

ÖSTERREICHS ERSTES FOOD MAGAZIN

GUSTO

So schmeckt
der SEPTEMBER

Alle Rezepte
3 mal
getestet



Das Leben ist schön

Französische Küche zaubert
Urlaubsgefühl auf unseren
Tisch und in unsere Herzen

EINKOCHEN

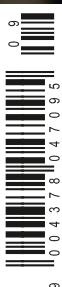
Jetzt kommt das frische
Sommergemüse ins Glas

SCHOKOLADE

Unwiderstehliche Kuchen
zum Dahinschmelzen

AUFGEDECKT

Wir präsentieren den perfekten
Tisch für Sie und Ihre Gäste



IST DIR DEINE GESUNDHEIT WICHTIG?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf generali.at/sogehtsmir oder mit [#sogehtsmir](https://twitter.com/sogehtsmir)



ISST DU AUS HUNGER ODER LANGEWEILE?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf generali.at/sogehtsmir oder mit [#sogehtsmir](https://twitter.com/sogehtsmir)



GOOGELST DU DEINE KRANKHEITS- SYMPTOME?

WIE GEHT'S DIR, ÖSTERREICH? SAG'S UNS.

Auf generali.at/sogehtsmir oder mit [#sogehtsmir](https://twitter.com/sogehtsmir)



Liebe Leserinnen und Leser!

Zwei Meinungen – diesmal zum Thema **Heimische und internationale Genüsse**



Anna Wagner

wagner.anna@gusto.at

Chefredakteurin

Wolfgang Schlüter

schlueter.wolfgang@gusto.at

Herausgeber

Ein erfrischender Sprung in den See, ein Glas Wein am Meer, ein Spaziergang durch eine historische Altstadt, ein grandioser Eisbecher: welche Erlebnisse aus dem Urlaub zaubern Ihnen ein Lächeln ins Gesicht? Sind es nicht die schönen Erinnerungen, die uns bleiben und erfreuen, wenn wir aus dem Urlaub zurückkehren und uns der Alltag wieder fest im Griff hat? Ich persönlich denke – neben dem unendlichen Blick aufs weite Meer – auch gerne an die kulinarischen Highlights zurück! Gerüche und Geschmackserlebnisse lassen mich sofort wieder an das jeweilige Land und meinen Urlaub denken. Mein letzter Urlaub führte mich etwa nach Südfrankreich, genauer gesagt nach Marseille. Das Essen, das Meer und die Historie, die diese Stadt zu bieten hat, sind unglaublich. Das Restaurant Miramar hat zum Beispiel eine unglaubliche Bouillabaisse. Ich kann es Ihnen nur wirklich wärmstens ans Herz legen. Um meine Erinnerungen mit Ihnen teilen zu können, haben wir beschlossen, ein Stückchen Urlaub ins Heft zu zaubern und entschieden uns für eine Frankreich-Rezeptstrecke. Das Henderl in der Pfanne hat es nicht nur auf unser Cover geschafft, sondern auch in mein Herz :-). Das dürfen Sie sich auf keinen Fall entgehen lassen! Tauchen Sie ab Seite 18 in die kulinarische Welt Frankreichs ein, und vielleicht schaffen wir es ja mit unseren Rezepten auch, Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und die ein oder andere Erinnerung wieder hervorzurufen.

Ich wünsche Ihnen viele schöne Momente mit dieser Ausgabe und freue mich, wenn wir uns im nächsten Monat wieder lesen!

*Ihre
Anna Wagner*

Wir freuen uns,
Sie in der GUSTO
Küche begrüßen
zu dürfen. Unter
GUSTO.at/kochkurse
finden Sie alle
Termine.

Für die meisten von uns ist die Urlaubszeit, gleichbedeutend mit einer Reise in sonnige Gefilde, jetzt leider vorbei. Besonders beliebt sind im Sommer Aufenthalte in den Mittelmeerländern oder auch schon mal die eine oder andere Fernreise. Loslassen und in den Tag hineinleben sind dann angesagt, über fremde Märkte flanieren, etwaige Sprachkenntnisse auspacken und mit Einheimischen plaudern. Einfach die schönen Augenblicke, die sich bieten, genießen. Oft sind es dabei auch die kulinarischen Freuden, die begeistern. Wenn es uns in einem Restaurant besonders gut schmeckt, bleibt das oft für immer in Erinnerung.

Viele Jahre hat es auch mich im Urlaub in die Ferne gezogen. Aber man verändert sich, und wie heißt es so schön: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!“ Österreich ist reich an tollen Regionen, die es zu erkunden gilt. Auch aus kulinarischer Sicht gibt es da noch einiges zu entdecken, und entspannen lässt es sich auch in der Heimat ganz hervorragend. Darum habe ich mich dieses Jahr in Österreich auf Entdeckungsreise begeben und bin da und dort auf das eine oder andere empfehlenswerte Lokal oder Gericht gestoßen. Auch in unserem Heft tummeln sich in Folge viele heimische Genüsse: vom Einkochen der wunderbaren Dinge, die unsere Gärten im Sommer hergeben (ab Seite 32), über einen Ausflug ins schöne Tirol (ab Seite 46) bis zu unserem Besuch im zauberhaften Wiener Restaurant Kommod (ab Seite 52).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen, ganz gleich, ob es sich um regionale oder internationale Gerichte handelt!

Wolfgang Schlüter

Inhalt

18 Cuisine française

- 18 Jakobsmuscheln mit brauner Butter, Zitrone und Kapern
 - 20 Salade niçoise mit Vinaigrette
 - 20 Fougasse
 - 23 Gratin dauphinois
 - 24 Poulet à la Moutarde
 - 26 Blanquette de veau
 - 28 Steak frites mit Sauce béarnaise
-

32 Vom Garten ins Glas

- 32 Sauer eingelegte Steinpilze
 - 32 Eierschwammerl in Knoblauch-Kräuteröl
 - 34 Paradeiserschmalz
 - 36 Zwetschken-Chutney
 - 36 Schafkäse mit Lavendel und Honig
 - 36 Ratatouille
 - 38 Eingelegte Cocktailparadeiser
 - 38 Himbeeressig
 - 40 Preiselbeeremarmelade
 - 40 Heidelbeer-Birnenmarmelade
 - 40 Beerenmix-Marmelade
-

42 Kochschule

- 42 Mürbteigkuchen mit Apfel-Birnenfülle

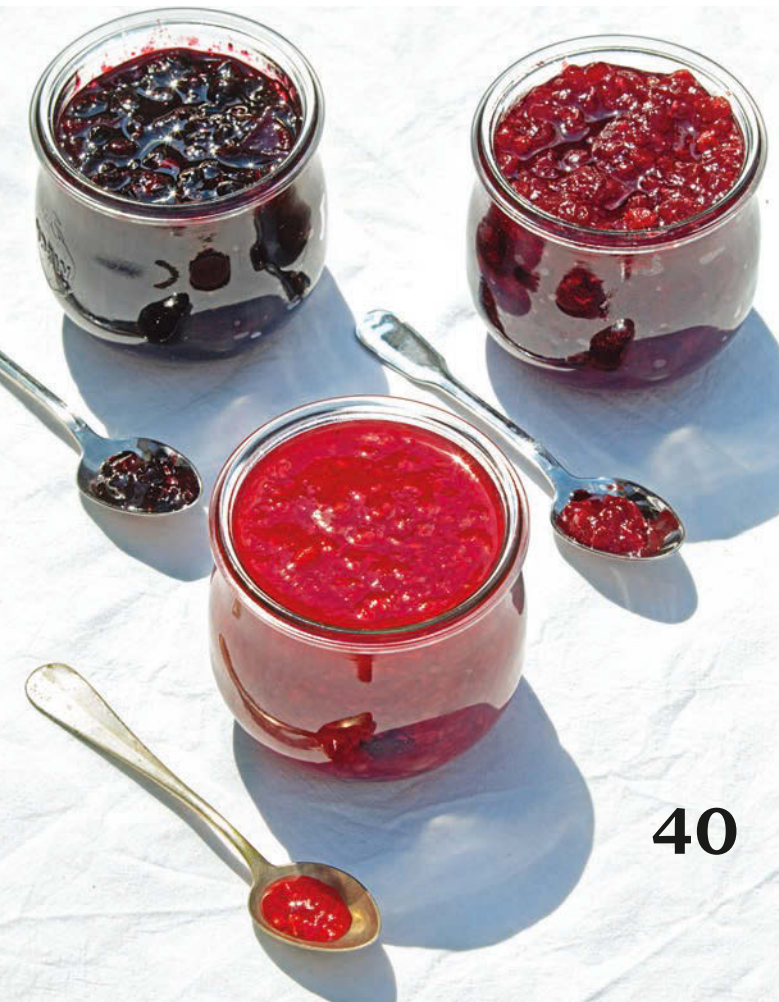


42



28

Coverfoto: Barbara Ster



40



46 Heimatkunde Tirol

48 Zillertaler Graukassuppe

52 Kulinarischer Ausflug ins Restaurant Kommod

54 Gebeizter Saibling mit Eierschwammerlsalat und Quinoa

58 Unsere besten Schokokuchen

59 Flüssiges Schokoglück
60 Cremige Verführung
62 Vanille-Mascarpone-Traum
64 Genuss in Schichten
66 Schoko-Nuss-Offenbarung
68 Zartbittere Überraschung

70 Ton in Ton – gedeckter Tisch

74 Bruschetta mit Büffelmozzarella und Pfirsich
74 Zucchini-Bruschetta mit Ricotta
74 Paprika-Chili-Bruschetta
78 Linguine mit Meeresfrüchten

80 Zwerg am Herd

80 Gebackener Leberkäse mit Erdäpfelpüree

84 Vorkochen: Rindsbraten

85 Geschmorter Rindsbraten (Grundrezept)
86 Frittata mit Braten, Artischocken und Paradeisern
88 Flammkuchen mit Braten, Schwammerln und Sellerie
90 Backfleisch mit grünem Salat und Paprikadressing
92 Rindsragout mit Hummus, Avocado und Feta

Standards

3 Editorial
6 Neues im September
16 Lieblingsprodukte im September
94 Produkttest: Zitronen-Eistee
96 Der Blick hinter die Kulissen
98 Vorschau & Impressum

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



Deshalb lieben wir **den SEPTEMBER ...**

.....
Der September hat's in sich, es gibt viel zu entdecken! Wir stellen
Ihnen spannende Termine, neue Lokale, interessante Bücher,
tolle Weine und andere Entdeckungen vor.

NUDL & SPRUDL

.....
Genusstipp



Fotos: Andreas Kolarik, Mike Vogl



Am besten schmeckt es selbst gemacht. Und wenn man bei der Produktion zusehen kann, noch viel besser! Im ältesten bürgerlichen Gasthaus Salzburgs werden Tagliatelle, Rigatoni, Ravioli & Co hausgemacht. In der neuen hauseigenen Manufaktur „Nudl & Sprudl“ kann man dabei zusehen. Was ist das Geheimnis einer richtig guten Pasta? „Das sind hochwertige Produkte aus der Region, wie Bio-Freilandeier, Butter und ein spezieller Durumgrieß von der Stifts- und Salzachmühle St. Peter“, verrät **Küchenchef Martin Bauernfeind**. Zubereitet wird die Pasta je nach Saison mit Pilzen, Sommertrüffel oder Salsiccia, gewürzt mit selbstgemachtem Kräutersalz. Das Grün dafür wächst im reizenden Innenhof des Jahrhunderte alten Hauses. Den passenden Getränketipp hat Hotelbesitzer Andreas Gfrerer: „**Rosa Sprudl**, ein Rosé Frizzante vom burgenländischen Weingut Wagentrisl“.

arthotel Blaue Gans

Getreidegasse 41–43, 5020 Salzburg

Restaurant: Mo. bis Sa. 12 – 24 Uhr (Küche bis 22 Uhr)

www.blauegans.at



KERAMIK & PORZELLAN

Veranstaltungstipp

Neuer Name, neue Location: Der Designmarkt „Keramik und Porzellan im Augarten“ wird zu „**Pots und Blitz im MQ**“. 50 KünstlerInnen aus sechs Ländern zeigen ihre einzigartigen Tonstücke und geben Einblick in ihre Arbeit. 18 sind heuer zum ersten Mal dabei, darunter der renommierte, in Berlin lebende, japanische Keramik-künstler **Yasuhiro Cuze mit seinen reinweißen Porzellangefäßen**.

Rosemarie Benedikt, die Grande Dame der österreichischen Keramikszene, zeigt neben den berühmten Nasenbären ihre neuen Kreationen. Plus: Für Kinder gibt's einen Porzellanmalerei-Workshop.

POTS und BLITZ
MuseumsQuartier, Arena 21, Foyer, Ovalhalle
Museumsplatz 1, 1070 Wien
20. bis 22. September
Fr. 14 – 19, Sa. 10 – 19, So. 10 – 18 Uhr
www.potsundblitz.at

GENUSSMESSE

Veranstaltungstipp

An zwei Tagen werden **100 Spitzenköche, 100 Winzer** und viele Top-Produzenten den Kursalon im Wiener Stadtpark in einen einzigartigen Gourmethotspot verwandeln. Das Highlight der **Gault&Millau Genuss-Messe** ist die Showküche, in der jede Stunde ein anderer Starkoch raffinierte Rezepte präsentiert und praktische Tipps verrät. Mit David Newstead, Executive Chef im Soneva Resort in Koh Kood Thailand, ist heuer Asien zum ersten Mal vertreten. Neben der österreichischen Kochelite – **Konstantin Filippou, Silvio Nickol, Rudi Obauer, Heinz Reitbauer und Simon Taxacher** – kommen die beiden deutschen Küchenchefs **Daniel Schimkowitsch und Bobby Bräuer**. Aus Slowenien reist **Jure Tomič** an, aus Südtirol **Oskar Messner** und aus Israel **Raz Rahav**.

Tickets nur im Vorverkauf:

1 Tag: € 89,- / € 45,- Kinder 10 bis 16 Jahre
2-Tages-Pass: € 160,- / € 90,- Kinder 10 bis 16 Jahre

Jetzt mitspielen! Wir verlosen 2 x 2 Tickets!

Gewinnspiel
auf GUSTO.at/gewinnspiele

Gault&Millau Genussmesse
7. & 8. September 2019
Kursalon Hübner
Johannesgasse 33, 1010 Wien
www.gaultmillau.at



Fotos: Philipp Lipiarski



KNUSPRIGES BROT

Buchtipp

Christina Bauer hat ein Faible fürs Backen. In ihrem neuen Buch widmet sie sich Brot in allen Facetten. Es beginnt mit einem Back-ABC, in dem sie sich ausführlich mit Getreide, Mehl, Gewürzen und Salz beschäftigt und die wichtigsten Utensilien beschreibt. Dann geht's an die Erklärung von Sauer- und Hefeteig und wie man in sieben Schritten zu köstlichem Brot kommt. Christina gibt Tipps fürs gute Gelingen und hat Lösungen, falls beim Backen kleine Problemchen auftreten. Danach gibt's **50 wunderbare Rezepte** – mit und ohne Sauerteig, für Blitzschnelle, Vollkornliebhaber, Knetmuffel und alle, die ihrem Brot gern besonders viel Zeit geben.

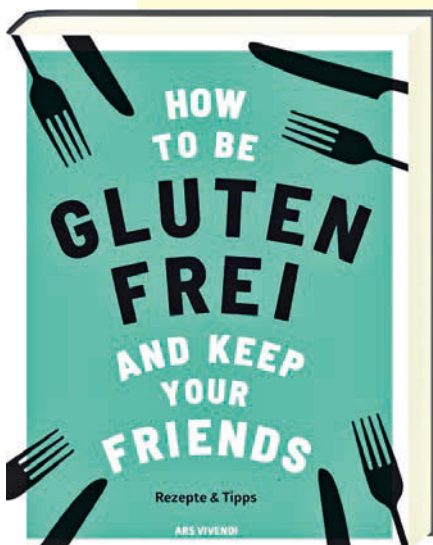
Brot backen mit Christina
Christina Bauer
Löwenzahn Verlag, € 24,90

DIE NATUR IN DIE KÜCHE HOLEN

Buchtipp

Irmi Kaiser ist Kräuterpädagogin, Expertin für Arznei- und Wildpflanzen sowie Fachfrau für grüne Kosmetik. In diesem Buch zeigt sie, **wie man Wildpflanzen und Unkraut, die vor der Haustür, auf Wiesen und Bäumen wachsen, in die Küche holt.** Sie erklärt, wie und wann man sie sammelt und welche Pflanzenteile man verwenden kann. Zudem hat sie für jede Jahreszeit die passenden Rezepte parat und gibt Tipps für „mehr Frauenpower und zum G'sund bleiben und Wohlfühlen“.

Unkrautgenuss & Wildpflanzenküche
Irmi Kaiser
Pichler Verlag, € 25,-



GESUND, GLÜCKLICH, GLUTENFREI

Buchtipp

Wer auf Gluten in der Nahrung verzichten möchte oder muss, hat es anfangs nicht leicht. Food-Journalistin und Bloggerin Anna Barnett klärt die wichtigsten Fragen: **Was darf man essen und wie kann man Familie und Freunde für glutenfreies Essen begeistern?** Sie listet auf, was man weglassen soll und was man getrost genießen kann. Dazu gibt es innovative Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts.

How to be glutenfrei and keep your friends
Anna Barnett
ars vivendi, € 18,90



Gewinnspiel
auf GUSTO.at/gewinnspiele

ERSTE LAGEN PREVIEW

.....
Veranstaltungstipp

Erste-Lagen-Präsentation
Freitag, 6. September 2019, 11 – 18 Uhr
Schloss Grafenegg, 3485 Grafenegg 10
www.traditionsweingueter.at

Am 6. September kann man sämtliche **Erste Lagen der Österreichischen Traditionsweingüter** verkosten, bevor sie auf den Markt kommen. Beim Walk-Around-Tasting im Schloss Grafenegg gibt es rund **200 Weine von 62 Traditionsweingütern**. Heuer sind neben den Winzern der Region Donau (Traisental, Kremstal, Kamptal, Wagram) auch die aus Wien und Carnuntum dabei. Im Anschluss findet ein Konzert des Tonkünstler-Orchesters Niederösterreich am Grafenegger Wolkenturm statt. Der Eintritt zur Degustation ist mit Konzertkarte frei, ohne € 20,- im Vorverkauf (oeticket.com) und € 25,- an der Veranstaltungskassa. **Jetzt mitspielen! Wir verlosen 2 x 2 Tickets!**

CHEF'S ROULETTE

.....
Gourmetipp

Mehr als **25 Spitzenköche der JRE** (der europäischen Köche-Elite Jeunes Restaurateurs) aus Österreich, Deutschland und der Schweiz wechseln für nur einen Abend ihr Restaurant.

Wer wo kocht, wird durch das Los entschieden und bleibt bis zum ersten Gang ein Geheimnis. Die Gäste buchen vorab, ohne zu wissen, wer am Herd steht – ein Spitzenkoch ist es in jedem Fall. Ebenso spannend ist die Weinbegleitung – in einigen Restaurants werden auch Winzer anwesend sein.

Mittwoch, 9. Oktober 2019
Tickets erhältlich bei den Restaurants
€ 135,- (5-Gang-Menü inkl. Aperitif,
Weinbegleitung, Wasser, Kaffee)
www.jre.at, www.jre.eu



Foto: Mike Vogl

HEUMILCH-REZEPTHEFT #9: „ALMBRUNCH“

WERBUNG

Köstliche Gerichte für den Frühstückstisch



Er ist spätes Frühstück und frühes Mittagessen zugleich, bedeutet ausgedehntes Schlemmen und gemütliches Beisammensein und vereint das Beste aus zwei kulinarischen Welten: der Brunch. Milch und Milchprodukte sind dabei nicht wegzudenken. Und so hat sich die ARGE Heumilch für ihr neues Rezeptheft raffinierte Köstlichkeiten einfallen lassen. Unwiderstehlich gut ist das

Kurkuma-Birnen-Porridge oder der Lavendelmilchreis. Genauso wie alle anderen Gerichte.

Das Rezeptheft „Almbrunch“ kann bei der ARGE Heumilch kostenlos über www.heumilch.at bestellt werden.

WURST IM RAUCH

WERBUNG

Die „Schwarze Pute“ von Moser.



© Moser Wurst GmbH

Wohlfühlen mit der „Schwarzen Pute“ aus dem Räucherofen – das ist ganz leicht. Denn sie ist eine Putenwurst mit den Traum-Maßen von 11% Fett und 19% Eiweiß. Deshalb schmeckt sie auch den Figurbewussten. Und die Weight Watchers zählen 5 Points für 100g.

Tipp: An der Theke fein aufschneiden lassen! Und im Kühlregal gibt's die 80g-Packung.

Mehr Infos auf moserwurst.at

EIN SPEZIELLER VORMITTAG

Gewinnspiel



Foto: Stefan Liewehr

Sie sind eine Naschkatze und lieben guten Kaffee? Dann werden Sie sich über dieses Gewinnspiel besonders freuen! Denn gemeinsam mit dem Kaffeemaschinenhersteller Jura verlosen wir einen ganz speziellen Vormittag! **Am 25. September um 11 Uhr werden wir gemeinsam neue Kaffeekreationen probieren.** Zusätzlich fotografieren wir eine Geschichte mit süßen Schmankerln für eine unserer kommenden Ausgaben. Der Blick hinter die Kulissen eines GUSTO Shootings ist nicht nur spannend, sondern lädt auch dazu ein, das Fotografierte gleich zu verkosten!

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie an diesem Tag dabei sein möchten, spielen Sie bis 16. September bei unserem Gewinnspiel auf gusto.at/gewinnspiele mit.

Mit etwas Glück sind Sie einer der 15 glücklichen Gewinner! Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der GUSTO Küche in Wien.

ALGOFINA-SPRAY

WERBUNG

- brennt nicht
- schmiert nicht
- wirkt



www.algofina.eu

Algofina 10%-Spray zur Anwendung auf der Haut, Lösung. Wirkstoff: Diethylaminsalicilat. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Kochen Sie mit uns!

DIE KOCHKURSE IN
DER **GUSTO-KÜCHE**

Jetzt buchen auf: **GUSTO.at**

GUSTO
KOCHKURSE

MARESI
1955



www.meinemaresi.at

Cremiger Kaffee-Kick in feinen Dosen.

Edle Arabica Bohnen und feinste österreichische Bergbauernmilch machen unseren Eis Café zu einer kräftigen Erfrischung, die cremig auf der Zunge zergeht. In der umweltfreundlichen Kartondose.

Typisch MARESI. Was die alles kann.



À VOTRE SANTÉ!

Champagnerbar

Österreichs Herz für Champagner schlägt nun am Tiefen Graben 9. Where else? Im „Capsule – Salon de Champagne“ finden Sie **über 250 verschiedene Champagner** – von kleinen Winzern bis hin zu großen Häusern. Lassen Sie sich eingehend beraten und entdecken Sie bei einem Glas und frischen Austern oder einem Löffelchen Kaviar an der Bar oder im Gastgarten die ganze Welt des Champagners.

Capsule

Täglich geöffnet von 12:00 bis 00:00
Freyung / Tiefer Graben 9, 1010 Wien
capsule-champagne.com

WERBUNG



FEINKOST- KISTL

Gutes entdecken

Versand monatlicher Überraschungsboxen mit den Spitzenprodukten von über 200 österreichischen

Kleinproduzenten. Sorgfältige Auswahl und viel Erfahrung sorgen für ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

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



GESCHMACKS- ERLEBNIS FÜR ZUHAUSE

Catering

Lina Merza aus Aleppo bringt mit ihrem Catering „Wüstenschatten“ den Geschmack von 1001 Nacht nach Österreich. Angefangen bei Baba Ghanouj über Hummus und Kabab Halabi bis hin zum süßen Grießkuchen namens Namoura, zaubert sie **eine Vielfalt an arabischen Köstlichkeiten** für Ihre Gäste. Mit Max Stiegl hat sie bereits einen Sternekoch als Fan gewinnen können: „Es war kulinarische Liebe auf den ersten Blick. Ich war fasziniert von ihrem enormen Wissen, ihrem Qualitätsbewusstsein und ihrer Detailverliebtheit beim Kochen.“ Falls Sie Ihre Gäste auch auf eine kulinarische Reise durch den Orient mitnehmen wollen, dann schicken Sie eine E-Mail an: info@wuestenschatten.at



KULT-WINZER

Weintipp

In einem Seitental der Donau nordwestlich von Wien liegt das Weingut Nigl. **Paradewinzer Martin Nigl** verbindet seine langjährige Erfahrung mit den neuesten Erkenntnissen in Sachen Wein. Er bewirtschaftet aber nicht nur einige der besten Lagen des Kremstals, sondern führt auch gemeinsam mit der Familie den eigenen Hotel- und Restaurantbetrieb. Besonderes Augenmerk in den Weingärten genießen die qualitativ hochwertigen **Grünen Veltliner und Rieslinge**. Sauvignon Blanc und Muskateller vervollständigen das Weißweinangebot. Das Terroir besteht hauptsächlich aus Urgesteinsböden, sie verleihen den Weinen Mineralität. Besonders Granit, Gneis, Glimmerschiefer und Amphibolit tragen dazu bei. Auch wenn der Rotweinanteil nur rund ein Zehntel der Anbaufläche beträgt, wächst hier Blauer Zweigelt, Pinot Noir und Merlot. **Sehr zu empfehlen sind der Grüne Veltliner der Riede Senftenberger Pellingen und der Riesling dieser Lage.**



Weingut Nigl
3541 Senftenberg, Kirchberg 1
www.weingutnigl.at



Fair zum BAUERN. Fair zum TIER.



Da bin ich mir sicher.

Fair sein ist für uns von HOFER ein Bekenntnis zu Bauer und Tier.

Fair sein steht für verbessertes Tierwohl, gentechnikfreies Futter und 100% Qualität aus Österreich.

Weil fair genießen am besten schmeckt. Uns allen.

**Das ist FairHOF,
jetzt exklusiv bei HOFER.**



fairhof.at

MEHR FÜR WENIGER!



Jetzt mit den ŠKODA Limited TDI Modellen bis zu 4.000,- Euro sparen.

Wir wollen mehr. Mehr Lifestyle. Mehr Ausstattung. Mehr für weniger!

Sparen Sie beim ŠKODA OCTAVIA bis zu 4.000,- Euro, beim ŠKODA KODIAQ bis zu 3.000,- Euro und beim ŠKODA KAROQ bis zu 2.200,- Euro. Inklusive 5 Jahre ŠKODA Plus Garantie. Jetzt bei Ihrem ŠKODA Betrieb.

Symbolfoto. Stand 08/2019. Alle angeg. Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und 20 % MwSt. Kundenerfassung ab 16.4.2019 bis 31.12.2019 oder solange der Vorrat reicht. Gültig für die TDI Motoren bei den OCTAVIA-, KAROQ- und KODIAQ-Limited Modellen. Die ŠKODA Plus Garantie erweitert die 2-jährige ŠKODA Herstellergarantie um 3 Jahre bzw. bis zu 100.000 km Gesamtkilometerleistung. Je nachdem, was zuerst eintritt. Details bei Ihrem ŠKODA Berater und unter www.skoda.at.

Verbrauch: 4,1-7,1 l/100 km. CO₂-Emission: 96-167 g/km.

skoda.at

[facebook.com/skoda.at](https://www.facebook.com/skoda.at)

[youtube.com/skodaAT](https://www.youtube.com/skodaAT)

[instagram.com/skodaAT](https://www.instagram.com/skodaAT)



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



1.

2.

3.

4.

Lieblingsprodukte im September

- 1. Gelbe Fisolen** Mit Einbrenn wie von Oma oder wie im Salatrezept auf S. 22: Fisolen sind vielseitig einsetzbar
2. Roter Chicorée Zwar etwas bitter, dafür aber enorm gesund! Chicorée senkt den Cholesterinspiegel und stärkt das Immunsystem
3. La Selva Die Bio-Feinkost aus der Toskana kann ganz einfach online bestellt werden und schmeckt herrlich nach Italien
4. Gänserndorfer Kulinarium Die würzigen Öle von Horvath's sind ideal zum Marinieren von Fleisch, Fisch und Gemüse
5. Amaranth Glutenfrei, Eiweißbombe und reich an Kalzium: Amaranth hat es in sich!
6. Enzo Alpin Die alkoholfreie Limonade aus der Enzianwurzel überzeugt mit ihrem herben Geschmack



7. **Colour Cups** 100% bio und nachhaltig; die Ready-To-Mix-Smoothies werden in einer Wiener Manufaktur zubereitet, im Tiefkühler aufbewahrt und bei Bedarf mit Flüssigkeit flott aufgemixt. Genauso gut wie praktisch!
8. **Kefir** Das probiotische Joghurt enthält lebende Milchsäurebakterien, die eine gesunde Darmflora fördern
9. **Papaya** Halbieren, entkernen mit Joghurt füllen und auslöffeln – unser Lieblingsfrühstück im Sommer
10. **May31** Hausgemachte Pasta wie von der italienischen Nonna: das charmannte Restaurant im 13. Bezirk in Wien macht täglich frische Nudeln, die besser nicht sein könnten!

Cuisine *française*

Bei der französischen Küche denken wir vor allem an eines: Butter, Butter und noch mehr Butter. Wir haben uns an die goldene Regel gehalten und reichhaltige, aber dennoch feine Gerichte gezaubert. Mit den folgenden Rezepten bringen wir Ihnen die verführerische Küche Frankreichs direkt nach Hause.

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny

Jakobsmuscheln mit brauner Butter, Zitrone und Kapern

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ♦ 12 Jakobsmuscheln
- ♦ 2 Zitronen
- ♦ 1 EL Olivenöl
- ♦ 2 EL Butter
- ♦ 2 EL Kapern
- ♦ 2 EL Schnittlauchröllchen

♦ Meersalz, Pfeffer

1. Muscheln waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen. Schale von den Zitronen schneiden, Spalten herausschneiden und beiseite legen. Saft aus den Resten drücken.

2. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Muscheln einlegen und ca. 3 Minuten braun braten. Wenden und eine weitere Minute braten. Jakobsmuscheln aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Butter in der Pfanne zerlassen und bräunen. Zitronensaft, Muscheln, Zitronenfilets, Kapern und Schnittlauch zugeben. Alles durchschwenken und am besten mit einem frischen Baguette genießen.

Pro Portion: 300 kcal | **EW:** 15 g | **Fett:** 22 g | **KH:** 12 g | **BE:** 1 | **Chol:** 213 mg



Salade niçoise mit Vinaigrette & Fougasse





Salade niçoise mit Vinaigrette

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 8 heurige Erdäpfel (klein)
- ◆ 400 g Fisolen
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 1 Bund Radieschen
- ◆ 2 Dosen Thunfisch (je 195 g)
- ◆ 80 g schwarze Oliven
- ◆ 1 Pkg. Gartenkresse

Vinaigrette:

- ◆ 1 Schalotte
 - ◆ 8 EL Olivenöl
 - ◆ 5 EL Weißweinessig
 - ◆ 1 TL Honig
 - ◆ 1 TL Dijon-Senf
 - ◆ 1 Knoblauchzehe (gehackt)
 - ◆ 10 g Dille (gehackt)
-
- ◆ Meersalz, Pfeffer

1. Erdäpfel in Salzwasser weich kochen, abseihen und auskühlen lassen. Fisolen putzen, in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Eier 5 Minuten weich kochen. Radieschen putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln. Olivenöl, Essig, Honig, Senf, Knoblauch, Dille und Schalottenwürfel in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Thunfisch abtropfen lassen. Erdäpfel und Eier halbieren und mit Fisolen, Radieschen, Oliven, Thunfisch und Kresse auf einer Platte anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln.

.....

Pro Portion: 536 kcal | **EW:** 26 g | **Fett:** 37 g | **KH:** 28 g | **BE:** 2
Chol: 213 mg

Fougasse

4 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Gehenlassen ca. 4 Stunden

- ◆ 350 ml warmes Wasser
 - ◆ 20 g Germ
 - ◆ 1 TL Kristallzucker
 - ◆ 2 TL Meersalz
 - ◆ 100 g Dinkelmehl
 - ◆ 400 g glattes Mehl
 - ◆ 1 EL Orangenblütenwasser
 - ◆ 4 EL Olivenöl
 - ◆ 1 EL Rosmarinnadeln
-
- ◆ Mehl, Olivenöl

1. Für den Vorteig 200 ml vom Wasser mit der Germ verrühren. Zucker, Salz und $\frac{1}{4}$ von beiden Mehlsorten untermischen. Abdecken und ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Übriges Mehl und Wasser, Orangenblütenwasser, Olivenöl, Rosmarin und Vorteig ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Mit Frischhaltefolie abdecken und weitere 1 $\frac{1}{2}$ Stunden gehen lassen.

3. 2 Bleche mit etwas Olivenöl bestreichen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und vierteln. Jedes Teigviertel am Blech mit den Fingern zu einem ovalen Fladen formen und 6 mal einschneiden. Schnitte etwas auseinanderziehen. Bleche mit Folie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

4. Rohr auf 250°C Umluft vorheizen. Einschnitte der Fougasse evtl. wieder etwas auseinanderziehen. Brot im Rohr ca. 15 Minuten braun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

.....

Pro Stück: 622 kcal | **EW:** 15 g | **Fett:** 19 g | **KH:** 101 g | **BE:** 8
Chol: 0 mg





Gratin dauphinois

8 Portionen, Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- ◆ 1,5 kg speckige Erdäpfel
- ◆ 500 ml Schlagobers
- ◆ 300 ml Milch
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 2 Knoblauchzehen (*gepresst*)
- ◆ 1 TL Rosmarinnadeln
- ◆ 1 TL Thymianblättchen
- ◆ 1 Prise Muskat
- ◆ 150 g Gruyère (*gerieben*)
- ◆ 2 EL Schnittlauchröllchen

◆ Butter, Meersalz, Pfeffer

1. Rohr auf 190°C vorheizen. Eine Auflaufform (30 x 25 cm) mit Butter ausstreichen.
2. Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Obers, Milch, Eier, Knoblauch, Rosmarin, Thymian und Muskat verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Erdäpfelscheiben in die Form schichten und den Guss darüber leeren. Gratin im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Form mit Alufolie abdecken und weitere 20 Minuten backen. Folie entfernen und das Gratin mit Gruyère bestreuen. Weitere 15 Minuten backen. Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 479 kcal | EW: 16 g | Fett: 31 g | KH: 36 g | BE: 2,7 | Chol: 184 mg

Poulet à la Moutarde

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 8 Hühnerkeulen (mit Haut und Knochen)
- ◆ 60 g Dijon-Senf
- ◆ ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ◆ ¼ TL Paprikapulver (geräuchert)
- ◆ 100 g Bauchspeck
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 1 EL Olivenöl
- ◆ 200 ml Weißwein
- ◆ 150 ml Schlagobers
- ◆ 1 EL Dijon-Senf (grob)
- ◆ 2 EL Zitronensaft
- ◆ 20 g Petersilie (gehackt)

.....
◆ Fleur de sel, Pfeffer

1. Hühnerkeulen in Ober- und Unterschenkel zerteilen. Dijon-Senf, Paprikapulver, Fleur de sel und Pfeffer vermischen und die Hühnerkeulen gut damit einreiben.

2. Bauchspeck in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck in einer Pfanne ca. 5 Minuten langsam braten und herausnehmen. Zwiebel im Speckfett glasig anschwitzen und herausnehmen. Olivenöl in der Pfanne stark erhitzen und die Keulen darin beidseitig braun anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Speck und Zwiebel zugeben. Hitze reduzieren, Keulen zugedeckt ca. 30 Minuten garen, dabei 2–3 Mal wenden.

3. Obers zugießen und aufkochen. Groben Senf und Zitronensaft unterrühren. Mit Fleur de sel und Pfeffer abschmecken. Poulet vom Herd nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

.....
Pro Portion: 698 kcal | **EW:** 37 g | **Fett:** 56 g | **KH:** 5 g | **BE:** 0,3 | **Chol:** 46 mg





Blanquette de veau

8 Portionen, Zubereitung ca. 4 Stunden

- ◆ 800 g Kalbfleisch (von der Schulter oder Keule)
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 6 Gewürznelken
- ◆ 1 Stange Sellerie
- ◆ 1 Stange Lauch
- ◆ 2 Karotten
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 1 Bouquet garni (Sträußchen aus Lorbeer, Thymian-, Rosmarin-, Oregano-, Petersilzweig)
- ◆ 1,5 l Hühnersuppe
- ◆ 250 g Schalotten
- ◆ 250 ml Schlagobers
- ◆ 400 g kleine Champignons
- ◆ 20 g Petersilie (gehackt)
- ◆ 8 Vol-au-vents (Blätterteigschüsserl)

Einmachsauce:

- ◆ 50 g Butter
- ◆ 2 EL glattes Mehl

.....
◆ Fleur de sel, Pfeffer

1. Kalbfleisch in 2 cm große Würfel schneiden und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Fleisch aus dem Wasser nehmen und beiseite stellen.
2. Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. Sellerie, Lauch und Karotten putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Hälfte der Butter in einem großen Topf zerlassen und das Gemüse darin anrösten. Fleisch, Bouquet garni und Suppe zugeben. Ragout 1 Stunde schwach köcheln lassen.
4. Schalotten schälen und zum Ragout geben. Eine ½ Stunde schwach weiterköcheln lassen.
5. Fleischstücke und Schalotten aus dem Topf nehmen. Sud passieren und ca. 5 Minuten stark einkochen.
6. Für die Einmachsauce Butter in einem Topf aufschäumen. Mehl einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren rösten. Sud nach und nach unterrühren. Die Hälfte des Obers zugießen. Fleisch und Schalotten zugeben und das Blanquette aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Blanquette de veau mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Champignons putzen und in übriger Butter ca. 3 Minuten anbraten. Übriges Obers zugeben und aufkochen. Die Hälfte der Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Blanquette de veau in die Vol-au-vents füllen und mit den Champignons servieren. Mit übriger Petersilie bestreuen.

.....
Pro Portion: 668 kcal | **EW:** 40 g | **Fett:** 42 g | **KH:** 41 g | **BE:** 2,7 | **Chol:** 205 mg

Steak frites mit Sauce béarnaise

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 4 große Erdäpfel (*Maris Piper*)
- ◆ 4 Steaks (*je 300 g*)
- ◆ 2 EL Öl

Sauce béarnaise:

- ◆ 1 Schalotte
- ◆ 1 TL Butter
- ◆ 2 Estragonstiele
- ◆ 100 ml Weißwein
- ◆ 1 Schuss Essig
- ◆ ½ TL schwarzer Pfeffer
- ◆ 4 Dotter
- ◆ 200 g Butter (*zerlassen*)
- ◆ 1 EL Estragon (*gehackt*)

.....
◆ Meersalz, Pfeffer, Öl zum Frittieren

1. Für die Pommes Erdäpfel schälen und in Stifte schneiden. Pommes auf ein Küchentuch legen und trockentupfen.
2. Frittieröl in einem Topf auf 170°C erhitzen. Pommes darin schwimmend hell blanchieren. (Sie sollen keine Farbe bekommen.) Herausnehmen und auf einem Blech verteilen.
3. Für die Steaks Rohr auf 80°C vorheizen. Steaks beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Steaks einlegen und pro Seite 1 Minute anbraten. Pfanne ins Rohr stellen, Steaks ca. 30 Minuten garen.
4. Frittieröl auf 190°C erhitzen und die Pommes darin knusprig braun backen. Herausnehmen und mit Salz würzen.
5. Für die Sauce béarnaise Schalotte schälen, würfeln und in Butter anschwitzen. Estragonstiele zugeben. Mit Weißwein und Essig ablöschen. Pfeffer zugeben und den Ansatz einkochen lassen. Durch ein Sieb leeren und mit Dottern über Wasserdampf cremig schlagen. Zerlassene Butter unter Rühren zugießen. Gehackten Estragon untermischen. Steaks mit Sauce béarnaise und Pommes servieren.

.....
Pro Portion: 1092 kcal | **EW:** 71 g | **Fett:** 76 g | **KH:** 31 g | **BE:** 2,3 | **Chol:** 405 mg





SO WIRD IHR ABEND MIT FREUNDEN EINMALIG!

Warum mit Amazon Echo mehr Zeit für unvergessliche Momente bleibt.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie Ihren Liebsten zuletzt ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt? Nein, wir wollen Ihnen kein schlechtes Gewissen machen – es geht uns doch allen so! In der Hektik des Alltags wird es immer schwieriger, all seine Liebsten an einen Tisch zu bekommen. Umso wichtiger ist es, diese wertvollen Momente in vollen Zügen genießen zu können. Doch wer kennt es nicht? Sobald der Blick – wenn auch nur kurz – aufs Smartphone gerichtet ist, ist es fast unmöglich, dem Gespräch zu folgen, geschweige denn, aktiv teilzunehmen. Wäre es da nicht herrlich, beim nächsten Get-together das Smartphone gar nicht erst in die Hand nehmen zu müssen?

Amazon Echo: Das Geheimnis für einen gelungenen Abend

Genau hier setzt die Produktfamilie des Amazon Echo an. Statt beim Hantieren in der Küche auch noch das Rezeptbuch hervorzukramen oder mit schmierigen Fingern auf dem Bildschirm herumzutippen, bitten Sie einfach Ihren Amazon Echo um Hilfe: „**Alexa, finde ein Rezept für Quinoa-Salat**“. Denn Alexa macht Ihnen nicht nur auf Anfrage Rezeptvorschläge zum Wunschgericht, Sie werden auch Schritt für Schritt von den Rezeptzutaten bis zum fertigen Gericht geführt. Wussten Sie außerdem, dass Sie mit dem smarten Lautsprecher mehrere Timer gleichzeitig stellen können? Mit „**Alexa, stell einen Quinoa-Timer für**

20 Minuten“ erinnert Sie Alexa schließlich, wenn die Kochzeit beendet ist – und Sie können sich in der Zwischenzeit ganz Ihren Liebsten widmen. Apropos: Nicht nur das Essen, sondern auch das Ambiente soll perfekt sein. Kein Problem! Sie müssen sich einfach nur eine smarte Glühlampe zulegen, und schon lässt sich das Licht mit dem Amazon Echo per Sprachbefehl steuern, zum Beispiel: „**Alexa, dimm das Wohnzimmerlicht auf 20 Prozent**.“ Fehlt nur noch der richtige Sound, oder?

Gemeinsam neue und alte Lieblingsongs entdecken

Ganz egal, ob Sie sich durch einen bestimmten Song zurück in den letzten



Perfekter Sound für
Ihre Dinnerparty: der
Amazon Echo Plus
(2. Generation).

gemeinsamen Urlaub zurückversetzen und diesen natürlich lautstark mitsingen wollen oder Inspiration für neue Lieblingssongs suchen, auf die Sie vielleicht nie gekommen wären – ein kurzer Sprachbefehl an Alexa genügt. Wie wäre es zum Beispiel mit „**Alexa, spiel Jazz**“?*

Selbstverständlich schafft der Amazon Echo mit „**Alexa, welcher Song läuft gerade?**“ auch Klarheit, wenn sich Ihre Liebsten nach intensiver Diskussion partout nicht einigen können, von wem der coole Song eigentlich ist. Und das Beste: Sie haben bei all dem die Hände frei, um auf alte und neue Erlebnisse anstoßen zu können. Sie verpassen keinen gemeinsamen Moment mehr! Und davon soll es bald selbstverständlich noch viele weitere geben. Also fragen Sie Alexa am besten gleich nach dem nächsten freien Termin in Ihrem Kalender. Denn nach einem Abend voller toller Gespräche und gutem Essen wird klar: Das muss schnell wiederholt werden!

* Separates Musik-Abonnement möglicherweise erforderlich.

amazon echo

Fotos: Amazon



MEHR MÖGLICHKEITEN MIT ALEXA – MIT DEM NEUEN ECHO SHOW 5

Innerhalb der Amazon Echo Produktfamilie besticht der **neue Echo Show 5** dank 5,5-Zoll-Display durch sein besonders **kompaktes Design**. Damit ist er die optimale Lösung, um sich von **Alexa in jedem Raum** die verschiedensten Inhalte anzeigen zu lassen – sei es ein **Rezept**, die **Wettervorhersage** oder die **Bildübertragung Ihrer Babykamera**. Außerdem schafft Echo Show 5 Unterhaltung für jeden Augenblick des Tages. Fragen Sie Alexa zum Beispiel einfach nach Ihrer **Lieblingsmusik**. Mitsingen ist ausdrücklich erlaubt! Denn auch die entsprechenden **Lyrics** werden auf dem Bildschirm angezeigt. Wie bei allen Echo-Geräten können Sie bei Bedarf das Mikrofon per Knopfdruck ein- und ausschalten. Darüber hinaus verfügt der Echo Show 5 über eine **integrierte Kameraabdeckung**, die über die Linse geschoben werden kann. **Preis: € 89,99.**

Die Echo Produktfamilie ist nicht nur bei AMAZON erhältlich – ab sofort können Sie die Geräte auch im Handel bei SATURN oder MEDIA MARKT entdecken.

»Alexa,
spiel Gute-
Laune-Musik«

Haltbarkeit
6 MONATE





VOM GARTEN INS Glas

Mit diesen Rezepten bringen Sie den Sommer ins Glas! Pilze, Früchte und Gemüse sind ein köstlicher Vorrat in der Speisekammer und sorgen für sommerliche Hochgenüsse in den kühleren Jahreszeiten.

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Sabina Hohnjec

SAUER EINGELEGTE STEINPILZE

5 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 1 kg Steinpilze
- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Karotte
- ◆ 1 l Wasser
- ◆ 1 l Weißweinessig
- ◆ 2 TL helle Senfkörner
- ◆ 5 Lorbeerblätter
- ◆ 2 TL schwarze Pfefferkörner
- ◆ 1 EL Kristallzucker
- ◆ 5 EL Olivenöl

◆ Salz

1. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und vierteln. Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

2. Wasser, Essig, Knoblauch, Senfkörner, Lorbeerblätter und Pfefferkörner aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Zucker abschmecken.

3. Pilze, Zwiebeln und Karottenscheiben zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Pilze und Gemüse in Gläser füllen und mit dem Sud aufgießen. In jedes Glas 1 EL Olivenöl geben. Gläser verschließen. Pilze mind. 1 Woche an einem kühlen und dunklen Ort durchziehen lassen.

Pro 100 g: 43 kcal | EW: 3 g | Fett: 2 g | KH: 5 g | BE: 0,1 | Chol: 0 mg

EIERSCHWAMMERL IN KNOBLAUCH-KRÄUTERÖL

4 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 40 Minuten

- ◆ 600 g Eierschwammerl
- ◆ 6 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Bund Petersilie
- ◆ 150 ml Wasser
- ◆ 5 EL Weißweinessig
- ◆ 500 ml Olivenöl

◆ Salz

1. Schwammerl putzen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie fein schneiden. Wasser und Essig aufkochen, Schwammerl zugeben, salzen und ca. 3 Minuten köcheln. In ein Sieb leeren und gut abtropfen lassen.

2. Schwammerl mit Knoblauch und Petersilie in Gläser geben und mit dem Öl auffüllen. Gläser gut verschließen.

Pro 100 g: 370 kcal | EW: 1 g | Fett: 41 g | KH: 1 g | BE: 0,1 | Chol: 0 mg

PARADEISER- SCHMALZ

12 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- 3 Knoblauchzehen
- 70 g getrocknete Paradeiser (in Öl, abgetropft)
- 300 g Butterschmalz
- 4 Rosmarinzweige

• Salz, Pfeffer

1. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Paradeiser klein hacken.

2. In einer Pfanne 2 EL vom Schmalz erhitzen und den Knoblauch darin leicht bräunen. Rosmarinzweige zugeben und kurz mitbraten. Paradeiser und das übrige Schmalz zugeben und bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schmalz in eine Form füllen und ca. 2 Stunden unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen. Paradeiser-Schmalz kalt stellen.

4. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro Portion: 247 kcal | EW: 0 g | Fett: 28 g | KH: 0 g | BE: 0
Chol: 66 mg





Haltbarkeit
6 MONATE





Haltbarkeit
6 MONATE



Haltbarkeit
3 MONATE



ZWETSCHKEN-CHUTNEY

3 Gläser (je 150 ml), Zubereitung ca. 1 Stunde

- 500 g Zwetschken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 90 g brauner Zucker
- 5 EL Balsamico
-
- Salz, Pfeffer

1. Zwetschken halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und klein schneiden.
2. In einem Topf Zucker und Balsamico unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwiebel, Ingwer und Zwetschken zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten köcheln. Chutney in die Gläser füllen und gut verschließen.

Pro 100 g: 88 kcal | EW: 1 g | Fett: 0 g | KH: 22 g | BE: 1,7 | Chol: 0 mg

SCHAFKÄSE MIT LAVENDEL UND HONIG

3 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten

- 600 g Schafkäse
- 12 Knoblauchzehen
- 120 g Mandeln
- 12 Lavendelzweige
- 300 ml Olivenöl
- 300 g Honig

1. Schafkäse würfeln und in die Gläser füllen. Knoblauch schälen und halbieren. Mandeln in einer Pfanne trocken goldbraun rösten. Herausnehmen und mit Lavendel und Knoblauch in die Gläser geben.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und den Honig darin auflösen. Käse mit der Ölmischung bedecken. Gläser verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro 100 g: 451 kcal | EW: 10 g | Fett: 38 g | KH: 18 g | BE: 1,5 | Chol: 30 mg

RATATOUILLE

3 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 1 ½ Stunden

- 700 g Paradeiser
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 roter Paprika
- 350 g Zucchini
- 1 Melanzani
- 3 Zweige Thymian
- 5 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
-
- Salz, Pfeffer

1. Paradeiser kreuzweise leicht einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen. Paradeiser enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Paprika entkernen. Zucchini, Melanzani und Paprika in kleine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen.
2. Melanzani, Zucchini und Paprika nacheinander in je 1 EL Olivenöl anbraten.
3. Übriges Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paradeiser, Thymian und Lorbeer zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln. Lorbeerblätter entfernen.
4. Rohr auf 175°C vorheizen. Ratatouille heiß in Gläser füllen und verschließen. Gläser auf ein tiefes Blech stellen. Blech mit warmem Wasser auffüllen und auf der untersten Schiene ins Rohr schieben. Sobald das Wasser kocht, das Rohr ausschalten. Die Gläser noch 30 Minuten im Rohr lassen, danach mit einem Küchentuch bedeckt vollständig abkühlen lassen.

Pro 100 g: 56 kcal | EW: 1 g | Fett: 4 g | KH: 4 g | BE: 0,2 | Chol: 43 mg

EINGELEGTE COCKTAIL-PARADEISER

3 Gläser (je 300 ml), Zubereitung ca. 20 Minuten

- 1 kg Cocktailparadeiser (grün, rot)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 400 ml Wasser
- 400 ml Weißweinessig
- 4 EL Salz
- 2 EL Kristallzucker
- 3 Lorbeerblätter
- 3 TL Senfkörner (hell)
- 3 TL schwarze Pfefferkörner

1. Paradeiser mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauchzehen vierteln, Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Wasser, Essig, Salz, Zucker, Knoblauch, Zwiebel, Lorbeerblätter, Senf- und Pfefferkörner aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
4. Paradeiser in die Gläser geben und mit dem Sud aufgießen. Gläser gut verschließen.

Pro 100 g: 33 kcal | EW: 1 g | Fett: 1 g | KH: 6 g | BE: 0,4 | Chol: 0 mg

HIMBEERESSIG

1 Flasche, Zubereitung ca. 20 Minuten,
zum Ziehenlassen ca. 5 Tage

- 400 g Himbeeren
- 200 ml Rotweinessig
- 150 g Kristallzucker

1. Himbeeren verlesen, mit Essig vermengen und abgedeckt 5 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.
2. Sieb mit einem Passiertuch auslegen und über eine Schüssel stellen. Mischung hineinleeren und im Kühlschrank über Nacht abtropfen lassen.
3. Passiertuch über der Mischung einschlagen und fest ausdrücken. Flüssigkeit mit dem Zucker erwärmen, bis er sich aufgelöst hat. Himbeeressig in die Flasche füllen.

Pro 100 ml: 104 kcal | EW: 1 g | Fett: 0 g | KH: 25 g | BE: 1,9 | Chol: 0 mg





Haltbarkeit
12 MONATE



Haltbarkeit
12 MONATE



Haltbarkeit
12 MONATE



PREISELBEERMARMELADE

6 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Ziehenlassen ca. 8 Stunden

- 1 kg Preiselbeeren
- 750 g Kristallzucker

1. Preiselbeeren mit dem Zucker gut vermischen und über Nacht ziehen lassen.

2. Beerenmischung in einem Topf langsam erhitzen und unter Rühren köcheln, bis die Preiselbeeren aufplatzen. Ca. 5 Minuten köcheln und den Schaum abschöpfen. Gelierprobe machen: einen Löffel der heißen Marmelade auf einen kalten Teller geben. Verläuft die Masse, ist sie noch zu flüssig und muss weitergekocht werden. Ist die Marmelade zu fest, löffelweise Wasser untermischen. Marmelade heiß in die Gläser füllen, verschließen und ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Pro 100 g: 194 kcal | EW: 0 g | Fett: 0 g | KH: 48 g | BE: 3,9 | Chol: 0 mg

HEIDELBEER-BIRNENMARMELADE

4 Gläser (je 300 ml), Zubereitung ca. 50 Minuten

- 400 g Birnen
- 600 g Heidelbeeren
- 1 kg Gelierzucker (1:1)
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Rum

1. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnen würfelig schneiden. Heidelbeeren verlesen.

2. Birnen, Heidelbeeren, Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Gelierprobe machen (siehe Preiselbeermarmelade). Noch heiß in Gläser füllen. Innenseite der Deckel mit Rum einpinseln. Gläser verschließen und ca. 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Pro 100 g: 108 kcal | EW: 0 g | Fett: 0 g | KH: 25 g | BE: 1,9 | Chol: 0 mg

BEERENMIX-MARMELADE

5 Gläser (je 250 ml), Zubereitung ca. 30 Minuten, zum Ziehenlassen ca. 12 Stunden

- 500 g Brombeeren
- 250 g Stachelbeeren
- 250 g Himbeeren
- 1 kg Gelierzucker (1:1)

1. Beeren verlesen, mit dem Gelierzucker verrühren und zugedeckt 12 Stunden ziehen lassen.

2. Beerenmischung pürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln. Gelierprobe machen (siehe Preiselbeermarmelade). **3.** Den Schaum abschöpfen. Marmelade noch heiß in Gläser füllen. Gläser verschließen und ca. 10 Minuten umgedreht stehen lassen.

Pro 100 g: 39 kcal | EW: 1 g | Fett: 1 g | KH: 10 g | BE: 1 | Chol: 0 mg

Mürbteig- kuchen *mit Apfel-Birnenfülle*

.....

Wir haben dem klassischen Apfelkuchen einen kleinen Twist verpasst.
Die Kombination von Apfel mit Birne und besonders mürbem,
buttrigem Teig ist ein wahrer Hit! Ob zum Nachmittagskaffee oder als
Dessert mit einem Hauberl Obers – dieser Kuchen geht immer.

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny







EINFACH MEHR



Gitter

Werden die Teigstränge zu weich und reißen schnell, einfach auf ein Blech legen und kalt stellen. Sie können auch am Vortag vorbereitet werden.



Mürbteig

Damit der Teig besonders mürb und zugleich elastisch wird, ist es wichtig, dass die Butter sehr kalt ist und nicht komplett eingearbeitet wird. Es sollen kleine Butterstücke zu sehen sein.



Deko

3 Teigstränge zu Zöpfen flechten und auf den Kuchen legen. Aus den Teigresten Blätter und Blümchen ausstechen und den Apfelkuchen damit belegen.



1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter und Salz mit den Fingerspitzen verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Kaltes Wasser zugeben (mit wenig beginnen und bei Bedarf mehr hinzufügen) und zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 2 Stunden kühl stellen.



2. Für die Fülle Äpfel und Birnen schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Obst in Stücke schneiden. Butter in einem großen Topf schmelzen. Obst, Zucker, Zimt und Salz zugeben und vermischen. Fülle ca. 5 Minuten bissfest köcheln. Mehl und Stärke zugeben, Mischung unter Rühren köcheln, bis sie eindickt. Fülle vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



4. Fülle verteilen. Übrigen Teig ausrollen, in Streifen schneiden und als Gitter auflegen. Mit Deko (siehe „Einfach Mehr“-Kasten) verzieren. Für 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

KOCHSCHULTIPP

Wiener Zucker Bio Kristallzucker aus österreichischen Zuckerrüben kann nach denselben Rezepturen wie Kristallzucker verwendet werden. Er eignet sich daher hervorragend zum Süßen von Speisen und Getränken und ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Der Klassiker in Bio Qualität.

www.wiener-zucker.at



3. Eine Backform (32 x 25 cm) vorbereiten. Die Hälfte vom Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Form damit auskleiden und für 20 Minuten kühl stellen.



5. Rohr auf 220°C vorheizen. Kuchen mit Ei bestreichen, überstehende Teigländer abschneiden. Apfelkuchen auf ein Backblech stellen und im Rohr (mittlere Schiene) ca. 55 Minuten backen. Nach 15 Minuten Temperatur auf 170°C reduzieren (Kuchen gegen Ende der Backzeit eventuell mit Alufolie abdecken). Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen und mit Staubzucker bestreuen.

Pro Stück: 593 kcal | **EW:** 5 g | **Fett:** 32 g | **KH:** 76 g
BE: 6,1 | **Chol:** 95 mg

16 Stück,
Zubereitung ca. 2 Stunden,
zum Kühlen und Tiefkühlen
ca. 2 ¼ Stunden

Mürbteig:

- ◆ 600 g glattes Mehl
- ◆ 350 g Kristallzucker
- ◆ 560 g sehr kalte Butterwürfel
- ◆ 1 Prise Salz
- ◆ 80 ml eiskaltes Wasser
- ◆ 1 Ei (verquirlt, zum Bestreichen)

Fülle:

- ◆ 750 g Äpfel (Gala)
 - ◆ 750 g Birnen
 - ◆ 30 g Butter
 - ◆ 100 g brauner Zucker
 - ◆ 1 TL Zimt
 - ◆ 1 Prise Salz
 - ◆ 2 EL glattes Mehl
 - ◆ 2 EL Speisestärke
-
- ◆ Mehl, Staubzucker



Heimatkunde Tirol

Eine überwältigende Bergwelt, kristallklare Seen, reißende Flüsse, mystische Schluchten und Klammern, abgeschiedene Täler, urige Almen und verträumte Dörfer – Tirol hat viele Facetten. Man pflegt altes Brauchtum und ist stolz auf seine regionalen Schmankerl.

Knapp 600 Dreitausender, 92 Skigebiete, über 4.000 Pistenkilometer und 24.000 Kilometer markierte Berg- und Wanderwege – für Bergsteiger, Wanderer und Schifahrer ist Tirol der Hotspot schlechthin. Kitzbühel, die Streif und das legendäre Hahnenkammrennen sind weltbekannt. Hier trifft alpiner Charme auf Lifestyle, Brauchtum auf Promi-Schickeria. Doch abseits von Partys und Glamour findet man Naturverbundenheit und Bodenständigkeit. Innsbruck gibt sich urban-alpin. Ein Spaziergang durch die charmante Altstadt ist eine kleine Reise durch die verschiedensten Epochen. Das Wahrzeichen und beliebtes Fotomotiv ist das Goldene Dachl, welches Kaiser Maximilian I. um 1500 n. Chr. erbauen ließ.



Ein anderer Publikumsmagnet ist die Bergisel-Schanze. Der spektakuläre Schisprungturm wurden nach den Entwürfen von Star-Architektin Zaha Hadid gebaut und ist nicht nur Sportstätte, sondern fungiert auch als Eventlocation. Mit dem Aufzug ist man in nur zwei Minuten 250 Meter über Innsbruck. Von der Aussichtsterrasse genießt man einen grandiosen 360-Grad-Rundblick. Wer in luftiger Höhe in den Tag starten möchte, sollte im „Bergisel Sky“ reservieren. Bis 11 Uhr gibt's dort ein wunderbares Frühstück bei traumhaftem Panoramablick (€ 26,90 inkl. Liftfahrt).

In Tirol gibt man sich sehr traditionsverbunden, man ist per du, liebt Dirndl und Lederhose, was nicht heißt, dass

man tagtäglich damit unterwegs ist, jedoch zu hohen Feiertagen und Festen wird die Tracht aus dem Schrank geholt. Das Brauchtum wird hoch gehalten, das ganze Jahr über gibt es zahlreiche Veranstaltungen. Das Highlight im Frühling ist die Fasnacht. Nirgendwo sonst finden sich so viele und unterschiedliche Bräuche, um den Winter und die bösen Geister zu vertreiben wie in Tirol. Der Almabtrieb im September ist das Spektakel schlechthin. Wenn das Vieh nach vier Monaten auf der Alm ins Tal zurückkehrt, wird es mit Blumen, Glocken und Schellriemen geschmückt und von Einheimischen und Gästen willkommen geheißen. Es gibt ein buntes Programm, Musik und typische Tiroler Schmankerl.

Zillertaler Graukassuppe

4 Portionen, Zubereitung ca. 40 Minuten

Suppe:

- ♦ 2 Erdäpfel
- ♦ 1 Zwiebel
- ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ 60 g Butter
- ♦ 1 EL glattes Mehl
- ♦ 1 Schuss Weißwein
- ♦ 1 l Rindssuppe
- ♦ 3 EL Schlagobers
- ♦ 250 g Graukäse

Garnitur:

- ♦ 1 Bund Schnittlauch
- ♦ 2 Scheiben Schwarzbrot
- ♦ 1 EL Öl

♦ Salz, Pfeffer, Muskat

1. Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Mehl stauben, mit Wein und Suppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe ca. 15 Minuten köcheln, bis die Erdäpfel weich sind.

2. Graukäse grob zerteilen. Obers und Käse in die Suppe geben und kurz einkochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

3. Schnittlauch fein schneiden. Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten. Suppe mit den Brotwürfeln anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 690 kcal | EW: 30 g | Fett: 45 g | KH: 47 g | BE: 3
Chol: 44 mg



Regionales

Tiroler Bergkäse

Er wird ausschließlich aus naturbelassener Rohmilch von Kühen, die Gras und Heu von den Tiroler Almen und dem Bergland fressen, hergestellt und trägt die geschützte Ursprungsbezeichnung der EU. Der würzige Käse schmeckt zu Speck und Wurst und ist in den Kaspressknödel unverzichtbar.

Tiroler Graukäse

Der würzige Käse wird aus Magermilch, Salz, Pfeffer hergestellt. Seine Reifezeit beträgt 10 bis 20 Tage, große Laibe benötigen sechs bis acht Wochen. Er kann aber auch jahrelang vor sich hin reifen. Jung ist der Käse etwas topfig und bröselig, mit zunehmendem Alter bildet er von außen eine gräuliche Schicht, im Lauf der Zeit zieht sich der bläulich-grünliche Schimmel bis ins Innere. Daher auch der Name. Graukäse nahezu fettfrei und absolut kalorienarm. Er schmeckt wunderbar auf dem Butterbrot oder mit Zwiebel, Essig und Öl. Auch in warmen Speisen macht er sich hervorragend, etwa in Kasspatzln oder im Klassiker, der Zillertaler Graukassuppe.



Kaspressknödel

Sie sind eine typische Suppeneinlage, aber auch als Hauptspeise mit Salat sehr beliebt. Man mischt Käse unter die Masse und brät die Knödel knusprig.



Speckknödel

Dafür mischt man Speck in die Semmelknödelmasse. Man serviert sie in der Rindsuppe oder mit Kraut.



Schnaps

Ihn trinkt man in Tirol obligat als Digestif. Er gilt aber auch als Medizin und Lebenselixier. Ein ganz besonderer ist der urige Krautinger. Er wird nur in der Wildschönau gebrannt, das Monopol dafür hat Kaiserin Maria Theresia verliehen. Selbstgezugene Rübensamen und Buchenholz sorgen dafür, dass er genauso streng und eigenwillig schmeckt wie damals.

Fotos: Bioalpin eGen., Tirol Werbung / Rodler llyv, TVB Tannheimer Tal / Meurer Achim, Wildschönau Tourismus Wildschönau Tourismus



Genießen in Ischgl

Ischgl ist nicht nur Ski-, sondern auch Kulinarik-Hotspot. Das angesagteste Restaurant ist das Stüva im Hotel Yscla. Das Hotel punktet mit alpinem Charme und exklusiver Ausstattung. Hier kann man mit traumhaftem Blick über Ischgl in der Vital-Therme

relaxen. Im Stüva kocht Benjamin Parth, „Gault&Millau Koch des Jahres 2019“, auf höchstem Niveau. „Weltoffen, frech und nicht alltäglich, garniert mit einer Brise Fantasie“, so beschreibt der Spitzenkoch sein Konzept, was Gault&Millau aktuell mit

drei Hauben, A la Carte mit fünf Sternen und Fallstaff mit vier Gabeln bewertet. Großartig wie das Essen ist auch die Weinkarte. Im Kellergewölbe lagern über 4.000 Flaschen.

Genießerhotel Yscala, 6561 Ischgl, Dorfstr. 73, www.yscla.at

Fotos: Lukas Kirchgasser (2), Moritz Hoffmann, TVB Paznaun-Ischgl



Entspannen in den Bergen

Das Hotel Sonnenhof liegt im Tannheimer Tal zwischen Vilsalpsee und Haldensee. Ob im kuscheligen Doppelzimmer oder in der 50-Quadratmeter-Suite, Komfort und Gemütlichkeit sind angesagt. Panoramasauna, Whirlpool, Schwimmbad, Eisgrotte, Wellness-Garten – hier kann man wunderbar relaxen und sich verwöhnen lassen. Verwöhnen ist auch das Motto der 3/4-Pension: Reichhaltiges Frühstücksbuffet, im Winter warmer Mittagssnack, Nachmittagsjause mit Kaffee und Tee, Kuchen und Brotzeit, am Abend unterschiedliche 5-Gang-Gourmetmenüs.

Hotel Sonnenhof, 6673 Grän, Füssner-Jöchle-Straße 5, www.sonnenhof-tirol.com



Almkäseolympiade

Was für ein Käse! So heißt es heuer am 28. September zum 25. Mal in Galtür. Bei der Internationalen Almkäseolympiade geht's um die goldene Harfe. Almkäseproduzenten aus Österreich, Deutschland, Südtirol und der Schweiz präsentieren ihre besten Käse. Zugelassen sind nur Rohmilchkäse aus frischer Alpenmilch, die auf einer eingetragenen, bewirtschafteten Alm hergestellt wurden. Die Bewertung übernehmen „Käse-Experten“ aus Industrie, Handel und Ausbildung. Auch die Kinderjury gilt es in einer Blindverkostung zu überzeugen – diese verleiht nämlich den nicht minder begehrten Dreikäsehoch-Preis!

www.galtuer.com

G'STANDENE DIRNDLN SEIN

#könnenwir



JETZT
im Handel!

woman

magazin | web | social | woman.at



Christina Unteregger & Stephan Stahl

Kulinarischer AUSFLUG *ins Restaurant Kommod*

Private Atmosphäre und entspannter Genuss in der Wiener Josefstadt: im Kommod verrät der Name gleich die Philosophie von Stephan Stahl und Christina Unteregger. Ihnen ist wichtig, dass sich die Gäste bei ihnen wohlfühlen und einen stressfreien Abend verbringen können. Gault Millau bewertet das Kommod mit 1 Haube, Falstaff vergibt 2 Gabeln. Auszeichnungen machen den beiden keinen Druck, trotzdem versuchen sie stets an Details zu feilen. GUSTO hat ihnen über die Schulter geschaut.

FOTOS Nadine Poncioni

Manche Restaurants sind kleine Perlen, die ihre Gäste sowohl mit intimer Atmosphäre, als auch mit feinen Genüssen bezaubern. Genau solch ein Lokal ist das Kommod in der Wiener Josefstadt. Dass Stephan Stahl und seine Freundin Christina Unteregger im Dezember 2015 genau dort aufsperrten, war eigentlich gar nicht so geplant. Ursprünglich wollten sie in Christinas Heimat Salzburg ein etwas größeres Restaurant eröffnen. Mittlerweile sind sie mit der Location und der jetzigen Größe allerdings sehr zufrieden. „Wir haben für 26 Personen Platz und das ist für uns logistisch gesehen perfekt“, erzählt uns Stephan bei unserem Besuch. Er hat schon immer gerne gekocht und nach der Matura eine Kochlehre im „Harry’s Time“ absolviert. Die Liebe zum Kochen verstärkte sich während dieser Zeit. Nachdem sein damaliger Chef ihm empfahl etwas „G’scheites“ zu tun, machte er nach der Lehre Nägel mit Köpfen und zog ins Salzburger Land, um bei den Brüdern Obauer in Werfen zu kochen. Nicht nur beruflich eine glückliche Fügung, denn dort lernte Stephan Christina kennen und lieben. Acht Jahre ist dies inzwischen her. Bevor sie sich aber ihren gemeinsamen Traum vom eigenen Lokal erfüllten, gingen die beiden erstmal auf Weltreise und ließen sich dabei inspirieren.

„Statt großartig zu inszenieren, sollte man sich lieber auf kleine, liebevolle Gesten konzentrieren.“

Stephan Stahl



Eine Speisekarte gibt es in ihrem Kommod übrigens nicht. Täglich kocht Stephan Stahl vier bis fünf Gänge (Vorspeise, Zwischengericht, Hauptspeise, Dessert), die man entweder als Menü oder auch einzeln genießen kann. Seine Küchenlinie folgt in den Grundzügen der traditionellen Nouvelle Cuisine, sie ist also sehr produktbezogen. Die Gerichte bestehen zumeist aus nur drei Komponenten, die oft überraschen, aber perfekt aufeinander abgestimmt sind. Von kleinen Blättchen und filigranen Saucenpünktchen am Teller (er nennt das verschmitzt Schi-Schi) hält er nichts. Sein Fokus liegt auf dem Wesentlichen, das allerdings in bester Qualität. Kulinarische Inspiration findet er im jeweils aktuellen Marktangebot und lässt dabei seiner Fantasie freien Lauf. Die Speisen wechseln dementsprechend nahezu täglich. „Unsere Lebensmittel beziehen wir von ausgewählten Produzenten, zu denen wir

„Wo man sich wohlfühlt, ist glücklich sein einfach.“

Christina Unteregger

GEBEIZTER SAIBLING

mit Eierschwammerlsalat und Quinoa

4 Portionen, Zubereitung ca. 45 Minuten, zum Beizen ca. 3 Stunden

- 300 g Saiblingsfilet (mit Haut ohne Gräten)

Beize:

- 2 Gewürznelken
- 8 Wacholderbeeren
- 8 g Koriander (ganz)
- 15 g Pfeffer (grob gemahlen)
- 300 g Salz
- 150 g Kristallzucker

Eierschwammerlsalat:

- 250 g weißer Balsamico
- 100 ml Weißwein
- 100 g Kristallzucker
- 100 ml Wasser
- 30 g Salz
- 500 g Eierschwammerl
- 1 EL Öl

Quinoa:

- 100 g Quinoa
- 1 TL Salz
- 200 ml Wasser

Kräutersauce:

- 50 g Petersilie
- 100 g Sauerampfer
- 2 Dotter
- Schale von 1 Bio-Zitrone (Zesten)
- 125 ml Öl

Zitronenglasur:

- 170 ml von der Schwammerlmarinade
- Schale von 1 Bio-Zitrone (Zesten)
- 70 ml Maiskeimöl

- Salz, Pfeffer

1. Für die Beize Nelken, Wacholder und Koriander in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten. Mischung mit Pfeffer in einen Mörser füllen, zerstoßen und mit Salz und Zucker vermischen.

2. Ca. ein Viertel der Beize in eine Form streuen. Filet mit der Haut nach unten darauflegen und mit der übrigen Beize bedecken. Filet mit Frischhaltefolie zudecken und für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Für die Salatmarinade Balsamico, Wein, Zucker, Wasser und Salz aufkochen und beiseitestellen. 170 ml der Marinade für die Zitronenglasur abmessen und beiseitestellen. Schwammerl putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schwammerl darin bei starker Hitze anbraten und mit der Marinade ablöschen. Schwammerl ca. 1 Minute köcheln, salzen, pfeffern und samt der Marinade in ein Einsiedeglas füllen. Gut verschließen und auskühlen lassen.

4. Quinoa mit Wasser und Salz vermischen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5. Für die Sauce Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Dotter, Kräuter und Zesten fein pürieren. Öl unter Rühren nach und nach in die Kräutermischung gießen.

6. Für die Glasur Schwammerlmarinade und Zesten fein pürieren, Öl unter Rühren zugießen. Quinoa mit ein wenig Glasur vermischen und eventuell etwas salzen.

7. Filets aus der Beize nehmen, unter kaltem Wasser kurz spülen, trockentupfen und eventuell etwas salzen. Filet in dünnen Scheiben von der Haut schneiden, mit Quinoa, Schwammerln und Kräutersauce anrichten und mit Glasur beträufelt servieren.

Pro Portion: 943 kcal | EW: 8 g | Fett: 58 g | KH: 94 g | BE: 7 | Chol: 126 mg

Weintipp

Dazu empfehlen wir einen Riesling Gaisberg vom Weingut Hirsch aus Kammern im Kamptal.



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



freundschaftlichen Kontakt pflegen. Mein Vater und mein Bruder sind Jäger und daher habe ich Zugriff auf Wild aus der eigenen Jagd. Natürlich setzen wir auf Lieferanten, die uns beste Qualität liefern und auf unserem Niveau arbeiten können. Zum Beispiel den Bio-Martin am Yppenplatz. Schwammerl beziehen wir von der Firma Fartek am Großgrünmarkt und Fische von Eishken Estate“, erzählt uns Stephan. Christina managt als charmante Gastgeberin nicht nur Service und Wein im Alleingang, sondern weiß auch stets über die Wünsche der Stammgäste Bescheid. Gelernt ist gelernt: sie hat ihre Lehre im Service gemacht, danach viel Erfahrung im In- und Ausland gesammelt. Christina ist zudem Weinakademikerin, und die Liebe zum Thema Wein lässt sich anhand der mit Feingefühl zusammengestellten Weinkarte mehr als nur erahnen. Bei der Auswahl legt sie besonderen Wert auf biologisch und bio-dynamisch angebaute Weine, kleine Weingüter, große Jahrgangsvielfalt und einen unverfälschten, klaren Geschmack.

Christina und Stephan sind ein eingespieltes Team, das für sich einen perfekten Plan gefunden hat. Der Erfolg gibt ihnen Recht. Nach dem Geheimnis einer stressfreien Zusammenarbeit gefragt, sagen beide unisono: „Ganz wichtig ist die klare Aufteilung der Arbeitsbereiche und dass sich grundsätzlich keiner beim anderen einmischt.“ Natürlich schätzen beide das gegenseitige Feedback. Zuhause ist allerdings zuhause, und Geschäft ist Geschäft.

Mit Stillstand kann das Paar wenig anfangen. Deshalb gibt es auch die Idee ein zweites Lokal zu eröffnen. Noch ist nichts konkret, es sollte jedoch in jedem Fall etwas ganz anderes als das Kommod sein. Mal sehen, was die Zeit so mit sich bringt.

Aus welchen Gerichten würde eure Henkersmahlzeit bestehen?

Christina: In jedem Fall müssen es für mich Nockerl sein. Am liebsten Eiernockerl oder pure Nockerl mit Saft, am besten mit Bratensaft.

Stephan: Mit großer Wahrscheinlichkeit würde ich mir Spaghetti Bolognese wünschen, allerdings müssten diese vom Feinsten sein. Zum Drüberstreuen muss es ein geiler, uralter, geriebener Parmesan sein. Als Getränk fände ich eine Flasche Brunello sehr angemessen.

Welche Zutaten habt ihr immer bei euch zu Hause im Kühlschrank?

Wenn man ein eigenes Restaurant betreibt, ist das ein wenig schwierig zu beantworten. Aber fürs Frühstück finden sich darin immer Butter, Joghurt und Obst. Ab und zu kann sich auch eine Gänseleberpastete darin verirren :-)

Eure größten Missgeschicke in Küche und Service?

Christina: Das liegt schon lange zurück. In der Lehrzeit musste ich einmal drei Schnitzel servieren, dabei rutschte mir eines davon vor den Augen der Gäste vom Teller.

Stephan: Für mich sehr ärgerlich: ich habe einmal einen großen Topf mit köstlichem Krautfleisch anbrennen lassen. Da hieß es leider zurück zum Start. Quitten im Druckkochtopf zu kochen und darauf zu vergessen, hatte auch seine Tücken. Danach durfte ich die Küche neu ausmalen.

Eure Lieblingslokale?

Wir besuchen gerne das Restaurant Fuhrmann in der Wiener Josefstadt. Wenn uns der Sinn nach modern interpretierter italienischer Küche steht, dann genießen wir das Essen im Materia.

Was sind eure Zukunftsträume?

Nach unserer aktiven Zeit wäre es schön, eine Frühstückspension mit fünf bis sechs Zimmern zu betreiben. In der man vielleicht auch ein wenig kochen kann. Am besten mit einem Gemüse- und Kräutergarten!



KOMMOD

.....
Restaurant

Öffnungszeiten: Di. bis Sa., 18 – 24 Uhr

Kommod

1080 Wien, Strozzigasse 40

01 402 13 98

www.kommod-essen.at

Unsere besten **Schokokuchen**

Schokolade ist süß, Schokolade macht glücklich und vor allem – Schokolade ist unwiderstehlich. Für unsere Schokotiger haben wir sechs grandiose Rezepte zum Dahinschmelzen. Ob klassisch, no-bake oder vegan, es ist für jeden etwas mit dabei!

FOTOS Barbara Ster **REZEPTE** Charlotte Cerny





Flüssiges Schokoglück

14 Stück, Zubereitung ca. 1 ¼ Stunden

- ◆ 180 g Butter
- ◆ 150 g dunkle Kuvertüre (80 %)
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 250 ml Milch
- ◆ 180 g Kristallzucker
- ◆ 200 g glattes Mehl
- ◆ 1 Pkg. Backpulver
- ◆ 25 g Kakao

Glasur:

- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 120 g dunkle Kuvertüre (80 %, gehackt)

.....
◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Gugelhupfform mit Butter einstreichen und mit Bröseln ausstreuen.
2. Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Eier, Milch und Zucker verrühren. Kuvertüremischung unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao sieben und unterheben. Masse in die Form füllen und im Rohr (2. Schiene von unten / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Bei der Stäbchenprobe soll noch etwas von der Masse daran kleben bleiben. Kuchen herausnehmen und ca. 10 Minuten überkühlen lassen. Gugelhupf aus der Form stürzen und auskühlen lassen.
3. Für die Glasur Obers aufkochen und über die Kuvertüre leeren. 5 Minuten ziehen lassen, dann glatt rühren. Glasur über den Gugelhupf gießen.

.....
Pro Stück: 332 kcal | EW: 6 g | Fett: 17 g | KH: 41 g | BE: 3,2 | Chol: 70 mg



Cremige Verführung

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

Brownieboden:

- ◆ 340 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- ◆ 120 g Butter
- ◆ 180 g Kristallzucker
- ◆ 3 mittlere Eier
- ◆ 95 g glattes Mehl
- ◆ 1 MS Backpulver

Mousse:

- ◆ 350 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- ◆ 500 ml Schlagobers
-
- ◆ Öl

1. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 28 cm) leicht mit Öl einpinseln und mit einem zurechtgeschnittenen Stück Backpapier auslegen.

2. Kuvertüre mit der Butter über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und den Zucker unterrühren. Eier einzeln zugeben und untermischen. Mehl und Backpulver sieben und unterheben. Masse in der Form verteilen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Boden aus der Form lösen. Form mit Öl einpinseln. Boden und Seiten mit zurechtgeschnittenem Backpapier auslegen. So lässt sich die Torte nach dem Köhlen einfach aus der Form lösen.

4. Für die Mousse Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Obers cremig schlagen, Kuvertüre untermixen. Mousse zügig auf dem Boden verstreichen, da sie schnell anzieht. Torte für ca. 1 Stunde kalt stellen.

5. Schokomousse-Torte aus der Form lösen, Backpapier abziehen.

.....
Pro Stück: 407 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 22 g | **KH:** 49 g | **BE:** 4 | **Chol:** 84 mg

EINFACH MEHR

.....
Es ist wichtig, dass der Boden nicht durchgebacken wird. Wenn Sie die Stäbchenprobe machen, soll noch etwas von der Masse daran kleben bleiben.

Vanille-Mascarpone-Traum

14 Stück, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Kühlen ca. 3 Stunden

Tortenböden:

- ◆ 125 ml Milch
- ◆ 200 g Butter
- ◆ 240 g glattes Mehl
- ◆ 1 ½ TL Natron
- ◆ 70 g Kakao
- ◆ 300 g Kristallzucker
- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 150 g Sauerrahm
- ◆ 125 ml Espresso

Frosting:

- ◆ 150 g dunkle Kuvertüre (80 %)
- ◆ 300 g weiche Butter
- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 40 g Kakao
- ◆ 4 EL Sauerrahm

Fülle:

- ◆ 150 g dunkle Kuvertüre (60 %)
- ◆ 250 g Mascarpone
- ◆ 100 ml Schlagobers
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker

◆ Butter, Semmelbrösel

1. Rohr auf 180°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 18 cm) mit Butter ausstreichen und mit Bröseln ausstreuen. Milch und Butter erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl, Natron, Kakao und Zucker verrühren. Eier, Sauerrahm, Espresso und Buttermischung zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Masse in den Formen verteilen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Für das Frosting die Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Butter, Zucker und Kakao ca. 7 Minuten schaumig mixen. Zuerst die Kuvertüre und dann den Sauerrahm untermischen. Etwa ein Drittel vom Frosting in einen Dressiersack mit Lochtülle füllen.

3. Für die Fülle Kuvertüre hacken. Mascarpone, Obers und Zucker ca. 4 Minuten cremig mixen. Kuvertüre untermischen.

4. Tortenböden horizontal halbieren. Mit dem Frosting auf 3 Böden einen Rand spritzen. Mascarponefülle innerhalb des Randes verteilen und die Böden im Kühlschrank ca. 15 Minuten anziehen lassen.

5. Böden übereinanderstapeln, vierten Boden darauf legen und leicht andrücken. Torte mit Hilfe einer Palette rundum dünn mit Frosting einstreichen.

6. Für das Muster übriges Frosting in den Dressiersack füllen und von oben nach unten Tupfen aufdressieren. Einen Teelöffel an den Tupfen ansetzen und nach rechts wegziehen. Den Löffel immer wieder abwischen. Torte für mind. 3 Stunden kalt stellen.

Pro Stück: 746 kcal | EW: 9 g | Fett: 49 g | KH: 73 g | BE: 6 | Chol: 152 mg



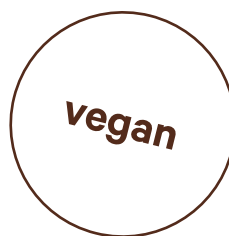


Genuss in Schichten

14 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde, zum Kühlen ca. 3 Stunden

Tortenböden:

- ◆ 300 g weiche Margarine
- ◆ 300 g Kristallzucker
- ◆ 200 g Soja-Joghurt
- ◆ 300 g Mehl (*glutenfrei*)
- ◆ 2 TL Weinstein-Backpulver
- ◆ 70 g Kakao
- ◆ 80 ml Mandelmilch



Frosting:

- ◆ 100 g weiche Margarine
- ◆ 200 g Staubzucker
- ◆ 4 EL Kakao
- ◆ 100 g dunkle Kuvertüre (*60 %, gerieben*)
- ◆ 150 g Soja-Joghurt

Deko:

- ◆ 100 g Schokoraspel (*60 %, vegan*)

.....

- ◆ *Margarine*

1. Rohr auf 190°C vorheizen. 2 Springformen (Ø 20 cm) mit Margarine ausstreichen.

2. Für die Böden Margarine und Zucker ca. 5 Minuten cremig mixen. Joghurt untermixen. Mehl, Backpulver und Kakao sieben und mit der Mandelmilch unterheben. Masse in den Formen verstreichen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Böden aus den Formen lösen.

3. Für das Frosting Margarine, Zucker und Kakao ca. 3 Minuten cremig mixen. Kuvertüre und Joghurt unterrühren. Die Hälfte vom Frosting auf einem Tortenboden verstreichen. Zweiten Boden darauf legen und leicht andrücken. Übriges Frosting darauf verstreichen. Mit Schokoraspel bestreuen. Torte für mind. 3 Stunden kalt stellen.

.....

Pro Stück: 530 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 28 g | **KH:** 66 g | **BE:** 5 | **Chol:** 0 mg

Schoko-Nuss-Offenbarung

10 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 170 g dunkle Kuvertüre (80 %)
- ◆ 170 g Butter
- ◆ 4 mittlere Eier
- ◆ 120 g Kristallzucker
- ◆ 100 g Mandeln (*gerieben*)
- ◆ 1 TL Kakao

.....

- ◆ Öl, Speisestärke



1. Rohr auf 180°C vorheizen. Springform (Ø 22 cm) leicht mit Öl einpinseln und mit Stärke austreuen.

2. Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Dotter mit 100 g vom Zucker ca. 4 Minuten dickcremig aufmixen. Schokomischung untermixen. Eiklar mit übrigem Zucker zu Schnee schlagen und mit den Mandeln unterheben.

3. Masse in die Form füllen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 40 Minuten backen. Der Kuchen soll nicht durchgebacken werden. Schokokuchen herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Kuchen auskühlen lassen und mit Kakao bestreut servieren.

.....

Pro Stück: 354 kcal | **EW:** 7 g | **Fett:** 25 g | **KH:** 28 g | **BE:** 2 | **Chol:** 125 mg





Zartbittere Überraschung

18 Stück, Zubereitung ca. 20 Minuten,
zum Kühlen ca. 2 Stunden

- 200 g Butter
- 400 g dunkle Kuvertüre (70 %)
- 300 g Butterkekse
- 3 Baisers
- 150 g Pistazien (geröstet)
- 50 g Kokosette

1. Rehrückenform mit Frischhaltefolie auslegen. Butter und Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Kekse und Baisers grob zerbröseln.

2. Schokomischung, Kekse, Baisers, Pistazien und Kokosette vermischen. Masse in die Form füllen, Folie darüber schlagen und andrücken. Im Kühlschrank fest werden lassen. Kuchen aus der Form nehmen und die Folie abziehen.

Pro Stück: 311 kcal | EW: 6 g | Fett: 19 g | KH: 32 g | BE: 2,4
Chol: 34 mg

Lindt 
EXCELLENCE

KOMMEN SIE ZUM
FEST DER SINNE!

JETZT GEWINNEN!
Teilnehmen auf:
gusto.at/festdersinne

Fotos: Matt Observe



CHOCOLADE ist Ihre Leidenschaft? Dann sind Sie beim LINDT EXCELLENCE Workshop in bester Gesellschaft! Nach dem genussvollen Start der Event-Reihe entführt der Maître Chocolatier von LINDT an vier weiteren Terminen im Herbst zum „Fest der Sinne“: Sehen, tasten, hören, riechen, schmecken – bei der erlesenen Verkostung der dunklen EXCELLENCE Chocoladen sind

alle Sinne in freudiger Erwartung. Sie werden mit einem intensiven Genussserlebnis belohnt, das durch die Kombination mit edlen Tropfen noch befeuert wird. Zusätzlich inspiriert das Wissen rund um die nachhaltig gewonnenen Kakaobohnen, den speziellen Röstvorgang und das von LINDT erfundene Conchieren zur individuellen Chocoladen-Kreation.

WERBUNG

ANMELDEN UND WORKSHOP FÜR 2 GEWINNEN

„Fest der Sinne“-Workshops im **September** und **Oktober**:
Verkosten Sie LINDT EXCELLENCE mit edlen Weinen & erlesenen
Kaffeemischungen, und zaubern Sie Ihre eigene Chocoladen-Kreation.
Infos & Anmeldung auf: gusto.at/festdersinne



TON IN TON

„Weniger ist mehr“ lautet das Motto. Die Kombination aus Leinen und Stein(gut) verleiht dem Tisch einen coolen Look. Glas und das Besteck aus poliertem Edelstahl setzen elegante Akzente, Kerzenlicht sorgt für die perfekte Stimmung.

FOTOS Dieter Brasch **STYLING** Lucie Lamster Thury **REZEPTE** Charlotte Cerny und Wolfgang Schlüter





Auf Tauchstation

Bei uns kamen Eukalyptus, Salalblätter, Olivenzweige, Santini Chrysanthemen, grüne Bartnelken und Physalis ins Glas. Doch der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – bunte Blumen bringen Farbe auf den Tisch.

Man braucht:

- ♦ Karaffen oder Gläser
- ♦ Steine
- ♦ Blüten, Blätter und Zweige
- ♦ Schere
- ♦ Zange
- ♦ Spagat



Lässige Eleganz

Ich liebe es, durch die Stadt zu schlendern und neue Trends aufzuspüren. Es gibt so viele schöne Sachen zu entdecken.

Lucie kommt aus New York, ist Designerin und Stylistin und hat Wiens erste Shoppingtour ins Leben gerufen: „Shopping with Lucie!“ Ob Geschirr, Design, Mode oder Delikatessen – Lucie kennt die besten Adressen, die kleinsten und verstecktesten Läden.
www.shoppingwithlucie.com



Blumenwerk

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



Heimweh

Geschirr und Accessoires hat Lucie im Heimweh gefunden. In diesem schicken Shop gibt es Textilien, Stylishes und Praktisches. Die charmante Besitzerin Sonja Ladstätter-Fussenegger liebt die schönen Dinge des Lebens und wählt das Sortiment nach ihrem ganz persönlichen Geschmack aus. Sie hat das Feeling für Design in den Genen, hat sie doch vor über zwanzig Jahren die Kreativ-Abteilung des Textil-Labels David Fussenegger aufgebaut. Sie entwirft nach wie vor die Kollektion. Somit gibt es im Heimweh wunderschöne Textilien, wie Decken, Pölster, Bettwäsche, Kimonos, Praktisches für die Küche und Schönes fürs Wohnzimmer made in Vorarlberg. Apropos: In Dornbirn hat Sonja Ladstätter-Fussenegger den DF-Shop und das 4-Stuben-Haus, das sie vor dem Abriss gerettet und in eine Wohlfühloase verwandelt hat. Es besteht aus vier Wohnungen mit Möbeln und Accessoires aus ihrem Shop. Zu mieten ist auch ihr neues Apartment Tinel in der Hafenstadt Split, das sich in einem Art-déco-Gebäude befindet und selbstredend auch mit den wunderschönen Sachen aus dem Heimweh-Repertoire ausgestattet ist. www.sonja-ladstatter-fussenegger.at





Bruschetta mit Büffelmozzarella und Pfirsich

8 Stück, Zubereitung ca. 15 Minuten

- ♦ 8 Scheiben Baguette
- ♦ 1 großer Pfirsich
- ♦ 1 EL Olivenöl
- ♦ 250 g Büffelmozzarella
- ♦ 2 Zweige Basilikum

1. Baguettescheiben tosten. Pfirsich halbieren und den Kern entfernen. Pfirsichhälften in Spalten schneiden und im Olivenöl beidseitig scharf anbraten.
2. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem Baguette verteilen. Pfirsichspalten darauf legen. Mit Basilikumblättchen belegen.

Pro Stück: 156 kcal | EW: 7 g | Fett: 9 g | KH: 13 g | BE: 1 | Chol: 20 mg

Zucchini-Bruschetta mit Ricotta

8 Stück, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ 4 EL Olivenöl
- ♦ 8 Scheiben Baguette
- ♦ 1 Zweig Minze
- ♦ 150 g Ricotta
- ♦ Schale von ½ Bio-Zitrone
- ♦ 2 kleine Zucchini

Deko:

- ♦ 1 Zweig Minze
- ♦ Schale von ½ Bio-Zitrone

- ♦ Meersalz

1. Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Knoblauchzehe pressen und mit der Hälfte vom Olivenöl vermischen. Baguettescheiben auf das Blech legen und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Im Rohr ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Minzeblättchen fein schneiden und mit Ricotta und Zitronenschale vermischen. Mit Salz abschmecken.

3. Zucchini in Scheiben schneiden und im übrigen Olivenöl beidseitig anbraten. Baguettescheiben mit Ricotta bestreichen und mit Zucchini-scheiben belegen.

4. Für die Deko Minze fein schneiden und mit der Zitronenschale über die Brötchen streuen.

Pro Stück: 148 kcal | EW: 4 g | Fett: 9 g | KH: 12 g | BE: 0,9 | Chol: 6 mg

Paprika-Chili-Bruschetta mit Ziegenfrischkäse

8 Stück, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ♦ 3 rote Spitzpaprika
- ♦ 1 großer Chili
- ♦ Saft von ½ Zitrone
- ♦ 2 EL Olivenöl
- ♦ 1 TL Thymianblättchen
- ♦ 4 Scheiben Nussbrot (halbiert)
- ♦ 120 g Ziegenfrischkäserolle
- ♦ 2 Zweige Thymian

1. Rohr auf 250°C Oberhitze vorheizen. Paprika halbieren und putzen. Chili und Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Im Rohr (oberste Schiene) ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut schwarz ist. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Paprika und Chili enthäuten und in Streifen schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Thymian und Gemüsestreifen vermischen.

2. Brot tosten. Ziegenfrischkäserolle in dünne Scheiben schneiden und auf die Brote legen. Gemüse darauf verteilen. Mit Thymian dekorieren.

Pro Stück: 143 kcal | EW: 5 g | Fett: 10 g | KH: 8 g | BE: 0,3 | Chol: 0 mg



So decken Sie einen Tisch

Gläser:

Die Gläser stehen immer rechts schräg über dem Teller. Dabei zu beachten ist, dass das Wasserglas zuerst platziert wird, danach diagonal zur Tischmitte das Weißweinglas und im Anschluss das Rotweinglas.

Teller:

Mittig zwischen dem Besteck steht der Platzteller. Dieser bleibt bis nach dem Hauptgang auf dem Tisch. Darauf werden die Teller für den jeweiligen Gang platziert. Klassisch liegt die Serviette auf dem obersten Teller. Wer es ein wenig moderner mag, kann sie nach Belieben auch zwischen die Teller legen. Links neben dem Platzteller befindet sich der Brotteller.

Besteck:

Links vom Platzteller liegt die Hauptspeisengabel, rechts das Hauptspeisenmesser. In unserem Fall ersetzt ein Löffel für die Pasta das Messer. Das rechte Hauptgangbesteck sollte gerade auf das Weißweinglas zeigen. Die Hauptspeisengabel liegt mit dem oberen Rand des Brottellers auf einer Linie. Über dem Platzteller befindet sich das Dessertbesteck: Gabel mit Griff nach links, darüber der Löffel mit Griff nach rechts.



Tischdeko:

Hier dürfen Sie ganz nach Belieben und Geschmack Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Es gibt laut Knigge nur die Regel, dass man es vermeiden sollte, in der Mitte ein zu hohes Blumenarrangement zu positionieren, da es die Kommunikation zwischen den gegenüberliegenden Tischnachbarn behindert bzw. stört.

Bitte höflichst zu Tisch

Tisch- und Benimmregeln (also genau zu wissen, wie man sich bei Tisch korrekt verhält) sind wieder überaus angesagt. GUSTO wird sich deshalb diesem Thema verstärkt widmen und beim gedeckten Tisch einige Knigge-Regeln thematisieren!

Allgemeine Verhaltensregeln:

Kaugummi zu kauen ist bei Tisch prinzipiell untersagt. Sollten Sie nicht darauf verzichten wollen, versuchen Sie diskret und mit geschlossenem Mund zu kauen. Sollten Sie den Kaugummi entfernen, bitte nicht an den Tellerrand legen, sondern unauffällig in einem Taschentuch in der Tasche verschwinden lassen.

Sollte es zu einem Missgeschick kommen, und Sie stoßen beispielsweise ein Glas Rotwein um, entschuldigen Sie sich höflich. Sollte ausschließlich Ihre eigene Kleidung in Mitleidenschaft gezogen worden sein, verlassen Sie den Tisch und reinigen Sie das entsprechende Kleidungsstück im Bad oder auf der Toilette. Sollte auch ein Tischnachbar etwas abbekommen haben, gehört es sich, diesem die Kosten für die Reinigung anzubieten.

Das Benützen eines Zahnstochers ist bei Tisch untersagt. Um Essensreste zu entfernen, sollten Sie sich auf die Toilette bzw. ins Bad zurückziehen. Dies ist übrigens auch beim Nachschminken erwünscht. Also bitte nicht den Lippenstift am Tisch nachziehen!

In der nächsten GUSTO Ausgabe, wenden wir uns dem Thema „Serviette“ zu und erklären, wie sie richtig zu verwenden ist!

Linguine

mit Meeresfrüchten

4 Portionen, Zubereitung ca. 50 Minuten

- ◆ 150 g Miesmuscheln
- ◆ 150 g Vongole
- ◆ 100 g Fenchel
- ◆ 100 g Karotten
- ◆ 100 g gelbe Rüben
- ◆ 6 Knoblauchzehen
- ◆ 100 g Lauch
- ◆ 100 ml Olivenöl
- ◆ 375 ml Weißwein
- ◆ 500 g Linguine
- ◆ 200 g Wolfsbarschfilets (mit Haut, ohne Gräten)
- ◆ 200 g Rotbarbenfilets (mit Haut, ohne Gräten)
- ◆ 120 g Oktopus
- ◆ 3 EL Zitronensaft
- ◆ 8 Riesengarnelen (küchenfertig)
- ◆ 120 g Calamari
- ◆ 1 EL Speisestärke
- ◆ 2 EL Wasser
- ◆ 40 g Basilikum (gehackt)
- ◆ 20 g Petersilie (gehackt)

.....
◆ Salz, Pfeffer

1. Muscheln putzen und waschen. Vom Fenchel das Grün abzupfen und beiseite legen. Vom Fenchel den Strunk ausschneiden. Karotten, Rüben und Knoblauch schälen. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Gemüse und Knoblauch möglichst klein würfeln.

2. In einem möglichst weiten Topf (die Muscheln sollten nicht übereinander liegen) etwa die Hälfte des Öls erhitzen und die Muscheln darin scharf anbraten. Gemüse darüber streuen und den Wein zugießen. Topf zudecken, Muscheln ca. 3 Minuten dünsten – dabei öffnen sie sich. Muscheln aus dem Topf nehmen und geschlossene Muscheln entfernen. Muschelfond beiseite stellen.

3. Reichlich Salzwasser aufkochen. Linguine darin bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.

4. Fischfilets und Oktopus quer in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Filets, Garnelen, Calamari und Oktopus darin nacheinander braten.



Ein wunderbar
passendes Dessert
finden Sie auf
Seite 60

5. Muschelfond aufkochen. Stärke mit Wasser vermischen, in den Fond rühren und ca. 1 Minute köcheln. Linguine, Basilikum, Petersilie, Muscheln, Garnelen, Calamari, Oktopus und Fischfilets untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Linguine anrichten und eventuell mit Basilikumblättchen garnieren.

.....
Pro Portion: 1123 kcal | **EW:** 85 g | **Fett:** 33 g | **KH:** 106 g | **BE:** 0,7 | **Chol:** 543 mg



DANKE AN:

Blumenwerk

Eukalyptus, Salalblätter, Olivenzweige, Santini Chrysanthemen, Physalis (Lampionblume), grüne Bartnelke

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

Berndorf Besteck

Essbesteck „Casino“, Salatbesteck „Collini“

1010 Wien, Wollzeile 14
www.berndorf-besteck.com

Depot

Stabkerzen „Rustic“, Kerzenleuchter aus Glas, Teelichtgläser, Kieselsteine, Steine poliert, Glasvase konisch, Longdrinkglas

www.depot-online.com

Heimweh Wien

Kleine Teller, Schalen und Vase von House Doctor, große Teller von Cosy & Trendy, große Schüssel „Mushroom Salad“, Wasser- und Weingläser „Ball dust grün“, Servietten „By Green“, Kerze „linen“, Vase „Ceramic Mix“

1050 Wien, Wiedner Hauptstraße 81
www.heimwehwien.at

Gebackener Leberkäse mit Erdäpfelpüree

FOTOS Barbara Ster **REZEPT** Charlotte Cerny





Moritz und Amelie hatten in der GUSTO-Küche eine Menge Spaß. Nachdem sie Leberkäse, Gemüse und Püree kreativ auf dem Teller arrangiert hatten, taufte sie das Gericht „Räuber Hotzenplotz“.

4 Portionen, Zubereitung ca. 1 Stunde

- ◆ 2 mittlere Eier
- ◆ 50 ml Milch
- ◆ 2 Scheiben Leberkäse
(je 170 g)
- ◆ 100 g glattes Mehl
- ◆ 100 g Semmelbrösel

Gemüse und Garnitur:

- ◆ 3 Karotten
- ◆ 1 EL Butter
- ◆ 200 g TK-Erbesen
- ◆ 1 kl. Bund Schnittlauch
-
- ◆ Salz, Öl

Püree:

- ◆ 1 kg mehliges Erdäpfel
- ◆ 150 ml Milch
- ◆ 2 EL Butter
- ◆ 1 Prise Muskat



1. Für das Püree Erdäpfel schälen und vierteln. In kochendem Wasser weich garen. Erdäpfel in ein Sieb leeren und abtropfen lassen. Erdäpfel mit Milch und Butter zurück in den Topf geben und zerstampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken. Püree abgedeckt über einem Wasserbad warm halten.

Gut zu wissen:

Die Ja! Natürlich Bio-Landwirte fördern und nutzen die Vielfalt von Pflanzen und Bodenbewohnern, um ohne Einsatz von Pestiziden natürliche, hochwertige Lebensmittel zu erzeugen. Denn durch chemisch-synthetische Spritz- und Düngemittel sind Bienen, Schmetterlinge, Regenwürmer und Co. massiv gefährdet.



2. Für das Gemüse Karotten in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Karotten ca. 10 Minuten darin anschwitzen. Erbsen zugeben und weitere 3 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.



Moritz & Amelie

Quietschvergnügt machten sich die beiden sofort ans Werk. Schnell merkten wir dabei, dass die Zwillinge in Sachen Essen nicht unterschiedlicher sein könnten. Amelie liebt Nudeln mit Butter und Salz und schwärmt von Mama Lenas Palatschinken mit selbstgemachter Marmelade. Moritz ist hingegen ein ziemlicher Feinschmecker: „Ich esse alles! Am liebsten gebratene Jakobsmuscheln in Pancetta oder Oliven, Anchovis und Stilton.“ Ihren „Räuber Hotzenplotz“ haben aber übrigens beide bis zum letzten Karöttchen aufschnabuliert.



3. Eier und Milch verquirlen. Leberkäse im Mehl wenden, durch die Eimischung ziehen und in den Bröseln panieren. 1 Finger hoch Öl erhitzen und den Leberkäse beidseitig goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



*Frisches Bio-Gemüse
aus der Region
zaubert ein Lächeln
in jedes Gesicht.*



4. Püree mit Gemüse und Leberkäse anrichten und mit Schnittlauch garnieren.





VORKOCHEN

Rindsbraten



Wie schön, wenn etwas das Kochen im Alltag einfacher macht! Meal Prepping fällt genau in diese Kategorie. Die Idee dahinter: ein Grundrezept (in unserem Fall ein Rindsbraten) wird am Wochenende zubereitet und im Laufe der Woche lassen sich daraus vier tolle, abwechslungsreiche Gerichte zaubern. Angenehmer Nebeneffekt: man spart nicht nur Zeit, sondern auch Geld.

FOTOS Michael Rathmayer **REZEPTE** Wolfgang Schlüter



Geschmorter Rindsbraten *Grundrezept*

8 Portionen, Zubereitung ca. 2 Stunden, zum Marinieren ca. 6 Stunden

- ◆ 1,7 kg Rindfleisch
(Hinteres Ausgelöstes)
- ◆ 8 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Bund Suppengrün
- ◆ 60 ml Öl
- ◆ 4 kleine Rosmarinzweige
- ◆ 125 ml roter Portwein
- ◆ 375 ml Rindsuppe
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Fleisch mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen, mit Frischhaltefolie zudecken und zum Marinieren für ca. 6 Stunden kühl stellen.
 2. Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Rohr auf 220°C vorheizen. Suppengrün in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Fleisch mit Rosmarin belegen und im Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) ca. 15 Minuten anbraten. Fleisch wenden und das Gemüse zugeben. Weitere 15 Minuten braten.
 3. Temperatur auf 200°C reduzieren. Portwein und die Hälfte der Suppe zugießen, Fleisch ca. 90 Minuten weiter schmoren, dabei immer wieder mit Saft übergießen. Übrige Suppe nach und nach zugießen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und auskühlen lassen.
 4. Bratensaft abseihen, er sollte ca. 250 ml ergeben. Eventuell einkochen lassen oder mit Wasser auffüllen.
-

Pro Portion: 543 kcal | EW: 57 g | Fett: 32 g | KH: 4 g | BE: 0,2 | Chol: 179 mg



Frittata

mit Braten, Artischocken und Paradeisern

4 Portionen, Zubereitung ca. 35 Minuten

- ◆ 6 mittlere Eier
- ◆ 80 g Parmesan (*gerieben*)
- ◆ 80 g rote Zwiebeln
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 100 g Artischockenherzen (*eingelegt, abgetropft*)
- ◆ 100 g getrocknete Paradeiser (*eingelegt, abgetropft*)
- ◆ 300 g Rindsbraten (*siehe Grundrezept*)
- ◆ 3 EL Olivenöl

Kräutersalat:

- ◆ 150 g Kräutersalat (*Kerbel, Sauerampfer, Brunnenkresse, Löwenzahn, Blutampfer*)
 - ◆ 2 EL weißer Balsamico
 - ◆ 2 EL Öl
-
- ◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 200°C vorheizen. Eier und Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken. Artischocken und Paradeiser trockentupfen und klein würfeln. Fleisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
 2. In einer Pfanne (Ø ca. 24 cm) Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten. Artischocken, Paradeiser und Bratenstücke untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
 3. Ei-Käsemischung unterrühren und im Rohr (untere Schiene / Gitterrost) ca. 25 Minuten backen.
 4. Kräutersalat putzen. Für die Marinade Balsamico salzen, pfeffern, Öl einrühren. Salat mit der Marinade vermischen. Frittata portionieren und mit dem Salat anrichten.
-

Pro Portion: 705 kcal | **EW:** 47 g | **Fett:** 53 g | **KH:** 14 g | **BE:** 1 | **Chol:** 435 mg

Weintipp

Kraftvoller, mineralischer Grüner Veltliner Smaragd aus der Wachau überzeugt mit gut eingebundener Säure und Geschmacksnoten von Birnenkompott.





Flammkuchen

mit Braten, Schwammerln und Sellerie

4 Portionen, Zubereitung ca. 30 Minuten

- ◆ 100 g rote Zwiebeln
- ◆ 100 g Stangensellerie
- ◆ 200 g Eierschwammerl
- ◆ 20 g Butter
- ◆ 170 g Frischkäse
- ◆ 125 g Crème fraîche
- ◆ 80 g Walnüsse
- ◆ 200 g Rindsbraten (siehe Grundrezept)
- ◆ 1 Pkg. Flammkuchenteig (ca. 260 g)
- ◆ 3 EL Walnussöl
- ◆ 2 EL Majoranblättchen (optional)

◆ Salz, Pfeffer

1. Rohr auf 220°C vorheizen. Backblech vorbereiten. Für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Schwammerl putzen, vierteln oder sechsteln, in Butter kurz anrösten und in einem Sieb abtropfen lassen. Frischkäse und Crème fraîche verrühren, salzen und pfeffern. Nüsse grob hacken. Fleisch in dünne Scheiben schneiden (eventuell mit einer Brotmaschine).

2. Teig aufrollen, mit dem Backpapier auf das Blech legen und bis knapp an den Rand mit der Käsemischung bestreichen. Fleisch, Schwammerl, Zwiebeln, Sellerie und Nüsse darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kuchen im Rohr (mittlere Schiene) ca. 12 Minuten backen.

3. Kuchen portionieren, mit Nussöl beträufeln und eventuell mit gehackten Majoranblättchen bestreuen.

Pro Portion: 842 kcal | EW: 30 g | Fett: 65 g | KH: 40 g | BE: 3 | Chol: 135 mg

Weintipp

Dazu sollten Sie eine burgenländische, mittelgewichtige Rotweincuvée mit dezenten Tanninen und Aromen von Sauerkirsche und Zwetschken probieren.



SIZILIEN IST,
wo ich bin.
AVERNA

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

 @Averna_Austria

Enjoy responsibly.

Backfleisch

mit grünem Salat und Paprikadressing

2 Portionen, Zubereitung ca. 20 Minuten

- ◆ 2 Scheiben vom Rindsbraten (je ca. 150 g, siehe Grundrezept)
- ◆ 2 EL Estragonsenf
- ◆ 2 EL Kren (gerissen)
- ◆ 50 g griffiges Mehl
- ◆ 1 Ei (verquirlt)
- ◆ 80 g Semmelbrösel
- ◆ 2 Zitronenspalten

Salat:

- ◆ 2 grüne Salatherzen
- ◆ 60 g gelber Paprika
- ◆ 60 g roter Paprika
- ◆ 2 EL Apfel-Balsamessig
- ◆ 3 EL Sonnenblumenöl
- ◆ ½ Pkg. Gartenkresse

.....

- ◆ Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Backen

1. Salatherzen putzen, längs halbieren und zerpfücken. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und den Paprikastücken vermischen, Öl unterrühren. Kresse abschneiden.
2. Fleischscheiben beidseitig mit Senf bestreichen und mit Kren bestreuen. Fleisch in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Bröseln panieren.
3. Ca. 2 Finger hoch Schmalz erhitzen, Fleisch darin beidseitig schwimmend backen. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Salat mit der Marinade vermischen und mit Kresse bestreuen. Fleisch mit dem Salat anrichten und mit Zitrone garniert servieren.

.....

Pro Portion: 1246 kcal | **EW:** 70 g | **Fett:** 80 g | **KH:** 68 g | **BE:** 5 | **Chol:** 345 mg

Weintipp

Dazu sollten Sie ein Glas körperreichen Wiener Gemischten Satz DAC Reserve mit dezenter Mineralik und reifen, exotischen Fruchtnoten probieren.

EINFACH MEHR

.....

Eine besondere geschmackliche Note erhält das Backfleisch, wenn man den Senf mit je 1 TL Petersilie und Liebstöckel vermischt.





Rindsragout mit Hummus, Avocado und Feta

2 Portionen, Zubereitung ca. 25 Minuten

- ♦ 300 g Rindsbraten (siehe Grundrezept)
- ♦ 1 gestr. TL helle Senfkörner
- ♦ 250 ml Bratensaft (siehe Grundrezept)
- ♦ 1 TL Thymianblättchen

Hummus:

- ♦ 150 g gekochte Kichererbsen
- ♦ 2 kleine Knoblauchzehen
- ♦ 2 EL Öl
- ♦ 4 EL Zitronensaft
- ♦ 30 g Tahin (Sesampaste)
- ♦ 1 TL Thymian (getrocknet)
- ♦ 1 MS Kreuzkümmel (gemahlen)

Garnitur:

- ♦ ½ Avocado
- ♦ 1 EL Zitronensaft
- ♦ 80 g Feta

♦ Salz, Pfeffer

1. Für den Hummus Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen mit Öl, Zitronensaft, Tahin, Knoblauch, Salz, Thymian und Kreuzkümmel im Kutter pürieren. Falls die Masse zu fest wird, mit wenig kaltem Wasser oder etwas Öl verdünnen.

2. Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Senfkörner ca. 2 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen. Bratensaft mit den Senfkörnern verrühren und aufkochen. Fleischstücke untermischen und ca. 2 Minuten köcheln. Ragout mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Garnitur Avocado in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Feta trockentupfen und grob zerteilen. Ragout auf dem Hummus anrichten und mit Avocado und Feta bestreut servieren. Mit Thymian garnieren.

Pro Portion: 1131 kcal | EW: 74 g | Fett: 79 g | KH: 37 g | BE: 2 | Chol: 211 mg

Weintipp

Die perfekte Begleitung ist ein trockener Rosé vom Zweigelt aus Niederösterreich.



KÖSTLICHE REZEPTE AUF
WWW.OELZ.COM



Ein Toast auf den Armen Ritter.

Unser außen knusprig und innen zarter **Ölz Riesen Toast** eignet sich hervorragend für ein riesiges Frühstück und für ganz große Rezept-Ideen.

Probieren Sie doch mal einen köstlichen **Armen Ritter**.

Das Rezept zum Nachmachen und noch mehr Inspirationen gibt es jetzt auf www.oelz.com



...jeder schmeckt, dass Ölz mit Liebe bäckt!

Ölz der Meisterbäcker • www.oelz.com

PRODUKTVERGLEICH



Zitronen-Eistee

Eistee ist ein klassisches Sommergetränk, besonders die Geschmacksrichtung Zitrone wird als Durstlöcher geschätzt. Basis ist meist Schwarztee, dem, je nach Marke, in unterschiedlicher Konzentration Zitronensaft aus Konzentrat zugefügt wird. Welche von sieben in Österreich gängigen Zitronen-Eistee-Marken den höchsten Genuss verspricht, hat die ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien – nun in Kooperation mit der Universität Wien ermittelt.

Gesamturteil: Zitronen-Eistee

Note	Marke	in Punkten
1,0	Clever Eistee Zitrone	7,52
1,7	Freeway Ice Tea Lemon	6,71
2,0	Pfanner iceTea Lemon-Lime	6,38
2,2	Spar Eistee Zitrone	6,22
2,5	Rauch #Team Zitrone	5,87

EINFACH MEHR

Im bekannten Drink

„Long Island Iced Tea“

ist erstaunlicherweise **kein Tropfen „richtiger“ Eistee** enthalten. Der starke Cocktail besteht aus fünf (!) verschiedenen Spirituosen, Cola und Limettensaft.

Foto: istockphoto

So wurde getestet

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 15 produktspezifische Attribute der Kategorie Aussehen, Geruch, Flavour, Geschmack, Mundgefühl & Textur sowie Nachgeschmack inklusive Definitionen festgelegt, anhand derer die Eistees beschrieben werden konnten. Anschließend evaluierten die Prüfer alle Produkte in randomisierter Reihenfolge auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = nicht wahrnehmbar – 10 = sehr intensiv) und erstellten für jede Marke ein spezifisches Produktprofil. Auf Basis dieser Auseinandersetzung nahmen die Prüfer im zweiten Schritt eine Gesamtbewertung vor. Die Prüfung fand im Sensorik-Labor des Departments für Ernährungswissenschaften der Universität Wien statt.

Testsieger

Mit dem besten Gesamteindruck sicherte sich der Eistee von Clever den ersten Rang. Der Flavour nach schwarzem Tee als auch nach Zitrone zeigte die stärkste Ausprägung aller untersuchten Tees, wobei er geschmacklich mit einer Kombination intensiver süßer und saurer Noten gefiel. Auf dem zweiten Platz landete der Freeway Ice Tea Lemon. Auch bei ihm standen der Schwarztee- und Zitronen-Flavour im Vordergrund. Er stellte ein ausgeglichenes Geschmacksprofil unter Beweis, bei dem der süße und saure Geschmack weniger intensiv als beim Clever-Eistee wahrgenommen wurden. Das Mundgefühl wurde als sehr erfrischend bewertet. Der Pfanner iceTea Lemon-

Lime belegte den dritten Platz. Sein Zitronen-Flavour war fast ebenso stark ausgeprägt wie beim Erstplatzierten, aber der Flavour nach Schwarztee war weniger intensiv. Die Tester nahmen neben süßen und sauren Komponenten eine schwache bittere Note wahr. Zugleich wies er die stärkste Adstringenz auf. Das Pfanner-Produkt war das mit dem geringsten Zuckeranteil ohne zusätzliche Süßungsmittel, laut Deklaration enthält er neben Zitronen- auch Limettensaftkonzentrat.



Der Blick hinter die Kulissen ...

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



Wir waren für diese Ausgabe zu Gast im Restaurant Kommod in der Wiener Josefstadt. Die Betreiber Christina Unteregger und Stephan Stahl posierten vor dem Eingang für unsere Fotografin Nadine. Danach wurde gekocht, gegessen und geplaudert. Die ganze Geschichte finden Sie ab Seite 52.



Was wir am liebsten machen? Natürlich kochen! Ob in der Mittagspause Schlü und Mona etwas Wunderbares zaubern, oder ob Natascha und Susanne für ein Foto-shooting in der Küche stehen, ist Nebensache. Wichtig ist nur, dass Spaß und Genuss nicht zu kurz kommen!

Von Lesern nachgekocht:



Unsere Leserin Nina Kapper hat sich an die Pavlova mit Obers-creme und Kirsch-kompott herangewagt, die das Cover unserer Sommerausgabe geziert hat. Ist sie ihr nicht ganz fabelhaft gelungen? Wir sind begeistert!

Sie haben ein GUSTO-Rezept ausprobiert? Schicken Sie uns ein Foto davon an redaktion@gusto.at! Jedes abgedruckte Bild wird mit einem wunderschönen Kochbuch belohnt!



Warum bei uns Partylaune ausgebrochen ist? Wegen des VGN-Sommerfests unseres Verlags! Dieses Jahr wurde im BBQ-Lokal „Die Allee“ im Prater gefeiert. Mit Bowlingturnier, einer großen Grillerei (mmmh!), Veilchenspritzern und vielen Gelegenheiten, endlich mal in Ruhe mit unseren Kollegen von News bis TV-Media zu plaudern und anzustoßen. Sehr schön war's wieder mal!

Stylistin Lucie hat unseren wunderschönen Tisch gedeckt (ab Seite 70). Falls Sie sich über die teils etwas seltsamen Grimassen auf dem Bild rechts wundern: Raten Sie mal, wer aus der Redaktion während des Abdrückens schon bemerkt hat, dass sich gerade ein Teil unserer Deckendekoration selbstständig gemacht hat. Übrigens keine Sorge: außer diesem Foto ist nichts passiert ;-)



Das Beweisfoto, dass der Sommer auch in der GUSTO-Redaktion die bunteste Jahreszeit von allen ist. Blau, gelb, rot und mit allerbesten Laune (und chichen Sonnenbrillen) ausgerüstet – so kann der Arbeitstag ruhig kommen!



Annas Sohn Faris und Schlü freuten sich sichtlich über die Eröffnung der Rooftop-Bar Juwel, die sich im 15. Stock unseres Redaktionsgebäudes befindet, und beklebten nicht nur sich mit unseren GUSTO-Pickerln :-)



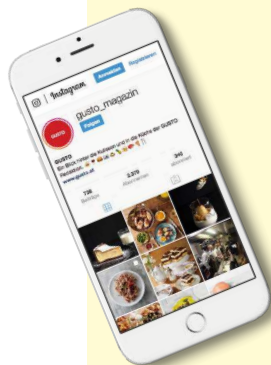
Auf dem Weg zum Nordkap: Zwischenstopp in Köpmanholmen. Barbara schwärmt vom Restaurant Kajen – traumhafte Lage und hervorragende schwedische Küche.

Susanne hat es diesen Sommer wieder mal nach Kreta verschlagen. Traumhafte Strände, glasklares Wasser und dieses wunderbare Essen ... Sie schwärmt noch heute von dem bezaubernden Fischrestaurant Almyra, das direkt am Strand liegt. „Es gibt nichts Schöneres, als zwischen den Gängen kurz ins Meer zu springen, um sich abzukühlen!“



FOLGEN SIE UNS

Facebook: facebook.com/gustomagazin
& Instagram: @gusto_magazin



Besuchen Sie uns auf GUSTO.at
Wir freuen uns auf Sie!

VORSCHAU

In unserer nächsten Ausgabe ist „Wald und Wiese“ das große Thema. Freuen Sie sich auf herrliches Wild und köstliche Schwammerl.



Wir kochen **Eierschwammerl** in fünf Varianten: Suppe, Gulasch, Gröstl und Spaghetti mit Schwammerlsauce.



Das neue GUSTO
erscheint am
19.
September

In der Kochschule gibt's **Heidelbeer-Croissants**. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie der Blätterteig perfekt gelingt.

IMPRESSUM

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



Romantiktage für 2 Personen. Gültig bis 21.12.2019: 3 ÜN für zwei Pers. inkl. 3/4 Verwöhnnpension inkl. Candle-Light-Dinner, inkl. süße Überraschung am Zimmer, Honigmilchbad für zwei Personen in der Kupferwanne und eine entspannende Rückenmassage.

HOTEL Schiestl****, Familie Schiestl
Hochfügener-Straße 107, A 6264 Fügenberg
T +43 (0)5288 62326, info@hotel-schiestl.com
www.hotel-schiestl.com

Wohlfühlhotel
SCHIESTL
★★★★★

Wohlfühlen ist, wenn man in der Fremde ankommt und sich fühlt, als wäre man daheim. Als Wohlfühlhotel liegt uns der Bereich Wellness und SPA besonders am Herzen! Nach einem abwechslungsreichen Tag erwarten Sie Wellnesswochen in unserem Wellness- und SPA-Bereich „Badeschlössl“ mit verschiedenen Saunen, Dampfbädern und großzügigen Ruheräumen für Regeneration. Schwimmvergnügen bietet das große Familienhallenbad und unser

wunderschöner Außenpool mit eigenem Liegebereich (im Sommer). Die Sonnenterrasse am Dach des Hotels Schiestl ist ein außergewöhnlicher Ort der Entspannung. Kosmetik, Beauty, Verwöhnbäder und unterschiedliche Massagen – in Danis Vitalcenter werden Körperkultur und Schönheit groß geschrieben. Und mit dem speziellen Vitaltag im Schiestl bieten wir auch Besuchern eine kleine Auszeit im Wohlfühlhotel Schiestl an.



Feine Küche, edle Weine und die Tiroler Berge. Im Zillertal dreht sich die Welt um die Berge. Im Hotel Klausnerhof in Hintertux kommen edle Weine, ausgewählte Destillate und delikate Gerichte dazu. Wahre Schätze lagern im Weinkeller. Umgeben ist der Klausnerhof vom Naturpark Zillertaler Alpen mit einem sagenhaften Wander-, Kletter- und Bergsteigergebiet. Die gemütlichen Zimmer und Suiten geben den Blick auf das mächtige Gebirgsmassiv der Tuxer Alpen frei. Im Dachgeschoss „thront“ das Panorama-SPA mit einer exklusiven Aussicht. **Herbst-Wander-Wochen** 31.08.–22.09.2019 Klausnerhof's Verwöhnnpension und Inklusivleistungen, 6=7 Übernachtungen ab € 642,- p. P.

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

KLAUSNERHOF
berührt die Sinne



Genießen Sie Ihren Wanderurlaub in Südtirol, eingebettet in die einzigartige Naturlandschaft der Dolomiten. Im Almhotel Lenz tanken Familien, Genießer und Aktive rundum auf. Gepflegte Gastlichkeit und köstliche Küche haben hier immer Saison. Entspannung pur ist im Saunahaus mit Dampfbad, finnischer Sauna, Kneippbecken, Innen- und Außenwhirlpool angesagt. Draußen warten traumhafte Wander- und Bikewege. **Herbst-Wander-Wochen** 24.08.–05.10.19 ab € 448,- p. P.

Almhotel Lenz****, Almhotel Lenz KG der Mair Sigrid & Co.
Hinterbergstr. 3, I 39030 Olang (BZ), T +39 0474 592 053
info@almhotel-lenz.com, www.almhotel-lenz.com

Lenz
Almhotel



Die Südsteiermark genießen ... Unvergessliche Tage, erholsame Nächte und ein Angebot, das keine Wünsche offen lässt: Genießen Sie jede Minute Ihres Aufenthalts im eindrucksvollen Ambiente unseres Weinhotels. **Kulinarische Auszeit** 2 Übernachtungen im gemütlichen Klassik Zimmer, 2x reichhaltiges Langschläferfrühstück von 7.30 bis 11 Uhr, 1x 4-gängiges Abendmenü inkl. Weinbegleitung, 1x Freier Eintritt in die Erlebnis- und Verkostungswelt des Genussregals in Vogau, 2 Nächte € 199,- p. P.

Gut Pössnitzberg GmbH, Pössnitz 168, A 8463 Leutschach
T +43 (0)3454 205
gut@poessnitzberg.at, www.poessnitzberg.at

GUT PÖSSNITZBERG
WEINHOTEL

Unser Sonnengruß.

