

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der MÄRZ

Alle Rezepte
3 mal
getestet



Reisgerichte mal anders

Gebraten, frittiert,
überbacken & gefüllt

STEIRERECK
Lernen vom Haubenkoch

TOPFENDESSERTS
Fünf flaumige Variationen

VORGEKOCHT
G'schmackig und zeitsparend

0 3
Österreichische Post AG MZ 02ZU03213M VGN | edien Holding GmbH, Taborstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien
4,50 Euro
9 0 0 4 3 7 8 0 4 4 7 0 9 5

KLEINES GELD **GANZ GROSS**



Treue Kunden, glänzende Qualität.

PENNY serviert treuen
Kunden hochwertiges
Silit Kochgeschirr.

MIT NUR
30 PUNKTEN
BIS ZU
82%
SPAREN!



Silit

KOCHEXPERTEN. SEIT 1920.

Bis 12.06. Treuepunkte sammeln und Sammelpässe bis 29.06.2019 einlösen!
Pro €5,- Einkaufswert erhalten Sie 1 Punkt.



Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema Schöne Veränderungen



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schluerter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Vorkochen hatte bis dato nicht den charmantesten Touch! Doch wie so oft ist es eine Frage des Marketings, und Meal Prep klingt wahnsinnig cool, modern, und innovativ. Es handelt sich dabei – große Verwunderung – um das altbekannte Vorkochen von Speisen, um an den folgenden Tagen nicht mehr allzu lange in der Küche zu stehen, aber trotzdem etwas Köstliches auf dem Teller vorzufinden. Ich finde es großartig: sich an einem Tag überdurchschnittlich mehr Zeit zu nehmen, um dann an den späteren Tagen diese Basis unterschiedlich zu verarbeiten! Wir waren in der Redaktion so begeistert, dass wir beschlossen haben, daraus sogar eine neue Fix-Kategorie zu gestalten! Sogar Schlü, den ausgiebiges Kochen am Abend entspannt, freut sich über die „neue“ Art des Kochens. Ein Problem haben wir jedoch, liebe Leserin und lieber Leser. Wie sollen wir unsere Kategorie nennen? „Meal Prep“, so wie es jetzt Gang und Gänge ist, oder doch altbewährt „Vorkochen“? Wir sind uns nicht einig, ob modern oder klassisch in diesem Fall besser zu uns passt. Schreiben Sie uns doch ein Mail und lassen Sie uns wissen, welcher Begriff Ihnen mehr zusagt. Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Besuch in unserer Redaktion. Seien Sie bei einem unserer nächsten Shootings mit dabei und schauen Sie uns über die Schultern. Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag mit Ihnen! Schlü und ich freuen uns über Ihre Mails!

Foto: Dieter Brasch

Bis dahin viel Vergnügen mit unserer aktuellen Ausgabe und einen schönen März! Alles Liebe,

Ihre
Anna Wagner



Essen bedeutet Genuss, und um diesem Umstand Rechnung zu tragen, wird das Kochen immer mehr zur Herausforderung. Besonders dann, wenn es um die Alle-Tage-Küche geht, gibt es verschiedenste Kriterien, die erfüllt werden müssen. Die Rezepte müssen einfach und leicht nachvollziehbar sein. Weder sollten dafür außergewöhnliche Kochkenntnisse noch ausgefallenes Kochgeschirr voraussetzen. Und zu guter Letzt sollten sie im Handumdrehen fertig sein und super toll schmecken. Auch wenn es schnell gehen muss, bereite ich die Gerichte gerne frisch zu und vermeide, soweit es geht, bereits Gekochtes aufzuwärmen. Bei der letzten Redaktionssitzung gab es die Initialzündung zu diesem Thema. Kochen wir doch mal mit einem Fertigprodukt, kam der Vorschlag aus der Runde! Keine Sorge, gemeint waren dabei nicht Packerl & Co, sondern vorgekochte Gerichte, wie zum Beispiel eine Sauce Bolognese, die als Basis in einer größeren Menge zubereitet wird und aus der sich andere Gerichte ableiten lassen. Liebe Anna, ein Blick in deine Augen bestätigte meinen ersten Gedanken: Yes, das ist genau dein Ding, das gefällt Dir! Recht hatte ich, und so, liebe Leser, dürfen Sie sich über die erste Story zu diesem Thema freuen. Hauptdarsteller der Premiere ist Pulled Pork. Liebe Anna, Du hast mich wieder einmal überzeugt. Mit dieser Art des Vorkochens kann ich mich durchaus anfreunden und werde sie auch praktizieren.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele genussvolle Stunden mit den herrlichen und abwechslungsreichen Rezepten in dieser Ausgabe!

JW Wolfgang Schlüter



Coverfoto: Barbara Ster

Inhalt

18 Schnell & raffiniert

- 18 Lammfilet mit Couscous
- 20 Tagliata vom Kalb mit Paprika-Kokossauce
- 22 Karotten-Kichererbsenrösti mit Halloumi und Rucolasauce
- 24 Tagliatelle mit Shrimps-Bolognese
- 26 Lachswürfel mit Kressesauce und Stampferdäpfeln

28 Topfendesserts: Cremig, locker, süß

- 29 Topfennockerl mit Butterbröseln
- 30 Topfenmousse mit Birne und Mandelcrunch
- 32 Vanille-Topfentorte mit dunklem Mürbteig
- 34 Topfen-Tiramisuschnitte mit Kokos
- 36 Topfenwölkchen

40 Kulinarischer Ausflug zu Heinz Reitbauer ins Restaurant Steirereck

- 42 Gefüllter Krautkopf mit Schalotten und Erdäpfeln

56 Kochschule

56 Donauwelle

60 Vorkochen: Pulled Pork

62 Pulled Pork (Grundrezept)

64 Pulled-Pork-Laibchen mit Pak Choi

66 Chinakohlsalat mit Pulled Pork

68 Pulled-Pork-Gröstl mit Spiegelei

70 Toasts mit Pulled Pork und Champignon-Ricotta

72 Heimatkunde: Vorarlberg

75 Käse-Schupfnudeln

78 Reis: Körnchen für Körnchen ein Genuss

78 Gebratener Gemüsereis mit Huhn

80 Golatschen mit Reis-Schinkenfülle

82 Reiskroketten mit Feta-Mangoldfülle

84 Überbackenes Ofenrisotto

86 Calamari mit Reis-Zitrusfülle und Chorizosauce

90 Zwerg am Herd

90 Cheeseburger + Cupcakes = Burgercakes

Standards

3 Editorial

4 Inhalt

6 Neues im März

16 Lieblingsprodukte im März

46 Frühjahrsputz leicht gemacht

94 Produktvergleich: Rindfleischsuppe

96 Der Blick hinter die Kulissen

97 Impressum, Vorschau

99 Fit & Gesund



Abkürzungen: **EL** = Esslöffel (ca. 15 ml), **TL** = Teelöffel (ca. 5 ml),
MS = Messerspitze, **kcal** = Kilokalorien, **EW** = Eiweiß,
KH = Kohlenhydrate, **BE** = Broteinheit, **Chol.** = Cholesterin

Deshalb lieben wir den MÄRZ ...

Der März hat's in sich, es gibt viel zu entdecken! Wir stellen Ihnen schönes Geschirr, neue Lokale, interessante Bücher, tolle Weine und anderes Spannendes vor.



Fotos: Culinaris / Katharina Harris

NEUER KÜCHENCHEF

Lokaltipp

Das **Pichlmaiers zum Herkner** ist eine Institution in Wien-Hernals. Das Konzept vereint die hundertjährige Tradition des Hauses mit dem Charme des Wienerwaldes und setzt auf klassische Gerichte. Seit Kurzem ist **Roman Artner** Küchenchef und perfektioniert traditionelle Gerichte mit raffiniertem Twist. So etwa kommt die Schwarzwurzelsuppe mit Kohlchips, Entenbrust und Vogelbeere auf den Tisch, die Bachforelle geflammmt mit Erbsen und Quitte und die Kalbsleber mit Schmorzwiebeln und Püree. Zum Dessert gibt's Moccamousse, Nussschmarren oder einen traumhaften Schokoauflauf.

Pichlmaiers zum Herkner
1170 Wien, Dornbacher Straße 123





Fotos: Lukas Lorenz

Kruste & Krume
23. März, 9 bis 19 Uhr
Eintritt 10 €, Vorverkauf 8 €
Marx Halle, 1030 Wien, Karl-Farkas-Gasse 19
www.krusteundkrume.at

KRUSTE & KRUME

Veranstaltungstipp

Barbara van Melle lädt zum vierten Mal zum Brotfestival, heuer in die Marx Halle. Dieses Jahr stellen rund **30 Bäcker** mit ihren regionalen Lieferanten aus und bilden sogenannte Brot-Ländereien. Die Besucher können auf **6000 Quadratmetern** von Brot-Länderei zu Brot-Länderei schlendern – von Wien bis Tirol, von der Slowakei bis Italien. Dazwischen finden sich Bio-Brauer, Bio-Winzer, Müller und sonstige Lebens- und Genussmittelproduzenten, passend zum Thema Brot. Man kann feinstes Brot und Gebäck riechen, probieren und kaufen, es gibt Back-Workshops und ein buntes Rundum-Programm.

Lust bekommen? Wir verlosen 2 Karten.
Mitspielen auf GUSTO.at/gewinnspiele

SALON SACHER

Lokaltipp

Das Wiener Sacher-Universum hat Zuwachs bekommen. Links neben dem Café Sacher wurde der Salon Sacher eröffnet. Ein kleines, aber feines **Barlokal im Stil der goldenen Zwanziger**, gepaart mit Details aus den fünfziger Jahren. Kugelleuchten mit warmem Licht treffen auf **Art-Déco-Interieur** in Schwarz, Creme und Koralle. Platznehmen kann man entweder an der ovalen Bar oder auf samtigen Bänkchen an kleinen, runden Tischen. Das Herzstück des Salons ist die historische Decke, die bei den Umbauarbeiten entdeckt wurde. Kulinarisch bietet der Salon eine Reihe kleiner Häppchen, die schon Anna Sacher ihren Gästen serviert haben soll, und kreative Cocktails rund um Gin und Absinth. Ein schöner Ort, um etwa vor einem Besuch in der gegenüberliegenden Staatsoper einzukehren. Täglich von 12 bis 20:30 Uhr geöffnet.

Salon Sacher
1010 Wien, Philharmonikerstr. 4
www.sacher.com



KULTIG JAPANISCH KOCHEN

Buchtipps

Plätze im Wiener In-Lokal Mochi sind so begehrt, dass ein Abend bei dem Fusion-Japaner in der Praterstraße stets etwas Besonderes ist. Dass die Speisen von Tori Katsu Don (eine Reisschale mit knusprigem Huhn) bis zu Dana Rolls (japanische Reisrollen mit Lachs-Tempura und Trüffelmayonnaise) fantastisch schmecken, versteht sich von selbst. Nun hat das Mochi-Team rund um Küchenchef Eduard Dimant sein erstes Kochbuch **Izakaya** (übersetzt „japanische Kneipe“) herausgebracht. Die GUSTO-Redaktion hat sich bereits an die wunderbaren Ikapiri (Calamariringe mit süß-scharfer Sauce) herangewagt und ist begeistert.

Izakaya
Restaurant Mochi
Brandstätter Verlag, € 30,-

IZAKAYA 居酒屋



Brandstätter

BESSER ESSEN, BESSER FÜHLEN

Buchtipps

Weniger Fleisch und schwere Gerichte, mehr Gemüse, Fisch und Vollkorn – Diana Henry hat ihre Ernährung umgestellt. Was nicht heißtt, dass sie auf gutes Essen verzichtet. In ihrem neuen Buch geht es um **köstliches und ausgewogenes Essen**. Die Rezepte sind von der Küche des Nahen und Fernen Ostens inspiriert, aber auch von jener Georgiens und Skandinaviens. Die Rezepte sind saisonal gegliedert, mit einer ausführlichen Einleitung und einer Auflistung der Zutaten, die Saison haben.

Eine Frage des Geschmacks
Diana Henry
Ars vivendi, € 30,90

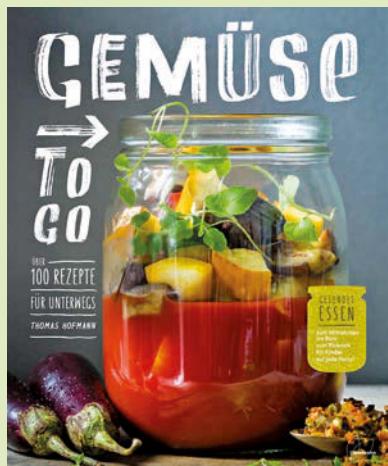


GESUNDES ZUM MITNEHMEN

Buchtipps

Nach dem Motto „**Bye-bye Kantine, hallo Lunchbox**“ hat Thomas Hofmann 100 köstliche, vegetarische Rezepte zum Mitnehmen kreiert. Er zeigt, wie einfach man Suppen daheim „trocken“ zubereitet, in Gläser füllt und unterwegs oder im Büro mit heißem Wasser aufgießt. Salate werden vormariniert oder die Zutaten später mit dem Dressing durchgeschüttelt. Das „Rauchgulasch 8 Schätze“ schmeckt sowieso aufgewärmt noch besser und auch Süßes eignet sich hervorragend zum Mitnehmen.

Gemüse to go
Thomas Hofmann
Löwenzahn, € 19,90





WEINE MIT ELEGANZ

Winzertipp

Das Weingut Alphart liegt im Herzen der Thermenregion und wird von **Florian, Karl und Elisabeth Alphart** geführt. Auf etwa 30 Hektar werden vor allem **Chardonnay** und **Rotgipfler** in verschiedenen Variationen angebaut. Die Böden der aus der Burgund stammenden Lagen Rodauner, Teigelsteiner, Satzing und Goldlacke zeichnen sich durch Braunerde und Muschelkalk aus und verleihen den Weinen ihre klare Mineralik. **Florian ist als Kellermeister** für die gesamte Weinproduktion

verantwortlich. Im Rotweinbereich sorgen eine Cuvée aus Zweigelt und Pinot Noir sowie eine Paarung aus Merlot und Cabernet Sauvignon für Trinkvergnügen. Besondere Zuwendung der Winzer genießt der **Pinot Noir**. In jedem Fall einen Besuch wert ist der Heurige, wo die Tradition der Buschenschank gepflegt wird und Frizzante, Sekt, Traubensaft sowie Marmeladen und Chutneys aus eigener Produktion angeboten werden.

Weingut Alphart
2514 Traiskirchen, Wiener Straße 46
www.alphart.com



 **SATURN**

HAUSHALT MUSS RAUS HALT

DREI EXTRALEISTUNGEN ZU JEDEM HAUSHALTSGROSSGERÄT AB 499€



- » 0% WUNSCH FINANZIERUNG
- » 100 € SOFORTABZUG
- » GRATIS LIEFERUNG

Alle Details zu den einzelnen Vorteilen erfahren Sie in jedem SATURN und auf saturn.at.

Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler. Angebot gültig bis 02.03.2019, solange der Vorrat reicht. Abgabe in Haushaltsmengen und ohne Deko.

WEINSERVICE AUF ZWEI RÄDERN

Neues aus Graz

Der Weinkeller im Szene-Wirtshaus Laufke umfasst 500 Flaschen. Nun kann man diese nicht nur im Lokal, sondern in ganz Graz genießen. Einfach **online oder über die App** bestellen, innerhalb kürzester Zeit wird der Wein per Fahrrad geliefert – in der richtigen Trinktemperatur und auf Wunsch mit den passenden Gläsern.

Laufke-Weinservice
auf zwei Rädern

Dienstag bis Samstag 18 bis 22 Uhr

Bestellung: www.velofood.at

Weinkarte: www.laufke.net



Foto: Theresa Schrems

MACHEN SIE MIT!

Gewinnspiel

Sie lieben Tartes, Quiches und alles was mit Mürbteig zu tun hat?

Dann werden Sie sich über dieses Gewinnspiel ganz besonders freuen! Denn Tante Fanny und GUSTO verlosen gemeinsam Plätze für einen ganz besonderen Kochkurs in der GUSTO-Küche. Von salzig bis süß werden wir köstliche Mürbteigrezepte kochen und nebenbei haben Sie die Möglichkeit, einem GUSTO-Fotografen über die Schulter zu schauen, der die zubereiteten Speisen für die nächste Ausgabe perfekt in Szene setzen wird. Auf **GUSTO.at** finden Sie alle weiteren Informationen und die Möglichkeit, bei diesem Gewinnspiel teilzunehmen! Wir freuen uns bereits jetzt auf einen tollen und lustigen Abend mit Ihnen!



GEWINNSPIEL

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



HIDEAWAY

Hoteltipps

Das 4-Sterne-Superior-Schloss Mittersill verbindet Burgromantik mit Luxus und Wellness. In den Zimmern und Suiten ist noch heute der Glanz vergangener Zeiten spürbar. Vom Schah von Persien über den Herzog von Windsor, König Faruk von Ägypten bis zu Clark Gable – der Jetset traf sich einst im Salzburger Land. Auch Coco Chanel war vom Charme des Gastgebers hingerissen, verliebte sich und verbrachte immer wieder romantische Tage auf Schloss Mittersill. Als Hommage an die geniale Modeschöpferin wurde nun eine Luxussuite nach ihr benannt. 60 Quadratmeter groß, spiegelt sie in Sachen Großzügigkeit, Helligkeit und Eleganz die Stilsicherheit des einstigen Gastes wider. Übernachtung in der Coco-Chanel-Suite ab € 189,- pro Person, inkl. Frühstück

Hotel Schloss Mittersill
5730 Mittersill, Thalbach 1
www.schloss-mittersill.com



WERBUNG



GUTEN MORGEN.

Unser Tipp für alle, die in der Früh ein wenig Abwechslung wollen: Einfach fettarmes Natur- oder Sojajoghurt mit Fruchtkus Rote Früchte verrühren und den Tag genussvoll beginnen.

Mehr Inspiration gibt's auf fruchtkus.at



WERBUNG

„ZEIT FÜR MICH“

****Spa Hotel Bründl
Das Wohlfühl-Hotel
in Bad Leonfelden, OÖ

- 2 Übernachtungen im Wohlfühl-Zimmer
- Begrüßungsdrink
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet & Nachmittagsjause
- 4-Gänge-Gourmet Abendessen
- Freie Benutzung des Spa-Bereiches
- 1 Wohlfühlmassage 20 min & 1 Heublumensack
- Teilnahme am Bewegungsprogramm
- Abschiedsgeschenk

**Pro Person für
2 Nächte € 241,-**

Kein EZ-Zuschlag,
gültig bis Ende 03/19



INFO & BUCHUNG: ****Spa Hotel Bründl Betriebs GmbH
Badweg 1, 4190 Bad Leonfelden, Tel.: +43 7213 61177
info@hotelbruendl.at, www.hotelbruendl.at

ALMA

Von der Heumilch zum Vorarlberger Bergkäse g.U.

Der Alma Vorarlberger Bergkäse mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) wird in kleinen Bergsennerien aus tagesfrischer Heumilch gesennt. Danach reift er mindestens 3 Monate auf Fichtenbrettern im Käsekeller und entwickelt dabei seinen einzigartigen herhaft-würzigen Geschmack. Lassen Sie sich ein Stück Vorarlberger Käsekultur in verschiedenen Reifestufen bequem nach Hause liefern und bestellen Sie den Alma Vorarlberger Bergkäse g.U. unter shop.alma.at.

Mehr Informationen gibt es auf alma.at

WERBUNG



© Rupp AG / Archiv



FEINKOSTKISTL

Gutes entdecken

Versand monatlicher Überraschungsboxen mit den Spaltenprodukten von über 200 Kleinproduzenten! Entdecken Sie die Vielfalt abseits der Supermarktregale. Auch ein tolles Geschenk!

Infos & Bestellung: feinkostkistl.at | T: 0650/5000 276

WERBUNG

PERFEKT IN FORM

Must have

Damit gelingen **pochierte Eier** perfekt in nur drei bis vier Minuten. Durch das Drahtgeflecht kann kaum etwas vom Ei entweichen, das siedende Wasser aber ungehindert zirkulieren. Der Griff des Silikondeckels bleibt kühl und lässt sich gefahrlos angreifen, das überschüssige Wasser fließt nach unten ab und das fertige Ei lässt sich einfach mit einem Löffel aus der Form lösen.

Eier-Pochierer, 2er-Set, € 19,95
www.proidee.at

DESIGN-STÜCKE

Für Individualisten

Demnächst kommt die neue Asa-Serie „Rayu“ auf den Markt. Sie steht für **künstlerische Objekte mit handwerklichem Charakter**. Jedes Stück ist handbemalt und somit ein Unikat mit eigenständiger Note. Die Blumenvasen gibt's in unterschiedlichen Größen.

ASA Rayu

Vase: Ø 13,5 cm, H 21,5 cm, € 29,90

Vase mit Spiraldekor: Ø 10 cm, H 28 cm, € 32,90

www.asa-selection.com



KÄSEMESSER

Produkttipp

Ob Hart-, Weich-, Frisch- oder Schnittkäse – mit diesen **fünf Messern aus hochglanzpoliertem Edelstahl** kriegen Sie jeden klein. Nach Gebrauch sorgt der schau designte Griff dafür, dass die Schneidefläche immer hochkant steht und weder Holzbrett noch Teller beschmiert werden.

Space Käsemesser-Set von **Philippi**
€ 69,-, www.einrichten-design.de

EXAKT TEMPERIERT

Praktischer Helfer

So bringen Sie Glasuren, Saucen, Zuckerlösung und Fruchtmus auf den Punkt. Mit einem Clip kann man das Thermometer am Rand des Kochgefäßes befestigen, ist die Soll-Temperatur (0–250°C) erreicht, erfolgt ein **akustisches Signal**. Mit der biegsamen Spachtel kann das Gargut während des Messvorgangs umgerührt werden. Ohne Spachtel und Clip fungiert es als **klassisches Küchenthermometer**, etwa für Braten.

Delícia, € 29,90
www.tescomaonlineshop.de



JAPANISCHES MESSER

Produkttipp

Das **Nakiri Messer** ist ein echter Spezialist für Gemüse. Der Klingenkern besteht aus **VG-10-Stahl, der mit 34 Lagen Damast-Stahl ummantelt ist**. Die Form Nakiri steht für Komfort, Handling und Sicherheit. Die breite Klinge ermöglicht eine sichere Führung und einen raschen, glatten Schnitt mit leichter Wiegebewegung. Das außergewöhnliche, japanische Kochmesser wird in einer schönen Holzbox geliefert.

Damastmesser Nakiri 165 White Ebony
€ 325,-, www.oryoki.de

Kyitta Made in AUSTRIA

**DIE GUTE WAHL
GEGEN SCHMERZEN.
STARK* MIT NATÜRLICHEM WIRKSTOFF**

JETZT ZU KYTTA® WECHSELN!

**2€
RABATT
BEIM KAUF VON KYTTA®***

*Gilt für 100g Kyitta® Schmerzsalbe; 01.03.-31.03.2019
Nur in teilnehmenden Apotheken.

Wirkstoff: Flüssigextrakt aus der Beinwellwurzel

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie sich in der Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*gezeigt an Patienten mit akuten Rückenschmerzen

AUFSICHTSBEREICHE

www.kyitta.at

Kyitta Österreich

Demnächst in der GUSTO-Kochschule

SÜSSE STRUDELVARIATIONEN

mit Jürgen Vsetecka

Lernen Sie von dem Meinl-am-Graben-Pâtissier die Raffinessen der beliebtesten, klassischen, selbstgemachten, österreichischen Strudelvariationen.

Montag, 4. März, ab 18 Uhr



EXKLUSIVER FISCHKURS

mit Suat Takan

Der Meeresfischspezialist und Wirt vom Kutschkermarkt ist erstmalig zu Gast in der GUSTO-Kochschule und verrät Ihnen die Zubereitung seiner besten Rezepte. Für alle Fischliebhaber und Hobbyköche ein Muss!

Montag, 11. März, ab 18 Uhr



MUTTERTAGS- DESSERTS

mit Jürgen Vsetecka

Der Chief of Sugar weiß, mit welchen Köstlichkeiten man das Herz jeder Mutter zum Schmelzen bringt! Backen Sie mit dem Kochbuchautor süße Kreationen, die von Herzen „Danke Mama“ sagen.

Montag, 6. Mai, ab 18 Uhr



BEST OF BURGER

mit Monica Kranner

Von selbstgebackenen Buns über hausgemachte Saucen bis zu raffinierten Beilagen - lernen Sie von der Street-Food-Pionierin des Foodtrucks „Hy Kitchen“, wie Sie die schmackhaftesten Burger zubereiten.

Mittwoch, 10. April, ab 18 Uhr



DIE SCHÄRFSTE KÜCHE CHINAS

mit Lucy Liu Jun

Sichuan gilt als die schärfste Provinz Chinas. Vor allem die regionale Küche hat den Ruf, geschmackliches Dynamit zu sein! Lernen Sie die Originalgerichte kennen und führen Sie Ihren Gaumen an seine Grenzen.

Mittwoch, 13. März, ab 18 Uhr

ANMELDUNG
[shop.GUSTO.at/
kochkurse](http://shop.GUSTO.at/kochkurse)

Miele

ewe
... und nicht irgendeine Küche

Wir kochen in einer exklusiven ewe Küche auf hochwertigen Miele Geräten.



Jetzt Marktguru-App laden
und profitieren!
achten-sie-auf-die-marke.at





Lieblingsprodukte im März

1. Milchalternative Der neue Erbsendrink Princess and the Pea hat einen vergleichbaren Proteingehalt wie Kuhmilch **2. Skrei** Der norwegische Winterkabeljau überzeugt mit besonders magerem Fleisch **3. Granadilla** Sie gehört zu den Passionsfrüchten und gibt Desserts einen exotischen Touch **4. Pepino** Die Melonenbirne wird mit Schale gegessen und harmoniert genauso gut mit süßen wie mit herzhaften Begleitern **5. Keniabohnen** Sie verpassen einem saftigen Steak eine grüne Note **6. Topinambur** Ein feines Rezept mit Topinambur finden Sie auf Seite 82

A wooden board featuring several food items arranged in a grid-like pattern. Item 6 consists of several purple ginger roots. Item 7 is a head of yellow radicchio. Item 8 is a pile of dried cranberries. Item 9 is a bottle of Almdudler Alpenkräutersirup. Item 10 consists of two bottles of Nöm Pro 35 Protein Banane. Item 11 consists of several large, white, textured mushrooms.

7.

6.

9.

8.

10.

11.

7. Castelfranco Die Radicchio-Sorte wird auch als essbare Rose bezeichnet **8. Getrocknete Cranberries** Peppen Müsli, Joghurt und Kuchen auf **9. Almdudler Alpenkräutersirup** Einfach selbst dudeln: Perfekt für Wassersprudler, zum Backen und Kochen oder für Cocktails **10. Nöm Pro 35 Protein Banane** Fettarm, low carb und ohne Zuckerzusatz **11. Braune Kräuterseitlinge** Pilze mit wunderbar fester Konsistenz und eine feine Alternative zu Steinpilzen

Schnell



& raffiniert!

Unkomplizierte Küche kann so herrlich vielfältig sein. Mit unseren raffinierten Rezepten bringen Sie Abwechslung auf Ihren Speiseplan, und das alles ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Ideal für einen entspannten Feierabend!

FOTOS Ulrike Köb **REZEPTE** Wolfgang Schlüter

Alle
Gerichte
höchstens
35 Minuten

Lammfilet mit Couscous

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 400 g Lammrückenfilets (*ohne Knochen*)
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml brauner Lammfond
- 50 g Butter

Couscous:

- 150 g Lauch
- 400 ml Gemüsesuppe
- 50 g Mandeln (*gestiftelt*)
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Couscous (*mittelfein*)
- 2 EL gehackte Kräuter (*Petersilie, Minze*)
- 100 g Granatapfelkerne
- 50 g Feta (*grob zerbröselt*)

-
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (*gemahlen*)

1. Rohr auf 50°C vorheizen. Lauch längs halbieren, waschen und quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Suppe aufkochen. Mandeln und Lauch im Öl anbraten, Couscous unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Suppe mit der Couscous-Mischung verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Kräuter und Granatapfelkerne unterrühren.

2. Lammfilets salzen, pfeffern und im Öl beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und im Rohr warm stellen. Bratrückstand mit Lammfond aufgießen, um ein Drittel einkochen und durch Einrühren der Butter binden. Filets quer in Scheiben schneiden. Couscous mit den Filets anrichten und mit Feta bestreut servieren.

Pro Portion: 680 kcal | **EW:** 36 g | **Fett:** 53 g | **KH:** 22 g | **BE:** 1,2 | **Chol:** 132 mg

Weintipp

Dazu passt ein tanninreicher, nordburgenländischer Syrah mit Aromen nach schwarzem Holunder, Kräutern und Haselnüssen.



Tagliata vom Kalb mit Paprika-Kokossauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ♦ 4 Steaks vom Kalbsrücken (*je ca. 150 g*)
- ♦ 3 EL Olivenöl

Paprika-Kokossauce:

- ♦ 50 g Zwiebeln
- ♦ 1 roter Paprika (*ca. 200 g*)
- ♦ 250 ml Gemüsesuppe
- ♦ 125 ml Kokosmilch (*ungesüßt*)
- ♦ 1 gestr. EL Speisestärke
- ♦ 2 EL Wasser

Gemüse:

- ♦ 250 g Knollensellerie
- ♦ 2 EL Zitronensaft
- ♦ 250 g Stangensellerie
- ♦ 30 g Butter
- ♦ 125 ml Gemüsesuppe

.....

- ♦ Salz, Pfeffer

1. Für das Gemüse Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Vom Stangensellerie das Grün abzupfen und die Stangen quer in 2 cm breite Scheiben schneiden. Stangen- und Knollensellerie in der Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen und bissfest dünsten. Gemüse salzen, pfeffern und das Grün untermischen.
2. Rohr auf 50°C vorheizen. Für die Sauce Zwiebeln schälen. Paprika putzen und klein schneiden.
3. Fleisch salzen, pfeffern und im Öl beidseitig braten. Herausnehmen und im Rohr warm stellen.
4. Im Bratrückstand Zwiebeln und Paprika anschwitzen, mit Suppe und Kokosmilch aufgießen und ca. 8 Minuten köcheln. Sauce pürieren. Stärke mit Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln.
5. Fleisch in Längsscheiben schneiden und mit Gemüse und Sauce anrichten.

Pro Portion: 398 kcal | EW: 36 g | Fett: 22 g | KH: 19 g | BE: 1 | Chol: 106 mg

Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein Sauvignon blanc Steirische Klassik auf der Feinhefe gelagert.

Karotten-Kichererbsenrösti mit Halloumi und Rucolasauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 400 g gekochte Kichererbsen
(Abtropfgewicht)
- ◆ 400 g Karotten
- ◆ 150 g Halloumi
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 20 g Petersilie *(gehackt)*
- ◆ 70 g griffiges Mehl
- ◆ 4 EL Olivenöl

Rucolasauce:

- ◆ 40 g Rucola
- ◆ 150 g Sauerrahm

Mangoldsalat:

- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 80 g roter Mini-Mangold

- ◆ Salz, Pfeffer, Kümmel *(gemahlen)*

1. Rohr auf 60°C vorheizen. Für die Rösti Kichererbsen abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Karotten schälen. Karotten und Halloumi grob raspeln. Karotten ausdrücken und den Saft auffangen. Kichererbsen, Karotten, Halloumi, Eier, Petersilie und Mehl verrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
2. Für die Sauce Rucola grob schneiden. Rahm, Rucola und Karottensaft vom Ausdrücken verrühren und pürieren. Sauce salzen und pfeffern. Für den Salat Zitronensaft salzen und pfeffern, Öl einröhren. Mangold putzen.
3. Aus der Masse ca. 50 g schwere Rösti formen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL vom Öl erhitzen, die Hälfte der Rösti hineinsetzen, etwas flachdrücken und beidseitig goldbraun backen. Rösti herausnehmen und im Rohr warm stellen. Übrige Rösti im restlichen Öl braten.
4. Mangold marinieren. Rösti mit Sauce und Salat anrichten.

Pro Portion: 635 kcal | EW: 24 g | Fett: 41 g | KH: 52 g | BE: 3,3 | Chol: 127 mg

>Weintipp

Dazu sollten Sie einen gelbgrünen, duftigen Wiener Gemischten Satz DAC mit floralen und muskatigen Noten am Gaumen probieren.





Tagliatelle mit Shrimps-Bolognese

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 250 g Tagliatelle
- ◆ 80 g Parmesan (gerieben)

Sauce:

- ◆ 125 g Zuckerschoten
- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 400 g Shrimps
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ 200 ml Gemüsesuppe
- ◆ 400 ml Passata
- ◆ ½ EL Speisestärke
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 1 EL Zitronensaft

.....

◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Zuckerschoten putzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Shrimps in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden, im Öl anrösten und aus der Pfanne nehmen.
2. Im Bratrückstand Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit Suppe und Passata aufgießen. Sauce ca. 8 Minuten köcheln.
3. Stärke mit Wasser mischen, einrühren und kurz mitköcheln. Shrimps, Zitronensaft und Zuckerschoten unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Pasta mit der Sauce vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 616 kcal | EW: 37 g | Fett: 26 g | KH: 62 g | BE: 1 | Chol: 153 mg

>Weintipp

Dazu passt ein Weißburgunder DAC mit angenehmer Säurestruktur aus der Südsteiermark.

WERBUNG



Jetzt mit WW durchstarten

- **Passt perfekt in dein Leben** – egal, ob du abnehmen oder einfach gesünder leben möchtest.
- **Iss, was du liebst** und was zu deinen Vorlieben passt. Mit über 200 ZeroPoint™ Foods musst du weniger zählen als je zuvor.
- **Inspiration und Unterstützung:** ob im WW Studio™ oder digital – die exklusive WW Community ist immer für dich da.
- **Jetzt mit gratis Einschreibung!** Gleich anmelden, und du sparst € 33,-.

Weitere Informationen auf:
www.weightwatchers.at

weightwatchers erfindet sich neu

**Wellness
that Works.**



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2019 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



Lachswürfel mit Kressesauce und Stampferdäpfeln

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 300 g Frischlachsfilet (*ohne Haut und Gräten*)
- ◆ 40 ml Olivenöl
- ◆ 2 TL Zitronensaft
- ◆ 1 Pkg. Daikonkresse

Kressesauce:

- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 250 ml Fischfond
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 2 Pkg. Gartenkresse

Stampferdäpfel:

- ◆ 800 g speckige Erdäpfel
- ◆ 150 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 g Butter
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Erdäpfel schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Abseihen und abtropfen lassen. Suppe aufkochen, Erdäpfel und Butter zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Rohr auf 50°C vorheizen. Lachs in 3 cm große Stücke schneiden, salzen und im Öl braten. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln und im Rohr warm stellen. Daikonkresse abschneiden.
3. Für die Sauce Bratrückstand mit Wein und Fischfond ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Obers zugießen und 2 Minuten köcheln. Gartenkresse abschneiden, in die Sauce rühren und pürieren. Sauce eventuell salzen und pfeffern.
4. Erdäpfel mit Lachs und Sauce anrichten und mit Daikonkresse bestreuen.

Pro Portion: 780 kcal | EW: 23 g | Fett: 58 g | KH: 41 g
BE: 3 | Chol: 98 mg

Weintipp

Dazu passt ein ausgewogener, zitrus-marillenduftiger Riesling Federspiel aus der Wachau.



Schenkel's ZARTE HERINGSFILETS

in 5 köstlichen Cremen:
Tomate, Eier-Senf, Cocktail, Dill-Kräuter
und Curry-Ananas.

Aus garantierter nachhaltiger Fischerei –
MSC zertifiziert.

Für den kleinen Hunger zwischendurch.
Ein delikater Genuss für jeden Tag!



lenn schenkel

AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN

Schenkel Delikatessen erhalten Sie im guten Feinkosthandel.
Weitere Informationen: info@schenkel.at / www.schenkel.at

Cremig, locker, süß

Topfen gibt jeder Süßspeise einen ganz besonderen Kick. Die leichte Säure harmoniert mit jedem Geschmack – ob Schokolade, Birne oder Kokos, Topfen macht einfach alles besser!

FOTOS Nadine Poncioni **REZEPTE** Charlotte Cerny

Topfennockerl mit Butterbröseln

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten,
zum Kühlen ca. 30 Minuten

Nockerl:

- ◆ 500 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 80 g Staubzucker
- ◆ 30 ml Öl
- ◆ 50 g Weizengrieß
- ◆ 50 g Semmelbrösel
- ◆ 2 mittlere Eier

Brösel:

- ◆ 50 g Butter
- ◆ 100 g Semmelbrösel
- ◆ 1 MS Zimt
-
- ◆ Salz, Staubzucker

1. Topfen, Staubzucker, Öl, Grieß, Brösel und Eier vermischen. Masse abdecken und für ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. In einem großen Topf Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Aus der Masse mit 2 nassen Esslöffeln Nockerl formen und in das Wasser geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brösel und Zimt unterrühren und ca. 3 Minuten rösten. Nockerl aus dem Wasser heben und in den Bröseln wenden. Topfennockerl anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Portion: 560 kcal | EW: 25 g | Fett: 22 g | KH: 67 g
BE: 4,6 | Chol: 138 mg



Topfenmousse mit Birne und Mandelcrunch

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Birnen:

- ◆ 4 kleine Birnen
- ◆ 500 ml Wasser
- ◆ 4 EL Honig
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 1 Zimtstange

Mousse:

- ◆ 200 ml Schlagobers
- ◆ 400 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 2 EL Sauerrahm
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ Schale von ½ Bio-Zitrone
(abgerieben)

Mandelcrunch:

- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 50 g Mandelblättchen

1. Birnen schälen. Wasser, Honig, Zitronensaft und Zimt aufkochen. Birnen einlegen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und zugedeckt auskühlen lassen.

2. Für die Mousse Obers cremig mixen. Topfen, Sauerrahm, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Obers unterheben. Mousse in Gläser füllen.
3. Birnen abtropfen lassen und in die Gläser setzen. Mousse für ca. 1 Stunde kalt stellen.

4. Für den Mandelcrunch Kristallzucker in einer Pfanne karamellisieren. Mandelblättchen untermischen, die Masse auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Crunch grob hacken und über die Mousse streuen.

.....
Pro Portion: 616 kcal | EW: 19 g | Fett: 25 g | KH: 82 g
BE: 7 | Chol: 47 mg





Vanille-Topfentorte

mit dunklem Mürbteig

12 Stück, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden, zum Kühlen ca. 30 Minuten

Mürbteig:

- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 150 g Staubzucker
- ◆ 40 g Kakao
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 180 g kalte Butter

Topfenmasse:

- ◆ 1 Vanilleschote
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 80 g glattes Mehl
- ◆ 80 ml Milch
- ◆ 500 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 180 ml Schlagobers
-
- ◆ Butter, Mehl, Staubzucker

1. Für den Mürbteig Mehl, Zucker, Kakao, Ei und Butter rasch glatt verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und die Form damit auskleiden. Form kalt stellen.

3. Für die Topfenmasse die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Eier trennen. 60 g vom Zucker, Vanillemark, Mehl und Milch glatt rühren. Dotter und Topfen untermischen. Eiklar mit dem übrigen Zucker zu cremigem Schnee schlagen. Obers steif schlagen. Schnee und Obers unter die Dottermasse heben.

4. Creme in der Form verstreichen. Topfentorte im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen. Während des Backens den Ofen nicht öffnen.

5. Torte herausnehmen und auskühlen lassen. Topfentorte aus der Form lösen und mit Staubzucker bestreut servieren..

Pro Stück: 440 kcal | **EW:** 12 g | **Fett:** 21 g | **KH:** 52 g | **BE:** 4,1 | **Chol:** 104 mg

Tipp

Diese Topfentorte lässt sich auch am Vortag vorbacken und im Kühlschrank aufbewahren. Am besten 1 Stunde vor dem Servieren herausnehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.

Topfen-Tiramisuschnitte mit Kokos

10 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 5 Stunden

- ◆ 5 mittlere Eier
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 750 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 5 Blatt Gelatine
- ◆ 60 ml Kokosmilch
- ◆ 150 g Biskotten
- ◆ 100 ml Kokoslikör
- ◆ 80 g Kokoschips
-
- ◆ Butter

1. Eine Terrinenform (38 x 8 cm) mit wenig Butter ausstreichen und mit einem Bogen Backpapier auslegen.
2. Eier trennen. Dotter mit 50 g vom Zucker über einem Wasserbad hell cremig mixen. Vom Herd nehmen und den Topfen unterrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch erwärmen (aber nicht aufkochen). Gelatine ausdrücken und in der Kokosmilch auflösen. Mischung unter die Topfmasse rühren. Eiklar mit dem übrigen Zucker zu cremigem Schnee schlagen und unterheben.
3. Ein Drittel der Biskotten in den Likör tunken und den Boden der Form damit auslegen. Mit einem Teil der Creme bestreichen. Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Tiramisu für mindestens 5 Stunden kalt stellen.
4. Tiramisu aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit Kokoschips bestreuen.

Pro Portion: 268 kcal | EW: 15 g | Fett: 8 g | KH: 32 g | BE: 1,4 | Choi: 110 mg

Tipps

Form

Wer keine längliche Terrinenform zuhause hat, kann das Tiramisu auch in eine Auflaufform oder in Gläser schichten.

Rohe Eier

Bei Tiramisu werden oft rohe Eier verwendet. Achten Sie darauf, dass sie sehr frisch sind. Bei unserem Rezept wird der Dotter über Wasserbad erhitzt. Wer auch beim Eiklar auf Nummer sicher gehen möchte, kann 50 g vom Zucker mit 50 ml Wasser zu einem Sirup aufkochen und diesen während des Mixens zum Eiklar leeren.





Topfenwölkchen

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 80 g Kristallzucker
- ◆ 200 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 150 ml Milch
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 2 EL Honig
-
- ◆ Öl

1. Eier trennen. Dotter mit 40 g vom Zucker verrühren. Topfen und Milch zugeben und glatt rühren. Mehl und Backpulver untermischen. Eiklar mit restlichem Zucker zu Schnee schlagen und unter die Masse heben.
2. Runde Ausstecher (Ø 10 cm) in eine beschichtete Pfanne stellen und mit Öl einpinseln. Ca. 2 EL von der Masse einfüllen, bis der Ausstecher zu ¾ gefüllt ist. Pfanne abdecken und die Masse bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten backen. Dessertringe wenden und weitere 5 Minuten zugedeckt backen. Topfenwölkchen vorsichtig aus den Ringen lösen. Übrige Masse ebenso verarbeiten. Topfenwölkchen mit Honig beträufelt servieren.

Pro Portion: 363 kcal | EW: 17 g | Fett: 11 g | KH: 49 g | BE: 4 | Chol: 222 mg



WAS MÄDCHEN KÖNNEN!

Bei einer Lehre der Stadt Wien stehen Mädchen viele Türen offen. Das Spannende ist, sie führen in erstaunlich vielfältige Richtungen: von planerisch-strategisch bis schöpferisch-creativ, von technisch basiert bis naturverbunden. Die Stadt Wien glaubt an die Kraft der Mädchen und freut sich ab sofort auf Bewerbungen für den Herbst 2019.

Termine koordinieren, die Buchführung organisiert bewältigen und Statistiken sauber aufbereiten: Nadja ist 19 und Verwaltungsassistentin im 3. Lehrjahr bei der Stadt Wien. Das bereits angeeignete Know-how gibt ihr Souveränität, und so bleibt sie ganz gelassen, auch wenn vieles auf ihrem Tisch landet.

Anderswo in Wien ist so ein Tisch, auf dem einmal viel landen wird, gerade in Herstellung. Lehrling Saskia bearbeitet das Holz mit sicherem Griff. Am hochwertigen Endprodukt werden die gründlich erlernten Techniken ihrer Lehr-

ausbildung sichtbar sein. Das gekonnt gefertigte Möbelstück sowie ihre berufliche Zukunft werden auf Basis der qualitätsvollen Lehre bei der Stadt Wien einen festen Stand haben.

Für fundierte Qualifikation in der gesamten Lehrlingsausbildung ist die Stadt Wien ein sicherer Garant. Modernste Standards bringen fähige und am Arbeitsmarkt gefragte Fachkräfte hervor. Die hohe Kompetenzvermittlung sichert die Zukunft der Lehrlinge und den wirtschaftlichen Bedarf der Stadt und ihrer Unternehmen gleichermaßen. Dazu sind die Ausbildungsoptionen auch noch höchst abwechslungsreich.

Die vielfältigen Lehrberufe der Stadt Wien lassen jedes Talent zur Entfaltung kommen.



Lehrling Christoph ist 18 Jahre alt und Digitaldrucktechniker im 3. Ausbildungsjahr.



Die Optionen für eine Lehre bei der Stadt Wien sind extrem vielfältig. Von der Verwaltungsassistentin wie Nadja (ganz links) Kfz-Technikerin wie Jessica (links) bis hin zur Tischlerin wie Saskia (rechts) ist alles möglich.

Bei Samsung Electronics lernten die Teilnehmerinnen des Wiener Töchtertags das Innere eines Fernsehers kennen.



Die Stadtverwaltung umfasst viele Bereiche: die Bezirksämter und das Rathaus, Werkstätten und Labors, Apotheken und Großküchen, Serverräume und Kompostwerke, Spitäler und Immobilien, Parks und Flüsse. Überall arbeiten auch Lehrlinge. Wie wär's mit Geoinformationstechnikerin oder bautechnischer Assistentin? Gärtnerin, Köchin oder Forstfacharbeiterin? Als größte Arbeitgeberin Österreichs freut sich die Wiener Stadtverwaltung auf jedes junge Talent.

Alles auf Kurs! Neben der Lehrlingsentschädigung gibt es viele Extras: Tolle Kurse und Praktika werten die Lehrausbildung weiter auf. So absolvieren viele Lehrlinge zum Beispiel den Computerführerschein ECDL, der überall anerkannt wird, wo EDV-Kenntnisse gebraucht werden. Die Bandbreite reicht von der Förderung der sozialen Kompetenz bis hin zu Fragen rund um die Gesundheit.

Auch im Bereich der Kommunikation und beim Thema Outfit und Knigge werden alle Lehrlinge umfangreich unterstützt – für ein entspanntes Teamumfeld und einen idealen Start ins Berufsleben. Auch eine Lehre mit Matura oder ein Auslandspraktikum sind mögliche Optionen und eröffnen interessante Zukunftschancen.

Jetzt bewerben! Die Stadt Wien bietet in mehr als 20 verschiedenen Lehrberufen eine Ausbildung an. Gleich Bewerbung aufsetzen und die eigene Zukunft gestalten! Und was, wenn ein Mädchen Lust auf einen typischen Jungenberuf hat? Diese Frage beantwortet am besten ein Beispiel: Bei der MA 48 hat eine junge Frau als Kfz-Lehrerin tatkräftig daran mitgewirkt, dass ein schöner, alter Borgward wieder in Fahrt kommt. Was Mädchen so alles können!

www.lehrlinge.wien.at



Wiener Töchtertag am 25. April 2019!

Mädchen, kommt und entdeckt die Möglichkeiten!

Beim Wiener Töchtertag haben Mädchen von 11 bis 16 Jahren die Gelegenheit, ihren Horizont in Sachen Berufswahl ordentlich zu erweitern. Dieser besondere Tag soll Mädchen auch Mut machen, sich an neue und für Frauen bislang ungewöhnliche Ausbildungswege heranzuwagen.

Der Einblick in die berufliche Praxis eines Wiener Unternehmens baut Hemmschwellen ab und eröffnet die Möglichkeit, auf erfolgreiche weibliche Vorbilder in Branchen zu treffen, die für Frauen noch eher untypisch sind.

Die Anmeldung zum Wiener Töchtertag läuft noch bis zum 3. April.



Die Teilnahme ist kostenlos.

www.toechtertag.at



Kulinärischer AUSFLUG

zu Heinz Reitbauer *ins Restaurant Steirereck*

Über das Steirereck braucht man eigentlich nicht mehr viele Worte zu verlieren. Das Restaurant im Wiener Stadtpark wird mit Auszeichnungen überhäuft, unter anderem mit zwei Michelin-Sternen, 4 Gault&Millau-Hauben und Platz 14 auf der World's-50-Best-Restaurants-Liste. Es zählt zu den besten Restaurants Österreichs und der Welt.

SPEISEN- UND REPORTAGEFOTOS Nadine Poncioni

Heinrich Reitbauer Junior ist seit Jahren ein Fixpunkt in der österreichischen Gastronomie und zählt zu den brillanten Vertretern seiner Kunst. Erfahrungen sammelte er bei den heimischen Spitzenköchen Karl und Rudi Obauer und Kochgrößen wie Alain Chapel in Mionnay bei Lyon, Anton Mosimann in London und Joel Robuchon in Paris. 1992 kehrte er schließlich in den elterlichen Betrieb zurück, zuerst als Küchenchef des Steirerecks am Pogusch. 2005 übernahm er dann das Original im Wiener Stadtpark. Große Worte sind nicht das Seine. Große Küche ist, was ihn auszeichnet. Seine Kreationen sind aromatische Designerstücke, bis ins Detail durchkomponiert und geschmackliche wie optische Meisterwerke. Er versteht es auch hervorragend, bei aller Kreativität seine ganz individuelle Handschrift nicht zu verlieren. Gemüseraritäten, Wildkräuter und Pilze sind seine große Leidenschaft – seine vegetarischen Gerichte sind selbst für Fleischliebhaber eine Gaumenfreude.

Foto: Team-PPAG Architects



Foto: Cathrine Stukhard



Keinesfalls ruht sich der Koch des Jahrzehnts auf seinen zahlreichen Lorbeeren aus, vielmehr treibt er seine Küche ständig voran. „Wir hatten in den vergangenen Jahren das Glück, dass vieles, was wir uns vorgenommen haben, dank unseres großartigen Teams auch realisiert werden konnte. Nun gilt es, das Erreichte zu bewahren und weiterzuentwickeln.“ Ein Essen im Steirereck bedeutet auch nachhause kommen, sich wohlfühlen, entspannen und verwöhnen lassen. Großen Anteil an diesem Umstand hat auch Heinz bessere Hälfte Birgit die mit großer Professionalität und charmanter Lockerheit neben der Rolle der Gastgeberin die Geschicke im Service leitet. Es ist einfach toll, dass es familiengeführte Restaurants wie das Steirereck gibt. Trotz aller damit verbundenen Herausforderungen ist es immer noch die effizienteste und persönlichste Form einen Betrieb zu leiten. Für Heinz Reitbauer hat jedes Produkt, egal ob es sich dabei um eine heimische Forelle oder einen Steinbutt aus Frankreich handelt, den gleichen Stellenwert.



Foto: Team-PPAG Architects



**„Um Erfolg zu haben,
muss man ständig nach
vorne schauen“**

Heinz Reitbauer

Gefüllter Krautkopf mit Schalotten und Erdäpfeln

6 Portionen, Zubereitung ca. 2 ½ Stunden

- ◆ 1 Krautkopf (*am besten Braunschweiger*)
- ◆ 1 Schweinsnetz (*beim Fleischhauer vorbestellen*)
- ◆ 2 fermentierte Knoblauchzehen
- ◆ 750 ml Rindsuppe
- ◆ 1 TL Speisestärke
- ◆ 2 EL grober Senf
- ◆ 3 EL kleine Kapernbeeren (*ohne Stiel*)

Fülle:

- ◆ 2 g Koriander (*geröstet*)
- ◆ 2 g Senfkörner (*geröstet*)
- ◆ 220 g Zwiebeln
- ◆ 30 g Knoblauch
- ◆ 80 g Butter
- ◆ 2 g Cayenne
- ◆ 1 TL Paprikapulver (*edelsüß*)
- ◆ ½ Semmel (*vom Vortag*)
- ◆ 50 ml Milch
- ◆ 50 g Apfel (*am besten Topaz*)
- ◆ 50 g Dörrpflaumen (*ohne Kern*)
- ◆ 480 g mageres Schweinefleisch
- ◆ 120 g Fett vom Schweinsrücken
- ◆ 50 g Lardo
- ◆ 10 g Karpatensalz
- ◆ 1 TL schwarzer Pfeffer (*gemahlen*)
- ◆ 2 EL Liebstöckel (*gehackt*)
- ◆ 2 EL Kerbel (*gehackt*)
- ◆ 1 EL Majoran (*getrocknet*)

Beilage:

- ◆ 20 kleine speckige Erdäpfel
 - ◆ 15 Schalotten (*am besten Griselle*)
 - ◆ 5 Thymianzweige
 - ◆ 10 g Brunnenkresse
-
- ◆ Salz, Pfeffer

Getränkertipp

Dazu empfiehlt Sommelier René Antrag das Waldbier „Holzbirne“ von der Brauerei Kiesbye in Obertrum.

1. Vom Kraut den Strunk abschneiden und die Außenblätter entfernen. Übrige Blätter behutsam vom Kopf lösen. Das Krautherz bleibt ganz. Salzwasser aufkochen, Blätter darin ca. 10 Sekunden kochen, herausheben und in Eiswasser abschrecken. Krautherz einlegen und ca. 2 Minuten köcheln. Herausheben und kalt abschrecken. Küchentuch aufbreiten, Blätter und Herz darauf legen und trockentupfen.
2. Für die Fülle Koriander- und Senfkörner fein mörsern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in aufgeschäumter Butter bei schwacher Hitze goldbraun braten. Cayenne, Paprika sowie gemörserte Koriander- und Senfkörner zugeben und kurz mitrösten. Mischung umfüllen und auskühlen lassen.
3. Semmel würfeln, mit Milch vermischen und kurz ziehen lassen. Apfel vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfel und Pflaumen klein schneiden. Fleisch, Fett und Lardo klein schneiden, mit Zwiebelmischung, ausgedrückten Semmeln und Apfelstücken fein faschieren. Faschiertes mit Karpatensalz und Pfeffer würzen. Kräuter und Pflaumen unterrühren.
4. Schweinsnetz gut wässern. Krautblätter so mit dem Faschierten bestreichen, dass rundum ein ca. 2 cm breiter Rand freibleibt. Krautherz auf den Blattstiel legen, bestrichenes Blatt über das Herz schlagen und behutsam andrücken. Diesen Vorgang mit den übrigen Blättern wiederholen, Krautkopf nach jedem Blatt um ein Viertel weiterdrehen. Blätter sollten an den Rändern überlappen. Am Ende sollte der Krautkopf seine ursprüngliche Form wieder angenommen haben.
5. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kraut mit Knoblauch belegen. Netz behutsam ausdrücken, aufbereiten, zuschneiden und über den Krautkopf legen. Netz rundum einschlagen und unter dem Krautkopf zusammenfassen.
6. Rohr auf 180°C vorheizen. Erdäpfel waschen, Schalotten schälen. Suppe in einem Schmortopf aufkochen. Krautkopf einlegen, mit Erdäpfeln und Schalotten umgrenzen und mit Thymian belegen. Kraut im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 90 Minuten schmoren, dabei öfters mit Schmorfond übergießen. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Deckel entfernen und das Kraut offen fertig garen.
7. Kraut herausheben und im Rohr warm stellen. Erdäpfel und Schalotten aus dem Fond heben und mit wenig vom Schmorfond glacieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und mit Kresse bestreuen.
8. Stärke mit 1 TL Wasser vermischen. Der Fond sollte ca. 500 ml sein, eventuell einkochen oder Wasser zugießen und aufkochen. Stärke und Senf in den Fond rühren und kurz mitköcheln. Kapern unterrühren. Krautkopf mit dem Fond anrichten und mit den Beilagen servieren.

Pro Portion: 831 kcal | EW: 27 g | Fett: 58 g | KH: 61 g | BE: 4 | Chol: 86 mg





Vieles hat sich mit dem Neustart im Stadtpark verändert. Vor allem das Besinnen auf regionale Produkte und der größere Fokus auf vegetarische Gerichte. Apropos Produkte, vieles das in der Wiener Steirereck-Küche verkocht wird, stammt von Produzenten, die auch die steirische Dependance beliefern. Dem Koch des Jahrzehnts ist es wichtig, dass seine Köche das Verständnis entwickeln, dass es egal ist, ob man für die Gäste in der Meierei (dem „kleinen“ Steirereck im Anschluss des Lokals) oder im renommierten Restaurant kocht. Wichtig ist, dass man beidem die gleiche Wertschätzung entgegenbringt, die gleiche Sorgfalt walten lässt und auch einfache Dinge anständig macht. „Natürlich ist das Kochen im Restaurant komplexer, aufwendiger und bedarf eines größeren Knowhows. Am Ende des Tages ist aber das Einzige, was zählt, die Zufriedenheit des Gastes. Egoisten und Einzelkämpfer sind bei uns fehl am Platz, für mich zählen Teamfähigkeit, große Leidenschaft für das, was man tut, und das Einstehen füreinander.“ Kennengelernt haben sich Heinz und unser Schlu übrigens 1998 im Zuge einer GUSTO-Reportage im Steirereck am Pogusch. Als Hauptgericht gab es damals ein Freilandhuhn mit Zirben, das bei den Lesern für gehöriges Aufsehen sorgte. Nicht nur in geschmacklicher, sondern auch in optischer Hinsicht. „Das knusprige Keulenstück präsentierte sich samt der Kralle. Heinz, der Fotograf und ich fanden es toll – im Gegensatz zu manchem Leser“, erinnert sich Schlu. „In der Folge gab es weitere Storys mit Heinz, und ich freute mich immer sehr, über seine Erfolge zu berichten und mit ihm zu plaudern.“ Bei den Familie Reitbauers wird unter Woche übrigens nicht extra gekocht, da steht Personales à la Steirereck auf dem Speiseplan. Am freien Wochenende schwingt meistens Ehefrau Birgit den Kochlöffel. Auch privat wird den beiden nicht langweilig, dafür sorgen ihre vier Kinder (3, 14, 15 und 18). Der Jüngste zeigt gastgeberische Ambitionen und läuft schon mal vor dem Schlafengehen im Pyjama durch das Restaurant.



*„Sie sind unsere größte
Inspirationsquelle. Unsere Gäste &
Freunde – denn sie geben uns Kraft
und Ansporn.“*

Heinz Reitbauer



Seine letzten drei Gerichte sollen sein

„Die Vorspeise wäre eine **Gemüsesuppe**, danach eine **Wildente oder ein Fasan vom Grill** und als Dessert muss es für mich in jedem Fall **Omas Uhdler-Walderdbeerenstrudel** sein.“ Der hat sich in seinem Kopf besonders verankert, und der Geschmack ist großartig. Dazu würde Heinz ein Glas Weißburgunder nehmen.

Sein Lieblingslokal

„Es gibt wahnsinnig viele Lokale, die ich gerne besuche, aber eines ist mir aus der Kindheit besonders in Erinnerung geblieben, und zwar das **Restaurant Le Suquet von Michel Bras**. Er hat bereits vor 30 Jahren die Naturküche gelebt und ist für mich ein Vorbild.“ Inzwischen kocht dort sein Sohn und ist in die Fußstapfen des Vaters getreten.

Sein Traum

Natürlich strebt man immer danach, sich zu verbessern und Neues zu entdecken, auch wenn man es noch nicht genau definieren kann. „Der Weg ist das Ziel. In jedem Fall wünsche ich mir, dass ich im Steirereck auch noch in 20 Jahren von so vielen beseelten und netten Mitarbeitern umgeben bin wie heute. Von Menschen, die auch so denken und ihr Herz und ihren Einsatz für den Beruf geben. Es ist einfach wunderbar gemeinsam kreativ zu sein und bei der Arbeit Freude und Spaß zu haben. Außerdem finden die Gäste das ja auch sehr cool.“



Foto: Cathrine Stukhard

STEIRERECK AM STADTPARK

Restaurant

Mo bis Fr, 11:30 – 15 Uhr & 18:30 – 24 Uhr
Sa & So, Feiertag: Ruhetag

Steirereck
1030 Wien, Am Heumarkt 2a
01 7133168
www.steirereck.at

FRÜH JAHRS PUTZ

leicht gemacht



Auf den ersten Blick verbindet man das Wort „Frühjahrsputz“ ja mit einer Menge Arbeit. Also eigentlich nichts, worauf man sich freuen würde. Doch in diesem Jahr soll das anders werden. Wir haben erprobte Tipps und Tricks für Sie, die dafür sorgen, dass Sie leichter, strahlend und gut organisiert in einen wunderbaren Frühling starten.

Mit sicheren Schritten nähert sich der Winter seinem Ende und die Vorfreude auf die wärmere Jahreszeit ist kaum mehr in Zaum zu halten. Was noch zwischen Ihnen und dem Frühling steht? Ein paar Grad am Thermometer – und ein gelungener Frühjahrsputz. Letzteres löst wohl nur bei wenigen großen Enthusiasmus aus. Böden schrubben, Fenster reinigen und säckeweise Müll zum Mistplatz schleppen: all das klingt einfach nicht besonders verlockend. Trotzdem steht außer Frage, dass sich das jährliche Beschäftigen mit den eigenen vier Wänden mehr als auszahlt. Es sorgt dafür, dass wir Ballast loswerden, unsere Umgebung für die kommenden Monate leichter machen und unser Zuhause wieder so richtig genießen können. In Herbst und Winter haben wir die Tendenz, uns zurückzuziehen, Gegenstände anzuhäufen und oft nicht so genau hinzuschauen. Mit den ersten Sonnenstrahlen, die durch unsere (gerade nicht ganz so glasklaren)

Fenster scheinen, bemerken wir dann, was wir in den vergangenen Monaten haben schleifen lassen. Dies zu ändern hat nicht nur einen unheimlich positiven und erhellenden Effekt auf nur auf unser Heim, sondern auch auf uns selbst. Denn mehr Freiraum, Ordnung und Leichtigkeit in unserer Umgebung wirken sich bewiesenermaßen auch auf unser Wohlbefinden aus. Wer sich nun umsieht, seinen Blick durch seine Wohnung oder sein Haus streifen lässt und dabei gleich wieder den Mut verliert, dem sei gesagt: ein Frühjahrsputz muss nicht notgedrungen mühsam sein. Mit unseren GUSTO-Tipps können Sie die Sache gut organisiert angehen und ohne lästiges Motivationstief durchziehen.

Wichtig: es ist dabei gar nicht notwendig, alle Punkte zu befolgen. Suchen Sie sich einfach die Ratschläge aus, die für Sie Sinn machen, und stellen Sie sich Ihren ganz persönlichen Fahrplan für Ihren – größeren oder kleineren – Frühjahrsputz zusammen.

1 Planung ist das halbe Leben



Starten Sie ganz entspannt. Machen Sie sich einen Kaffee oder Tee, setzen Sie sich mit Kalender und Notizblock (oder Ihrem Smartphone mit entsprechenden Apps) hin und schmieden Sie einen möglichst detaillierten Plan.

Überlegen Sie vorab, wie umfangreich Ihre Putzaktion ausfallen soll und auch ob Sie den Frühjahrsputz alleine erledigen wollen oder Familie und Freunde miteinbeziehen wollen/können. Selbst wenn Sie alleine leben oder das Projekt freiwillig im Alleingang durchziehen, gibt es vielleicht trotzdem in Ihrem Umfeld den einen oder anderen „Experten“, der Sie in manchen Dingen unterstützen kann. Etwa einen besonders kräftigen Bekannten, dem es leichter fällt, die schwere Matratze zu wenden, oder einen lieben Nachbarn, der Talent in Sachen Elektrik hat? Von wem könnten Sie sich eventuell Benötigtes (etwa eine Nähmaschine, einen Polsterreiniger oder ein Auto mit mehr Stauraum) ausborgen? Wobei brauchen Sie professionelle Unterstützung?

2 Die To-Do-Liste

Machen Sie nun Zimmer für Zimmer einen Rundgang durch Ihr Zuhause und notieren Sie, was Sie erledigen und ändern wollen. Genaues Putzen ist schließlich nur ein Teil des Frühjahrspuzes - es geht auch darum, Dinge zu reparieren, auszumisten und manches neu zu organisieren. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und schauen Sie genau hin. Am besten stellen Sie sich dabei vor, Ihr Zuhause gehöre gar nicht Ihnen und Sie wären nur auf Besuch hier. Was würden Sie von Ihren vier Wänden halten, wenn Sie sie als Unterkunft im Urlaub mieten würden? Dieser Trick schafft Distanz zu Gewohntem und öffnet die Augen, um seine Umgebung anders wahrzunehmen. Wären Sie hier ein Gast, würden Sie sich vielleicht über die unverputzten Löcher in den Wänden wundern, wo früher mal Bilder hingen. Sie würden beim vollgeräumten Badezimmerschrank die Nase rümpfen oder kein Verständnis für den Papierstapel auf der Küchenablage haben, in dem sich alte Werbebroschüren, halb gelesene Zeitungen und Notizzettel verstecken. Wäre die Küche nicht die Ihre, sondern eine Küche in einem Ferienapartment, würden Sie sich wahrscheinlich auch über die unübersichtliche Gewürzlaide, den Staubbrand auf den Schränken und abgelaufene Lebensmittel im Kühlschrank ärgern. All die Dinge, die Ihnen nun auffallen, gehören auf Ihre To-Do-Liste.

Wichtig: Ihre Notizen sollten möglichst detailliert sein, etwa „Bestecklade ausmisten und neu organisieren“, „lockere Schrankgriffe festschrauben“ und „Kaffeemaschine entkalken“. Ein simples „Küche putzen“ ist eindeutig zu weit gefasst! Warum? Sie sollten Ihre Liste so gestalten, dass Sie Erledigtes nach und nach rausstreichen können – das visualisiert Ihren Fortschritt und steigert so die Motivation!

Velleicht sind Sie ja ein so ordentlicher und im Alltag aufmerksamer Mensch, dass Ihre Liste überschaubar geworden ist? Gratulation, dann dürfte Ihr Frühjahrsputz im Handumdrehen erledigt sein. Bei den meisten fällt das Ergebnis allerdings recht umfangreich aus. Organisieren Sie deshalb im Anschluss Ihre To-Do-Liste (siehe Punkt 6) und schätzen Sie den Zeitaufwand für die jeweiligen Punkte. Seien Sie dabei möglichst realistisch. So können Sie entscheiden, wann und in welcher Form Sie loslegen wollen. Dafür müssen Sie auch definieren, welcher Typ Sie sind. Opfern Sie lieber ein gesamtes Wochenende und ziehen den Frühjahrsputz in einem Aufwaschen durch? Oder fühlen Sie sich wohler damit, die Aufgabe in Einzelprojekte zu unterteilen und zeitlich verteilt zu erledigen?

In beiden Fällen ist es wichtig, den Terminkalender zu befragen und einen Zeitplan festzulegen. Der Hauruck-Typ sucht vielleicht zwei bis drei Tage am Stück, der Etappen-Typ legt eine genaue Zeitspanne und seine Einzeletappen fest. Gerade für Etappenniebhaber kann der Frühjahrsputz ein Projekt werden, das größtenteils nebenher erledigt wird. Sie vermuten etwa, dass Sie für das Organisieren der Bestecklade eine halbe Stunde brauchen? Dafür findet man schnell mal Zeit, bevor das Fernsehprogramm losgeht – und schon können Sie etwas von Ihrer Liste streichen! Wichtig ist in diesem Fall allerdings, täglich etwas abzuarbeiten, damit aus dem Frühjahrsputz kein Ganzjahresprojekt wird.

3 Der Zeitplan



4 Bevor es richtig losgehen kann

Sie sind organisiert und wissen, was zu tun ist. Gut so! Aber haben Sie auch alles bei der Hand, was Sie dafür brauchen? Wer den Frühjahrsputz in einem Durchgang erledigen will, sollte vorher genau durchdenken, ob er gut ausgerüstet ist. Nichts ist lästiger, als wenn am Samstag Abend beim Ausmisten die Müllsäcke ausgehen oder am Sonntag Vormittag der Glasreiniger verbraucht ist. Was beim Frühjahrsputz häufig benötigt wird:

- Putzhandschuhe
- Putzschwämme, Polier-, Staub- und Putztücher
- Küchenrollen
- Besen, Staubsauger und Staubsaugersäcke
- Allzweck-, Glas-, Teppich- und WC-Reiniger
- Fugenreiniger
- Entkalker, Zitronensäure und/oder Essig
- Backofenspray
- Müllsäcke
- Leiter

Es geht aber nicht nur um Praktisches. Haben Sie auch genug zum Essen parat, damit Sie Ihren Frühjahrsputz nicht fürs Kochen unterbrechen müssen? Haben Sie feine Playlists auf Spotify ausgesucht oder die Möglichkeit, überall Radio zu hören, um mit einer motivierenden, musikalischen Untermalung ans Werk zu gehen? Wissen Sie, was Sie während der Putzaktion anziehen werden? Rutschfeste Schuhe (Hallo, Leiter!) und strapazierfähige, bequeme Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, sind the way to go. Auch solche Faktoren helfen, um bei der Stange zu bleiben und den Frühjahrsputz nicht als enorm mühsam zu empfinden.

Egal, ob Sie der Durchzieher- oder der Etappentyp sind: in beiden Fällen kann es passieren, dass Ihnen zwischendurch die Motivation abhanden kommt. Hier hilft ein einfacher Trick. Setzen Sie sich kurz hin, drehen Sie die Musik oder den nebenbei laufenden Fernseher ab und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich nun Ihr Zuhause in fertigem Zustand vor. Sauber, ohne Gerümpel, ohne störende Faktoren. Machen Sie in Ihrer Vorstellung einen Rundgang durch die Räume und schauen Sie in die Läden hinein. Versetzen Sie sich in den Moment, wenn Sie auf der Couch die Beine hochlegen können und alles erledigt ist. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie angenehm es ist, sich morgens anzuziehen, wenn der Kleiderschrank ausgemistet ist und dort nur noch Sachen hängen, die Sie gerne tragen und die Ihnen stehen. Denken Sie daran, was für ein Spaß das Kochen sein wird, wenn Sie alles zur Hand haben, die Lade mit den Töpfen und Pfannen problemlos auf und zu geht und im Küchenschrank nichts Unnötiges herumsteht. Je genauer Sie sich all dies verinnerlichen, desto mehr Energie zum Durchhalten werden Sie bei dieser Vorstellung bekommen.

5 Die Sache mit der Motivation

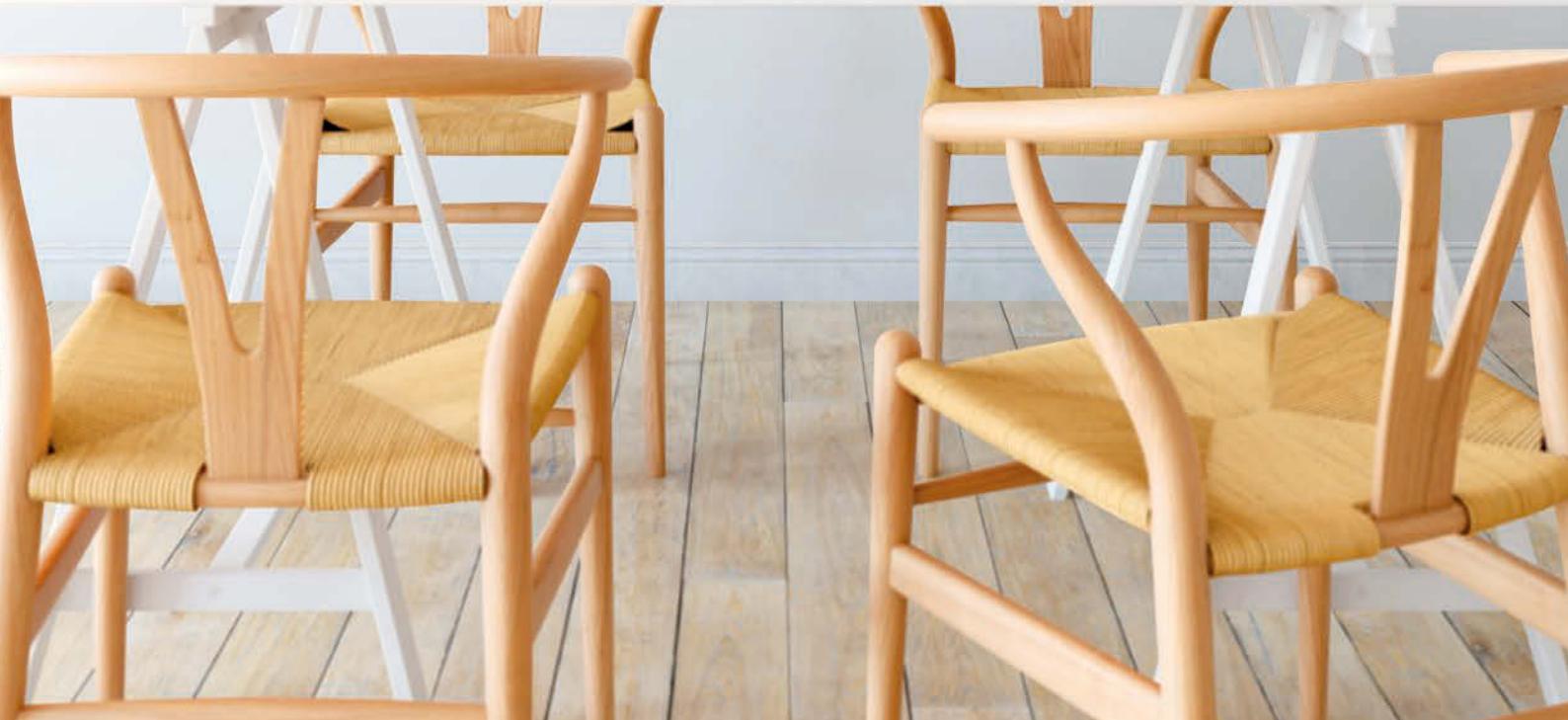


6 Das optimale Vorgehen



Sie können Zimmer für Zimmer vorgehen, oder aber Ihren Frühjahrsputz nach Themen untergliedern. Prinzipiell gilt, dass Sie stets von oben nach unten und von hinten nach vorne arbeiten sollten. Rechtshänder tun sich oft leichter, wenn sie von rechts nach links arbeiten, bei Linkshändern ist es genau umgekehrt. Staubsaugen und das Reinigen der Böden kommen ganz am Ende dran (Stichwort: von oben nach unten arbeiten!). Zuerst wird ausgemistet und geordnet, dann repariert und schließlich geputzt, bevor Sie etwas wieder an seinen Platz zurückstellen.

Ein praktisches Beispiel gefällig? Wenn Sie sich den Kühl schrank vornehmen, wird dieser zu allererst komplett aus geräumt. Abgelaufenes und Ungeliebtes wird aussortiert, die übrig gebliebenen Lebensmittel nach Gruppen sortiert. Nun schauen Sie sich den Kühlschrank genauer an. Muss etwas repariert werden? Etwa eine Lampe oder eine gebrochene Einlage getauscht werden? Schließlich beginnen Sie mit dem Putzen. Von oben nach unten und von hinten nach vorne lautet die Devise. Auch die Gegenstände, die Sie im Kühlschrank aufbewahren, werden gereinigt. Nun können Sie wieder mit dem Einräumen beginnen. Überlegen Sie dabei genau, was Sie wieder in den Kühlschrank zurückstellen. Am Ende sollen sich darin nur Dinge befinden, die Sie wirklich verwenden und mögen.



7 Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Keine Ausmist- und Putzaktion ist es wert, dass Sie abends mit Rücken- oder Kopfschmerzen schlafen gehen. Achten Sie deshalb darauf, nicht zu viel auf einmal zu schleppen. Setzen Sie auf Staubsauger, Bürsten und Besen mit längenverstellbaren Griffen. Wenn Sie sich bücken müssen, sollten Sie mit geradem Rücken in die Knie gehen. Erledigen Sie Dinge, bei denen es möglich ist, im Sitzen und planen Sie nach körperlich anstrengenden Tätigkeiten eine Pause ein. Verrenken Sie sich nicht unnötig: den Tisch müssen Sie beispielsweise nicht von einer Position aus reinigen. Gehen Sie lieber um den Tisch herum und ersparen Sie sich so ausladende Putzbewegungen. Setzen Sie zudem auf Reiniger, deren Geruch für Sie wirklich angenehm ist.

8 Checkliste

Sie brauchen Inspiration für Ihren Frühjahrsputz? Diese Tätigkeiten könnten auch in Ihrem Zuhause Sinn machen:

- Fenster putzen, Fenster- und Türrahmen entstauben
- Vorhänge abnehmen und waschen
- Jalousien entstauben
- Wände und Decken absaugen
- Auf Oberflächen Staub wischen (Regale, Heizkörper etc.)
- Kühlenschrank und Lebensmittelschrank aussortieren
- Hartnäckige Verschmutzungen im Backrohr entfernen
- Badezimmerschrank umräumen (was verwenden Sie wirklich?)
- Dekostücke unter die Lupe nehmen (was lieben Sie und sehen Sie gerne an, was ist nur ein Staubfänger?)
- Tiefkühler abtauen
- Wasserkocher und Kaffeemaschine entkalken
- Abflüsse reinigen und von Haaren entfernen
- Matratze aufstellen, auslüften lassen und wenden
- Winterbettzeug reinigen und gegen Sommerdecken tauschen
- Plastikgeschirr durchsortieren (gibt es noch zu jedem Behälter den passenden Deckel?)

9 Und wie bleibt es künftig schön?

Wenn der Frühjahrsputz erledigt ist, möchte man diesen leichten und ordentlichen Zustand am liebsten für immer beibehalten. Ein paar Maßnahmen können helfen, das Erreichte länger beizubehalten!

WERBUNG



Per App den Tiefkühler im Blick behalten

Kaum ein Ort ist so gefährdet, wieder dem Chaos zu verfallen, wie das Gefrierfach. Hier gilt leider oft „Aus den Augen, aus dem Sinn“. Abhilfe schafft hier zum Beispiel die praktische Toppits Foodsaver App, die man gratis aufs Smartphone oder Tablet laden kann. Damit kann die ganze Familie auch unterwegs den Inhalt des Tiefkühlers checken. Was befindet sich eigentlich dort, was wird in Kürze ablaufen? Ein Klick und schon hat man den Überblick!

Nie wieder staubsaugen

Wer ungern zum Staubsauger greift, sollte sich die Anschaffung eines Saugroboters überlegen. Die kleinen, flachen Saugplatten speichern den Wohnungsgrundriss und fahren diesen gezielt und ohne Ihr Zutun ab. Neuere Modelle (etwa von iRobot) erkennen stärker verschmutzte Stellen und entleeren an der Ladestation selbstständig den Staub.

Nutzen Sie Ihren Handytimer

Aufräummuffel tun sich leichter, wenn Sie für eine kurze, definierte Zeitspanne etwas im Haushalt erledigen. Stellen Sie den Timer auf Ihrem Smartphone z.B. auf 10, 15 oder 30 Minuten (je nachdem, wie viel Zeit Sie haben) und legen Sie los. Nehmen Sie sich etwa vor, dass Sie in der viertel Stunde so viel wie möglich an seinen Platz zurücktragen, Wäsche sortieren oder Staub wischen. Sie werden kaum glauben können, wie viel man in so kurzer Zeit weiterbringen kann – und wie sehr Ihr Zuhause davon profitiert! Besonders praktisch ist so eine kurze Aufräumphase vor dem Schlafengehen: zehn Minuten durch die Wohnung wirbeln und chaofreier am nächsten Morgen aufstehen!

Alles braucht seinen Platz

Der größte Garant für Chaos: Dinge, die keinen fixen Platz haben. Wie soll man etwas wegräumen, wenn es gar keinen Ort gibt, an dem der Gegenstand wirklich hingehört? Definieren Sie deshalb für alle Ihre materiellen „Mitbewohner“ einen Platz. Wo liegen die noch ungelesenen Zeitschriften? Wohin gehören Tablet und Fernbedienung?

Sich zu trennen tut gut

Großes No-Go: Dinge um sich horten, die man eigentlich nicht benutzt. Werden Sie zum Loslasser! Der Gedanke „Das könnte ich irgendwann einmal brauchen“ sollte bei Ihnen die Alarmglocken schrillen lassen. Am Klo liegt ein Buch, das Sie einmal zu lesen begonnen haben, das Sie aber nicht so richtig packt? Weg damit! In der Teekiste tummeln sich zig Packerl, Sie greifen aber immer nur zu Ihrem einzigen Lieblingstee? Aussortieren! Sie können all dies verschenken, verkaufen oder auch wegwerfen. Hauptache, Sie verstopfen damit nicht mehr Ihr Heim.

Digitalisieren statt Rumliegen

Egal ob die Menükarten von Essenslieferanten oder die Weihnachtskarten von vor zwei Jahren: vieles will man einfach nicht wegwerfen, benutzt es aber auch nicht wirklich oder zu selten. Hier hilft Digitalisieren. Einfach einscannen oder abfotografieren – und dann mit ruhigem Gewissen entsorgen. Überlegen Sie sich ein Ablagesystem auf Smartphone oder PC, damit Sie alles leicht wiederfinden. Das Abspeichern des Pizzaliefermenüs ist in einem eigenen Ordner am Handy sinnvoller, Glückwunschkarten können Sie mit den Bildern zum jeweiligen Anlass archivieren. Papierberge adé!

1.



2.



3.



10 Ein Zuhause zum Verlieben

Sie haben den Frühjahrsputz durchgezogen? Gratulation!

Wer sich mit seinen vier Wänden so intensiv beschäftigt hat, bemerkt dabei oft, dass etwas Spezielles fehlt oder wieder einmal ausgetauscht werden sollte. Der richtige Zeitpunkt für die Anschaffung eines neuen Lieblingsstücks, das Ihr Zuhause noch schöner macht!

6.



9.



4.

5.



7.



10.



8.



11.

- 1. Armlehnenstuhl** Gibt jedem Essbereich einen modernen Touch (WestwingNow.de, zwei Stühle, € 144,-)
- 2. Vase** Kann auch als Windlicht für Kerzen verwendet werden (WestwingNow.de, € 34,-) **3. Schatulle** Für Schmuckstücke, aber auch für Kräutertöpfchen ein Hingucker (Zara Home, € 35,99)
- 4. Tischleuchte** Indirektes Licht zaubert Gemütlichkeit in Ihre vier Wände (WestwingNow.de, € 69,-)
- 5. Teppich** Altrosa Accessoires sorgen für Frühlingsstimmung (H&M Home, € 79,99)
- 6. Schale** Verleiht Ihrem Tisch Eleganz (WestwingNow.de, € 214,-)
- 7. Keramikvase** Frische Blumen hübschen jeden Tisch auf (Zara Home, € 22,99)
- 8. Glasvase** Kann auch als Wasserkrug verwendet werden (WestwingNow.de, € 29,-)
- 9. Hocker** Ein farbintensives Möbelstück kann das Gesamtbild komplett verändern (Kare, € 99,-)
- 10. Polster** Samtstoff ist auch dieses Jahr noch modern (H&M Home, € 14,99)
- 11. Sitzstuhl** Ein neuer Sessel reicht oft völlig aus, um den Stil des Essbereichs zu verändern (WestwingNow.de, € 179,-)

Donauwelle

Eine perfekte Kombination aus buttriger Sandmasse, etwas Schokolade und Frucht. Die Donauwelle verdankt ihren Namen dem Muster, das beim Anschnitt des Kuchens erscheint. Die typische Wellenoptik entsteht durch die zwei Schichten und die Weichseln, die in den Boden gedrückt werden.

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny







EINFACH MEHR



Masse

Nachdem Butter und Zucker aufgemixt sind, die Eier einzeln zugeben und ca. 1 Minute unterrühren. Achten Sie darauf, dass die Eier zimmerwarm sind. Beginnt die Masse trotzdem auszuflocken, ein wenig vom Mehl zugeben.



Glasur

Kokosfett, Butter oder Öl verhindern, dass die Kuvertüre beim Auskühlen „Fettreiß“ bekommt. Durch die Zugabe von etwas Fett wird die Glasur schön glänzend und bekommt keine Flecken.



Muster

Mit einem gezackten Messer oder einer gezackten Teigkarte zeichnet man das typische, geschwungene Muster in die Glasur.



- 1.** Rohr auf 180°C vorheizen. Eine Rahmenform (28 x 25 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 2.** Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl und Backpulver unterheben. Masse halbieren. Kakao unter eine Hälfte rühren.



- 3.** Helle Masse in der Form verstrecken. Kakaomasse darauf verstrecken. Weichseln darauf verteilen und in die Masse drücken. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



- 5.** Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Pudding löffelweise untermixen. Creme auf dem Kuchen verstrecken. Kuchen für ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 6.** Für die Glasur Kuvertüre und Kokosfett über Wasserdampf schmelzen. Glasur auf dem Kuchen verstrecken und anziehen lassen.

16 Stück
Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,
zum Kühlen ca. 1 Stunde

Boden:

- ◆ 250 g weiche Butter
- ◆ 150 g Kristallzucker
- ◆ 5 mittlere Eier
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 2 EL Kakao
- ◆ 300 g Kompott-Weichseln (Abtropfgewicht)

Vanillecreme:

- ◆ 500 ml Milch
- ◆ 1 Pkg. Vanillepuddingpulver
- ◆ 220 g weiche Butter
- ◆ 80 g Staubzucker

Schokoglasur:

- ◆ 200 g dunkle Kuvertüre
- ◆ 1 EL Kokosfett



Kochschul-Tipp:

Den Wiener Staubzucker für feine Mehlspeisen und Glasuren gibt's jetzt im neuen Look, in vertrauter Qualität und garantiert ohne Gentechnik hergestellt. Entdecken Sie die neuen Wiener Zucker Verpackungen und deren Geschichten unter www.wiener-zucker.at

Pulled Pork



Einer der Kulinarktrends des Jahres ist Meal Prepping („Mahl vorbereiten“). Wie schön, wenn Trends uns den Alltag erleichtern! Einmal Pulled Pork kochen, im Lauf der Woche vier Gerichte auf den Tisch bringen. Wir zeigen, wie's geht!

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Sabina Hohnjec, Wolfgang Schlüter



Der Begriff Meal Prepping stammt aus dem Englischen und bedeutet „Mahlzeit vorbereiten“. Eigentlich sind wir bei GUSTO ja Liebhaber der österreichischen Bezeichnungen, in diesem Fall spiegelt der international etablierte Begriff aber schön den Elan wieder, mit dem an die Sache gegangen wird.

Die Idee ist natürlich nicht ganz so neu, wie das Wort „Trend“ vermuten lässt. Gerade in Zeiten, in denen das Geld knapp war, wurde stets genau überlegt, was gekocht werden soll, der Einkauf organisiert und darauf geschaut, das alles verwertet und gegessen wird. Unter unseren Müttern und Großmüttern findet man deshalb mit Sicherheit wahre Profis des Meal Preppings!

Bei der modernen Version des Meal Preps steht die Kombination aus Zeit, Genuss und Abwechslung im Mittelpunkt. Am Samstag wird eingekauft, irgendwann am Wochenende etwas Zeit investiert und vorbereitet. Die ganze Woche über kommen dann jeden Tag frische Speisen auf den Tisch - und das, ohne weitere Stunden in der Küche verbringen zu müssen! Netter Nebeneffekt: durch das Vorausplanen und Vorkochen werden die Lebensmittel effizient verarbeitet und kaum etwas weggeworfen. Auch die Langeweile hat beim Meal Prepping keine Chance: ein Grundrezept, zig verschiedene Möglichkeiten!

Was Sie fürs Meal Prepping brauchen? Platz im Kühlschrank, einen guten Plan beim Einkaufen und passende Aufbewahrungsbehälter. Ach ja, und unsere Rezepte, die wir Ihnen rund ums Thema „Mahl vorbereiten“ ab sofort vorstellen. In dieser Ausgabe schmort als Basis ein feines Pulled Pork im Rohr, das an den kommenden Tagen etwa als Gröstl oder Laibchen serviert wird. Genauso köstlich wie wandelbar!

„Vorkochen“
oder „Meal Prep“ –
wie soll diese neue
Kategorie in Zukunft
heißen? Schreiben Sie
an [wagner.anna
@gusto.at](mailto:wagner.anna@gusto.at)





Pulled Pork (*Grundrezept*)

8 Portionen, Zubereitung ca. 10 Stunden, zum Marinieren ca. 8 Stunden

- ◆ 1,8 kg Schweinsschopf
(*ohne Knochen*)
- ◆ 3 EL Dijonsexf
- ◆ 3 EL Sonnenblumenöl
- ◆ 600 ml Wasser

Gewürzmischung:

- ◆ 1 TL Kümmel (*ganz*)
- ◆ 1 EL bunte Pfefferkörner
- ◆ 2 EL helle Senfkörner
- ◆ 1 TL Fenchelsamen
- ◆ 1 EL Koriandersamen
- ◆ 80 g brauner Zucker
- ◆ 50 g Salz
- ◆ 1 TL Knoblauchpulver
- ◆ 1 EL scharfes Paprikapulver
- ◆ 1 EL Majoran (*getrocknet*)
-
- ◆ Pfeffer

- 1.** Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühl-schrank nehmen.
- 2.** Für die Gewürzmischung Kümmel, Pfeffer- und Senf-körner sowie Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen und mit den übrigen Zutaten vermischen.
- 3.** Senf, Gewürzmischung und Öl verrühren. Fleisch mit der Mischung rundum kräftig einreiben, mit Frischhaltefolie abdecken und zum Marinieren für ca. 8 Stunden kühl stellen.
- 4.** Rohr auf 100°C vorheizen. Backblech mit höherem Rand vorbereiten. Fleisch auf das Blech legen, mit Wasser unter-gießen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Stunden garen.
- 5.** Fleisch herausnehmen, noch heiß mit zwei Gabeln in Fasern zupfen und mit Frischhaltefolie zudecken.
- 6.** Bratensaft abseihen, es sollten ca. 400 ml sein. Falls nötig, mit Wasser ergänzen oder einkochen lassen. Bratensaft auskühlen lassen.

Pro Portion: 663 kcal | EW: 43 g | Fett: 48 g | KH: 16 g | BE: 1 | Chol: 138 mg

Pulled-Pork-Laibchen

mit Pak Choi

2 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 80 g Jungzwiebeln
- ◆ 80 g Stangensellerie
- ◆ 200 g Pulled Pork (siehe Grundrezept)
- ◆ 150 ml Bratensaft vom Pulled Pork
- ◆ 80 g Semmelbrösel
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)

Gemüse:

- ◆ 2 kleine Pak Choi (je ca. 200 g)
 - ◆ 3 EL Olivenöl
 - ◆ 100 ml Gemüsesuppe
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl zum Backen

1. Jungzwiebeln putzen und längs halbieren. Sellerie putzen. Beides möglichst klein würfeln. Pulled Pork mit 50 ml vom Bratensaft, Bröseln, Ei und Petersilie vermischen, salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen. Aus der Masse Laibchen formen.

2. Pak Choi längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Pak Choi mit den Schnittflächen nach unten im Öl anbraten, wenden und mit Suppe ablöschen. Pak Choi zugedeckt bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. In einer zweiten Pfanne 1 Finger hoch Öl erhitzen, die Laibchen darin beidseitig braten, dabei immer wieder mit Bratfett übergießen. Aus der Pfanne nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Übrigen Bratensaft erhitzen. Laibchen mit Pak Choi und Bratensaft anrichten.

Pro Portion: 819 kcal | EW: 14 g | Fett: 63 g | KH: 58 g | BE: 4,6 | Chol: 131 mg

>Weintipp

Die perfekte Begleitung dazu ist ein junger, würziger Weinviertel DAC Klassik.





Chinakohlsalat

mit Pulled Pork

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 300 g Pulled Pork (siehe Grundrezept)
- ◆ 4 EL Bratensaft vom Pulled Pork
- ◆ 1 EL Öl
- ◆ 6 Scheiben Baguette

Chinakohlsalat:

- ◆ 100 g Karotten
 - ◆ 80 g rote Zwiebeln
 - ◆ 350 g Chinakohl
 - ◆ 80 g Mayonnaise
 - ◆ 125 g Sauerrahm
 - ◆ 4 EL milder Weinessig
 - ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
-

◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Salat Karotten und Zwiebeln schälen. Karotten grob raspeln und behutsam ausdrücken. Zwiebeln klein schneiden. Chinakohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk ausschneiden. Salat quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Karotten und Zwiebeln untermischen.
 2. Für die Marinade Mayonnaise, Rahm, Essig und 1 EL von der Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit der Marinade vermischen.
 3. Bratensaft eventuell kurz erwärmen. Pulled Pork mit Bratensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.
 4. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Baguette darin beidseitig braten.
 5. Salat mit Pulled Pork anrichten, mit übriger Petersilie bestreuen und mit Baguette servieren.
-

Pro Portion: 1049 kcal | **EW:** 23 g | **Fett:** 54 g | **KH:** 113 g | **BE:** 8,3 | **Chol:** 161 mg

Weintipp

Dazu passt ein beerenfruchtiger Rosé mit gut balancierter Säure aus dem Burgenland.

Pulled-Pork-Gröstl mit Spiegelei

2 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 400 g speckige Erdäpfel
 - ◆ 300 g Pulled Pork (siehe Grundrezept)
 - ◆ 4 EL Bratensaft vom Pulled Pork
 - ◆ 150 g Lauch
 - ◆ ½ kleiner Chili (ohne Kerne)
 - ◆ 4 EL Öl
 - ◆ 2 EL Majoran (gehackt)
 - ◆ 2 mittlere Eier
-

◆ Salz, Pfeffer, Kümmel (gemahlen)

- 1.** Erdäpfel in Salzwasser kochen, abseihen und schälen. Pulled Pork mit Bratensaft vermischen und ziehen lassen. Lauch längs aufschneiden, waschen und quer in 1 cm breite Scheiben schneiden. Erdäpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chili quer in Streifen schneiden.
 - 2.** In einer großen Pfanne 3 EL vom Öl erhitzen und die Erdäpfel darin braun braten. Gegen Ende der Garzeit Lauch zugeben und mitbraten. Pulled Pork und Majoran untermischen und kurz erwärmen. Gröstl mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
 - 3.** In einer zweiten Pfanne übriges Öl erhitzen, Eier behutsam einschlagen und braten. Gröstl anrichten, mit Spiegeleien belegen und mit Chili und Pfeffer bestreuen.
-

Pro Portion: 1006 kcal | **EW:** 58 g | **Fett:** 67 g | **KH:** 33 g | **BE:** 8,4 | **Chol:** 430 mg

>Weintipp

Dazu passt ein nordburgenländischer „Orange-Wine“ mit komplexen, kräuterwürzigen Aromen am Gaumen.





Toasts mit Pulled Pork und Champignon-Ricotta

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 250 g Pulled Pork (siehe Grundrezept)
- ◆ 4 EL Bratsaft vom Pulled Pork
- ◆ 4 mittlere Scheiben Schwarzbrot
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 120 g Mozzarella (geraspelt)

Champignon-Ricotta:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 150 g weiße Champignons
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 200 g Ricotta
- ◆ 3 EL Schnittlauch (geschnitten)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Pulled Pork mit dem Bratsaft vermischen. Für den Ricotta Knoblauch schälen und hacken. Champignons putzen und klein würfeln. Beides in Butter anrösten, salzen, pfeffern, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Mit Ricotta und zwei Dritteln vom Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brotscheiben beidseitig mit Knoblauch einreiben, auf ein Backblech legen und im Rohr (mittlere Schiene) beidseitig toasten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Brote mit Champignon-Ricotta bestreichen, Pulled Pork darauf verteilen und mit Mozzarella bestreuen. Brote im Rohr (obere Schiene / Gitterrost) überbacken, anrichten und mit übrigem Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 1016 kcal | EW: 57 g | Fett: 41 g | KH: 106 g | BE: 0,4 | Chol: 114 mg

>Weintipp

Blumiger, kräftiger, fülliger, burgenländischer Neuburger punktet als Begleitung.

WERBUNG

GANZ EINFACH SELBST DUDELN:

Der erfrischende Alpenkräutersirup zum Selbermischen! Der Almdudler Sirup kommt mit 30 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Sirups aus und ist vegan zertifiziert.

Die Sirup-Innovation des Jahres, ausgezeichnet mit dem Innovationspreis 2018: Mit dem Almdudler Alpenkräutersirup können sich Almdudler Fans kinderleicht ihren individuellen Almdudler mischen oder Gerichten und Cocktails eine neue Note verleihen. Mit der Einführung des Almdudler Sirups hat das österreichische Familienunternehmen eine erfrischende Alternative für zu Hause geschaffen. „Wir interpretieren Almdudler immer wieder neu und sorgen so für die geschmackliche Vielfalt für Groß und Klein“, erklärt Almdudler Geschäftsführer Gerhard Schilling.

Seit über 60 Jahren dudelt sich Almdudler bereits in die Herzen vieler Generationen von Familien in Österreich. Almdudler ist österreichisches Lebensgefühl in der Flasche und ein 100-prozentiges Familien-

unternehmen mit Tradition und Herz – kurz: ein echtes Original. Der Almdudler Alpenkräutersirup ist die vielseitige Almdudler Alternative für zu Hause, aber auch fürs Büro und für den Urlaub. Nach Belieben kann die ganze Familie den natürlichen Alpenkräutersirup mit prickelndem oder stilem Wasser am besten im Verhältnis 1 zu 9 mischen. Der Almdudler Alpenkräutersirup eignet sich auch perfekt für Wassersprudler, zum Backen und Kochen oder für diverse Cocktailvarianten, wenn Gäste zu Besuch kommen.

„Wir bekennen uns bei der Herstellung von Almdudler Sirup konsequent zu natürlichen Inhaltsstoffen. Für unseren natürlichen Alpenkräutersirup werden keine künstlichen Aromen, keine Farbstoffe und keine Konservierungsmittel verwendet“, erklärt Gerhard Schilling.

Almdudler

Fotos: Almdudler



Erfahren Sie mehr auf:
www.almdudler.com



Heimatkunde
Vorarlberg

Das westlichste Bundesland bietet auf kleinstem Raum viel Abwechslung – imposante Berge, tosende Wasserfälle, erfrischende Bergseen und spektakuläre Schluchten. Die pittoresken Städtchen wurden hübsch herausgeputzt und Orte wie St. Anton, Lech und Zürs sind weltbekannt. Wie auch so manches regionales Schmankerl, etwa der Vorarlberger Bergkäse.

Was assoziiert man mit Vorarlberg? Allen voran das Schifahren. Und das kann man in vielen Gebieten bis in den April hinein, auf der Silvretta-Bielerhöhe endet die Saison heuer erst am 1. Mai. Doch auch abseits der Pisten gibt's zwischen Bodensee und den bis zu 3.000 Meter hohen Bergen viele Möglichkeiten, die Natur zu genießen. Ob im Großen Walsertal, Montafon oder Kleinwalsertal – überall gibt es mehr oder weniger anspruchsvolle Wanderrouten. Für alle, die hoch hinaus wollen, bieten sich Klettersteige in sämtlichen Schwierigkeitsgraden an. Wen es nach Dornbirn verschlägt, sollte unbedingt eine Tour durch die Rappenloch- und Alplochschlucht planen. Der Weg ist weder lang noch anstrengend, somit auch perfekt für Kinder. Er führt am Rande der Schlucht in die Höhe und mündet in einen spektakulären Steig, der an einer Felswand angebracht wurde. Von dort hat man einen atemberaubenden Blick in die Schlucht. In der warmen Jahreszeit lockt der Bodensee oder einer der vielen wildromantischen Gebirgsseen, wo man nicht nur baden kann, sondern auch andere spannende Freizeitvergnügen warten. Kulturinteressierte aus der ganzen Welt zieht es im Sommer nach Bregenz zu den Festspielen, die auf der weltweit größten Seebühne stattfinden. Auch in Sachen Kulinarik tut sich viel im Ländle. Es gibt eine Reihe kleiner Produzenten, die regionale Schmankerl anbieten. Die bekanntesten Gerichte sind Riebel, Käsknöpfle und Schupfnudeln. Letztere schmecken hervorragend mit würzigem Bergkäse und Sauerkraut.

Ausflugstipp: Pfänder

Mit der Gondel geht's von Bregenz in sechs Minuten hinauf in luftige Höhen. Die Bergstation Pfänder ist Ausgangspunkt für faszinierende Wanderungen. Eine spannende wie lehrreiche Route für Groß und Klein ist der Käsewanderweg. Auf dem bietet sich ein Abstecher in die Alma Bergsennereien Hintereggen an. Dort verarbeitet Senner Florian Lang die Heumilch von elf Höfen der Umgebung zu Vorarlberger Bergkäse g.U. Vor der Sennerei gibt es einen Selbstbedienungskühlschrank, wo man rund um die Uhr Käse einkaufen kann. Nach Voranmeldung gibt's eine Führung durch die Sennerei.



Genießerhotel Rote Wand

Sechs Häuser sind zu einem einzigartigen Ensemble zusammengewachsen, die Zimmer und Suiten haben enormen Wohlfühl-Charakter, ebenso der Wellnessbereich. Auch Feinschmecker sind hier bestens aufgehoben, im Hotelrestaurant, in der legendären Fondue-Stuben, im Schualhus mit der Jausestuba und dem Chef's Table.

6764 Lech, Zug 5, www.rotewand.com



Lustenauer Senf

„Wir geben gern unseren Senf dazu!“, so Felix und Stefan Bösch, die das Familienunternehmen leiten. Ihr Urgroßvater hat 1911 begonnen, Senf zu produzieren. Mittlerweile hat er Kultstatus erlangt und ist in den besten Lebensmittelläden erhältlich. Eine echt scharfe Sache ist ihr Chilisenf. Wie alle anderen Sorten ist er ein reines Naturprodukt.

www.lustenauer-senf.com





Broger Privatbrennerei

Die Brogers sind zertifizierte Edelbrandsommeliers, Mitglied der Austrian Whisky Association und sehr experimentierfreudig. Sie produzieren Whisky, Gin und Edelbrände. Vom Mahlen des Getreides, über das Einmaischen bis zum Vergären und Destillieren machen sie alles selbst. In Zusammenarbeit mit lokalen Landwirten werden Riebelmais, Braugerste, Weizen und Dinkel für den „echten“ Vorarlberger Whisky angebaut. www.broger.info



Hotel Gasthof Hirschen

Das Hideaway für Kunstsinnige – auf zwei Häuser aufgeteilt finden sich 36 individuelle, von jeweils einem Künstler gestaltete Zimmer. An kalten Tagen empfehlen sich tiefe Ledersessel im Kaminzimmer oder ein Saunagang im Spa. Laue Sommernächte verbringt man in der Hirschenau, der Gartenanlage oder im Gastgarten. In der Küchenlinie von Jonathan Burger spiegelt sich der Geist des Hauses wider. Das Abendmenü wird auf hohem internationalen Niveau mit starkem Bezug zur Region gekocht, à la carte werden gehobene Wirtshausklassiker serviert. **6867 Schwarzenberg, Hof 14,** www.hotel-hirschen-bregenzerwald.at

So klingt Vorarlbergerisch

- Vokale werden meist lang und offen gesprochen
- au wird meist zu u: Hus, Mus, Su, subr, Bur
- eu: wird meist zu ü: nü, schü, Lüt, Für, Züg
- ei wird meist zu i: min, din, sin, Wi/Win (*Wein*)
- -e/-en/-er am Wortende wird meist zu -a: Guata Morga, schaffa
- -le ans Wort angehängt, dient der Verkleinerung
(im Schwyzerdütsch wird -li angehängt): Ländle, Hüsle

Begrüßung

- Grüaß di (Gott)! _____ Grüß Gott!
Guata Morga! _____ Guten Morgen!
Guata Obed/Obad/Obig! _____ Guten Abend!
An Guata! _____ Mahlzeit! Guten Appetit!
Heile! _____ seit Jahren gängiger Gruß
Seavas! _____ Abwandlung von „Servus“

Abschied

- Honds frei! _____ Habt eine angenehme Zeit!
Pfüate (Pfütz' Gott)! _____ Auf Wiedersehen!
Uf Wiederluaga! _____ Auf Wiedersehen!
Machan's guat! _____ Macht's gut!
A guats Nächtle! _____ Gute Nacht!

Bestellung (im Lokal oder Geschäft)

- Was derf I Ihna bringa? _____ Was darf ich Ihnen bringen?
Was derf's si? _____ Was darf es sein?
Bruchen Sie a Karta? _____ Möchten Sie die Speisekarte?
Hond Sie scho usgsuacht? _____ Haben Sie schon gewählt?
Wend Sie no eappas? _____ Haben Sie noch einen Wunsch?
Derf's a klä me si? _____ Darf es etwas mehr sein?
Isch des alls? _____ Ist das alles?

Alltagsfragen und Floskeln

- Wia goht's? _____ Wie geht es (Ihnen)?
Wia hosch es all/allad? _____ Wie geht's Dir so?
Isches g'hörig (gsi)? _____ Ist/war es recht?
(wird z.B. im Gasthaus gefragt)

g'hörig ist eines der wichtigsten Vorarlberger Worte

- a g'hörigs Fäscht _____ ein gutes Fest, alles hat gepasst
an g'höriger Ma _____ ein rechtschaffener Mann
an g'höriger Hatsch _____ ein ziemlicher langer Weg,
eine ziemlich lange Wanderung
a g'hörigs Weatar _____ ein heftiges Donnerwetter

Typische Speisen

- Schupfnudla:** Werden aus Erdäpfelteig gemacht und in Fett herausgebacken. Gibt's süß und salzig
Riebel oder Stopfer: Grieß wird mit Milch oder Wasser aufgekocht, in einer Pfanne gebraten und dabei ständig mit der Bratschaufel zerriebelt, also verteilt. Dadurch entstehen Klümpchen, die man Riebele nennt. Die klassische Variante ist „Riebel mit Kaffee“.
Flädlesuppa: Frittatensuppe
Käsdönnala: Käsladen, Lustenauer Spezialität
Öpfelküachle: Gebackene Apfelscheiben mit Zimt



Käse-Schupfnudeln

2 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

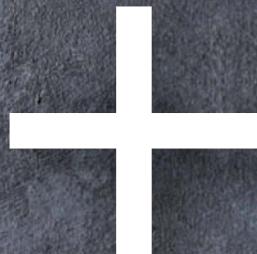
- ◆ 400 g mehlige Erdäpfel
- ◆ 2 Dotter
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 160 g griffiges Mehl
- ◆ 1 Prise Muskat
- ◆ 100 g Beinschinken
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 3 EL Butter
- ◆ 3 EL Schlagobers
- ◆ 70 g Bergkäse (gerieben)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl

- 1.** Erdäpfel schälen, in Salzwasser kochen und abseihen. Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse drücken, mit Dottern, Salz, Mehl und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu weich, noch ein wenig Mehl einarbeiten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 5 cm langen Schnupfnudeln formen.
- 2.** Reichlich Salzwasser aufkochen. Hitze reduzieren, Schupfnudeln einlegen und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Herd ausschalten, Nudeln ca. 2 Minuten nachziehen lassen. Mit einem Schiebschöpfer herausnehmen, abtropfen lassen und zum Trocknen auf ein Küchentuch legen.
- 3.** Schinken in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin goldgelb braten.
- 4.** In einer zweiten Pfanne Schupfnudeln in der Butter langsam unter Wenden bei nicht zu großer Hitze ca. 7 Minuten anbraten. Schlagobers, Käse und Schinken untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit den Zwiebeln belegen und mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Sauerkraut. Wunderbare Rezepte dafür finden Sie auf GUSTO.at!

Pro Portion: 1122 kcal | EW: 37 g | Fett: 65 g | KH: 104 g | BE: 7,8 | Chol: 345 mg

1 Jahr* GUSTO Premium + € 30,- Gutschein nach Wahl

.....



- Ersparnis gegenüber dem Einzelkauf
 - Nur Jahreszahlung möglich
-

Jetzt mit jeweiliger Aktionsnr. bestellen
gusto.at/abo | 01/95 55 100

€ 30

WEIN
& CO

Aktionsnr.: 1708228
für Wein & Co.

Gutschein

30 GUTSCHEIN 30



Mehr bewegen. OMV

Aktionsnr.: 1708188 für OMV

IN
INTERSPAR

Gutschein

€30

Aktionsnr.: 1708189 für Interspar

nur € 6,83 pro Monat

KOMBI-ABOPREIS: € 81,90

SIE SPAREN*

€ 17,10

* Wenn ich mich nicht 6 Wochen vor Ende meines Abonnements schriftlich melde, möchte ich GUSTO Premium zu den jeweils gültigen Bedingungen für Jahresabonnenten weiterbeziehen. Preis gültig bei Jahreszahlung. Mindestalter 16 Jahre. Ersparnis bezieht sich auf den Einzelkauf. Angebot ist nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Angebot ist nur im Inland gültig. Die Zustellung der Gutscheine erfolgt nach verbuchtem Zahlungseingang zzgl. 3,- Euro Versandspesen. Angebot gültig bis 31.12.2019.

Ich stimme zu, dass die VGN Medien Holding GmbH, die VGN Digital GmbH und die Verlagsgruppe News Medienservice GmbH die von mir angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Titel, Anschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Fotos) zwecks Übermittlung von Informationsmaterial über deren Magazine und Online-Medien, für Marketingmaßnahmen (Gewinnspiele, Veranstaltungen, Newsletter für deren Waren und Dienstleistungen) sowie für Abo- und Sonderwerbeaktionen, verarbeiten und mich zu den vorgenannten Zwecken via SMS, E-Mail, Telefon und Post kontaktieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit unter datenschutz@vgn.at widerrufen. Nähere Informationen zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter vgn.at/Datenschutzpolicy.

REIS

Körnchen für Körnchen ein Genuss

Kaum ein anderes Getreide eignet sich besser zum Kombinieren mit Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Hübsch verpackt und appetitlich angerichtet – unsere köstlichen Kreationen machen Sie ganz bestimmt wunschlos glücklich!

FOTOS Barbara Ster REZEPTE Wolfgang Schlüter

Gebratener Gemüsereis mit Huhn

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 300 g Langkornreis
- ◆ 150 g rote Zwiebeln
- ◆ 200 g Karotten
- ◆ 200 g Kohlrabi
- ◆ 100 g Lauch
- ◆ 100 g Rucola
- ◆ 4 Hühnerbrustfilets (*mit Haut, ohne Knochen*)
- ◆ 40 ml Öl
- ◆ 100 g Walnüsse (*grob gehackt*)
- ◆ 125 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 ml Nussöl
- ◆ 4 mittlere Eier
-
- ◆ Salz, Pfeffer

Weintipp

Dazu passt ein jugendlicher, komplexer Grauer Burgunder aus dem Burgenland.

1. Reis in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Karotten und Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch längs aufschneiden, waschen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rucola putzen und grob schneiden.
2. Rohr auf 80°C vorheizen. Hühnerfilets salzen, pfeffern und im Öl bei schwacher Hitze beidseitig braten (Hautseite zuerst), dabei immer wieder mit Bratfett übergießen. Gegen Ende der Garzeit Nüsse zugeben und mitbraten. Filets und Nüsse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Im Bratrückstand Gemüse anbraten, mit Suppe ablöschen und bissfest dünsten. In einer zweiten Pfanne Nussöl erhitzen, Reis zugeben und unter Rühren braten. Reis, Gemüse, Nüsse und Rucola vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eier in Salzwasser ca. 8 Minuten köcheln, abschrecken, schälen, längs halbieren und pfeffern. Filets quer in Scheiben schneiden, mit dem Reis anrichten und mit den Eiern garniert servieren.

Pro Portion: 1147 kcal | EW: 35 g | Fett: 76 g | KH: 85 g | BE: 6,6 | Chol: 299 mg





Golatschen mit Reis-Schinkenfülle

6 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten, zum Auskühlen ca. 30 Minuten

- ◆ 2 Pkg. Blätterteig (je 270 g)
- ◆ 1 Ei (verquirlt)

Füll:

- ◆ 150 g Langkornreis
- ◆ 30 g Zwiebeln
- ◆ 30 g Butter
- ◆ 50 g Vogerlsalat
- ◆ 100 g Beinschinken
- ◆ 125 g Topfen (10 % Fett)
- ◆ 1 TL Senf
- ◆ 80 g frischer Kren (gerissen)
- ◆ 125 g Bergkäse (gerieben)

Rettich-Radieschensalat:

- ◆ 30 ml Apfelessig
 - ◆ 30 ml Nussöl
 - ◆ 200 g Rettich
 - ◆ 200 g Radieschen
 - ◆ 1 Pkg. Daikonkresse
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Fülle Reis in Salzwasser kochen, abseihen, abtropfen und auskühlen lassen. Zwiebeln schälen, klein würfeln und in der Butter anschwitzen. Salat unterröhren, Mischung umfüllen und auskühlen lassen. Schinken klein schneiden. Reis, Topfen, Senf, Kren, Schinken, Käse und die Zwiebelmischung verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Rohr auf 200°C vorheizen. Teige in je 6 Quadrate (12 x 12 cm) schneiden. Für die Garnitur Teigabschnitt in Quadrate (3 x 3 cm) schneiden. In die Mitte jedes Teigstücks ca. 50 g von der Fülle setzen. Teigränder mit Ei bestreichen. Teigecken über die Fülle zur Mitte ziehen, zusammendrücken und mit einem Teigquadrat belegen. Golatschen auf das Backblech legen und mit Ei bestreichen. Golatschen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.
3. Für den Salat Essig salzen, pfeffern und das Öl einrühren. Rettich schälen und mit einem Sparschäler in Längstreifen schneiden. Radieschen putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Rettich und Radieschen mit der Marinade vermischen und kurz ziehen lassen. Kresseblättchen abschneiden und den Salat damit bestreuen. Golatschen mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 356 kcal | EW: 10 g | Fett: 24 g | KH: 27 g | BE: 2 | Chol: 69 mg

Weintipp

Dazu bietet sich ein junger Traisental DAC Grüner Veltliner von besonderer Lage an.

Unser Bio. Unsere Qualität.

Natürlich
wurden dafür
ganze Wiesen
aufgefressen.



Es braucht natürlich nicht viel, um diesen Käse zu machen: Schöne Wiesen mit saftigen Gräsern und Kräutern. Kühe, die diese Wiesen während der Sommermonate beweidet. Bio-Milch in höchster Qualität. Mehrere Generationen Erfahrung im Käsemachen und Zeit. Sonst braucht es nichts. Gar nichts. Das ist Bio. Kontrollierte Qualität. Garantiert mit dem EU-Biologo und dem AMA-Biosiegel.

bioinfo.at

ec.europa.eu/agriculture/organic

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN
DER EUROPÄISCHEN UNION



DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNE ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Reiskroketten

mit Feta-Mangoldfülle

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 750 ml Gemüsesuppe
- ◆ 375 ml Milch
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 300 g Rundkornreis
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 150 g Semmelbrösel

Topinambur:

- ◆ 750 g mittlere Topinambur
- ◆ 150 ml roter Balsamico
- ◆ 30 g Honig
- ◆ 1 Pkg. Knoblauchkresse
- ◆ 20 g Butter

Fülle:

- ◆ 4 Mangoldblätter
- ◆ 150 g Feta

- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat, grobes Meersalz, Öl zum Backen

1. Suppe, Milch und Butter aufkochen. Reis zugeben und unter Rühren dickcremig einkochen. Masse mit Salz und Muskat würzen. Eier einröhren und die Masse kurz weiterrösten. Bröseln einrühren, Masse umfüllen und zugedeckt auskühlen lassen.

2. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Topinambur unter fließendem Wasser mit einer Bürste reinigen und mit Küchenpapier trockentupfen. Topinambur mit Meersalz würzen, auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 50 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Fülle Mangold in Salzwasser überkochen, abschrecken, ausdrücken und auflegen. Mittelrippe ausschneiden. Blätter dritteln oder vierteln. Feta in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Mangold einwickeln. Reismasse in ca. 70 g schwere Stücke teilen und flach drücken. Fülle in die Mitte setzen, mit der Reismasse umhüllen und zu eckigen Kroketten formen.

4. Balsamico mit Honig verrühren und sirupartig einkochen. Topinambur längs halbieren oder vierteln. Kresseblättchen abschneiden.

5. 3 Finger hoch Öl erhitzen, Kroketten drin schwimmend backen. Mit einem Gitterlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Butter bis zur leichten Braunfärbung erhitzen, Topinambur darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Topinambur anrichten und mit Balsamicoreduktion beträufeln. Kroketten daraufsetzen und mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 1112 kcal | EW: 33 g | Fett: 53 g | KH: 154 g | BE: 10 | Chol: 235 mg

Weintipp

Südsteirischer Sauvignon blanc, Ernte 2017, mit Aromen von grünem Paprika, Ribisel, Stachelbeere und Holunderblüten ist die perfekte Begleitung.







Überbackenes Ofenrisotto mit Zucchinigemüse

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten

- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 3 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 1 l Passata
- ◆ 250 ml Gemüsesuppe
- ◆ 1 EL Oregano (getrocknet)
- ◆ 400 g Risottoreis
- ◆ 200 g Mini-Mozzarella
- ◆ 100 g schwarze Oliven (ohne Kern)
- ◆ 40 g Butter
- ◆ 1 EL Bio-Zitronenschale (abgerieben)
- ◆ 80 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 20 g Basilikum

Zucchinigemüse:

- ◆ 300 g Zucchini
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 1 kleiner Chili (gehackt)
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Schmortopf (Inhalt ca. 2 l) vorbereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Passata, Suppe, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano und Reis vermischen, in den Topf füllen und im Rohr (untere Schiene/Gitterrost) ca. 35 Minuten zugedeckt garen. Mozzarella und Oliven abtropfen lassen.

2. Risotto herausnehmen, Butter, Oliven und Zitronenschale einrühren, salzen, pfeffern und weitere 5 Minuten garen. Eventuell wenig Suppe unterrühren.
3. Rohr auf Grillstellung schalten. Mozzarella unterröhren, Risotto mit Parmesan bestreuen und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) überbacken.

4. Für das Gemüse Zucchini putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Im Öl anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Chili und Petersilie unterröhren.
5. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Risotto aus dem Rohr nehmen, mit Basilikum bestreuen und mit dem Zucchinigemüse servieren.

Pro Portion: 868 kcal | EW: 29 g | Fett: 38 g | KH: 106 g | BE: 1 | Chol: 72 mg

Weintipp

Im großen Holzfass ausgebauter Chardonnay aus dem Burgenland betört mit engmaschigem Volumen und anmutigen Kräuter- und Pfirsichnoten am Gaumen.

„Stundenlang schmeckst du das Risotto ab“
– doch dank deinem Schnupfen bekommst du's nicht gebacken.

#läuftbeidir

Nicht vergessen:
In der Schnupfenzzeit
viel Obst & Gemüse essen!

Mehr Informationen zu Schnupfen und Otrivin auf:
www.otrivin-schnupfen.at



Wirkstoff: Xylometazolin & Dexamethason

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
BG-JV.OTN190204, ©2019 GSK oder Lizenzgeber

Calamari mit Reis-Zitrusfülle und Chorizosauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 12 Calamarituben (je ca. 50 g, geputzt)
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 200 g Fangarme (geputzt)
- ◆ 200 g Pimentos

Sauce:

- ◆ 40 g Schalotten
 - ◆ 200 g Chorizo
 - ◆ 20 ml Olivenöl
 - ◆ 200 ml Gemüsesuppe
 - ◆ 125 ml Kaffeeobers
 - ◆ 1 gestr. EL Speisestärke
 - ◆ 2 EL Wasser
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Rosa Beeren (klein gehackt)

Fülle:

- ◆ 300 g gemischter Reis
(Wild- und Langkornreis)
- ◆ 150 g Jungzwiebeln
- ◆ 80 ml Weißwein
- ◆ 200 ml Kaffeeobers
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ Schale von 1 Bio-Orange (abgerieben)
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 kleiner Chili (gehackt)
- ◆ 150 g Toastbrot (gerieben)

1. Für die Sauce Schalotten schälen. Chorizo und Schalotten möglichst klein würfeln. Beides im Öl anbraten und mit Suppe und Obers ablöschen. Sauce ca. 12 Minuten köcheln und fein pürieren. Stärke mit Wasser vermischen und die Sauce damit binden.
2. Reis in Salzwasser weich kochen. Jungzwiebeln putzen und klein würfeln. Reis in ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Wein, Obers Crème fraîche und Zitrusschalen verrühren und aufkochen. Reis und Jungzwiebeln zugeben, Mischung dick einkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Ei, Chili und geriebenes Brot unterrühren, Masse mit Salz und Rosa Beeren würzen und zugedeckt auskühlen lassen.
3. Fülle in einen Dressiersack mit glatter Tülle geben. Tuben mit der Masse füllen und die Öffnungen mit Zahntochern verschließen. Tuben in 4 EL vom Öl knusprig braten, dabei öfter mit Bratfett übergießen. Gegen Ende der Garzeit Fangarme zugeben und mitbraten.
4. In einer zweiten Pfanne Pimentos im übrigen Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Tuben und Fangarme mit der Sauce anrichten und mit den Pimentos servieren.

Pro Portion: 1287 kcal | EW: 62 g | Fett: 67 g | KH: 111 g | BE: 7,8 | Chol: 124 mg

Weintipp

Kremstal DAC Riesling 2017 beglückt mit eleganter, mineralischer Struktur und Aromen von Zitrus- und Marille.





Das kleine Reis-Einmaleins



Wie wird Reis zubereitet?

Menge

Pro Portion rechnet man als Beilage durchschnittliche 60 bis 80 g, als Hauptspeise 100 bis 120 g Reis.

Kochen

Reis kann genauso wie Pasta zubereitet werden. Dafür wird er in reichlich Salzwasser gekocht und in ein Sieb geschüttet. Im Anschluss gut abtropfen lassen, Reis in aufgeschäumter Butter schwenken und eventuell mit Salz nachwürzen. **Eine frische Note bekommt er, wenn man ihn zusätzlich mit gehackten oder geschnittenen Kräutern verfeinert.**

Dünsten

Reis mit Wasser oder Suppe aufgießen, aufkochen lassen, zudecken und dann bei schwacher Hitze dünsten, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat. Wassermenge und Dauer des Dünstens hängen von der Sorte ab. Meist nimmt man für eine Tasse Reis zwei Tassen Flüssigkeit, bei Natiurreis liegt das Verhältnis bei 1:3. Wer will, kann nach dem Aufkochen eine halbe, mit Gewürznelken gespickte Zwiebel zum Reis geben und mitdünsten. Am Ende des Dünstvorgangs Reis mit einer Fleischgabel behutsam auflockern und eventuell mit Butter verfeinern.

Dünsten im Rohr

Alternativ kann man das Dünsten auch ins Rohr verlegen. Hierfür das Rohr auf ca. 160°C vorheizen, Topf mit Reis und Flüssigkeit ins Rohr (untere Schiene / Gitterrost) stellen und bis zur gewünschten Konsistenz garen.

Pilaw-Zubereitung

Ein paar Extra-Minuten geben dem Reis eine spannende Note. Bei der Pilaw-Methode wird der Reis mit klein gewürfelten Zwiebeln in Butter glasig angeschwitzt, erst im Anschluss mit Wasser oder Suppe aufgegossen und dann gedünstet.



Wie wird Reis aufbewahrt?

Ungekocht

Die meisten Reissorten sind bis zu zwei Jahre haltbar, sofern die Körner luftdicht, trocken und dunkel gelagert werden. **Vollkornreis bildet eine Ausnahme, er ist nur etwa ein Jahr haltbar.** Grund für die kürzere Lagerdauer ist das noch vorhandene Fett im Keimling.

Gekocht

Wurde der Reis bereits gekocht, empfiehlt sich eine zügige Verarbeitung. Füllen Sie ihn in eine verschließbare Frischhaltebox und lagern Sie ihn maximal zwei Tage im Kühlschrank.

Erwärmen

Bereits gekochter Reis wird zum Aufwärmen in ein Sieb gegeben und über kochendem Wasser zugedeckt erwärmt. Alternativ kann man ihn in einem Siebeinsatz verteilen und im Dampfgarer erhitzen. Einfach und schnell gelingt das Aufwärmen auch in einer Pfanne. Dafür in etwas Öl oder aufgeschäumter Butter erwärmen, dabei öfter umrühren.

Einfrieren

Je nach Sorte nimmt der Reis unterschiedlich viel Wasser auf. Sorten mit recht großen und weichen Körnern wie Lombok und Java sind daher nur bedingt zum Einfrieren geeignet. Sorten, die weniger Wasser aufnehmen (etwa Basmati oder Jasmin), eignen sich wesentlich besser. Zum Einfrieren den Reis gut abtropfen und abkühlen lassen. Möglichst flach in einen Gefrierbeutel füllen und luftdicht verschließen. Achten Sie darauf, dass sich keine Luft mehr im Beutel befindet! Beutel in das Tiefkühlfach legen.

Auftauen

Gefrorenen Reis lassen Sie am besten im Kühlschrank auftauen. Sie können ihn auch in einen Siebeinsatz geben, zudecken und über Dampf erhitzen. So zubereitet behalten die Körner ihren Biss. Dabei öfter umrühren!

Wie kann man übrigen Reis verwerten?

Reis ist ein dankbares Lebensmittel in Sachen Resteverwertung. Sie können aus Resten eine Reispfanne braten, ihn mit Eiern zu einem Omelett verarbeiten, einen schnellen Reissalat kreieren oder mit Faschiertem zu Laibchen formen. **Spannend ist auch die Weiterverwertung als Boden von Quiches oder pikanten Muffins.**



**Damit Ihnen wenigstens
beim Fernsehen nichts entgeht.**

Österreichs Magazin für TV, Streaming und Kino. **tv-media.at**



tv media
Besser fernsehen.

Kinderleicht:

Cheeseburger + Cupcakes = Burgercakes

FOTOS Barbara Ster REZEPT Charlotte Cerny



12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Gehenlassen ca. 1 Stunde

Germteig:

- ◆ 250 g glattes Mehl
- ◆ 10 g Trockengerm
- ◆ 1 TL Meersalz
- ◆ 1 TL Kristallzucker
- ◆ 160 ml Wasser

Fülle:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 300 g Faschiertes (gemischt)
- ◆ 2 EL Paradeismark
- ◆ 2 EL Ketchup
- ◆ 3 Scheiben Schmelzkäse (geviertelt)

Topping:

- ◆ 3 Scheiben Schmelzkäse (geviertelt)
- ◆ 2 EL Ketchup
- ◆ 2 EL Mayonnaise
- ◆ 6 Essiggurkerl
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer, Mehl

EVA

Cupcake-Queen Eva liebt es zu backen, zu verzieren und natürlich zu naschen. Als kleine Abwechslung zu den süßen Törtchen haben wir Cheeseburger zu Cupcakes umgewandelt. Wenn sich die Elfjährige gerade nicht in der Küche austobt, spielt sie gerne Basketball oder geht mit ihren Freundinnen zum Jazzdance.



1. Für den Teig Mehl, Germ, Salz, Zucker und Wasser glatt verkneten. Teig in eine Schüssel legen, abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.

*Mit Ja! Natürlich
ist richtige
Ernährung
kinderleicht.*

Und diese Bio-Produkte sind
dafür die besten Zutaten
für Groß und Klein:





2. Für die Fülle Zwiebel schälen und würfelig schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Faschiertes und Zwiebeln darin ca. 8 Minuten anbraten. Paradeismark zugeben und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen. Ketchup unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rohr auf 180°C vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und 12 Scheiben (Ø 10 cm) ausschneiden. Scheiben in die Papierförmchen im Muffinblech drücken.

4. Faschiertes darin verteilen. Jeden Cupcake mit einem Stück Schmelzkäse belegen. Im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

5. Herausnehmen und kurz überkühlen lassen. Cupcakes aus der Form lösen und mit Schmelzkäse, Ketchup, Mayonnaise und Gurkerln verzieren.

Pro Stück: 214 kcal | EW: 7 g | Fett: 12 g | KH: 21 g | BE: 2 | Chol: 27 mg





PRODUKTVERGLEICH



EINFACH MEHR

Dehydriertes Fleischpulver gibt es bereits seit dem 17. Jahrhundert. Industriell hergestellte Suppenwürfel fanden jedoch erst im 20. Jahrhundert ihren Weg in die Regale.

Foto: iStockphoto

Rindfleischsuppe

Suppenwürfel sind vielseitig einsetzbar: Ob als schmackhafte Basis für Suppen, Saucen und Eintöpfe oder um Braten- und Pfannengerichte die erwünschte Würze zu geben. Und wer in der kalten Jahreszeit einfach nur fix eine heiße Brühe zaubern möchte, ist mit einem Würfel und Heißwasser bestens bedient. Welche von acht in Österreich gängigen Rindsuppen den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Rindfleischsuppe

Note	Marke	in Punkten
1,0	Knorr	8,32
1,0	Spar	8,26
1,1	Maggi	8,14
1,6	Le Gusto	7,52
1,8	BILLA	7,37
2,1	Kania	6,90
2,4	Merkur	6,59
3,2	Bio Gourmet	5,62

So wurde getestet

Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen sensorisch geschulte Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 19 produktsspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Rindsuppen beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung mit den Rindsuppen nahmen die Prüfer in einem zweiten Schritt eine Gesamtbewertung für jede der untersuchten Marken vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

Testsieger

Mit dem besten Gesamteindruck konnte sich die Knorr Goldaugen Rindsuppe auf dem ersten Rang platzieren. Für die spezifische Kombination von Rind-, Suppengemüse- und Gewürze-Flavour sowie ausgeprägten salzigen und Umami-Noten wurde ihr der intensivste allgemeine Flavour zugesprochen. Den zweiten Platz konnte sich die Spar Rindfleischsuppe sichern. Auch sie wies einen überdurchschnittlich intensiven allgemeinen Flavour auf, wobei die Flavour-Attribute nach Suppengemüse und Gewürzen stärker als bei allen anderen Suppen ausgeprägt waren.

Ein klares Bekenntnis zum Rind wies in sensorischer Hinsicht die Maggi Rindfleischsuppe auf. Die Drittplatzierte präsentierte sich mit dem intensivsten Rindergeruch aller getesteten Suppen, auch beim Rindflavour setzte sie sich deutlich auf der Intensitäts-Skala von den anderen ab.



REALISTISCH ROMANTISCH

#könnenwir



magazin | web | social [woman.at](#)

woman

Der Blick hinter die Kulissen ...

Die Redaktion gibt an dieser Stelle persönliche Einblicke in die GUSTO-Welt und zeigt kulinarische Entdeckungen inner- und außerhalb der Arbeit. Viel Spaß!



Wenn Schlu für Sie, liebe Leserin und lieber Leser, **neue Kreationen** zaubert, schafft es keiner aus der Redaktion, ohne zu probieren an ihm und den Köstlichkeiten vorbeizugehen.

Anna und Fotografin Nadine warten in diesem Fall nicht auf Godot, sondern auf Schlu, um zu einem Shooting ins Steirereck aufzubrechen. Lesen Sie die Geschichte dazu auf Seite 40.



Michael Rathmayer fotografierte in dieser Ausgabe unsere „Vorkochen“-Geschichte (zu sehen ab Seite 60). Auf seiner Homepage www.rathmayer.at können Sie noch mehr seiner fotografischen Werke bewundern.

Von Lesern nachgekocht:



Leserin Elisabeth Hlavacek zauberte dieses süße **Kokos-Eierlikör-Konfekt** – einfach mmmmh!



„Ein ganz wunderbares Winteressen“ nennt GUSTO-Leserin Susanne Javurek die **Specklinsen mit Semmelknöderln**. Zum Reinlegen gut, finden wir!



An dieser Stelle wollen wir uns nochmals ganz herzlich bei unserer **Praktikantin Theresa** (ganz rechts) bedanken, die uns für ein paar Tage tatkräftig unterstützte! Viel Erfolg weiterhin, liebe Theresa, und bis bald in der GUSTO-Küche :-)



Wir kochen nicht nur mit Leidenschaft, wir gehen auch gerne essen. Unsere Susanne verschlug es vor Kurzem ins Kogel 3 in Leibnitz. **Feine Backhenderl und wunderbare Gastfreundschaft** – ein Ort zum Immer-Wiederkommen!

VORSCHAU

Freuen Sie sich auf den Oster-Klassiker „Schinken im Brotteig“, abwechslungsreiche Rezepte rund ums Henderl und saftige Kuchen.



Riesen-Schoko-Eier zum Befüllen lassen Kinderaugen strahlen.



In der nächsten Ausgabe setzen wir unsere neue Serie „Vorkochen“ fort. Wir widmen uns verschiedenen Variationen rund um Sauce Bolognese.

Das
neue GUSTO
erscheint am
**21.
März**

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1–3; T: (01) 86 331-5301 Fax: (01) 86 331-5610 E-Mail: redaktion@gusto.at **Herausgeber:** Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Sabina Hohnjec **Grafik:** Dominik Röitner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Ulrike Köb, Nadine Poncioni, Michael Rathmayer, Barbara Ster; Art copyright VBK Abo-Service; T: (01) 95 55 100 Fax: (01) 95 55 200, E-Mail: abo@gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Medieninhaber, Verleger, Produktion:** VGN Medien Holding GmbH, FN 183971 HG Wien, 1020 Wien, Taborstraße 1–3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1–3 Verwaltung, T: (01) 86 331–6050 **Geschäftsführung VGN:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (COO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales:** Mag. Evelyn Strohriegel (Ltg.) **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (Ltg.) **Anzeigenverrechnung:** Ingrid Lichtblau (Teamleitung Print), Michaela Köfer. Derzeit gilt Anzeigenpreisliste 2019. **Controlling & Rechnungswesen:** Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernez (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **VGN Creation:** Maria Oppitz (Ltg.), Daniela Dietachmayr (Marketing) **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & CoKG; 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgv.austria.at **GUSTO-Premium-Abo:** € 71,90 (inkl. MwSt.) 535.000 LeserInnen lt. MA 2017/18. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach §44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.gusto.at/offenlegung abrufbar.

Magazine zu Schnupperpreisen

Endet
automatisch
Portofreie
Zustellung



**3 Monate
News für
nur € 15,-**

News

News informiert, motiviert und inspiriert mit leidenschaftlichem Journalismus.

Aktions-Nr.: 1835991



**3 Monate
WOMAN für
nur € 10,-**

woman

Aktuelle Trends aus Mode & Beauty, spannende Reportagen, dazu Tipps für Gesundheit, Ernährung & Fitness.

Aktions-Nr.: 1835992



**6 Monate
GUSTO für
nur € 12,-**

GUSTO

GUSTO liefert die besten Rezepte, Tipps & Tricks sowie Wissenswertes rund um das Thema Kulinistik.

Aktions-Nr.: 1835990

Jetzt mit jeweiliger Aktions-Nummer bestellen:
01/95 55 100 • meinabo.at/schnupperpreise

*Abo endet automatisch. Angebot ist nur im Inland gültig und nicht auf bestehende Abos anrechenbar. Mindestalter 16 Jahre. Die Ersparnis bezieht sich auf den Einzelkauf und das Angebot ist gültig bis 31.12.2019. Druckfehler, Irrtümer & Preisänderungen vorbehalten.

Ich stimme zu, dass die VGN Medien Holding GmbH, die VGN Digital GmbH und die Verlagsgruppe News Medienservice GmbH die von mir angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Titel, Anschrift, E-Mailadresse, Telefonnummer, Geburtsdatum, Fotos) zwecks Übermittlung von Informationsmaterial über deren Magazine und Online-Medien, für Marketingmaßnahmen (Gewinnspiele, Veranstaltungen, Newsletter für deren Waren und Dienstleistungen) sowie für Abo- und Sonderwerbeaktionen, verarbeiten und mich zu den vorgenannten Zwecken via SMS, E-Mail, Telefon und Post kontaktieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit unter datenschutz@vgn.at widerrufen. Nähere Informationen zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten erhalte ich in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter vgn.at/Datenschutzpolicy.

Gesund & vital IN DEN FRÜHLING



**Die besten
Ernährungstipps
für den Bikini-Body.**

**Volle Kraft voraus!
Topsportarten
fürs Frühjahr.**

Wichtig!
Sonnencreme
nicht vergessen.

**Gesund bleiben!
Worauf wir jetzt
unbedingt
achten sollten.**



Schluss mit faulen Ausreden! Das Wetter im Frühjahr ist zu unbeständig? Gute Nachrichten: Auch indoor lässt sich's einfach und effektiv an der Strandfigur arbeiten.

Schlauk & fit INS FRÜHJAHR

Gute Nachrichten: Der Frühling naht. Und mit ihm nimmt endlich auch die Anzahl an Sonnenstunden wieder zu.

Das Motto: runter von der Couch und raus ins Freie!

Wer bis zum Sommer seine Grundfitness verbessern und Kilos verlieren möchte, sollte jetzt damit beginnen!



In der Theorie ist das Prinzip recht einfach: Wer mehr Energie – die er in Form von Kalorien über die Nahrung aufnimmt – verbraucht, verliert auf Dauer an Gewicht. Doch wie so oft ist es der innere Schweinehund, der unsere Pläne durchkreuzt. Hinzu kommt die Ungeduld: eine Woche Sport plus strikte Diät, und die Waage zeigt immer noch nicht das gewünschte Ergebnis? Dann lieber gleich das Handtuch schmeißen. Oder, besser: die Waage außer Reichweite verstauen, ein klares, realistisches Ziel definieren und am besten direkt loslegen!

DETOX - ALTLASTEN LOSWERDEN!

Denn es ist höchste Zeit: Auch wenn die Feiertage des letzten Jahres längst Geschichte sind, haben sie ihre Spuren hinterlassen. Während wir mit den Extrakilos, die sich hartnäckig als Hüftgold halten, zu kämpfen haben, kämpft unser Organismus gegen sämtliche Endprodukte des Stoffwechsels – die Nachwehen von Gans, Glühwein & Co. Um ihn dabei zu unterstützen, starten wir den Frühling mit einer 14-tägigen Fastenzeit. Und diese Ge- und Verbote helfen dem Stoffwechsel wieder auf die Sprünge: nicht rauchen, kein Alkohol, kein Zucker, nichts Gebackenes, Frittiertes oder Paniertes, ausreichend Flüssigkeit (Wasser, Tees), genügend Schlaf und überwiegend Obst und Gemüse. Vor allem basi-

Mein Schwung für den Darm!

Vitamin B8 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.



Das Synbiotikum der neuen Generation



- **wertvolle Darmbakterien**
- **plus Vitamin B8 (Biotin)**
- **trinkfertig in nur 1 Minute**

sche Lebensmittel (Gurken, Fenchel, Spinat, Grünkohl, Petersilie, Kartoffeln, Ananas, Äpfel) sollten jetzt vermehrt am Speiseplan stehen – sie helfen, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Eine sinnvolle Ergänzung sind zudem präbiotische Lebensmittel (Artischocken, Chicorée, Lauch). Aufgrund der unverdaulichen Bestandteile dienen sie den Darmbakterien als Nahrung – ein Muss für eine gesunde und intakte Darmflora. Und man bedenke: Diese ist der erste Schritt für eine erfolgreiche Diät. Wer seinem Darm zusätzlich Gutes tun möchte, sollte auf Probiotika nicht verzichten. Diese lebenden Mikroorganismen dienen der Darmsanierung und werden entweder Nahrungsmitteln (z. B. Joghurt) direkt zugesetzt oder sind in Form von speziellen Kombipräparaten in der Apotheke erhältlich.

Zugegeben, aufregend ist anders. Doch wie heißt's so schön: Von nichts kommt nichts!

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG?

Und weil die letzten zwei Wochen wahrlich kein Zuckerschlecken waren, geht es auch gleich heiter weiter! Und zwar ans Eingemachte – die Ernährung. Schließlich steht und fällt mit ihr eine jede gute Diät. Stellt sich die Frage: Welche Ernährung ist nun „die richtige“? Eine durchaus berechtigte Frage, die sich so allgemein allerdings nicht beantworten lässt. Denn jeder Körper ist individuell und reagiert unterschiedlich auf die Nahrungsaufnahme.

Grundsätzlich gilt: Gesund und ausgewogen soll sie sein. Darunter verstehen Experten ein gesundes Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten. Wer nun langfristig abnehmen möchte, sollte auf folgende Zusammensetzung dieser

Eiweiß ist der Grundbaustein aller Körperzellen und lebensnotwendig für Muskelaufbau und Fettabbau.



sogenannten Makronährstoffe setzen: 2/3 Eiweiß, 1/3 komplexe Kohlenhydrate, die möglichst lange mit Energie versorgen, und ein möglichst geringer Anteil an Fetten – dabei ist, anders als bislang angenommen, laut einer Studie aus dem Jahr 2018 übrigens vollkommen egal, wann wir die daraus resultierende Kalorienbilanz zuführen. Vereinfacht gesagt: Carbs am Abend? Kein Problem – unterm Strich sollte bloß das individuelle Tagesziel nicht überschritten werden, um den gewünschten Abnehmefeffekt zu erzielen.

Eine wahre Wunderwaffe im Kampf gegen die Kilos sind Proteine, die – wie bereits angeführt – zwei Drittel der gesamten Energiebilanz ausmachen sollten. Warum das so ist, liegt auf der →

Beerenerster Proteinshake

Zutaten für 1 Portion

Zutaten:

- 3 Eiswürfel
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Mango
- 1/2 Banane
- 100 ml Vollmilch 1,5 %
- 100 ml fettarmer Joghurt
- 10 g Hanfsamen
- getrocknete Vanilleschote
- 30 g Molkeproteinpulver (Vanillegeschmack)

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer so lange verrühren, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat – fertig!

Aufgepasst: Der köstliche Protein-Drink bringt es auf rund 38 Gramm Eiweiß (!) – ideal für den Start in den Tag oder den Hunger zwischendurch.





Eiweißbomben

im Vergleich

Tierische Eiweißquellen – Top Ten (100g)

Fettarme Fleischsorten wie Geflügelbrust oder mageres Rind sowie Fischsorten wie Seelachs, Lachs oder Meerestränen gehören zu den wichtigsten eiweißhaltigsten Lebensmittel tierischer Herkunft.

- Serrano-Schinken 30 g
- Harzerkäse 30 g
- Thunfisch im eigenen Saft 26 g
- Putenbrust 23 g
- Rind 21,2 g
- Garnelen 18,5 g
- Hüttenkäse 13 g
- Magertopfen 12,6 g
- Eiklar vom Ei 11 g
- Joghurt „1,5 %“ 3 g

Pflanzliche Eiweißquellen – Top Ten (100g)

Neben den tierischen Eiweißlieferanten gibt es auch unter den Pflanzen eiweißhaltige Lebensmittel – diese sind in der Regel reich an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

- Hanfsame 37 g
- Sojabohnen 34 g
- Erdnüsse 25 g
- Kürbiskerne 24 g
- Linsen 23 g
- Chiasamen 21 g
- Mandeln 20 g
- Quinoa 15 g
- Haferflocken 13 g
- Tofe „natur“ 11 g

Macht das pure Leben leichter

Zur Unterstützung bei Frühjahrskuren



Erhältlich
in der
Apotheke



purecaps.net

Joggen ist nach wie vor der Klassiker unter den Outdoor-Sporarten und verbrennt, je nach Intensität, bis zu 700 Kalorien pro Stunde. Tipp: In der Gruppe fällt es leichter, sich zu motivieren, und es macht mehr Spaß!



Radfahren lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Die gelenksschonenden Tretbewegungen befördern uns im Nu von A nach B und verbrennen bereits bei mäßigem Tempo satte 550 Kalorien pro Stunde!



Schwimmen trainiert alle Muskelgruppen, ist besonders gelenksschonend und gerade deshalb bei Einsteigern besonders beliebt. Je nach Schwimmstil und Intensität sind bis zu 600 Kalorien die Stunde drin.



Krafttraining ist das Um und Auf – schließlich baut der Körper ab dem 30. Lebensjahr pro Dekade rund zehn Prozent der Muskelmasse ab. Setzen Sie deshalb auf einen Mix aus Cardio- und Krafttraining! Muskeln verleihen Beweglichkeit und verbrennen Kalorien.

Hand: Eiweißmoleküle, sogenannte Aminosäuren, sind der Grundbaustein aller Körperzellen und lebensnotwendig für Muskelaufbau und Fettabbau. Denn Proteine lassen den Insulinspiegel nicht in die Höhe schnellen, was Heißhungerattacken verhindert und für ein anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt. Zudem sind die kleinen Eiweißbausteine maßgeblich für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit verantwortlich.

Wer bei der Eiweißzufuhr auf die Mischung tierischer und pflanzlicher Quellen setzt, liegt goldrichtig. Dennoch sollten wir der pflanzlichen Kost den Vortritt lassen – sie ist reich an Proteinen und meist arm an Kohlenhydraten und Fetten. Das freut nicht nur die Figur, sondern auch den Darm. Denn die Ballaststoffe der Pflanzenfasern dienen, wie bereits erwähnt, den Darmbakterien als Nährstoff, und diese sind wiederum entscheidend für unseren Abnehmerfolg.

Wichtig: Achten Sie immer darauf, ausreichend zu essen! Denn wer den Fehler begeht und einfach die Kalorienzufuhr drosselt, wird sich zwar rasch an ersten Ergebnissen erfreuen, aber schnell feststellen, dass die Freude nur von kurzer Dauer ist. Stichwort: Jo-Jo-Effekt!

AKTIV ANS ZIEL

Viel sinnvoller: Bewegung – durch regelmäßige sportliche Betätigung erhöhen wir den Energieverbrauch des Körpers. Und mal ehrlich: Der Frühling schreit doch förmlich nach Bewegung im Freien. Wer schön sein will, muss leiden? Keineswegs. Ein wenig Bewegung reicht schon aus, um den Alltag deutlich gesünder bewältigen zu können. Was jetzt besonders Spaß macht und zusätzlich die Kilos purzeln lässt, verraten wir Ihnen hier! ●



Nordic-Walking ist der ideale Sport für Einsteiger. Lahm? Keinesfalls! Immerhin schlägt die Sportart bei flottem Tempo mit 550 Kalorien pro Stunde zu Buche.

DER VOLLE

PROTEINKICK

PRO NEUSTART! Die Tage werden länger, und damit steigt die Motivation, unseren Fitnesslevel neu anzuheben. Nach dem Work-out ist ein Proteinschub mit nöm PRO genau das Richtige. Denn der Wachstumsimpuls an die Muskulatur ist direkt nach dem Sport am stärksten, und Proteine sind die Baustoffe für Zellen und Gewebe.

NÖM PRO Topfencreme mit gleich 20 g Protein und die nöm PRO Drinks mit 35 g Protein geben dem Organismus exakt den Kick, der ihm nach dem Training guttut. Beste österreichische nöm Milch garantiert vollen Geschmack und hohe biologische Wertigkeit. Der fettarme Protein-Boost schmeckt ohne Zuckerzusatz und passt perfekt in jeden Low-Carb-Ernährungsplan.



Im Frühling kommt die Natur in Bewegung. Auch wir bekommen Lust, unseren Körper nach der kalten Jahreszeit wieder in Schwung zu bringen. Mit voller Protein-Power von **nöm PRO** starten wir fit in die Springtime.



DER IDEALE SNACK nach dem Sport.
Mit nöm PRO fit in den Frühling!

» Der perfekte Zeitpunkt,
um etwas für den Körper
zu tun, ist genau JETZT! «

ULRICH STEINER, Bakk. rer. nat.,
Personal Trainer, über Proteinzufuhr

GEWINNEN MIT NÖM PRO & JOHN HARRIS FITNESS!

Einfach online fünf Fragen beantworten und sich mit etwas Glück einen dieser Gewinne sichern:

- 1 x John Harris Fitness-Mitgliedschaft für ein volles Jahr + Kühlertasche gefüllt mit nöm PRO Proteindrinks
- 5 x John Harris Fitness-Mitgliedschaft für einen Monat + nöm PRO Proteindrinks

WWW.WOMAN.AT/NOEMPRO





224 SOL_0119

Vitamin D3 4000 IE hoch dosiert

Für das Immunsystem

✓ 1x täglich



Jetzt beim Kauf von

**Solarvit® Immun forte
30 Tabletten**

(PZN: 4933378)

€ 2,00 SPAREN

Gültig von 04. Februar
bis 16. März 2019

Exklusiv in Apotheken.

www.solarvit.at



Achtung: Ansteckungsgefahr

Viren und sonstige Erreger lauern nach wie vor an jeder Ecke. Wichtig: Unterschätzen Sie die wechselhaften Temperaturen des Frühlings nicht. Wer sich zu luftig anzieht, droht zu unterkühlen – das schwächt das Immunsystem. Erreger haben dann leichtes Spiel. Tipp: Bei akuter Ansteckungsgefahr und ersten Anzeichen einer Erkältung bekämpft der innovative **ViruProtect-Mundspray** Erkältungsviren* und verhindert wie ein Schutzhelm ihre Ausbreitung. In Apotheken. www.viruprotect.at

*getestet mit Rhiโนviren. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Gesund bleiben!

Vorsicht: Der Frühling hat seine Tücken.
Worauf Sie jetzt achten sollten, um die schönste aller Jahreszeiten in vollen Zügen genießen zu können!



Here comes the Sun!

Endlich scheint die Sonne wieder – viele von uns zieht es jetzt nach draußen. Doch Vorsicht: Die Intensität der Frühjahrssonnen sollte keinesfalls unterschätzen. Sonst endet das erste Sonnenbad schnell mit einem schmerzhaften Sonnenbrand. Deshalb gilt: Sonnenschutz (Creme und Brille) nicht vergessen!

Hatschi! Allergie?

Alle Jahre wieder: Die Nase rinnt, die Augen tränern und jucken – saisonale Indizien, die für eine Allergie stehen könnten. Ein Allergietest gibt Aufschluss. Insbesondere Hasel, Erle und Ulme haben es jetzt ganz schön in sich. Worauf sich Allergiker aktuell gefasst machen müssen, erfahren sie unter www.pollenwarndienst.at



Zecken am Vormarsch

Nicht nur wir erwachen allmählich aus dem Winterschlaf, sondern auch die kleinen, lästigen Zecken melden sich zurück. Höchste Eisenbahn, den Impfschutz zu überprüfen. Wichtig: Nach Ausflügen in der Natur den Körper auf Zeckenbisse untersuchen – die Zecke mit Hilfe einer Pinzette unter geradem Zug (nicht drehen) entfernen und den Biss für ein paar Tage beobachten. Rötung oder Schwellung? Ab zum Arzt!

REISETIPPS für Genießer

E rholung der besonderen Art

Eintauchen in die Ruhe und Kraft der Natur in Bad Blumau. Erstklassige Hotels, gemütliche Privatzimmer, Erlesenes aus Küche und Keller und die steirische Natur vor der Haustür. Die Thermen Rogner Bad Blumau, eine märchenhafte Welt, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser. Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit erwacht. Sich Zeit nehmen. Entspannt abtauchen in einer Welt aus Wasser. Behagliche Wärme heißer Quellen spüren. Schweben im natürlich solehaltigen Vulkania® Heilsee. Leihbademantel und -badetücher bei der Benützung der einzigartigen Bade-, Thermal- und Saunalandschaft inklusive. Hier lässt sich der Winter entspannt und mit allen Sinnen erleben.

Rogner Bad Blumau – Zum 4. Mal „Beliebteste Therme Österreichs“!



MALERISCHE RUHE

- 3 Nächte mit Frühstück
- 2 Tageseintritte in die Thermen Rogner Bad Blumau (9 – 23 Uhr)
- 1 Genussgutschein
- Ab € 151,- p. P. im DZ

Tourismusverband Bad Blumau, Vorsitzende Maria Perl
A 8283 Bad Blumau 113, T +43 (0)3383 2377
info@bad-blumau.com, www.bad-blumau.com



In Almhotel Lenz tanken Familien, Genießer und Aktive rundum auf. Gepflegte Gastlichkeit und köstliche Küche haben hier immer Saison. Entspannung pur ist im Saunahaus mit Dampfbad, finnischer Sauna, Kneippbecken, Innen- und Außenwhirlpool angesagt. Draußen warten traumhafte Wander- und Bikewege. Wanderwochen 01.06.–29.06.19 ab € 413,- p. P. Sommerhit 29.06.–03.08.19 ab € 448,- p. P. Herbstwanderwochen

24.08.–05.10.19 ab € 448,- p. P.

Almhotel Lenz ****, Almhotel Lenz KG der Mair Sigrid & Co.
Hinterbergstr. 3, I 39030 Olang (BZ), T +39 0474 592053
info@almhotel-lenz.com, www.almhotel-lenz.com



Hundert Prozent Schneegarantie. Am Ende des Zillertals hält der Bergwinter, was er verspricht. Im gemütlichen Hotel Klausnerhof igeln sich Freunde tief verschneiter Berge ein und lassen sich nach Herzenslust verwöhnen. Der Hintertuxer Gletscher, Österreichs einziges Ganzjahres-Skigebiet, liegt vor der Hoteltür. In der „Gletscheroase“ mit einem exklusiven Blick auf das ewige Eis spielen Wellness und Spa die erste Geige. Kulinarisch werden Feinschmecker vorwiegend mit Produkten aus der hoteleigenen Landwirtschaft verwöhnt.

Hotel Klausnerhof****, Martin Klausner e.U.
A 6294 Hintertux, Nr. 770, T +43 (0)5287 8588
info@klausnerhof.at, www.klausnerhof.at



D ie Stiegl-Shops

Die Markenwelt von Stiegl macht Werte spür- und erlebbar:

Genuss, Lebensfreude und Individualität.

Man muss kein Biertrinker sein, um sich für die Lifestyle-Welt von Stiegl zu begeistern. Ob von zu Hause aus oder in unserem hauseigenen Shop in der Stiegl-Brauwelt in Salzburg – Entdecken Sie die Welt auf höchster Stufe.

Unseren Onlineshop finden Sie unter stiegl-shop.at

Mit dem Rabattcode

STIEGLGUSTO19

erhalten Sie -10% auf Ihren Einkauf in unserem Onlineshop!



Oder Sie besuchen unseren Stiegl-Braushop in Salzburg in der Bräuhausstraße 9. Wir haben von Montag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr für Sie geöffnet und freuen uns auf Ihren Besuch.



Haubenküche im Seewinkel

Traditionell wird am Aschermittwoch im VILA VITA Pannonia die Fastenzeit mit einem beeindruckenden Buffet eingeläutet: Fischspezialitäten, Muscheln, Garnelen, Vorspeisen, Desserts. www.vilavitapannonia.at oder T +43 (0)2175 2180-0



Schmeckt stark, macht stark.

low
carb

ohne
zucker
zusatz

fett
arm



Bleib frisch.