chili über die Suppe streuen.





Süßkartoffel-Bowl mit Hot Honey

Bunt, unkompliziert und herrlich vielseitig: Süßkartoffel kann gegen Kürbis, Rotkraut gegen eingelegte Rote Zwiebeln und das Faschierte gegen Pilze getauscht werden – je nach Vorliebe und Kübelschrankinventar.

Melisa Hadzic

2 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

1 Süßkartoffel (ca. 350 g)

2 EL Öl

¼ Rotkraut (ca. 250 g)

50 ml weißer Balsamico

50 ml Wasser

1 TL Zucker

400 g Rinderfaschiertes

1 EL Harissapaste

1 Avocado

50 g Honig

1 TL Chiliflocken

200 g Cottage Cheese

—
Salz

- 1 Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder Airfryer auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
- 2 Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden, mit 1 EL vom Öl und Salz marinieren und im Rohr oder Airfryer ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen.
- 3 Rotkraut mit einem Sparschäler oder einer Mandoline in feine Streifen schneiden, mit Balsamico, Wasser, Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen, gelegentlich umrühren.
- 4 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Faschiertes braten, bis Röststellen entstehen. Mit Harissa und Salz abschmecken.
- 5 Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Honig erwärmen, sodass er flüssig wird und Chiliflocken einrühren.
- 6 Süßkartoffeln, Rotkraut, Faschiertes, Avocado und Cottage Cheese auf zwei Bowls aufteilen und mit Hot Honey beträufeln.

WEINTIPP

Ein runder, schmelziger Roter Veltliner, z.B. vom Wagram, passt optimal.

Scharfe Ramen mit Ei und Erdnussbutter



Diese asiatische Nudelsuppe ist in den kalten Jahreszeiten mein Go-To-Essen, wenn es schnell gehen muss. Tipp: Gleich doppelt so viel machen. Die Nudeln saugen über Nacht einen großen Teil der Flüssigkeit auf. Am nächsten Tag etwas grünes Blattgemüse beim Erhitzen unterrühren – schon hat man als Variation eine ultraschnelle asiatische Nudelpfanne.

Susanne Jelinek

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

2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
1 EL Rote Currypaste
2 EL Erdnussbutter
400 ml Kokosmilch
800 ml Hühnersuppe
1 Stange Zitronengras (optional)
2 EL Fischsauce
Saft von 1 Limette
125 g Ramen-Nudeln (oder Udonnudeln)
2 Eier
1 EL Sesam (geröstet)
1 Handvoll Korianderblätter
2 TL Crispy Chiliöl (optional)

- 1 Knoblauch und Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit Currypaste, Erdnussbutter, Kokosmilch, Suppe, Zitronengras, Fischsauce und Limettensaft in einem Topf verrühren. Zum Kochen bringen, dann abdecken und Hitze auf mittlere Stärke reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen. Nudeln zugeben und in der Suppe kochen.
- 2 Währenddessen Eier wachsw weich garen: Entweder in kochendem Wasser oder im Airfryer bei 180 °C ca. 7 Minuten kochen. Herausnehmen, ca. 30 Sekunden unter kaltes Wasser halten, dann schälen und halbieren.
- 3 Suppe mit Nudeln und jeweils einem Ei in zwei Schalen anrichten. Mit Sesam, Korianderblättern und evt. Chiliöl garnieren.

WEINTIPP

Hier ist Restsüße gefragt: Probieren Sie einen halbtrockenen Rotgipfler.





Krautfleisch mit Huhn und Rahm

*Krautfleisch wird traditionell mit Schwein gekocht.
Ich bereite es lieber mit Hühnerfleisch zu. Es gart
schneller durch und macht das Gericht bekömmlicher.*

Kerstin Grossbauer

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

400 g Hühnerbrustfilets
1 kleine weiße Zwiebel
1 roter Paprika
3 EL Paprikapulver (*edelsüß*)
1 l Wasser
500 g Sauerkraut
1 TL Kümmel (*ganz*)
100 g Sauerrahm
½ EL glattes Mehl

TOPPING

1 EL Crème fraîche
1 EL Sauerrahm
1 EL Schnittlauch (*fein geschnitten*)

Salz, Pfeffer, Öl

- 1 Hühnerfleisch salzen, pfeffern und klein schneiden. Zwiebel schälen, Paprika putzen, beides fein würfeln.
- 2 In einem Topf 3 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin goldgelb anbraten. Fleisch und Paprika zugeben und 5 Minuten mitbraten. Paprikapulver einrühren, kurz anschwitzen und mit Wasser ablöschen. Alles ca. 15 Minuten köcheln. Sauerkraut ausdrücken, zum Fleisch geben und 5 Minuten mitköcheln. Kümmel zugeben.
- 3 Sauerrahm mit Mehl verquirlen und zügig in das Krautfleisch rühren. Krautfleisch einige Minuten weiter erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Für das Topping Crème fraîche mit Rahm verrühren. Krautfleisch anrichten und mit dem Topping und Schnittlauch garniert servieren.

TIPPS

- Paprikapulver nur kurz anschwitzen, da es sonst bitter wird.
- Krautfleisch lässt sich wunderbar einfrieren.

WEINTIPP

Eine tolle Kombi entsteht mit einem weißen Leithaberg DAC.

ICH BIN
DEIN
ANKER
WENN DICH BIO
WACHHÄLT.



BIO FAIRTRADE
KAFFEEBOHNEN



Paradeisersuppe mit Pesto-Croûtons und Büffelmozzarella

Darf ich vorstellen: die unangefochtene Lieblingssuppe meiner Familie mit maximalem Wohlfühlfaktor! Mit passierten Paradeisern und einem Klecks Pesto aus dem Glas ist sie blitzschnell gekocht und garantiert das ganze Jahr über vollmundigen Paradeisergeschmack.

Melisa Hadzic

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 30 Minuten

2 dicke Scheiben Sauerteigbrot

2 EL Pesto Genovese

1 Zwiebel

2 Karotten

1 mittlerer Erdapfel

2 Knoblauchzehen

1 geh. EL Tomatenmark

700 ml passierte Paradeiser

100 ml Wasser

1 Gemüsesuppenwürfel

75 ml Schlagobers

1 Büffelmozzarella

1 Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder Airfryer auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.

2 Brot in große Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl und der Hälfte vom Pesto vermischen. Im Rohr oder Airfryer 8–10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, beiseitestellen.

3 Währenddessen Zwiebel, Karotten, Erdapfel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse einige Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten. Passierte Paradeiser, Wasser und Suppenwürfel zugeben und 15 Minuten zugedeckt köcheln, gelegentlich umrühren.

4 Wenn das Gemüse weich ist, Obers zugießen und Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Suppe mit Croûtons, Büffelmozzarella, restlichem Pesto und Basilikum servieren.

TIPP

Je kleiner das Gemüse geschnitten wird, desto schneller ist die Suppe fertig.

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Basilikum





Miso-Fisch auf Reis mit Jungzwiebelsalat

Die Inspiration für dieses Gericht war der berühmte Black Miso Cod aus dem Nobu. Ich habe den Zuckeranteil reduziert und verwende am liebsten Miso aus heimischen Zutaten. Statt des Jungzwiebelsalats kombiniere ich auch gerne gebratenes grünes Blattgemüse, Brokkoli in jeder erdenklichen Form, Algen- oder Karottensalat dazu.

Susanne Jelinek

4 Portionen

ZUBEREITUNG:

ca. 25 Minuten

280 g Rundkornreis

60 ml Mirin

60 ml Sake

(alternativ mehr Mirin)

60 g braunes Miso (siehe Tipp)

60 g brauner Zucker

1 kg festfleischiger Fisch

(z.B. Heilbutt, Kabeljau, Lachs)

1 Bund Jungzwiebeln

2 EL Sojasauce

2 EL Reissessig

2 EL Sesamöl

1 EL Sesam

(plus mehr zum Bestreuen)

Salz

- 1 Backrohr auf Grillfunktion stellen und aufheizen. Reis laut Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Mirin, Sake, Miso und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen und verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fisch portionieren und in einer kleinen Auflaufform mit der Miso-Marinade übergießen. Auf einem Backblech etwa 10 cm unter dem Grill positionieren und so lange grillen, bis die Marinade leicht brodelet, der Fisch gar, aber innen noch leicht glasig ist und die Oberseite des Fisches Röststellen aufweist. Dies kann je nach Dicke des Fisches 6 bis etwa 10 Minuten dauern.
- 3 Währenddessen den grünen Teil der Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden (weiße Teile anderweitig verwenden). Sojasauce, Reissessig, Sesamöl und Sesam verrühren und über die Jungzwiebeln gießen.
- 4 Fisch auf Reis und Salat anrichten, übrige Marinade darüber träufeln. Mit Sesam bestreuen.

TIPPS

- Wer schon am Morgen oder Vorabend weiß, dass er dieses Gericht zubereiten möchte, kann den Fisch mit der Miso-Marinade übergießen, abdecken und bis zur Zubereitung im Kühlschrank ziehen lassen.
- Ich verwende für dieses Gericht gerne heimisches Miso, etwa aus Kürbiskernen, Sojabohnen oder Reis.

WEINTIPP

Eine weiße Spätlese aus dem Burgenland passt optimal.

Restaurant *küche*

Zur Herknerin





Beim Essengehen stellt sich stets die Frage: Was ist das Beste auf der Karte und muss unbedingt bestellt werden? Wir liefern darauf die Antwort und entlocken Gastronominnen und Gastro-nomen als Gustostückerl das Rezept für jenes Gericht, das bei ihren Gästen besonders beliebt ist. Dieses Mal: die legendären Sarma von Stefanie Herkner im Kult-Wirtshaus „Zur Herknerin“.

Rezept: Stefanie Herkner
Text: Susanne Jelinek

Fotos: Olivia Wimmer / Brandstätter Verlag

Aufmerksame GUSTO-Leserinnen und -Leser wissen es bereits: Das Wiener Wirtshaus *Zur Herknerin* gehört zu den absoluten Favoriten der GUSTO-Redaktion. Was einerseits an der charmanten, detailverliebt dekorierten Räumlichkeit (einem ehemaligen Installationsgeschäft, wie man noch an der Außenfassade erkennen kann) liegt, andererseits an der köstlichen Hausmannskost, die sich auf der kleinen, stets handgeschriebenen Speisekarte tummelt. Nicht zu vergessen: Mitschuld ist auch Wirtin Stefanie Herkner, die man getrost als einzigartig bezeichnen kann. Ihr pointierter Humor, die genauso direkte wie warmherzige Art, mit der sie sich um ihre Gäste kümmert – allein dafür kommen die unzähligen Stammgäste immer wieder. Wobei da



teilen kann, und dann gleich mehrere Gerichte, zum Beispiel die fantastische Grießnockerlsuppe oder die legendären Spinatknödel bestellen. Auch wenn wir hier so gar nicht von klassischem Sharing-Essen sprechen: Es wäre zu schade, sich für eine einzige Speise entscheiden zu müssen. Was viele übrigens (noch) nicht wissen: Das Wirtshaus samt Team kann man auch

Ob beim Knödelseminar oder wenn man das Wirtshaus für einen besonderen Abend mietet: Wer hier als Gast kommt, geht meist als (sehr satter) Freund nach Hause – und kehrt immer wieder zurück.

natürlich auch die berühmten Sarma wären, die Herkners Mama Sarika gekonnt zubereitet. Hut ab vor allen, die es schaffen, den serbischen Krautrouladen zu widerstehen und mal etwas anderes zu bestellen! Tipp der GUSTO-Redaktion: mit Begleitung hingehen, die gut

exklusiv mieten, etwa wenn man in einer geschlossenen Runde den gefeierten Herknerin-Tafelspitz verspeisen möchte. Und dann wären natürlich noch die empfehlenswerten Knödelseminare, bei denen die Wirtin höchstpersönlich ihre kulinarischen Geheimnisse teilt.

Zur Herknerin
Wiedner Hauptstraße 36, 1040 Wien
Donnerstag und Freitag, 18–23 Uhr
Weitere ergänzende Öffnungsabende
im Online-Reservierungssystem
zurherknerin.at



Sarma

Serbische

Krautrouladen

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten schälen und grob reiben. Speck fein würfeln. Reis in einem Sieb gut waschen, bis das herauslaufende Wasser klar bleibt.
- 2 Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun anschwitzen. Knoblauch und Karotten dazugeben und kurz mitdünsten. Paprikapulver hinzufügen und einige Sekunden anrösten.
- 3 Faschiertes und Speck dazugeben, mit ca. 500 ml Wasser aufgießen und den Reis hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen, gut verrühren, dann ohne Deckel 10 Minuten dünsten, sodass der Reis noch bissfest ist. Anschließend auskühlen lassen, die Lorbeerblätter entfernen.
- 4 Das Sarmakraut in einzelne Blätter teilen und je nach Größe mit 2–3 EL der Fleisch-Reis-Masse belegen. Die Seiten einschlagen und Krautrollen formen.
- 5 Einen großen Topf mit übriggebliebenen kleinen Sarmakraut-Blättern auslegen. Die Rollen eng nebeneinander in den Topf setzen. $\frac{3}{4}$ hoch Wasser oder Gemüsefond angießen und einmal aufkochen lassen. Die Krautrollen mit geschlossenem Deckel 30–40 Minuten leicht köchelnd garen lassen.

— Dazu serviert Stefanie Herkner Petersilerdäpfel und Sauerrahm.

4 Portionen

TIPPS

- Aus übriggebliebenen kleinen Sarmablättern macht Herkner gerne eine Suppe, z.B. eine serbische Krautsuppe.
- Sarmakraut ähnelt Sauerkraut, wird jedoch als ganzer Kopf in Salz eingelegt und nicht geschnitten. In der Salzlake gärt das Kraut. Sie können fertig gegartes Sarmakraut im gut sortierten Handel, auf vielen Märkten oder online kaufen, aber auch selbst Flachkraut fermentieren. Ersatzweise (aber nicht ganz authentisch) könnten Sie das Kraut in Salzwasser weichkochen.

- 200 g Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 5 Karotten
- 45 g geräucherter Speck
- 100 g Reis
- 2 EL Sonnenblumenöl zum Anschwitzen
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 kg gemischtes Faschiertes
- 1–2 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Köpfe Sarmakraut (siehe Tipps)
- Gemüsefond (zum Aufgießen, optional)

Das Sarma-Rezept ist ursprünglich in Stefanie Herkners Bestseller „Wiener Küche mit Herz“ erschienen. Darin finden sich auch viele weitere Originalrezepte. **Brandstätter, € 36,-**





Signature Dish



VERWURZELT IN TIROL

Viktoria Fahringer ist Österreichs jüngste Haubenköchin und trägt mit ihren kulinarischen Projekten vom Familienbetrieb über Kochbuch bis zur Online-Kochschule die moderne Tiroler Küche in die Welt hinaus. Mit GUSTO hat sie über neue Projekte, ihre Einstellung zur Haubenküche und ihre Kindheit als Gasthauskind gesprochen.

Rezepte: Viktoria Fahringer Fotos: Oliver Hörzinger / SolidShot Interview: Susanne Jelinek

Sie haben mit 20 Jahren den elterlichen Betrieb – das Restaurant und Hotel „Tiroler Hof“ in Kufstein – übernommen und mit 21 Jahren eine Haube erkocht, mittlerweile eine zweite, wurden somit Österreichs jüngste Haubenköchin. Woher kommt Ihr Antrieb?

Ich vergleiche mich gerne mit Kindern, die am Bauernhof aufwachsen, mit 6 Jahren illegalerweise einen Traktor fahren, mit 8 Jahren im Kuhstall mitarbeiten und am liebsten rund um den Komposthaufen spielen. Meine Eltern haben den Betrieb 2005 gekauft und ich war von Anfang an bei allem dabei, habe etwa von klein auf Tischdecken gebügelt, um mir meine Nintendo DS zusammenzusparen. Das war kein Muss, es hat mir Spaß gemacht – ein schöner Zufall. Der Betrieb war für mich ein Riesenspielplatz. Meine Eltern haben unheimlich viel gearbeitet, aber mein Glück war eben, dass sie quasi in unserem Zuhause gearbeitet haben und ich mitlaufen konnte. Irgendwann habe ich am Wochenende angefangen, in der Küche auszuhelfen. Und dann hat eines das andere ergeben.



Was hat Sie an der Haubenküche gereizt?

Es hat immer geheißen, für Hauben müsste man erst ins Ausland, um zu lernen und gesehen zu werden, bräuchte jemanden, der einen fördert, müsste mit Kaviar, Trüffel und Rinderfilet kochen. Ich mag diese Zutaten, aber ich wollte meinen Fokus mehr auf originale Tiroler Lebensmittel setzen, weil die Region so viel hergibt. Mein Zugang ist, etwa einen fetten, schweren Bergkäse elegant und überraschend in Szene zu setzen und zum Highlight zu machen. Und ja, ich habe während meiner Ausbildung zwar auch an der Côte d'Azur und in einem 2-Sterne-Restaurant in Hamburg gearbeitet, aber mir war klar, dass ich lieber bald den Betrieb zu Hause übernehmen möchte. Mit den Hauben hat es trotzdem geklappt, es wäre für mich aber auch kein Problem gewesen, wenn das anders gewesen wäre. Ich bin stolz auf die Hauben, empfinde

sie aber nicht als etwas, das mir Druck macht, sondern als Motivation für meine kulinarische Welt.

In Ihrem Buch zeigen Sie diese Welt, wobei der Anteil des Traditionellen und Bodenständigen überwiegt. Spiegelt das Ihr reales Leben wider?

Bei einem Buch ist man leicht verleitet, alles zeigen zu wollen, was man kann. Aber darum ging es mir nicht. Ich habe ja die Hauben, ich habe die Auszeichnung als Köchin des Jahres – diese Errungenschaften nimmt mir niemand weg. Ich will lieber, dass die Menschen, die das Buch kaufen, auch wirklich damit kochen. Kochen soll Freude machen, nicht einschüchtern. Bei vielen traditionelleren Rezepten ist einfach mein persönlicher Twist drinnen. Ich verwende zum Beispiel bei meiner Kalbsbrustsülz (S. 50) keine Gelatine, weil ich das stark Sülzige nicht mag. Das Fleisch hat genug Kollagen, um sich beim Kühlen zu verbinden, das reicht. Manche Dinge setze ich einfach anders und vielleicht moderner um, das ist für viele spannend.

Kochen soll Freude machen, nicht einschüchtern. Das möchte ich mit meinem Buch vermitteln.

Sie sind für Ihr Buch quer durch Tirol gereist, haben Produzenten besucht und Ihre Heimat neu kennengelernt. Hat sich dadurch Ihr Blickwinkel verändert?

Ich habe mit 11 Jahren begonnen zu kochen, bin in Kufstein stark verwurzelt. Aber diese Reise hat nochmal viel bewegt. Ich fühle mich noch stärker mit meiner Heimat verbunden. Und es hat mich darin bestätigt, dass man sich mit Kulinarik seine eigene Welt schaffen kann. Egal, wo ich gerade bin, ob in Amerika oder Tirol: Durch die Gerichte, die ich koche, kann ich mir Ruhezonen schaffen, kann meine eigene Welt verändern. Das ist eine der zauberhaften Seiten am Kochen.

Was bringen die nächsten Monate in Ihrem Leben?

Parallel zum Buch-Launch gibt es mehrere Kinopremieren, weil es einen Film zu *Meine Tiroler Welt* gibt, den man auch auf ServusTV sehen kann (3. Oktober, 21:15). Und ich konzentriere mich gerade stark auf meine Youtube-Kochshow *Hey Viktoria* (@Viktoria.Fahringer), für die wir laufend neue Videos produzieren, und meine Kochschule.

GUSTO-Empfehlung

Rezepte und Einblicke in das kulinarische Universum von Viktoria Fahringer. „Meine Tiroler Welt“ ist ab 1. Oktober erhältlich.

Brandstätter Verlag, € 36,-



KALBSBRUSTSULZ

Ein richtiger Almjausen-Klassiker, der im Wirtsbaus der Familie Fabringer sehr beliebt war.

4 Jausenportionen

ARBEITSZEIT:

2 Stunden

KOCHZEIT:

1 Std. 45 Minuten

GARSUD

1 TL Salz

2 TL Kümmel

1 EL Piment

1 EL Wacholder

½ TL Pfefferkörner

5 Lorbeerblätter

500 g Kalbsbrust

(oder ein anderes kollagenreiches

Fleischstück, z.B. Stelze)

EINGEKOCHTE

SENFKÖRNER („Senfkorn-Kaviar“)

100 g gelbe Senfkörner

100 g Apfelsaft

50 g Apfelessig

1 Prise Salz

GARNITUR

Perlzwiebeln

Pflücksalat

Salatmarinade nach Wunsch

Salz, Pfeffer, Muskat

TAG 1

- 1 In einem passenden Topf die Gewürze für den Garsud trocken rösten (ohne Öl). Wasser angießen, den Topf bis zur Hälfte füllen. Das Fleisch einlegen und einen Deckel auf den Topf setzen. Das Fleisch bei geringer Stufe mehrere Stunden garen. Das Ziel ist, durch das schonende Garverfahren das tierische Kollagen zu lösen. Ist das Fleisch so zart und weich, dass es sich von Hand zerzupfen lässt, ist die Brust gar.
- 2 Brust aus dem Topf heben und kurz überkühlen lassen. Noch warm zerzupfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in eine Kastenform drücken, mit Gewichten beschweren und mindestens 24 Stunden kalt stellen.
- 3 Für den Senfkorn-Kaviar alle Zutaten miteinander aufkochen, heiß in ein Glas füllen und erkalten lassen.

TAG 2

Nach dem vollständigen Auskühlen ist die Sulzmasse sehr, sehr fest. So fest, dass sie sich ohne Probleme in dünne Scheiben schneiden lässt. Zum Garnieren Perlzwiebeln halbieren und den Pflücksalat marinieren, mit der Sulz anrichten. Etwas Senfkorn-Kaviar darauf verteilen.



Senfkorn-Kaviar und 4 weitere Geschmacksbooster
in Viktoria Fähringers Online-Kochshow:
<https://youtu.be/eepAggcwgOY>





KARTOFFEL-MILLEFEUILLE

Die kalorienärmere und vegane Antwort auf Kartoffelgratin, das klassischerweise mit Rahm und Eiern gemacht wird. Kartoffel-Millefeuille besticht durch die „tausenden“ knusprigen Schichten von übereinander gestapelten Kartoffelscheiben.

4 Portionen

ARBEITSZEIT: 25 Minuten

KOCHZEIT: 1 Stunde

1 kg festkochende Kartoffeln
100 g pflanzliche Butter oder
Olivenöl
2 EL Speisestärke
(z.B. Maisstärke)

*Salz, Pfeffer, Kümmel, Knoblauch,
Muskat, Kräuter (optional; etwa
Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano)*

- 1** Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit restlichen Zutaten und Gewürzen vorsichtig vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Heißluft 1 Stunde backen.
- 2** Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig flach drücken (dafür kann man einen Löffel nehmen oder eine Tasse). Vollständig erkalten lassen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 3** Durch die Kälte bindet die Stärke der Kartoffeln die gesamte Masse und das Millefeuille lässt sich in saubere Stücke schneiden. Portionieren und vor dem Servieren im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 Grad Heißluft 15–25 Minuten goldbraun backen.

TIPPS

- Dies ist der perfekte Solo-Star mit Dips, aber auch eine tolle Beilage, etwa zu Tatar oder einem Braten.
- Junge, sauber gewaschene Kartoffeln können auch ungeschält verwendet werden.

LAMMLAIBCHEN AUF GLASIERTEN KAROTTEN UND KARTOFFELPÜREE

Nicht nur Rind- und Schweinefleisch machen als Laibchen viel her. Lammfleisch hat ein zartes Aroma und ist supersaftig: beste Voraussetzungen für köstliche Laibchen.

4 Portionen (ca. 12 Laibchen)

ARBEITSZEIT:

1 Std. 15 Minuten

KOCHZEIT:

35 Minuten

LAMMLAIBCHEN

80 g Knödelbrot
200 g Milch (kalt)
50 g Zwiebeln (gehackt)
40 g Butter
500 g Lammfaschiertes
1–2 EL Kapern (gehackt)
2 EL Essiggurkerl (gehackt)
1 Ei (M)
1 EL grober Senf
1 EL Petersilie (gehackt)
1 EL Schnittlauch (gehackt)

TIPP

Wieso die Laibchen kalt stellen? Kalte, geformte Laibchen lassen sich leichter braten, da sie nicht so schnell zerfallen.

GLASIERTE KAROTTEN

500 g Karotten
(längs dünn geschnitten)
1 TL Honig

KARTOFFELPÜREE

1 kg Kartoffeln
(gekocht, geschält, noch warm)
200 g Milch (warm)
50 g Butter (geschmolzen)

GARNITUR

Jungzwiebelgrün
Majoran

Salz, Pfeffer, Muskat, Öl oder Butterschmalz zum Braten, Butter zum Schwenken, Majoran (gerebelt)

- 1 Für die Laibchen Knödelbrot in der kalten Milch 15 Minuten quellen lassen, das sorgt für besonders lockere Laibchen. Die Zwiebeln in der Butter glasig anbraten. Das Lammfaschierte mit allen anderen Zutaten für die Laibchen gut vermischen und gekühlt 30 Minuten rasten lassen.
- 2 Aus der Masse Laibchen von ca. 80 g formen und erneut kaltstellen, während das Püree und die Karotten zubereitet werden.
- 3 Für das Püree Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Nach und nach Milch, Butter, Salz, Pfeffer und wenig Muskat hinzufügen und (nicht zu heftig)iterrühren. Vorsichtig erhitzen, ab und an umrühren.
- 4 Karotten in etwas Salzwasser bissfest garen. Kurz vor dem Servieren in etwas Butter schwenken und mit Majoran, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
- 5 Zum Braten der Laibchen eine große Pfanne mit etwas Öl oder Butterschmalz erhitzen und die Laibchen bei mittlerer Hitze darin langsam goldbraun braten.
- 6 Laibchen mit den Karotten auf Kartoffelpüree anrichten. Mit schräg geschnittenem Jungzwiebelgrün und Majoran garnieren.





TOPFEN-RAHM-STRUDEL

Dieser Strudel ist so saftig und schmeckt fast gemein leicht, sodass man gern mehr als ein Stück verspeist.

6–8 Portionen

ARBEITSZEIT:

30 Minuten

KOCHZEIT:

40 Minuten

Für 1 Kastenform

ca. 25 x 11 cm

STRUDELTEIG

150 g glattes Mehl

(plus Mehl zum Arbeiten)

2 EL Pflanzenöl

(geschmacksneutral)

75 g Wasser (warm)

1 Prise Salz

TOPFEN-RAHM-FÜLLUNG

250 g Topfen (20 %)

Mark von 1 Vanilleschote

(alternativ ½ TL Vanille,
gemahlen, oder 1 TL Vanillezucker)

1 Schuss Rum

70 g Kristallzucker

3 EL Rahm

1 Ei (M)

1 EL Speisestärke

Abrieb von 1 Zitrone

ZUM BESTREICHEN

1 verquirltes Ei (M)

Pflanzenöl

- 1 Für den Teig alle Zutaten mit dem Knethaken verkneten und anschließend rund schleifen: Aus dem Teig 6–8 Kugeln, die gut in die Handinnenfläche passen, formen. Die Kugeln über die Arbeitsfläche rollen (= schleifen), bis sie ganz glatt und weich werden. Das Schleifen ist wichtig, damit der Teig gut dehn- und formbar wird.
- 2 Teigkugeln ringsum mit Pflanzenöl einfetten und in eine Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ein Küchentuch darüberlegen. Etwa 30 Minuten an einem warmen Ort rasten lassen.
- 3 Währenddessen alle Zutaten für die Füllung gut verrühren. Teigkugeln dünn ausrollen und anschließend mit den Fingern ausziehen (so groß, dass die Teige jeweils rechts und links überstehen, wenn man sie in die Form legt). Klassisch macht man das mit einem bemehlten Strudeltuch. Ein Trick, den Viktoria Fahringer gerne weitergibt, ist, die Arbeitsfläche einzufetten und den Teig darauf dünn auszuziehen.
- 4 Strudelteige nebeneinander in eine eingefettete bzw. mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen, darauf achten, dass sie links und rechts etwas überstehen. Vorsichtig die Topfenmasse einfüllen. Die Teigränder über der Füllung zur Mitte hin einklappen. Anschließend Strudel mit dem verquirlten Ei bestreichen. Im auf 170 °C Umluft vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

INFO

Viktoria Fahringer backt ihren Strudel in 6–8 einzelnen Stücken. Wer den Strudel im Ganzen backen möchte, schleift den Teig stattdessen zu einer großen Kugel.



Foto: © Shutterstock



MIT SICHERHEIT MEHR VOM LEBEN

Mit der Generali als Partnerin an Ihrer Seite

Ein gedeckter Tisch, gemeinsames Kochen, Alltag miteinander – diese Momente schenken Wärme und Zusammenhalt. Damit sie unbeschwert bleiben, braucht es Sicherheit und Vertrauen. Genau hier ist Generali an Ihrer Seite – mit Vorsorgeangeboten, die Schutz und Freiheit verbinden.

Die Zeit ist dein Freund – je früher, desto besser

Altersvorsorge wirkt oft fern. Doch gerade in jungen Jahren oder bei Familiengründung ist der richtige Moment, die Basis für morgen zu legen. Schon kleine monatliche Beiträge können langfristig eine solide Grundlage schaffen. Mit dem Generali LifePlan sichern Sie sich diese Chance – er verbindet Sicherheit mit Flexibilität und unterstützt Sie in jeder Lebenslage.

Vorsorge schenken für Kinder und Enkel

Eltern und Großeltern möchten nicht nur Zeit, sondern auch Sicherheit geben. Mit dem Generali LifePlan können Sie für Kinder, Enkel oder Patenkinder einen Startpolder aufbauen – für Ausbildung, Studium, das erste Auto oder die eigene Altersvorsorge.

Der Prämienschutzschirm bietet Sicherheit, wenn es darauf ankommt

Sollte Ihnen als Versorger etwas zustoßen, übernimmt die Generali die Prämienzahlung und stellt so sicher, dass das Vorsorgeziel erreicht wird. Nach Ablauf kann der Vertrag an die Kinder übertragen werden, sodass sie eigenständig weiter ansparen und ihre finanzielle Basis ausbauen können.

Ein starker Partner für jede Lebenslage

Ob Familiengründung, Ausbildung der Kinder oder die eigene Pension – der Generali LifePlan begleitet Sie Schritt für Schritt. Für bald, später, zwischendurch und im Alter. Egal, ob Ihr Leben nach Plan läuft oder nicht. Mit Generali wählen Sie Sicherheit, Flexibilität – und ein Lächeln, das auch in Zukunft sorgenfrei bleibt.

IHRE VORTEILE MIT DEM GENERALI LIFEPLAN

Der LifePlan passt sich an Ihre Bedürfnisse und Lebensphasen an – ob für Kapitalaufbau, Pensionsvorsorge oder als Startkapital für Kinder:

- **Hohe Flexibilität:** Veranlagung anpassen oder zwischen klassischer und fondsorientierter Anlage wechseln.
- **Für besondere Lebensphasen:** Prämienpause in der Karenz oder Erhöhungen bei Anlässen wie Geburt oder Heirat.
- **Liquidität trotz Vorsorge:** Bei Bedarf sind Teil auszahlungen möglich.*
- **Ablaufmanagement:** Automatische Umschichtung reduziert Kursrisiken zum Vertragsende.
- **Nachhaltige Geldanlage:** Breite Auswahl an Fonds mit Fokus auf Umwelt und Verantwortung.
- **Erweiterter Schutz:** Optionaler Ablebensschutz für zusätzliche Absicherung.

* Teil auszahlungen verringern das vorhandene Vermögen und somit auch den Erlebenswert.

KENNEN SIE SCHON ...



Rund um den Globus wartet unendlich viel kulinarische Inspiration – vieles davon hierzulande noch kaum bekannt. Wir stellen Gerichte vor, die Sie für sich entdecken sollten. Dieses Mal: Schwedens klebrig-weicher Schokokuchen Kladdkaka.

Rezept: Charlotte Cerny Text: Susanne Jelinek



Außen knusprig, innen saftig-klebrig: Schwedens Äquivalent zum Brownie ist so beliebt, dass er einen eigenen Tag hat. Am 7. November wird landesweit Kladdkakans Dag zelebriert.

Schokokuchen gibt es ohne Ende, aber wie viele von ihnen haben schon einen eigenen Tag, an dem sie gefeiert werden? Kladdkaka gehört in Schweden einfach dazu – nicht nur am 7. November. Dass der flache Kuchen gar so beliebt ist, liegt an seiner gefälligen Konsistenz, Kombinierfähigkeit und Wandelbarkeit. So kann man ihn etwa einfach ohne Mehl zubereiten (ideal für Menschen, die sich glutenfrei ernähren). Zudem schmeckt er pur genauso gut wie mit einer Kugel Eis oder einem Schlagobershäubchen. Besonders spannend: Kladdkaka wird gerne mit Lakritze aromatisiert. Ob Pulver, Sirup oder gar klein gehackte Lakritzstücke ist Geschmackssache – einfach ein wenig des verwendeten Kaffees mit Lakritze ersetzen, schon bekommt der Kuchen einen einzigartigen, charakteristischen Twist.

Richtig gut gelungen ist der Kladdkaka, wenn er auf der Oberfläche leicht knusprig ist – es sollte knacken, wenn man ihn anschneidet – und innen schön saftig und klebrig, einem Brownie ähnlich. Dafür zahlt es sich aus, ein wenig zu experimentieren. Je nach Größe der verwendeten Backform, individuellen Stärke des Backrohrs und persönlicher Vorliebe in Sachen Klebrigkeit des Teigs kann er auch schon nach 20 Minuten fertig sein – am besten, Sie backen ihn ein paar Mal, um Ihren Sweetspot zu finden. Bis 7. November ist ja noch Zeit.

KLADDKAKA

6 Portionen

ZUBEREITUNG: 1 Stunde

250 g Butter
250 g Kuvertüre (75 %)
4 Eier (Größe Medium)
180 g Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
100 ml Espresso

Butter, Mehl (optional), Staubzucker

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchenform (22 x 22 cm) mit Butter ausstreichen und mit Mehl (für eine glutenfreie Variante weglassen) stauben.
- 2 Butter und Kuvertüre schmelzen. Eier und Zuckersorten ca. 5 Minuten cremig mixen. Kuvertüremix untermischen. Espresso einrühren.
- 3 In die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30–35 Minuten backen. Der Kuchen sollte außen leicht knusprig und innen noch cremig sein. Herausnehmen und überkühlen lassen.
- 4 Kuchen leicht mit Staubzucker bestreuen.

TIPPS

- Wer den Geschmack von Lakritze liebt, fügt etwas weniger Espresso hinzu und rührt stattdessen 1 bis 2 TL feines Lakritzpulver in den Teig.
- Am Tisch sind auch Menschen, die mit Lakritze wenig anfangen können? Kuchen ohne Lakritzpulver zubereiten, mit Schlagobers servieren und – wer mag – das Obers mit Lakritzsirup beträufeln.



1 X HAFERFLOCKEN, VIER IDEEN

Wir zeigen, wie abwechslungsreich man eine Zutat des Vorrats unterschiedlichsten Bedürfnissen und Anlässen entsprechend verwenden kann: vom herbstlichen Kürbisflammkuchen bis zum köstlichen Proteinbrot. Dieses Mal im Fokus: wunderbar wandelbare und gesunde Haferflocken.

Rezepte: Kerstin Grossbauer, Melisa Hadzic Fotos: Dieter Brasch

Foto: iStockphoto.com

Es ist der Klassiker schlechthin: Irgendwann hatte man beschlossen, künftig immer Porridge zu frühstücken, weil es so gesund und ausgiebig ist. Nach und nach wurde aus „täglich“ ein „ab und zu“, und nun steht es im Vorratsschrank herum: ein Sackerl mit Haferflocken. Viel zu schade, finden wir! Denn die flachgedrückten Haferkörner haben einiges drauf – viel mehr als nur Frühstücksbrei und Müsli. Je nach Grad der Vermahlung kann man sie in eine Panier einarbeiten, als Reisersatz im Risotto verwenden, wunderbare Cookies damit backen, Overnight Oats zubereiten oder

sie auch in einen Pancake-Teig rühren. Den Ideen sind fast keine Grenzen gesetzt. Warum man dies tun sollte? Haferflocken sind eben tatsächlich ungemein gesund.

Nussiger Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe: Haferflocken haben es drauf.

Wer das Ballaststoffwunder zu sich nimmt, sorgt etwa dafür, dass der Blutzucker nicht rasant ansteigt – Heißhungerattacken bleiben aus. Regelmäßiger Verzehr kann

zudem den Cholesterinspiegel senken. Inspiriert hat uns zu dieser Geschichte übrigens Kochbuchautorin und Ernährungstrainerin Eva Kamper-Grachegg, deren Buch „Mei liabste Speis!“ wir im September-GUSTO vorgestellt haben. Sie schwört auf Haferflocken und liefert in ihrem Buch zahlreiche Rezepte, die deren Wandelbarkeit zeigen. Eine ihrer liebsten Zubereitungsformen: als Haferflockensuppe mit Gemüse und Ei. „Sie schenkt Energie und wärmt an so manch düsterem Tag – körperlich wie seelisch.“ Vier weitere Ideen finden Sie auf den folgenden Seiten.

HAFERFLOCKEN-FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS

6 Stück

ZUBEREITUNG: ca. 45 Minuten

200 g Haferflocken (*Feinblatt*)
175 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Sauerrahm
2 EL Crème fraîche

TOPPING

100 g Hokkaido
50 g rote Zwiebeln (*geschält*)
100 g Feta
1 Handvoll Rucola

Salz, Pfeffer

- 1 Haferflocken mit dem Kutter fein mahlen und mit Wasser, Öl, Backpulver und Salz zu einem Teig vermischen.
- 2 Sauerrahm mit Crème fraîche vermischen, salzen und pfeffern.
- 3 Rohr auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis in sehr feine Streifen, Zwiebeln in Ringe schneiden.
- 4 Teig 3 bis 4 mm dick auf das Blech streichen, Creme darauf verteilen, mit Kürbis und Zwiebeln belegen und mit Feta bestreuen. Flammkuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen, bis der Schafkäse leicht bräunt.
- 5 Flammkuchen herausnehmen und mit Rucola garniert servieren.



TIPP

Kürbis und Zwiebeln lassen sich mit einer Mandoline besonders fein und gleichmäßig dünn schneiden.



HAFERFLOCKEN-PALATSCHINKEN

8 Stück **ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

200 g Haferflocken (*Feinblatt*)

1 TL Backpulver

2 mittlere Eier

100 g Joghurt

275 ml Milch

1 TL Kristallzucker

1 Prise Salz

1 Haferflocken mit einem Kutter fein mahlen, bis Hafermehl entstanden ist. Backpulver unterrühren. Restliche Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig rühren.

2 Wenig Öl in einer Pfanne (Ø 20 cm) erhitzen. Einen mittleren Schöpfer Teig eingießen und gleichmäßig verlaufen lassen. Palatschinke beidseitig backen. Aus dem Teig 7 weitere Palatschinken backen.

TIPP

— Der Teig ist etwas dickflüssiger als klassischer Palatschinkenteig, nach dem Backen werden die Palatschinken jedoch wieder etwas dünner.

HAFERFLOCKEN-KÜRBISLAIBCHEN MIT SALAT

4 Portionen (12 Stück) **ZUBEREITUNG:** ca. 1 Stunde

LAIBCHEN

200 g Haferflocken (*Feinblatt*)
350 ml Gemüsesuppe
70 g weiße Zwiebeln
120 g Hokkaido
(*geschält, geraspelt*)
1 mittleres Ei

JOGHURTDIP

200 g griechisches
Joghurt
1 Spritzer
Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Öl

SALAT UND DRESSING

150 g Blattsalat
1 Handvoll Walnüsse (*gehackt*)
100 g rote Trauben
2 EL Walnussöl
2 EL weißer Balsamico
1 EL Honig

- 1 Haferflocken in eine Schüssel geben, mit Suppe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Öl anbraten. Zwiebeln, Kürbis und Ei zu den Haferflocken geben. Masse salzen und pfeffern und verrühren.
- 3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Haferflockenmasse 12 Laibchen formen (1 gehäufter EL = 1 Laibchen). Laibchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- 4 Salat mit Walnüssen und Trauben vermengen. Öl, Balsamico, Honig, 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer mit der Gabel verquirlen. Dressing mit dem Salat vermischen.
- 5 Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft abschmecken, salzen und pfeffern. Laibchen mit Salat und Dip servieren.

TIPP

Die Laibchen schmecken auch mit Karotten oder Zucchini wunderbar.





HAFERFLOCKEN-PROTEINBROT

1 Brot **ZUBEREITUNG:** ca. 1 ¼ Stunden

200 g Haferflocken (*Feinblatt*)
500 g Magertopfen
5 mittlere Eier
1 Pkg. Backpulver
4 EL Chiasamen
100 g Leinsamen (*geschrotet*)
1 ½ TL Salz

DEKO

4 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Leinsamen (*geschrotet*)

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Inhalt ca. 1,5 l) mit Backpapier auskleiden.
- 2 Haferflocken im Kutter fein mahlen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermischen. Teig in die Form füllen, mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde backen.
- 3 Herausnehmen und auskühlen lassen.

TIPPS

- Das Brot schmeckt frisch wunderbar mit Butter und Schnittlauch.
- Es ist auch tiefkühltauglich: Vor dem Einfrieren in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren. Bei Bedarf auf einem Küchentuch auftauen lassen.

**FREI
VON**

KONSERVIERUNGS-
STOFFEN
•
GESCHMACKS-
VERSTÄRKENDEN
ZUSATZSTOFFEN
•
KÜNSTLICHEN
FARBSTOFFEN
•
GLUTEN

Fantastischer
Geschmack von purem
Gemüse ohne künstliche
Zusatzstoffe.

Die neuen Argeta Veggie Aufstriche

- ✓ Sorgfältig ausgewählte Zutaten
- ✓ Einzigartige Streichfähigkeit
- ✓ Exzellenter Geschmack
- ✓ Frei von Zusatzstoffen
- ✓ Frei von Gentechnik

Entdecken Sie die neuen vier Fantastische Gemüseaufstriche, die alle begeistern. Von Veganern über Vegetarier bis hin zu Fleischliebhabern. Genießen Sie die reichhaltigen Aromen von roter Paprika, schwarzen Oliven, Chili und Zitrone, die sich mit Kichererbsen zu einem echten Gemüsegenuss verbinden.



argeta.com/at





Bitte mit ganz viel Amore

Die deutsch-italienische Sängerin Luca Vasta hat neben der Musik eine zweite große Leidenschaft: sizilianisches Essen. Mit GUSTO hat die kulinarische Autodidaktin über ihr erstes Kochbuch mit persönlichen Lieblingsrezepten gesprochen – und darüber, was wir uns von sizilianischen Genussmenschen abschauen können.

Rezepte: Luca Vasta Portraitfoto: Valentina Sergi Foodfotos: Francesco Lucifora Interview: Susanne Jelinek

Während wir dieses Interview führen, steht in der GUSTO-Redaktion Ihre frischgebackene, duftende Ricotta-Tarte (Rezept S. 70) am Tisch und wir sind alle begeistert. Wo haben Sie mit so viel Liebe kochen und backen gelernt?

Ich habe von klein auf meine Mutter beim Kochen beobachtet. Bei uns war es nie so, dass etwas schnell in die Mikrowelle geschoben wurde. Ich kenne es nur auf diese Art, also dass immer etwas frisch zubereitet wurde und dass Essen ganz selbstverständlich eine wichtige Rolle im Tagesablauf spielt. In Sizilien haben mir zwar meine Tanten gezeigt, wie sie Pastateig und ähnliches machen, aber im Grunde muss ich sagen, dass ich mir das Meiste selbst beigebracht habe. Ich wollte das Kochen einfach selbst erleben und entdecken, mich entwickeln.

Und nun haben Sie sogar ein Kochbuch geschrieben ...

Wenn mich Freunde fragen, wie sie es mit dem Kochen anstellen sollen, dann sage ich immer: einfach machen, nicht zerdenken! Gerade die italienische Küche ist da auch sehr dankbar: Ob in einer Sauce mal 50 Gramm mehr von diesem oder jedem drinnen sind, wirkt sich meist nicht negativ aus, solange man gute Zutaten verwendet. Ich koche auch oft nach Farben und denke mir – da fehlt etwas kräftig Grünes. Man kocht mit den Sinnen! Die sizilianische Küche ist sehr simpel, das mag ich an ihr. Ich liebe es am Wochenmarkt einkaufen zu gehen, die Zutaten anzugreifen, mir zu überlegen, was ich damit mache. Und diese Freude am Kochen strahlt, denke ich, auch mein Buch aus. Das ist das, was ich den Leserinnen und Lesern mitgeben möchte.

Hat Ihre Familie in Sizilien die Art, wie Sie kochen und genießen, beeinflusst?

Was mich sicher geprägt hat, ist die große Bedeutung, die Essen in Italien hat und die über einfache Nahrungsaufnahme hinausgeht. Niemand würde sich hier einfach so an einen Schreibtisch setzen und sich schnell etwas nebenher reinpfeifen, das dann vielleicht auch noch mittelpärchtig oder sogar grausam schmeckt. In Italien macht man fürs Essen eine Pause, setzt sich hin, trifft vielleicht andere Menschen und genießt in Ruhe. Dann geht der Tag weiter. Diesbezüglich kann man sich von den Italienern wirklich viel abschauen.

Wenn ich an italienische Küchen denke, sehe ich immer Nonnas vor mir, die gemeinsam kochen und Pasta machen. Kochen Sie gerne gemeinsam mit anderen?

Ganz ehrlich: Ich koche nicht so wahnsinnig gerne mit anderen, das mache ich tatsächlich lieber selbst. Ich liebe es aber für andere zu kochen, also danach mit Familie und Freunden zusammensitzen und gemeinsam zu essen. Die Gespräche, die dabei entstehen – dieser kommunikative und

gesellige Aspekt von Essen ist mir sehr wichtig und wohl typisch italienisch. Wobei ich nachschicken muss: Meine Freunde wollen immer gerne Ravioli mit mir kochen. Das geht zusammen gut, da bereite ich vorab den Teig zu und dann füllt man die Taschen gemeinsam.

Auf welche Gerichte setzen Sie, wenn Sie für mehrere Gäste aufkochen?

Ich finde für größere Runden vegetarische Gerichte super, etwa Pasta mit Tomatensauce. Die mögen eigentlich alle. Ich stelle gerne mehrere Sachen in die Mitte des Tisches, zum Beispiel Ricotta, frisches Basilikum und Pinienkerne. Dann kann sich jeder einfach bedienen und die Pasta so variieren, wie er es möchte. Ravioli sind diesbezüglich auch praktisch, weil man einfach mehrere Saucen macht und schon hat man mehr Abwechslung am Tisch.

Mir ist aufgefallen, dass Sie sehr viele Rezepte mit

Pistazien in Ihrem Kochbuch haben. Hat das etwas mit dem Trend des letzten Jahres zu tun oder waren Pistazien schon länger eine Lieblingszutat?

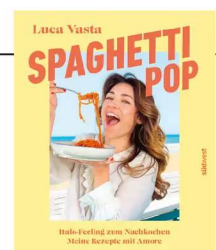
Pistazien sind auf Sizilien ein großes Thema, aber dort ist das kein Trend bzw. keine Neuigkeit. Sizilien ist für seine Pistazien seit jeher berühmt, deshalb empfehle ich bei manchen Rezepten auch frische sizilianische Pistazien. Ich habe sie schon immer gemocht – ich finde etwa, dass vegetarische Gerichte mit Pistazien etwas an sich haben, was sie zu einer guten Alternative zu Fleischgerichten macht.

Ihr Kochbuch heißt „Spaghetti Pop“ – eine Anspielung auf Ihre zweite Leidenschaft, das Singen. Können Sie sagen, woran Ihr Herz mehr hängt?

Ich finde, dass man das Singen und Kochen nicht vergleichen kann. Beides gehört zu mir. Ich bin schon mein ganzes Leben lang Musikerin, und gleichzeitig bin ich überzeugt, dass gutes Essen eine der Essenzen des Lebens ist. Auch wenn ich auf Tour bin, wie jetzt gerade, dreht sich viel ums Essen. Das eine schließt das andere nicht aus. Mein Herz gehört beidem.

GUSTO-Empfehlung

In „Spaghetti Pop“ teilt Luca Vasta rund 50 ihrer liebsten, stark von Sizilien geprägten Dolce-Vita-Rezepte
Südwest Verlag, € 25,70



Stellina al limone

Normalerweise wird dieses Gericht mit Acini di Pepe, einer italienischen Pasta-Sorte aus Semola-Mehl, zubereitet. Luca Vasta findet es jedoch mit der hübschen Stellina-Pasta (Sternchenpasta) noch tausendmal schöner. „Und sie passt einfach hervorragend zu meinem Song »Stella«.“

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 25 Minuten

2–3 EL Olivenöl extra vergine

1 Schalotte

250 g Stellina-Pasta

1 Knoblauchzehe

1 Liter Hühner- oder

Gemüsesuppe (heiß)

75 g geriebener Parmigiano

Reggiano (plus etwas mehr zum Bestreuen)

2 unbehandelte Zitronen

80 g Mascarpone

30 g kalte Butter

4 Eier

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte fein hacken.

2 Stellini zusammen mit fein gehackter Schalotte bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten, bis sie leicht goldbraun sind. Knoblauch reiben und hinzufügen. Unter Rühren etwa 3 Minuten weiter anbraten.

3 Nach und nach, Tasse für Tasse, heiße Suppe hinzugeben.

4 Die Mischung mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Etwa 9–11 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist und etwas Flüssigkeit übrig bleibt.

5 Parmigiano reiben. Die Schale beider Zitronen abreiben, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Parmigiano, den Saft der ½ Zitrone sowie die Schale beider Zitronen hinzufügen. Alles gut vermengen und für 1 weitere Minute köcheln lassen.

6 Mascarpone und kalte Butter unterrühren, bis sich alles gut miteinander verbindet.

7 In der Zwischenzeit Eier vorsichtig pochieren. Dies gelingt, indem die Eier ohne Schale in heißem Wasser für 30–45 Sekunden gegart werden.

8 Die fertige Pastina auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 pochiertes Ei daraufsetzen. Mit Parmigiano und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren und sofort servieren.





Pasta con pesto di pistacchio

4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 25 Minuten

160 g frische ungeschälte,
ungesalzene Pistazien

1 Knoblauchzehe

30 g frisches Basilikum

1 TL Salz

60 ml Olivenöl

extra vergine *(plus etwas
mehr zum Anbraten)*

500 g Penne

getrocknete Tomaten *(nach Belieben)*

100 g Pecorino

ZUM GARNIEREN

etwas geriebener Pecorino

einige Basilikumblättchen

—

Salz

- 1 Pistazien, Knoblauchzehe, Basilikum und Salz in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer groben Paste verarbeiten. Olivenöl nach und nach hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz 2–3 EL Wasser hinzufügen.
- 2 Penne in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser zum Kochen bringen und gemäß der Packungsanweisung al dente kochen. Vor dem Abgießen der Nudeln etwa 100 ml Nudelwasser auffangen und beiseitestellen.
- 3 Getrocknete Tomaten in feine Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Tomaten darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht knusprig und aromatisch sind.
- 4 Sobald die Penne al dente sind, diese mit einem Schaumlöffel in die Pfanne zu den Tomaten geben. 2–3 EL Nudelwasser und das Pistazien-Pesto hinzufügen und gut vermengen. Pecorino reiben und unterrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht, die sich gut mit den Nudeln verbindet.
- 5 Pasta auf Tellern anrichten und nach Belieben mit zusätzlichem Pecorino und frischen Basilikumblättern garnieren.

TIPP

Sie können statt getrockneter Tomaten auch 100 g Guanciale anbraten, dann wird die Sauce noch würziger.



Tonno marinato con cipolle caramellate

4 Portionen

VORBEREITUNG: ca. 20 Minuten

KOCHZEIT: ca. 20 Minuten

MARINIERZEIT: ca. 20 Minuten

THUNFISCH

2 Thunfischsteaks

(à ca. 300 g)

Saft von 4 Orangen

KARAMELLISIERTER ZWIEBELN

2 mittelgroße, helle Zwiebeln

Saft und Fruchtfleisch von 1 Orange

2 TL Meersalz

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL Honig

PANADE

2 EL Semmelbrösel

2 EL Pistazien (grob gehackt)

Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Olivenöl extra vergine

- 1 Thunfischsteaks in eine flache Schale legen und mit dem Saft der Orangen übergießen. Etwa 15–20 Minuten marinieren lassen.
- 2 Währenddessen Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelstreifen bei niedriger Hitze langsam anbraten. Sobald die Zwiebeln fast durchsichtig sind, Saft und Fruchtfleisch der Orange hinzufügen. Saft bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei regelmäßig umrühren, bis er reduziert ist. Mit Meersalz, Pfeffer und Honig würzen und weiter karamellisieren lassen. Dabei darauf achten, dass die Zwiebeln nicht anbrennen, da sie sonst bitter werden können.
- 3 Marinierte Thunfischsteaks aus der Marinade nehmen und mit einer Mischung aus Semmelbröseln, grob gehackten Pistazien und etwas Olivenöl panieren. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite anbraten, bis der Thunfisch goldbraun ist (nicht länger, damit er nicht trocken wird). Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 4 Thunfischsteaks in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf den karamellisierten Zwiebeln anrichten. Mit dem restlichen Saft aus der Pfanne übergießen und sofort servieren.

SCHENKEL

DOSE AUF, AUGEN ZU

FEINE SARDINEN
VON SCHENKEL



APPETIT AUF DIE WELT
SCHENKEL.AT

Crostata con ricotta e limone

Für eine Spring- oder Tarteform
(ca. 22 cm Durchmesser)

ZUBEREITUNG: ca. 15 Minuten

RUHEZEIT: ca. 30 Minuten

BACKZEIT: ca. 30 Minuten

BODEN

320 g Weizenmehl

(Type 00 oder 480)

1 Pkg. Backpulver

100 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

Schale von 1 Bio-

Zitrone (gerieben)

100 ml Sonnen-

blumenöl

1 Ei

1 Eigelb

Saft von 1 Bio-Zitrone

1 Eiweiß (nach Bedarf)

FÜLLUNG

350 g Ricotta

(gut abgetropft)

100 g Zucker

Schale von ½ Bio-

Zitrone (gerieben)

Saft von ½ Bio-Zitrone

1 Ei

1 Eigelb

1 Pkg. Vanillezucker

Staubzucker zum
Bestäuben, Butter, Mehl

- 1 Für den Boden Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale auf einer sauberen Arbeitsfläche vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Öl, Ei, Eigelb und Zitronensaft hineingeben. Schnell zu einem glatten Teig verkneten, dabei möglichst wenig Wärme erzeugen. Falls der Teig zu trocken oder brüchig ist, das zuvor beiseitegestellte Eiweiß leicht aufschlagen und esslöffelweise hinzufügen, bis der Teig schön geschmeidig ist.
- 2 Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3 Für die Füllung Ricotta, Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Ei, Eigelb und Vanillezucker zugeben. Mit einem Handmixer oder Schneebesen zu einer cremigen, schaumigen Masse schlagen.
- 4 Etwa zwei Drittel des Teigs auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und in die gefettete Form legen. Ränder gut andrücken, überschüssigen Teig abschneiden.
- 5 Die Ricotta-Zitronen-Creme gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Aus dem restlichen Teig Streifen schneiden und gitterförmig auf der Füllung anordnen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren – beobachten!
- 7 Den Kuchen komplett abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.





Backen mit Äpfeln, von einfach bis anspruchsvoll

In einen köstlichen Apfel beißen, braucht es mehr als das? Unsere Meinung: Braucht es nicht. Es zahlt sich aber aus, das Obst auch mal in kulinarische Kleider zu hüllen – vom unkomplizierten Glasdessert bis zum geschichteten Invisible Cake.

Rezepte: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster

Apfel-Cheesecake im Glas

Sie können die Äpfel mit Birnen tauschen oder beides mischen und statt Zimt Lebkuchengewürz verwenden.

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 40 Minuten

ZUM KÜHLEN: ca. 1 Stunde

600 g Äpfel
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Orange
100 g Feinkristallzucker
½ TL Zimt
2 EL Wasser
1 TL Maisstärke
35 g Kekse (z.B. Amaretti,
Butter- oder Karamellkekse)

CREME

175 g Doppelrahm-
Frischkäse
200 g Mascarpone
30 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
150 ml Schlagobers

- 1 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel klein würfeln, mit Zitronen- und Orangensaft vermischen. Zucker in einer Pfanne erhitzen und goldbraun karamellisieren. Äpfel zugeben und köcheln lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Zimt unterrühren. Wasser und Stärke verrühren und zugeben. Fülle kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Apfelfülle auf einem flachen Geschirr verstreichen (so kühlt sie schneller aus) und auskühlen lassen. Kekse fein zerbröseln.
- 2 Für die Creme alle Zutaten ca. 3 Minuten cremig mixen.
- 3 Apfelfülle und Creme in Gläser füllen und für mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) kalt stellen. Mit den Keksbröseln bestreut servieren.





Germgugelhupf mit Apfel-Marzipanfülle

Marzipan, Rosinen und Äpfel – die perfekte Herbstkombi!

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

ZUM GEHENLASSEN: ca. 1 Stunde

GERMTEIG

250 ml warme Milch
21 g frische Germ
500 g glattes Mehl
1 EL Feinkristallzucker
50 g weiche Butter
1 mittleres Ei

FÜLLE

80 g Rosinen
2 EL Rum
400 g Äpfel
Saft von ½ Zitrone
80 g Marzipan
50 g Feinkristallzucker
1 TL Zimt
50 g Butter (*zerlassen*)

Butter, Mehl, Staubzucker

TIPP

Schmeckt auch ohne Rum-Rosinen köstlich.

- 1 Für die Fülle Rosinen und Rum vermischen. Gelegentlich umrühren.
- 2 Für den Germteig Milch und Germ verrühren. Mit Mehl, Zucker, Butter und Ei ca. 10 Minuten verkneten. Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel grob raspeln, mit Zitronensaft vermischen und fest ausdrücken. Marzipan in kleine Stücke zupfen. Zucker und Zimt verrühren.
- 4 Rohr auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gugelhupfform mit Butter ausstreichen.
- 5 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 42 x 32 cm) ausrollen. Mit der zerlassenen Butter bestreichen. Mit Zimtzucker bestreuen. Äpfel, Marzipan und Rum-Rosinen darauf verteilen.
- 6 Teig von unten nach oben einrollen. Teigrolle mit der Naht nach unten in die Gugelhupfform legen. Im Rohr (2. Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen.
- 7 Gugelhupf aus der Form stürzen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Apple-Pie-Cookies

Das Topping macht sich auch auf Joghurt oder einer Vanillecreme gut.

10 Stück

ZUBEREITUNG:

ca. 1 Stunde

ZUM KÜHLEN:

ca. 1 Stunde

TEIG

120 g Butter

(zerlassen)

50 g Kristallzucker

100 g brauner

Zucker

1 großes Ei

250 g glattes Mehl

½ TL Backpulver

½ TL Natron

½ TL Zimt

ZUM WÄLZEN

100 g Kristallzucker

TOPPING

250 g Äpfel

Saft von ½ Zitrone

25 g Butter

25 g brauner Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Prise Zimt

1 gestr. TL

Maisstärke

1 EL Wasser

SALZKARAMELL

50 g Feinkristall-

zucker

2 TL Wasser

10 g Butter

50 g Schlagobers

1 Prise Meersalz-

flocken

- 1 Für den Teig Butter, Zuckersorten und Ei glatt rühren. Restliche Zutaten untermengen. Abgedeckt für mind. 1 Stunde (oder über Nacht) kühl stellen.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen.
- 3 Teig in 10 gleich schwere (ca. 60 g) Stücke teilen und zu Kugeln rollen. Im Zucker wälzen und auf die Bleche legen (genügend Abstand lassen, damit sie beim Backen nicht aneinanderkleben).
- 4 Nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 14 Minuten backen. Herausnehmen und vom Blech ziehen. Kekse sofort mit einem Teelöffel mittig eindrücken und eine leichte Mulde formen.
- 5 Für das Topping das Kerngehäuse der Äpfel entfernen. Äpfel mit einer Mandoline oder einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
- 6 Butter in einer Pfanne bräunen. Zuckersorten unterrühren. Äpfel und Zimt zugeben. Fülle ca. 5 Minuten dünsten. Stärke und Wasser glatt rühren und zugeben. Kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
- 7 Für das Salzkaramell Zucker und Wasser in einem kleinen Kochgefäß erhitzen und goldbraun karamellisieren. Butter unterrühren, Obers dazugeben. Karamell ca. 3 Minuten köcheln, bis der Zucker aufgelöst ist. Vom Herd nehmen und das Salz untermischen.
- 8 Apfel-Topping auf den Keksen verteilen. Mit dem Salzkaramell beträufeln.





Invisible Apple Cake

Der saftige Gâteau Invisible aux Pommes besteht aus mehr Äpfeln als Teig und ist auch ohne Vanillesauce eine fruchtige Köstlichkeit.

6–8 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

800 g Äpfel	VANILLESAUCE
Saft von 1 Zitrone	2 Dotter
3 mittlere Eier	50 g Kristallzucker
60 g Staubzucker	Mark von 1 Vanilleschote
1 Pkg. Vanillezucker	1 TL Maisstärke
60 g glattes Mehl	125 ml Milch
1 TL Backpulver	125 ml Schlagobers
½ TL Zimt	—
40 g Butter	Butter
(zerlassen)	
150 ml Milch	

TIPP

Sie können den Kuchen schon am Vortag backen.

- 1 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastenform (Inhalt ca. 1,2 l) mit Butter ausstreichen und mit zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.
- 2 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit einer Mandoline oder einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen.
- 3 Eier, Zuckersorten, Mehl, Backpulver, Zimt, Butter und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Äpfel untermengen.
- 4 Apfelmischung in der Kastenform verteilen. Darauf achten, dass alle Apfelscheiben horizontal liegen und keine nach oben steht. Apfelscheiben gut andrücken und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde backen.
- 5 Kuchen herausnehmen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen.
- 6 Für die Vanillesauce Dotter, Zucker, Vanillemark, Maisstärke und 50 ml von der Milch glatt rühren. Übrige Milch und Obers zusammen aufkochen und während des Rührens zur Dottermischung gießen. Mischung zurück in das Kochgefäß füllen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren leicht eindicken lassen.
- 7 Vanillesauce anrichten. Apfelkuchen aus der Form stürzen, Backpapier abziehen. Kuchen in Scheiben schneiden. Pro Portion 1 Stück auf der Vanillesauce anrichten.

Genießen geht auch ohne Alkohol ganz leicht

Zu einem guten Essen, einem ausgelassenen Abend mit Freund:innen oder Afterwork-Events gehören gute Drinks! Dass diese nicht immer mit Promille sein müssen, beweist der Trend zur neuen, alkoholfreien Trinkkultur. Immer mehr Menschen entdecken, wie groß, spannend und abwechslungsreich die Auswahl an alkoholfreien Alternativen geworden ist. So lassen sich Genuss, Gesundheitsbewusstsein und Alkohol in Maßen gut vereinen.

Alkoholfreie Biere sind seit Langem etabliert und in fast jedem Supermarktgelag zu finden. Deutlich unbekannter hingegen sind alkoholfreie Weine, Schaumweine sowie Spirituosen – die aber mittlerweile, auch dank innovativer Herstellungsverfahren, enorm an Beliebtheit gewinnen. Zu den alkoholfreien Wein-Highlights bei INTERSPAR zählen der Rosé und der Riesling der Jungwinzerin Benita Lobner aus Niederösterreich, die charakterstarken Allacher All Zero Red und All Zero White vom Neusiedler See, der steirische Krippl Zero Weiß sowie der florale Aperitivo-Klassiker Martini Floreale. Auch die alkoholfreie Gin-, Rum- und Whiskey-Auswahl bei INTERSPAR beziehungsweise auf weinwelt.at lässt keine Wünsche offen. Und wer öfter mal zur alkoholfreien Alternative greift, genießt das Glas Wein oder den Gin Tonic mit Alkohol in guter Gesellschaft noch bewusster. Die ganze Sortimentsvielfalt sowie spannendes Hintergrundwissen bietet INTERSPAR auch online unter:

interspar.at/alkoholfrei

ADVERTORIAL

WOCHEN-
ENDE REIN.
ALKOHOL
RAUS.

0% ALKOHOL
FREI
MIT INTERSPAR

IN
INTERSPAR

Fotocredit: © Guille Faingold / Stocksy United

NICHT OHNE ...

flaumige Topfennidei mit Sauerkraut

Welches Rezept begleitet Sie durchs Leben? GUSTO hat mit der Pinzgauer Köchin Paula Bründl über ein besonderes Gericht gesprochen, das sie mit ihrer Kindheit verbindet.

Rezept: Paula Bründl Fotos: Mirco Taliercio Protokoll: Susanne Jelinek

”

Was ist dein Lieblingsessen? Auf diese Frage haben zu meiner Volksschulzeit gleich fünf Freundinnen in meinem Stammbuch dieselbe Antwort gegeben: Nidei mit Sauerkraut. Als ich sah, dass auch meine damalige allerbeste Freundin Emely Nidei liebte, war klar: Die muss ich probieren. Wie konnte es denn nur sein, dass ich dieses traditionelle Pinzgauer Gericht noch gar nicht kannte? Ganz einfach, weil meine Mama als Südtirolerin es noch nie für uns zubereitet hatte! Was sie allerdings nicht daran hinderte, die Nidei auf meine Bitte hin so richtig gut nachzukochen. Bei diesem Mittagessen war es um mich geschehen – und die Begeisterung hält bis heute an. Einerseits, weil das Gericht so einfach ist und man so wenige Zutaten dafür braucht, andererseits natürlich, weil der Geschmack unvergleichlich ist. Manch einer denkt sich jetzt vielleicht: „Ach, das ist doch nur Erdäpfelteig mit Sauerkraut.“ Ich bin mir sicher, dass das nur daran liegen kann, wenn man sie blass und fad zubereitet gegessen hat. Der Teig muss saftig sein, und außen müssen sie perfekt angebraten werden, so richtig schön dunkel. Bei uns daheim war es schon immer so, dass die allerbraunsten Nidei als erstes vernascht werden.

Ich bin zwar im Pinzgau aufgewachsen, aber eben mit Mamas Heimatküche – die Pinzgauer Küche musste ich erst nach und nach für mich entdecken. Ich habe von beiden Regionen kulinarisch viel mitgenommen. Das Italienaffine von Meran und die Südtiroler Knödel Liebe, aber auch die einfache und bodenständige Gebirgsküche des Pinzgau.

Nidei sind eigentlich perfekt wie sie sind, aber ich finde, dass der Bauerntopf, den ich verwende, noch ein wenig mehr Saftigkeit und Frische hineinbringt. Ein originaler Bauerntopf wird traditionell hergestellt und über Nacht gut abgehängt, dadurch hat er extrem wenig Flüssigkeit und lässt sich super in einem Teig verarbeiten. Wer mein Rezept mit einem herkömmlichen Topf zubereitet, dem würde ich raten, diesen ein wenig abhängen zu lassen. Übrigens sind Nidei nicht nur ein Heimat- und Wohlfühlessen: Wenn ich beruflich ein Gourmetmenü koche, dann ist es für die Gäste immer ein totales Highlight, wenn es zu geschmorten Rindsbackerln oder einem Ragout gebackene Topfennidei als Beilage gibt. Ich finde es schön, wenn sich so ein einfaches Gericht auch in einem anspruchsvolleren Menü wiederfindet. Da kommen meine kulinarischen Welten zusammen.



Zur Person

PAULA BRÜNDL

Die Pinzgauerin mit Südtiroler Wurzeln hat über Umwege in die Profiküche gefunden. Als Hobbyköchin gewann die damalige Psychologiestudentin im Team von Tim Raue die TV-Show *The Taste* und begann danach eine Lehre in zwei von Österreichs besten Restaurants: im *Steirereck* und im *Mühltalhof*. Seither zieht es die nun freischaffende Köchin für eigenständige Foto- und Videoproduktionen vor die Kamera. Außerdem hat sie ihr erstes Buch geschrieben und kocht für private Events. paulabruendl.com

FLAUMIGE TOPFENNIDEI MIT SAUERKRAUT

4 Portionen

NIDEI

600 g mehlig-e Erdäpfel
150 g Bauerntopfen
100 g Mehl
(am besten Hartweizenmehl)
1 Ei
1 Dotter

SAUERKRAUT

100 g Butter
1 Zwiebel
500 g Sauerkraut
ein paar zerstoßene
Wacholderbeeren
400 ml Gemüsesuppe

Salz, Pfeffer, Mehl, Muskat



- 1 Die Erdäpfel in der Schale in reichlich Salzwasser weich kochen, abseihen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Für 15 Minuten gut ausdampfen lassen.
- 2 Für das Sauerkraut in einem mittelgroßen Topf die Butter aufschäumen lassen und die in Würfel geschnittene Zwiebel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sauerkraut und die Wacholderbeeren dazugeben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die gepressten Erdäpfel mit den restlichen Zutaten, Salz und Muskat behutsam zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in drei Teile teilen und auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche (dafür immer griffiges Mehl verwenden) zu langen, ca. 2 cm dicken Schlangen formen. Mit einer Teigkarte im Abstand von 1 cm jeweils ein Stück abstechen.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

DIE KLASSISCHE VARIANTE

Die Nidei zwischen den Handflächen länglich ausformen und auf eine gut bemehlte Oberfläche legen. Eine Bratpfanne auf dreiviertel Hitze aufheizen und so viel Butterschmalz

hineingeben, dass der Pfannenboden leicht bedeckt ist. Nun die Nidei hineingeben und in Ruhe braten lassen (ca. 3 Minuten), bis sie unten schön gebräunt sind. Erst dann umdrehen und wieder 3 Minuten in Ruhe lassen. Zum Schluss eine Flocke Butter dazugeben, grobes Salz hineinstreuen und gut durchschwenken. Die Nidei warm mit dem Kraut servieren.

DIE „BSUNDRE“ VARIANTE

Die Stücke zu Kugeln formen, in griffigem Mehl wälzen und in 160 Grad heißem Fett goldgelb backen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Noch heiß mit dem Kraut servieren.

Das Topfennidei-Rezept stammt aus Paula Bründls Buch „Endlich kochen“. Darin finden sich noch 63 weitere Rezepte aus ihrem Leben.
Servus Verlag, € 36,-





TOFU-BRATEN

MIT CREMIGEM GEMÜSE & ERDÄPFELPÜREE

Ein Braten aus Tofu? Schmeckt das? Und wie! Die neunjährige Emma hat unter Anleitung unserer GUSTO-Köchin einen köstlichen Braten gekocht, der ganz ohne Fleisch, dafür mit viel Geschmack am Tisch landet.

Rezept: Charlotte Cerny Fotos: Barbara Eidler-Ster



In unserer September-Ausgabe hat die liebe Nora (siehe Bild auf S. 83) in der GUSTO-Küche gekocht, nun war ihre Schwester Emma an der Reihe. Und es hat sich gezeigt, dass Kochtalent und -begeisterung in der Familie liegen! Die Neunjährige hatte dabei eine extragroße Challenge vor sich: Ein vegetarischer Braten sollte es werden, und der muss natürlich auch köstlich schmecken! Emma war gleich mit vollem Engagement dabei, hat Nüsse gehackt, Tofu zerbröseln, geformt und gebraten. Und was sollen wir sagen? Vom Ergebnis war auch Schwester Nora sehr angetan.

Was Emma sonst so macht, wenn sie nicht in der GUSTO-Küche experimentiert? Die Wienerin, deren Lieblingsfarbe Glitzer-Pink ist, ist eine ganz große Tierfreundin, vor allem Pferde, Hunde und Katzen haben es ihr angetan. Dementsprechend erklären sich gleich zwei ihrer Lieblingsbeschäftigungen fast von selbst: Emma reitet leidenschaftlich gerne und spielt viel mit dem Familien-Golden-Retriever Tula.

Wer Tiere so sehr liebt wie Emma, der hat natürlich mit einem Veggie-Gericht besonders viel Freude. Mehr über den verwendeten Tofu lesen Sie im Infokasten rechts unten.

Ein feiner
Braten, zwei tolle
Beilagen, alles bio
und vegetarisch –
ein wahres
Festessen!



Bio-Soja aus Wien? Ja! Natürlich

Die Wiener Landwirte Stefan Windisch, Stefan Weixlbraun, Michael Niedermayer und das Bio Stadtgut Laxenburg haben in Kooperation mit Ja! Natürlich das Projekt „Wiener Bio-Sojatofu“ ins Leben gerufen. Sie kultivieren und ernten die Bio-Soja-Bohnen, bei „Bio-Agrarservice“ werden sie bis zur Verarbeitung nach Bauern getrennt gelagert, somit kann auf dem fertigen Produkt der jeweilige Bio-Soja-Produzent angeführt werden. Die Firma „Evergreen“ macht daraus Bio-Tofu. Regionalität, Transparenz über alle Produktionsschritte und höchster Bio-Standard – der Ja! Natürlich Bio-Tofu ist ein nachhaltiges veganes Produkt, das köstlich schmeckt.



4 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 220 g mariniertes Grilltofu
(z.B. in Pfeffermarinade)
- 250 g braune Champignons
- 15 g krause Petersilie
- 2 EL Öl
- 1 Ei
- 120 g Semmelbrösel
- 2 TL Majoran (getrocknet)
- 50 g Käse (gerieben)
- 1 Dose weiße Bohnen
(Abtropfgewicht ca. 325 g)
- 2 EL Ketchup
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL brauner Zucker

BEILAGEN

- 300 g TK-Gemüse
(z.B. mit Kürbis, siehe Tipps)
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Gemüsesuppe
(oder Wasser)
- 100 ml Schlagobers
- 1 TL Thymianblättchen
- 500 ml Wasser
- 250 ml Milch
- 1 Beutel Erdäpfelpüree
(120 g, siehe Tipps)

Salz, Pfeffer

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tofu abtropfen lassen und die Marinade auffangen. Tofu zerbröseln. Champignons fein hacken (Das geht im Kutter am schnellsten). 1 Zweig Petersilie für die Deko beiseitelegen, übrige hacken. Zwiebel und Champignons im Öl bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anbraten. Knoblauch und Tofu-Marinade unterrühren und ca. 3 Minuten braten. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.
- 2 Rohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Champignonmischung, Ei, Brösel, Majoran, Käse und Tofu vermengen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Bohnen und Petersilie untermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Auflaufform zu einem Braten formen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen.
- 4 Ketchup, Essig und Zucker verrühren. Den Braten damit bestreichen und weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen und mit Petersilie garnieren.
- 5 Gemüse im Olivenöl andünsten. Mit Suppe und Obers aufgießen. Thymian zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 6 Für das Püree Wasser mit 1 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, Milch zugeben, Erdäpfelflocken mit dem Schneebesen ca. 1 Minute unterrühren.
- 7 Braten in Scheiben schneiden, mit Püree und Kürbis-Gemüse anrichten.

TIPPS

- Wir haben bei diesem Rezept tiefgekühltes Gemüse verwendet, Sie können aber auch frisches Gemüse verkochen.
- Wenn es besonders flott gehen muss, ist ein hochwertiges fertiges Erdäpfelpüree eine gute Wahl. Wer Lust und mehr Zeit hat, findet hier das Rezept für GUSTOs klassisches Erdäpfelpüree: [GUSTO.at/erdaepfelpueree](https://gusto.at/erdaepfelpueree)





EIN GUTER GRUND ZU FEIERN

Mehr als „nur“ eine Beilage: Bei Parvin Razavi ist Gemüse der wahre Star am Teller. Für die in Wien lebende Spitzenköchin mit iranischen Wurzeln sind Kürbis, Kraut & Co. die idealen Zutaten, um die Jahreszeiten zu zelebrieren und genussvolle Abwechslung in die Küche zu bringen.

Fotos: Florence Stoiber / Brandstätter Verlag Rezepte: Parvin Razavi

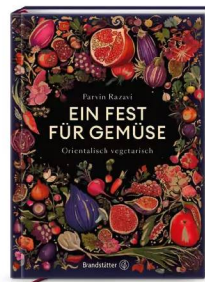
Die Zeiten, in denen Sellerie, Brokkoli und Kohlrabi maximal als Beilage zu Fleisch und Fisch taugten, sind lange vorbei. Im prämierten Restaurant *&flora* in Wien-Neubau rückt Parvin Razavi die saisonalen Gemüse-Highlights in den Mittelpunkt. Ohne viel Schnickschnack, sondern pur, mit manchmal zarten, manchmal kräftigen Aromaboostern als Begleiter. Ob Sumach oder Szechuanpfeffer, Limettensaft oder Joghurt: Die Geschmackskomponenten der orientalischen und asiatischen Küche vertragen sich auch mit regionalem Gemüse ausgezeichnet.

„Gemüse gibt uns reichlich Anlass, es zu feiern, schließlich lässt sich kein anderes Lebensmittel vielseitiger zubereiten und uns die einzelnen Jahreszeiten so unmittelbar auskosten“, schwärmt Razavi. „Es ist die ideale Basis für eine leichte und zugleich nährnde Küche, es lädt zum Spiel mit den Konsistenzen ein und bietet nicht zuletzt eines: Raum für Kreativität.“ So lassen sich etwa in vielen von Razavis Kreationen die verschiedenen Zutaten je nach Saison austauschen: Statt Chicorée kann man auch mal Spitzkraut im Rohr zubereiten und mit einem klassischen Soffritto kombinieren, statt Kürbis dürfen ebenso Karotten, wenn diese gerade einfacher verfügbar sind, in eine Creme. Immer wieder faszinierend: Durch die unter-

Freiheit ist mir beim Kochen besonders wichtig. Ich lasse mich gerne von den Fotos in Kochbüchern inspirieren und überfliege Rezepte, um mich dann bei der Zubereitung auf mein Gespür und meinen Geschmack zu verlassen.

schiedlichen Schnitttechniken und Zubereitungsarten verändert sich auch der Geschmack des Gemüses frappant: Schmoren kitzelt aus Knollensellerie eben andere Geschmacksnoten heraus als Anbraten, geraspelter Karfiol schmeckt anders als gebackener.

In ihrem neuen Buch „Ein Fest für Gemüse“ zelebriert Razavi genau diese Unterschiede: Jede Gemüsesorte wird



GUSTO-Empfehlung

Moderne gemüseorientierte Küche mit orientalischen und asiatischen Aromen: In „Ein Fest für Gemüse“ feiert Parvin Razavi ihre vegetarischen Lieblingszutaten.

Brandstätter Verlag, € 36,-



facettenreich verarbeitet. Mal paniert in knuspriger Pankohülle, dann wieder eingelegt oder auch nur roh mariniert. Gemüse kennt keine Grenzen. „Wenn die Lieferantinnen und Lieferanten ihre frische Ware ins Restaurant bringen, beginnt es in meinem Kopf zu rattern: Wie kann ich ein bestimmtes Produkt bestmöglich inszenieren und dabei seine speziellen Vorzüge zelebrieren?“ Ihre Art zu kochen bezeichnet Razavi dazu passend als intuitive Gemüseküche. „Freiheit ist mir beim Kochen besonders wichtig. Ich lasse mich gerne von den Fotos in Kochbüchern inspirieren und überfliege Rezepte, um mich dann bei der Zubereitung auf mein Gespür und meinen Geschmack zu verlassen. Ich freue mich, wenn die Leserinnen und Leser meines Buchs die Rezepte als Basis für ihre eigenen kulinarischen Abenteuer nutzen.“

Wer bei so viel Begeisterung für Gemüse übrigens denkt, Fleisch und Fisch wären in Razavis Küche ein Tabu, der irrt. Im *Efflora* werden auch Saibling, Beefsteak-Tatar oder Forellen-Ceviche angeboten. Der erklärte Star ist allerdings das Gemüse. „Wer möchte, brät sich zu Hause zum Gemüse ein Steak oder serviert zusätzlich Fisch – ich bin allerdings überzeugt, dass man, wenn man mehrere meiner Gerichte am Tisch kombiniert, solche Extras nicht vermisst. Denn zur Saison zubereitet, mit orientalischen Aromen gewürzt und gemeinsam genossen, ist Gemüse ein wahres Fest.“

EINGELEGTE SHIITAKEPILZE AUF KÜRBISCREME

2–3 Portionen

EINGELEGTE SHIITAKEPILZE

20 g Ingwer
2 EL Tafelöl
1 TL Szechuanpfeffer
250 g Shiitakepilze
75 ml Sojasauce
1 ½ EL Sushi-Essig
1 EL Mirin
2 EL Sesamöl
½ EL Maisstärke

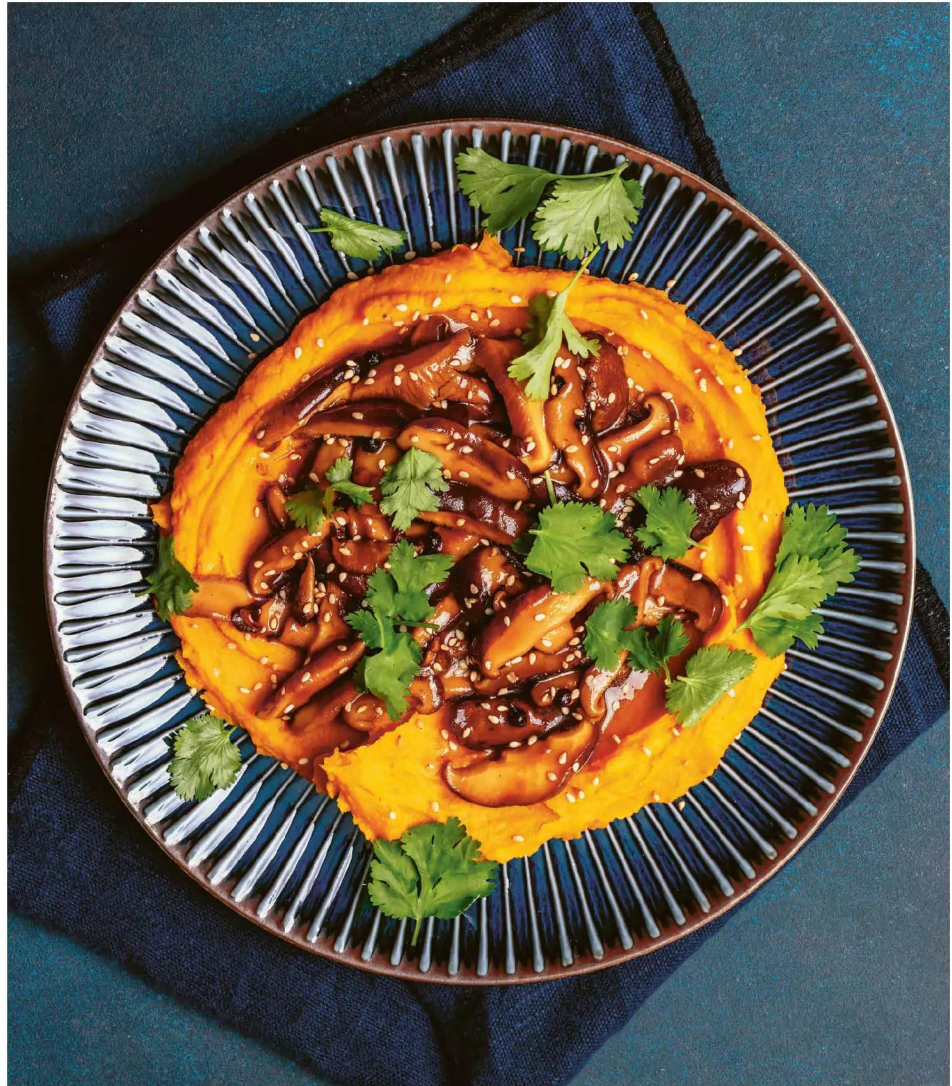
KÜRBISCREME

1 Hokkaidokürbis
(ca. 600 g)
2 Thymianzweige
1 Knoblauchzehe
1–2 EL Olivenöl

ZUM GARNIEREN

Sesam
Korianderblätter

Salz, Pfeffer



PILZE EINLEGEN

- 1 Ingwer schälen und würfeln. Tafelöl erhitzen, Ingwer und Szechuanpfeffer darin kurz anrösten. Pilze hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten.
- 2 Sojasauce mit 100 ml Wasser, Sushi-Essig, Mirin und Sesamöl verrühren und zu den Pilzen gießen. Aufkochen lassen. Maisstärke in 1 EL kaltem Wasser anrühren und unter die Sauce rühren. 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 In ein steriles Glas geben und verschließen.

KÜRBISCREME ZUBEREITEN

- 1 Den Ofen auf 200 °C Heißluft vorheizen. Hokkaido halbieren, das Kerngehäuse auskratzen. Hälften mit Thymian und geschälter Knoblauchzehe füllen, wieder zusammensetzen und in Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen.
- 2 Gegarten Hokkaido in der Küchenmaschine mit Salz und Pfeffer sowie Olivenöl extrem fein pürieren und abschmecken.

FINALISIEREN

Kürbiscreme auf einem Teller verstreichen, die Hälfte der eingelegten Pilze daraufgeben und mit Sesam sowie frischem Koriander garnieren.

TIPPS & INFO

- Für dieses Gericht wird nur die Hälfte der eingelegten Pilze gebraucht. Restliche Pilze im Glas gekühlt lagern.
- Die eingelegten Shiitakes schmecken auch herrlich zu Eiern auf Spinat, Eierspeise und Omelett oder zu einem pochierten Ei auf getoastetem Sauerteigbrot. Sie können gekühlt mehrere Wochen gelagert werden.
- Die Kürbiscreme hält im Kühlschrank mehrere Tage und lässt sich auch gut mit gerösteten Karotten oder Ras-el-Hanout-Karotten kombinieren.

MANGOLDRÖLLCHEN MIT PINIENKERNEN UND ROSINEN

Eine lässige Vorspeise zum Essen mit den Fingern.

2–3 Portionen

300 g Mangold

100 g Schalotten oder
gelbe Zwiebeln

1 gestr. TL Kurkuma

1 gestr. TL Ras el Hanout

30 g Rosinen

20 g Pinienkerne

1 EL Zitronensaft

Abrieb von ½ Zitrone

(plus Zitronenabrieb zum Garnieren)

4 Lagen Filoteig

50 g Joghurt

Salz, Pfeffer, Olivenöl

1 Mangold in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und in etwas Öl goldbraun anbraten. Die Gewürze hinzufügen und 1 Minute weiterbraten. Dann Mangold, Rosinen und Pinienkerne dazugeben und etwa 5 Minuten weichbraten. Mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und gut auskühlen lassen.

2 Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

3 Eine Lage Filoteig auf der Arbeitsfläche auflegen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit einer zweiten Lage bedecken. In etwa 10 cm breite Streifen schneiden. Diese am unteren Ende jeweils mit 1–2 EL Mangoldmischung belegen und von unten nach oben einrollen. Den restlichen Filoteig ebenso verarbeiten.

4 Die Teigröllchen mit etwas Olivenöl pinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten goldbraun backen.

5 Mangoldröllchen anrichten, mit Joghurt beträufeln und mit Zitronenabrieb garnieren.

TIPPS

- Die Röllchen lassen sich mit Mangold oder Spinat zubereiten und entweder im Ganzen oder schräg halbiert servieren.
- Für einen stressfreien Abend die Mangoldröllchen vorab backen und vor dem Servieren im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten bei 150 °C erhitzen – falls sie im Kühlschrank aufbewahrt wurden, zuerst auf Raumtemperatur bringen.
- Statt Filoteig geht auch Strudelteig.





PILZKÖFTE MIT ROTKRAUTSALAT UND KRÄUTER-JOGHURTDIP

2–3 Portionen

1 gelbe Zwiebel
200 g gegarte Kichererbsen (*abgetropft*)
300 g gemischte Pilze (*Shiitakes, Austernpilze, Kräuterseitlinge*)
1 Knoblauchzehe
20 g Petersilie
5 EL Kichererbsenmehl
150 g Haferflocken
je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver
1 Prise Kurkuma
250 ml Öl zum Frittieren

SALAT

250 g Rotkraut
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL Limetten- oder Zitronensaft
3 EL Olivenöl
½ Bund Radieschen

DIP

einige Minzweige
250 g Joghurt (3,6 %)
1 TL getrocknete Kräuter (*z. B. Petersilie, Dille*)
Abrieb und Saft von ½ Zitrone
2 EL Olivenöl

ZUM GARNIEREN

rote Zwiebelspalten
frische Kräuterblätter (*z. B. Koriander, Petersilie, Minze*)
Zitronenspalten

Salz, Maldonsalz

- 1 Für die Köfte Zwiebel schälen und vierteln. Alle Zutaten (bis auf das Öl) in der Küchenmaschine zu einer Paste mixen. 2 Stunden ziehen lassen.
- 2 Kleine Köfte formen. In heißem Öl (ca. 180 °C) knusprig frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Für den Salat Kraut in dünne Streifen schneiden. Einsalzen, kneten und 15 Minuten stehen lassen. Danach gut ausdrücken. Mit Kreuzkümmel, Zitrusafts und Öl marinieren. Radieschen halbieren oder vierteln. Rotkrautsalat mit Radieschen auf einem Teller anrichten und mit Maldonsalz bestreuen.
- 4 Für den Dip Minzblätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit getrockneten Kräutern, Minze, Zitronenabrieb und -saft sowie Olivenöl gut mischen und in eine kleine Schüssel füllen.
- 5 Köfte auf einem Teller anrichten, mit roter Zwiebel, Kräutern und Zitronenspalten garnieren und mit Salat sowie Dip servieren.

TIPPS

- Der Köfteteig hält im Kühlschrank bis zu einer Woche. Köfte bei Bedarf frisch in Öl herausbacken oder anbraten.
- Auch der Salat lässt sich gut auf Vorrat zubereiten und einige Tage kühl lagern. Mit kalten Köfte, Salat und Dip haben Sie zudem die Zutaten für ein köstliches Pita-Sandwich parat.

Vom **VIEL-HÖRER**
zum **VIEL-KASSIERER**

im Life Radio VIP Club

Life Radio hören. Punkte sammeln. Prämien abräumen.



Life
RADIO

Hauptsache Hits



Jetzt App downloaden und
im VIP Club anmelden!

GERÖSTETE KÜRBISSPALTEN AUF LABNEH MIT GRANATAPFELSALSA

2–3 Portionen

1 Hokkaidokürbis (ca. 500 g)
je ½ TL Kurkuma,
Paprikapulver und Sumach
1 Prise Zimt
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
150 g Labneh (siehe Infokasten)

SALSA

je 10 g Dille-, Petersilien-,
Minz- und Korianderblätter
1 kleine rote Zwiebel
5 EL Granatapfelkerne
Saft von ½ Limette
5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

TIPPS

- Anstelle von Hokkaidospalten können Sie auch Stücke von Muskatkürbis verwenden.
- Der Kürbis sollte vor dem Anrichten etwas abkühlen.
- Für eine schnellere Variante können Sie die Labneh durch griechisches Joghurt ersetzen oder das Joghurt für die Labneh nur 2–3 Stunden abtropfen lassen.

- 1 Ofen auf 185 °C Heißluft vorheizen.
- 2 Kürbis halbieren, entkernen und in 2–3 cm dicke Spalten schneiden. Gewürze, Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren und die Kürbisspalten damit marinieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Spalten nebeneinander darauflegen. Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen. Die Kürbisspalten sind fertig, wenn sie an den Enden leicht karamellisiert und beim Anstechen weich genug sind.
- 3 Für die Salsa alle Kräuter fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter und Zwiebel in einer Schüssel mit den Granatapfelkernen vermischen. Die Salsa mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Labneh auf einem Teller ausstreichen, Kürbisspalten darauf verteilen und etwas Salsa darübergeben. Restliche Salsa kann man in einer Schüssel mit an den Tisch bringen.

LABNEH

Labneh ist ein cremiger Frischkäse aus abgetropftem Joghurt, er ist u.a. in orientalischen Supermärkten erhältlich. Für selbstgemachte Labneh ein Sieb über eine Schüssel hängen, mit einem Mull- oder Passiertuch auslegen und 1 kg Joghurt (idealerweise 3,6 Prozent Fettgehalt) ins Tuch geben. Mit Folie abdecken und im Kühlschrank 12–24 Stunden abhängen lassen (ergibt ca. 400 g Labneh). Parvin Razavi salzt ihre Labneh im Vorhinein nicht; in einigen Rezepten wird jedoch Salz zu Beginn hinzugefügt, weil es den Geschmack intensiviert und beim Entwässern hilft. Für eine cremige Konsistenz empfiehlt Razavi 12 Stunden. Je länger die Abtropfdauer, umso fester wird der Käse. Im Kühlschrank hält Labneh bis zu 2 Wochen – beachten Sie dabei allerdings auch das Mindesthaltbarkeitsdatum des verwendeten Joghurts. Aus der anfallenden Molke können Sie mit frischen Früchten Fruchtmolke zubereiten.



Go Wild!

Es gibt kein nachhaltigeres Fleisch als Wild. Wie gut also, dass es immer unkomplizierter wird, Wildfleisch zu kaufen, auch wenn man keine Jäger im Bekanntenkreis hat – von Onlineportalen bis zum gut sortierten Fleischhandel. Passend zur herbstlichen Wildsaison zeigen wir vier der beliebtesten und meistgekochten GUSTO-Rezepte mit verschiedenen Stücken vom Reh, die Sie für sich entdecken sollten.

Rezepte: Erich Bauer, Sabina Hohnjec, Franz Karner, Wolfgang Schlüter **Fotos:** Dieter Brasch, Barbara Eidler-Ster, Eisenhut & Mayer

Reh-Salsicciabällchen

4 Portionen **ZUBEREITUNG:** ca. 30 Minuten

40 g Petersilie
100 g Zwiebeln
6 EL Nussöl
40 g Pistazien (*gehackt*)
300 g Salsicce
300 g Faschiertes vom Reh
2 mittlere Eier
100 g Toastbrot (*gerieben*)

Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin

- 1** Petersilblättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebeln schälen, klein schneiden und in 2 EL vom Öl anschwitzen. Petersilie und Pistazien zugeben und kurz mitbraten. Auskühlen lassen.
- 2** Salsicce enthäuten und fein hacken. Mit Faschiertem, Zwiebelmischung, Eiern und Bröseln mischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. 16 Bällchen formen.
- 3** In einer großen Pfanne übriges Öl erhitzen, Bällchen darin unter häufigem Wenden goldbraun braten.

— *Dazu passt z.B. Rotkrautsalat.*





Rehragout mit Kürbis und Maroni

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

600 g Rehkeule (*ausgelöst*)
 300 g Kürbis (z.B. *Hokkaido*)
 2 Zwiebeln (*mittelgroß*)
 2 EL Öl
 1 EL Paprikapulver
 1 TL Paradeismark
 600 ml Wildfond
 150 g Maroni (*gegart, geschält*)
 2 EL Oregano (*gehackt*)

Salz, Pfeffer, Salbeiblätter

- 1 Fleisch von Sehnen und Häutchen befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kürbis entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
- 2 In einem Topf Öl erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten, herausnehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln unter Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb rösten.
- 3 Paprikapulver und Paradeismark einrühren. Mit Fond aufgießen, aufkochen. Ansatz zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Fleisch, Kürbis und Maroni zugeben und bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten dünsten.
- 4 Ragout mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und kurz ziehen lassen. Mit Salbei garniert servieren.



Rehrückenfilet à la Wellington

8 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 ½ Stunden

ZUM KÜHLEN: ca. ½ Stunde

1 Rehrückenfilet (ca. 450 g, quer halbiert)

4 EL Olivenöl

80 g Schalotten

250 g braune Champignons

50 g Butter

100 ml Weißwein

2 EL Petersilie (gehackt)

1 EL Thymian (gehackt)

12 Scheiben Schinkenspeck
(dünn geschnitten)

2 Pkg. Blätterteig (je ca. 280 g)

1 Ei (verquirlt)

500 ml brauner Wildfond

Salz, Pfeffer

- 1 Filet rundum salzen und pfeffern. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundum scharf anbraten. Herausnehmen, zugedeckt auskühlen lassen.
- 2 Geschälte Schalotten und Champignons klein schneiden. Butter und übriges Öl erhitzen, Schalotten und Champignons darin anschwitzen. Mit Wein ablöschen und köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Salzen, pfeffern, mit Kräutern verfeinern, umfüllen und auskühlen lassen. Im Kutter fein hacken.
- 3 Frischhaltefolie auflegen, in der Mitte der Folie die Hälfte des Specks auflegen, mit einem Viertel der Pilzmasse bestreichen. Eine Filethälfte darauf geben, mit einem weiteren Viertel der Masse einstreichen. Filet zuerst in den Speckscheiben, dann in der Folie eng einrollen und für ca. 30 Minuten kühl stellen. Vorgang mit den übrigen Zutaten wiederholen.
- 4 Rohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Einen Teig aufrollen. Folie von einem Filet entfernen, Filet im unteren Teigdrittel auflegen und im Teig eng einrollen. Überstehenden Teig wegschneiden und für die Garnitur beiseite legen. Rolle mit der Naht nach unten auf das Blech legen. Vorgang mit zweitem Filet wiederholen. Aus den Teigresten Ornamente ausstechen, auf die Rollen legen. Teige mit Ei bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen.
- 5 Herausnehmen und vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten rasten lassen. Wildfond aufkochen. Filets portionieren und mit dem Fond anrichten.

Crème brûlée von der Rehleber

6 Portionen

ZUBEREITUNG: ca. 1 ¼ Stunden

ZUM KÜHLEN: ca. 5 Stunden

200 g Rehleber

250 ml Schlagobers

1 EL Wacholderbeeren (*gemörsert*)

4 EL Calvados

½ TL Zimt

1 EL Kristallzucker

1 EL Salz

5 Dotter

2 EL brauner Zucker

——
Pfeffer

1 Rohr auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 Förmchen (Inhalt 100 ml) vorbereiten.

2 Leber klein schneiden. Mit Obers, Wacholder, Calvados, Zimt, Kristallzucker und Salz vermischen, pfeffern und aufkochen. Vom Herd nehmen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Dotter über Dampf lippenwarm erwärmen und mit dem Püree verrühren.

3 Masse in die Förmchen füllen. In einen Bräter stellen und so viel kochendes Wasser zugießen, dass sie zur Hälfte im Wasserbad stehen. Im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und für 5 Stunden kühl stellen.

4 Mit Zucker bestreuen, mit einem Bunsenbrenner flämmen.

—— *Dazu passen z.B. Grissini oder getoastetes Brioche.*





Emmentaler

Emmentaler ist einer der bekanntesten Käse aus der Schweiz und hat sich längst auch hierzulande als Klassiker etabliert.

Typisch sind seine großen Löcher und die feste Konsistenz, die ihn sowohl in Scheiben als auch im Stück vielseitig verwendbar machen – ob auf Brot, auf kalten Platten, zum Überbacken oder als Zutat in warmen Gerichten. Welche von insgesamt acht Emmentaler-Handelsmarken in Scheiben und acht im Stück den höchsten Genuss versprechen, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien nun in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) untersucht.

Emmentaler im Stück GESAMTWERTUNG TOP 3		
NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Milbona Emmentaler im Stück	6,63
1,3	SPAR Natur*pur Bio-Emmentaler aus Heumilch	6,37
1,3	Ein gutes Stück Heimat Bio Heumilch Emmentaler	6,33
1,3	Ja! Natürlich Emmentaler	6,33
Emmentaler in Scheiben GESAMTWERTUNG TOP 3		
NOTE	MARKE	IN PUNKTEN
1,0	Milbona Emmentaler in Scheiben	6,45
1,2	SPAR Natur*pur Bio-Emmentaler aus Heumilch g.t.S. in Scheiben	6,30
1,2	S-BUDGET Emmentaler in Scheiben	4,88

SO WURDE GETESTET

Die vom Institut für Lebensmittelwissenschaften der Universität für Bodenkultur Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. In einem ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse. Zunächst wurden 42 produktspezifische sensorische Merkmale der Kategorien Aussehen, Geruch, Geschmack sowie Textur/Mundgefühl und Nachgeschmack festgelegt, anhand derer die Käse-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

Den ersten Platz in der Gesamtwertung sowohl in der Variante „im Stück“ als auch „in Scheiben“ belegten die Emmentaler von Milbona. Der Käse von Lidl präsentierte sich mit dem intensivsten sahnig-milchigen Geschmack, abgerundet durch dezent fruchtige Noten. Seine Textur war besonders cremig und erzeugte ein schmelzendes, zerfließendes Mundgefühl.

Die Emmentaler von Spar Natur*pur platzierten sich auf Rang zwei – ebenfalls in beiden Wertungen. Anders als beim Testsieger standen beim Bio-Emmentaler von Spar kräftig-würzige Noten im Vordergrund – sowohl geschmacklich als auch olfaktorisch und das besonders ausgeprägt in der Darreichungsform „im Stück“.

Die Emmentaler im Stück von Ein gutes Stück Heimat und Ja! Natürlich sicherten sich punktgleich den dritten Platz. Beide zeigten ein sehr ähnliches Geschmacksprofil, nämlich eine Verbindung aus sauren, bitteren und würzigen Noten mit jeweils nahezu gleicher Intensität, bei der Lidl-Marke noch etwas stärker als bei Ja! Natürlich.

Bei den Käsescheiben schließlich ging Platz drei an den Emmentaler von S-Budget, der sowohl in Aussehen, Geruch und Textur zu überzeugen wusste. Geschmacklich zählte er zu den würzigsten aller untersuchten Proben. Das gesamte Ranking findet sich unter ogvs.at/8305.

ÖGVS | Gesellschaft für Verbraucherstudien GmbH

Q ogvs.at

Sensorische Prüfung:
Emmentaler

TESTSIEGER
»Höchster Genuss«

Test 09/25, 8 Handelsmarken
Analyse: BOKU Wien, ogvs.at/8305

GUSTO

Genießen Sie TV-MEDIA im Halbjahres-Abo.

ÖSTERREICH'S BESTES ENTERTAINMENT-MAGAZIN

tv-media

REGIE-FAMILIE
PROCHASKAS IM
EXKLUSIVTALK

KINO
EIN AFFE SPIELT
ROBBIE WILLIAMS!

STREAMING
THRILLER NACH
HARLAN COBEN

Aufgeräumte
MARGOT

GUTE VORSÄTZE.
Barbie-Star
Margot Robbie,
die auch heuer
im Kino Gas
gibt, will 2025
ordentlicher sein

MIT ÖSTERREICH'S STÄRKSTEM TV-PROGRAMM

€29,-
Ersparnis*

www.tv-media.at

€3,80

tv-media.at

Erleben Sie ein halbes Jahr voller Highlights aus TV, Kino und Streaming zum attraktiven Preis von nur € 88,- inklusive ePaper.

Jetzt gleich auf tv-media.at/abo bestellen.

* im Vergleich zum Einzelhandel.



tv-media
So hab ich das
noch nie gesehen.

Ach, eines noch ...

Zum Abschluss geben wir Ihnen eine Idee für den kulinarischen Oktober mit. Zum Ausprobieren und Kennenlernen. Diesmal: selbstgemachter Pumpkin-Spice-Sirup.

Sobald es draußen kühler wird, verändert sich nicht nur, was wir essen, sondern auch, was wir trinken. Für viele der Inbegriff eines heimeligen Herbstgetränks: Pumpkin-Spice-Latte, also ein Milchkaffee, der mit einem Kürbis-Gewürzsirup aromatisiert wird. Wer sich nun schon zum nächsten Coffeeshop pilgern sieht, um das Ganze zu testen, dem sei gesagt: Das bekommen Sie zu Hause genauso gut hin.

Herbstliches Update für Ihren Kaffee: Mit selbstgemachtem Pumpkin-Spice-Sirup und opulentem Milchschaum schmeckt es schön heimelig.

Den Sirup können Sie nämlich leicht selbst herstellen: 100 g Kürbispüree mit 100 g braunem Zucker, 250 g gezuckerter Kondensmilch, 180 ml Wasser und 2 ½ TL Pumpkin-Spice in einem Topf verrühren und 5 Minuten köcheln lassen. In eine Flasche oder ein Einmachglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Sie fragen sich, wo Sie Pumpkin-Spice herbekommen sollen? Dafür findet sich ziemlich sicher alles in Ihrer Gewürzlade. 2 EL Zimt, 1 EL Ingwer, 1 TL Muskatnuss, ¼ TL Nelken und ¼ TL Piment (alles gemahlen) verrühren, fertig.

Nun geht's ans Eingemachte: Wenig Sirup mit heißer, geschäumter Milch aufgießen, Espresso unterrühren und mit einer Obers- oder Milchschaumhaube toppen. Wer mag, kann das Ganze mit mehr Sirup oder Gewürz beträufeln bzw. bestreuen. Übrigens: An wärmeren Herbsttagen schmeckt das In-Getränk auch wunderbar mit Eiswürfeln.

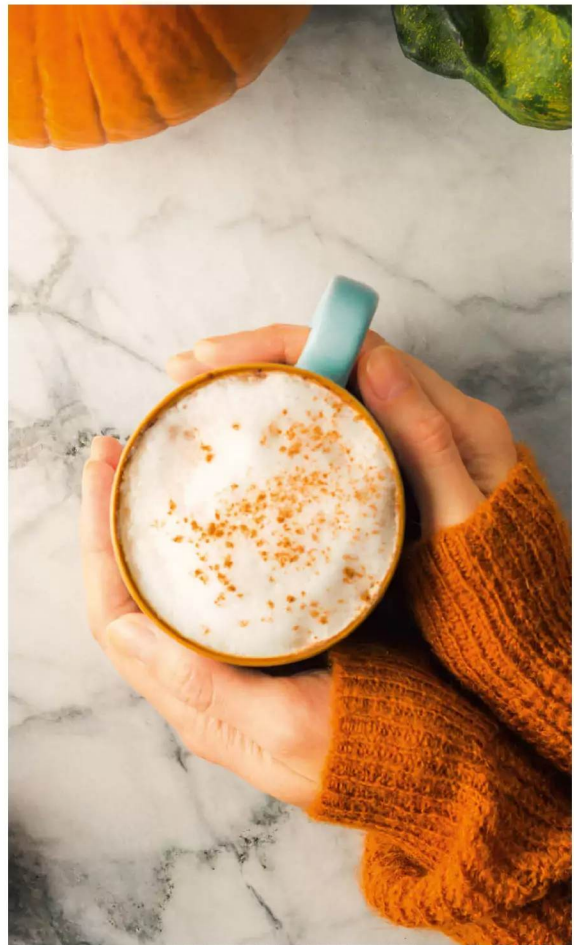


Foto: iStockphoto.com

BIS BALD ...

mit süßen Palatschinkenreationen, Herbstlichem mit Flammkuchenteig, dem besten Cheesecake und viel Inspiration von Profi-Köchinnen & -Köchen

Das nächste
GUSTO
erscheint am
23. OKTOBER

ORF
FÜR ALLE



LANGENACHT DER MUSEEN



EIN TICKET | HUNDERTE MUSEEN

SA | 4. OKT 25 

IN GANZ ÖSTERREICH AB 18:00 | [LANGENACHT.ORF.AT](https://langenacht.orf.at)

**Kronen
Zeitung**

Wien Edition



←
Kuh-R-Code
scannen!



Bleib frisch.

✧ SUPPORT ME ✧

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠️ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)



🧡 **Every little support helps me to keep going and create more content.**

💖 **THANK YOU SO MUCH!** 💖
