

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

3^oGUSTO

So schmeckt
der APRIL

Alle Rezepte
3 mal
getestet

Endlich Ostern

Gerichte, Deko und
Tipps für die Feiertage

VORGEKOCHT
Bolognese mal anders

HENDLKREATIONEN
Würzig & knusprig

SCHNELLE KUCHEN
Die gelingen jedem

0 4
Österreichische Post AG MZ 022023233 M - VGN Media Holding GmbH, Taborstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 10, 1350 Wien
4,50 Euro



NESPRESSO®

MASTER ORIGIN



VERKOSTEN SIE MASTER ORIGIN ETHIOPIA
JETZT IN IHRER NESPRESSO BOUTIQUE.



what else?

Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Frühlingsbeginn**



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Ein Grund, warum ich den Frühling so liebe, sind die wunderschönen Blumen, die langsam aus der Erde sprießen. Im Kindergarten meines Sohnes ist es sogar Tradition, diese auf der Wiese willkommen zu heißen, um so den Frühlingsbeginn zu feiern. Mit dem Frühlingsbeginn startet bei uns auch die Osterdeko-Vorbereitungszeit. Wir bemalen Eier, schmücken Palmkätzchenzweige und basteln Nester. Bis zum Ostermontag haben wir so viel Deko, dass Essen eher weniger Platz auf dem Tisch hat! Mit einem Grund, warum wir meist einen Ausflug in die Wachau machen und in einen Heurigen einkehren. Lieber Schlueter, ich bin mir sicher, du wirst groß aufmerksam und „bastelst“ lieber an deinen Gerichten als an einem Osterstrauß :-) Für Sie, liebe Leserin und lieber Leser, haben wir beides berücksichtigt! Großartige Gerichte, die sich hervorragend für den Ostermontag eignen, allen voran unser köstlicher Schinken im Brotteig auf S. 28, wie auch Bastelideen auf S. 72, um Ihr Zuhause österlich zu dekorieren. Ich hoffe sehr, dass wir mit unseren Ideen Ihren Geschmack getroffen haben und Sie Inspiration für die kommenden Wochen finden! An dieser Stelle möchte ich mich auch für die zahlreichen Mails bedanken, in denen Sie mir mitgeteilt haben, ob Ihnen „Meal Prep“ oder „Vorkochen“ besser für unsere neue Fixkategorie gefällt und darf verkünden, dass „Vorkochen“ gewonnen hat!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühlingsbeginn und entspannte Feiertage. Ich freue mich, wenn wir uns in der nächsten Ausgabe wieder lesen. Alles Liebe

Anna Wagner

Wolfgang Schlueter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Endlich ist er da, der lang und heiß ersehnte Frühling! Nun tut sich auch in Sachen Kulinarisches wieder einiges. Eine große Vielfalt an Gemüse, Kräutern, Salaten und Obst sorgt für frischen Wind. Da macht das Kochen wieder Spaß. Apropos Kochen, Ostern steht vor der Tür und wie jedes Jahr stellt sich auch heuer wieder die Frage, was wird aufgetischt? Etwas mit Schinken oder eine feine Kreation mit Lamm? Mal nachdenken, im letzten Jahr gab es ein steirisches Weihfleisch. Vielleicht sollten wir etwas mit Kaninchen machen und dazu eine neue Beilage ausprobieren? Mal sehen, was der Familienrat meint, außerdem bleibt ja noch ein wenig Zeit zum Beratschlagen und Planen! Sie sehen, bei mir steht zumeist nur das Kulinarische im Vordergrund. Den gedeckten Tisch betreffend stellt sich für mich maximal die Frage, welche Teller ich zum Anrichten benötige. Ich weiß, damit ist es eigentlich nicht getan, denn zu einem Essen gehört auch ein liebevoll gedeckter Tisch. Aber das ist nicht so meines. Ich konzentriere mich auf das, was sich auf dem Teller oder im Glas befindet – ich denke, dafür habe ich ein besseres Händchen. Anna hingegen kann nicht nur grandios kochen, sie hat auch den perfekten Blick über den Teller- und Glasrand hinaus. Bei ihr sprühen nur so die Ideen, wenn es darum geht, dem Tisch mit kleiner Deko, Blumen und vielem mehr eine persönliche Note zu verleihen.

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen einen tollen Start in den Frühling, schöne Ostern und viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen unserer Rezepte in dieser Ausgabe.

Wolfgang Schlueter





18



30

Inhalt

16 Vorkochen: Sauce Bolognese

- 18 Salatherzen mit Bolognese und Soja-Ingwersauce
 - 20 Pappardelle mit Bolognese
 - 22 Tortillas mit Bolognese und Bohnencreme
 - 24 Überbackene Palatschinken mit Paprika-Bolognese
-

28 Kochschule

- 30 Osterschinken im Brotteig
-

32 Kreatives mit Ei

- 34 Steak von der Beiried mit Sellerie-Ei
 - 36 Ofen-Omelette mit Erdäpfeln und Sucuk
 - 38 Frühstückssandwich
 - 40 Scotch Eggs im Erdäpfelmantel
 - 40 Scotch Eggs mit Blutwurst und Apfel
 - 40 Beilagen
 - 42 Süßkartoffelpuffer mit Rote-Rüben-Salat und pochiertem Ei
-

46 Kulinarischer Ausflug in die Labstelle

- 48 Wildschwein mit Holler-Grießknöderl
- 49 Süßer Waldorfsalat

42





48



52

52 Hauptsache Hendl

- 52 Hendlkeulen mit Petersilsauce und Frühlingsgemüse
- 54 Hendl-Sandwich mit Parmesan und Minigurken
- 56 Erdäpfelknödel mit Hühnerleberfülle
- 58 Rote Zwiebeln mit Hendl-Couscousfülle und Feta
- 60 Hühnerfilets mit Pecorino überbacken

62 Zwerg am Herd

- 62 Knusper-Schoko-Ei

66 Heimatkunde: Salzburg

- 68 Salzburger Bauernschmaus

84 Schnelle Kuchen

- 84 Süßer Ostergruß
- 86 Fruchtiger Bananengenuss
- 88 Himmlische Schokoliebe mit Birne und Walnuss
- 90 Beschwipste Gaumenfreude
- 92 Karottentraum mit weißem Hauberl

Standards

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 6 Neues im April
- 14 Lieblingsprodukte im April
- 72 Oster-Allerlei! Dekotipps
- 97 Der Blick hinter die Kulissen
- 98 Impressum
- 98 Vorschau

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

92



Deshalb lieben wir den APRIL ...

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



Foto: Andreas Hochgerner

EL GAUCHO

Lokaltipp

El Gaucho
Josefsplatz 2
2500 Baden bei Wien
Mo. bis Sa., 11:30 – 24 Uhr
So. & Feiertag, 11:30 – 23 Uhr
www.elgaucho.at

Das Steakhaus im historischen Josefsbad in Baden ist eine Institution. Nach acht Jahren war es Zeit für ein Facelifting. Nun erstrahlt die Location im typischen El-Gaucho-Design – viel Holz, Stahl, Naturmaterialien und Erdigkeit. Das Prunkstück ist ein riesiger Steinblock, welcher nicht nur die Bar, sondern auch die innovative Schauküche umfasst. Somit hat man von allen Seiten freien Blick auf die Zubereitung seines Steaks. Neben **Dry Aged Beef** aus der Steiermark, gibt es das **El Gaucho Beef Premium Edition** von argentinischen Black-Angus-Rindern. Ein neuer Part auf der Karte ist **Skandinavien**: Geräucherte Fjordforelle, dänisches Lamm und Hummer.



OSTERMARKT SCHÖNBRUNN

Veranstaltungstipp

Die drei Meter großen, mit Blumen geschmückten Eier in Rot, Gelb und Blau sind die Eyecatcher **vor der imperialen Kulisse des Schlosses**. Heuer zeigen mehr als 70 Aussteller erlesene Handwerksprodukte und viel Kulinarisches. Jeden Sonntag sowie am Karsamstag und Ostermontag sorgen Jazz- & Swing-Ensembles für fröhliche Klänge und Tanzlaune. Es gibt **ganz viel Kinderprogramm**. In der Osterhasenwerkstatt können Marzipanfiguren modelliert werden, beim Gesteckbinden sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt und die Mitmach-Rallye lädt Kinder ein, Roberta Huhn bei den Vorbereitungen für das Osterfest zu helfen.

Ostermarkt Schloss Schönbrunn
6. bis 23. April, 10–18 Uhr
www.ostermarkt.co.at

Foto: Foto Fally

Fotos: Jürgen Hammerschmid



STEIRER IN WIEN

Veranstaltungstipp

Jedes Jahr packen die Steirer ihre Schmankerl, Weine und Urlaubstipps ein und präsentieren sie auf dem **Wiener Rathausplatz**. Vier Tage lang wird gegessen, getrunken, getanzt und gefeiert. „Aus dem Wiener Rathausplatz machen wir heuer den Radhausplatz, da wir das Radfahren in der Steiermark als Urlaubs schwerpunkt präsentieren werden“, so Erich Neuhold von Steiermark Tourismus. Außerdem bringen die Steirer ein buntes Musikprogramm, Urlaubsaktionen und Osterbrauchtum mit.

Steiermark-Frühling
11. bis 14. April
1010 Wien, Rathausplatz





MACHEN SIE'S MIT thermomix®

Topinambur-Puffer mit Ricottakren

- 250 g Ricotta
- 100 g Joghurt (1 % Fett)
- 0.75-1 TL Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1½ TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 TL Kren (aus dem Glas)
- 100 g Zwiebeln (geviertelt)
- 1-2 Knoblauchzehen (halbiert)
- 40 g Kartoffelstärke
- 300 g Erdäpfel (mehlig, geschält, in Stücken)
- 200 g Topinambur (geschält, in Stücken)
- 1 Ei
- 1 Msp. Muskat (gemahlen)
- 1 TL Bohnenkraut (getrocknet)
- Butterschmalz zum Braten

1. Ricotta, Joghurt, ¼-½ TL Pfeffer, ½ TL Salz, Paprikapulver und Kren in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 3.5 mischen und in eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebeln, Knoblauch, Stärke, Erdäpfel, Topinambur, Ei, Muskat, Bohnenkraut, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

3. Butterschmalz in einer Bratpfanne auf dem Herd erhitzen. Mit einem Löffel kleine Häufchen von der Masse in die Pfanne setzen, bei mittlerer Hitze goldbraun anbacken, wenden, etwas flach drücken und die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit Ricottakren servieren.

Tipp:

Ein weiteres tolles Pufferrezept finden Sie auf Seite 42.

WERBUNG



NESPRESSO GOURMET WEEKS

Veranstaltungstipp

2019 ist das Jahr des Unerwarteten: Unter dem Motto „Unexpected“ beginnt eine neue Ära der Nespresso Gourmet Weeks. Nespresso lädt die teilnehmenden Haubenköche ein, ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und sich selbst **mit unerwarteten Menüs und Aromenkombinationen zu übertreffen**. Es gilt, Spitzenmenüs zu einem attraktiven Fixpreis zu verkosten. Zum Abschluss jedes Menüs gibt es eine **Nespresso-Professional-Kaffeavarietät** nach Wahl.

Nespresso Gourmet Weeks 2019

18. März – 14. April

www.nespresso.com/gourmetweeks



LIQUID MARKET

Veranstaltungstipp

Bei der vierten Ausgabe des **spektakulären Cocktailfestivals** werden die besten Mixologen und Liebhaber elaborierter Barkultur aus dem In- und Ausland ihre außergewöhnlichen Künste beweisen. **Mehr als 70 Bars** sorgen für ein abwechslungsreiches Line-up. Der Verkauf der „Early-Birds-Tickets“ (€ 78,- für alle 3 Tage) läuft bereits. Der Preis beinhaltet alle Getränke (inklusive ausreichend Mineralwasser und Kaffee)!

Liquid Market 2019

11. – 13. Juli

1010 Wien, Volksgarten Pavillon

www.liquidmarket.bar



WIENER WEIN

Winzertipp

Das **Weingut Zahel** wird in der vierten Generation geführt. Im Fokus steht seit jeher der Wiener Gemischte Satz. Vor etwa 30 Jahren hat Richard Zahel zum ersten Mal „**Wiener Gemischter Satz**“ auf ein Weinetikett geschrieben und somit die Renaissance für diesen Wein eingeleitet. Heute betreut der Parade-winzer gemeinsam mit Neffe Alexander über 25 Hektar innerhalb der Stadtgrenzen. Besondere Bedeutung genießen

dabei die Weingärten in Mauer, Oberlaa und am Nussberg. **Seit dem Jahrgang 2017 ist das Weingut zu 100% biologisch zertifiziert.** Und seit dem Jahrgang 2018 darf sich das Weingut als erstes in Wien zum Kreis der **Demeter-Winzer** zählen. In Sachen Weißwein erfreuen sich neben dem Gemischten Satz auch Grüner Veltliner, Riesling und Muskateller großer Beliebtheit. Im Rotweinbereich empfehlen sich St. Laurent und Pinot Noir.



Weingut Zahel

1230 Wien, Maurer Hauptplatz 9
www.zahel.at

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Spargel und Weißwein: zwei Klassiker aus Österreich, die perfekt zueinander passen und von Erde und Handarbeit erzählen. Genießen Sie den kulinati-

schen Frühling mit frisch gestochenem Spargel und Österreichs großen Weinen, die zum Spargel auch etwas Reife zeigen dürfen. [österreichwein.at](http://oesterreichwein.at)

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.





FÜRS GEMEINSAME FRÜHSTÜCK.

Besonders fein an einem kalten Sonntagnachmittag: Ein warmes Porridge aus Haferflocken, abgerundet mit Nüssen und einem Topping aus Fruchtikus Tropic.

Mehr Inspirationen auf fruchtikurs.at



PITZTALER WEIN-EVENT

Veranstaltungstipp

Heuer findet das Event „Firn, Wein und Genuss“ auf dem Pitztaler Gletscher bereits zum 10. Mal statt. Zum Jubiläum gibt's ein buntes Programm.

Freitag, 5. April

- Höchste Weinverkostung Österreichs im Café 3.440 mit Topwinzern und Gourmetbuffet (€ 20,-)
- Big Bottle Party in der Gletschermühle: Fingerfood, Weinverkostung und Edelbrände, Musik von DJ Kayce (€ 30,-)

Samstag, 6. April

Wein- und Gourmetnacht auf der Sunna Alm: Flying Buffet, Wein- und Ginverkostung, Show, Musik und Gin-Party in der Siglu-Bar im Hotel Vier Jahreszeiten (€ 90,- inkl. Berg- und Talfahrt mit der Riffelsee-Gondelbahn, nur im Vorverkauf)

Package: 4 Übernachtungen, Skipass, 2 x Skitest/Verleih, Champagnerverkostung und Eintritt zu den 3 Veranstaltungen, ab € 455,-/Person

Firn, Wein & Genuss
Pitztaler Gletscher und Riffelsee
www.pitztal.com

WINZERHOTELS.COM

Erste länderübergreifende Informationsplattform für Urlaub beim Winzer oder im Weinhotel

Beste Aussichten für Genießer: Auf winzerhotels.com finden Liebhaber feiner Weine und Kulinarik ganz einfach ihr Urlaubsziel im Zeichen von Wein und



Genuss. Informationen und Highlights rund um Winzer und Weinhäuser in den besten Weinregionen in Österreich, Deutschland, Südtirol, Ungarn und ganz neu auf Mallorca/Spanien – liefert die neue Online-Plattform praktisch ins Haus. Das Symbol „Direkt beim Winzer“ beachtet der Weinkenner, der am liebsten dort wohnt, wo die guten Tropfen produziert werden. Zudem präsentieren sich viele trendige und kleine & feine Weinhäuser, die ihre Gäste (nicht nur) kulinarisch verwöhnen.

Nähere Informationen auf winzerhotels.com

FEINKOST-KISTL

Gutes entdecken



Versand monatlicher Überraschungsboxen mit den Spitzenprodukten von über 200 Kleinproduzenten!

Entdecken Sie die Vielfalt abseits der Supermarkttregale. Auch ein tolles Geschenk!

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



UNTER DER HAUBE

Must-have

Food Hood heißen die schlauen Abdeckungen aus upcycled Stoffen. Sie ersetzen Alu- und Frischhaltefolien und setzen der lästigen Deckelsucherei ein Ende. Die stylischen Unikate passen auf fast alle herkömmlichen Becher, Schalen, Teller, Tassen und Schüsseln.

Food Hood

3er-Set, Ø ca. 13, 18 und 23 cm, € 30,-
www.everandagain.com



BUNTE OSTEREIER

Dekotipp

Farbenfrohe Eier-Kerzen sind der fröhliche Farbtupfer, setzen leuchtende Akzente auf dem Tisch und sind ein reizendes, kleines Geschenk im Osternest. Die Kerzen werden in Südafrika unter fairen Bedingungen kunstvoll per Hand gefertigt. Somit ist jede Kerze ein Einzelstück.

Imbali und Zahuba Ei-Kerzen
je € 4,90
www.nobunto.de

STYLE-FAVORITEN

Die neuen Frühlingstrends ... jetzt bei Deichmann!

Hallo Frühling! Der Top-Schuhtrnd der neuen Saison heißt Slingbacks: Die neuen Lieblinge bringen einen Hauch Dolce Vita mit, denn sie signalisieren, dass es warm genug für die ersten offenen Schuhe ist.

Der edle Lady-Look zeigt sich dabei mit unterschiedlichen Heel-Varianten, wie z.B. mit trendy Kitten Heels.

Der große Trend der sportlich-lässigen Sneakers im Allover-White-Look und mit raffinierten Details bleibt uns auch diese Saison erhalten! ;-)

Retro-Charme

€ 22,90



Golden Girl

€ 29,90



Aufgemascherlt

€ 24,90



Easy Going

€ 24,90



Diese und viele andere Frühjahrs-Trends gibt es jetzt zum sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis bei Deichmann und im Online Shop unter www.deichmann.com!



Demnächst in der GUSTO-Kochschule

SÜSSE OSTERJAUSE

mit Jürgen Vsetecka

Runden Sie die Osterfeiertage süß ab und backen Sie gemeinsam mit Meinl-am-Graben-Pâtissier die beliebtesten, selbstgemachten, österreichischen Germspeisen.

Montag, 8. April, 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



BELJING STREETFOOD

mit Lucy Liu Jun

Seien Sie bei einem Streifzug durch die Straßen Chinas dabei und lassen Sie sich von den raffinierten Spezialitäten der unterschiedlichen Kulturen und Küchen inspirieren.

Mittwoch, 19. Juni, ab 18 Uhr



GEWÜRZ-WORKSHOP

mit Manfred van den Berg

Der Gewürzspezialist entführt Sie in die geheimnisvolle Welt der Gewürze und Gewürzmischungen und gibt Ihnen Tipps, wie man sie am besten einsetzt und kombiniert. Lernen Sie außerdem Ihren eigenen Gin herzustellen.

Montag, 13. Mai, ab 18 Uhr



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

Miele
ewe
... und nicht Igendine Küche

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

TEAM 7

60 Jahre

14 BESTSELLER JETZT ZUM JUBILÄUMSPREIS.

Entdecken Sie die gesamte Jubiläumsedition bei Ihrem TEAM 7 Fachhändler!

magnum Auszugstisch

200 x 100 + 100 cm, Holzart Tisch- und
Einlegeplatten Nussbaum

Sie sparen
EUR 650,-

statt EUR 5.149,-*
EUR 4.499,-

magnum Freischwinger

ohne Armlehne, Stricktex dunkelgrau meliert,
Gestell Stahl verchromt glänzend

Sie sparen
EUR 150,-

statt EUR 599,-*
EUR 449,-



*UVP inkl. MWST.

Preis gilt nur für abgebildete Ausführung. Angebot gültig
in Österreich und Deutschland bis 31.12.2019.

1010 Wien, TEAM 7 Wien, Stubenring 14; 1060 Wien, TEAM 7 Spezialstudio, Gumpendorfer Straße 120; 1180 Wien, Seliger – bespoke furnishing, Gersthofen Straße 2c; 2230 Gänserndorf, Möbel Karner, Hauptstraße 5; 2301 Groß-Enzersdorf, Wohnstudio Melnický, Schloßhofer Straße 2; 2500 Baden, Schwarzott Einrichtungshaus & Werkstätte, Wienerstraße 13-21; 3430 Tulln, Einrichtungen für Leben Ludwig Krenn, Brüdergasse 2a; 4020 Linz, TEAM 7 Linz, Dametzstraße 12; 4240 Freistadt, dieeinrichtung Manzenreiter, Etrichstraße 1; 4600 Wels, TEAM 7 Wels, Mitterfeldstraße 6; 4822 Bad Goisern, Brader, Wohnen & Tischlerei, Rudolf-Von-Alt-Weg 13b; 4910 Ried im Innkreis, TEAM 7 Ried, Hoher Markt 2; 5301 Eugendorf, TEAM 7 Salzburg, Salzburger Straße 18; 6405 Telfs/Pfaffenhofen, Einrichtungshaus Föger, Bundesstraße 1; 6837 Weiter, Weiter Möbel, Herzogried 2; 8010 Graz, TEAM 7 Graz, Andreas Hofer Platz 5; 8223 Stubenberg am See, Schuh, Vockenberg 50; 8740 Zeltweg, Einrichtungshaus Hartleb, Hauptstraße 29; 9500 Villach, In Ligno, Ossiacherzeile 27



Lieblingsprodukte im April

1. **Zuckerschoten** Sie müssen nur kurz blanchiert werden und sind eine farbenfrohe und vor allem gesunde Beilage
2. **Gute Laune Bio-Dinkelkekse** Frisch gemahlener Bio-Dinkel mit Zimt, Muskat und Nelken sorgt für gute Laune
3. **Kumquats** Die herb-fruchtigen Zwergorangen passen wunderbar zu süßen wie pikanten Gerichten



- 4. Sumac** Bei uns wenig bekannt, im Orient wird das Gewürz über viele Speisen gestreut
5. Pankobrösel Dafür wird nur die Brotkrume gemahlen, sie sind heller und größer als Semmelbrösel und geben panierten Gerichten einen besonderen Crunch (siehe Rezept S. 40)! **6. Kurkuma** Die Wunderwurzel kurbelt das Immunsystem ordentlich an und verleiht Speisen einen erdigen Geschmack und eine goldgelbe Farbe **7. Sprossen** Alfalfa-, Rote-Rüben- und Rotkohlsprossen sind reich an Vitamin D und Mineralstoffen **8. Frische Bratwürste** Das Brät von Salsiccia & Co ist vielseitig verwendbar und verleiht den Speisen eine würzige Aromatik **9. Sucuk** Die türkische Knoblauchwurst aus Rind-, Kalb- und Lammfleisch schmeckt angebraten besonders gut. Ein Rezept finden Sie auf S. 36 **10. Gute Laune Bio-Zartbitterschokolade** Kekse vom Naturbäcker Martin Bräuer aus Reichenthal und handgemachte Schokolade von Martin Meyer aus Meggenhofen – eine wunderbare Verschmelzung

Sauce Bolognese



Einmal kochen, mehrere Tage abwechslungsreich genießen – und das, ohne viel extra Küchenzeit zu investieren: so funktioniert Vorkochen (international „Meal Prepping“ genannt). Gut für Ihre Geldbörse und ideal für stressfreie Feierabende! Wir liefern Ihnen spannende Rezeptideen zum Trendthema. Dieses Mal im Mittelpunkt: eine aromatische Sauce Bolognese und vier darauf basierende Kreationen.

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

Sauce Bolognese *Grundrezept*

8 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 1 Dose Pelati (Abtropfgewicht ca. 400 g)
- ◆ 150 g Zwiebeln
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 4 EL Öl
- ◆ 1 kg gemischtes Faschiertes
- ◆ 100 g Paradeismark
- ◆ 2 EL Majoran (getrocknet)
- ◆ 500 ml Gemüsesuppe
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Pelati in eine Schüssel füllen und fein pürieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zwiebeln im Öl hell anschwitzen. Faschiertes untermischen und unter Rühren anbraten.
2. Paradeismark einrühren. Mischung mit Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch würzen. Pürierte Pelati und Suppe zugießen und die Mischung aufkochen. Hitze reduzieren und die Sauce ca. 90 Minuten köcheln, dabei öfter umrühren.

Pro Portion: 374 kcal | EW: 28 g | Fett: 26 g | KH: 10 g | BE: 1 | Chol: 76 mg



Salatherzen mit Bolognese und Soja-Ingwersauce

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 6 Salatblätter

Füllle:

- ◆ 80 g Lauch
- ◆ 80 g roter Paprika
- ◆ 100 g Mango
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 150 g Sauce Bolognese (siehe Grundrezept)

Soja-Ingwersauce:

- ◆ 20 g Ingwer (gehackt)
 - ◆ 20 g Braenzucker
 - ◆ 4 EL Sojasauce
 - ◆ 1 EL Zitronengras (gehackt)
 - ◆ 4 EL Limettensaft
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Sauce Ingwer, Zucker, Sojasauce, Zitronengras und Limettensaft verrühren.
2. Für die Füllle Lauch und Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Mango möglichst klein schneiden. Lauch und Paprika im Öl anschwitzen. Sauce Bolognese unterrühren und kurz mitgaren. Mischung umfüllen und auskühlen lassen.
3. Füllle in den Salatblättern verteilen, mit den Mango-stücken garnieren und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 506 kcal | EW: 6 g | Fett: 30 g | KH: 56 g | BE: 4,4 | Chol: 15 mg

>Weintipp

Dazu passt ein kräftiger, aromenreicher, traubiger, muskatiger niederösterreichischer Gelber Muskateller.





Pappardelle mit Bolognese

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 250 g Pappardelle
- ◆ 50 g Parmesan (gerieben)

Sauce:

- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 100 g Gelbe Rüben
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 150 g Sauce Bolognese (siehe Grundrezept)
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ 20 g Majoran (gehackt)

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Karotten und Gelbe Rüben schälen, klein würfelig schneiden und im Öl anschwitzen. Sauce Bolognese unterrühren, salzen und pfeffern. Suppe zugießen, Crème fraîche einrühren und die Sauce ca. 15 Minuten köcheln.
2. Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.
3. Majoran in die Sauce rühren, Sauce pürieren. Pappardelle mit der Sauce vermischen und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 1094 kcal | EW: 34 g | Fett: 53 g | KH: 130 g | BE: 8,1
Chol: 220 mg

Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein Neusiedlersee DAC mit feinen Tanninen und würziger Kirschfrucht.

**SIZILIEN IST,
wo ich bin.
AVERNA**

**DER ECHTE
AMARO
SICILIANO**
Mit Zitrusfrüchten und
mediterranen Kräutern,
für einen milden
und bittersüßen
Geschmack.

@Averna_Austria

Enjoy responsibly.

Tortillas

mit Bolognese und Bohnencreme

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ◆ 2 Tortillas (Ø ca. 24 cm)
- ◆ 2 EL Olivenöl

Füllung:

- ◆ 50 g Jungzwiebeln
 - ◆ 100 g gekochter Mais
 - ◆ 3 Knoblauchzehen (gehackt)
 - ◆ 3 EL Öl
 - ◆ 150 g Sauce Bolognese (siehe Grundrezept)
 - ◆ 100 g Mozzarella
 - ◆ ½ Avocado
 - ◆ 1 EL Zitronensaft
 - ◆ 1 Knoblauchzehe
 - ◆ 100 g gekochte Kidney-Bohnen
 - ◆ 50 g Sauerrahm
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.
2. Jungzwiebeln putzen und quer in Scheiben schneiden. Mais, Jungzwiebeln und Knoblauch im Öl anschwitzen. Sauce Bolognese unterrühren, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mozzarella abtropfen lassen und grob raspeln. Avocado schälen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft vermischen.
3. Für die Bohnencreme Knoblauch schälen. Bohnen, Knoblauch und Rahm pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tortillas auflegen, in der Mitte längs die Bohnencreme verstreichen, darauf Avocadospalten und Bolognese verteilen. Füllung mit Mozzarella bestreuen. Tortillas seitlich einmal einschlagen und über die Füllung eng einrollen. Tortillas auf das Backblech geben, mit Öl bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 10 Minuten backen. Röllchen quer halbieren und anrichten.

Pro Portion: 1018 kcal | EW: 26 g | Fett: 77 g | KH: 61 g | BE: 0,3 | Chol: 54 mg

>Weintipp

Dazu passt ein jugendlicher Blauer Portugieser aus Niederösterreich.





Überbackene Palatschinken mit Paprika-Bolognese

2 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

Palatschinken:

- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 200 ml Milch
- ◆ 1 mittleres Ei
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 1 EL Öl

Fülle:

- ◆ 200 g gegrillte Paprika (eingelegt)
- ◆ 100 g TK-Erbsen
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 300 g Sauce Bolognese (siehe Grundrezept)
- ◆ 100 g Topfen (10 % Fett)
- ◆ 40 g Mozzarella
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl

1. Für den Teig Mehl mit Milch und 1 Prise Salz glatt rühren. Ei und Petersilie zugeben, kräftig einrühren und den Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.

2. Für die Fülle Paprika trockentupfen und möglichst klein schneiden. Paprika und Erbsen im Öl anrösten. Sauce Bolognese und Topfen einrühren und erhitzen. Fülle mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella trockentupfen und klein würfeln.

3. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Auflaufförmchen (Höhe ca. 8 cm, Ø ca. 10 cm) dünn mit Öl ausstreichen.

4. In einer beschichteten Pfanne (Ø ca. 24 cm) Öl erhitzen und darin nacheinander 4 Palatschinken backen. Palatschinken auflegen und darauf jeweils ein Viertel der Fülle verteilen. Palatschinken zu Dreiecken falten, paarweise mit den Öffnungen nach oben in die Förmchen schichten. Mit Mozzarella bestreuen und im Rohr (mittlere Schiene/Gitterrost) ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Portion: 1092 kcal | **EW:** 29 g | **Fett:** 71 g | **KH:** 90 g | **BE:** 6,4 | **Chol:** 259 mg

>Weintipp

Dazu bietet sich ein weststeirischer Rosé DAC mit knackiger Säure und Himbeer-Johannisbeerfrucht am Gaumen an.



SUMMER CITY CAMPS

Bezahlte Anzeige

*„Jetzt macht der Sommer richtig viel Spaß.“
Jasmin, 8 Jahre*

Anmeldung ab sofort möglich! DEIN PERFEKTER SOMMER

Die „Summer City Camps“ sind das neue Wiener Ferienangebot. An 25 Standorten werden 6.000 Kindern Sport, Natur und Kultur sowie Lernunterstützung geboten.

Diesen Sommer tauschen Wiener Kinder zwischen sechs und 14 Jahren Bleistift gegen Beachvolleyball, lernen spannende Berufe kennen oder leben in Theaterworkshops ihre kreative Seite aus. Die „Summer City Camps“ bereiten Kids einen unvergesslichen Sommer und helfen Eltern bei der

Organisation der Ferien. Lernunterstützung wird in eigenen „Summer Schools“ angeboten. So können alle SchülerInnen den Sommer genießen.

ALLE INFOS ZU DEN CAMPS

Tel. 01/524 25 09 46, www.summercitycamp.at

StadtWien

Vorkochen

„Dass Vorkochen jetzt in aller Munde ist, finde ich großartig. Es ist praktisch, nachhaltig, spart Geld und fördert dabei auch noch die Kreativität in der Küche. Fürs Vorkochen geeignete Rezepte zu kreieren macht mir ganz besonderen Spaß. Vielen Dank, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr positives Feedback zu unserer neuen Kategorie in GUSTO!“

Wolfgang Schlüter

Warum wir Vorkochen lieben

1. Es spart Zeit und Geld

Wer am Wochenende etwa zwei Stunden investiert und clever vorbereitet, hat für die restliche Woche vorgesorgt und muss jeden Abend nur noch wenige Minuten investieren, um frisches Essen auf den Tisch zu bringen. Salatdressings können schon in einem Fläschchen vorgemischt, Saucen angerührt und Basisgerichte zubereitet werden. Da das Vorkochen mit etwas Vorausplanung verbunden ist, wird Ihre Einkaufsliste strukturierter – und das Gekaufte wird auch tatsächlich verwendet! Lebensmittel wegwerfen? Jeden Abend lange in der Küche stehen? Das gehört der Vergangenheit an!

2. Fast Food? Keine Chance!

Wer müde nach Hause kommt und keine Lust mehr aufs Kochen hat, läuft Gefahr, beim Lieferservice zu bestellen. Das kostet zwar ordentlich Geld, ist aber schön stressfrei. Wenn in der Küche allerdings schon fast fertige Lieblingsspeisen warten, die ohne viel Aufwand schnell fertig sind, greifen Sie viel eher zur Kühlschranktür als zum Telefondräher.

3. Ideal zum Einfrieren

Sie finden die Idee toll, wollen aber nicht die ganze Woche Variationen einer Speise essen? Kein Problem! Viele Basisgerichte lassen sich wunderbar (am besten portionsweise) einfrieren. Einfach am Morgen des Tages, an dem die Speise zum Einsatz kommt, aus dem Gefrierfach nehmen, auftauen lassen und am Abend wie im Rezept beschrieben verwenden. So kommt noch mehr Abwechslung auf den Tisch und Sie können optimal Reste verwerten. Ihnen sind zum Beispiel am einen Abend Salatblätter übriggeblieben? Wenn im Tiefkühler Sauce Bolognese wartet, können Sie am nächsten Tag die gefüllten Salatblätter von Seite 18 zaubern!

4. Sie wissen, was drinnen ist

Keine Geschmacksverstärker, keine Zusatzstoffe, kein unnötiges Fett: wer sein Essen selbst zubereitet, weiß ganz genau, was er später zu sich nimmt. Und hat somit mehr Kontrolle über seine Ernährung – und seinen Genussfaktor.

5. Bowls und Meal Prep – ein Traumduo!

Neben dem Vorkochen gehören auch Bowls zu der A-Liga der aktuellen Foodtrends. Wie schön, dass sich die beiden so wunderbar vereinen lassen. Bei Bowls kommt oft viel Kleinteiliges kombiniert in eine Schüssel – wunderbar für den letzten Tag der Woche, bevor wieder vorgekocht wird! Etwaige Reste unterschiedlicher Tage (etwa Reis, Gemüse und Saucen) lassen sich mit ein paar simplen Toppings (Nüsse, geröstete Zwiebeln etc.) in feine Bowls verwandeln.



**SCHÖNHEIT
KENNT KEIN ALTER.**

**MIT HYALURON, KOLLAGEN
& ELASTIN-BOOSTER.**

- ✓ Reduziert Falten und festigt die Haut.
- ✓ Regt die Haut an, 64%* mehr Hyaluron, Kollagen und Elastin zu produzieren.

Monica Bellucci

NEU



*in vitro Test

NIVEA.AT

Oster-Schinken im Brotteig

Ein Klassiker zum Osterfest. Saftiges Geselchtes, gewickelt in Brotteig und verfeinert mit jeder Menge gerissenem Kren. Mit diesem Gericht werden Sie Ihre Gäste begeistern!

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny





EINFACH MEHR



Ohne Alkohol

Wer kein Bier verwenden möchte, kann Mineralwasser nehmen.



Nudelholz

Haben Sie kein Nudelholz zuhause, können Sie zum Ausrollen auch eine Flasche verwenden.



Deko

Die weggeschnittenen Teigreste können Sie als Deko verwenden.





KOCHSCHULTIPP

Feinkristall Zucker mit deutlich sichtbaren aber feinkörnigen Kristallteilen, garantiert ohne Gentechnik hergestellt. Der universelle Zucker mit viel Feingefühl. Zum Süßen und Verfeinern. Entdecken Sie die neuen Wiener Zucker Verpackungen und deren Geschichten unter www.wiener-zucker.at

1. Für den Teig Germ im Wasser auflösen. Mehlsorten, Zucker, Bier, Eiklar und Meersalz zugeben und ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt kneten. In eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.



2. Schopf in Wasser 50 Minuten köcheln. Herausnehmen, abkühlen lassen und Netz entfernen.



3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30 x 40 cm) ausrollen. Ränder wegschneiden.



4. Schinken in die Mitte des Teiges legen. Teig über den Schinken einschlagen, mit der Naht nach unten auf das Blech legen.



5. Schinken mit Ei bestreichen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 1 Stunde goldbraun backen. Wird der Brotteig an der Oberfläche zu dunkel, einfach locker mit Alufolie abdecken. Osterschinken herausnehmen und mit dem Kren servieren.

**12 Portionen,
Zubereitung ca. 1 ½ Stunden,
zum Gehenlassen ca. 1 Stunde**

- 1 kg Selchschopf
- 150 g frischer Kren (gerissen)

Teig:

- 10 g frischer Germ
 - 200 ml warmes Wasser
 - 400 g griffiges Mehl
 - 120 g Vollkornmehl
 - 1 EL Kristallzucker
 - 100 ml Bier
 - 1 Eiklar
 - 1 TL Meersalz
 - 1 Ei (verquirlt)
-
- Mehl

STEAK MIT
GEFÜLLTEM EI
UND RUCOLA



Kreatives mit Ei



Mit Eiern lässt sich viel mehr als Spiegeleier und Eierspeisen zubereiten. Man kann sie mit einer würzigen Wurstbrät oder Erdäpfelmasse umhüllen, sanft pochiert in Kombination mit Rösti und Rote-Rüben-Salat servieren oder mal im Rohr mit pikanter Sucuk und herhaftem Käse backen. Mit unseren Rezepten verleihen Sie jedem Brunch einen kreativen Twist.

FOTOS Barbara Ster

REZEPTE Charlotte Cerny

STEAK MIT GEFÜLLTEM EI UND RUCOLA



Steak von der Beiried mit Sellerie-Ei

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Ziehenlassen ca. 30 Minuten

- ◆ 4 Steaks von der Beiried (je 250 g)
- ◆ 3 EL Öl
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 2 Zweige Rosmarin
- ◆ 4 Zweige Thymian
- ◆ 4 Knoblauchzehen (angedrückt)

Gefüllte Eier:

- ◆ 100 g Knollensellerie
- ◆ ½ Apfel
- ◆ 70 g Sauerrahm
- ◆ Saft von 1 Zitrone
- ◆ 1 Prise Kristallzucker
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 4 Eier (hart gekocht)

Salat:

- ◆ 2 Hand voll Rucola
 - ◆ Saft von ½ Zitrone
 - ◆ 3 EL Olivenöl
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Sellerie schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Apfel raspeln. 50 g vom Sellerie, Apfel, Sauerrahm, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mind. 30 Minuten ziehen lassen. Übrigen Sellerie im Öl knusprig braten.
2. Steak beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin beidseitig anbraten. Butter, Kräuter und Knoblauch zugeben. Steaks ca. 2 Minuten mit der Butter glasieren. Pfanne mit Alufolie abdecken und die Steaks ca. 10 Minuten rasten lassen.
3. Eier schälen, Deckel abschneiden. Eier vorsichtig mit einem Teelöffel aushöhlen. Eimasse klein hacken und unter den Selleriesalat mischen. Eihüllen mit dem Salat füllen und mit knusprigem Sellerie belegen.
4. Rucola mit Zitronensaft, Olivenöl und 1 Prise Meersalz vermischen.
5. Steaks in Scheiben schneiden und mit den gefüllten Eiern und dem Rucolasalat servieren.

Pro Portion: 708 kcal | EW: 30 g | Fett: 57 g | KH: 16 g | BE: 1 | Chol: 309 mg



Kasmugler
mit viel Dings

Die ultimativ härteste
Bergkäswurst

moserwurst.at



Ofen-Omelette mit Erdäpfeln und Sucuk

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 3 Erdäpfel
- 1 große Zwiebel
- 200 g Sucuk
(türkische Knoblauchwurst)
- 2 EL Olivenöl
- 12 mittlere Eier
- 50 ml Milch
- 120 g Blauschimmelkäse
- 1 TL Sumac
(orientalisches Gewürz)
- 3 EL Gartenkresse
-
- Butter, Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 180°C Umluft vorheizen. Backblech (25 x 32 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Erdäpfel und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Sucuk in Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erdäpfel, Zwiebel und Sucuk darin ca. 12 Minuten anbraten. Mischung auf dem Blech verteilen.
4. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und auf dem Blech verteilen. Blauschimmelkäse darüberbröseln. Omelette im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Herausnehmen und mit Sumac und Gartenkresse bestreuen. Dazu passt Weißbrot.

Pro Portion: 654 kcal | EW: 36 g | Fett: 52 g | KH: 13 g | BE: 1 | Chol: 693 mg



Jetzt Urlaub bei Heumilchbauer Andreas gewinnen!
heumilch.at

KUH WOHL
Initiative

Mehr auf heumilch.at

GARANTIERT GENTECHNIKFREI* UND SILAGEFREI*
* Laut Definition des Österreichischen Lebensmittelkodex für gentechnikfrei erzeugte Lebensmittel

Andreas Stock
Heumilchbauer



Heumilch
EINFACH URGUT.

Die KUHWOHL-Initiative:
Heumilchkühe werden
nicht gehalten,
sondern verwöhnt.

Seit Urzeiten bekommen Heumilchkühe frische Gräser und Kräuter im Sommer sowie Heu im Winter. Als Ergänzung erhalten sie mineralstoffreichen Getreideschrot. Vergorene Futtermittel wie Silage sind strengstens verboten. Aber nicht nur mit artgemäßer Fütterung verwöhnen die Heumilchbauer ihre Tiere. Auch ausreichend Bewegung, gemütliche Ruheplätze und eine persönliche Betreuung sorgen für Wohlbefinden und lassen Kuhherzen höherschlagen. Entdecken Sie mehr über unsere Heumilch-KUHWOHL-Initiative auf www.heumilch.at.

Ausgezeichnet als „garantiert traditionelle Spezialität“

GARANTIERT TRADITIONELLE SPEZIALITÄT

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



Frühstücks- sandwich

4 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 8 große Scheiben helles Sauerteigbrot
 - ◆ 2 EL Öl
 - ◆ 4 kleine Eier
 - ◆ 2 Avocados
 - ◆ 250 g Räucherlachs
 - ◆ 1 Hand voll Salatmischung
 - ◆ 250 g Hüttenkäse
 - ◆ Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
 - ◆ 1 TL Honig
 - ◆ 1 Prise Chilipulver
 - ◆ ½ TL Thymianblättchen

.....

 - ◆ Meersalz, Pfeffer

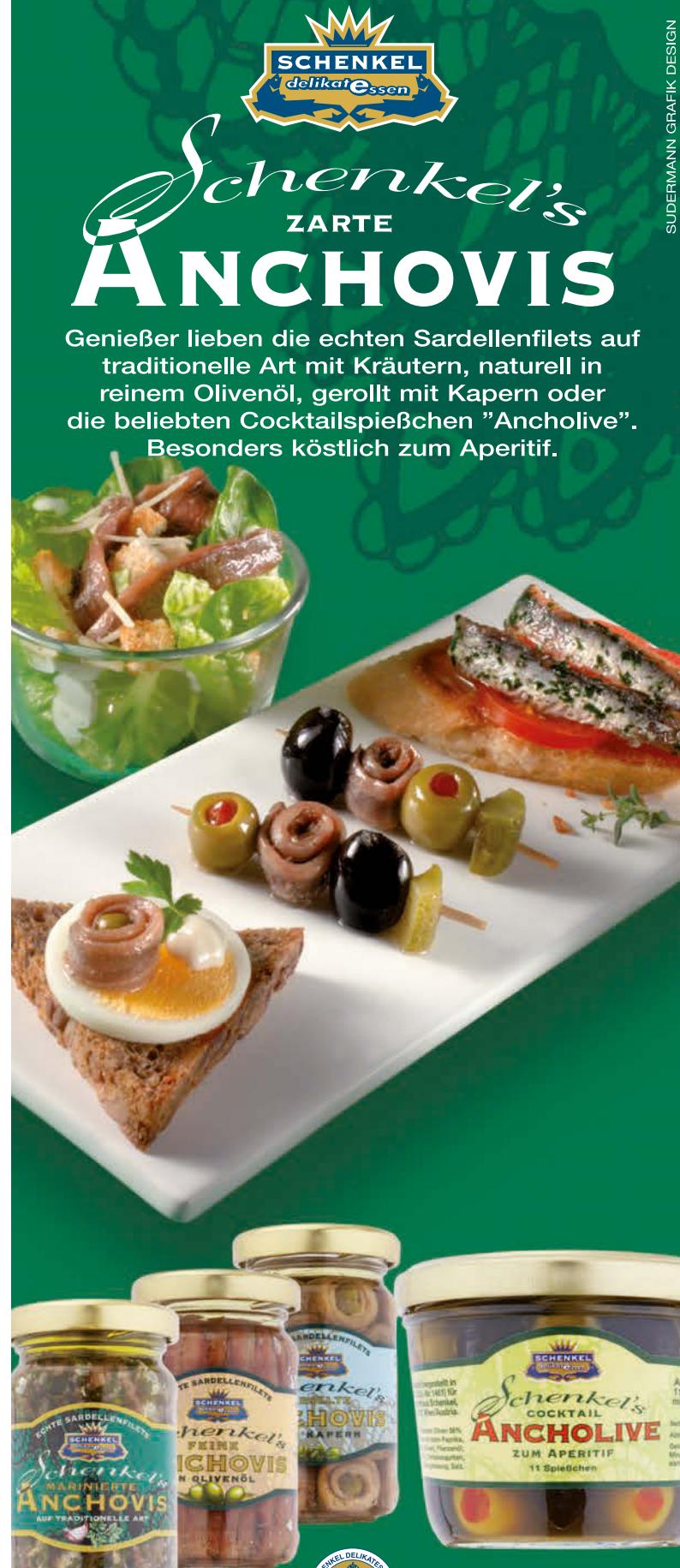
1. Aus 4 Brotscheiben mit einem Ausstecher (ca. Ø 10 cm) Scheiben ausstechen. 1 EL vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Ausgestochene Brotscheiben hineinlegen und je 1 Ei in das Loch schlagen. Brot beidseitig knusprig backen. Brotscheiben ohne Loch im übrigen Öl beidseitig knusprig braten.

2. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben ohne Loch mit Lachs, Avocadostücken und Salat belegen. Fi-Brotscheiben darauf legen.

3. Hüttenkäse mit Zitronensaft und -schale verrühren. Honig, Chilipulver und Thymian untermischen. Mit Salz abschmecken.

4. Sandwiches mit dem Hüttenkäse servieren.

Pro Stück: 897 kcal | **EW:** 49 g | **Fett:** 38 g | **KH:** 94 g | **BE:** 1
Chol: 257 mg



AUS LIEBE ZUM GUTEN ESSEN

Schenkel Delikatessen erhalten Sie im guten Feinkosthandel.
Weitere Informationen: Tel.: 01/367 11 11 / www.schenkel.at

Scotch Eggs im Erdäpfelmantel

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 500 g mehlige Erdäpfel
- ◆ 50 g Parmesan (gerieben)
- ◆ 1 TL Trüffelöl
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 3 EL Schlagobers
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 150 g Pankobrösel
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl, Öl zum Frittieren

1. Erdäpfel schälen und in Salzwasser weich kochen. In einem Sieb abtropfen und ausdampfen lassen. Erdäpfel durch die Erdäpfelpresse drücken und mit Parmesan, Trüffelöl und Butter vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
2. Wasser aufkochen. 4 Eier darin 5 Minuten kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen.
3. Erdäpfelmasse in 4 Portionen teilen und mit bemehlten Händen flach drücken. Je 1 Ei hineinlegen, Masse über das Ei schlagen und verschließen. Übrige Eier mit Schlagobers verquirlen. Eier in Mehl, Ei-Obersmischung und Pankobröseln panieren.
4. In einem hohen Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Scotch Eggs darin rundum goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den eingelegten Zwiebeln, Joghurtmayonnaise und Kresse (siehe Beilagen) anrichten.

Pro Portion: 640 kcal | EW: 19 g | Fett: 44 g | KH: 45 g | BE: 3,5 | Chol: 350 mg

Scotch Eggs mit Blutwurst und Apfel

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 1 kleiner Granny Smith
- ◆ 350 g frische Bratwürste
- ◆ 200 g Blutwurst (zerdrückt)
- ◆ 3 EL Schlagobers
- ◆ 150 g Pankobrösel
- ◆ 2 EL schwarzer Sesam
- ◆ 100 g glattes Mehl
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Mehl, Öl zum Frittieren

1. Wasser aufkochen. 4 Eier darin 5 Minuten kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Eier vorsichtig schälen.
2. Apfel raspeln. Wurstbrät aus der Haut drücken. Brät, Blutwurst und Granny Smith gut vermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in 4 Portionen teilen und mit bemehlten Händen flach drücken. Je 1 Ei hineinlegen, Masse über das Ei schlagen und verschließen. Übrige Eier mit Schlagobers verquirlen. Pankobrösel und Sesam vermixen. Scotch Eggs in Mehl, Ei-Obersmischung und Pankobröseln panieren.
3. In einem hohen Topf 4 Finger hoch Öl erhitzen. Scotch Eggs darin rundum goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den eingelegten Zwiebeln, Joghurtmayonnaise und Kresse (siehe Beilagen) anrichten.

Pro Portion: 945 kcal | EW: 33 g | Fett: 79 g | KH: 30 g | BE: 2,2 | Chol: 391 mg

Beilagen

8 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten, zum Ziehenlassen ca. 1 Stunde

Eingelegte rote Zwiebeln:

- ◆ 100 ml Apfelessig
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ ½ TL Meersalz
- ◆ 1 rote Zwiebel

Deko:

- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse
- ◆ 1 Pkg. Shisokresse
-
- ◆ Salz, Pfeffer

Joghurtmayonnaise:

- ◆ 50 g Joghurt
- ◆ 100 ml Sonnenblumenöl
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 1 TL Dijon-Senf

1. Für die eingelegten Zwiebeln Essig, Zucker und Salz verrühren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Zur Essigmischung geben und mind. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für die Mayonnaise Joghurt, Öl, Zitronensaft und Senf in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Stabmixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Dabei den Mixer am Boden des Gefäßes halten. Ist die Masse homogen, Mixer langsam nach oben ziehen. Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kresse abschneiden.

Pro Portion: 129 kcal | EW: 0 g | Fett: 13 g | KH: 3 g | BE: 0 | Chol: 1 mg





Süßkartoffelpuffer mit Rote-Rüben-Salat und pochiertem Ei

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 30 ml Apfelessig
- ◆ 4 sehr frische Eier
- ◆ 50 g Sprossen

Puffer:

- ◆ 700 g Süßkartoffeln
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 2 EL Speisestärke
- ◆ 50 g Butterschmalz

Rote-Rüben-Salat:

- ◆ 250 g Rote Rüben (vorgekocht, geschält)
- ◆ 2 EL Balsamico
- ◆ 3 EL Olivenöl

Dill-Joghurt:

- ◆ 20 g Dille
- ◆ 1 Knoblauchzehe (geschält)
- ◆ 150 g griechisches Joghurt
- ◆ Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Süßkartoffeln und Zwiebel schälen, grob raspeln und salzen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen und ausdrücken. Mit Eiern und Stärke vermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Masse in 4 Portionen teilen, in die Pfanne setzen und flach drücken. Beidseitig ca. 4 Minuten goldbraun braten.

2. Rote Rüben würfelig schneiden und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

3. Dille, Knoblauch und Joghurt pürieren. Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einem Topf ca. 1,5 l Wasser aufkochen. Essig zugeben. Eier einzeln in eine Tasse schlagen und ins Wasser gleiten lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten weich kochen.

5. Rote-Rüben-Salat auf den Puffern verteilen. Eier darauf legen. Mit Sprossen und Dill-Joghurt servieren.

Pro Portion: 656 kcal | EW: 17 g | Fett: 36 g | KH: 73 g | BE: 5,3 | Chol: 377 mg

Wenn das Herz für Genuss schlägt

Mit Phytosterinen für den Cholesterinspiegel



purecaps.net

Natürlich Eier färben

Braun

1,5 Liter Wasser mit der Schale von 5 roten Zwiebeln und 1 Schuss Apfelessig aufkochen. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Lila

1,5 Liter Wasser mit 1 Schuss Apfelessig und 300 g Waldheidelbeeren aufkochen. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Grün

Eier grün zu färben, ist besonders schwierig. Mal gibt Spinat mehr Farbe ab, mal weniger. Matchapulver unterstützt die grüne Färbung. 1 Liter Wasser und 1 Schuss Essig aufkochen. 300 g Spinat und 1 EL Matchapulver zugeben. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Gelb

1,5 Liter Wasser mit 1 Schuss Apfelessig und 2 EL Kurkuma aufkochen. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Blau

1 kleinen Kopf Rotkraut grob schneiden. 1,5 Liter Wasser mit Rotkraut und 1 Schuss Apfelessig aufkochen. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Rot, Pink

1,5 Liter Rote Rübsensaft mit 1 Schuss Apfelessig aufkochen. Eier einlegen und ca. 8 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Eier herausnehmen und auf Backpapier trocknen lassen.



Weniger ist mehr

Wir beschäftigen uns laufend mit der Verbesserung unserer Rezepturen und haben in den letzten Jahren mehr als 100 Produkte optimiert. Bei unseren Eigenmarken arbeiten wir intensiv an der Salz-, Zucker- und Fettreduktion. Denn es ist Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, die uns am Herzen liegt. Wo möglich, verzichten wir bei manchen Produkten gänzlich auf Zuckerzusatz.

Bewusstes Osterfrühstück

zum **HOFER PREIS,-**

Da bin ich mir sicher.

Österr. Bio-Porridge

mit Hafer aus dem Waldviertel
• Basis oder
• Früchte
500 g



Österr. Bio-Ostereier

gekocht und gefärbt,
Gewichtsklasse M
6 Stk.



projekt2020.at

Abgabe nur in Haushaltsmengen und solange der Vorrat reicht. Kein Flaschenpfand, inkl. sämtlicher Steuern. Alle Artikel ohne Dekoration. Die Abbildungen verstehen sich als Servievorschläge bzw. Symbolfotos. Bitte beachten Sie, dass vereinzelte Filialen ein abweichendes Sortiments- und Aktionsartikelangebot führen. Diese sind auf hofer.at/filialen zu finden sowie vor Ort entsprechend gekennzeichnet. Technische und optische Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Marcel Drabits, Kristijan Bacvanin, Matthias Hausburg und Thomas Hahn

Kulinarischer AUSFLUG *in die Labstelle*

Die Vier von der Labstelle sind ein eingespieltes Team. Für Gründer und Geschäftsführer Thomas Hahn, Küchenchef Kristijan Bacvanin und seine Souschefs Matthias Hausburg und Marcel Drabits liegt der Fokus klar auf regionaler, heimischer Küche. Dabei werden die Speisen neu, aber immer authentisch präsentiert. Zahlreiche Auszeichnungen von einer Gault-Millau-Haube bis zur Eintragung in den Guide Michelin bestätigen, dass die Jungs einiges ganz schön richtig machen. GUSTO hat sich vor Ort das konsequent nachhaltig gestaltete Labstellen-Konzept angesehen.

FOTOS Nadine Poncioni

Viel Enthusiasmus war im Spiel, als Thomas Hahn im Juni 2013 die Labstelle zwischen Lugeck und Wollzeile in Wien eröffnete. Heute zählt das Lokal zu den kulinarischen Fixpunkten der Stadt. Restaurant, Bar, Chef's Table, Private-Dining-Bereich, großer Saal und Gastgarten: die Labstelle hat für fast jeden Anspruch eine stimmige Ecke zu bieten. Das Küchenteam verfolgt eine klar definierte Vision: Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit werden hier bis ins kleinste Detail gelebt. Als Grundlage dient die österreichische, im Speziellen die Wiener Küche. Die Herausforderung liegt darin, die klassischen Rezepte zeitgemäß zu interpretieren und mit einem gewissen Kick zu versehen, dabei aber der hauseigenen Philosophie treu zu bleiben. Die Produkte kommen aus Österreich, vorzugsweise mit möglichst kurzen Transportwegen. Der größte Teil stammt gar aus der Umgebung Wiens. Verwendet werden Lebensmittel von kleinen Produzenten und Lieferanten, die bei



Produktion und Tierhaltung Nachhaltigkeit groß schreiben. Das Bestellen ist zwar aufwendiger und es sind nicht immer alle Produkte unbegrenzt verfügbar, aber die Qualität ist einfach unvergleichlich. Am Anfang gestaltete sich die Suche nach Gleichgesinnten schwierig, aber inzwischen ist ein richtiges Netzwerk entstanden. Die Feigen kommen etwa vom Feigenhof am Himmelreich, die Artischocken aus dem Marchfeld, das übrige Gemüse aus Niederösterreich und vom Gemüsefachmann Michael Bauer, der Schinken aus der Wiener Fleischerei Thum. Apropos Fleisch: größten Wert wird in der Labstelle auch darauf gelegt, dass Schweine, Hühner und Kälber im Ganzen (letztere auf Grund ihrer Größe in Hälften) geliefert werden. Warum? Die Tiere werden von Kopf bis Schwanz komplett verarbeitet. Ähnliches gilt auch fürs Gemüse, nur wird hier eben vom Blatt bis zur Wurzel alles verarbeitet. Denn wie beim Fleisch, wo das Filet nicht zwingend das beste Stück sein muss, gibt es auch beim Gemüse eine neue kulinarische Welt abseits der klassischen Teile zu entdecken.



»

Wildschwein mit Holler-Grießknöderln

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 1 Stunde

Wildschwein:

- 800 g Wildschweinrückenfilet (mit Schwarte, ohne Knochen)
- 3 EL Öl
- 30 g Butter
- 2 kleine Thymianzweige
- 200 ml brauner Wildfond

Holler-Grießknöderl:

- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- ½ TL frischer Thymian (gehackt)
- 125 g feiner Weizengrieß
- 1 Ei
- 1 Dotter
- 250 ml Gemüsesuppe
- 250 g Hollerkompott

Schwarzwurzeln:

- 600 ml Milch
- 40 ml Zitronensaft
- 2 kg Schwarzwurzeln (dickere Exemplare)
- 60 g Wildschweinspeck
- 80 g Butter
- 60 g geröstete Haselnüsse (gerieben)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Weintipp

Zur Wahl stehen ein Neckenmarkter Blaufränkisch vom Weingut Kolfok oder ein Grüner Veltliner Per se vom Weingut Arndorfer.

1. Für die Knöderl Milch mit Butter aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen. Grieß mit einem Kochlöffel einrühren, Mischung dickcremig einkochen und rösten, bis sie sich vom Geschirrboden löst. Masse umfüllen und abkühlen lassen. Ei und Dotter unterrühren, Masse mit Frischhaltefolie zudecken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Rohr auf 120°C vorheizen. Backblech und Gitterrost übereinander ins Rohr (mittlere Schiene) schieben. Schwarze kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern. Öl erhitzen. Fleisch mit der Schwarte nach oben einlegen und anbraten. Hitze reduzieren, Fleisch wenden und ca. 3 Minuten knusprig braten. Butter zugeben. Fleisch mit Thymian belegen, weiterbraten und mit Bratfett übergießen. Fleisch auf den Gitterrost legen und im Rohr ca. 8 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und zugedeckt ca. 8 Minuten rasten lassen.

3. Aus der Grießmasse 12 Knöderl formen. Salzwasser aufkochen, Knödel darin 3 Minuten köcheln, herausheben und abtropfen lassen. Suppe und Kompott in einem schmalen Topf aufkochen, Knöderl darin ca. 7 Minuten köcheln.

4. Für die Wurzeln reichlich Wasser mit 100 ml von der Milch und Zitronensaft vermischen. Die Enden der Wurzeln wegschneiden. Wurzeln waschen, die Schale mit einem Drahtschwamm abreiben. Wurzeln in die Zitronenmischung legen, damit sie sich nicht verfärben.

5. Vier der Wurzeln aus der Flüssigkeit herausnehmen, quer dritteln, in der Länge von ca. 12 cm zuschneiden und in der übrigen Milch bissfest kochen. Herausheben, abschrecken und trockentupfen. Milch aufbewahren.

6. Für das Püree übrige Wurzeln aus der Flüssigkeit heben. Wurzeln und Abschnitte würfeln und in der reservierten Milch weichkochen. Abseihen und abtropfen lassen. Speck klein würfeln und bei schwacher Hitze knusprig braten. Abseihen, abtropfen lassen und das Fett auffangen. Wurzeln und Fett vermischen und pürieren, eventuell mit wenig von der Milch verdünnen. Püree mit Salz und Muskat würzen.

7. Wurzelstangen in Butter rundum goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Fond aufkochen. Püree auf den Tellern verstreichen. Knöderl und Stangen darauf geben, Stangen mit Nüssen bestreuen. Fleisch quer in Scheiben schneiden, mit dem Fond anrichten und eventuell mit Erbsenkresse garnieren.





Süßer Waldorfsalat

6 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden, zum Gefrieren ca. 6 Stunden

Malzparfait:

- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 Dotter
- ◆ 50 g Braunzucker
- ◆ 20 ml Orangenlikör (*Grand Marnier*)
- ◆ 20 g Malzpulver

Weiße Luftschokolade:

- ◆ 250 g weiße Kuvertüre (*klein gehackt*)
- ◆ 50 ml Mandelöl

Malzcrumble:

- ◆ 110 g glattes Mehl
- ◆ 80 g Butter
- ◆ 70 g Rohrzucker
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 10 g Malzpulver

Weintipp

Dazu passt ein Glas Grauburgunder Reserve vom Weingut Allram aus dem Kamptal.

Eingelegter Stangensellerie:

- ◆ 1 Stangensellerie
- ◆ 1 Apfel (*Granny Smith*)
- ◆ 20 g Petersilie
- ◆ 4 EL Zitronensaft
- ◆ 2 EL Ahornsirup

Gepickelte Apfel- und Selleriescheiben:

- ◆ 30 g Braunzucker
- ◆ 3 EL Ahornsirup
- ◆ 300 ml Apfelsaft
- ◆ 100 ml Verjus
- ◆ 3 Wacholderbeeren
- ◆ 1 Apfel
- ◆ 1 kleine Selleriekholle (ca. 500 g)

Sellerie-Vanillecreme:

- ◆ Sellerieabschnitte vom Ausstechen
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ Mark aus ½ Vanilleschote
- ◆ 3 EL Ahornsirup
-
- ◆ Salz

1. Für das Parfait Form (Inhalt ca. 800 ml) mit Frischhaltefolie auslegen. Obers cremig schlagen und kühl stellen. Ei, Dotter und Zucker über Dampf dickcremig aufschlagen und vom Dampf nehmen. Likör und Malzpulver einrühren, Obers unterheben. Masse in die Form füllen, abdecken und für 6 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.

2. Für die Luftschokolade ein flaches Geschirr (ca. 30 x 10 x 8 cm) für 1 Stunde in das Tiefkühlfach stellen. Kuvertüre über Dampf schmelzen und das Öl einrühren. Mischung in eine (vorzugsweise kleine) Obersflasche füllen und 2 Kapseln einschrauben. Gut schütteln und ca. 10 Minuten stehen lassen.

3. Flasche senkrecht halten und den Druck behutsam entweichen lassen, ohne dass dabei Masse austritt. Flasche aufschrauben, Masse in die gekühlte Form gießen und 1 Stunde gefrieren.

4. Für den Crumble Rohr auf 150°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Alle Zutaten verkneten, auf dem Blech verteilen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 25 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

5. Eine Stange vom Sellerie schälen, quer in 1 cm Stücke schneiden und in Salzwasser kurz überkochen. Abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Übrigen Sellerie, Apfel und Petersilie entsaften. Saft mit Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Selleriestücke mit Fond gut bedeckt aufgießen und darin ziehen lassen.

6. Für die Apfel- und Selleriescheiben Zucker mit dem Ahornsirup karamellisieren lassen und mit Apfelsaft und Verjus ablöschen. Wacholder zugeben und die Mischung ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

7. Vom Apfel das Kerngehäuse ausstechen. Sellerie schälen. Apfel und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Aus den Selleriescheiben 18 Scheiben (Ø 3 cm) ausstechen, in den warmen Sud legen und darin ziehen lassen. Kalt stellen. Reste für die Creme reservieren.

8. Für die Selleriecreme Abschnitte vom Ausstechen würfeln. Milch, Vanillemark und Sirup aufkochen. Abschnitte darin weich kochen, abseihen und pürieren. Püree mit so viel von der Milchmischung verrühren, bis eine dickcremige Konsistenz entstanden ist. Auskühlen lassen.

9. Schokolade in Stücke brechen. Sellerie-Vanillecreme aufspritzen und darauf 2 Stück Schokolade setzen. Sellerie- und Apfelscheiben und die Stangenselleriestücke anrichten und mit Crumble bestreuen. Parfait portionieren und anrichten. Sud vom Stangensellerie in die Mitte gießen. Dessert eventuell mit Frühlingskresse garnieren.

Pro Portion: 864 kcal | EW: 10 g | Fett: 53 g | KH: 89 g | BE: 4,5
Chol: 143 mg

Nicht nur Auszeichnungen sind für uns eine besondere Motivation, sondern auch das Feedback unserer Gäste.

Thomas Hahn

In der gemütlichen Küche wird vieles auf Vorrat produziert. Neben Blunzen, Paprikawurst, Speck, Geräuchertem und Rohschinken (um nur einiges zu nennen) wird auch Gemüse eingelegt und fermentiert. Besonders zu empfehlen ist etwa das Kimchi, das mit Karotten, Sellerie, Lauch, Jungzwiebeln und Rettich zubereitet wird. Aus Kräutern entsteht köstliches Kräuteröl. Hauseigene Marmeladen, Gelees, Sirupe, Limonaden, Ginger Beer und Tonic sind ein weiterer, beeindruckender Bestandteil der Vorratskammer. Und das traumhafte Brot wird natürlich täglich selbst gebacken. Sie sehen schon, in der Labstelle gibt es kulinarisch ganz schön viel zu entdecken. Und unser Schlü war von der Konsequenz und Leidenschaft, mit der die vier Masterminds an die Sache herangehen, sehr angetan. Keine Frage, dass bei dem GUSTO-Besuch ordentlich kulinarisch gefachsimpelt wurde. Die Antworten auf zwei spannende Fragen, die dabei aufgekommen sind, wollen wir Ihnen keinesfalls vorenthalten.

Lieblingslokale

Nach Wiener Lieblingslokalen gefragt, herrschte im Team rasch Einigkeit: Prammerl and the Wolf, Grace, Blue Mustard, Nordpol, Kommod und Rossini sind zur Zeit die Favoriten.

Henkersmahlzeit

Was die letzte Mahlzeit im Leben sein sollte? Bei Kristian ein Butterbrot mit Paprikawurst aus der Labstelle, dazu Wein und Schnaps. Marcel setzte auf süßes Fast Food wie Donuts, begleitet von Limo. Matthias würde eine Labstelle-Kreation vom Zackelschaf mit Kimchi wählen, dazu ein Augustiner Bier. Und Thomas würde ein Überraschungsmenü aus der Labstelle bestellen – oder auch eine Pasta mit Pesto.



LABSTELLE

.....
Restaurant

Mo. bis Fr. 11:30 – 24 Uhr, Sa. 10 – 24 Uhr,
Sonn- und Feiertag geschlossen

Labstelle
1010 Wien, Lugeck 6
01 236 21 22
www.labstelle.at



JUGENDLICHE AUSSTRAHLUNG VON INNEN HERAUS

FÜR BIS ZU +65%
MEHR ZELL-ENERGIE*

MIT DERMA-VITAMINEN C, H, D

- Stärkt die Hautstruktur
- Für einen leuchtenden und strahlenden Teint

NEU



YASMINA ROSSI, 62
FOTOGRAFIN & MODEL

* In-vitro-Testverfahren

Hauptsache Hendl

Manchmal muss es einfach ein Stück vom Geflügel sein! Ob Brust, Keule, Flügel oder Leber, diese Entscheidung bleibt Ihnen überlassen. Wir verraten Ihnen dazu jeweils unsere Favoriten. Freuen Sie sich auf großartige Kreationen, die unterschiedlicher kaum sein können. Mal fein, mal deftig, immer raffiniert kombiniert.

FOTOS Dieter Brasch **REZEPTE** Wolfgang Schlüter



Hendlkeulen mit Petersilsauce und Frühlingsgemüse

6 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden

- 6 Hendlkeulen (je ca. 300 g)
- 4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 50 ml Öl
- 6 kleine Thymianzweige

- Sauce:**
- ◆ 50 g Petersilie
 - ◆ 30 g Mandelblättchen
 - ◆ 2 Knoblauchzehen
 - ◆ 60 ml Olivenöl
 - ◆ 300 ml Hühnersuppe
 - ◆ 150 g Crème fraîche
 - ◆ 1 EL Speisestärke

- Gemüse:**
- ◆ 500 g Jungkarotten
 - ◆ 500 g Kohlrabi
 - ◆ 400 g Babyerdäpfel
 - ◆ 40 ml Olivenöl
 - ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
 - ◆ 60 g Butter
-
- ◆ Salz, grobes Meersalz, Pfeffer

Weintipp

Zur Wahl stehen ein fein mineralischer, vollmundiger Weißburgunder aus Niederösterreich oder aus dem deutschen Weinbaugebiet Baden mit harmonischer Säure und nussigen Anklängen.



1. Rohr auf 180°C vorheizen. Keulen in kurzen Abständen bis zum Knochen einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

2. In einer Schmorpfanne Öl erhitzen. Keulen darin beidseitig anbraten (Hautseite zuerst), mit Thymian belegen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde braten. Dabei öfter mit Bratfett übergießen.

3. Für die Petersilsauce Blättchen abzupfen, mit Mandeln, Knoblauch und Öl pürieren. Sauce salzen und pfeffern.

Für die Hühnersauce Suppe mit Crème fraîche verrühren und ca. 2 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser vermischen, in die Sauce rühren und kurz mitköcheln.

4. Karotten schälen. Kohlrabi putzen, vierteln und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen. Gemüse nacheinander in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.

5. Erdäpfel im Öl braten, mit Petersilie vermischen und mit Meersalz bestreuen. Karotten und Kohlrabi in aufgeschäumter Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Keulen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Bratrückstand mit 50 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Saft abseihen und in die Hühnersauce rühren. Sauce anrichten, Petersilsauce zugießen. Keulen mit den Beilagen anrichten.

Pro Portion: 624 kcal | EW: 18 g | Fett: 50 g
KH: 34 g | BE: 2,5 | Chol: 59 mg

Hendl-Sandwich mit Parmesan und Minigurken

6 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 12 Scheiben Schwarzbrot (ca. 1 cm dick geschnitten)

Hendlsalat:

- ½ Bund Suppengrün
- 6 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 20 Hendlflügerl (gesamt ca. 2 kg)
- 2 Sardellenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Dotter
- 100 ml Olivenöl

Belag:

- 2 Minigurken
 - 4 EL weißer Balsamico
 - 4 EL Olivenöl
 - 250 g Römischer Salat (Romana)
 - 3 EL Parmesan (grob geraspelt)
-
- Salz, Pfeffer

- Suppengrün putzen und grob schneiden. 2 l Wasser mit Suppengrün, Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz aufkochen. Flügerl zugeben und weich kochen. Topf vom Herd nehmen und die Flügerl in der Suppe auskühlen lassen. Von den Flügerln die Haut und die 2 feinen Knochen entfernen. Fleisch klein schneiden.
- Für die Marinade Sardellenfilets trockentupfen, fein hacken, mit zerdrücktem Knoblauch, Zitronensaft, Dotter, Salz und Pfeffer vermischen. Öl unter Rühren zugießen. Hendlfleisch mit der Marinade vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- Rohr auf Grillstellung vorheizen. Brote auf den Gitterrost legen und im Rohr beidseitig toasten.
- Gurken mit einem Sparschäler in dünne Längsscheiben schneiden und mit Küchenpapier trocken-tupfen. Balsamico salzen, pfeffern und das Öl unter Rühren zugießen. Salat in Streifen schneiden und mit der Marinade vermischen.
- Auf der Hälfte der Brote die Salatstreifen verteilen und mit den Gurkenscheiben belegen. Darauf den Hühnersalat anrichten und mit Parmesan bestreuen. Übrige Brote darauf legen.

Pro Stück: 988 kcal | EW: 36 g | Fett: 52 g | KH: 94 g | BE: 1 | Chol: 111 mg

Getränkertipp

Dazu passt Bier oder eine Weißweincuvée aus Rotgipfler und Zierfandler aus der Thermenregion.







Erdäpfelknödel mit Hühnerleberfülle

4 Portionen, Zubereitung ca. 70 Minuten, zum Rasten ca. 20 Minuten

Erdäpfelteig:

- ◆ 400 g mehlige Erdäpfel
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Speisestärke
- ◆ 50 g Weizengrieß
- ◆ 2 mittlere Eier

Fülle:

- ◆ 80 g Zwiebeln
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 350 g Hühnerleber
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 60 g Semmelbrösel
- ◆ 2 EL Majoran (gehackt)

Apfel-Chutney:

- ◆ 600 g säuerliche Äpfel
- ◆ 160 g Zwiebeln
- ◆ 2 kleine Chilis
- ◆ 60 ml Weinessig
- ◆ 40 ml Wasser
- ◆ 200 g Braunzucker
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ ½ MS gemahlener Zimt
- ◆ ½ MS Nelkenpulver
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für das Chutney Äpfel und Zwiebeln schälen. Äpfel entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln klein würfeln. Chilis fein hacken. Essig mit Wasser, Zwiebeln, Zucker, Salz und Apfelstücken aufkochen. Chilis, Zimt und Nelkenpulver zugeben und ca. 12 Minuten köcheln. Chutney umfüllen und auskühlen lassen.

2. Für den Teig Erdäpfel kochen, schälen und passieren. Mehl, Stärke, Grieß, Eier, Salz und Muskat einrühren. Mischung zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten rasten lassen.

3. Für die Fülle Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Leber klein schneiden. Zwiebeln und Leber im Öl unter Rühren braten, Brösel und Majoran einrühren. Masse umfüllen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und auskühlen lassen. Aus der Masse 8 Knödel formen.

4. Teig zu einer Rolle formen und in 8 Scheiben schneiden. Scheiben mit Fülle belegen. Teig über der Fülle zusammenziehen, verschließen und zu Knödeln formen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Knödel einlegen und ca. 12 Minuten köcheln. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, anrichten und eventuell mit Majoranblättchen bestreuen. Knödel mit dem Chutney servieren.

Pro Portion: 704 kcal | EW: 13 g | Fett: 8 g | KH: 149 g | BE: 12 | Chol: 128 mg

Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein fruchtiger Rosé oder ein burgenländischer Rotwein mit Restsüße.

**WIE SPÄT ES IST?
ZEIT ZUM UHR
KAUFEN.**



Die IGNIS Jacques Lemans Edition. Jetzt schon ab € 12.990,-¹⁾

Zeit für eine andere Sicht der Dinge: Den Mini-SUV IGNIS gibt es ab sofort als **exklusive Jacques Lemans Sonderedition** mit spannenden Designakzenten, optionalem ALLGRIP AUTO Allradantrieb, zahlreichen Assistenzsystemen und vielen weiteren Ausstattungshighlights. Und für eine besonders schöne Zeit mit dem Suzuki IGNIS erhalten Sie beim Kauf eine elegante Jacques Lemans Uhr als Geschenk dazu. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 4,3–5,2 l/100 km, CO₂-Emission: 98–118 g/km²



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20 % MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für § 6a NovAG – Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft, auf NEFZ zurückgerechnet. 3) IGNIS auch als HYBRID erhältlich. Sondermodell erhältlich bis 31.05.2019 oder solange der Vorrat reicht bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.

5
Bis zu 5 Jahre
Garantie

FIX
Suzuki
Fixpreis

1/3
Finanzierung

V
Suzuki
Versicherung



Way of Life!

Rote Zwiebeln mit Hendl-Couscousfülle und Feta

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 1/2 Stunden

- ◆ 12 mittlere rote Zwiebeln (je ca. 150 g)
- ◆ 100 ml Gemüsesuppe

Fülle:

- ◆ 160 ml Gemüsesuppe
- ◆ 80 g Couscous (mittelfein)
- ◆ 5 EL Olivenöl
- ◆ 150 g roter Stangensellerie
- ◆ 150 g braune Champignons
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 80 g Walnüsse
- ◆ 400 g Hühnerfilets (ohne Haut und Knochen)
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 80 g Feta (geraspelt)

Paprikafond:

- ◆ 1 roter Paprika
 - ◆ 250 ml Gemüsesuppe
 - ◆ 1 EL Speisestärke
 - ◆ 1 EL Schnittlauch (geschnitten)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Essig, Lorbeer

1. Für die Fülle Suppe aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous und 1 EL vom Öl einröhren und ca. 7 Minuten quellen lassen. Sellerie und Champignons putzen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden. Nüsse grob hacken.
2. Hühnerfilets in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden und im übrigen Öl rundum rösten. Knoblauch, Sellerie, Champignons, Nüsse und Petersilie unterrühren und mitrösten. Mischung mit dem Couscous verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln schälen. Reichlich Wasser mit Salz, 1 Schuss Essig und 1 Lorbeerblatt aufkochen, Zwiebeln darin ca. 12 Minuten köcheln. Zwiebeln abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kappen der Zwiebeln abschneiden und beiseite legen. Die inneren Schichten behutsam mit den Fingern herausdrücken (es soll eine ca. 1 cm dicke Wand stehen bleiben). Zwiebeln mit der Öffnung nach unten auf einem Tuch abtropfen lassen.
4. Rohr auf 200°C vorheizen. Zwiebeln mit der Masse füllen, mit Feta bestreuen und in eine Auflaufform setzen. Mit Suppe untergießen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 1 Stunde garen.
5. Für den Fond Paprika putzen und klein würfeln. Suppe aufkochen, Paprika zugeben und ca. 3 Minuten köcheln. Stärke mit 2 EL Wasser vermischen, einröhren und kurz mitköcheln. Fond mit Schnittlauch verfeinern. Zwiebeln anrichten und mit dem Fond servieren.

Pro Portion: 809 kcal | EW: 29 g | Fett: 55 g | KH: 58 g | BE: 3,7 | Chol: 71 mg

>Weintipp

Dazu sollten Sie ein Glas Sauvignon blanc aus Niederösterreich probieren.





Mit Ihrem Darm zur **WUNSCHFIGUR**

Für die Wunschfigur wird geschwitzt und heldenhaft auf jedes Stück Schokolade verzichtet. Doch trotz straffem Sportprogramm und kalorienbewusster Ernährung haben die einen mehr mit dem „Winterspeck“ zu kämpfen, als die anderen – und der Grund dafür kann in unserem Darm liegen.

Es existieren nämlich tatsächlich sogenannte „Dickmacher-Bakterien“, spezielle Firmicutes, die uns vor Jahrtausenden in strengen Wintern vor dem Verhungern bewahrt haben. In Zeiten des Überflusses werden sie uns jedoch zum Verhängnis! Denn die „Dickmacher“ holen aktiv durch Spaltung von Ballaststoffen aus jedem Salatblatt noch die letzte Kalorie heraus und speichern sie in Form von Fettpölsterchen für „Notzeiten“.

Für Ihre Wunschfigur nützlich sind hingegen die „Bacteroidetes“: Diese Figurschmeichler können überflüssigen Zucker sogar aktiv isolieren und aus dem Darm ausscheiden. Wenn Sie Glück oder gute Gene haben, dann sind diese beiden Bakterien in einem ausgewogenen Verhältnis vorhanden – doch wenn die „Dickmacher“ in Ihrem Darm Überhand gewonnen haben, hilft auch eiserne Disziplin nur wenig.

Damit müssen Sie aber nicht leben, denn Wissenschaftler konnten nachweisen, dass die „Dickmacher-Bakterien“ auch wieder aus dem Darm verdrängt werden können. Darmexperten ist es gelungen, die für diesen Zweck bestimmten Bakterienstämme in OMNi-BiOTiC® *metabolic* zu vereinen. Gleichzeitig empfiehlt es sich, Ihre „Figurschmeichler-Bakterien“ mit ihrer Lieblingsspeise zu füttern – enthalten in OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN – damit sie sich bei Ihnen so richtig wohlfühlen und nachhaltig vermehren.

So gelangen Sie mit Ihrem Darm zur Wunschfigur – Ihre Apotheke berät Sie gerne!



Hühnerfilets mit Pecorino überbacken

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- | | |
|--|------------------------------------|
| ◆ 4 Hühnerfilets
(ohne Haut und Knochen) | Pasta: |
| ◆ 3 EL Olivenöl | ◆ 2 rosa Grapefruits |
| ◆ 80 g Pecorino
(fein gerieben) | ◆ 400 g Fenchel |
| ◆ 1 EL bunte
Pfefferkörner
(klein zerdrückt) | ◆ 60 g Zwiebeln |
| | ◆ 250 ml Gemüsesuppe |
| | ◆ 125 ml Schlagobers |
| | ◆ 1 EL Speisestärke |
| | ◆ 2 EL Zitronensaft |
| | ◆ 12 schwarze Oliven
(entkernt) |
| | ◆ 300 g Fusilli |
| | |
| | ◆ Salz, Pfeffer |

1. Für die Pasta Grapefruits schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Reste auspressen, Saft auffangen und für die Sauce reservieren. Filets quer halbieren. Fenchelgrün abzupfen und grob hacken. Fenchel halbieren und den Strunk ausschneiden. Fenchel quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce Zwiebeln schälen, halbieren und klein schneiden. Suppe, Obers, Zwiebeln und Grapefruitsaft verrühren und aufkochen. Stärke mit 2 EL Wasser vermischen. In die Sauce rühren und kurz mitkochen.
3. Filets salzen und pfeffern und im Öl beid-seitig langsam braten, dabei öfter mit Bratfett übergießen. Filets in eine Auflaufform setzen, mit Pecorino und Pfefferkörnern bestreuen.
4. Im Bratrückstand Fenchel knusprig braten, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträu-feln. Fenchel mit Oliven, Grapefruits und der Hälfte vom Fenchelgrün vermischen und kurz ziehen lassen.
5. Rohr auf Grillstellung vorheizen. Fusilli in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abtropfen lassen und mit Sauce und Fenchel-mischung vermengen. Parallel dazu Filets im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) über-backen. Pasta mit den Filets anrichten und mit übrigem Fenchelgrün bestreut servieren.

Pro Portion: 974 kcal | EW: 34 g | Fett: 59 g | KH: 80 g | BE: 2
Chol: 108 mg

>Weintipp

Dazu empfiehlt sich ein fruchtig-würziger Neusiedler-see DAC mit einem typischen Duft nach Herzkirsche.



“Ich genieße mein Leben in vollen Zügen”

Nina Topf

5 kg in 5 Wochen abnehmen!
MIT GARANTIE!

© Roland Ferrigato

Meine Erfolgsgeschichte

Im Skiurlaub zwang ich mich jeden Tag in meine Ausstattung und war traurig und schlecht gelaunt. Ich wog 98 Kilo und hatte kein Selbstwertgefühl mehr! Ich wollte wieder **zurück zu meinem ICH** – mich wieder fit und glücklich fühlen, mich lieben und mich schön finden! Ich startete mit einem **WW Workshop**. Mein Coach unterstützte mich von der ersten Minute an und stärkte mich positiv. Die Kilos schmolzen dahin. Ich wurde wieder selbstbewusster, fühlte mich schöner, gesünder und glücklicher.

Aktion: jetzt mit gratis Einschreibung!

Gleich anmelden, und du sparst € 33,-.

Mein Zielgewicht erreichte ich nach 9 Monaten.

Gesunde Ernährung und Bewegung wurden Teil meines Lebens. Ich nehme mir Zeit für mich selbst, tue Dinge, die mir guttun, und genieße mein Leben in vollen Zügen. Heute wiege ich bei einer Größe von 173 Zentimetern 63 Kilo und fühle mich so wohl wie noch nie zuvor in meinem Leben. WW hat mein Leben – sowohl privat als auch beruflich – in allen Belangen **positiv verändert**. Heute bin ich sogar selbst Wellness Coach!

Nina Topf

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.

weightwatchers
erfindet sich neu



www.weightwatchers.at | Tel. 01 532 53 53

[f WW Österreich](https://www.facebook.com/WW.Oesterreich) | [w ww_oesterreich](https://www.instagram.com/ww_oesterreich)

Kinderleicht: *Knusper-* **Schoko-Ei**

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny

4 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 100 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- ◆ 100 g Edelbitterschokolade Orange (fein gehackt)
- ◆ 2 TL Butter
- ◆ 100 g weiße Kuvertüre (gehackt)
- ◆ 50 g Mini-Reiswaffeln mit Milchschokolade
- ◆ 100 g Basis Granola Knuspermüsli

FARIS

Der kleine Lego-Fan erfüllte sich selbst seinen größten Traum und wünschte sich, ein überdimensionales Überraschungsei selbst zu kreieren. Natürlich wählte er für die Füllung Lego-Figuren aus. Seine Freunde im Kindergarten und er freuten sich, die Rieseneier zu vernaschen.





1. Dunkle Kuvertüre und Edelbitterschokolade Orange mit 1 TL von der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Weiße Kuvertüre mit übriger Butter separat über einem Wasserbad schmelzen.

***Mit Ja!Natürlich
ist richtige
Ernährung
kinderleicht.***

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





2. Silikonform mit dunkler Kuvertüremischung ausstreichen. Form tiefkühlen, bis die Kuvertüre hart geworden ist (dauert rund 10 Minuten). Den Arbeitsschritt zweimal wiederholen.
3. Reiswaffeln zerbröseln. Weiße Kuvertüre mit dem Granola Knuspermüsli und den Reiswaffeln vermischen und in den Mulden verteilen. Kühlen, bis die Füllung fest ist.
4. Schokoeier aus den Förmchen lösen und mit Spielzeug füllen. Den Rand der Eier mit dunkler Kuvertüre bestreichen. Je zwei Schokoeihälften zusammenkleben und fest werden lassen.
5. Eier eventuell mit Zuckerdekor verzieren.







Heimatkunde Salzburg

Städtetrip, Sightseeing-Tour, Kulturausflug, Relaxwochenende – die Stadt Salzburg hat für alle Ansprüche und jede Jahreszeit das Passende parat.

Denkt man an die Landeshauptstadt, kommen einem die Festspiele, Wolfgang Amadeus Mozart und die flaumigen Salzburger Nockerl in den Sinn. Bekannte Fotomotive sind der Mönchsberg, die Festung Hohensalzburg, der Dom, der Mirabellgarten, Schloss Hellbrunn und die historische Getreidegasse mit ihren schmucken schmiedeeisernen Zunfttafeln. Letzte ist weltberühmt, da im Haus Nr. 9 Mozart geboren wurde. Zudem ist sie Flaniermeile und Einkaufsstraße, wo sich Luxuslabels, Boutiquen, Delikatessenläden und Cafés finden. Ein Must für alle, die Süßes lieben, ist ein Abstecher in die **Café-Konditorei Fürst**. Paul Fürst hat anno dazumal lange experimentiert und getüftelt und schließlich 1890 die **Mozartkugel** kreiert. Nach seinem Rezept wird die „Original Salzburger Mozartkugel“ nach wie vor handgefertigt. Und, obwohl x-fach kopiert, ist sie für Kenner und Genießer die einzige wahre.

Die Altstadt ist einfach prachtvoll. Ein Großteil davon zählt zum **UNESCO-Weltkulturerbe**. Während der Festspielzeit ist die gesamte Stadt über Wochen eine einzige Bühne, die jährlich Hunderttausende Besucher aus der ganzen Welt anlockt.

Salzburg ist auch die **geheime Bierhauptstadt**. Die ersten Braustätten entstanden Ende des 14. Jahrhunderts. Zwei der ältesten Traditionsbrauereien bestehen noch heute. Die Stiegl-Brauerei geht auf das Jahr 1492 zurück und ist Österreichs größte Privatbrauerei. Im Augustiner Bräu Kloster Mülln wird seit 1621 Bier erzeugt. Das Bräustübl ist die größte Biergaststätte des Landes.



Arthotel Blaue Gans

Ein geschichtsträchtiges Haus, ein kunstsinniger Besitzer und viel Liebe zum Detail – so entstand aus dem ältesten Gasthaus Salzburgs das ungewöhnliche Boutique & Design Hotel. Nomen est Omen: Die Fassade erstrahlt in hellem Blau, im Haus hat Andreas Gfrerer viele Malelien, Grafiken, Zeichnungen und Objekte zeitgenössischer Künstler platziert. Ob Small Room, Junior Suite oder Cityflat, das Interieur ist reduziert und stylisch.
5020 Salzburg, Getreidegasse 41-43, www.blauegans.at



Hotel & Villa Auersperg

Das charmante Hotel gehört zu den „Schlosshotels & Herrenhäusern“ (www.schlosshotels.co.at) und ist ein Hideway mitten in der Stadt. Die Zimmer und Suiten sind sehr speziell und individuell eingerichtet. Im „City Spa“ hoch oben auf dem Dach findet man Ruhe und Entspannung. Ein Highlight ist das Frühstück, das auch Nicht-Hotelgäste genießen können. Das Buffet ist mit viel Selbstgemachtem und Bio-Produkten aus der Umgebung gefüllt. Bei Schönwetter kann man abseits vom Trubel im idyllischen Garten ausgedehnt frühstücken oder einen Drink nehmen.

5020 Salzburg, Auerspergstraße 61, www.auersperg.at



Foto: Dieter Brasch

Salzburger Bauernschmaus

8 Portionen, Zubereitung ca. 1½ Stunden

Schweinsbraten:

- ◆ 1 kg Schweinebauch
(mit Schwarze)
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- ◆ 1 EL scharfer Senf
- ◆ 2 roten Zwiebel
- ◆ 3 Karotten
- ◆ 300 ml Gemüsesuppe
- ◆ 1 ½ EL grobes Meersalz

Gekochter Selchschopf:

- ◆ 1 kg Selchschopf
- ◆ 3 l Wasser

Sauerkraut:

- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 500 g Sauerkraut
- ◆ 2 Lorbeerblätter
- ◆ 500 ml Wasser
- ◆ 2 TL Speisestärke

Semmelknödel:

- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 50 g Butter
- ◆ 250 g Semmelwürfel
- ◆ 375 g Milch
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 2 EL Schnittlauch (in Röllchen)

Petersil-Erdäpfel:

- ◆ 500 g festkochende Erdäpfel
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 2 EL Petersilie (fein gehackt)

Frankfurter

- ◆ 2 Paar Frankfurter
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Öl, Muskat

1. Für den Schweinsbraten Rohr auf 200°C vorheizen. Ein tiefes Blech mit Öl bestreichen. Schwarze im Abstand von 2 cm nicht zu tief quer einschneiden. Öl, Knoblauch und Senf verrühren. In einer Pfanne 10 cm hoch Wasser aufkochen. Fleisch mit der Schwarze nach unten einlegen und ca. 4 Minuten kochen. Braten kalt abspülen und trockentupfen. Fleisch (nicht die Schwarze) mit der Marinade einreiben und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebeln und Karotten schälen und würfeln. Gemüse auf dem Blech verteilen, Fleisch darauf setzen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten braten. Hitze auf 180°C reduzieren. Fleisch mit Suppe untergießen und ca. 40 Minuten braten.
3. Rohr auf 240°C Oberhitze stellen. Schwarze mit Meersalz bestreuen und ca. 8 Minuten anknuspern. Den Braten dabei im Auge behalten, da die Schwarze schnell anbrennen kann.
4. Braten herausnehmen und in Alufolie wickeln. Rohr auf 100°C abkühlen lassen, Braten darin warm halten.
5. Für den Selchschopf Wasser aufkochen. Geselchtes einlegen und ca. 40 Minuten köcheln. Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 20 Minuten ziehen lassen.

6. Für das Sauerkraut Knoblauch schälen und klein schneiden. Sauerkraut, Knoblauch und Lorbeerblätter in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln. Stärke mit etwas Waser verrühren und das Kraut damit abbinden.
7. Für die Knödel Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Zwiebel und Semmelwürfel vermischen und kurz ziehen lassen. Milch und Eier verquirlen und mit dem Mehl unter die Semmelmasse mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Masse 8 Knödel formen, ins kochende Wasser legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
9. Erdäpfel schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Erdäpfel abseihen und abtropfen lassen. Butter aufschäumen. Erdäpfel und Petersilie darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Frankfurter im Wasser kochen. Schweinsbraten, Geselchtes, Sauerkraut, Knödel, Erdäpfel und Frankfurter anrichten. Knödel mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 1.265 kcal | EW: 52 g | Fett: 93 g | KH: 63 g | BE: 4,7 | Chol: 105 mg



MediaMarkt Service

Sofortlieferung Österreichweit bis 17 Uhr gekauft*, am gleichen Tag geliefert.

Manche Lieferungen können einfach nicht warten. Müssen sie auch nicht. MediaMarkt liefert Ihren Einkauf von Montag bis Samstag noch am gleichen Tag in einem definierten Zeitfenster zu Ihnen nach Hause! Mehr Informationen auf mediamarkt.at/sofortlieferung

*Abweichung aufgrund von Marktöffnungszeiten vor Ort und online möglich.

MediaMarkt®

mediamarkt.at

Quer
durchs
Salzburger
Land



Confiserie Berger

Wunderbare Pralinen, klassische Tafeln, fruchtige und nussige Kreationen - Berger steht für außergewöhnliche Schokolade. Fairtrade-zertifizierter Kakao, hochwertige regionale Zutaten, Handarbeit, unkonventionelle Ideen und die Liebe zum Detail machen die süßen Wunderwerke aus.

5090 Lofer, Schokoladenweg 1
www.confiserie-berger.at

Hallstatt

Der alte Salinenort ist ein einziges Museum, idyllisch, fast ein bisschen kitschig, jedenfalls ist er Weltkulturerbe. Sehenswert ist das aus dem 12. Jahrhundert stammende Beinhaus, wo über 600 kunstvoll bemalte Schädel ausgestellt sind. Ein Must ist ein Besuch der Salzwelten. Hinauf geht's mit der Standseilbahn, auf einer Riesenrutsche kommt man zum unterirdischen Salzsee, über eine Wendeltreppe zum Kaiserin-Christina-Stollen und mit dem Grubenhunt fährt man über Tag. Wer sich in luftige Höhen wagt, wird auf der Aussichtsplattform „Skywalk Welterbeblick“ mit einem atemberaubenden Panorama belohnt. www.hallstatt.net



Foto: Torsten Kraft



Eisriesenwelt Werfen

Die größte Eishöhle der Welt ist ein gigantisches Höhlensystem, das sich über eine Länge von 42 Kilometern erstreckt. Von Mai bis Oktober kann man eine Führung durch die Schauhöhle machen, wo es faszinierende Eisskulpturen zu bestaunen gibt. www.eisriesenwelt.at

Käse aus dem Lungau

Erwin Bauer nennt seine Käse nach den hofeigenen Kühen: De verschmuste Schotzl, da herzige Siegi, de schoafe Gretl ... Nach der Ausbildung zum Senner in der Schweiz hat er seine Hofkäserei eröffnet. „Es ist mir ein großes Anliegen, die Lungauer Käsekultur zu stärken“. Er will nicht nur seine eigene, sondern als Lohnkäserei Milch anderer Landwirte zu Käse verarbeiten. **Käseschauerei Erwin Bauer**
5592 Thomatal, Gruben 45



Typische Salzburger Speisen

Pinzgauer Kasnocken: Nockerl mit Zwiebeln und Pinzgauer Bierkäse, die typisch in einer Eisenpfanne serviert werden.

Salzburger Nockerl: Dafür wird Eiklar mit Zucker zu steifem Schnee geschlagen. Dann kommen Dotter und Mehl dazu. Die Masse türmt man dann zu drei pyramidenförmigen Türmen (sie stehen für die drei Salzburger Hausberge) in eine Auflaufform und bäckt sie im Rohr.

Biersuppe: Statt Wasser kocht man Bier auf, würzt mit Salz und Pfeffer und bindet mit Dotter und Obers. Serviert wird die Suppe mit gerösteten Brotwürfeln.

Schottsuppe: Eine deftige Suppe mit Topfen, Obers und Schwarzbrot.

Miele

Limits?

Gibt es nicht.

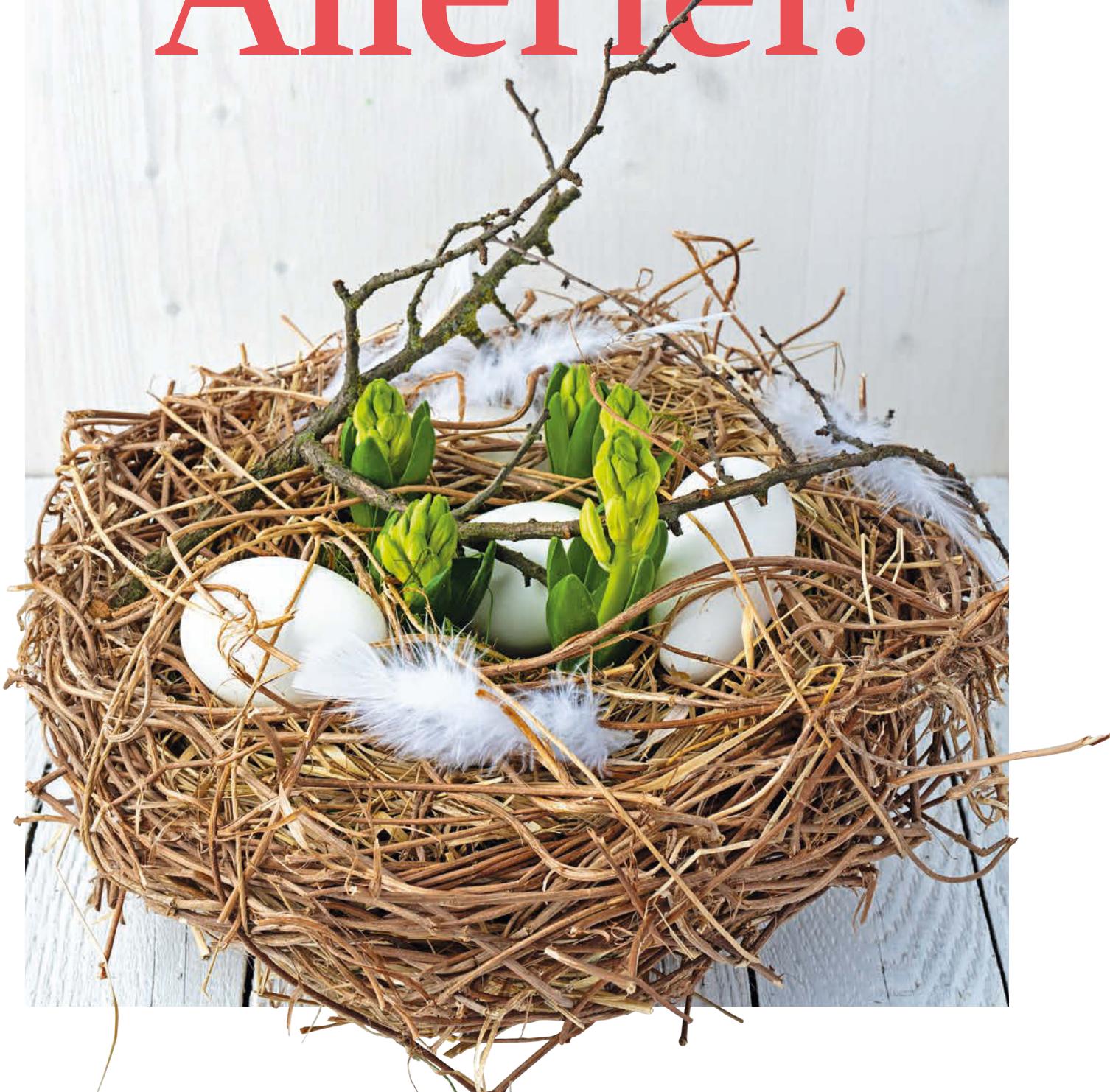
#LifeBeyondOrdinary



Die neuen Miele G 7000
Geschirrspüler

g7000.miele.com

Oster- Allerlei!



Endlich ist der Frühling da! Die Natur erwacht langsam, das erste Grün sprießt auf den Wiesen und Ostern steht vor der Tür. Nun ist es an der Zeit, die Wohnung zu dekorieren.

FOTOS Nadine Poncioni **PORTRAITFOTO** Dieter Brasch
DEKO Iris Hobel **TEXT** Emily Eadie



Ich liebe den Frühling!

„Wir binden im Laden ganz viele Gestecke, Nestchen und Sträuße. Mit ein bisschen Geschick gelingt es selbst. Die passende Deko gibt's bei uns.“

Niedliches Nestchen

Zu Ostern soll es an hübscher Dekoration nicht mangeln. Dieses Nest aus natürlichen Materialien ist auf jeden Fall ein saisonaler Volltreffer!

Sie benötigen:

- ◆ Draht
- ◆ Kleine Zweige (am besten leicht biegsam)
- ◆ Spagat
- ◆ Getrocknetes Gras
- ◆ Ausgeblasene Eier
- ◆ Blumenzwiebeln
- ◆ Federn

1. Formen Sie aus dem Draht eine Basis für das Nest. Das geht einfacher, wenn Sie eine kleine Schüssel als Form nehmen und den Draht außen rundum wickeln.
2. Stecken Sie die Zweige in das Drahtgeflecht und fixieren sie diese mit Spagat. Mögliche Lücken können mit getrocknetem Gras oder losen Zweigen gestopft werden. Hier gilt: umso unordentlicher, desto besser!
3. Nun können Sie die Eier und Blumenzwiebeln darin platzieren. Die Federn können ins Nest integriert werden oder als Unterlage für die Eier dienen.

Tipps: Bei Kindern kommen Schokoladeneier zusätzlich sicher ausgezeichnet an. Wer es etwas bunter will, kann das Nest mit gefärbten Eiern oder farbigen Federn verhübschen. Vielleicht findet sich sogar noch ein Küken in den Tiefen der Dekokiste!

Iris führt den wunderschönen Laden **Blumenwerk**. Ob eine einzelne Blume, ein schlichter Strauß oder ein üppiges Arrangement: Sie setzt jedes Pflänzchen stilvoll in Szene. Das Blumenwerk-Team dekoriert Hotels, Büros und Restaurants, kreiert Brautsträuße und Kränze und bietet für jeden Anlass eine individuelle Gestaltung.

Blumenwerk
1010 Wien, Marc-Aurel-Straße 6
www.blumenwerk.at



Frühlingserwachen

Dieser unkonventionelle Blumentopf bringt ein Stück Frühling in Ihr Zuhause. Zusammen mit den farbenfrohen Blumen ist er ein wahres Meisterwerk. Wem das Ganze zu aufwendig ist, nimmt einfach einen größeren Blumentopf und beklebt ihn rundum mit Moos.

Sie benötigen:

- ◆ Teller (oder Untersetzer)
- ◆ Maßband
- ◆ Feinen Maschendraht
- ◆ Moos
- ◆ Blumendraht
- ◆ Blumenerde
- ◆ Blumen bzw. Blumenzwiebeln
- ◆ Satinband (als Dekoration)

1. Den Umfang des Tellers mit einem Maßband abmessen.
2. Aus dem Maschendraht zwei breite Streifen für den Topf in der Länge des Tellerumfangs und zwei schmale Streifen für den Henkel zuschneiden.
3. Einen breiten Streifen flach auflegen, das Moos darauf drapieren. Zweiten Streifen darüberlegen und die Ränder mit Draht fixieren.
4. Stellen Sie nun den Streifen auf und biegen Sie einen Kreis rund um den Teller. Die beiden aufeinandertreffenden Enden mit Draht verbinden.
5. Fertigen Sie auf die gleiche Art aus den anderen beiden Maschendraht-Streifen den Henkel und fixieren Sie ihn mit Draht am Blumentopf.
6. Nun kann man die Erde hineingeben und die Blumen und Zwiebeln einsetzen. Zum Schluss das Satinband um den Topf schlingen.







Osterbotschaft

Begrüßen Sie Besucher mit einem dekorativen Türkranz. Lassen Sie sich bei einem Waldspaziergang inspirieren und stecken Sie zusammen, was Sie in der Natur finden.

Sie benötigen:

- ◆ Draht (oder einen dünnen Strohkranz)
- ◆ Blumendraht (zum Festbinden)
- ◆ Dünne Zweige
- ◆ Kleine Dekoeier (mit Schnur)
- ◆ Permanent-Marker
- ◆ 2 Äste
- ◆ Breites Geschenkband

1. Formen Sie aus dem Draht einen Kranz und binden Sie die Zweige mit dem Blumendraht fest. Oder umwickeln Sie einen Strohkranz mit den Zweigen.

2. Malen Sie auf die Eier Buchstaben für eine Botschaft Ihrer Wahl. Hängen Sie die Eier auf die Äste. Befestigen Sie die Äste untereinander auf dem Kranz.

3. Binden Sie das Band um das obere Ende, damit der Kranz an der Tür fixiert werden kann.

Tipp: Für ein wenig Farbe können Sie bunte Stifte benutzen.

McCafé®



DEN TAG BEKOMMST
DU GEBACKEN.





Körbchenzauber



Iris hat diese unkonventionellen Nestlein auf Zweige gebunden und diese in Flaschen gesteckt. Man kann sie aber auch auf einen kleinen Teller setzen und so auf den Tisch stellen.

Sie benötigen:

- ◆ Dünnen Draht
- ◆ Ästchen (am besten frisch, biegsam)
- ◆ Getrocknetes Gras
- ◆ Glasflaschen (oder Karaffen)
- ◆ Bänder, Filz, Knöpfe, Schleifen, Federn
- ◆ Kleine bunte Dekosteine (oder Dekogranulat)
- ◆ Robuste Zweige (für den „Baum“)
- ◆ Spagat
- ◆ Kleine Eier (oder andere Osterdekoration)

- 1.** Biegen Sie den Draht in eine schalenähnliche Form. Das geht einfacher, wenn Sie ein Schälchen nehmen als Form nehmen und den Draht rundum wickeln.
- 2.** Stecken Sie die Ästchen und das trockene Gras zwischen die Lücken im Draht. Etwas Unordnung und wegstehende Zweige sind erwünscht!
- 3.** Dekorieren Sie die Glasfaschen nach Lust und Laune mit Bändern, Filz & Co. Füllen Sie die Steine oder das Granulat ein. Stecken Sie die Zweige in die Flaschen.
- 4.** Zum Schluss fixieren Sie die kleinen Nester mit Spagat in den Astgabelungen und legen die Eier hinein. Fertig!

Blütenfreude

Mit dieser frisch-fröhlichen Dekoration verleihen Sie Ihrer Wohnung das lang ersehnte Frühlingsflair. Wie man bei dem reizenden Blumenarrangement (Bild unten) merkt, ist bei Iris gerade Rosa angesagt. Sie hat Papier, Feder und Blüten liebevoll aufeinander abgestimmt. Sie können bei der Gestaltung Ihrer Kreativität freien Lauf lassen!



Sie benötigen:

- ◆ Behälter (Blumentopf, Schale oder einen kleinen Trog)
- ◆ Eventuell Farbe und Pinsel
- ◆ Blumenerde
- ◆ Blumen Art bzw. Blumenzwiebeln
- ◆ Eventuell Grassamen
- ◆ Kleine Dekogegenstände

1. Polieren Sie den Behälter oder streichen Sie ihn in einer fröhlichen Farbe

2. Füllen Sie die Blumenerde ein und setzen Sie Ihre Blumen bzw. Blumenzwiebeln hinein. In den Freiräumen können Sie Gras säen.

Tipp: Dekorieren Sie Ihre kleine Frühlingsoase mit allem, was die Bastelkiste so hergibt! Vielleicht verbirgt sich irgendwo noch ein ausgeblasenes Ei oder ein kleines Häschen.



bi good

exklusiv bei
BIPA



MEINE GEHEIMEN ENERGIELIEFERANTEN

Superfood für den Körper. Nahrungsmittel, die mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen wahre Wunder wirken, sind jedem schon längst unter dem Namen Superfood bekannt. Gerade jetzt zum Start in den Frühling kann man die Extraption Kraftstoffe für Gesundheit, Energie und Schönheit auch wirklich gut brauchen. Good News: Dank bi good, der grünen Eigenmarke von BIPA, gibt es ab sofort Superfood nicht nur für innen – sondern auch für außen. Heimische Vitamin- und Kraftbomben wie Leinsamen, Maulbeere, Heidelbeere, Hanfsamen und

Spinat wirken in einer neuen Körper- und Haarpflegelinie.

Pflegeprodukte mit Superkräften.

Duschgel, Körpermilch, Shampoo, Spülung & Haarserum – die neuen bi good Superfood-Pflegeserien „Energie“ und „Vitalität“ liefern rundum volle Power. Heidelbeere ist etwa ein wahres Anti-Aging-Wundermittel, die Maulbeere strotzt vor Antioxidantien, Hanföl

ist Pflege pur für die Haut, und Leinsamen beruhigen und geben der Haut einen sichtbaren Frischekick. Die neuen bi good Körper- und Haarpflegeprodukte haben

im trendigen Apothekenflaschen-Design aus 100 % Recyclingmaterial auch optisch einen wirklich starken Auftritt im Bad. Die durch das NATRUE-Gütesiegel sowie die Veganblume zertifizierten Pflegeserien werden – wie alle bi good Produkte – ohne synthetische Duftstoffe, Silikone, Parabene und Inhaltsstoffe auf Mineralölbasis hergestellt und sind zu 100 % frei von hormonell wirksamen Inhaltsstoffen und von Gentechnik.

- **Natürliche Inhaltsstoffe**
- **Umweltfreundliche Verpackungen**
- **Tierfreundlich und vegan**

Weitere Informationen auf:
www.bipa.at/bi-good



Fotos: Bipa

Festliches Bäumchen

Nichts steht mehr für den Frühling als ein hübsch geschmücktes Bäumchen. Iris hat ihm ein östliches Outfit gegeben, jedoch stehen ihm bunte Kugeln genauso gut. Mit dieser Anleitung können Sie einen individuellen Baum für Ihr Zuhause kreieren!

Sie benötigen:

- ◆ Sand und Steine
- ◆ Topf oder Eimer
- ◆ Birkenast (*möglichst robust*)
- ◆ Buxbaumkranz
- ◆ Verschiedene Bänder
- ◆ Durchsichtigen Nylonfaden
- ◆ Kleine Eier (*mit Schnur zum Aufhängen*)

1. Füllen Sie den Sand in den Topf, stecken Sie den Ast hinein und fixieren Sie ihn mit Steinen. (Man kann den Ast auch eingipsen, dann darf man den Baum aber nicht ins Freie stellen.)
2. Befestigen Sie unterschiedliche Bänder am Buxbaumkranz. Hängen Sie die Eier auf unterschiedlicher Höhe auf.
3. Wenn der Ast robust steht, können Sie den Kranz mit Nylonfäden daran befestigen.

Tipp: Für die Spitze des Baumes hat Iris ein Korbgeflecht verwendet. Doch egal ob ein weiteres Ei, eine Kuppel oder etwas Ausgefalleneres: alles ist erlaubt!





WEDELN, GOLF & KULINARIK

Winzer-Wedelcup vom 4. bis 7. April 2019.

Im Rahmen des Winzer-Wedelcups 2019 gibt sich die Skiregion Hochzillertal-Kaltenbach an insgesamt vier Tagen, vom 4. bis 7. April, ganz diesen Leidenschaften hin. Am Freitag, dem 6. April, findet unter dem Motto „Spaß – Ski – Genuss für alle“ das Winzer-„Wedeltraining“ statt. Die Sieger werden, beim Brunch mit Weinverkostung, in der Wedelhütte geehrt – die perfekte Einstimmung auf das Skirennen für alle am Samstag: Jeder kann sich zum Rennen anmelden, und los geht's dann mit einem Warm-up und einer Streckenbesichtigung des Riesentorlaufs. Auf der Kristallhütte werden nicht nur Startnummern, sondern auch kulinarische Köstlichkeiten ausgegeben. Dem Gewinner des Winzer-Wedelcups winkt ein Nordica-Ski „Winzer-Wedelcup 2019“ Limited Edition. Noch mehr Sport und Genuss gibt's am Sonntag, dem 8. April, beim Winzer-Wedelcup-Golfturnier mit Halfway-Verpflegung durch die Winzer auf dem Golfplatz Zillertal-Uderns.



papai.at

Jetzt eintauchen!

Erleben Sie das Hochzillertal aus einer neuen Perspektive!



3-TAGES-PACKAGE

- 3 Übernachtungen
- 2-Tages-Skipass
- inklusive Winzer-Wedelcup-Programm von Freitag bis Samstag
- Unterkunft in einer Frühstückspension

ab € 258,- pro Person



Fotos: www.schultz-ski.at
Großglockner Mountain Resort Kals Ges. m. b. H. & Co. KG / Gradonna 1 / A-9981 Kals am Großglockner / ATU 65650066





Schnelle Kuchen

Wir haben uns fünf köstliche Rezepte überlegt, die garantiert jedem gelingen und wenig Aufwand sind. Jeder einzelne Teig ist im Handumdrehen zusammengerührt und in längstens 30 Minuten ist der Kuchen im Backrohr. Binnen kürzester Zeit zieht der wunderbare Duft nach Schokolade, Vanille, Zimt oder Kardamom durch die Wohnung. Viel Spaß beim Ausprobieren!

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny

Süßer Ostergruß

12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

Kuchen:

- 250 g weiche Butter
- 200 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 5 mittlere Eier
- 250 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver

Topping:

- 1 l Milch
 - 2 Pkg. Vanillepuddingpulver
 - 500 g Sauerrahm
 - 2 Dosen Pfirsichhälften (je 410 g)
 - 2 Pkg. Tortengelee
-
- Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
2. Butter, Zucker und Vanillezucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Mehl und Backpulver einrühren. Masse am Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten goldbraun backen.
3. Für das Topping ein Viertel der Milch mit dem Puddingpulver glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, Puddingmischung einrühren und cremig einkochen. Pudding umfüllen und zugedeckt auskühlen lassen. Sauerrahm untermischen. Topping auf den Kuchen streichen, mit Pfirsichhälften belegen und im Rohr ca. 15 Minuten fertig backen. Herausnehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen.
4. Tortengelee nach Packungsanleitung zubereiten und den Kuchen damit bestreichen.

Pro Stück: 512 kcal | **EW:** 9 g | **Fett:** 31 g | **KH:** 49 g | **BE:** 3,6 | **Chol:** 167 mg





Vorbereitung

Fruchtiger Bananengenuss

12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 200 g weiche Butter
 - 150 g brauner Zucker
 - 4 Bananen
 - 240 g glattes Mehl
 - 2 TL Backpulver
 - 1 TL Zimt
 - ½ TL Ingwer (gemahlen)
 - 200 g Kristallzucker
 - 3 mittlere Eier
 - 150 g Sauerrahm
-
- Butter

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit Backpapier auslegen.
2. Ca. 80 g von der Butter und den braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und in die Form leeren. Bananen schälen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen.
3. Mehl, Backpulver, übrige Butter, Zimt, Ingwer, Zucker, Eier und Sauerrahm verrühren und auf den Bananen verteilen. Bananenkuchen im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen stürzen und noch warm servieren. Dazu passt Vanilleeis.

Pro Stück: 416 kcal | EW: 5 g | Fett: 18 g | KH: 60 g | BE: 5 | Chol: 97 mg

LIMITIERTE
BLÜTEN-
EDITION



Inspiriert vom
Frühling.
Kreiert von
Lindt.

Der Lindt Goldhase in der Blüten-Edition:
zum Dekorieren und Vernaschen.
Kreiert aus feinster Lindt Chocolade
von unseren Maîtres Chocolatiers.



Lindt
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845



Himmlische Schokoliebe mit Birne und Walnuss



12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 250 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- ◆ 140 g Butter
- ◆ 100 g Walnüsse
- ◆ 2 Birnen
- ◆ 5 mittlere Eier
- ◆ 350 g Kristallzucker
- ◆ 60 g glattes Mehl
- ◆ 30 g Kakao
- ◆ $\frac{1}{4}$ TL Backpulver
-
- ◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Form (25 x 25 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
2. Kuvertüre und Butter über einem Wasserbad schmelzen. Walnüsse grob hacken. Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in kleine Stücke schneiden.
3. Eier und Zucker verrühren. Kuvertüremischung einrühren. Mehl, Kakao und Backpulver untermischen. Nüsse und Birnen zugeben und untermischen.
4. Masse in die Form streichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen in Stücke schneiden. Eventuell mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 429 kcal | EW: 8 g | Fett: 22 g | KH: 54 g | BE: 4,1 | Chol: 120 mg

ICH HAB AM PO
ABGENOMMEN!

WAAS?



Mein Lieblingsrezept:
Karottenmuffins

100 g Karotten geraspelt,
120 g Mehl, 120 g Zucker,
60 g KANDISIN BACKSÜSSE,
2 Eier, 1 TL Backpulver,
80 ml Öl, Prise Zimt

Weitere süße Rezepte:
kandisin.at/backsuesse

NEU



Zucker sparen leicht gemacht:
mit der neuen KANDISIN Backsüsse beim Backen 50% Zucker und somit 50% Kalorien sparen – bei gleichem Geschmack und 100% Genuss. Mehr unter kandisin.at/backsuesse



Beschwipste Gaumenfreude



12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Ziehenlassen ca. 30 Minuten

- ◆ 70 g Sultaninen
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 3 EL Amaretto
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 100 g Staubzucker
- ◆ 250 g Ricotta
- ◆ 50 g Kristallzucker
- ◆ 50 g glattes Mehl
- ◆ 1 TL Zimt
- ◆ 2 EL geriebene Mandeln
-
- ◆ Butter, Semmelbrösel, Staubzucker

1. Sultaninen, Zitronenschale und Amaretto vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Rohr auf 180°C vorheizen. Tortenform (Ø 24 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
3. 2 Eier trennen. 2 Eier, 2 Dotter und Staubzucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Ricotta und Sultaninen untermischen. Eiklar und Kristallzucker zu cremigem Schnee schlagen. Schnee abwechselnd mit dem Mehl unterheben. Zimt und Mandeln untermischen. Masse in der Form verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen.
4. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Pro Stück: 173 kcal | EW: 6 g | Fett: 6 g | KH: 24 g | BE: 2 | Chol: 82 mg

KENWOOD

Verwirkliche *deine* KOCH- UND BACKIDEEEN

Und erhalte **EIN ZUBEHÖRTEIL GRATIS**
beim Kauf einer Kenwood Chef
Küchenmaschine im Zeitraum von
1. März 2019 bis 15. Mai 2019.

#FeedYourImagination



Mehr Infos und
Teilnahmebedingungen unter
www.kenwoodaustria.at



Karottentraum

mit weißem Hauberl



12 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 250 g Karotten
- ◆ 130 g weiche Butter
- ◆ 230 g brauner Zucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 130 g geriebene Haselnüsse
- ◆ 180 g glattes Mehl
- ◆ 50 g Speisestärke
- ◆ 2 TL Backpulver
- ◆ 1 gestr. TL Zimt
- ◆ $\frac{1}{2}$ TL Kardamom (gemahlen)
- ◆ 1 EL frischer Ingwer (gerieben)

Frosting:

- ◆ 70 g weiche Butter
- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 175 g Doppelrahm-Frischkäse
- ◆ 1 EL Zitronensaft
- ◆ 1 TL Zitronenschale

.....
◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Kastenform mit Butter ausstreichen und mit Bröseln einstreuen.
2. Karotten schälen und grob raspeln. Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln zugeben und untermixen. Nüsse, Mehl, Stärke, Backpulver, Zimt und Kardamom zugeben und einrühren. Ingwer und Karotten untermischen. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
3. Für das Frosting Butter und Zucker cremig mixen. Frischkäse, Zitronensaft und -schale unterrühren. Creme in einen Dressiersack mit Sterntüll füllen und den Kuchen damit verzieren, oder den Kuchen mit der Creme bestreichen.

Pro Stück: 496 kcal | EW: 7 g | Fett: 28 g | KH: 56 g | BE: 4,4 | Chol: 106 mg

MIT Cynarix FORTE FETT WEGVERDAUEN



- » Die Kraft der Artischocke
- » Behandelt Völlegefühl und Blähungen
- » Reguliert die Blutfettwerte
- » Schützt die Leber
- » Erhältlich in Ihrer Apotheke

PRODUKTVERGLEICH



Magertopfen

Kaum Fett, wenig Kohlenhydrate und dafür hochwertiges Eiweiß: Magertopfen ist proteinreich, kalorienarm und köstlich. Ob im Pancake, als Topfen-Creme oder auf einem Thunfisch-Topfen-Toast – es gibt eine Menge Zubereitungsvarianten. Welcher von insgesamt sechs in Österreich gängigen Magertopfen den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Magertopfen

Note	Marke	in Punkten
1,0	NÖM	8,01
1,7	Spar	7,18
1,8	Ein gutes Stück Heimat	7,02

EINFACH MEHR

Klassischer Speisetopfen

hat etwa 101 kcal je 100 g,
während **Magertopfen** nur 71 kcal
je 100 g aufweist.

Foto: iStockphoto

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 20 produktspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Magertopfen 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 nahmen die Prüfer im 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

Den ersten Platz konnte sich der NÖM „Speisetopfen Mager“ sichern. Keine andere Marke wies eine höhere Ausprägung des Flavours nach Sahne und frischer Milch auf. Auch geschmacklich war beim NÖM die süße Note intensiver wahrnehmbar als bei anderen Topfen, während zugleich die Textur als besonders weich und glatt beschrieben wurde. Eng beieinander lagen der Spar „Natur Pur Bio-Magertopfen“ und der

Magertopfen der Lidl-Marke „Ein gutes Stück Heimat“. Beide stellten eine nahezu identische Streichfähigkeit unter Beweis, und auch beim Flavour zeigten sich sehr ähnliche Profile. Geschmacklich war der Lidl-Topfen etwas süßer als das Spar-Produkt, das dafür wiederum eine etwas schwächere bittere Note aufwies. Auf den weiteren Plätzen folgten die Magertopfen von Merkur, Billa und Milfana.



REISETIPPS für Genießer



F rühlingsgenuss in den Weinbergen.

Sobald die Tage länger werden und die Sonne wieder zeigt, was sie kann, erwachen die Weinberge zu neuem Leben. Für Weingenießer bricht eine der spannendsten Jahreszeiten an – die neuen Weine warten, verkostet zu werden. Wohnen Sie direkt beim Winzer oder in feinen kleinen Hotels in den Top-Weinregionen.

Wer sich bereits zuhause einen Vorgeschmack auf einen Frühlingstrip in die Weinberge holen möchte, stöbert online auf www.winzerhotels.com.

Melden Sie sich zum Newsletter an und gewinnen Sie einen unvergesslichen Aufenthalt in einem Winzerhotel.

winzerhotels.com ist die erste länderübergreifende Informationsplattform für reisefreudige Wein- & Feinschmecker.



...für Wein- und Feinschmecker



Das außergewöhnliche Landhotel von Heinz Harkamp bietet regionale „Slow Food“ Küche auf hohem Niveau. Im schönen Gastgarten, gelegen am höchsten Punkt der Region, genießt man in absoluter Ruhe Lage das einzigartige Panorama der Region Sausal. Die 26 Zimmer des Hotels, teilweise mit Sauna und Badewanne ausgestattet, bestechen allesamt mit Blick auf die Weingärten. Seminar- und Veranstaltungsräume, der Kraftplatz und das Sonnendeck vervollständigen das Angebot des Hauses.

Genuss Specht Ticket

3 Nächte ab € 319,- p. P. im DZ

Sie entspannen in unserer mediterranen Gartenanlage mit 25 m Sportbecken und Naturschwimmteich und lassen sich von morgens bis abends kulinarisch verwöhnen. In unseren stilvoll und individuell gestalteten Zimmern und Suiten mit Holzboden und naturbelassenen Materialien wie z.B. aus Zirnholz fühlen Sie sich gleich wie zuhause.



3 Tage Auszeit 30.03.–18.04.2019; € 336,- p. DZ Süd

Hotel Sand *****, Fam. Bernhart Mühlweg Nr. 2, I 39020 Kastelbell/Tschars T +39 0473 624 130, info@hotel-sand.com www.hotel-sand.com

SAND

Im Almhotel Lenz tanken Familien, Genießer und Aktive rundum auf. Gepflegte Gastlichkeit und traditionell 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 darauf, entdeckt zu werden. Wanderwochen vom 01.06. – 29.06.19 ab € 413,- p. P. Sommerhit vom 29.06. – 03.08.19 ab € 448,- p. P.



Almhotel Lenz ****, Almhotel Lenz KG der Mair Sigrid & Co. Hinterbergstraße 3, I 39300 Olang (BZ) T +39 0474 592053, info@almhotel-lenz.com



■ n Südtirols erstem Weinhotel kommen die Wein- & Feinschmecker zusammen.

Als Gründerhotel der Vinum Hotels Südtirol garantieren wir einen genussreichen Urlaub rund um das Thema Wein, Natur und Wellness. Ab April 2019 überraschen wir unsere Gäste mit neuen stilischen Suiten, einer Lounge-Wiese, einer neuen Außen-Sauna und vieles mehr.

Gourmet-Arrangement: Dine & Wine
Degustationsmenü mit passender Weinbegleitung, ab € 56,- p. P.

Hotel DER WEINMESSER, Familie Kohlgruber Schennaerstraße 41, I 39017 Schenna (BZ), T +39 0473 945660 info@winmesser.com, www.winmesser.com

MwSt.-Nr. IT02540100217



Winzerhof Kiss Sinnesfreuden am Wohnen und Schmecken Durchatmen, entspannen und sich von der herzlichen Stimmung empfangen lassen.



2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstück ab € 84,- p. P.

Winzerhof Kiss Josef Haydnstraße 1, A 7093 Jois, T +43 (0)2160 8256 kiss@winzerhof-kiss.at www.winzerhof-kiss.at **WINZERHOF KISS**

Ankommen ... und Ihre Kulisse fürs Glück finden. Authentisches, kleines Weingut mit Winzerzimmer inmitten von Weingärten. Ein herrlicher Ort für einen Urlaub an der südsteirischen Weinstraße.



Das sorgfältige Traubenhandwerk, direkt am Pößnitzberg, liefert wunderbare Weine mit viel Charakter und Frucht.

Weinhof Narat-Zitz, Pößnitz 67 A 8463 Leutschach an der Weinstraße T +43 (0)676 3383 558 office@narat-zitz.at www.narat-zitz.at



Im Hotel Klausnerhof dreht sich die Welt um die Berge und kulinarische Genüsse. Aus der hotel-eigenen Landwirtschaft kommen schmackhafte, „ehrliche“ Lebensmittel („Bewusst Tirol“ Bezirks-sieger), wahre Schätze lagern im Weinkeller. Wer gern wandert, dem geht rund um den Klausnerhof das Herz auf (5 geführte Wanderungen pro Woche). Im Dachgeschoss verwöhnt das Panorama-SPA mit Innen- und Außenpool, Sonnenterrasse, Saunawelt, Massagen und Beauty.

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



Genießen & Feiern

Das Hotel und Feriendorf VILA VITA Pannonia**** bietet Ihnen den exklusiven Rahmen für Ihre individuell geplante Feier: Geburtstagsfeiern, Hochzeiten, Firmenevents, Sommerfeste, ... www.vilavitapannonia.at oder T +43 (0)2175 2180-0



Endet
automatisch
Portofreie
Zustellung

Magazine zu Schnupperpreisen



3 Monate
News für
nur € 15,-

News

News informiert, motiviert
und inspiriert mit leiden-
schaftlichem 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.

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!



So sieht Freude aus, wenn unsere Charlotte die Redaktion früh morgens mit Deftigem überrascht. Die Pizza war übrigens schneller vernascht, als man „Frühstückspizza“ buchstabieren kann ;-)

Fotografin Nadine hatte ganz schön zu tun, um die Jungs von der Labstelle vor die Linse zu kriegen. Mehr dazu ab S. 46!



Dieter Brasch beim Shooting der Hendlgeschichte. Mehr seiner Bilder gibt's auf www.dieterbrasch.at



Als Fan der Thaiküche war unsere Susanne in Koh Tao im Glück. Wenn Sie mal dort urlaufen: in Pranee's Kitchen gibt es fabelhaftes, authentisches Thai-Food!

Von Lesern nachgekocht:



Ist diese Traunkirchner Torte unserer lieben Leserin Elisabeth Dachs nicht fabelhaft gelungen? Das Rezept dazu finden Sie auf GUSTO.at!

FOLGEN SIE UNS:

Facebook: facebook.com/gustomagazin
& Instagram: [@gusto_magazin](https://www.instagram.com/gusto_magazin)

Besuchen
Sie uns auf
GUSTO.at



Wir freuen uns auf Sie!

VORSCHAU

In unserer nächsten Ausgabe begrüßen wir den Frühling. Freuen Sie sich auf tolle Gerichte mit Spargel, eine herzige Muttertagstorte und viele andere Rezepte.



In unserer neuen Serie „Vorkochen“ dreht sich alles um Ofengemüse.



Unsere Blütentorte ist ein wahres Kunstwerk. Mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingen Ihnen die reizenden Blüten garantiert.

Das
neue **GUSTO**
erscheint am
25.
April

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 Schläfer **Chefredakteurin:** Anna Wagner **Redaktion:** Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Sabina Hohnjec **Grafik:** Dominik Roithner (AD), Mona Schwaiger, Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, 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 **Abbetreuung:** 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. Evelyn Strohriegel (Ltg.) **Anzeigenverrechnung:** Ingrid Lichtblau (Teamleitung Print), Michaela Köfer, Christine Glaser (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (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.

GROSSES KINO

WIR TANZEN DIE FILMHITS

DANCING STARS

jeden FR **20:15**

Schmeckt & weckt.

