

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

Frühlingszauber

Jetzt ganz
NEU!



0.1
9 0004378 049013
Österreichische Post AG MZ 102/2002/3341, von Welt-Holding GmbH, 1400 Wien, Reichenau an Postfach 100, 1350 Wien
7,50 Euro

Kräuterschmarzerl • Picknick Familien-Ausflüge • Kinder-Torten



Da bin ich mir sicher.

Ei like!

Auch unsere Ostereier sind „Hahn im Glück“-Eier. Sie stammen ausschließlich von Legehennen, deren Brüder ebenfalls artgemäß aufgezogen werden. Und gefärbt wird nur mit Naturfarben wie Karmin, Gelbwurz, rotem Paprika und Indigopflanze.

Mehr auf zurueckzumursprung.at



KREISLAUF DES LEBENS

Echte Nachhaltigkeit heißt:
Artgerechte Tierhaltung

zurück
zum
Ursprung

Bio, das weiter geht.

Liebe Leserinnen und Leser!

Foto: Dieter Brasch



Diesem Spezialmagazin haben wir den Namen „Frühlingszauber“ gegeben. Ist es nicht so, dass jeder etwas anderes mit dem Frühling verbindet? Wo wir uns jedoch sicher alle einig sind, ist, dass er mit Frische, Natur und leuchtenden Kinderaugen zu tun hat. Und genau diese drei Faktoren waren uns ganz besonderes wichtig bei der Erstellung dieses Magazins. Um ein bisschen aus dem Nähkästchen zu plaudern und Ihnen einen kleinen Einblick in unseren Redaktionsalltag zu geben, folgende Anekdote: Unsere Picknick-Geschichte fiel förmlich um ein Haar ins Wasser, denn der März zeichnete sich nicht durch viele Sonnenstunden aus, und so mussten wir die geplanten Termine von Mal zu Mal verschieben. Denn ein Picknick in einem Fotostudio kam für uns nicht in Frage. Nachdem die Wettervorhersage von einer Stunde auf die nächste plötzlich für den kommenden Tag sonnig anzeigte, können Sie sich vorstellen, wie wir wie aufgeregte Hühner und Hähne durch die Redaktion gegackert und gekräht haben. Doch wir haben es geschafft, innerhalb von ein paar Stunden ein Picknick zu organisieren – in der Natur, mit frischen Zutaten und leuchtenden Kinderaugen! :-)

Wir hoffen, dass Sie viel Freude mit der aktuellen Spezial-Ausgabe haben!

Bis ganz bald und alles Liebe

Anna Wagner *Wolfgang Schlüter*

Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

IMPRESSUM

Adresse der Redaktion: 1020 Wien, Taborstraße 1-3; T: (01) 86 331-5301 Fax (01) 86 331-5610 **E-Mail:** redaktion@gusto.at
Herausgeber: Wolfgang Schlüter **Chefredakteurin:** Anna Wagner
Redaktion: Susanne Jelinek (stv. CR), Barbara Knapp (CvD), Natascha Golan, Sabina Hohnjec **AD:** Lubomir Tzolov **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Charlotte Cerny **Fotografen:** Dieter Brasch, Christoph Hofbauer, Nadine Poncioni, Barbara Ster; Art copyright VBK Art copyright VBK **Abo-Service:** T: (01) 95 55 100 **Fax:** (01) 95 55 200, E-Mail: abo@gusto.at **Postanschrift:** GUSTO Abo-Service; 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de VGN Medien Holding GmbH, FN 183971 HG Wien, 1020 Wien, Taborstraße 1-3 **Verlagsort:** 1020 Wien, Taborstraße 1-3 Verwaltung, T: (01) 86 331-6050 **Geschäftsführung VGN:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Mag. Helmut Schoba (COO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.) **Generalbevollmächtigte:** Gabriele Kindl, Dietmar Zikulnig **International Sales:** Mag. Evelyn Strohriegel (Ltg.) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Ltg.), Sibylle Bauer **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Ltg.) **Vertrieb:** Michael Pirsch (Ltg.), Cornelia Wolf (EV) **Hersteller:** Leykam Druck GmbH & CoKG; 7201 Neudörfl, Bickfordstraße 21 **Vertrieb:** Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, 5081 Anif, www.pgvaustria.at

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.



12

Inhalt

12 Gemeinsam genießen

- 14 Spargel-Walnuss-Aufstrich
- 16 Avocado-Flusskrebs-Salat
- 18 Quinoa-Bärlauch-Röllchen
- 20 Zitronen-Kräuter-Henderl
- 22 Grünes Risotto
- 24 Pasta mit Ziegenkäse-Pesto
- 26 Papierblume, Cocktailstäbchen
- 27 Schachtel, Seedbomb
- 28 Seidenblumen
- 29 Tischkärtchen, Menükarten
- 30 Schablonen

32 Alles mit Grün

- 32 Erbsen-Minze-Bruschetta mit Ziegenfrischkäse
- 34 Ravioli mit Kräutersauce
- 36 Knuspriger Zander mit Frankfurter Grüner Sauce
- 38 Lammbraten mit Süßkartoffeln und Oregano-Salsa-Verde
- 40 Schnelle Blätterteig-Tarte mit Kale-Chips
- 42 Knusprige Tofu-Quinoa-Sticks mit Kohl-Pesto
- 44 Pistazien-Kräuter-Pesto, Kräuter-Eiswürfel
- 46 Kräuterlexikon



40

48 Kinder an den Herd

- 51 Pizzateig
- 52 Paradeissauce
- 53 Pizza backen
- 55 Tipps & Tricks

58 Auf zum Picknick

- 60 Brokkoli-Karfiolsalat
- 62 Schinken-Käse-Mufins
- 64 Vanillepudding
- 66 Teigtascherl mit Champignonfülle
- 68 Gurken-Paprika-Kaltschale
- 68 Taboulé: Kräuter-Bulgursalat
- 70 Gebratene Hühnerhaxerl
- 72 Erdäpfelpuffer mit Topfendip
- 73 Erdbeer-Schokoladekuchen
- 74 Pizza-Wurstschnecken
- 76 Karotten-Käseaufstrich
- 76 Erdäpfel-Aufstrich
- 77 Teigecken mit Selchfleischfülle

78 Urlaub am Wasser

- 80 Achensee
- 82 Neusiedler See
- 84 Stausee Ottenstein
- 86 Faaker See
- 88 Stubenbergsee
- 90 Alte Donau
- 92 Bodensee
- 94 Fuschlsee
- 96 Traunsee



51

98 Time to celebrate

- 98 Funfetti-Torte mit weißer Schokocreme
- 100 Barbie im Gugelhupfkleid
- 102 Eistorte mit Kekserlboden
- 104 Zitronige Regenbogentorte
- 106 „Schweinchen im Schlammbad“-Torte

110 Tomaten

- 112 Cocktailltomaten
- 113 Wildtomaten
- 114 Fleischtomaten
- 115 Salattomaten
- 116 Saucentomaten
- 117 Buschtomaten

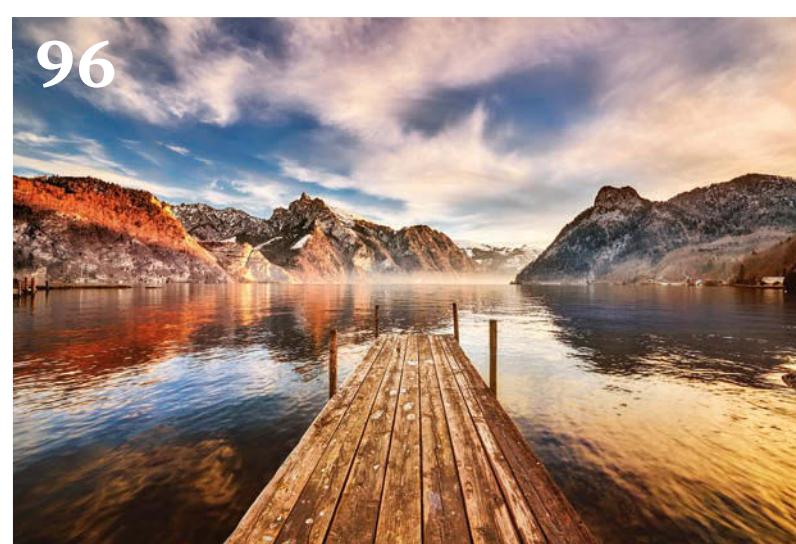
Standards

- 3 Editorial
- 3 Impressum
- 6 Deshalb lieben wir den Frühling

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



70



96



102

Deshalb lieben wir den Frühling ...

Schmökern, stöbern, staunen. Der Frühling hat's in sich. Wir stellen Ihnen sehenswerte Entdeckungen, lässige Ausflugsziele und anderes Neues vor.



Minimundus

Auflugstipp

Die ganze Welt im Maßstab 1:25, **159 Modelle** der schönsten Bauwerke aus über 40 Ländern und allen Kontinenten auf 26.000 Quadratmetern. **Vom Eiffelturm zur Freiheitsstatue** ist es ein Katzensprung und das Taj Mahal ist nur wenige Minuten vom Opernhaus von Sydney entfernt. Das Wiener Riesenrad dreht seine Runden und ehe man sich versieht, steht man auf dem Petersdom. In den Sommermonaten können sich Kinder mit Phileas Fogg auf eine abenteuerliche Reise durch die kleine Welt am Wörthersee begeben – auf den Spuren von „In 80 Tagen um die Welt“.

Minimundus
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Villacher Straße 241
www.minimundus.at



Fotos: Minimundus GmbH

Geisterberg

Ausflugstipp

Der Geisterberg in St. Johann-Alpendorf ist das Ausflugsziel für Kinder. Das Abenteuer beginnt bereits bei der Talstation der **Alpendorf Gondelbahn**. Wo im Winter die Autos der Skifahrer parken, befindet sich im Sommer ein großzügig angelegter Spielplatz. Mit der Gondel geht's dann zum **Geisterpark am Gernkogel**. Auf dem Rundweg erkunden die Kleinen mit „Gspensti & Spuki“ die geisterhaften Welten der Erd-, Feuer-, Wasser- und Luftgeister, die Größeren erwarten Luftschaukeln und Wasserspiele. Außerdem gibt's oben herrliche Wanderwege.

Snow Space
5600 St. Johann-Alpendorf
www.snow-space.com



Fotos: Alpendorf Bergbahnen AG



Fotos: Andreas Baum, Armin Bodner (2)



Almwellness

Hoteltipp

Das Almfamilyhotel der Familie Scherer liegt im Lesachtal im charman-ten Dorf Obertilliach. Hier ist Urlaub auf 1.450 Metern Seehöhe mit dem **Komfort eines Vier-Sterne-Hauses** angesagt. In den gemütlichen Familien-suiten fühlt man sich pudelwohl. Da Bergluft hungrig macht, wird nach allen Regeln der Kunst aufgekocht. **Das Hochpustertal liegt vor der Tür**, da heißt es Schuhe schnüren, Rucksack packen und los geht's. Und weil die Großen nur relaxen können, wenn das auch die Kleinen tun, gibt's ganz besondere Anwendungen und Massa-gen auch für Kids.

Almfamilyhotel Scherer
9942 Obertilliach, Dorf 145
www.almfamilyhotel.com

Die Pilzkiste

Produkttipp

Die Grazer Unternehmerinnen Jasmin Kabir, Mercedes Springer und Nina Bercko haben vor einem Jahr die „Pilzkiste“ gegründet. Das innovative Unternehmen hat sich auf die Produktion und Weiterverarbeitung von **auf Kaffeesatz gezogenen Austernpilzen** spezialisiert. Neben frischen Austernpilzen, gibt's eine vielseitig verwendbare Austernpilzcrème und ein **Grow-Kit zum Selberzüchten** für Zuhause. In der Pilzkiste finden regelmäßig **Workshops** statt, Betriebsführung und gemeinsames Essen inklusive. Die Produkte können auch online bestellt werden.

Pilzkiste
8010 Graz, Lehárgasse 1
www.pilzkiste.at



Fotos: Dieter Brasch

Zur Wildsau

Lokaltipp

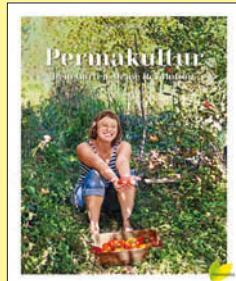
Heurigenschenke Zur Wildsau
Slatingasse 22, 1130 Wien
www.wildsau.at

Wenn man in Ober St. Veit noch ein Stückchen weiter Richtung Wald nach oben marschiert, entdeckt man ein entzückendes Lokal – die Heurigenschenke Zur Wildsau. Juniorchefin Marcella Krommer schupft jeden Sommer gemeinsam mit ihren Eltern den Familienbetrieb am Rande des Lainzer Tiergartens. Den Gästen werden hier erlesene Weine und heimische Schmankerl wie knusprige Hähnerschnitzerl oder traditionelle Fleischlaberl geboten. Genießen kann man die Köstlichkeiten entspannt im großen Gastgarten mit herrlichem Ausblick über Wien. Eine perfekte Location auch für geschlossene Feiern, wie Geburtstage oder Hochzeiten!

Naturnahe gärtnern

Buchtipps

Es geht darum **naturnah zu gärtnern** und den Pflanzen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Klingt super, aber: Wie gibt man den eigenen Pflanzen genug Freiraum? Wer darf gemeinsam ins Beet, damit der Gartensegen nicht schief hängt? Und wie bringt man Leben in den Boden? **Sigrid Drage** beschreibt wunderbar, wie man von der ersten Idee zur Umsetzung gelangt. Der Fokus dieses Buches liegt auf dem Wechselspiel der Beziehungen zwischen Natur, Garten und Mensch und vermittelt neben Anleitungen für die Planung und Praxis auch die wichtigsten ökologischen Grundlagen, um dahin zu gelangen, was Permakultur bedeutet. Und das vom Balkon- und Terrassengarten über den Haus- bis hin zum Gemeinschaftsgarten.



Permakultur
Sigrid Drage
Löwenzahn Verlag, € 29,90

Heumilchbauern wissen, was ihren Tieren gut tut

Seit Urzeiten bekommen Heumilchkühe viele frische Gräser und Kräuter im Sommer und bestes Heu im Winter. Vergorene Futtermittel wie Silage sind verboten. Aber nicht nur mit artgemäßer Fütterung verwöhnen die Heumilchbauern ihre Tiere. Auch ausreichend Bewegung, gemütliche Ruheplätze und eine persönliche Betreuung lassen Kuhherzen höherschlagen.



©ARGE Heumilch

Auch beim großen Frühjahrs-Gewinnspiel der ARGE Heumilch geht es heuer ganz um das Thema Kuhwohl. Wer weiß, dass Heumilchkühe mit Herz betreut werden, hat die Chance, einen einwöchigen Urlaub für vier Personen auf einem Zillertaler Heumilchbauernhof zu gewinnen.

Interessierte können via www.heumilch.at oder www.facebook.com/heumilch ihr Glück versuchen.

Maresi – Feine Milchprodukte seit 1955



Für MARESI Kaffeemilch wird österreichische Bergbauernmilch verarbeitet. Nur durch Erhitzen wird die Milch eingedickt und haltbar gemacht. Sie enthält alles Gute der Milch, ist praktisch und ungekühlt haltbar. Mit MARESI Kaffeemilch schmeckt jeder Kaffee cremig und vollmundig.



Besonders cremig, unser MARESI Eiscafé aus besten Arabica-Kaffeebohnen – Genuss pur, schmeckt zu Hause so gut wie „to go“.

Nähere Informationen auf meinemaresi.at

Darf ich mal probieren?



Freuen Sie sich jeden Monat
über unzählige Rezepte.

Von süßen, himmlischen Desserts über vegetarische, gesunde Variationen bis hin zu klassischer Hausmannskost. GUSTO trifft ganz sicher auch Ihren Geschmack! Zusätzlich dürfen Sie sich über hilfreiche Tipps und Trick rund um Küche, Garten und Tischarrangements freuen. Tauchen Sie ein in die Welt von GUSTO und werden Sie Teil unserer großen Familie.

Mehr Infos unter: gusto.at/testen

PRODUKTVERGLEICH



Erdbeerjoghurt

Zeitlos gut: Auch wenn Jahr für Jahr neue Fruchtvarianten im Joghurt-Regal hinzukommen – das klassische Erdbeerjoghurt hält sich nach wie vor auf Platz 1 der Beliebtheitsskala. Welche von insgesamt sieben in Österreich gängigen Erdbeerjoghurt-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Erdbeerjoghurt

Note Marke	in Punkten
1,0 Schärdinger	8,07
1,5 Zurück zum Ursprung	7,50
2,6 Spar	6,09
2,9 Clever	5,74
3,3 Nöm	5,30
3,3 Landliebe	5,26
3,6 Ein gutes Stück Heimat	4,98

EINFACH MEHR

Ende der **1960er-Jahre**
eroberten Fruchtjoghurts
die Supermarktregale.
Erdbeerjoghurt
ist nach wie vor das beliebteste.

Foto: istockphoto

So wurde getestet

Alle Joghurts wurden aus pasteurisierter Milch hergestellt. Der Fettanteil der Milch lag zwischen 3,2% (Nöm, Clever) und 4% (Schärdinger), der Erdbeer-Anteil zwischen 10% (Nöm) und 15% (Zurück zum Ursprung). Bei den Produkten von Schärdinger, Landliebe und Clever kam auch Erdbeersaft-Konzentrat zum Einsatz. Die vom Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien durchgeführte Untersuchung gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Schritt unterzogen die Prüfer die Produkte einer Quantitativen Deskriptiven Analyse (QDA nach Stone et al. (1974)). Zunächst wurden 20 produktsspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Joghurts 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 ein spezifisches sensorisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung vor.

Testsieger

Das Schärdinger Erdbeerjoghurt zeigte bis auf zwei überdurchschnittlich intensive Ausprägungen beim Flavour keine speziellen Auffälligkeiten. Es war die harmonische Gesamtkomposition, die zur höchsten Bewertung führte. Den zweiten Platz sicherte sich das Erdbeerjoghurt von Zurück zum Ursprung. Sowohl beim Geruch als auch beim Flavour stand die Erdbeernote klar im Vordergrund. Zudem wies dieses Joghurt die höchste Anzahl an Erdbeerstückchen auf. Als schwächer ausgeprägt erwiesen sich die Geruchs- und Flavour-Erdbeernoten beim Spar Erdbeerjoghurt. Es war aber sahnig und wies genügend Erdbeerstückchen auf. Trotz stärkerer Assoziationen beim Geruch und Flavour mit fermentierten Milchprodukten wusste das Spar Joghurt zu gefallen.





Gemeinsam genießen

Warmer Sonnenstrahlen, die durchs Fenster scheinen, zarte Blumen, selbstgemachte Dekoration, pastelliges Geschirr und ein gemütlicher Tisch voller Köstlichkeiten: da nehmen Familie und Freunde liebend gerne Platz und erfreuen sich am gemeinsamen Genießen!

FOTOS Christoph Hofbauer

REZEPTE Susanne Jelinek

DIY We love handmade

GESCHIRR Porzellanmanufaktur feinedinge



Spargel-Walnuss-Aufstrich

12 Brote, Zubereitung ca. 15 Minuten

- 300 g grüner Spargel
- 100 g Walnüsse
- 150 g Frischkäse
- 150 g Crème fraîche
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
-
- Salz, Pfeffer

1. Holzige Enden des Spargels abschneiden, den Rest in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Salzwasser zum Kochen bringen, Spargelstücke darin bissfest garen. Wasser abgießen und Spargel kalt abschrecken.
3. Walnüsse grob zerkleinern, mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren und Spargel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch klein schneiden, Aufstrich damit bestreuen. Dazu passt getoastetes Schwarzbrot.

PROMOTION

EINFACH MEHR



Das **würzig-scharfe Original** aus der steirischen Krenwurzel ist in der kalten und warmen Küche vielseitig einsetzbar. Der Klassiker von Mautner Markhof ist der perfekte Begleiter zu Osterschinken und verfeinert Aufstriche sowie Saucen mit der nötigen Schärfe.

Tipp: Kren erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit die würzig-scharfe Note erhalten bleibt. Weitere Tipps finden Sie auf www.mautner.at





Avocado- Flusskrebs- Salat

**4 Portionen als Vorspeise oder Beilage,
Zubereitung ca. 15 Minuten**

- ◆ 1 kleiner Apfel (süß oder süß-sauer)
- ◆ 2 Avocados
- ◆ 200 g Flusskrebse
- ◆ 150 g Vogerlsalat

Dressing:

- ◆ 6 EL frisch gepresster Orangensaft
- ◆ 1 Schuss Weißweinessig
- ◆ 2 EL Honig
- ◆ 1 EL süßer Senf
- ◆ 5 EL Olivenöl
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Mit Flusskrebsen und Vogerlsalat mischen.

2. Orangensaft, Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein verschließbares Gefäß geben und kräftig schütteln, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alternativ die Zutaten vermischen und mit einem kleinen Mixer (oder Milchschäumer) cremig schlagen.

3. Salat mit dem Dressing mischen.

Quinoa- Bärlauch- Röllchen

12 Röllchen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ♦ 100 g Quinoa
- ♦ 200 ml Wasser
- ♦ 6 bis 8 Radieschen
- ♦ 100 g Zuckerschoten
- ♦ 1 Avocado
- ♦ 6 Blätter Eisbergsalat
- ♦ 100 g Bärlauch
- ♦ 12 Reispapierblätter (22 cm Durchmesser)
-
- ♦ Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Quinoa heiß abspülen. Wasser erhitzen und Quinoa darin etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Radieschen in kleine Stifte schneiden. Zuckerschoten längs in Streifen schneiden. Avocado in Längsscheiben schneiden. Salatblätter handtellergroß zerkleinern.
2. Bärlauch mit etwas Öl cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Creme unter den Quinoa heben.
3. Ein Reispapierblatt für etwa 10 Sekunden in kaltes Wasser legen, herausnehmen und abtupfen. Am unteren Ende ein Salatblatt auflegen. Einen Esslöffel Quinoa auf dem Blatt verteilen und Gemüse darauflegen. Das Reispapier straff einmal um die Füllung wickeln, dann die Seiten einschlagen und komplett zu einer Rolle drehen. Vorgang mit den restlichen Reisblättern wiederholen.
4. Röllchen mit der restlichen Bärlauchcreme servieren.





Zitronen- Kräuter- Henderl

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 2 Bio-Zitronen
- ◆ 4 Zweige Oregano
- ◆ 4 Zweige Thymian
- ◆ 4 Zweige Rosmarin
- ◆ 50 g zimmerwarme Butter
- ◆ 1,5 kg Henderl (küchenfertig)
-
- ◆ Salz, Butter

1. Backrohr auf 190°C vorheizen. Von einer der Zitronen die Schale abreiben. Jeweils zwei Zweige der Kräuter klein hacken. Zesten mit Butter, zerkleinerten Kräutern und Salz verrühren.

2. Mit der Hand vorsichtig die Haut vom Hendlfleisch lösen, etwa zwei Drittel der Kräuterbutter unter der Haut verteilen und ins Fleisch massieren. Das Henderl innen und außen mit Salz einreiben.

3. Die zweite Zitrone mehrfach einstechen. Das Henderl mit Zitrone und restlichen Kräuterzweigen füllen.

4. Das Hendl in einen leicht gefetteten Bräter legen. Im Backrohr etwa 1,5 Stunden braten. Alle 30 Minuten mit der restlichen Butter bestreichen, wenden und mit dem austretenden Saft übergießen. Die letzten 20 Minuten Grillfunktion des Herds einschalten, damit die Haut schön knusprig wird.

5. Vor dem Servieren 10 Minuten rasten lassen.

Grünes Risotto

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ♦ 200 ml Wasser
- ♦ 200 g TK-Erbsen
- ♦ 100 g Parmesan (grob zerkleinert)
- ♦ 125 g Crème fraîche
- ♦ 1 große Zwiebel
- ♦ 2 Knoblauchzehen
- ♦ 2 EL Olivenöl
- ♦ 250 g Risottoreis
- ♦ 750 ml Hühnersuppe
- ♦ 1 Jungzwiebel (in Röllchen)
- ♦ 1 EL Parmesan (gehobelt)
-
- ♦ Salz, Pfeffer

- 1.** Wasser im Wasserkocher erhitzen. Die Erbsen damit übergießen und einige Minuten stehen lassen. Abgießen und in einen Kutter geben. Parmesan und Crème fraîche zugeben und glatt mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. In Olivenöl glasig andünsten. Reis zugeben und kurz mitbraten. Mit etwas Hühnersuppe aufgießen und umrühren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, unter Rühren wieder Suppe nachgießen, bis der Reis bissfest ist.
- 3.** Vom Herd nehmen und die Erbsencreme unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Jungzwiebel und Parmesan bestreut servieren.





Pasta mit Ziegenkäse- Pesto

4 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 100 g Mandeln (*gemahlen*)
- ◆ 100 g Parmesan (*grob zerkleinert*)
- ◆ 2 Bund Basilikum
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 150 g Ziegenfrischkäse
- ◆ 25 g Mandelstifte
- ◆ 200 g Spaghetti
- ◆ 3 Zucchini
- ◆ 3 EL Parmesan (*gehobelt*)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

- 1.** In einem Kutter gemahlene Mandeln, Parmesan, Basilikum und Olivenöl mixen. Ziegenfrischkäse zugeben und so lange weitermixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Salzen, pfeffern und Mandelstifte unterrühren.
- 2.** Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Währenddessen Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Zucchiniinudeln mit der heißen, abgegossenen Pasta vermischen. Ziegenkäsepesto unterheben. Mit Parmesan bestreuen und eventuell mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Papierblume

Sie brauchen:

- Vorlage (S. 30)
- Kartonpapier in verschiedenen Farben
- Bleistift
- Schere
- Klebstoff

So geht's:



Nehmen Sie die Vorlage für Papierblumen zur Hand und schneiden Sie die einzelnen Blütenblätter mit einer Schere aus. Legen Sie sie anschließend auf ein Kartonpapier und pausen Sie die einzelnen Blätter mit einem Bleistift ab. Eine Blüte besteht aus vier einzelnen Blättern, die zuerst ausgeschnitten werden. Danach nehmen Sie jedes Blatt einzeln in die Hand und falten zunächst die einzelnen Blütenblätter der Länge nach einmal ein. Im Anschluss biegen Sie alle Blätter einmal nach innen ein. Diesen Vorgang wiederholen Sie mit allen vier Blütenblättern. Die einzelnen Blätter werden zum Schluss mit etwas Klebstoff zusammenklebt. Achten Sie dabei darauf, dass die Blätter versetzt sind. So entsteht eine schöne, breite Blüte. Die Papierblumen können Sie als Deko am Tisch oder als Zierde auf Schachten verwenden.

Tipp: Viele bunte Farben sorgen für Frühlingsgefühle!



Cocktailstäbchen

Sie brauchen:

- Blumen
- Schaschlikspieße
- Draht
- Schere

So geht's:

Die Schaschlikspieße je nach Höhe der Gläser kürzen, die Stengel der einzelnen Blumen auf ca. 5 cm abschneiden und mit etwas Draht den Stengel und das Holzstäbchen umwickeln.



Schachtel

Sie brauchen:

- Weißes Kartonpapier
- Falzbein
- Lineal
- Bleistift
- Vorlage
- Klebstoff
- Schere

So geht's:

Die Vorlage (S. 30) an den Außenlinien ausschneiden, auf einem Kartonpapier nachzeichnen und nochmals ausschneiden. Mithilfe eines Falzbeins und eines Lineals alle inneren Linien nachfahren und anschließend alle Kanten falzen. Die diagonalen Linien wie abgebildet nach innen falzen. Als nächsten Schritt die vorbereitete Seedbomb (siehe unten) in das Schäckelchen legen und mit den Laschen des Deckels in den Unterteil stecken. Box eventuell mit einer Papierblüte verzieren.



Seedbomb

Sie brauchen:

- Krepppapier
- Schere
- Samen
- Erde
- Schnur

So geht's:

Ein kleines Stück Krepppapier zurecht schneiden und eine Handvoll Samen und Erde in der Mitte platzieren. Eventuell mit einer Schnur zusammenbinden.



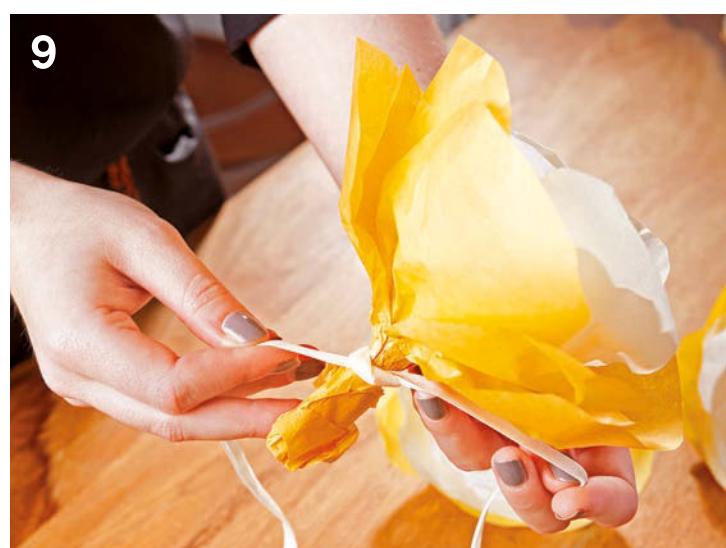
Seidenblumen

Sie brauchen:

- ♦ Seidenpapier in verschiedenen Farbnuancen
- ♦ Schere
- ♦ Heißklebepistole
- ♦ Samtband

So geht's:

Für den Blütenstempel gelbes Seidenpapier rechteckig ausschneiden und feine Streifen einschneiden. Dann wie abgebildet falten, sodass man genug Fläche zum Applizieren der Blütenblätter hat. Für den nächsten Schritt schneiden Sie das Seidenpapier je nach gewünschter Größe der Blumen rechteckig zu. Dann jeden Farbstapel mindestens 8 x pro Farbe für die Blüten zuschneiden. Die weißen Blütenblätter um den Blütenstempel wickeln, dann die hellgelben etc. So gelingt Ihnen ein schöner Farbverlauf. Sobald Sie drei Blumen pro Farbe fertig haben, können Sie diese mit einem Samtband zu einem Sträußchen zusammenbinden.



Tischkärtchen

Sie brauchen:

- ◆ Aquarell- oder Wasserfarben
- ◆ Wasser
- ◆ Aquarellpapier
- ◆ Pinsel
- ◆ Bleistift
- ◆ Lineal
- ◆ Schere
- ◆ Tuschestift in Weiß, dick
- ◆ Foldback-Klammer
- ◆ weiße Sprühfarbe

So geht's:

Tischkärtchen sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind auch super schnell gemacht. Für unsere Variante nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand. Wichtig ist, dass es sich um starkes Aquarellpapier handelt, dass sich nicht wellt, wenn es mit der Aquarellfarbe in Berührung kommt. Mit Lineal und Bleistift können Sie zunächst eine passende Größe für die Kärtchen überlegen und markieren. Unsere sind 9 cm breit und 5,7 cm hoch. Schneiden Sie die Kärtchen mit einer Schere aus. Nehmen Sie nun die Aquarell- oder Wasserfarben zur Hand und mischen Sie die gewählten Farben. Wir haben uns für pastellige Töne entschieden. Achten Sie dabei darauf, nicht zu viel Wasser zu verwenden, da die Farbe zu Beginn noch deckend sein soll. Beginnen Sie mit dem Pinsel die gewünschte Form zu zeichnen und lassen Sie die Farbe etwas auslaufen. Sobald alles gut getrocknet ist, können Sie mit einem dicken, weißen Tuschestift die Namen auf die Kärtchen schreiben und diese in eine kleine Halterung stecken. Wir haben dafür Foldback-Klammern verwendet, die wir mit weißem Lack angesprührt haben.



Menükarten

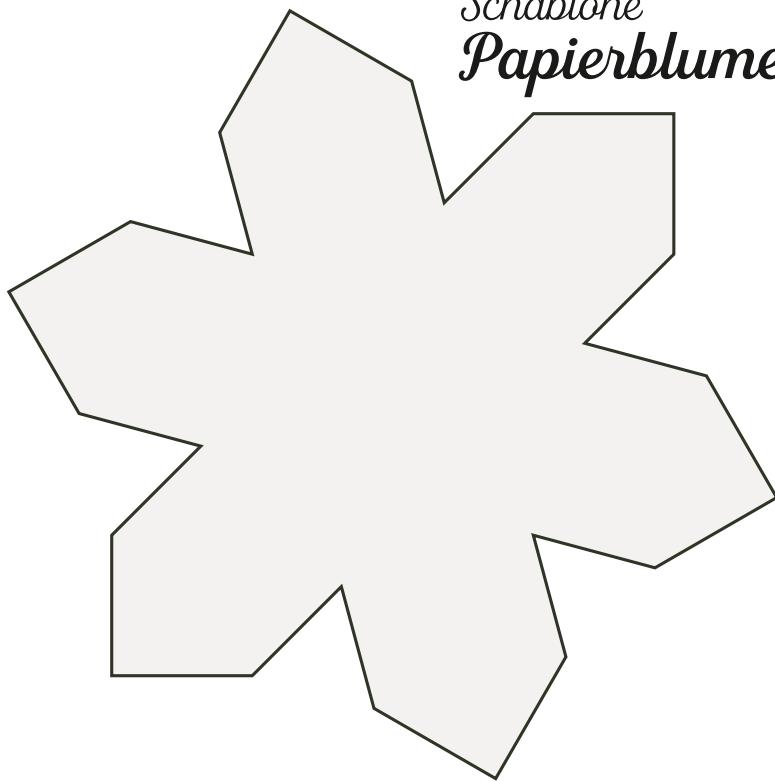
Sie brauchen:

- ◆ Aquarell- oder Wasserfarben
- ◆ Wasser
- ◆ Aquarellpapier
- ◆ Pinsel
- ◆ Bleistift
- ◆ Radiergummi
- ◆ Tuschestift in Schwarz, in zwei verschiedenen Stärken
- ◆ Bilderrahmen

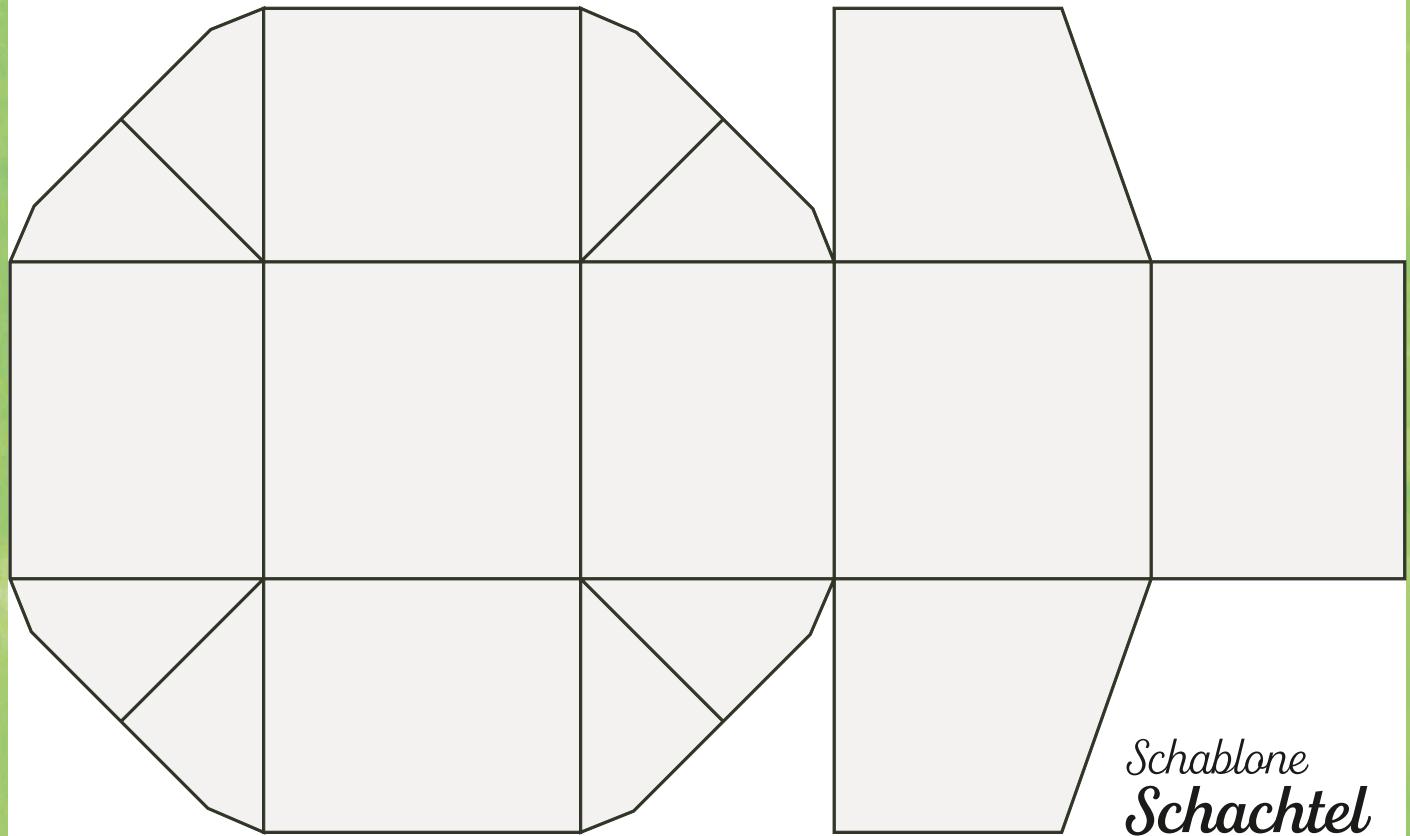
So geht's:

Eine schöne Menükarte macht das Essen zu etwas Besonderem. Unsere Variante funktioniert genauso wie unsere Tischkärtchen. Sie schneiden zunächst das Aquarellpapier in eine für den Bilderrahmen passende Größe. Für einen schönen Aquarellverlauf starten Sie oben mit viel Farbe und wenig Wasser und lassen die Farbe mehr und mehr mit Wasser auslaufen, sodass ein hübscher Ombré-Effekt entsteht. Sobald die Aquarellfarbe gut getrocknet ist, können Sie auch schon mit der eigentlichen Speisekarte beginnen. Schreiben Sie die einzelnen Speisen zunächst mit einem Bleistift vor. So können Sie alles schön anordnen und müssen es danach nur noch mit Tuschestiften nachschreiben. Zum Schluss die Bleistiftstriche ausradieren und die hübsche Menükarte in den Rahmen geben.

Schablone
Papierblume



Die Schablonen



Schablone
Schachtel

Wie viel profil hat Ihre Meinung?



1 Monat
**Lesevergnügen
für Sie!**

Investigativ, fundiert
und meinungsbildend

TEST ENDET
AUTOMATISCH

Bestellen Sie jetzt mit Aktionsnummer: 1749866
01/95 55 100 • profil.at/testen

*Testabo endet automatisch. Angebot ist gültig, wenn innerhalb der letzten 6 Monate profil nicht getestet wurde. Gratis-Testabo wird nur 1x pro Haushalt ausgeliefert. Angebot ist nur im Inland gültig. Mindestalter 16 Jahre. Angebot 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 erhalten Sie in der Datenschutzerklärung, abrufbar unter vgn.at/Datenschutzpolicy.

profil



Alles mit Grün

Der Frühling ist da – endlich! Knospen beginnen zu blühen, Kräuter zu sprudeln: diese Jahreszeit hat kulinarisch so viel zu bieten. In den folgenden fünf Rezepten zeigen wir Ihnen Kreatives mit Kräutern, Grünkohl und Spinat. Viel Grünes, viele Vitamine und ganz viel Geschmack!

FOTOS: Barbara Ster
REZEPTE: Charlotte Cerny

Erbsen-Minze-Bruschetta mit Ziegenfrischkäse

16 Stück, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 1 Wecken Weißbrot
- ◆ 300 g TK-Erbsen
- ◆ 3 Zweige Minze
- ◆ 3 EL Olivenöl
- ◆ Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgerieben)
- ◆ 150 g Ziegenfrischkäse
-
- ◆ Olivenöl, Salz

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Brot in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bepinseln. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Erbsen in Salzwasser blanchieren und kalt ausschrecken. Blättchen von der Minze zupfen. Große Blättchen in Streifen schneiden, übrige Minze ganz lassen. Erbsen und Olivenöl grob pürieren. Es sollen noch ganze Erbsen zu sehen sein. Minze, Zitronensaft und -schale untermischen.
3. Brotscheiben mit Ziegenfrischkäse bestreichen und die Erbsen-Minze-Creme darauf verteilen.

>Weintipp

Burgenländischer Sekt Welschriesling brut untermauert mit balancierter Säure, floralen und exotischen Geschmacksnuancen und feiner Perlage die gelungene Paarung.



Ravioli mit Kräutersauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 30 Minuten

Pastateig:

- 200 g Hartweizengrieß
- 2 mittlere Eier
- 2 EL Wasser
- 2 Bund Kräuter (Petersilie, Salbei)

Kräutersauce:

- 100 g Zwiebeln
- 125 ml Weißwein
- 750 ml Gemüsesuppe
- 250 g Crème fraîche
- 100 g Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Minze)
- 4 EL Zitronensaft
- 80 g kalte Butter

Füllung:

- 80 g getrocknete Paradeiser (in Öl abgetropft)
- 200 g Ricotta
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 80 g Parmesan (gerieben)
-
- Meersalz, Pfeffer, Muskat, Mehl

1. Grieß, Eier, Wasser und 1 Prise Salz verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühl rasten lassen.

2. Für die Sauce Zwiebeln schälen und würfeln. Wein, Suppe und Zwiebeln aufkochen, Flüssigkeit um ein Drittel einkochen. Crème fraîche einrühren, Sauce ca. 5 Minuten köcheln. Kräuterblättchen abzupfen und grob schneiden.

3. Für die Füllung Paradeiser hacken. Ricotta, Paradeiser, Schnittlauch, Parmesan und 1 Prise Muskat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Ravioli Kräuterblättchen abzupfen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Eine Teigbahn mit Kräuterblättchen belegen, zweite darauflegen und nochmals durch die Nudelmaschine lassen. Scheiben (Ø 8 cm) ausstechen. Auf der Hälfte der Scheiben ein Häufchen der Füllung setzen. Rand mit Wasser bestreichen und mit den übrigen Teigscheiben belegen. Ränder gut andrücken und die Luft dabei herausdrücken.

5. Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Kräuter in die Sauce rühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und pürieren. Butter zugeben und die Sauce nochmals pürieren.

6. Ravioli herausnehmen, abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

Weintipp

Dazu passt ein fülliger Neuburger aus der Thermenregion.

Zubereitung im Miele Dampfgarer

Ravioli lassen sich auch wunderbar im Dampfgarer zubereiten: In eine ungelöchte Garschale etwas Wasser geben und die Ravioli darin ca. 8 Minuten bei 100°C dämpfen.



Miele



VIELFALT FÜR JEDEN GESCHMACK

Die ganze Familie freut sich über die umfassende Genusswelt der Gerichte aus dem Miele Dampfgarer.

Dampfgaren liegt im Trend und eignet sich wie keine andere Zubereitungsart für eine vielfältige Ernährung: sanfter Geschmack und intensiver Genuss für die ganze Familie. Gleichmäßiger Dampf durch die Miele Mono-Steam-Technologie macht jede Speise zur wahren Köstlichkeit. Die Lebensmittel liegen nicht im Wasser und laugen somit nicht aus. Lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten. Die Gerichte schmecken intensiver, authentischer und behalten ihre natürliche Farbe. Mehr noch: Miele Dampfgarer leisten auch beim Auftauhen, Erhitzen, Blanchieren, Einkochen, Entsaften und Desinfizieren wertvolle Dienste. Sogar das Aufwärmen von Speisen ist im Dampfgarer möglich. Dampfgaren macht es leicht, sich bewusst und gesund zu ernähren. Man muss

kaum salzen oder würzen und kommt ohne Zugabe von Fett aus. Alle Gerichte bleiben naturbelassen und sind trotzdem garantiert geschmacksintensiver. Ob Fleisch oder Fisch, Gemüse oder Suppen, Vorspeisen oder herrliche Desserts – beim Garen mit Dampf bleiben keine Wünsche offen. Miele Dampfgarer sind wahre Allroundtalente und die ideale Ergänzung zu Backofen und Kochstelle. In nur einem einzigen Garungsprozess lassen sich komplette Menüs inklusive Suppe und Nachspeise ohne Geschmacksübertragung zubereiten.

TIPP: der Miele Stand-Dampfgarer DG 6001 in Grafitgrau ab € 799,-*

Infos zur Aktion, Tipps zum Dampfgaren und eigene Dampfgarer-Rezepte auf: www.miele.at

Dampfgarer-Rezept Ratatouille

Zutaten für 4 Personen:

1 roter Paprika
1 gelber Paprika
1 große Zwiebel (in Spalten schneiden)
1 Zucchini (in Scheiben schneiden)
4 Fleischtomaten oder
10 Cocktailtomaten (vierteln/halbieren)
1 kleine Melanzani
2 Stängel Stangensellerie
5 Knoblauchzehen (grob hacken)
Salz, Pfeffer
1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
2 EL frisch gehacktes Basilikum

Zubereitung

Gemüse in gefällige Stücke schneiden, alles – außer dem Olivenöl und Basilikum – in eine ungelochte große Garschale geben.

Im Dampfgarer bei 100 °C 8–15 Minuten dämpfen (Garzeit nach Vorliebe wählen).

Das Olivenöl und das grob geschnittene Basilikum dazugeben, durchmischen. Einstellung: Dampfgaren / Temperatur 100 °C / 8–15 Minuten.

* unverbindlich empfohlener Kassaabholpreis für den DG 6001. Aktionsgerät, lieferbar, solange der Vorrat reicht.





Knuspriger Zander mit Frankfurter Grüner Sauce

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 600 g Neue Erdäpfel
- 4 Zanderfilets (à 150 g)
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl

Sauce:

- 200 g griechisches Joghurt
- 1 Pkg. Gartenkresse
- 40 g Schnittlauch
- 60 g Petersilie
- 20 g Dille
- 20 g Kerbel
- 20 g Sauerampfer
- 20 g Estragon
- 1 Dotter (gekocht)
- 1 TL Weißweinessig
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 120 ml Olivenöl

Deko:

- 4 Gänseblümchen
 - 1 EL Dille
 - 1 EL Petersilienblättchen
-
- Meersalz, Pfeffer

1. Erdäpfel schälen und in reichlich Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Für die Sauce alle Zutaten pürieren.

2. Hautseite vom Zander 3 mal einschneiden und mit Stärke staubnen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. 2 Minuten scharf anbraten, Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten braten lassen. Fisch wenden und ca. 2 Minuten fertig braten.

3. Sauce auf den Tellern verteilen. Fischfilets und Erdäpfel darauf legen. Mit Gänseblümchen, Dille und Petersilie verzieren.

 **Weintipp**

Mineralischer Traisental DAC Riesling mit angenehmem Frucht-Säure-Spiel und steinobst-dominiertem Abgang bringt Genussfreude.



Lammbraten mit Süßkartoffeln und Oregano-Salsa-Verde

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1,5 kg Lammkeule (ausgelöst)
- 4 EL Olivenöl
- 700 g Süßkartoffeln

Oregano-Salsa-Verde:

- 50 g Oreganoblättchen
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 3 Knoblauchzehen (gepresst)
- 125 ml Olivenöl
-
- Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 220°C vorheizen.
2. Für die Salsa Verde Oreganoblättchen, Zitronenschale, -saft, Knoblauch und Olivenöl vermischen.
3. 2/3 der Salsa Verde auf der Fleischseite der Lammkeule verteilen. Kräftig salzen. Fleisch einrollen und mit Küchengarn binden. Lamm mit 1 EL vom Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) garen.
4. Süßkartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten Garzeit das Blech aus dem Rohr nehmen. Süßkartoffelscheiben überlappend rund um den Braten legen und mit übrigem Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blech im Rohr weitere 40 Minuten garen.
5. Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Lammbraten mit übriger Salsa Verde und Süßkartoffeln servieren.

>Weintipp

Das geschmacksintensive Gericht findet den optimalen Partner in einem extrakteichen Rotwein wie Rosalia DAC Reserve Blaufränkisch, getragen von samtigen Tanninen und Beeren-Bitterschokoladentouch am Gaumen.





Schnelle Blätterteig-Tarte mit Kale-Chips

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- 250 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Crème fraîche
- 3 EL Schnittlauchröllchen
- 2 EL Dille (gehackt)
- 2 EL Basilikum (gehackt)
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 Pkg. Blätterteig

.....

• Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 150°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Grünkohl waschen, trocken tupfen und vom Strung zupfen. Kohl auf dem Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Crème fraîche, Schnittlauch, Dille, Basilikum und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rohr auf 200°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Blätterteig aufrollen und auf das Blech legen. Creme darauf verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, mit den Kale-Chips belegen und servieren.

VERFÜHRT ZU KREATIVEM FRISCHE-KOCHEN.

Fannytastisch einfach!

Es braucht nur wenig, um Köstliches gelingen zu lassen. Man nehme Tante Fanny Frischer Butter-Quicheteig, lege ihn in eine runde Auflaufform und ist nur einige frische Zutaten von einem herrlichen Gericht entfernt, das sich in wenigen Minuten zum optischen Hingucker verwandelt.



RUND
Ø 32 cm
Frischer
Butter-Quicheteig

Backfertig auf Backpapier ø ca. 32 cm

Mehr Ideen auf
www.tantefanny.at



Knusprige Tofu-Quinoa-Sticks mit Kohl-Pesto

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- 1 Knoblauchzehe (gepresst)
- 2 mittlere Eier
- 50 g Quinoaflocken
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 2 EL Chiasamen
- 3 EL Thymianblättchen (frisch)
- Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (abgerieben)
- 1 TL Meersalz
- 600 g Tofu

Pesto:

- 50 g Kohlblätter
- 80 g grüne Oliven (entkernt)
- 1 EL Zitronensaft
- 70 g griechisches Joghurt
- 1 grüner Chili

1. Für das Pesto den Kohl mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kohl, Oliven, Zitronensaft, Joghurt und Chili fein kuttern.

2. Rohr auf 240°C aufheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Eier und Knoblauch verquirlen. Quinoaflocken, Parmesan, Chiasamen, Thymian, Zitronenschale und Salz vermischen.

3. Tofu in Streifen schneiden. In der Eimasse wenden und in der Quinoamischung panieren. Sticks auf das Blech legen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 16 Minuten knusprig backen.

■ Weintipp

Typischer Weinviertel DAC, sehr würzig, feinfruchtig, klares Pfefferl, optimiert hervorragend.





Pistazien-Kräuter-Pesto

- 40 g Kräuter (Petersilie, Estragon, Thai-Basilikum, Dille)
- 20 g Pistazien (geschält)
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 100 ml Olivenöl

1. Kräuter samt Stiele, Pistazien, Parmesan und Olivenöl pürieren.
2. Anstelle von Pistazien können auch Pignoli, Mandeln oder Walnüsse verwendet werden.

Kräuter-Eiswürfel

Im Frühling blühen und sprießen Kräuter in Hülle und Fülle. Oft weiß man schon gar nicht mehr, wohin damit. Hier eignet sich das Tiefkühlen in kleinen Portionen besonders gut. So hat man auch über den Winter eine Vielfalt an Kräutern zur Verfügung.

1. Sie können einzelne Kräuter oder Kombinationen (z.B. Rosmarin & Thymian) grob zerzupfen oder hacken, in Eiswürfelbehälter geben, mit Olivenöl auffüllen und tiefkühlen. So haben Sie stets mit Aroma vollgepackte Würfel zum Anbraten von Fleisch, Fisch und Gemüse zur Hand.
2. Butter zerlassen, mit Kräutern pürieren und in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Sie eignen sich zum Anbraten und auch zum Binden von Suppen und Saucen.
3. Ganze Kräuterblätter oder essbare Blüten in Eiswürfelbehälter füllen, mit Wasser auffüllen und tiefkühlen. Dekorativ und perfekt für Cocktails und kalte Getränke.
4. Sie können Kräuter auch klein hacken, in die Behälter füllen, mit Wasser aufgießen und einfrieren. So eignen sie sich zum Verfeinern von Suppen.

Kräuterlexikon

Rosmarin

Der aromatische Rosmarin ist ein wahres Heilkraut. Er wirkt antibakteriell, entspannend, entzündungshemmend und krampflösend. Das winterfeste Gewächs verleiht jedem Gericht einen duftigen Geschmack. Rosmarin eignet sich zum Trocknen und Tiefkühlen.

Schnittlauch

In der französischen Küche gilt Schnittlauch als „fines herb“. Er ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders der Anteil an Vitamin C ist sehr hoch, aber auch der Eisen-, Kalium und Phosphorgehalt machen Schnittlauch zu einem sehr wertvollen Kraut. Durch seinen dezenten Zwiebelgeschmack passt er zu jedem Gericht. Wir verwenden ihn am liebsten in Dips, Saucen und Kräuterbutter.

Thymian

Dieses Kraut ist ein wahrer Allrounder. Durch seinen intensiven Geschmack hebt Thymian jedes Gericht auf ein neues Level. Er ist für Eintöpfe, Wildgerichte, zum Anbraten von Fleisch und Fisch oder für Ofengemüse bestens geeignet. Der robuste Thymian ist winterfest und lässt sich auch hervorragend trocknen. Einfach ein Büschel vom Kraut mit Küchengarn zusammenbinden und aufhängen. So kann er an der Luft trocknen.

Thai-Basilikum

Eine interessante Alternative zum herkömmlichen Basilikum. Er hat einen leichten Anis-Geruch und macht sich in kalten Saucen, Pestos, Salaten oder Currygerichten besonders gut. Achten Sie darauf, Thai-Basilikum immer frisch zu verwenden. Durch Hitzezufuhr verliert er schnell seine grüne Farbe und seinen feinen Geschmack.

Sauerampfer

Dieses Kraut hat von Mai bis August Saison. Wie der Name schon verrät hat es einen angenehm säuerlichen Geschmack und kann in der Küche vielseitig verwendet werden. In Aufstrichen, Kräuterbutter, Salaten oder als Bestandteil in einer Kräutersuppe macht er sich besonders gut. Zum Kochen sollten die jungen Blätter genutzt werden, weil die größeren, älteren Blätter einen sehr herben Geschmack entwickeln.

Minze

Besonders im Sommer gibt Minze Speisen, Getränken, Saucen und Desserts eine angenehm frische Note. Das in der Pfefferminze enthaltene Menthol hat eine kühlende Wirkung auf den Körper. Das Rezept für einen erfrischenden, gesunden Minz-Eistee ist einfach: 1 Handvoll Pfefferminze samt Stängel mit 1 l kochendem Wasser aufgießen, auskühlen lassen und kalt stellen. Schon ist die gesunde Limonade fertig.

Blutampfer

Wie der Name schon verrät, hat Blutampfer eine blutreinigende Wirkung. Zudem hat er einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt. In der Küche wird er häufig als Salatbeigabe verwendet. Die rote Äderung vom grünen Blatt kommt so am besten zur Geltung und wird gerne zum Garnieren von Speisen verwendet.

Kresse

Eine Kombination aus mehreren Sorten (Brunnenkresse, Shiso-Kresse, Rock Chives, Daikonkresse) eignet sich hervorragend für Suppen oder Salate. Kresse ist preiswert, aber auch einfach selbst anzubauen. Samen auf angefeuchtete Watte streuen. Einen Tag später beginnt sie bereits zu sprießen.



Kinder



an den Herd

Wir luden den Wiener Städtischen Kindergarten Welingergasse zum Pizzabacken ein und nutzten die Gelegenheit, mit den zukünftigen Köchen und Köchinnen über ihre Lieblingsspeisen zu plaudern.

Vieleicht haben wir auch den einen oder anderen Tipp für ihre Liebsten, wie Essen Spaß machen kann.

FOTOS Nadine Poncioni





“
Gemüsesuppe mit Karotten, Erdbeeren, Äpfeln und Schokoladenglasur würde mir am besten schmecken!
~~~~~



**Z**ugegeben: Pizza gehört nicht zu den gesündesten Speisen, doch wie so oft liegt der Unterschied im Detail. Denn das Zubereiten einer eigenen Paradeisersauce und das Belegen mit viel Gemüse machen sie schon um einiges gesünder. Wir wollten dem Kindergarten Welingergasse die Möglichkeit geben, selbst Hand anzulegen. Und siehe da, Mais, Paprika und Paradeiser wurden reichlich verwendet und liebevoll auf der Pizza platziert. Ein guter Einstieg, um Gemüseskeptiker ein bisschen mehr an das furchteinflößende Grünzeug heranzuführen :-). Denn wenn es nach unseren Kleinen geht, würde Emilia nur Müsli mit Vanil-

lestreusel, Larissa nur Gugelhupf, Leila nur Gummibärchen, Vinzens Salamibrot, Lea Honigsemeln, Finia Nudeln mit Ketchup, Maxi Melanzanischnitzel (wow!) und Adela Gemüsesuppe mit Karotten, Erdbeeren, Äpfeln und Schokoladenglasur zu sich nehmen. Nach dem Kneten des Teigs, dem Ausrollen, Belegen, Backen und gemeinsamen Essen hatten wir viele Skeptiker zumindest überzeugt, dass Gemüse und Obst nicht beißen und einen Ausschlag verursachen, sondern ganz besonders gut schmecken. An dieser Stelle nochmal ein Riesendank an diese entzückende Vorschulgruppe und die lieben Erzieherinnen Renate und Irene aus dem Kindergarten!

# Pizzateig

4 Portionen, Zubereitung ca. 10 Minuten,  
zum Rasten ca. 1 Stunde

- ◆ 250 g glattes Mehl
- ◆ 250 g griffiges Mehl
- ◆ 1 TL Salz
- ◆ 15 g Germ
- ◆ 300 ml Wasser (lauwarm)
- ◆ 1 TL Kristallzucker
- ◆ 4 EL Olivenöl

Mehle und Salz vermischen. Germ und Zucker in der Hälfte vom Wasser auflösen. Germmischung, übriges Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und gut verkneten. Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen; dazwischen einmal zusammenschlagen.

**Vollkorn-Variante:** Statt glattem Mehl die gleiche Menge Vollkornmehl verwenden. Am besten aus sehr fein und frisch vermahlenem Dinkel. Wer es sehr herhaft mag, ersetzt die gesamte Mehlmenge durch Vollkornmehl; dann die Wassermenge auf 350 ml erhöhen.



# Paradeissauce

ca. 500 ml, Zubereitung ca. 3 Stunden

- ◆ 2 kg vollreife Fleischparadeiser
- ◆ 1 Knoblauchzehe
- ◆ 1 Rosmarinzweig
- ◆ 2 EL Olivenöl
- .....
- ◆ Salz

Rohr auf 160°C vorheizen. Paradeiser klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Paradeiser, Knoblauch, Rosmarin und Öl in einen weiten Topf geben, im Rohr (untere Schiene) ca. 3 Stunden garen. Rosmarin entfernen. Sauce pürieren und mit Salz abschmecken. Sollte sie zu flüssig sein, auf dem Herd weiter einkochen oder in ein Sieb gießen und den Saft abtropfen lassen.

**Vorrat:** Sauce kochend heiß in Gläser füllen, sofort luftdicht verschließen.



“

**Beim Selberkochen ist ein bisschen Spielen mit dem Essen sogar erlaubt. Sonst darf ich das nämlich nicht!**

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇



# Pizza backen

Rohr auf 250°C vorheizen. Teig (S. 51) in 4 Portionen teilen, auf Backpapier dünn rund ausrollen. Teigböden mit Paradeissauce bestreichen. Im Anschluss nach Lust und Laune mit dem liebsten Gemüse (Mais, Paradeiser, Paprika etc.) belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Nacheinander im Rohr (mittlere Schiene) ca. 15 Minuten backen. Vor dem Servieren eventuell mit etwas Olivenöl beträufeln.

**Tipp:** Die ideale Pizza ist knusprig und saftig. Damit sie so gelingt, müssen erstens Boden und Belag dünn sein, zweitens benötigt sie viel Hitze. Schalten Sie den Backofen auf maximale Temperatur, mindestens 250, besser 270 Grad. Damit es am Anfang zu keinem Temperaturverlust kommt, empfiehlt es sich, das Backblech mit aufzuheizen. Die Backzeiten für unsere Rezepte sind für 250°C bemessen, wenn Sie bei höherer Temperatur backen können, tun Sie es ruhig!

“

**Ich hätte nie gedacht, dass Zucchini so gut sind. Wobei sie mir roh besser schmecken als auf der Pizza!**

~~~~~

Um Ihren Kleinen gesunde und ausgewogene Speisen ein bisschen näher zu bringen, benötigt es manchmal nur ein paar Tipps und Tricks.

Das Interesse an der richtigen Ernährung steigt immer mehr. Das Bewusstes Essen hatte noch nie so einen hohen Stellenwert wie aktuell, deshalb sollten wir versuchen, dies auch an unserer Kinder weiterzugeben. Denn „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans niemehr“ könnte auch hier zutreffen. In keiner anderen Lebensphase ist die Nahrung so wichtig wie im Kindesalter. Eine ausgewogene Ernährung sichert das Wachstum, stärkt das Immunsystem, prägt den Geschmackssinn, fördert die Intelligenz, vermeidet Mangelzustände und beugt Krankheiten vor. Ideal wären für ein Kind fünf Mahlzeiten pro Tag. Neben den drei Hauptmahlzeiten wären zwei Zwischenmahlzeiten perfekt. Diese sollten fast ausschließlich aus Obst und Gemüse bestehen. Aber wie Sie an unserer Tortengeschichte ab S. 98 erkennen können, gehören Süßigkeiten, Kindergeburtstage mit viel Süßem und Eis im Sommer zur Kindheit ebenso dazu. Es ist die richtige Gewichtung, auf die man aufpassen muss. Auf S. 56 finden Sie eine gezeichnete Ernährungspyramide. Nehmen Sie sich die Zeit, diese mit Ihrem Kind anzusehen, damit es versteht, wie gesunde Ernährung funktioniert. Ihr kleiner Schatz wird verstehen, was Ihnen wichtig ist. Überlegen Sie sich doch einen gemeinsamen Speiseplan für die nächsten Tage. Viel Freude beim Kochen und Essen mit Ihren Liebsten!



Tipps & Tricks

Mitkochen

Auch wenn es etwas mehr Geduld, Disziplin und Vertrauen in Ihr Kind bedeutet: versuchen Sie Ihren Sprössling so oft wie möglich als kleine Küchenhilfe einzusetzen. Selbstgekochtes weckt in Kindern mehr Neugierde, das Essen auch wirklich zu probieren.

Vorbild sein

Kinder orientieren sich ganz stark an den Gewohnheiten der Eltern, das gilt auch für Essensgewohnheiten. Wenn Ihr Kind Sie ständig Naschen sieht, wird es das auch als "normal" ansehen. Lieber mal einen Apfel zwischendurch klein schneiden und gemeinsam essen.

Knackig

Alles, was im Mund Geräusche macht, ist prinzipiell spannend. Rohe Karotten zum Beispiel knacken ganz besonders schön. Mit einem Frischkäsedip ist das ein super-gesunder Snack und kann neben dem Spielen toll schnabuliert werden.

Märchen

Kinder lieben Geschichten, warum also nicht das Märchen einer Gemüsefamilie erzählen? Mit Ablenkmanöver und neuen Ansätzen zu Gemüse und Co. macht das Verkosten gleich viel mehr Spaß. Schließlich fühlen sich Brokkoli, Mais und Zucchini im Bauch viel wohler, als von dem bösen Mülltonnenmonster gefressen zu werden.

Feinheiten

Kinder sind sehr detailverliebt. Für manche Kids ist es nahezu essentiell, jede Zutat zu trennen und nicht zu vermischen. Geben Sie Ihrem Kind ein Mitspracherecht darüber, wie sie sich das Essen vorstellen. Vielleicht hilft ja auch eine verspielte Anrichtung (ein Gesicht zum Beispiel), den Verzehr von Gesundem zu versüßen.



SUMMER CITY CAMPS

Foto: iStockphoto

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

Ernährungspyramide für Kinder

fg MINISTERIUM
FRAUEN
GESUNDHEIT



ODV
diabetikerseitshilfe - österreichweit
www.diabetes.or.at

Ferien mit Sinn!

Das GUSTO Kochcamp für Kinder und Jugendliche
im Alter von 10-15 Jahren.



GUSTO KOCHCAMP für Kinder!

Ferien mit Sinn!

Das GUSTO Kochcamp für Kinder und
Jugendliche im Alter von 10-15 Jahren.

Betreuter Gratis
Busschuttle von
Wien & Tulln



TERMINE & THEMEN:

- 1. - 5. JULI 2019: KULINARISCHE WELTREISE
- 8. - 13. JULI 2019: QUICK & EASY
- 15. - 19. JULI 2019: QUICK & EASY
- 22. - 26. JULI 2019: KULINARISCHE WELTREISE
- 29. JULI - 2. AUGUST 2019: KULINARISCHE WELTREISE
- 5. - 9. AUGUST 2019: QUICK & EASY

- * Spannende Vormittage - Basics rund ums Kochen, Picknick, Kochduell, Kochquiz u.v.m. ...
- * Ernährungsberaterin Sabine Dobesberger
 - * Abwechslungsreiches Freizeitprogramm
 - * Goodies, Gewinnspiele u.v.m. ...
 - * Tägliche Betreuung von 7:00 - 17:00 Uhr
- * All inclusive Paket (Mittagessen, Getränke & Jause)
- * Großes Abschlussfest

Weitere Informationen: GUSTO.at/Kochcamp

GUSTO.at

Auf zum



Picknick

Sobald es draußen wieder schön und warm ist, verbringen wir gerne freie Zeit in der Natur. Wenn dann der Hunger kommt, sorgt ein fein gefüllter Picknickkorb für leuchtende Augen und satte Bäuche. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie auf den nächsten Seiten. Von Tascherln über Salat bis zu Erdbeerkuchen haben wir picknicktaugliche Köstlichkeiten für Sie vorbereitet. Auf eine schöne Zeit!

FOTOS Dieter Brasch

REZEPTE Sabine Hohnjec, Susanne Jelinek, Wolfgang Schlüter





Brokkoli-Karfiolsalat

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 500 g Brokkoli
- ◆ 500 g Karfiol
- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 1 Granatapfel
- ◆ 2 Pkg. Gartenkresse
- ◆ 40 ml Himbeeressig
- ◆ 40 ml Orangensaft
- ◆ 80 ml Walnussöl
- ◆ 100 g geröstete Mandeln (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Von Brokkoli und Karfiol die Strünke entfernen. Gemüse in Röschen teilen und getrennt in Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Granatapfel halbieren, auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Kresseblättchen von den Stielen abschneiden und hacken.
3. Für die Marinade Essig, Orangensaft, Kresse, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unter Rühren zugießen.
4. Gemüse mit Marinade, Zwiebeln, Mandeln und Granatapfelkernen vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Salat zum Transportieren in eine Glasflasche füllen.



Schinken-Käse-Muffins

12 Stück, Zubereitung ca. 45 Minuten

- ◆ 150 g gekochter Schinken
- ◆ 2 Jungzwiebeln
- ◆ 2 EL Öl
- ◆ 50 g Schnittlauch
- ◆ 300 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 150 g Bergkäse (fein gerieben)
- ◆ 40 g Butter (zerlassen)
- ◆ 280 ml Milch
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ 2 mittlere Eier

Pikante Sauce:

- ◆ 200 g Essiggurkerl (abgetropft)
- ◆ 200 g Perlzwiebeln (abgetropft)
- ◆ 250 g Sauerrahm
- ◆ 80 g Mayonnaise
- ◆ 2 TL Senf
- ◆ 2 EL Petersilie (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Majoran, Butter

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Muffinblech (beschichtet, mit 12 Vertiefungen je 100 ml) mit Butter ausstreichen.
2. Schinken in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Schinken im Öl anschwitzen und vom Herd nehmen. Schnittlauch fein schneiden.
3. Mehl mit Backpulver versieben. Salz, Bergkäse und Schnittlauch untermischen. Butter, Milch, Crème fraîche und Eier verrühren und über die Masse gießen. Mit einem Kochlöffel verrühren, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
4. Teig gleichmäßig in den Förmchen verteilen. Muffins im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen.
5. Für die Sauce Gurkerl und Zwiebeln klein würfeln. Rahm mit Mayonnaise, Senf, wenig Salz und Pfeffer glatt rühren. Gurkerl, Zwiebeln und Petersilie untermischen. Muffins aus den Förmchen lösen und mit der Sauce anrichten.

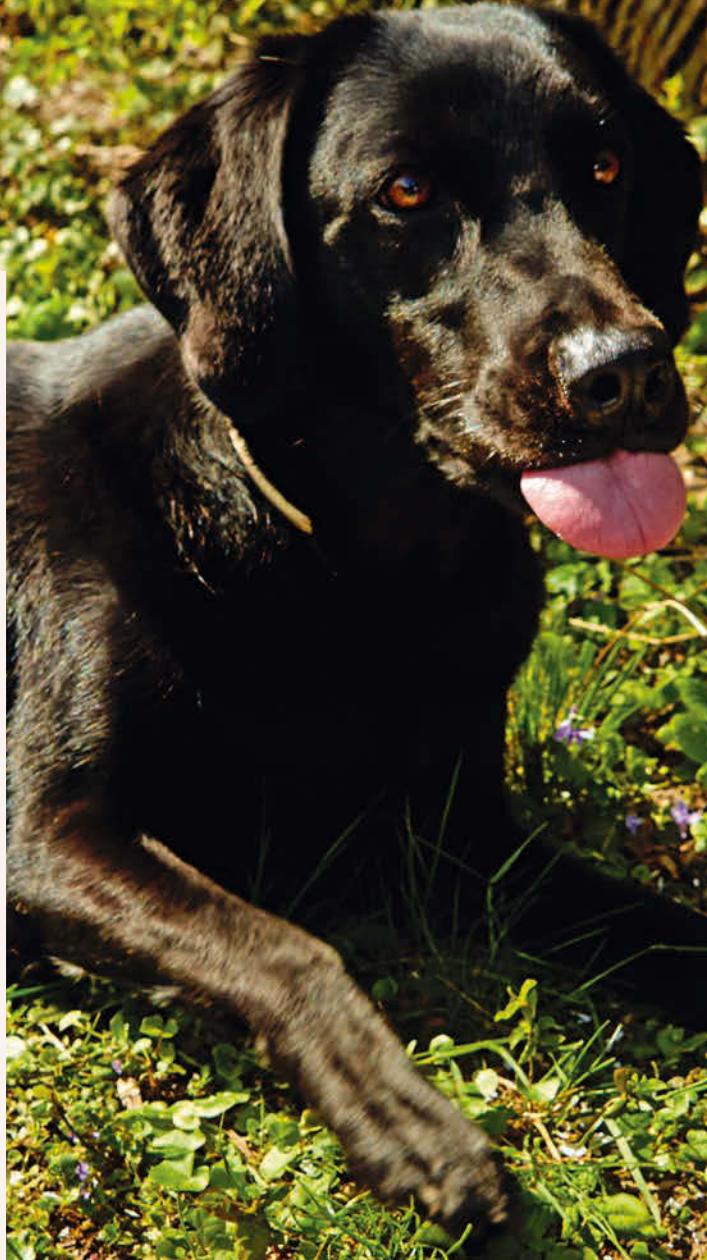


Vanillepudding

6 Portionen, Zubereitung ca. 15 Minuten, zum Kühlen ca. 2 Stunden

- 1 Vanilleschote
- 840 ml Milch
- 110 g Kristallzucker
- 30 g Speisestärke
- 3 Dotter
- 4 EL bunte Zuckerstreusel

1. Sechs gut verschließbare Gläser (Inhalt ca. 150 ml) vorbereiten. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Ca. 750 ml von der Milch mit Vanillemark verrühren, Schote zugeben und die Mischung aufkochen.
2. Übrige Milch, Zucker, Stärke und Dotter verrühren. Schote entfernen, die Dottermischung in die heiße Milch rühren und bei schwacher Hitze weiterköcheln, bis sie cremige Konsistenz hat. Dabei öfters umrühren.
3. Pudding in Gläser füllen und zugedeckt zum Festwerden für ca. 2 Stunden kühlen. Puddings mit Streusel bestreuen und für den Transport verschließen.



Riesig im Geschmack.





Teigtascherl mit Champignonfülle

24 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

- ◆ 2 Pkg. Mürbteig (je 300 g)
- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 2 EL weißer Sesam

Fülle:

- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 1 Knoblauchzehne
- ◆ 100 g Kohl

- ◆ 100 g Champignons (gewürfelt)
- ◆ 1 TL Butter
- ◆ 150 ml Schlagobers
- ◆ 1 EL Petersilie (gehackt)
- ◆ 40 g Bergkäse (gerieben)
- ◆ 2 gestr. EL rosa Pfefferbeeren
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Fülle Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Kohl in 1 cm breite Streifen, dann klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons in Butter anschwitzen, Kohl zugeben und mitrösten. Obers zugießen und dick einkochen. Kohl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie, Käse und grob zerdrückte Pfefferbeeren einrühren, Masse auskühlen lassen.

2. Teige aufrollen, das Papier abziehen. Teige eventuell ausrollen (ca. 39 x 26 cm). Mit einem gezackten Ausstecher 24 Scheiben (ca. Ø 8 cm) ausschneiden.

3. Die Hälfte der Fülle mit einem kleinen Löffel in kleinen Häufchen auf die Teigscheiben setzen und die Ränder dünn mit Ei bestreichen. Teigscheiben über die Mitte zusammenklappen und an den Ränder gut zusammen rücken. Diesen Vorgang mit übrigem Teig und restlicher Fülle wiederholen.

4. Rohr auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teigstücke mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und auf das Backblech geben. Tascherl im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.



Gurken-Paprika-Kaltschale

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 2 grüne Paprika
 - 2 Salatgurken
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Pkg. Gartenkresse
 - 30 g Petersilie
 - 3 EL Olivenöl
-
- Salz, Pfeffer

1. Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Paprika und Gurken klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kresseblättchen abschneiden. Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. Paprika, Gurke, Knoblauch, Kresse, Petersilie und Olivenöl vermischen und mit dem Stabmixer 1 bis 2 Minuten pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaltschale in eine gut verschließbare Flasche füllen und kühl stellen.

Taboulé: Kräuter-Bulgursalat

6 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- 120 g Bulgur
 - 500 ml Wasser
 - 2 Paprika (rot und gelb)
 - 1 Salatgurke
 - 4 Paradeiser
 - 20 g Petersilie
- 20 g Minze
 - 1 Jungzwiebel
 - Saft einer Zitrone
 - 6 EL Olivenöl
-
- Salz, Pfeffer

1. Bulgur in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Wasser in einem Topf aufkochen. Bulgur und eine Prise Salz zugeben. Abdecken, Temperatur reduzieren und mit niedriger Hitze etwa 7 Minuten köcheln lassen.
3. Paprika, Gurke und Paradeiser entkernen. Fein würfeln. Petersilie und Minze fein hacken. Jungzwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Zitronensaft mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zusammen mit Kräutern und Bulgur in eine Schüssel geben und Dressing untermischen.







Gebrätene Hühnerhaxen

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde,
zum Marinieren ca. 8 Stunden

- ◆ 16 Hühner-Unterkeulen (Drumsticks)

Marinade:

- ◆ 6 kleine Knoblauchzehen
- ◆ 100 ml Olivenöl
- ◆ 1 TL Chiliflocken (oder Cayennepfeffer)
- ◆ 1 EL Grillgewürz
- ◆ 1 EL Paprikapulver
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Öl mit Knoblauch, Chili, Grillgewürz und Paprikapulver verrühren.
2. Keulen rundum in kurzen Abständen einschneiden, salzen und pfeffern. In die Marinade einlegen und ca. 8 Stunden zugedeckt marinieren lassen.
3. Rohr auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Hühnerkeulen aus der Marinade heben und aufs Blech legen. Mit etwas Marinade bestreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 50 Minuten braten. Dabei öfters wenden.



Erdäpfelpuffer mit Töpfendip

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 1 kg speckige Erdäpfel
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 3 EL glattes Mehl
- ◆ 6 EL Öl

Topfen-Kräuterdip:

- ◆ 1 grüner Paprika
- ◆ 1 roter Paprika
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 250 g Topfen (20%)
- ◆ 125 g Sauerrahm
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Für den Dip Paprika halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Topfen mit Rahm vermischen, Paprika und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Puffer Erdäpfel schälen und grob raspeln. Raspel in ein Küchentuch einschlagen und gut ausdrücken. Eier und Mehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL vom Öl erhitzen, Teile der Erdäpfelmasse in kleinen Häufchen hineinsetzen, ein wenig flach drücken und beidseitig knusprig braten. Puffer herausnehmen und beiseite stellen.
4. Aus der übrigen Masse in zwei weiteren Arbeitsgängen restliche Puffer braten. Puffer und Dip getrennt in gut verschließbare Gefäße füllen.

Erdbeer-Schokoladekuchen

1 Kuchen (20 Stücke), Zubereitung ca. 90 Minuten, zum Kühlen ca. 1 Stunde

- ◆ 540 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 375 g weiche Butter
- ◆ 300 g Staubzucker
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker
- ◆ Schale von 2 Bio-Zitronen (abgerieben)
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 6 mittlere Eier (verquirlt)
- ◆ 375 ml Joghurt

Belag:

- ◆ 300 g weiße Kuvertüre
- ◆ 1,2 kg Erdbeeren
- ◆ 100 ml Orangenlikör
- ◆ 150 g Marillenmarmelade

1. Rohr auf 170°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Für den Teig Mehl mit Backpulver versieben. Butter, Staubzucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz schaumig rühren (ca. 10 Minuten). Eier nach und nach einrühren. Mehlmasse unterheben.
2. Masse auf dem Blech verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 30 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Für den Belag Kuvertüre grob hacken und über Dampf lippenwarm schmelzen.
4. Erdbeeren putzen und in dünne Scheiben schneiden (nicht ganz durchschneiden, damit die Beeren in einem Stück bleiben).
5. Kuchen mit Likör beträufeln und nacheinander mit Marmelade und Kuvertüre bestreichen. Erdbeeren ein wenig flachdrücken und eng anliegend in die Kuvertüre setzen. Kuchen ca. 1 Stunde kühl stellen.







Pizza-Wurstschnecken

12 Stück, Zubereitung ca. 40 Minuten, zum Rasten ca. 1 Stunde

Pizzareig:

- ◆ 125 g glattes Mehl
- ◆ 125 g griffiges Mehl
- ◆ ½ TL Salz
- ◆ 10 g Germ
- ◆ ½ TL Kristallzucker
- ◆ 150 ml Wasser (lauwarm)
- ◆ 2 EL Olivenöl

Fülle:

- ◆ 1 roter Paprika
- ◆ 150 g Frankfurter Würstel
- ◆ 125 g Mozzarella
- ◆ 100 ml Passata
- ◆ 50 g gekochte Maiskörner
-
- ◆ Mehl

1. Für den Teig Mehle und Salz vermischen. Germ und Zucker in der Hälfte vom Wasser auflösen. Germmischung, übriges Wasser und Olivenöl zum Mehl geben und gut verkneten. Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen; dazwischen einmal zusammenschlagen.
2. Für die Fülle Paprika längs halbieren und die Kerne entfernen. Würstel quer in 0,5 cm dicke Scheiben, Paprika in kleine Würfel schneiden. Mozzarella gut trockentupfen und grob raspeln.
3. Rohr auf 250°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (ca. 40 x 30 cm) ausrollen.
4. Teig mit Passata bestreichen und mit Würstel, Paprika und Mais belegen. Mit Mozzarella bestreuen. Teige der Länge nach einrollen und quer in 12 ca. 4 cm breite Scheiben schneiden.
5. Scheiben auf das Backblech legen, ein wenig flachdrücken und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.



Karotten-Käseaufstrich

6 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 300 g Karotten
- ◆ 300 g Feta
- ◆ 350 g Frischkäse
- ◆ 20 g Schnittlauch
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Karotten schälen und klein schneiden. Feta zerbröseln. Beides mit dem Frischkäse mischen und pürieren.
2. Schnittlauch fein schneiden und in den Aufstrich rühren. Aufstrich salzen, pfeffern, in Schraubgläser füllen und kühl stellen.

Erdäpfel-Aufstrich

6 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 750 g mehlige Erdäpfel
- ◆ 200 g rote Zwiebeln
- ◆ 20 g Schnittlauch
- ◆ 80 g weiche Butter
- ◆ 150 ml Crème fraîche
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Erdäpfel in Salzwasser weich kochen. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Schnittlauch fein schneiden.
2. Erdäpfel schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Masse mit Butter, Crème fraîche, Zwiebeln und Schnittlauch gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Teigecken mit Selchfleischfülle

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

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

Fülle:

- ◆ 1 kleine Zwiebeln
 - ◆ 6 Knoblauchzehen
 - ◆ 2 EL Öl
 - ◆ 800 g Selchfleisch (gekocht)
 - ◆ 3 EL Petersilie (gehackt)
-
- ◆ Salz, Pfeffer, Majoran

1. Für die Fülle Zwiebeln und Knoblauch schälen. Beides klein schneiden, im Öl anschwitzen, umfüllen und auskühlen lassen. Fleisch faschieren oder im Kutter grob pürieren. Fleisch mit Zwiebelmischung und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
2. Rohr auf 200°C vorheizen. Teig aufrollen, Papier abziehen. Teig eventuell ausrollen (ca. 42 x 25 cm). Aus den Teigen je 8 Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Übrige Teigabschnitte in kleine Rechtecke schneiden.
3. Fülle in Häufchen auf die Teigquadrate setzen und die Ränder dünn mit Ei bestreichen. Über die Mitte diagonal zusammenklappen und an den Rändern zusammendrücken. Teigecken mit Ei bestreichen, mit kleinen Rechtecken belegen und mit Ei bestreichen.
4. Rohr auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Teigecken mit Kümmel bestreuen, auf das Backblech geben und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.



A scenic landscape featuring a lake in the foreground with a wooden dock extending into it. The lake is surrounded by dense green forests and towering mountains. The sky is bright with scattered clouds. In the lower-left foreground, two bicycles are parked on a grassy bank. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Urlaub am Wasser



ACHENSEE.

Am größten See Tirols
kann man die Natur noch
so richtig genießen.

DEUTSCHLAND

Kufstein

Wörgl

Kitzbühel

Raus in die Natur und Sonne tanken!
In Österreich gibt es etwa 25.000 Seen.
Viele davon sind kristallklar und haben
Trinkwasserqualität, andere verlocken
mit angenehmen Wassertemperaturen.
Also, warum in die Ferne schweifen?

Plantschen, schwimmen, surfen, segeln, rudern, paddeln, tauchen oder einfach nur am Ufer relaxen – Urlaub am Wasser macht Spaß und ist zugleich sehr erholsam. Außerdem tut sich rund um die österreichischen Seen eine traumhafte Landschaft auf, wo es eine Menge zu entdecken gibt und Sportbegeisterte und Wanderlustige voll auf ihre Rechnung kommen. Nirgendwo kann man besser eine Auszeit vom stressigen Alltag nehmen und die Seele baumeln lassen als in der Natur. Egal, ob man einen Tagesausflug, Wochenendtrip oder einen längeren Urlaub plant – in Österreich gibt es für jede Gelegenheit und jeden Geschmack die passende Destination.

Foto: Achensee Tourismus



WANDERN

Wer hier Urlaub macht, sollte die Wanderschuhe einpacken. Rofan- und Karwendelgebirge bieten 500 Kilometer markierte und gepflegte Wanderwege. Da ist für jeden Anspruch die passende Tour dabei – von einfachen Wegen, etwa in die Karwendeltäler von Pertisau, über gemütliche Familientouren bis hin zu herausfordernden Routen inklusive Gipfelsieg. Ein sehr schöner Waldwanderweg führt zum beeindruckenden Dalfazer Wasserfall (Bild oben). Von dort genießt man zudem einen fulminanten Blick auf den Achensee. Ein unvergessliches Erlebnis ist eine Expedition mit den Rangern des Naturparks Karwendel, bei der man die Steinadler beobachten kann. Im Laufe der Gehzeit von 4,5 Stunden erfährt man einiges über die Lebensweise dieser faszinierenden Tiere. Termine: 7. u. 18. Juni, 12. u. 23. Juli und 6. August. Treffpunkt: 8.30 Uhr beim Parkplatz der Karwendeltäler in Pertisau.

Hall in Tirol

NETTE STRÄNDE.

An vielen Stellen ist das Wasser seicht. Hier kann man wunderbar spielen und platschen.



Achensee

Wörgl

Der Achensee ist der größte, aber nicht der wärmste See Tirols. Er wird von den Bächen gespeist, die aus dem Rofan und Karwendel fließen, ist glasklar und hat Trinkwasserqualität. Aber selbst im Hochsommer ist der See sehr erfrischend, kaum wärmer als 20 Grad. Das Ufer ist fast unverbaut, somit findet man rund um den See schöne Badeplätze. In Achenkirch, am nördlichen Punkt, gibt's eine idyllische Lagune mit einem abgegrenzten Bereich zum Baden mit Kindern, einen Spielplatz und einen Steg in den See hinein. Das Freibad in Pertisau bietet eine 5.000 Quadratmeter große Liegewiese, mittendrinne das Schwimmbecken samt Springturm. Das neue Highlight ist das Atoll Achensee. Es verspricht Erlebnis und Erholung pur, und das nicht nur im Sommer. Ein Infinity-Pool auf dem Dach, ein Penthouse-SPA, ein Lakeside-GYM mit Bergblick und ein Tummelplatz für Boulder-Enthusiasten - hier kann man schwimmen, saunieren, genießen und relaxen auf 50.000 Quadratmetern.

Tipp: Erlebniscard

Von Mai bis Oktober kann man die Region wunderbar mit der Achensee Erlebniscard (Erwachsene € 74,-; Kinder € 37,-) erkunden. Sie inkludiert die Fahrt mit der Rofanseilbahn, der Karwendel-Bergbahn, den drei Dampfern der Achenseeschifffahrt, den Nostalgie-trip mit der Dampf-Zahnradbahn, den Eintritt in die Museen der Umgebung, in die Swarovski Kristallwelten in Wattens u.v.m.

Kitzbühel

Im Sommer kann man mit der historischen dampf betriebenen Zahnradbahn von Jenbach hinauf zum Achensee fahren.



Neusiedler See

Er punktet mit Superlativen: So ist er das größte Gewässer Österreichs, seine Wasserfläche beträgt durchschnittlich 285 km², etwa 65 km² davon liegen in Ungarn. Er ist einer der wenigen Steppenseen Europas und fast vollständig von einem Schilfgürtel umgeben, der Lebensraum für eine einzigartige Tierwelt ist. Die Region und der gleichnamige Nationalpark zählen zum Welterbe. Das mediterrane Klima, 300 Sonnentage pro Jahr und das warme Wasser machen den See zum Eldorado für Sonnenanbeter, Badenixen und Sportler. Kleine Wasserratten und Sandburgenbauer lieben das warme, seichte Wasser und den feinen Sand am Ufer. Egal ob Illmitz, Podersdorf, Weiden am See, Neusiedl oder Mörbisch – überall gibt es kinderfreundliche Strandbäder mit allerlei Attraktionen.

Tipp: Wein und Genuss

Das besondere Mikroklima mit den vielen Sonnentagen und die sandigen Böden bilden auch die perfekten Bedingungen für den Weinbau. Wer in die Gegend kommt, sollte unbedingt einen Heurigenbesuch und eine Weinverkostung einplanen. Zudem gibt es eine Reihe Veranstaltungen rund um den Wein, an vielen Terminen öffnen die Winzer ihre Kellertüren, bieten auch regionale Schmankerl an und geben Einblick in ihre Arbeit im Weingarten und im Keller.

Wien

Mödling

Baden

BOOTS-TOUR.
Ob mit dem Kanu, dem
Tret- oder Ruderboot – auf
dem See findet man immer
ein lauschiges Plätzchen.



300 Sonnentage im Jahr und das milde pannonische Klima machen den Neusiedler See zur Ganzjahresdestination.

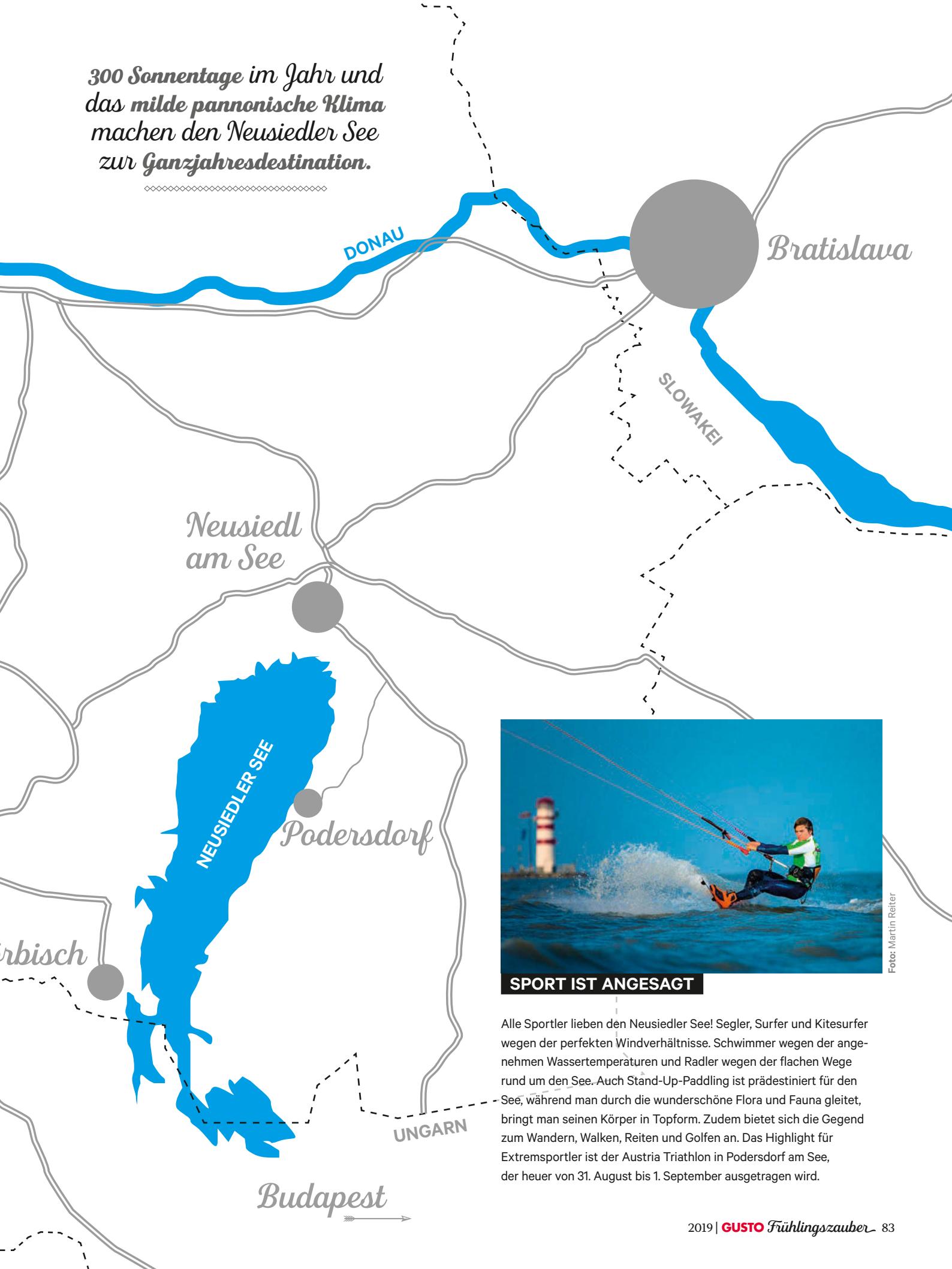
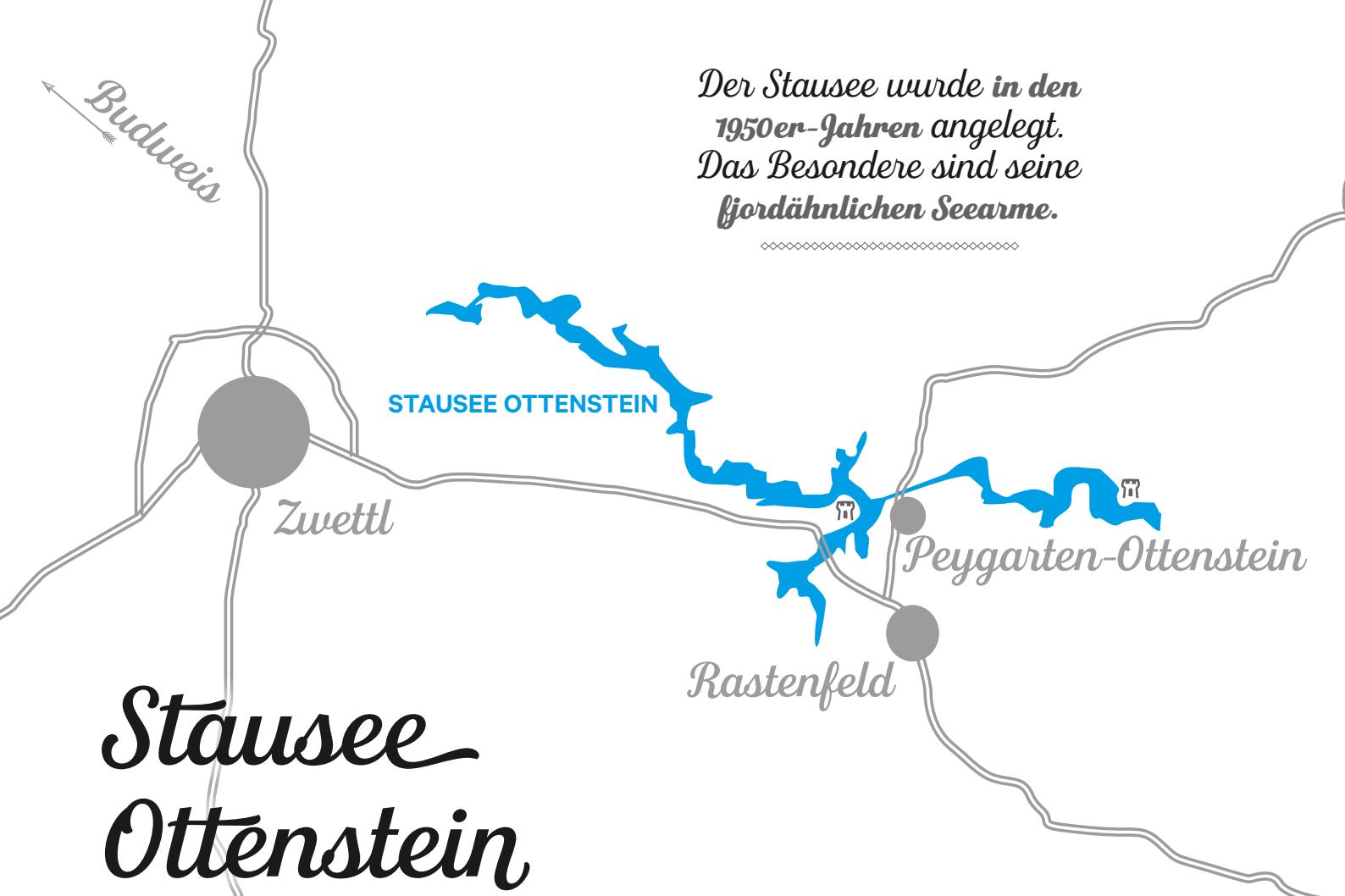


Foto: Martin Reiter

SPORT IST ANGESAGT

Alle Sportler lieben den Neusiedler See! Segler, Surfer und Kitesurfer wegen der perfekten Windverhältnisse. Schwimmer wegen der angenehmen Wassertemperaturen und Radler wegen der flachen Wege rund um den See. Auch Stand-Up-Paddling ist prädestiniert für den See, während man durch die wunderschöne Flora und Fauna gleitet, bringt man seinen Körper in Topform. Zudem bietet sich die Gegend zum Wandern, Walken, Reiten und Golfen an. Das Highlight für Extrem sportler ist der Austria Triathlon in Podersdorf am See, der heuer von 31. August bis 1. September ausgetragen wird.



Der Stausee wurde in den 1950er-Jahren angelegt. Das Besondere sind seine fjordähnlichen Seearme.

Stausee Ottenstein

Das niederösterreichische Waldviertel ist als Bade-destination noch eher ein Geheimtipp. Doch wer die Idylle einmal liebgewonnen hat, kommt immer wieder. Der Ottensteiner ist der obere, größte und mit 14 Kilometern längste der drei Kampstauseen. Seine landschaftliche Schönheit ist einzigartig – bewaldete Ufer, fjordähnliche verzweigte Seearme, versteckte kleinen Sandbuchten und schroffe Granitfelsen. Hier kann man sehr beschaulich abseits vom Remmidemmi die Natur genießen, denn es gibt's keine Bettenburgen, keine riesigen Ausflugsrestaurants und keine Bars mit dröhnender Musik. Am besten lässt sich der See mit dem Boot erkunden, man findet überall Gelegenheiten ins Wasser zu springen oder anzulegen, um es sich in der absoluten Abgeschiedenheit am fast unverbauten und teilweise nicht zugänglichen Ufer bequem zu machen.

Tipp: Lichtenfels

Wer direkt am See wohnen möchte, sollte sich auf der kleinen Halbinsel am Campingplatz Lichtenfels (www.campinglichtenfels.at) niederlassen, wo es auch zwei Ferienwohnungen und einen Wohnwagen zu mieten gibt. Der Platz ist urig, hat alles was man als Camper braucht, einzig auf Stromanschluss wurde der Natur zuliebe verzichtet. Am hinteren Ende des Campingplatzes findet man die wildromantische Burgruine Lichtenfels.



Fotos: Waldviertel Tourismus, ishootpeople.at (2)



NATURSCHUTZGEBIET

Im Waldviertel herrschen idyllische Zustände. Entlang des Stausees kann man wunderbar die Natur beobachten, an einem lauschigen Plätzchen ein Picknick machen und in einer der vielen kleinen Buchten einen Sprung ins kühle Nass wagen. Hier gibt's keinen Straßenlärm und kein Motorengeräusch, Motorboote sind nicht erlaubt, man kann rudern, paddeln oder ein Elektroboot mieten.



UNBERÜHRTE NATUR.
Hier findet man noch
das eine oder andere Bade-
plätzchen, das man ganz
für sich alleine hat.



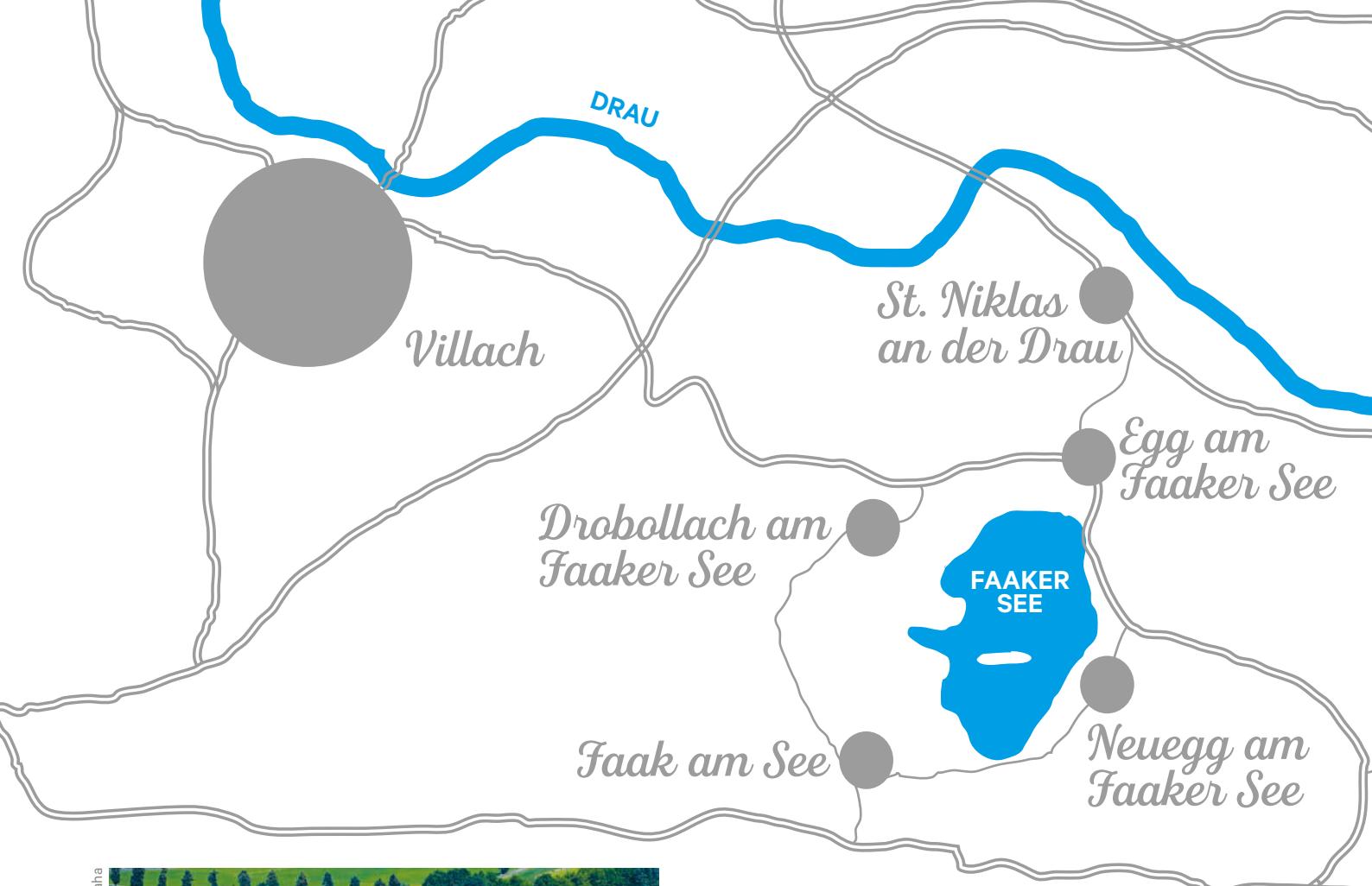


Foto: Petr Blaha



HIDEAWAY

Dem Alltag entfliehen, entschleunigen, relaxen und genießen – der Karnerhof ist das Hideaway am Faaker See. Das Hotel liegt auf einer Anhöhe über dem hauseigenen Uferpark. Von dort hat man einen phänomenalen Blick über den See und auf die grandiose Bergwelt. Das Wellnessangebot ist vom Feinsten, die Suiten und Zimmer sind lichtdurchflutet, großzügig konzipiert und geschmackvoll designed. Ein Must ist ein Abendessen im 2-Hauben-Restaurant Götzlstube.

Genießerhotel Karnerhof, 9580 Egg am Faaker See,
Karnerhofweg 10, www.karnerhof.com

*Die Kurzvariante des
Alpe-Adria-Trails führt über
130 Kilometer durch
Kärnten, Slowenien und
Friaul-Julisch Venetien.*



Foto: VI-FA-OS Tourismus

Udine



SCHÖNE AUSSICHTEN.

Vom Karnerhof genießt man einen herrlichen Blick über den See.

Faaker See

Bilderbuchlandschaft: kristallklares, türkisblaues Wasser, schaukelnde Boote, im Hintergrund die Karawanken und der mit seinen 2.145 Metern alles überragende Mittagskogel. Der Faaker See liegt einfach traumhaft, ist der fünftgrößte See Kärntens und einer der wärmsten des Landes. In der näheren Umgebung gibt es viel zu entdecken, das Sport und Freizeitangebot ist enorm, auch Kulturinteressierte kommen auf ihre Rechnung und der eine oder andere Abstecher nach Italien oder Slowenien bietet sich an. Die Bootsvermieter haben alles im Repertoire: Elektro-, Ruder-, Segel- und Tretboote, Kajaks und Kanus. Und wer nicht selbst steuern möchte, nimmt ein Seetaxi. Ein tolles Ausflugsziel ist die Burgruine Finkenstein. Sie thront oberhalb des Sees, von dort hat man einen

grandiosen Ausblick. Außerdem finden im Sommer in der imposanten Arena Konzerte statt. Perfekt für Kinder ist der „Hits 4 Kids Erlebnisspielplatz“ in Faak am See mit Clownrutsche, Ballpool, Trampolin, Bootsfahren, Piratenschiff, Kiddierides, Feuerwehrwasserspritze, Computerspiele, Motorräder, Rapunzelburg, ferngesteuerte Boote, Klettergarten, Kanufahren, Haifischhupfburg, Schießstand, Musik, Tanz ... (www.camping-arneitz.at)

Tipp: Das Highlight für Biker aus nah und fern ist das Harley-Treffen am Faaker See, welches heuer von 3. bis 7. September stattfindet.



Stubenbergsee

Das oststeirische Hügelland ist in jeder Hinsicht eine faszinierende Region. Die Landschaft ist geprägt von langgezogenen Hügelzügen, die Riedel genannt werden, Kürbisfeldern, Weingärten, Obst-, vor allem Apfelplantagen. Mittendrin liegt der künstlich angelegte Stubenbergsee. Er ist etwa 40 Hektar groß, gilt als der wärmste See Österreichs und ist von 15 Hektar Grünfläche und Liegewiesen umgeben. Hier kann man wunderbar dem Alltag entfliehen. Die Region setzt auf Familienfreundlichkeit, die Attraktion für Kinder ist die 60 Meter lange Wasserrutsche, es gibt Spielplätze, Beach-Volleyball-Felder und sogar eine Half-Pipe. Perfekt zum Laufen, Spazieren oder Inlineskaten ist der etwa drei Kilometer lange Rundweg um den See. Nach einem anstrengenden Badetag kann man abends auf der Promenade flanieren und bei einem Drink den Sonnenuntergang genießen.

Tipp: Ballonfahrt

Stubenberg am See ist die ideale Gegend zum Ballonfahren – die Gegend ist äußerst reizvoll, das Wetter sehr stabil. Kein Wunder, dass hier und im nahen Schielleiten bereits zwei Europa- und zwei Weltmeisterschaften im Heißluftballonfahren stattgefunden haben. Die schönste Zeit für eine Fahrt ist der frühe Morgen. Für Langschläfer gibt es Abendfahrten, die etwa zwei Stunden vor Sonnenuntergang starten. Beim Apfelwirt in Stubenberg kann man nicht nur wohnen, er bietet auch Ballonfahrten an (www.apfelwirt.at).



Fotos: Steiermark Tourismus / ikarus.cc (2)



ROMANTIK AM WASSER.
Bei einem Sundowner an der
Alten Donau kommt Ur-
laubsstimmung auf.



Fotos: Arbeitsgemeinschaft „Die Schöne Alte Donau“ (2)

Purkersdorf

*„I steh' aufs Gänsehäufel,
auf Italien pfeif' i ...“*

Rainhard Fendrich
„Strada del Sole“.

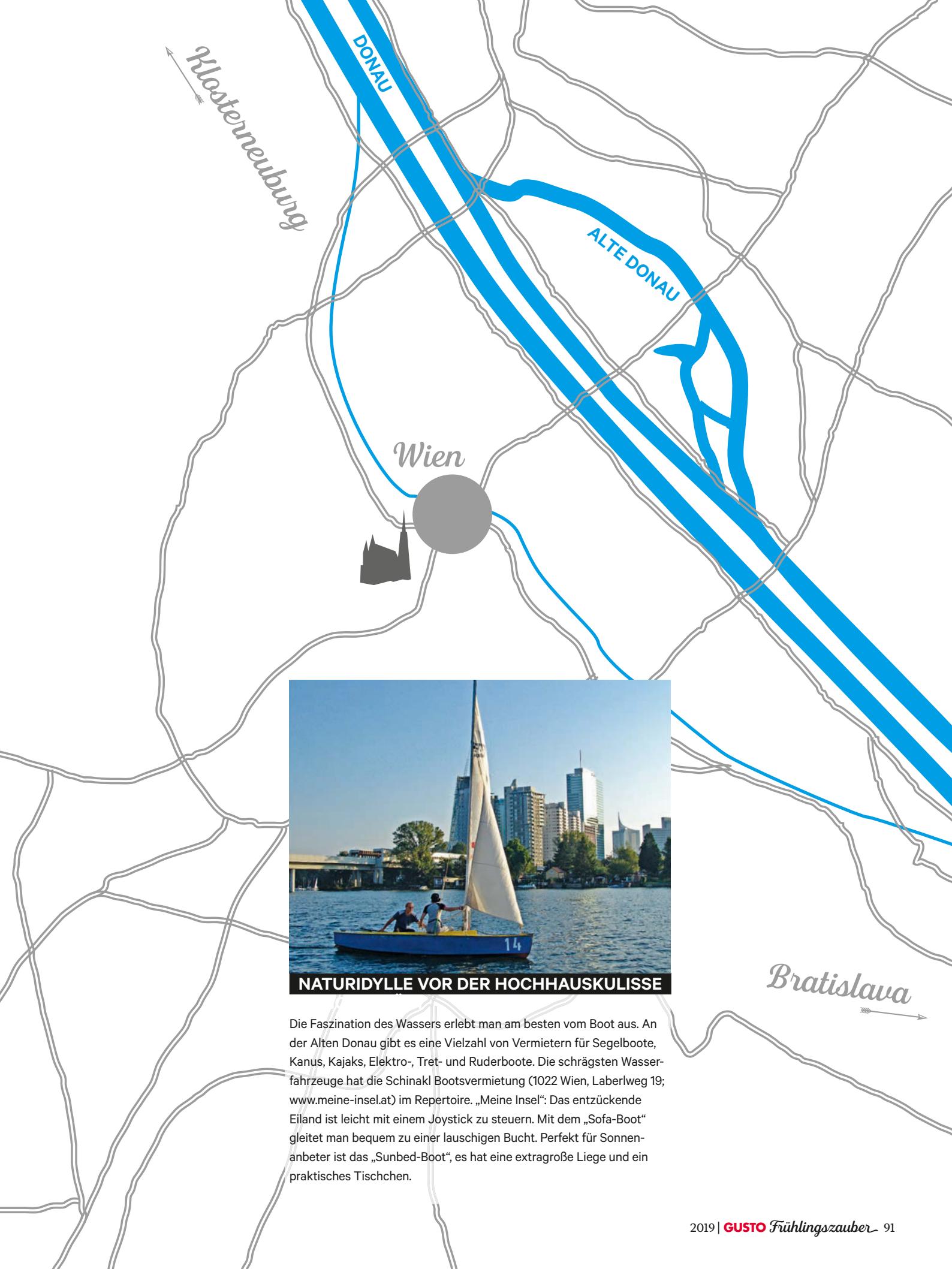
~~~~~

## Alte Donau

In Wien gibt es zwar keine großen Seen, doch die Alte Donau ist das Naherholungsgebiet der Städter schlechthin und ein Must-see für Touristen. Mit der Donauregulierung 1870 bis 1875 wurde der Donau ein völlig neues Flussbett gegraben und aus dem stillgelegten Arm entstand die heutige Alte Donau. Nur sieben U-Bahnstationen von der City entfernt, findet man hier eine traumhafte Freizeitoase – fast acht Kilometer lang und bis zu 500 Meter breit. Seitenarme, Buchten, Halbinseln, Stege, Strandbäder, Bootsvermietungen, Beach Clubs, Cafés und Restaurants – auf der Alten Donau gibt's alles, was man für Urlaubsfeeling und einen entspannten Tag am Wasser braucht.

### Tipp: Gänsehäufel

Das Strandbad genießt Kultstatus. Um 1900 pachtete Florian Berndl den damaligen Alberhaufen, das heutige Gänsehäufel. Freiheit für Körper und Geist war seine Devise. Er bot Sandbäder, Schlammpackungen, Kräuterheilbäder, Massagen und Waschungen an. Die Wiener waren über das freizügige, für sie skandalöse Treiben empört, sein Vertrag wurde nicht verlängert. 1907 entstand dann die erste öffentliche Badeanstalt „Gänsehäufel“. Heute punktet es mit Sport-, Familien- und Babybecken, einem Wasserspielgarten, einem Strand mit FKK-Bereich, einem Wellenbad, einer Wasserrutsche, Tennisplätzen, einem Fußballplatz, einer Bocciafahrt und einem Hochseilklettergarten.



### NATURIDYLLE VOR DER HOCHHAUSKULISSE

Die Faszination des Wassers erlebt man am besten vom Boot aus. An der Alten Donau gibt es eine Vielzahl von Vermietern für Segelboote, Kanus, Kajaks, Elektro-, Tret- und Ruderboote. Die schrägesten Wasserfahrzeuge hat die Schinakl Bootsvermietung (1022 Wien, Laberweg 19; [www.meine-insel.at](http://www.meine-insel.at)) im Repertoire. „Meine Insel“: Das entzückende Eiland ist leicht mit einem Joystick zu steuern. Mit dem „Sofa-Boot“ gleitet man bequem zu einer lauschigen Bucht. Perfekt für Sonnenanbeter ist das „Sunbed-Boot“, es hat eine extragroße Liege und ein praktisches Tischchen.

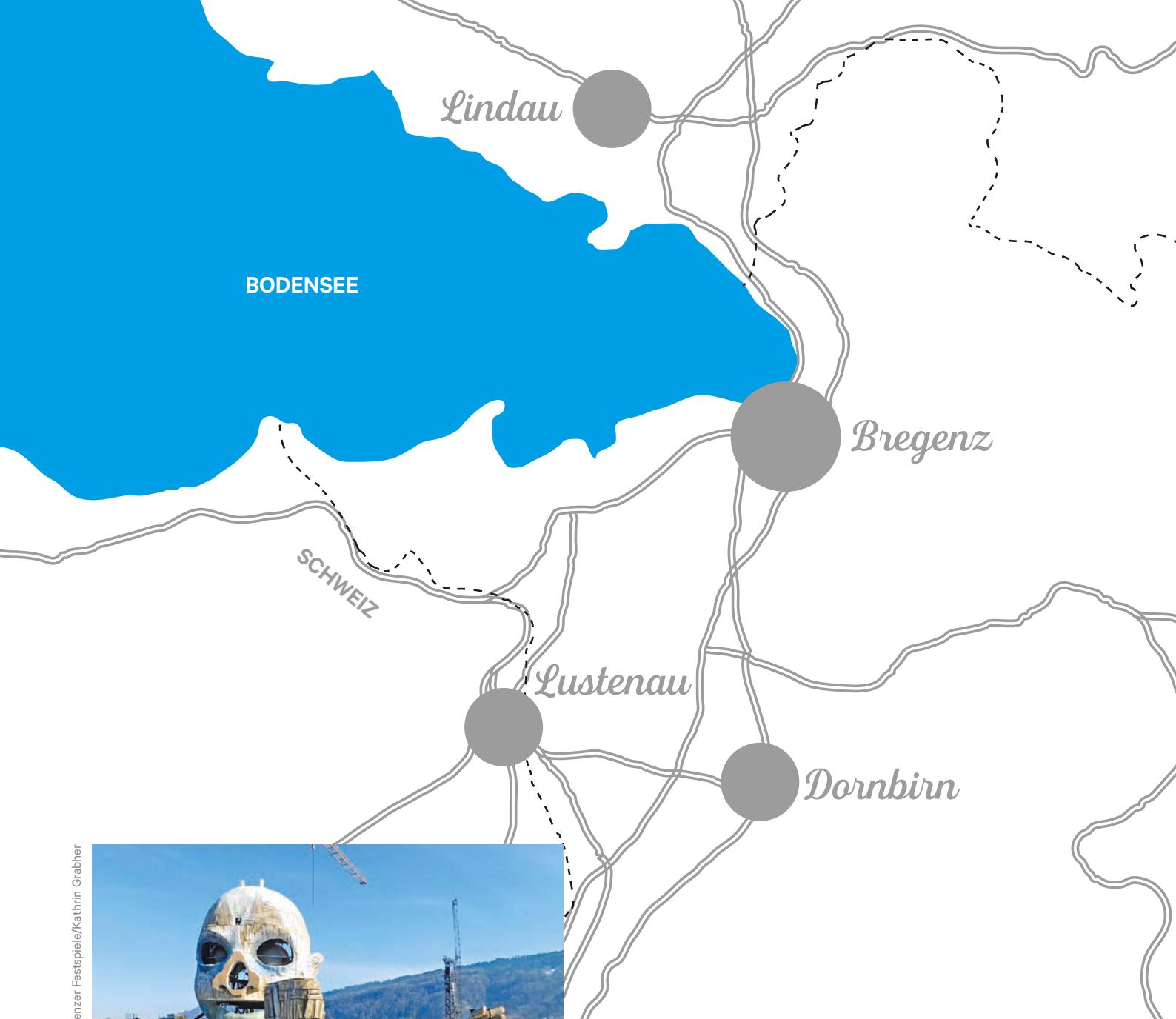


Foto: Bregenzer Festspiele/Kathrin Grabher



SEEBÜHNE BREGENZ

Die Kulisse ist einzigartig: das Wasser, die Bergwelt und immer wieder spektakuläre Bühnenbilder, die zu temporären Bregenzer Wahrzeichen mutieren. Im Bild oben sieht man, wie das Bühnenbild für „Rigoletto“ langsam Gestalt annimmt. Es ist faszinierend: Der Clownkopf wiegt 35 Tonnen, samt Unterkonstruktion kommt er auf etwa 140, die Augenhöhlen haben beinahe drei Meter Durchmesser, 40 Unternehmen sind an der Konstruktion beteiligt. Übrigens: Die Seebühne Bregenz ist die größte der Welt. Die Premiere von Giuseppe Verdis Rigoletto ist am 17. Juli.

Das Bodenseeufer ist  
273 Kilometer lang. Davon  
entfallen 173 auf Deutschland,  
72 auf die Schweiz und  
28 Kilometer auf Österreich.

Liechtenstein



**SOMMERFRISCHE.**  
Die Stimmung am See im Dreiländereck ist abends besonders beeindruckend.

Foto: Vorarlberg Tourismus / Joachim Negwer

Kempten (Allgäu)

# Bodensee

Wir teilen uns den See mit Deutschland und der Schweiz, Österreich hat den kleinsten, aber den schönsten Part. Urban, doch abseits vom Remmidemmi kann man in Bregenz in den Freibädern und an den Bodensee-Stränden herrlich Sonne tanken, schwimmen und relaxen. Entlang der Pipeline erstreckt sich ein Kiesstrand mit befestigter Promenade vom Bregenzer Hafen bis zum Strandbad Lochau. Ein Eyecatcher und das Kultbad der Bregenzer, die es liebevoll „Mili“ nennen, ist das ehemalige, 1825 erbaute, Militärbad. Der markante Pfahlbau mit den grünen Fensterläden steht direkt an der Pipeline in der Biege der Bregenzer Bucht. Wo einst Rekrutten ausgebildet wurden, kann man nun in einzigartiger Atmosphäre baden und die Seele baumeln lassen. Denn man kommt nur über einen kleinen Steg hinein und durch seine U-Form ist das Bad vom übrigen Ufer abgeschirmt.

## Tipp: Nostalgie am Wasser

Ein Erlebnis der besonderen Art ist eine Fahrt mit dem Jugendstil-Schaufelraddampfer Hohentwiel oder mit dem Art-déco-Motorschiff Österreich. Die historischen Schiffe wurden liebevoll restauriert und aufpoliert, ihre Route verspricht einen wundervollen Ausflug über den See und mit an Bord ist die vielgepriesene Küche von Starkoch Heino Huber ([www.hohentwiel.com](http://www.hohentwiel.com)).

DEUTSCHLAND

Mittelberg

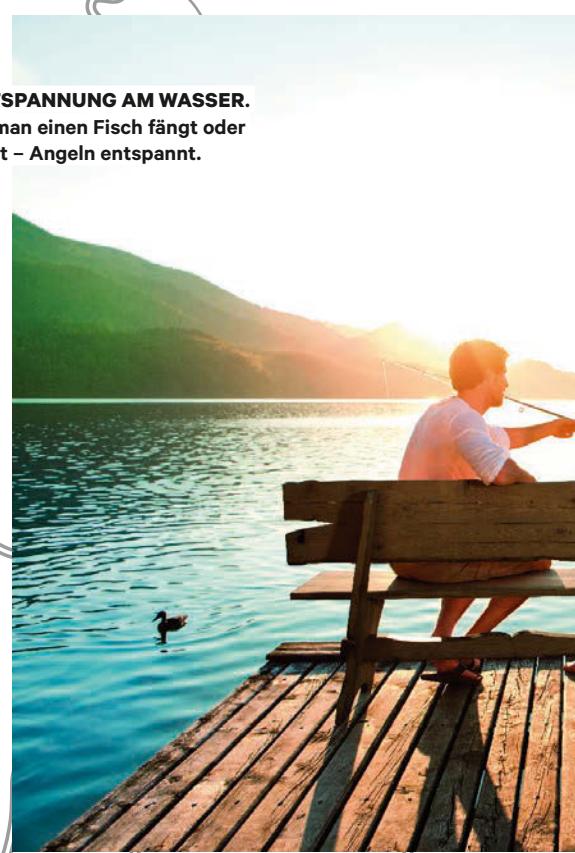
Baad



### PARADIESISCHE ZUSTÄNDE

Das Wasser ist klar und erfrischend, wer es ruhig mag, sucht sich einen Naturbadeplatz am Süd- oder Westufer des Sees. Von letzterem hat man einen prächtigen Blick auf das Schloss. Das Fuschlseebad am Ostufer hat alles, was Kinder und Sportbegeisterte brauchen: Riesenrutsche, beheiztes Außenbecken, Kindersandbuch, Animationsprogramm, Saunalandschaft, Aqua-Jogging, Aqua-Gymnastik, Nordic-Walking, Beach-Volleyball ... Ansonsten bietet sich Bootsfahrten oder Stand-Up-Paddeling an. Romantisch ist eine Fahrt mit der „Fuschlerin“: Die elektrisch betriebene Holzzille gleitet lautlos über das Wasser und ist das einzige öffentliche Verkehrsmittel am See.

Foto: SALZKAMMERTAL STMG / Wolfgang Stadler



**ENTSPANNUNG AM WASSER.**  
Ob man einen Fisch fängt oder nicht – Angeln entspannt.

**Hallein**



Foto: ideenwerk werbeagentur gmbh

*Die Salzburger Erzbischöfe  
nannten den See  
Hofküchensee, denn der  
gesamte Fischfang landete  
auf ihrer Tafel.*



## Fuschlsee

Er zählt zu den schönsten Seen des Salzkammerguts, liegt eingebettet in Schober, der Osterhorngruppe, Strubklamm, Gaisberg und dem Salzburg Ring, etwa 20 Kilometer von der Landeshauptstadt Salzburg entfernt. Er ist 4 Kilometer lang, etwa 500 Meter breit und 67 Meter tief. Einmal schimmert das Wasser türkisgrün, manchmal ist es tiefblau, dann wieder glitzert es wie Diamanten – jedoch ist es immer glasklar. Hier kann man wunderbar baden, mit einem Boot über den See gleiten und rundherum gibt es spannende Ausflugsziele. Man muss aber nicht weit abschweifen, ein entzückender Weg führt rund um den See, vorbei an Blumenwiesen, Bauernhöfen, Fischerien, entzückenden Ferienhäusern und kleinen Sandstränden und Stegen. Nur beim Schloss Fuschl und bei der Fuschler Ache weicht der Weg etwas vom See ab, führt aber durch ein idyllisches Naturschutzgebiet.

### Tipp: 24h Trophy

Vom 24. bis 26. Mai findet das Wanderfestival statt. Man wandert gemeinsam 12 oder 24 Stunden über Stock und Stein in der Region Fuschlsee durch die Osterhorngruppe. Die Route ist darauf ausgelegt, sich auf panoramareichen Wegen die kulturellen und landschaftlichen Highlights zu erwandern. Für die Teilnehmer gibt es ein Rundum-Sorglos-Paket, damit sie sich auf die Bewältigung der Strecke konzentrieren können. An den Labstationen wird neue Energie getankt.



### SEEHOTEL DAS TRAUNSEE

Das Traunsee ist das Hideaway in Traunkirchen. Es liegt idyllisch am See, man kann direkt von der Sonnenliege in die kalten Fluten springen. Alle Zimmer haben Balkon mit faszinierendem Seeblick Richtung Gmunden und auf den Traunstein. Plus: Einige haben sogar einen eigenen Seezugang. Das Highlight ist ein Abendessen im Gourmet-Restaurant Bootshaus. Hier isst man in unvergleichlicher Lage und Haubenkoch Lukas Nagl kocht auf höchstem Niveau. Mit 96 Punkten im aktuellen Falstaff Restaurantguide ist es das bestbewertete Restaurant in Oberösterreich.

Das Traunsee, 4801 Traunkirchen, Klosterplatz 4  
[www.dastraunsee.at](http://www.dastraunsee.at)

Linz

Wels

Sattledt

Vöcklabruck

TRAUN

Gmunden

Altmünster

TRAUNSEE

Traunkirchen

Ebensee

# Traunsee

Er ist mit 191 Metern der tiefste See Österreichs. Die Traun durchfließt ihn von Süden nach Norden, was das Wasser auch im Sommer sehr erfrischend sein lässt. Während andere Seen türkisblau leuchten, gibt sich der Traunsee mystisch in geheimnisvollem Schwarzgrün. Manche trauen deshalb dem Wasser nicht ganz und für andere macht genau das seinen Reiz aus. Im Übrigen punktet der Traunsee mit hervorragender Wasserqualität, was auch für seinen Fischreichtum spricht. Ob im Strandbad Gmunden, auf der Bräuwiese zwischen Traunkirchen und Altmünster oder auf der Badeinsel in Traunkirchen – für Badespaß ist gesorgt. Und wer das Ganze von oben betrachten will, erklimmt den Traunstein, den Wächter vom Salzkammergut. Dafür braucht es aber schon Kondition, eine adäquate Ausrüstung und natürlich schönes Wetter.

#### Tipp: Stanglfisch

Ein Must ist ein Besuch beim Fischer in der Wies Trawöger in Altmünster (Fischerweg 23). Hier gibt's sämtliche Traunseefische – Reinanke, Saibling, Hecht, Seeforelle, Seelaube, Barsch, Aal, Brachse, Rotauge, Zander und neben Fischsuppe, -laibchen, -strudel und -schnitzerl die besten Stangl- und Räucherfische der Region.

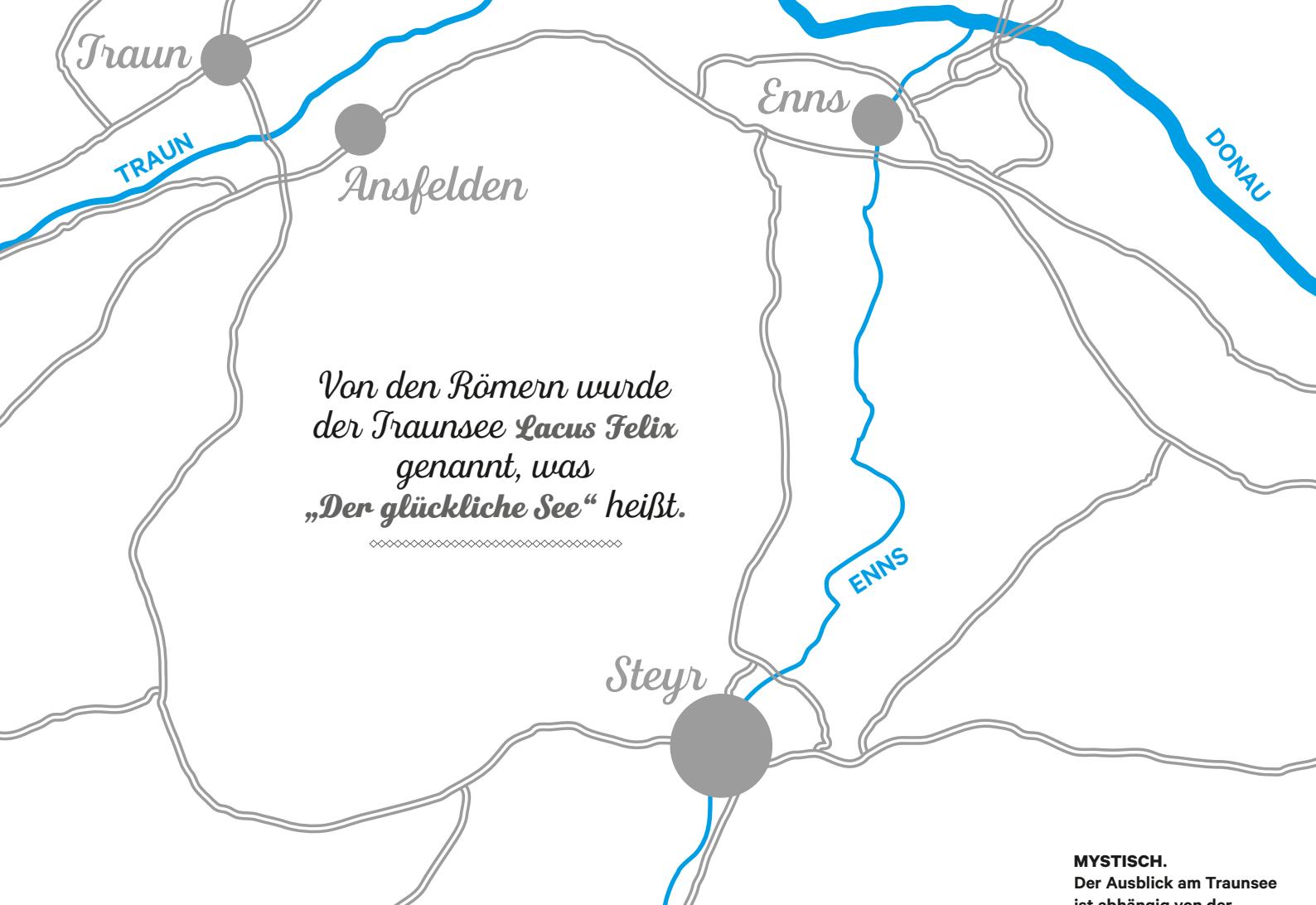


Foto: DIRSCHI.com



**MYSTISCH.**  
Der Ausblick am Traunsee  
ist abhängig von der  
Wetterlage – pittoresk  
und inspirierend.



# Time to celebrate

Kunterbunt, schrill und vor allem – YUMMY! Mit diesen 5 kreativen Ideen und Torten-Rezepten steht der perfekten Geburtstagsparty nichts mehr im Wege.

Ob eine Barbiepuppe im Gugelhupfkleid oder Marzipan-Schweinchen im Schoko-Schlammbad, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**FOTOS** Barbara Ster

**REZEPTE** Charlotte Cerny

## Funfetti-Torte mit weißer Schokocreme

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 50 Minuten

### Tortenböden:

- 120 g weiche Butter
- 200 g Kristallzucker
- 2 mittlere Eier
- 1 TL Vanillepasta
- 180 g glattes Mehl
- 1 TL Backpulver
- 120 ml Milch
- 40 g bunte Streusel

### Schokocreme:

- 200 g weiche Butter
- 200 g Staubzucker
- 200 g weiße Kuvertüre (geschmolzen)
- 250 g Doppelrahm-Frischkäse

### Deko:

- 80 g bunte Streusel
- Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 18 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
2. Für die Tortenböden Butter und Zucker ca. 5 Minuten hell-cremig mixen. Eier einzeln zugeben und unterrühren. Vanillepasta zugeben. Mehl und Backpulver sieben und abwechselnd mit der Milch untermischen. Streusel einrühren.
3. Masse in die Formen füllen, glatt streichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Tortenböden horizontal halbieren. Für die Creme Butter 3 Minuten schaumig mixen. Staubzucker zugeben und weitere 3 Minuten mixen. Kuvertüre und Frischkäse zugeben und ca. 2 Minuten mixen.
5. Je 2 EL Creme auf 3 Tortenböden verstreichen und für 10 Minuten kalt stellen. So wird die Creme fester und die Böden lassen sich leichter stapeln.
6. Tortenböden übereinander stapeln und den vierten Boden darauf legen. 3 EL von der Creme für die Deko beiseite stellen. Torte mit der übrigen Creme rundum einstreichen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Torte rundum mit bunten Streuseln einstreuen. Übrige Creme in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und Rosetten auf die Torte dressieren.

# Barbie im Gugelhupfkleid

22 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden

## Gugelhupf:

- ◆ 400 g weiche Butter
- ◆ 400 g Staubzucker
- ◆ 10 mittlere Eier
- ◆ 500 g Topfen (20 % Fett)
- ◆ 600 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 250 g Heidelbeeren
- ◆ Schale von 1 Bio-Zitrone (abgerieben)

## Creme:

- ◆ 6 Eiklar
- ◆ 300 g Kristallzucker
- ◆ 550 g weiche Butter
- ◆ 1 TL Vanillepaste
- ◆ pinke Lebensmittelfarbe

## Deko:

- ◆ 1 Spielzeugpuppe
- .....
- ◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Gugelhupfformen (Inhalt ca. 2,5 l und 1 l) mit Butter einstreichen und mit Bröseln ausstreuen. Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Topfen untermischen. Mehl und Backpulver einrühren. Heidelbeeren und Zitronenschale unterheben.
2. Masse in die Formen füllen und im Rohr (zweite Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Nach 40 Minuten Backzeit den kleineren Gugelhupf herausnehmen. Zweiten Kuchen herausnehmen und 10 Minuten überkühlen lassen. Gugelhupfe aus den Formen stürzen und auskühlen lassen.
3. Kleinen Gugelhupf auf den großen legen und die Barbie in die Mitte „stecken“. Die Gugelhupfe mit einem scharfen, glatten Messer so zurechtschneiden, dass mit der Creme ein schönes Kleid aufdressiert werden kann.
4. Für die Creme Eiklar und Zucker über einem Wasserbad bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Als Probe etwas von der Mischung zwischen den Fingern verreiben. Spüren Sie noch die Zuckerkristalle, etwas länger erwärmen und rühren. Eiklarmischung ca. 8 Minuten sehr steif schlagen. Der Schnee soll glänzend sein. Bei mittlerer Geschwindigkeit weitermixen und die Butter in 4 Arbeitsschritten zügig zugeben. Creme weitermixen, bis sie hell und schaumig ist. Vanillepaste untermischen.
5. 4 EL von der Creme in einen Dressiersack mit kleiner Sterntülle füllen und den weißen Teil vom Kleid aufdressieren.
6. Übrige Creme mit pinker Lebensmittelfarbenpaste einfärben und in einen Dressiersack mit großer Sterntülle füllen. Große Rosetten als Kleid aufdressieren, danach den Oberkörper der Puppe mit restlicher Creme verzieren.
7. Torte kalt stellen und ca. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

## EINFACH MEHR

Beim Zurechtschneiden vom Kuchen in kleinen Schritten vorgehen. Kleine Stücke begradigen oder wegschneiden, bis nach und nach die Form eines Ballkleids entsteht. Zum Beispiel den kleineren Gugelhupf unten begradigen und „Wulste“ wegschneiden. Achten Sie auch darauf, dass der kleine in den großen Gugelhupf übergeht.

Buttercreme eignet sich für diese Art von Torten am besten, da sie ihre Form behält. Wem diese Variante zu schwer ist, kann auch cremig gemixte Mascarpone und geschmolzene weiße Kuvertüre verwenden.



KOMM,  
TANZ  
MIT  
MIR!







# Eistorte mit Kekserboden

14 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Tiefkühlen ca. 1 ½ Stunden

## Keksboden:

- 200 g Butterkekse
- 100 g Butter (zerlassen)

## Topping:

- 700 g Pistazieneis
- 700 g Mangoeis
- 700 g Erdbeereis
- 3 Kugeln Vanilleeis
- 1 EL Zuckerdekor
- .....
- Öl

**1.** Tortenform (Ø 22 cm) mit Öl einpinseln und mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. Kekse fein zerbröseln und mit der Butter vermischen. Masse in der Form andrücken.

**2.** Pistazieneis ca. 10 Minuten antauen lassen und auf dem Keksboden verstreichen. Torte ca. 30 Minuten tiefkühlen. Mangoeis ca. 10 Minuten antauen lassen und auf dem Pistazieneis verstreichen. Torte ca. 30 Minuten tiefkühlen. Erdbeereis ca. 10 Minuten antauen lassen und auf dem Mangoeis verstreichen. Torte ca. 30 Minuten tiefkühlen.

**3.** Torte herausnehmen, Vanilleeiskugeln darauf verteilen und mit Zuckerdekor bestreuen.

PROMOTION

## EINFACH MEHR



Die Dekor Mix-Flaschen von Dr. Oetker enthalten farblich passende Streudekore in unterschiedlichen Formen.

**Rainbow Mix:** für Einhorn- und Regenbogen-Fans. **Galaxy Mix:** für alle, die es die galaktisch mögen. Neu und optimal für Liebhaber von Glitzer: **Roségold Mix**.

**Tipp:** Dekore erst kurz vor dem Servieren über Torten und Desserts streuen, da diese sonst ihre Farbe verlieren. Weitere Tipps auf [www.oetker.at](http://www.oetker.at)

# Zitronige Regenbogentorte

12 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 4 Stunden

## Tortenboden:

- 250 g weiche Butter
- 200 g Kristallzucker
- 4 mittlere Eier
- Schale von 2 Bio-Zitronen (abgerieben)
- 260 g glattes Mehl
- 2 TL Backpulver
- 60 ml Zitronensaft

## Fülle:

- 1 EL Himbeermarmelade

## Creme:

- 175 g Doppelrahm-Frischkäse
- 100 g Staubzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale

## Deko:

- Bunte Schokolinsen
- .....
- Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 28 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
2. Butter und Zucker ca. 5 Minuten schaumig mixen. Eier einzeln zugeben und gut unterrühren. Zitronenschale zugeben. Mehl und Backpulver abwechselnd mit dem Zitronensaft untermischen. Masse in der Form verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Tortenboden vertikal halbieren. Eine Hälfte mit der Marmelade bestreichen.
4. Für die Creme Frischkäse, Staubzucker, Zitronensaft und -schale verrühren. 2 EL von der Creme auf dem zweiten Tortenboden verstreichen. Beide Halbkreise zusammensetzen und die Torte rundum mit der restlichen Creme einstreichen. Torte mind. 4 Stunden kalt stellen, am besten über Nacht.
5. Torte vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Schokolinsen verzieren.

## EINFACH MEHR

Achten Sie darauf, die Torte erst vor dem Servieren mit den Schokolinsen zu verzieren. Durch die Feuchtigkeit der Creme und im Kühlschrank, verlieren sie schnell Farbe und Glanz.

Das Rezept für den Tortenboden und die Creme kann auch mit Orangenschale und -saft zubereitet werden.





# „Schweinchen im Schlammbad“-Torte

16 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen der Canache ca. 8 Stunden

## Canache „Schlammbad“:

- 500 ml Schlagobers
- 80 g Honig
- 400 g dunkle Kuvertüre
- 150 g Butter

## Tortenboden:

- 120 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- 3 EL Kakao
- 240 ml kochendes Wasser
- 300 g glattes Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 250 g weiche Butter
- 200 g Kristallzucker
- 3 mittlere Eier
- 240 ml Milch

## Mascarponefülle:

- 400 g Mascarpone
- 100 g Kristallzucker
- 200 ml Schlagobers
- 120 g dunkle Kuvertüre (gehackt)
- 120 g Himbeeren

## Deko:

- 150 g Biskotten
- 80 g dunkle Kuvertüre (geschmolzen)
- 150 g rosa Marzipan
- 10 g schwarze Spritzglasur
- .....
- Butter, Semmelbrösel

**1.** Für die Canache Obers und Honig aufkochen. Kuvertüre hacken und mit der Butter in eine Schüssel geben. Mit der heißen Obersmischung übergießen. 2 Minuten schmelzen lassen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Creme mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 8 Stunden kalt stellen.

**Tipp:** Die Canache können Sie auch am Vortag vorbereiten.

**2.** Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 26 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen. Kuvertüre und Kakao mit dem kochenden Wasser übergießen und 2 Minuten ruhen lassen. Masse glatt rühren. Mehl, Backpulver und Natron verrühren. Butter und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Eier einzeln untermixen. Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unterrühren. Schokomasse untermischen. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.



**3.** Tortenboden horizontal halbieren. Einen halbierten Tortenboden auf einen Teller oder ein Brett legen und einen verstellbaren Tortenring darüber stellen. Mit Hilfe der Form das Backpapier abmessen.



**4.** Tortenring einfetten und mit dem zurechtgeschnittenen Backpapierstreifen auslegen.



5. Für die Fülle Mascarpone, Zucker und Obers cremig mixen. Schokolade und Himbeeren untermischen.



6. Creme in der Form verstreichen und den 2. Tortenboden darauf legen. Torte ca. 2 Stunden kühlen.



7. Biskotten mit der flüssigen Kuvertüre verzieren und zu-rechtschneiden (siehe Schritt 14).



8. Aus dem Marzipan die Schweinchen formen. Für die Ohren Marzipan zu kleinen Kugeln rollen und mit den Fingern etwas zurechtdrücken.



9. Für die Schweinchennasen Marzipan zu kleinen Kugeln rollen und mit einem spitzen Gegenstand kleine Löcher hineindrücken.



10. Für die Schwänzchen Marzipan zu kurzen, dünnen Strängen rollen und zu Kringeln eindrehen.



11. Schwarze Spritzglasur in ein Stanitzel füllen und Augen und Mund aufdressieren.



12. Canache ca. 20 Minuten vor dem Verwenden aus dem Kühlschrank nehmen und kurz aufrühen.



13. Den Rand der Torte mit etwas Canache einstreichen.



14. Zurechtgeschnittene Biskotten am Tortenrand ankleben.



15. Übrige Canache als „Schlammbad“ auf der Torte verstreichen. Schweinchen darauf legen.



Andrea Heistinger  
hat ihr Buch dem **Garten**  
**als Platz zum Leben** gewidmet  
und der Tomate ein großes Kapitel.  
**Übrigens:** Das Wort Tomate stammt  
aus der mexikanischen Indianer-  
sprache Nahuatl, in der es  
„tomatl“ heißt.



# Wenn Rotverden Spaß macht

Für viele ist ein Garten ohne Tomaten schlicht unvorstellbar. Dabei sind die Pflanzen ganz schön anspruchsvoll. Gießen oder nicht gießen? Und wenn ja: Wann und wie viel? Die Seitentriebe entfernen oder die Pflanzen wild wuchern lassen? Aufleiten oder am Boden liegend kultivieren? Einfach losstarten, ausprobieren und sich durch die vielen unglaublich geschmacksintensiven Sorten kosten.

**FOTOS:** Rupert Pessl

**D**ie Tomate – keine Pflanze beschäftigt Gartenmenschen mehr. Kein Wunder, Tomaten schmecken herrlich, egal ob frisch, gekocht oder getrocknet. Aber sie haben auch ihre ganz eigenen Ansprüche. Heiß mögen sie es. Und recht nährstoffhungrig sind sie. Viel Licht brauchen sie. Vor Regen wollen sie geschützt wachsen. Und sie lieben es, wenn sie einmal pro Woche mit Wurmhumustee (die Herstellung wird im Buch erklärt) gegossen werden. Klar, dass der Anbau dem einen oder anderen Sorgen bereitet. Aber das muss nicht sein – es gibt eins, zwei, drei Möglichkeiten, den roten Liebesapfel in seinem Garten spritzen zu lassen. Mindestens!

• Möglichkeit eins: im Topf an der Hausmauer. Wenn Sie hier einen ähnlichen Ertrag wie im Garten haben möchten: Je größer das Pflanzgefäß, umso besser! Wirklich viel Ernte liefern die Pflanzen in ausreichend großen Gefäßen (60 Liter/Pflanze).

- Möglichkeit zwei: im Topf am Balkon: Hier ist der Platz meist begrenzt. Wählen Sie also eine Buschtomate. Das sind Sorten, die kompakt – und nicht „endlos“ in die Höhe wachsen.
- Möglichkeit drei: im Garten unter einem Regendach. Hier bleiben die Pflanzen auch über den Sommer und in den Herbst hinein gesund und auch ertragreich.

Wer die Jungpflanzen selber zieht: Tomaten nicht zu früh aussäen, Ende März, Anfang April ist ausreichend – sechs bis acht Wochen vor den letzten Frösten. Sind doch noch einmal Fröste angesagt – und die Pflanzen schon gesetzt – müssen sie über Nacht abgedeckt werden (Kartonhüte, Vlies oder Eimer).

Tomaten sind echte Starkzehrer: Die Beete mit max. zwölf Liter pro Quadratmeter gut kompostiertem Mist oder Kompost versorgen. Tomaten reagieren auf zu viel Stickstoffdünger mit einem mas-

tigen Wuchs, eingedrehten Blättern, Blütenendfäule und weniger geschmacksintensiven Früchten. Denn ein Übermaß an Stickstoff im Boden fixiert andere Nährstoffe, allen voran Kalium, das für eine gute Fruchtbildung wesentlich ist. Egal, für welche Anbaumethode (außer für den Topf) Sie sich entscheiden, für alle gilt: Beim Einpflanzen gut eingießen, dann nur noch selten, aber dafür ergiebig. Tomaten sind Tiefwurzler, die, wenn sie ständig nur mit kleinen Mengen bewässert werden, nur flache Wurzeln ausbilden und den ganzen Sommer aufs Gießen angewiesen sind. Ab Mitte/Ende August nicht mehr mit Wasser versorgen.

Sehr häufig werden Tomatenpflanzen sehr dicht gesetzt – schließlich gibt es so viele unterschiedliche Sorten, die man nicht missen möchte. Doch Tomaten sind wirklich freiheitsliebend. Deshalb: Weniger ist mehr. Pflanzabstände im Gewächshaus: 75 x 40 bis 75 x 60 Zentimeter.



# Klein, aber fein: Cocktailtomaten

---

Sie könnten auch „die Süßen“ heißen. Cocktailtomaten sind besonders aromatisch und süß. Einfach in den Mund stecken, zerbeißen und genießen. Cocktailtomaten reifen besonders früh. Gut eignen sie sich auch zum Trocknen. Die Sorte „Zuckertraube“ ist sehr empfehlenswert. Sie ist wüchsig und ertragreich. Ein Hit ist auch die Sorte „Gelbe Dattelwein“ mit gelben, kleinen, birnenförmigen Früchten, die wie Wein in dichten Trauben wachsen. Nicht nur für Beatle-Fans ist die Sorte „Yellow Submarine“ ein Genuss, deren Früchte ebenso gelb, aber etwas größer sind. Eine der aromatischsten Sorten überhaupt ist „Black Cherry“.





# *Wild und gar nicht mild: Wildtomaten*

Wildtomaten wachsen besonders gesund. Die Pflanzen benötigen weniger Düngung und Wasser und sind toleranter gegen Kraut- und Fruchtfäule. Und ebenso wie Buschtomaten müssen sie nicht ausgegeizt werden. Sie sprießen stark verzweigt. Ihre Früchte sind besonders klein. Fast wie Beeren, deshalb auch ihre obstigen Namen: Die Sorte „Gelbe Johannisbeere“ bildet massenhaft kleine, gelbe Früchte, die an langen Rispen hängen. Die „Rote Ribisel“ ist ein Wildtomatentyp, der eine wunderschöne, von leuchtend rotvioletten Früchten übersäte Pflanze bildet. Die vielen kleinen Tomaten verlocken zum Naschen.

## **DAS GRÜNE ZEBRA IM GARTEN**

Ich werde nicht rot und bin trotzdem eine Tomate. Eine ziemlich berühmte sogar. Obwohl ich schon 42 Jahre alt bin, halten mich viele für unreif. Doch wer meine Qualitäten nicht erkennt, hat was verpasst. Gezüchtet hat mich Tom Wagner. Tom, der etwas schwerhörig ist und vielleicht gerade deswegen so gut mit uns Pflanzen sprechen kann. Er ist unser Trainer, der genau weiß, was die Stärken jeder einzelnen Tomatensorte ist. Er feuert uns an, bis wir ungeahnte Möglichkeiten entfalten. Ich trage viele Früchte und schmecke saftig aromatisch mit einer feinen Säure. Und: Wenn ich vollreif bin, bin ich orange-grün gestreift. Noch nie so ein Zebra gesehen? Dann wird es Zeit! Mich würden auch die schwarz-weißen Zebras gerne fressen. Wenn man sie ließe. Doch meistens sind die Gärtner schneller.





## Auch für Vegetarier: Fleischtomaten

Fleischtomaten bilden meist flachrunde Früchte und können bis zu einem Kilo auf die Waage bringen. Sie gedeihen überall dort gut, wo viel Platz ist. Sie reifen später als die anderen Sorten. Dafür hat man dann von August bis weit in den Oktober hinein feine Tomatenfrüchte, die roh, gedörrt oder verkocht verputzt werden können. Eine der einfachsten, aber besten Zubereitungsarten: in ca. einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico und etwas Olivenöl überträufeln. Dieser Tomatensalat schmeckt besonders gut mit Petersilie und Kreuzkümmel. Oder in der klassischen Variante mit Basilikum. Viele Tomatenfans meinen, dass Fleischtomaten überhaupt unvergleichbar köstlich sind. Besonders gute Sorten stammen aus Bulgarien, der Ukraine und Russland. Wer also eine Reise in diese Länder plant, kann die Tomaten als Souvenirs für den eigenen Garten mitbringen. Viele Sorten sind aber auch in heimischen Saatgutkatalogen erhältlich: „Olena Ukrainian“, „Rosa“ oder „Tschnerneij Prinz“.

### TEMPERAMENTÜBERSCHUSS? ISS EINE TOMATE!

Sie sind impulsiv? Sie arbeiten viel? Sie haben ein hitziges Gemüt? Dann tun Ihnen Tomaten gut. Die Traditionelle Chinesische Medizin bewertet Tomaten als kühlend und besonders für Menschen des Holztyps als positiv. Das sind all jene leidenschaftlichen Personen, die gerne dauernd beschäftigt sind, nie stillsitzen, sich kaum Zeit für sich selbst nehmen und sogar im Winter noch an Hitze leiden. Also: Tomaten anbauen und ein wenig entspannen.

# Der Klassiker: Salattomaten

---

Auch wenn Sie alle Tomaten, egal ob groß oder klein, dick oder dünn als Salat essen können: Salattomaten heißen Salattomaten, weil sie nicht eingekocht werden, sondern frisch – eben meist als Salat – am allerbesten schmecken. Zum Einkochen oder Trocknen eignen sie sich weniger, weil sie viel Wasser enthalten. Sie sind kugelrund und können gelb, orange, rosa, rot oder grün-orange gestreift sein. Auch wenn manche das denken: Langweilig schmecken müssen Salattomaten keineswegs. Vorausgesetzt man baut aromatische Sorten an. Probieren Sie zum Beispiel „Ricca“ und „Tica“ oder „De Berao“ der österreichischen Bio-Tomatenzüchterin Reinhild Frech-Emmelmann. Besonders mild und bekömmlich ist die orange Sorte „Auriga“. Einige Salattomaten wachsen auch buschförmig und eignen sich gut für den Anbau am Balkon (siehe Buschtomaten).



# Zum Einkochen: Saucentomaten

---

Sie heißen „San Marzano“, „Rio Grande“ oder „Roma“ und man ahnt schon, dass sie aus der Heimat des Tomatensugos kommen: Richtig, Italien ist das Geburtsland der länglichen Saucentomaten. Sie sind schnittfest und häufig mehlig. Was manche die Nase rümpfen lässt. Besonders diesen sei gesagt: Saucentomaten sind zum Einkochen da. Sie ergeben ein herrlich dickes Sugo. Eines, das so richtig nach Tomate schmeckt. Fühlen Sie sich mitten im Winter wie im Sommer. Wer noch nie selbst Sugo eingekocht hat: Kein Problem. Es ist wirklich super einfach. Einfacher noch, als Marmelade einzukochen. Sie brauchen nur einen großen Topf, Gläser und einen Pürierstab. Und wenn sie es besonders fein haben wollen, eine „Flotte Lotte“.





## *Gut im Topf: Buschtomaten*

Nein, Buschtomaten baut man nicht im Busch an. Sie heißen so, weil sie wie ein Busch wachsen. Wer Tomaten in Töpfen anpflanzt und wenig Platz zur Verfügung hat, wählt am besten Buschtomaten. Sie verzweigen sich stark und sind besonders unkompliziert, weil die Seitentriebe überhaupt nicht ausgegeizt werden müssen. Es gibt Sorten, die sehr niedrig bleiben – zum Beispiel die Sorte „Baby“, die nicht größer als 30 Zentimeter wird. Die orange-rot gestreifte „Fuzzy-Wuzzy“ wächst schon etwas höher. Voll im Aroma ist die rote Sorte „Jani“. Und wer eine Buschtomate zum Einkochen sucht, greift zu „Carmen“, einer buschförmig wachsenden, gelben Saucentomate.

### **PASTA + TOMATE = LIEBLINGSREZEPT**

Schneller kann man den Hunger nach Pasta nicht stillen! Dieses Grundrezept für Tomatensugo lässt jedes Herz höherschlagen. Zum selbst Schlemmen und Verschenken: Saucentomaten waschen und vierteln. In einem großen Topf aufkochen, mit einem Pürierstab pürieren. Salz, Kräuter und (wem es schmeckt) Knoblauch zugeben. Ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kochend heiß bis zwei Zentimeter unter den Rand in Gläser füllen, sofort verschließen, Gläser auf den Kopf gestellt abkühlen lassen. Tomatensugo kühlt und dunkel lagern. Im Winter hat man dann die Basis für eine schmackhafte Sauce Bolognese oder zaubert daraus im Nu eine Tomatensuppe oder, oder, oder ...

# Tomaten auf den Augen? Besser unterm Dach.

---

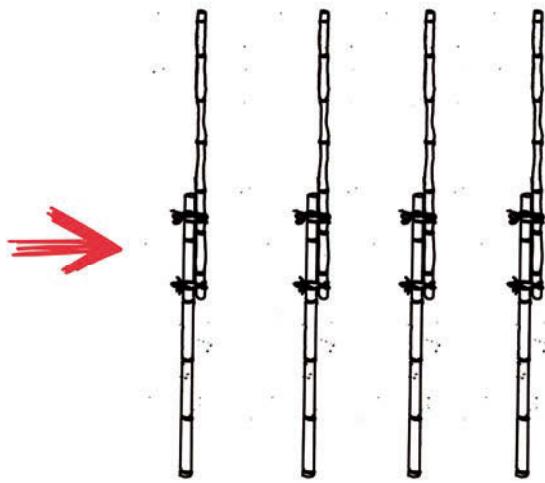
Auch Tomaten brauchen ein Dach über dem Kopf. Und das kann man selber machen – mit Materialien aus dem eigenen Garten! Und zwar am einfachsten aus frischem Bambus oder aus Haselnussstangen.

## Die Zutaten:

- ◆ Ein Beet, das 120 cm breit und 3 m lang ist
- ◆ 17 grüne (*frische*) Bambus- oder Weidenstangen á 3 m
- ◆ Bindedraht
- ◆ grüne Gewächshausfolie 2 x 3 m

Je zwei grüne Bambusstangen á drei Meter mit Bindedraht aneinander fixieren, sodass sie einen Meter überlappen. Davon sechs Stück herstellen. Vier Stangen im Abstand von einem Meter in die Erde stecken – ein Ende muss jeweils einen Meter tief in der Erde verankert sein – dann über das Beet biegen und an der anderen Seite des Beetes ebenfalls einen Meter in die Erde stecken. Mit drei Bambusstangen der Länge nach (horizontal) fixieren (zwei auf der Seite, eines oben). Die zwei übrigen langen Stangen diagonal als Windstütze befestigen, die Folie überziehen und an den oberen beiden Querstangen befestigen. Fertig ist das Tomatenhäuschen.

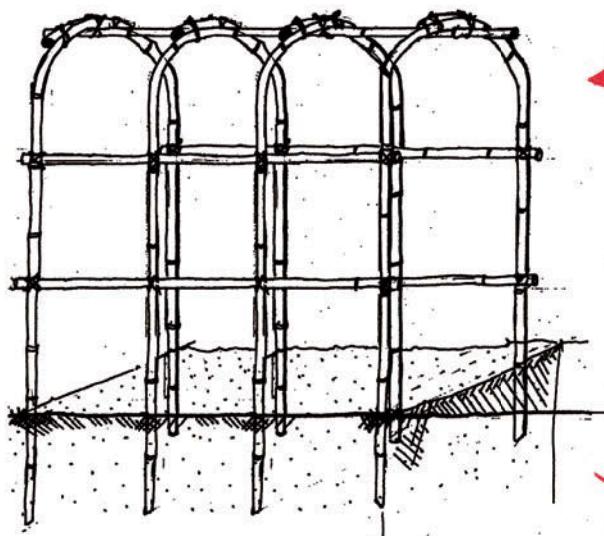




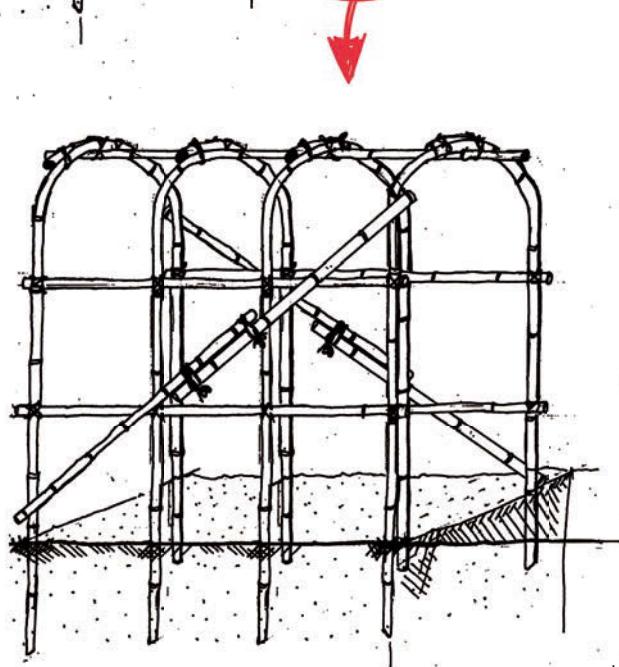
» Je zwei Bambusstangen mit Bindedraht aneinander fixieren (Überlappung: ein Meter).



» Die Stangen im Abstand von einem Meter in die Erde stecken, über das Beet biegen und das andere Ende ebenfalls in die Erde stecken (je einen Meter tief).



» Mit drei Bambusstangen der Länge nach fixieren.



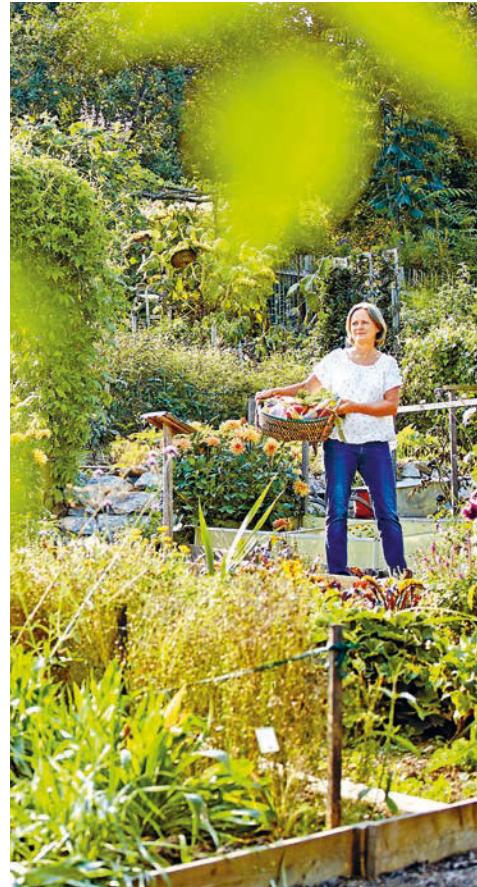
» Zwei lange Stangen diagonal als Windstütze befestigen, die Folie überziehen und an den oberen beiden Querstangen befestigen.



**FRÜH ÜBT SICH.**  
Ein Kapitel heißt „Gärtner  
für und mit Kindern“.

**ANPFLANZEN, ERNTEN,  
ESSEN**, lautet die Devise.

**MALABARSPINAT.**  
Schmeckt nach frischem  
Mais und sieht noch dazu  
ziemlich gut aus.



## Das Buch: *Wühl dich glücklich*



„Kein Garten gleicht dem anderen, im Garten gibt es kein copy & paste. Ein Garten ist immer einzigartig. So wie es auch wir Gärtnerinnen und Gärtner sind“, so Andrea Heistinger. Sie erklärt, wie man losstartet, ein Beet anlegt, Blumen, Kräuter, Obst und Gemüse zieht, gießt, düngt und erntet. Doch Gärtner bedeutet so viel mehr, es ist ein Lebensgefühl. Schmökert man ein bisschen im Buch, teilt man rasch ihre Ansicht: Jeder braucht ein Stückchen Garten – egal, wie klein er sein mag. Übrigens: Fotograf Rupert Pessl (rupertpessl.com), der Menschen und Pflanzen so wunderbar in Szene gesetzt hat, ist auch begeisterter Vielfaltsgärtner. **Löwenzahn Verlag, € 24,90**

# Das Interview: „Ich gärtner, also bin ich“

**Sie sind Agrarwissenschaftlerin, Gärtnerin, systemische Beraterin und mehrfach ausgezeichnete Gartenbuchautorin. Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?**

Das kommt drauf an. An langen Winterabenden ein Buch lesen. Wenn die erste Frühlingssonne die Beete erwärmt, das erste Gemüse aussäen. Wenn es richtig heiß ist im Sommer schwimmen. Und Schreiben geht immer.

**Ihr neues Werk ist viel mehr als nur ein Gartenratgeber. Es inspiriert, begeistert und gibt tolle Einblicke in wunderschöne Gärten. Wen möchten Sie in erster Linie damit ansprechen?**

In erster Linie all jene, die noch nicht wissen, dass sie mit dem Gartenvirus infiziert sind. Alle, die glauben, dass sie keinen grünen Daumen haben. Alle, die zwar einen Garten haben, aber ihn noch als „Grün-ums-Haus“ betrachten. Alle, die von den Pflanzen für das Leben lernen wollen. Alle, die ihren Alltag zwischen Wohnung, U-Bahn und Büroschreibtisch verbringen. Alle, die „gut behütet“ aufgewachsen sind und den Garten und die Natur als Ort zum Austoben und Bei-sich-Ankommen entdecken wollen.

**Teilt Ihre Familie die Euphorie für das Gärtnern?**

Da muss ich schmunzeln. Mein älterer Sohn zieht mit Vorliebe Blumen und Kräuter im Frühling – gerade ist die ganze Fensterbank mit Mini-Glashäuschen vollgestellt. Das hat aber eher damit zu tun, dass er entdeckt hat, dass man mit Jungpflanzen ein bisschen Taschengeld verdienen kann. Sonst würde ich nicht sagen, dass meine Kinder gerade in einem Alter sind, in der sie die Euphorie fürs Gärtnern teilen. Als kleine Kinder waren sie mit Begeisterung dabei. Der große Bruder hat die Füße des kleinen Bruder im Gemüsebeet eingegraben, während wir Jungpflanzen gesetzt haben. Ich denke aber, dass die Begeisterung fürs Gärtnern wieder kommen wird. Ich kenne viele begnadete Gärtnerinnen und Gärtner, die viele Jahre oder gar Jahrzehnte nicht gegärtnernt haben und dann irgendwann damit anfangen und sich dann Tipps von den Eltern oder Großeltern holen.

**Sind Sie in Sachen Gemüse, Obst und Kräuter Selbstversorger?**

Nein! Ich habe über viele Jahre gemeinsam mit meinem Mann einen Garten angelegt. Wiese in Beete umgewandelt, Bäume und Sträucher gesetzt, Bewässerungsschläuche

verlegt. Nach etwa 2 Jahren konnten wir uns mit Gemüse, Salaten und Kräutern recht vollständig versorgen. Zumindest im Sommer und Herbst. Für den Anbau von Wintergemüse war der Boden noch nicht gut genug. Die Bäume haben ein paar Jahre gebraucht, bis sie getragen haben und in den vielen trockenen Jahren war das Bewässern wirklich eine Herausforderung. Vor vier Jahren ist mein Mann verstorben. Neben Kindern und Büro blieb dann einfach nicht mehr genügend Kraft und Zeit zum Gärtnern. Letzten Herbst bin ich mit den Kindern nach St. Pölten gezogen. Wir haben nun nur einen kleinen Balkon. Soot es geht, fahre ich in meinen alten Garten. Mal sehen, wie sich meine Garten-Fern-Beziehung gestalten wird.

**Was ist das Um und Auf in einem Nutzgarten?**

Dass man klein anfängt und dann dranbleibt. Es gibt viele Enttäuschungen im Garten, genauso wie feine Überraschungen. So hab ich gestern Unmengen von wildem Vogerlsalat in den Beeten geerntet, der ganz von selber aufging. Dafür kann es sein, dass man Bohnen zwei- oder dreimal aussäen muss, weil die Schnecken die frischen Keime einfach köstlich finden.

**Oft ist die Rede vom grünen Daumen. Braucht man ihn oder kann man alles lernen?**

Es gibt keinen Daumen, der nicht ergrünen kann.

**Auf der Terrasse oder dem Balkon ist wenig Platz.**

**Was würden Sie dort auf jeden Fall planen?**

Das Wichtigste ist ein Wasseranschluss! Ich hoffe, diese Zeilen lesen auch Menschen, die Wohnhausanlagen planen – zum Beispiel von gemeinnützigen Genossenschaften. Ohne Wasseranschluss ist ein Gärtner auf einem Balkon heillos verloren. Da können unsere durstigen Kräuter und Gemüse nicht ertragreich gedeihen.



**Was macht eine begeistertere Gärtnerin im Winter?**

Mit den Kindern Hausaufgaben machen oder sie davon überzeugen, dass das Leben nicht nur aus Computerspielen besteht und sie bei der Tür rausjagen. Wir haben das Glück, dass wir neben einer Au wohnen, wo die Kinder auch im Winter draußen toben kann. Derweil schreib ich übers Gärtnern oder freu mich bei einer Tasse Zitronenverbene-Tee über eine kleine Verschnaufpause.

# Bauernweisheiten zum Frühling

Wenn der April stößt  
**rau ins Horn**, so steht es  
gut um **Heu und Korn**.

**Bläst** der April **mit**  
**beiden Backen**, gibt's  
genug zu **jäten und**  
**hacken**.

Ist der Mai recht **kalt und**  
**nass**, haben die Maikäfer  
**wenig Spaß**.

**Der April**  
**macht**, was  
er will.

Trockener Mai – **Wehgeschrei**,  
feuchter Mai – bringt **Glück herbei!**

**Mitte Mai**  
**ist der Winter**  
**vorbei!**

**Gewitter**,  
die der Mai  
gebracht, hat  
stets **ein**  
**gutes Jahr**  
gemacht.

Hüpfen **Eichhörnlein und Finken**,  
siehst Du schon den **Frühling winken**.

# GIRL POWER

## #könnenwir



magazin | web | social [woman.at](http://woman.at)

**woman**

# bleib frisch.



[noem.at](http://noem.at)



Bleib frisch.